



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

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

ҚР ОАМ ҰЛТТЫҚ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ОРТАЛЫҒЫ  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МИНИСТРЕСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РК  
NATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CENTER OF PHYSICAL CULTURE  
OF THE MINISTRY OF EDUCATION OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN

ЖОО оқытушылары, мектеп мұғалімдері, студенттер мен жас ғалымдардың

# «ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖӘНЕ СПОРТ ДАМУ МӘСЕЛЕЛЕРІ МЕН БОЛАШАҒЫ»

Халықаралық ғылыми-практикалық конференциясының

## МАТЕРИАЛДАРЫ

### МАТЕРИАЛЫ

международной научно-практической конференции  
преподавателей вузов, учителей школ, студентов и молодых ученых

## «ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА»

### MATERIALS

International Scientific and Practical Conference  
of Lecturers, Teachers, Students and Young Scientists

## «PROBLEMS AND PROSPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS DEVELOPMENT»

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

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

ҚР ОАМ ҰЛТТЫҚ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ОРТАЛЫҒЫ  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
МИНИСТРЕСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РК  
NATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CENTER OF PHYSICAL CULTURE  
OF THE MINISTRY OF EDUCATION OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN

---

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

ЖОО оқытушылары, мектеп мұғалімдері, студенттер мен жас ғалымдардың  
«ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖӘНЕ СПОРТ ДАМУ МӘСЕЛЕЛЕРІ МЕН БОЛАШАҒЫ»  
халықаралық ғылыми-практикалық конференциясының  
МАТЕРИАЛДАРЫ  
*Алматы, Қазақстан, 10 ақпан, 2023 жыл*

МАТЕРИАЛЫ  
международной научно-практической конференции  
преподавателей вузов, учителей школ, студентов и молодых ученых  
«ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА»  
*Алматы, Казахстан, 10 февраля 2023 г.*

MATERIALS  
Internartional Scientific and Practical Conference  
of Lecturers, Teachers, Students and Young Scientists  
«PROBLEMS AND PROSPECTS OF PHYSICAL  
CULTURE AND SPORTS DEVELOPMENT»  
*Almaty, Kazakhstan, 10 February, 2023*

Алматы  
«Қазақ университеті»  
2023

УДК 796.01  
ББК 75.1  
М34

## **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ:**

**Айдосов Нуржан Сарсынбекович** - Член Правления - проректор по социальному развитию КазНУ имени аль-Фараби;

**Калматаева Жанна Амантаевна** - д.м.н., профессор, декан факультета медицины и здравоохранения КазНУ имени аль-Фараби;

**Садыков Сагдат Кабирович** – генеральный директор Национального научно-практического центра физической культуры МОН РК;

**Сыздыкова Сауле Жумабаевна** – к.п.н, доцент Медицинского университета Астана, ведущий сотрудник Национального научно-практического центра ФК МОН РК;

**Искакова Альмира Джуресовна** - к.п.н., заведующий кафедрой физического воспитания и спорта КазНУ имени аль-Фараби;

**Мадиева Галия Баянжановна** - к.п.н., заместитель заведующего по учебно-методической и воспитательной работе кафедры физического воспитания и спорта КазНУ имени аль-Фараби;

**Адилжанова Мадина Исахановна** - магистр, заместитель заведующего по научно-инновационной деятельности и международным связям кафедры физического воспитания и спорта КазНУ имени аль-Фараби;

**Круговых Илья Игоревич** – преподаватель кафедры физического воспитания и спорта КазНУ имени аль-Фараби.

**Материалы** международной научно-практической конференции преподавателей вузов, учителей школ, студентов и молодых ученых «Проблемы и перспективы развития физического воспитания и спорта», г.Алматы, Казахстан, 10 февраля 2023 г. – Алматы: Казак университеті, 2023. – 801 с.

**ISBN 978-601-04-6183-3**

© КазНУ имени аль-Фараби, 2023

**1 СЕКЦИЯ: БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ**  
**1 СЕКЦИЯ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**  
**1 SECTIONS: PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE EDUCATION SYSTEM**

---

**Гилев Г.А.,**  
*д.п.н., профессор,*  
*профессор кафедры спортивных дисциплин и методики их преподавания,*  
*Московский педагогический государственный университет, Москва, Россия*  
**Александрова Г.А.,**  
*профессор кафедры физического воспитания,*  
*Московский политехнический университет, Москва, Россия*  
**Удилова И.В.,**  
*ст.преподаватель кафедры физического воспитания,*  
*Московский политехнический университет, Москва, Россия*  
**Тихонова Т.К.**  
*доцент кафедры физического воспитания,*  
*Московский государственный университет геодезии и картографии, Москва, Россия*  
**зав. кафедрой кафедры физического воспитания**  
*Московский государственный университет геодезии и картографии, Москва, Россия*

**РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРИ УВЕЛИЧЕНИИ  
ОБЪЕМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ**

**Аннотация.** Показана целесообразность внедрения в учебно-тренировочный процесс студентов самостоятельных занятий вне сетки учебного расписания под руководством и контролем преподавателя. В результате внедрения студенты основной медицинской группы достоверно улучшили свои показатели физической подготовленности. Значительная часть студентов подготовительной медицинской группы по медицинским заключениям переведена в основную медицинскую группу. Около четверти студентов специальной медицинской группы увеличило численность студентов подготовительной медицинской группы.

**Ключевые слова:** студенты медицинских групп, двигательная активность, занятия вне сетки расписания, физическое воспитание.

**Введение.** Учебно-тренировочный процесс на кафедрах, осуществляющих физическое воспитание студентов в высших учебных заведениях, по мнению многих специалистов, не в должной степени удовлетворяет условиям эффективного роста физической подготовленности студентов основной медицинской группы (ОМГ), перевода по медицинским показателям студентов подготовительной медицинской группы (ПМГ) в ОМГ, как и уровня реабилитации студентов специальной медицинской группы (СМГ) [1].

По окончании курса обучения по предмету «Физическая культура» уровень физической подготовленности студентов в целом оставляет желать лучшего. Следствием этого явления, по данным ряда исследователей, состояние здоровья большей части студентов старших курсов близко к критическому [4, 3, 2].

С учетом изложенного выше следует признать, что проблема повышения эффективности физической подготовленности студентов, как одного из ведущих звеньев в системе укрепления и реабилитации патологических отклонений состояния здоровья студенческой молодежи высших учебных заведений, на сегодняшний день является чрезвычайно актуальной.

**Целью исследования** явилось обоснование повышения результативности процесса физической подготовки студентов при увеличении недельного объема их двигательной активности.

**Организация исследования.** В педагогическом эксперименте приняли участие студенты 3-х государственных университетов, обучающихся на 1-ом курсе. Со студентами основной и подготовительной медицинских групп, объединенных в контрольную группу (КГ) в количестве 60 человек (28 девушек и 32 юноши) занятия проводились в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по физической культуре (ФГОС ВО+++ ФК). Студенты СМГ в количестве 30 человек использовали в основном упражнения лечебной физической культуры (ЛФК), рекомендованные при конкретном диагнозе заболевания.

Студенты экспериментальной группы (ЭГ) равной численностью в рамках учебного расписания занимались по той же программе, что и студенты КГ. Дополнительно к занятиям учебного расписания студенты ЭГ в объеме 2-х часов в начальной стадии эксперимента, а в дальнейшем по мере повышения уровня физической подготовленности 4-х часов в неделю самостоятельно по заданию ведущего преподавателя выполняли физические упражнения, направленные на повышение общей физической подготовленности. Мониторинг результативности выполнения 6-8 контрольных упражнений согласованных с преподавателем осуществлялся 1 раз в месяц.

**Результаты и их обсуждение.** По окончании педагогического эксперимента в конце учебного года у испытуемых ЭГ в 85 % случаев обнаружен достоверный прирост результативности в выполнении контрольных упражнений. Из числа студентов ПМГ около 18 % переведены в ОМГ. Число студентов СМГ уменьшилось на 24 %, увеличив численность подготовительной медицинской группы.

Повышение результативности в выполнении контрольных упражнений у студентов КГ по окончании проведения эксперимента в интегральном выражении составило не более 5 % от всех зафиксированных результатов. Ни один студент СМГ КГ, по медицинским показателям не был переведен в подготовительную медицинскую группу, как и из подготовительной в основную.

**Заключение.** Использование студентами дополнительного недельного объема двигательной активности вне сетки учебного расписания на протяжении учебного года послужило достоверному повышению эффективности их физической подготовленности, явившись причиной перевода многочисленных студентов из подготовительной медицинской группы в основную, а из специальной медицинской группы в подготовительную. Анализ представленных результатов обосновывает целесообразность использования студентами самостоятельных занятий физическими упражнениями в объеме 2-4 часов в неделю вне сетки учебного расписания.

Занятия со студентами в соответствии с ФГОС ВО 3++ по физической культуре, не являются в должной степени достаточно результативными в деле развития физических кондиций студентов первого курса.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Гилев Г.А. Состояние здоровья и образ жизни студенческой молодежи / Г.А. Гилев, К.И. Гвоздева, Е.А. Клусов // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XX Международной научно-практической конференции 25-30 сентября 2017 года, п. Новомихайловский. - Ростов н/Д: Полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2017. - С. 54-57.
2. Gilev G.A., Gladkov V.N., Chernov Yu.I. Physical Education of Students when Using Additional Lessons // International periodic scientific journal. SWorld Journal. Issue № 10, Part 2, November 2021. – P. 33-37 DIO: 10.30888/2663-5712
3. Кеберле С.П. Оценка состояния здоровья студентов в современных условиях обучения // Международный студенческий научный вестник. – 2019. – № 1; URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=19531> (дата обращения: 25.12.2022).

*Дайрабаев С.Е.,  
к.п.н., доцент каф. физической культуры и спорта КазНПУ им.Абая,  
г.Алматы, РК  
Югай И.В.,  
ассоциированный профессор кафедры физической культуры Казахская головная  
архитектурно-строительная академия (КазГАСА), г. Алматы, РК  
Сирока Л.А.  
руководитель МО физической культуры КГУ ОШ 10  
г.Алматы, РК*

## **ЗАВИСИМОСТЬ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ОТ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**Аннотация.** Рассмотрены вопросы влияния физических нагрузок на динамику умственной работоспособности студентов. Сохранение высокой умственной активности у студентов на протяжении всего периода обучения в вузе зависит от объема физических нагрузок в режиме дня и учебной недели. Важное значение при этом отводится организации практических учебных занятий физической культурой и спортом в вузе и выбору интенсивности двигательной нагрузки для студентов. Большое профилактическое значение имеют и самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в режиме дня. Обосновано, что оптимизация умственной деятельности достигается во многом при адекватном для каждого студента использовании средств физической культуры, методов и режимов воздействия.

**Ключевые слова:** студенты, умственная работоспособность, физические нагрузки, учебные занятия физической культурой и спортом в вузе.

**Введение:** Достижения теории и практики физической культуры и спорта, во многом зависят от качества подготовки специалистов в высшей школе. При этом уровень выпускаемых специалистов далеко не всегда соответствует современным требованиям. Это противоречие существует давно и, по-видимому, никогда не будет преодолено, т.е. потребность в совершенствовании качества выпускаемых специалистов является вечной категорией [2].

Дальнейшее улучшение профессиональной подготовки тренеров и преподавателей в институтах физической культуры (ИФК) должно обеспечиваться не только хорошим знанием содержания своего предмета и умением его излагать, но и приобретением студентами навыков и способов педагогической работы. В этой связи, одна из специфических особенностей физкультурного вуза - необходимость глубокого овладения студентами теоретическими знаниями и практическими навыками в сочетании с повышением своего спортивного мастерства как неперемного условия профессиональной подготовки. Таким образом, студенты во время обучения в ИФК должны освоить как необходимый объем двигательных действий, так и научиться их преподавать своим будущим ученикам.

Эффективность подготовки специалиста в ИФК во многом зависит от соблюдения оптимального чередования умственной и физической деятельности студентов, так как специфика обучения предусматривает усвоение необходимого объема: во-первых, теоретических, профессионально-педагогических знаний и во-вторых формирование специальных двигательных умений и навыков. А это связано со значительными по объему

и интенсивности умственными и физическими нагрузками, что нередко приводит к общему утомлению организма

Объективно сложившаяся система подготовки специалистов в институте физической культуры, а именно - необходимость решения задач обусловленных требованиями к спортивно-педагогическому мастерству студентов-спортсменов и одновременно обеспечение высокого уровня их теоретической подготовки в учебном процессе, выдвигает в качестве неотложной социально значимую и сложную проблему - организовать учебный процесс таким образом, чтобы студенты ИФК, не снижая уровня спортивных достижений, имели возможность усвоить всю сумму теоретических знаний, необходимых для реализации их как потенциальных специалистов.

Изучение литературы показало, что данная проблема являясь основной в системе подготовки будущих специалистов в ИФК, разработана не в должной мере. Можно назвать лишь незначительное количество работ, в которых в той или иной мере рассматриваются отдельные вопросы взаимосвязи двуединства - умственной и физической работоспособности [2,3,4,].

**Цель исследования:** научно-обоснованное определение оптимального сочетания учебной и спортивной деятельности студентов в ВУЗе.

**Задачи исследования:** 1.Изучить академическую успеваемость студентов в учебном году в зависимости от затрат времени на спортивное совершенствование.2.Выявить влияние малых, средних и больших физических нагрузок на умственную работоспособность студентов.

**Методы исследования:** 1.Анализ и обобщение литературных источников.  
2.Анализ академической успеваемости.  
3.Методы определения умственной работоспособности.  
4.Методы определения физической работоспособности.

**Результаты исследования:** Характерным недостатком многих исследований по определению влияния физической нагрузки на умственную работоспособность является отсутствие точного и многофакторного анализа и учета показателей, характеризующих физическую подготовленность обследуемого контингента. Вместе с тем известно, что степень физической подготовленности человека в значительной мере определяет сопротивляемость его организма утомлению и, следовательно, имеет важное значение в сохранении устойчивости умственной работоспособности [4,6,7].

Также требует особого рассмотрения и проработки вопрос:

до каких пределов следует повышать физическую подготовленность студента, чтобы она наиболее оптимально сочеталась с умственной работоспособностью.

Недостаток экспериментальных исследований в этой области знания и побудил провести научные изыскания, направленные на изучение взаимосвязи физической и умственной работоспособности студентов ИФК в учебном году; проанализировать академическую успеваемость студентов в зависимости от времени, затраченного на совершенствование спортивного мастерства; изучить влияние разнообразных физических нагрузок на умственную работоспособность студентов в период пред-соревновательной подготовки и соревнований; проследить динамику работоспособности во время экзаменационной сессии.

Научно-обоснованное сочетание учебной и спортивной деятельности в ИФК - один из способов повышения качества обучения студентов, формирования гармонично развитой личности, здоровой морально и физически именно такая задача стоит перед высшей школой и решать ее надо не завтра, а сегодня.

Еще в 1908 году В.М.Бехтерев отмечал влияние физических нагрузок на умственную работоспособность, при этом указывал, „что умеренные движения на

умственной деятельности отражаются благоприятно, тогда как более утомительные движения отражаются неблагоприятно" [1].

По данным экспериментальных работ [2,5,6] предложены рекомендации по планированию малых физических нагрузок в режиме учебного дня и недели для студентов. Малые физические нагрузки сокращают период вработывания, повышают профессиональную работоспособность до 48 часов. Применение их в середине и конце учебной недели оказывает положительный эффект на умственную работоспособность студентов.

Физические нагрузки средней интенсивности и объема, по данным ряда авторов [5,6,7] положительно влияют на умственную работоспособность как в период учебных занятий, так и во время экзаменов, включая самоподготовку студентов. В начале учебного дня они сокращают период вработывания, в середине повышают умственную работоспособность, в конце дня - затормаживают ее снижение.

Ильинич В.И. [3] утверждает, что после тренировок по плаванию с использованием средних нагрузок, у пловцов первоначально наблюдалось снижение умственной работоспособности, а через 2 часа она восстанавливалась и превышала исходный уровень. Данное положение подтверждается и исследованиями Г.М.Виленского [2], который отмечает, что средние физические нагрузки обеспечивают быстрое восстановление умственной работоспособности студентов, некоторое снижение которой наблюдалось после тренировки.

Нифонтова Л.Н. [4] изучая умственную работоспособность военнослужащих после дозированных физических нагрузок, определил, что средние физические нагрузки в утреннее время (бег 1,5 и 3 км) повышали все показатели умственной деятельности.

Наиболее высокий уровень умственной работоспособности студентов в учебной неделе наблюдается при двукратных занятиях физической культурой со средней их интенсивностью. Положительный эффект воздействия занятий на умственную работоспособность отмечается на протяжении недели - в начале и в конце ее, причем в последнем случае он вдвое превышает первоначальную. Для повышения умственной работоспособности студентов в течение всей учебной недели исследователи [2,5,7] советуют планировать занятия со средними физическими нагрузками с интервалами 1-3 дня. В этом случае умственная работоспособность повышается на 12-23%.

Физические нагрузки большого объема и интенсивности по данным целого ряда авторов [4,5,7] снижают умственную деятельность студентов общеобразовательных вузов. В большинстве случаев исследователи отмечают, что после интенсивных физических нагрузок умственная деятельность ухудшается. Это связано с интенсивностью и длительностью перенесенных напряжений. Так Холодов Ж.К. [6] определил, что соревновательные нагрузки футболистов снижают умственную работоспособность, а Ильинич В.И. [3] отмечает, что непривычные физические нагрузки оказывают разнородное влияние: положительное, хотя и кратковременное, на оперативное мышление и информационный поиск, при этом неизменными остаются время реакции и сосредоточенность внимания, и отрицательное на память. Спустя 1 час после нагрузки наблюдается отрицательный эффект, удерживающийся в течение 2-4 часов. Экспериментальными исследованиями [6,7] установлено, что под влиянием больших физических нагрузок (бег 6-9 км) в утреннее время функции памяти и внимания снижаются на протяжении всего дня. Таких же взглядов придерживается и М.Я.Виленский [2], который отметил, что после максимальных физических нагрузок показатели умственной работоспособности снижались до 48 часов. Высоко-эмоциональные физические упражнения, вызывающие интерес у занимающихся, эффективнее влияют впоследствии на умственную работоспособность, чем физические нагрузки требующие преимущественно больших волевых усилий [2,3].



**Организация эксперимента:** с сентября 2020 г. до мая 2021 г. проводилось экспериментальное исследование. В эксперименте принимали участие студенты 1-4 курсов факультета физического воспитания КазНПУ им.Абая, в количестве 45 человек (по 15 человек в каждой группе), среди них было: 15 - мастеров спорта, - 20 - кандидатов в мастера спорта и 10 - спортсменов I взрослого разряда. Возраст испытуемых 18-22 года, рост 165-182 см, вес 65-80 кг.

Все испытуемые были практически здоровы, с хорошим развитием телосложения и имели примерно одинаковый ритм жизнедеятельности и учебной нагрузки, но разный двигательный режим.

Для устранения влияния суточной периодики все испытания проводились в одни и те же для каждого испытуемого часы. Студенты обследовались до проведения тренировок и начала учебных занятий в утреннее время.

Влияние физических нагрузок различной интенсивности на умственную работоспособность студентов, решалась путем 5-минутной работы на велоэргометре.

Влияние циклической, регламентированной физической нагрузки на умственную работоспособность студентов оценивалось по выполнению корректурной пробы Анфимова (определялась сосредоточенность и устойчивость внимания), решению арифметических задач (мыслительные процессы), методом запоминания двузначных чисел при однократном и двукратном чтении.

До выполнения физической нагрузки у испытуемых изучали фоновые показатели умственной работоспособности. В качестве физической нагрузки использовался велоэргометр, где мощность 1-й нагрузки (кгм/мин) задавалась согласно табличным значениям, в нашем случае она составляла 600 кгм/мин. Испытуемый педалировал с заданной мощностью в течение пяти минут, при этом пульс поднимался и варьировался от 110 до 130 уд/мин.

Мощность 2-й пятиминутной нагрузки составляла 1100-1200 кгм/мин, при этом пульс поднимался и варьировал до 150-160 уд/мин.

Мощность 3-й пятиминутной нагрузки составляла 1400-1500 кгм/мин., при этом ЧСС доходила до 160 уд/мин и выше.

На протяжении всего эксперимента, в конце 1-й, 3-й и 5-й минуты, за 15-секундный интервал времени на электрокардиографе (ЭКГ) регистрировалась ЧСС.

Интервал отдыха между 3 заданными нагрузками составлял три минуты, в течение которых бралась корректурная проба Анфимова. Через 30 минутный интервал отдыха после окончания тестирования на велоэргометре вновь изучались показатели умственной работоспособности (перцептивные, мыслительные, мнемические процессы).

#### **Выводы:**

- малые физические нагрузки с ЧСС до 120-130 уд/мин. оказывают незначительный и кратковременный эффект на состояние умственной работоспособности студентов, или по данным некоторых исследований являются индифферентными в воздействии на умственную работоспособность;
- средние физические нагрузки, выполняемые при частоте сердечных сокращений до 150-160 уд/млн., оказывают положительный эффект на состояние умственной работоспособности, стимулируют умственные процессы;
- физические нагрузки большого объема и интенсивности с частотой сердечных сокращений до 180 уд/мин. и выше понижают умственную работоспособность студентов до 45%. Восстановление ее наблюдается лишь к концу следующего учебного дня, исключение составляют кратковременные, максимальной интенсивности физические нагрузки, воздействие которых является положительным на состояние профессиональной работоспособности учащейся молодежи;
- непривычные физические нагрузки вызывают понижение умственной

работоспособности студентов;

- степень изменения умственной работоспособности в значительной мере зависит также от физической подготовленности студента. Чем выше физическая подготовленность, тем продуктивней его умственная деятельность [2,3,6,7].

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Бехтерев В.М. Основы учения о функциях мозга. - СПб: Брокгауз и Ефрон, 1903. - 254 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура работников умственного труда М.Я. Виленский, В.И. Ильинич. – М.: Знание, 1987. – 93 с.
3. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. – М.: Высш. школа, 1978. – 144 с.
4. Нифонтова Л.Н. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом / Л.Н. Нифонтова, Г.В. Павлова. – М.: Советский спорт, 1993. – 46 с.
5. Разумов А.Н. Здоровье здорового человека (Основы восстановительной медицины) / А.Н. Разумов, В.А. Пономаренко, В.А. Пискунов. – М.: Медицина. 1996. – 413 с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2001. – 480 с.
7. Щетинина С.Ю. Организация занятий физической культурой в специальной медицинской группе: учеб.метод. пособие. – Хабаровск: Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2010. – 92 с.

***Доскараев Б.М.,**  
д.п.н., профессор кафедры физической  
культуры и спорта*

*КазНацЖенПУ, г.Алматы, РК*

***Сыздыкова С.Ж.,**  
к.п.н., доцент кафедры профилактической  
медицины и нутрициологии*

*Медицинского университета Астана, г.Астана, РК*

***Есельбаева А.К.,**  
программный лидер кафедры физической  
культуры и спорта, и.о.ассоц. профессора*

*КазНацЖенПУ, г.Алматы, РК*

***Орлов А.И.**  
к.п.н., старший преподаватель кафедры физической  
культуры и спорта, ЗТР*

*КазНацЖенПУ, г.Алматы, РК*

## **СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В КАЗАХСТАНЕ**

За тридцать с лишним лет, как Республика Казахстан приобрела суверенитет, стала полноправным членом международного олимпийского комитета и других международных спортивных объединений перед нами наряду с другими глобальными проблемами во весь рост встали проблемы решения тактики и стратегии физического воспитания нации, большого спорта, выработка ее концепции.

В концепции развития физической культуры и спорта в РК до 2025 года в ряде ключевых проблем отмечается:

- слабо выражен научный подход в вопросах развития спорта высших достижений и массовой физической культуры;

- отсутствия скоординированной стратегии проведения научных исследований в области физической культуры и спорта, включая социальные опросы населения [1].

Цель исследования: – выявить основные проблемы в развитии системы физического воспитания и спорта в Казахстане.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, документальных материалов, общеисторические методы исследования.

Если объективно оценивать подготовку спортсменов в 1980-1990 годах когда работала стройная система, спортивные результаты спортсменов из Казахстана имели весомый вклад в копилку сборной команды СССР. Однако в последние годы многие специалисты Казахстана, анализируя и сопоставляя результаты, не видят большого прогресса в спорте в период независимости страны.

С 2010 по 2015 гг. наблюдается разрушение стройной системы физической культуры, базировавшейся на научной основе и массовом детско-юношеском и оздоровительном спорте, последствия которого видно почти для всех видов спорта в стране. Подтверждение всему этому показало неудачное выступление сборной РК на Олимпийских играх в Токио и проблемы в физическом воспитании в учебных заведениях, показателем которого являются статистические данные по росту заболеваемости подрастающего поколения и молодёжи.

В народе говорят: "не построив новый дом, не ломай старый". Это высказывание полностью относится к такой сфере человеческой деятельности, как физическая культура и спорт. При переходе на новые формы и методы работы нельзя было одновременно отбрасывать тот богатейший опыт накопленный в рамках Союза ССР.

Наша страна занимает 9 место в мире по площади, что способствует развитию широкого комплекса научных исследований по различным проблемам народной физической культуры с учетом климатических и географических особенностей региона.

Актуальной в данное время является внедрение в практику массового спорта использование народных средств физического воспитания. В этих целях необходимо привлекать наряду со спортивными специалистами археологов, филологов, историков, востоковедов, искусствоведов, врачей.

Необходимо продумать и принять более эффективные и стимулирующие меры по привлечению девушек местных национальностей к спортивным занятиям, в связи с тем, что увеличились женские виды спорта в Олимпийской программе, а также обучению их в физкультурных учебных заведениях, пример этому КазНацЖенПУ.

Пропаганда национальных видов спорта является неотъемлемой частью гражданско-патриотического воспитания. Сохранение национальных традиций и обычаев - результат многовековой воспитательной деятельности народов. Через систему национальных традиций каждый народ воспроизводит себя, свою духовную культуру, особенности национальной психологии в ряду сменяющих друг друга поколений [1].

На современном этапе развития общества необходимо принять широкие меры экономического стимулирования спортсменов не только по футболу, конному спорту, казахша-куресу, как это делается сейчас, а по всем видам равномерно.

Пришло время определиться по опорным видам спорта, а не культивировать 60-70 видов спорта, которые маловероятно дадут те ожидаемые результаты, и не покроют финансовые вложения и расходы.

Эмпирические исследования на основе наблюдения опыта развития систем физического воспитания в разных странах показывают, что наиболее эффективной системой для привлечения к систематическим занятиям физической культурой и спортом является клубная система. Данная система является более гибкой и демократичной для учащихся. Молодые люди сами могут выбирать каким видом спорта они будут заниматься во время учебы в школе и ВУЗе, а не принудительно заниматься теми видами, которые им не нравятся, но которые прописаны в программе обучения по физической культуре. Этот

подход учитывает психофизические качества каждого человека. «Люди имеют разные врожденные качества, которые определяют склонность и предрасположенность человека к тому или иному виду спорта. Различия между людьми заключаются прежде всего в генетически обусловленных особенностях высшей нервной деятельности, нервно-мышечного аппарата, анатомо-физиологических, функциональных особенностях в темпераменте. Среди типологических свойств нервной системы человека темперамент является одним из наиболее значимых» [2].

Сегодня казахстанская модель подготовки специалистов в области ФКиС находится на пороге, когда необходимо усовершенствовать и развивать систему образования, поглощая все необходимое, что можно почерпнуть в зарубежных странах, но в то же время учитывать, свою национальную, ранее разработанную и утвердившуюся образовательную систему и существующие научные достижения, что должно помочь Казахстану выйти на высокий уровень подготовки научно-педагогических кадров и занять соответствующую нишу на международном образовательном рынке [3].

Важным шагом в развитии спортивной науки является открытие научно-исследовательского института физической культуры и спорта с филиалами на базах крупных факультетов физической культуры в вузах республики.

Считаем, что эти и некоторые другие меры будут способствовать быстрейшему преодолению трудностей и выводу системы физического воспитания и спорта в РК на новый виток развития.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Указ Президента РК от 11 января 2016 года №168 Об утверждении Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года (с изменениями и дополнениями от 23.11.2017г.)
2. Доскараев Б.М., Кубах Р.Ю., Буркитбаева М.Ж. Система проведения занятий по физической культуре // Материалы Международной научной конференции "Вузы в условиях социальной трансформаций: эмпирические исследования в образовании и психологии". Казахстан, Алматы, КазНацЖенПУ, 2022.
3. Авсиевич В.Н., Мухамбет Ж.С. Совершенствование подготовки научно-педагогических кадров в области физической культуры и спорта в Республике Казахстан // Теория и методика физической культуры. - №4, 2018. - С.17-23.

***Мендом И.Э.***

*к.п.н, доцент*

*Тувинский государственный университет,  
кафедра физической культуры и спортивных дисциплин*

### **ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ**

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос об использовании мобильных приложений для организации работы студентов в образовательном процессе в учебном заведении, а также целесообразность их применения для мотивации к формированию здорового образа жизни и интереса к спорту у студентов.

**Ключевые слова:** физическая культура, мобильные приложения, занятия, здоровый образ жизни, студенты, обучающиеся, здоровье, здоровый образ жизни, мотивация, формирование.

**Актуальность** представленной темы заключается в том, что современная студенческая молодежь пристально следит за современными технологиями, хорошо владеют мобильными приложениями. В нынешнем глобализирующемся мире технологии развиваются с высокой скоростью, предлагая студенческой молодежи все новые и новые решения, улучшая их студенческую жизнь и интеллектуальную деятельность, способствуют мотивации к занятиям физической культурой и спортом [□3].

**Цель** Определить роль современных мобильных приложений на мотивацию студентов к занятиям физической культурой студенческой молодежи.

**Задачи:**

– изучить абстрактные основы воздействия мобильных приложений на мотивацию студентов к занятиям физической культурой.

Применение мобильных приложений в повседневной жизни становится уже не новостью, но при этом имеет очень актуальную повестку. Она связана с тем, что люди чаще предпочитают находиться в мире виртуального пространства, а мобильное приложение им в этом очень сильно содействует. Так, мобильное приложение считается «программное обеспечение, предназначенное для работы на смартфонах, планшетах и других мобильных устройствах, разработанное для конкретной платформы (Android, Windows Phone IOS и т.д.)» [□1].

Основным доводом занятий студенческой молодежи физической культурой является тяга к преобразованию своей социальной и духовной природы, желание сделать свою жизнь богаче, интереснее, развить организаторские способности, помочь товарищам приобщиться к физическим упражнениям. Микропроцессор, на котором и функционирует любой современный смартфон, позволил во многом автоматизировать нашу жизнь, дал возможность человеку узнать множество данных, новостей и развлечься.

В таких условиях жизни многие функции нашего организма атрофируются (частично или полностью), телу незачем носить на себе мышцы, которые постоянно требуют постоянных энергозатрат, незачем держать в костях много питательных веществ или иметь крепкие сосуды, ему незачем большие запасы гликогена в мышцах и печени. Куда выгоднее сформировать жировую прослойку, которая практически не требует энергии для поддержания, а в экстренном случае спасает на время от голодной смерти.

Именно поэтому в наше время настолько важны регулярные физические нагрузки для поддержания мышц, костей, сердечно-сосудистой системы и всего нашего организма в целом в здоровом состоянии. Но мы настолько стали зависимы от наших электронных друзей и забываем про занятия спортом, а ведь даже небольшая пятиминутная тренировка уже даст нам не только состояние бодрости, но и улучшит кровообращение в теле.

Задача всех электронных девайсов (прибор, автомат) -облегчить нашу жизнь. Для этого созданы мобильные приложения, помогающие планировать и проводить тренировки, пить и питаться, следить за сном и правильно давать телу восстановиться после физической нагрузки и трудового дня.

Например, во многих современных фитнес-браслетах есть функция здорового сна, которая по нашему ритму сердцебиения и прочим показателям активности отслеживает примерное время нашего сна. Это не единственное применение фитнес-браслета, он поможет сформировать режим тренировок, напомнит, когда надо размяться, если засиделись, и обеспечит утром плавный и легкий подъем, не мешая нашим близким [□2].

Правильно спланировав питание и отдых (два основных пункта), мы можем перейти к рассмотрению правильного режима тренировок. Современные приложения готовы предоставить нам множество советов по тренировкам. Таким образом, мы видим, что мобильное приложение само по себе служит целью удовлетворения потребностей человека, а значит, данное суждение имеет актуальность в настоящее время.

Также стоит отметить, что мобильные приложения, рассматривающие и реализующие упражнения по физической культуре и поддержанию ЗОЖ, также имеют свою типологию. Например, это могут спортивные приложения, акцентирующие внимание на реализацию упражнений коротких по времени или же, наоборот, на длительное времяпрепровождение; упражнения регулярные; силовые упражнения; фитнес упражнения. Упражнения позволяющие поддерживать человек с сердечно-сосудистыми заболеваниями,

у кого имеется давление и многие другие упражнения, которые специализированы на каждую группу людей [□2].

Учитывая, что на сегодняшний момент практически у каждого студента имеется смартфон, существует возможность использовать данный девайс в своих интересах. Преподаватели также имеют такую возможность, повышая заинтересованность студентов в занятиях спортом, физическими упражнениями и в здоровом образе жизни в целом. Ряд приложений (Nike Training club, Adidas Training, Workout Trainer, Seven, Гумур – дневник тренировок, Шагомер-счетчик шагов) доказали свою эффективность среди других фитнес приложений и помогают извлечь выгоду от самостоятельных тренировок.

Для понимания того, как мобильные приложения влияют на занятия физической культурой, составлен и проведен опрос среди студентов Тувгу. И в нем приняли участие 20-30 количество студентов. Результаты были следующими [□4]:

По итогу первого вопроса «Занимаетесь ли вы спортом?». Исходя из диаграммы видно, что 85% опрошенных студентов занимаются спортом, а 15% ответили – нет.

Рассматривая диаграмму 2, можно сделать вывод о том, что большинство – 64,7% опрошенных студентов используют различные мобильные приложения для занятий спортом, а 35,2% ответили, что не используют мобильных приложений [□4].

По третьей диаграмме видно, что мобильным приложением «Шагомер-счетчик шагов» пользуются довольно часто – 47% среди опрошенных студентов, пользуются, но не так часто – 35% студентов и всего 17% - не пользуются.

И по последнему вопросу было выявлено, что благодаря мобильным приложениям опрошенные студенты – 53% стали чаще заниматься физической культурой, а на 47% не стали чаще заниматься [□4].

Из всего этого можно сделать вывод о том, что современные приложения помогают в совершенствовании физической формы, при этом использование современных технологий полезно для любого поколения.

В заключении следует отметить, что активное использование технологий в современном обществе, можно сказать, что при организации занятий физической культурой со студентами необходимо использовать различные системы управления образованием, мобильные приложения и виртуальные образовательные среды в их числе.

Таким образом, мы пришли к выводу что для поддержания здорового образа жизни студентов развития физической культуры и спорта, мы должны направить современные технологии в нужное русло, которые выполняют хорошую роль и дополняют другие системы как созданные мобильные приложения.

Таким образом, можно утверждать, что мобильные приложения и прочие платформы – это не просто развлечение, а важнейший образовательный инструмент в приобщении студентов к физической культуре, занятиям спорту и здоровому образу жизни.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Андреев Т. А., Павленко Е. П., Ситникова М. И. Применение мобильных приложений для занятий физической культурой // Наука-2020. 2021. №6 (51). С. 88-94.
2. Кузьмина, Л.И. Методы физического воспитания // Теория и методика физического воспитания: пособие /А.Г. Фурманов, М.М. Круталевич, Л.И. Кузьмина; под общ.ред А.Г. Фурманова, М.М. Круталевича. -Минск: БГПУ, 2019. -459 с.
3. Ноздрачев А.Д., Маслюков П.М. Нормальная физиология: учебник для вузов. – М.: Изд-во ГЭОТАР - Медиа, 2019.
4. Мобильные приложения. Анкетирование опрос для студентов [электронный ресурс] URL: <https://pollforall.com/Q/qjzmdo09> (дата обращения 13.12.2022).

*Егізбаев Ж.Ә.,  
п.ғ.к., профессор  
Қуатбеков Ш.Н.  
п.м., аға оқытушы  
Қорқыт Ата атындағы ҚУ,  
«Дене шынықтыру және БӘД» кафедрасы  
Қызылорда қ., ҚР*

## **ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНДЕГІ ЕҢБЕК ЖӘНЕ ЭСТЕТИКАЛЫҚ ТӘРБИЕНІҢ ӨЗАРА БАЙЛАНЫСЫ**

Дене тәрбиесі мен спорт мына мақсаттарды көздейді. Ол мақсаттар: тәрбиелеу, білім беру, сауықтыру, шынықтыру өмір сүруге, өмір қиыншылықтарын жеңуге баулу. Тәрбиелік мақсаттарды дене тәрбиесі құралдары, яғни жаттығулар арқылы шешуге болады. Ис-әрекеттерде дене тәрбиесімен тәрбиелеу маңызды рөл атқарады. Дене тәрбиесі мен эстетикалық тәрбиенің өзара байланысы адамның ұғымынан тәуелсіз, объективті өмір сүреді. Бір жағынан дене тәрбиесі адамның денсаулығын нығайтып, ағзасын, оның ішінде сезім мүшелерін дамытып, қозғалыс мәдениетін жетілдіріп, эстетикалық тәрбие үшін алғы шарты адамға эстетикалық әсер етудегі өрісін кеңейтеді. Басқа жағынан эстетикалық тәрбие спортшының рухани бейнесін жоғары дәрежеге көтеріп және жақсартып, оларды дене сұлулығына, қозғалыс әрекетіндегі шығармашылық ұмтылысқа, айқындалған эстетикалық мінез-құлыққа ұмтылыс көрсетуіне мүмкіндік жасап, дене тәрбиесінің нәтижелігін арттырады.

Эстетикалық тәрбиенің мазмұны, адамның денесін табиғи дамытуға бағытталған дене тәрбиесінен айырмасы эстетикалық тәрбие адамның рухани қабілеттерінің қалыптасуын қамтиды.

Ол ұғыну, сезіну, түсіну және құбылыстың сұлулығына сәйкес бағалай білу, заман талабына сай шығармашылыққа ұмтылуға байланысты қажеттілігі және қабілеттерін дамытады. Қысқаша айтқанда, эстетикалық тәрбие адамның өмірге деген эстетикалық қатынасын қалыптастыруда өнермен қатар оның эстетикалық маңызын да барлық іс-тәжірбиелік қызмет ауқымында, оның ішінде дене тәрбиесі мен спорт ісінде қызмет етеді. Дене тәрбиесі жүйесіндегі эстетикалық тәрбие пәнінің ерекшелік күшіне адамның мықты және жақсы денсаулығы барлық дене мүшелері мен жүйелерінің қалыпты өмір қызметін қамтамасыз етеді. Денсаулықпен бірге сұлулық та осы эстетикалық тәрбиенің дұрыс жүргізілуі нәтижесінде қалыптасады.

Н.Г.Чернышевский: «Егер өмір және оның көркі сұлулық болса, онда ауру мен оның салдары кейіпсіздік, ұсқынсыздық болуы табиғи», - деген болатын [1].

Сұлулық спортшының жан-жақты дене дайындығы нәтижесінде, яғни өз денесін еркін және қиындықсыз меңгеру, жүйелі қозғалыстың нақыштылығында айқын көрінеді.

Еліміздің эстетикалық тәрбиеленген спортшылары сұлу мүсінді, сымбатты болу үшін шын мәнінде бәрінен бұрын адамгершілік, өнегелік қатынасты білдіреді. Сонымен сұлулық пен әсемдіктің дене тәрбиесі жүйесінде әділ, шыншыл жоғарылауы көп қырлы болып көрінеді. Мұнымен қатар дене тәрбиесі жүйесінде жағымсыз эстетикалық қасиеттер де кездесуі мүмкін. Тәрбие жүйесі кездейсоқ жағдайда жүргізілгенде бұл қасиеттер спортшылардың эстетикалық тәрбиесіне үлкен зиян келтіреді.

Сондықтан дене тәрбиесінде эстетикалық тәрбие тұрғысынан мақсатты бағытталаып ұйымдастырылған педагогикалық ықпал жасаудың қажеттілігі туындайды. Эстетикалық қатынасты қалыптастыру адамның сезіміндегі эстетикалық қасиеттеріне ықпал етуден басталады.

Мұны дене тәрбиесіне қолданғанда педагогикалық әсер етуді дене тәрбиесі жүйесіндегі шынайы сұлулық, көркемдік шұғылданушыларды аса ерекше қуаныш пен риясыз толғандыруы, толқыту бағытында жүргізілуі керек. Сондықтан дене тәрбиесі жүйесінде шұғылданушылардың түйсігіне дене сұлулығына ұмтылуды, оның қозғалыс қызметіндегі шығармашылықпен көрінуінде, эстетикалық айқындалған мінез-құлқын да айту керек. Эстетикалық таным талаптану, түсіну сезімдері арқылы барлық уақытта адамды түгелдей қамтиды. Жоғарыдағы айтылғандардан ұғатынымыз қуанышты, кіршіксіз тазалықсыз, риясыз әсерленушіліксіз дене тәрбиесінде эстетикалық қатынасты қалыптастыру іс жүзінде мүмкін емес. «Дене мен қозғалыс сұлулығына және мәнерлілік сезімінде адамның көрінуі кездейсоқтық емес, өйткені олар үнемі тұрақты, заңды және табиғи болып саналуы тиіс. Бұл талаптану, ұмтылыс шешендік сөздің сөз саптау сұлулығына, яғни тұжырымдап айтқанда барлық әдемілікке, сұлулыққа ұмтылу сияқты өте ұғынықты», - дейді өзінің «Дене білім беру» жинағында В.В. Горинская [2]. Біздің еліміздің адамдары дене сұлулығына өмірдегі еңбекке, іс жүзіндегі атқаратын қызметке қажеттілігі тұрғысынан қарайды.

Еңбек спортшылардың қажеттілік, дағдыға айналған шұғылдану дүниесі болуы үшін еңбекте жүйелі жаттығу, тұрақты еңбек жаттығуы қажет. Еңбек тәрбиесінің негізгі әдісі еңбекке іс жүзінде үйрету болып табылады. Еңбек психологиялық жүйе ретінде адамның саналы, мақсатты бағыттағы қызметтері қатарына жатады. Дене тәрбиесінің үлгісін психологтар келесі кезеңдерге бөледі:

- а) еңбек міндетін ізге түсіру;
- б) алға қойылған міндеттерді іске асыру құралдары мен әдістерін таңдау;
- в) еңбек міндеттерін шешу;
- г) шешімді тексеру, іс жүзінде бағалау, орындалған жұмысқа толықтырулар мен түзетулер енгізу.

Мектеп жасындағы балалардың еңбек тәрбиесінің тәжірибесі жақсы ойластырылып ұйымдастырылған еңбектің, күшті дұрыс бөлудің және шұғылданушылардың міндеттерін анық бөлу, олардың жұмыстарының нәтижесін есепке алу қажет екенін растайды. Бәрінен бұрын еңбектің қоғамдық маңыздылығына ерекше назар аударып, оның мақсатын анық түсіндіру қажет. Еңбек міндеттері айқын болуы тиіс.

Еңбек шұғылданушылардың жасына және дене дайындығына лайық, шамасы келетіндей болуы тиіс. Іс жүзінде еңбекке үйретумен қатар төмендегі үлгіде сөзбен әсер етуді қолдану қажет: мәнерлі, ашық және еңбек адамдарының, белгісі туралы бейнелеп айту, жеке және ұжымдық пікірлесу, еңбек табыстарын әділ бағалау.

Тәрбиелік ықпал жасаудың үлкен күші үлгілі еңбекті мысалға келтіруде, әсіресе еңбек адамдарының, оның ішінде спортшылардың еңбектегі ерліктері болып табылады.

Еңбек тәрбиесі егер еңбекке адамдардың ақылы, сезімі, жігері жұмылдырылған болса ғана, ол еңбектен қанағаттанатынын дәлдейді. Бұл оқытушыға дене тәрбиесінің көрсетілген әдістерінен басқа қажеттілігіне қарай дене, адамгершілік, ақыл-ой және эстетикалық тәрбиелерге тән басқа да әдістерді қолдануларына мүмкіндік береді. Дене жаттығуымен шұғылдану жүйесіндегі ақыл-ой тәрбиесінің негізгі құралы дене шынықтыру мәдениеті саласындағы арнайы біліммен, оған сүйенуші оқытушы шұғылданушыларды қозғалыс әрекетіне үйрету кезінде олардың ойлау қабілеттерін арттырады. Бұл арнайы білімнің мазмұны мен көлемі шұғылданушылардың жасына және дене дайындығына сәйкес дене шынықтыру мәдениеті бойынша бағдарлама талаптарымен анықталады. Бұған байланысты неғұрлым арнайы білімдері, қозғалыс дағдылары кең ауқымды болса, онда солғұрлым шұғылданушылардың ақыл-ой белсенділігінің даму мүмкіндігі мол болады. Меңгерген білім мен қозғалыс тәжірибелерін пайдалана білу оқушыларға қозғалыс міндеттерін өздігінен шығармашылықпен жасауға итермелейді.



Дене жаттығулары үлкен эстетикалық тарту күштеріне ие болады. Әсіресе, бұл қозғалыс үлгісін мүлтіксіз меңгеруді талап ететін қызмет түрлеріне жатады. Дегенмен, эстетикалық өрісі дамыған адам үшін дене шынықтыру мәдениетімен, қатынасымен сұлулық, әсемдік эстетикалығы аз спорт түрінде де бірінші көзқараста көрінуі мүмкін. Дене жаттығуларының эстетикалық қасиеттерінің ашық көрінуіне жалпы бұқаралық дене шынықтырулар шеруі және гимнастикалық көрсетілім мүмкіндік береді. Эстетикалық әсер етудің күшімен бұл мерекелер өнермен шектеледі. Шұғылданушылардың эстетикалық сезіміне табиғаттың сұлулығы да әсер етеді, өйткені оның аясында көптеген дене шынықтыру жаттығулары, әсіресе туризм мен альпинизм өтеді. Эстетикалық тәрбиенің қарапайым талабы дене тәрбиесі жүйесінде гигиеналық шарттарды сақтау болып табылады.

Дене жаттығуларын бейнелі, мәнерлі, айқын, көңілді сезіммен мәнерлеп түсіндіру, қозғалыс әрекеті туралы бейнелеп әңгімелеу, шұғылданушылардың қозғалысын, әрекетін және қылығын эстетикалық бағалау әдістерінің көмегімен шұғылданушылардың эстетикалық сезімін қоздыруға, көңілді әсерленуін, эстетикалық қанағаттануын қозғауға болады. Мысалы: балаларға қимыл-қозғалыс ойынын түсіндіріп, дене шынықтыру мәдениетіне тәрбиелеу мұғалімі алда орындалатын қозғалыс әрекетінің ашық сипатын құруға, ойын жағдайын мәнерлі ейнелеуге ұмтылады. Спортшылардың эстетикалық тәрбиесін қалыптастыру үшін жаттықтырушылар белгілі спортшылардың, жоғары дәрежелі спорт шеберлерінің әдіс қимылдарын бейнелеп, суреттеп көрсетуге ұмтылуы қажет.

Дене тәрбиесі мен еңбек тәрбиесінің өзара байланысы. Осы заманғы қолданыстағы тәрбие жүйесінде, еңбек және дене тәрбиелерінің арасында екі жақты байланыс бар. Еңбек әрбір адамның абыройлы ісі, адамгершілік борышы және өмірлік қажеттілігі болып табылады. Еңбек – жеке тұлғаның жан-жақты даму оның қуатты қозғаушы күші. Оның келесі үлкен қалыптастыру күші бар: адамның санасын өзгертеді, дене және рухани қабілеттерін дамытады.

Дене және еңбек тәрбиесінің өзара байланысын келесі жүйемен анықтаймыз. Бірінші жағынан, дене тәрбие жүйесі адамның дене табиғатын дамытып және денсаулығын нығайтып, оның еңбек ету қабілетін арттырады, мықты ағзаға еңбектің қажеттілігін ұғынуын қамтамасыз етеді. Екінші жағынан, еңбек тәрбиесі ақылды, сезімді, ерік-жігерді және адамның дене табиғатын жүйелі дамытады, дене тәрбиесіне мақсатты бағыттағы ықпалды әсерлі сипат деген ынтасын қалыптастырады.

Еңбек тәрбиесінің жүйесінде тәрбиенің әр алуан түрлері пайдаланылады. Дене тәрбиесімен тікелей байланыста қолданылатындары мыналар:

1. Шұғылданушылардың дербес жұмыс жүйесі ретінде оқу еңбегі қозғалыс дағдыларын меңгеруіне және өзінің дене табиғатын жетілдіруіне жәрдемдеседі.

2. Дене жаттығуларынан практикалық сабақтардың барысында өзіне-өзі қызмет етудің қарапайым еңбек жүйелері.

3. Дене жаттығуларынан тыс іске асатын, бірақ дене тәрбиесі жүйесіне байланысты қоғамдық пайдалы еңбек.

4. Ауыл шаруашылығында, өндірісте, тұрғындарға қызмет көрсету аясында, шұғылданушылардың дене тәрбиесі жүйесімен байланыста іске асатын еңбек қызметін ұйымдастырудың жоғарғы үлгісі ретінде көрсетілген еңбек түрлерінің әрқайсысы жатады.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Чернышевский Н.Г. Критический взгляд на современные эстетические понятия / - М.: 1854.
2. Гориновская В.В. Дене білім беру / - М.: 1976.
3. Тәнікеев М., Асарбаев А., Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт тарихы / Оқу құралы - Алматы, 2002. – 246 б.

*Егізбаев Ж.Ә.,  
п.ғ.к., профессор  
Мұстафаев С.Ш.  
ҚР Еңбек сіңірген жаттықтырушы  
Қорқыт Ата атындағы ҚУ  
«Дене шынықтыру және БӘД» кафедрасы  
Қызылорда қ., ҚР*

## **ДЕНЕ ТӘРБИЕСİNДЕ СТУДЕНТТЕРДІҢ ІЗГІЛІК-АДАМГЕРШІЛІК ҚАСИЕТТЕРІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ МАҢЫЗЫ**

Тәрбие – сан алуан, көпқырлы жұмыс. Оған тапжылмай атқарылатын ыждағатты көп еңбек керек. Бұл мақалада күрделі де ауқымды оқу-тәрбие жұмысы барысында қалыптасатын дене және ізгілік қасиеттердің өзара сабақтастығы тұрғысында тұжырым, ұсыныс, пікір айтуға талпынамыз.

Сөз болғалы отырған бұл екі қасиет жастардың (студенттердің) бойында жоғарғы интеллектуалды деңгейде мінездің, дене тұлғасын, рухани, мәдени деңгейін, адамгершілік ар-ожданын, тіпті саяси көзқарастарын қалыптастырады, шешуші рөл атқарады. Рас, мұнда дене, ізгілік қасиеттерін үйретіп, оқытудың әдістемесі, жүйесі жеке дара қаралып сөз болмайды, ол арнайы оқулықтарда (күш, төзімділік жылдамдық, ептілік, икемділік) тұжырымдалып ұсынылады. Мұнда екі қасиеттің өзара сабақтастық тұстарына тоқталамыз. Өйткені, оқу-тәрбие немесе педагогикалық қызметтегі жетекші, басшыны, оқытушыны, ұстаз-тәрбиешіні, қазіргі студент - болашақ мұғалімдердің адами болмысында аталған қасиеттердің өз дәрежесінде қалыптасуы ешкімді бейтарап қалдырмауға тиіс.

Өмірде өз мамандығын жақсы меңгерген, білімді де білгір (мысалы, физик, химик, тарихшы, әдебиетші, инженер, т.б.) мамандар бар. «Өмір әркімге өз қуанышы мен ренішін қабат әкеледі», - деген қағиданы ескерсек, сол білгір мамандардың кейбірінің өзі денесінің шыныққан-шымыр, шапшаң да, жүйрік, күшті де епті болып өскендігіне кінәлі емес шығар. Оны оларға неғұрлым жас кездерінен бастап оқу-тәрбие саласында қызмет жасайтын ұстаздар, тәрбиешілер, дене тәрбиесінің мұғалімдері, спорт жаттықтырушылары жүзеге асырулары керек [1]. Бұл оқытушы, мұғалім, тәрбиешілер үлесіне жатады. Бұл жұмыстардың о баста жүйесіз, тиянақсыз, бақылаусыз, дәрменсіз, нәтижесіз жүргізілуі болашақ әлжуаз, еңбек, іскерлік қабілеті төмен, өмір тауқыметіне мойығыш, үнемі өзін меңзеген ауруды жеңу үшін бүкіл уақытын сарып етуге жұмсайтын мамандардың қатарының көбейуіне әсер етер еді. Керісінше дене қасиеттерін бойына қалыптастырған әрбір жас маман өмірде кездесетін сансыз тауқыметті оңай нәтижелі шешуге, жұмысын жүйелі, саналы, тиянақты дер кезінде атқаруға бейім тұрады. Оларда ой мен күш-қуат сергектігі басым болады. Өмір сүруге құштарлығы артып, қыруар жұмысты атқарып тастауға дайын тұрады.

Әрине, адам бойындағы күш-қайратты, шыдамдылықты, ептілікті, икемділікті тек спорт түрлері дене жаттығулары, жаппай студенттерді қимыл-қозғалыс ойындарына қатыстыру арқылы қалыптастыру керек десек әбестік болар еді. Бұл тапсырмалар студенттерге шартты түрде (белгілі бір уақытта, мерзімде, көлемде, деңгейде) берілетін жүктемелер. Олардың бірқатары шұғылданушылардың жеке мүмкіндігіне (жас, жыныс) қарай жетілетінін ескерсек, көп жағдайда жастар бойына дене қасиеттерін қалыптастыруда мұның өзі жеткіліксіз.

Кез-келген жаттығу, ойын, еңбек қимылдан туады. Атақты шығыс философы, дәрігер, ғұлама ғалым Ибн Сина «Ешқандай дәрі - қимылды алмастыра алмайды, ал көп қимылдау – денсаулық кепілі», - деген еді [2]. Өкінішке орай, күнделікті тұрмысымыздағы

сан алуан қимылдарға оның денсаулыққа, дене қасиеттерін қалыптастыруға нақты ықпал ететініне мән бере бермейміз.

«Бес жасар сәбиді автокөлік ішінде өздігінше тұруға бейімдеу»; «Иін ағашпен су тасу»; «Шалғы орақпен шөп шабу»; «Жер аударып егін егу»; «Ағаш жарып, отын бұтау» т.б. сияқты жаттығулардың атаулары жоқ. Бірақ осы еңбектерде қаншама дене тәрбиесі сабақтарында, спорт жаттығуларында кездесе бермейтін буын, бұлшық ет, жүйке-қимыл әрекеттері жатыр. Мұның дене қасиеттерін қалыптастыруда сабақ, жаттығу құрылымында қарала бермейтін кейбір элементтері (кей тұста бұлшық еттердің, буындардың барынша созылып, жиырылуы, орындалу қарқыны, ұзақтығы, жұмыс деңгейінің жоғарылығы, т.б.) жиі кездеседі [3].

Тұрмысымыздағы кез-келген қимыл әрекеттерінен бойымызды аулақ ұстауға тырысушылық бар. Әйтпесе, 5-6 жасар өзін-өзі ұстап тұруға мүмкіндігі бар бүлдіршінді автокөлік ішінде жапа тармағай қарияларша орнынан тұрып, орын берудің қандай реті бар? Керісінше, ол сәбиді өзін «қолайсыз» қалыпта - қимыл дағдысына әрекетіне баулу, машықтану мүмкіндігінен айырып отырмыз.

«Жаяу жүрем дегенше – ұзақ өмір сүрем де», «Таза ауаны жұтқаның – көп нәрсені ұтқаның», - деген халық даналығы бекер айтылмаса керек. Ал, қазіргі адамдар арасында көп тараған «Оstreохандроз», «Гиподинамия», «Гипертония» аурулары осы аз қимылдың нәтижесі деуге толық негіз бар [1].

Дені сау адам – еңбек етуге қабілетті іскер болып келеді. Ондай адамда қиыншылықты жеңе алмаймын деген үрей болмайды. Өмір сүруге құштарлығы артып, үнемі шат көңілде жүреді. Ерік-жігері мойымайды. Бос сөзділікпен қуыс кеуделіктен алшақ жүріп, өзіне-өзінің сенімі мол болады. Ия, бұл қайталап айтсаң, тек дені сау, көңілі ояу, санасы сергек адамдарға тән қасиет [4].

Спорт өнерінде (ойын жаттығу жарыс құралдарында) жоғарыда аталған қасиеттерді қалыптастырудың таптырмайтын тұстары көп. Міне, спорт өнерінің құдіреті осында. Спортшы үлкен нәтижеге жету үшін мыңдаған батпан зіл темірді көтереді, шектен тыс күш-қуатын сарқып жұмсайды. Ал, әрбір жауапты жарысқа дейінгі, жарыстан кейінгі эмоцияналдық толқулар, психикалық тепе-теңсіздік, әбігер-әбіржушілік спортшы мінез-құлқына, оның спортшы болып қана емес, жүйкемен сезінген адамға (спортшыға) тән ғана құбылыс. Ең бастысы бұл қимылдар ықтиярмен табиғи жағдайда орындалады (команда арқылы емес).

Демек, дене қасиеттерінің өзі спорт өнері арқылы спортшының жан-жақты күрделі еңбегінің нәтижесінде қалыптасатыны ешкімге құпия емес. Ал, оны студент жастарға еге білу білікті де білгір ұстаздардың міндеті. Бұл тәртіптен ешуақытта алшақ тұратын мәселе емес. Қайта күнделікті жауапкершілікпен қаруды қажет етеді. Өйткені тұрмыстық мамандық өмір мұқтаждығы.

Басқа факультет студенттерін былай қойғанда «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының студенттері жүйелі спортпен 4 жыл мерзімінде тұрақты шұғылданғанның өзінде университетті бітірген 4 жыл мерзімнен кейін маман-мұғалімдердің жылдамдық және жылдамдық-күш қасиеті, 6-10 жыл аралығында күш қабілеті, дайындығы, одан әрі 11-16 жыл аралығында жылдамдық күші, ал 16 жыл мерзімнен әрі барлық дене қасиеттерінің төмендей бастайтынын ғылыми тұрғыда дәлелденіп отыр.

Демек, дене қасиет, қабілеттері неғұрлым ұзақ сақталып, жұмыс қабілетінің жоғары болуы үшін аталған қасиеттердің тыңғылықты өз дәрежесінде, студенттік жас кезеңінде қалыптастырудың мәні зор. Дегенмен, дені саудың жаны сау дей тұра, тек тұлғалы үздік қасиеттерін жақсы меңгерген маман-ұстаз ғана педагогикалық тәлім-тәрбиенің сан қилы өзекті мәселелерін шешуге лайықты немесе дайын десек, әбестік болар еді. Бұл тұста дене мәдениеті мамандарының өзіндік мамандық ерекшеліктері бар деп айту орынды. Бойын күш-қуат билеген (әрине бәріне ортақ пікір емес) алғыр да, тіпті ширақ қимыл иесі ұшқыр

ақыл ойдан гөрі өзінің өзгелермен қарым-қатынасын жоғары эмоционалдық деңгейде танытуға әректеніп жатады. Мұның өзі сырт көзге қас-қағым сәтте жіті әрекет танытудың көрінісі деп ойлағанымыз пайымсыздық, ізетсіздік, тіпті кейде, өршіл-өрескелдік туыстары белең алып жатады.

Сондықтан да болашақ ұстаздардың интеллектуалды, ізгілік қасиеттерін қалыптастыру міндеті қатар жүргізілуі керек. «Күш барда, ақыл керек емес», - деген қағиданы жоққа шығару міндеті тұруға тиіс. Спорт, дене мәдениеті тарихында спорттық этикаға сай емес, жоғары дәрежелі спортшылардың кері әрекет қылықтары тіркелген сәттер бар. Олар өздерінің чемпиондық тұғырын үстем етіп немесе әлсіздер алдында алпауыттық танытқанымен дараланған.

Әрине, үлкен жарыстарда чемпион болу үлкен мәртебе. Ондай көрсеткіштерге кез-келген спортшы жете бермейді. Ол көп тер төгіп еңбектенудің нәтижесі. Бірақ қол жеткен табыстың қайсыбіріне болмасын маз-мейрам болып, өз өктемдігін өзгелерге орынсыз, нарықсыз өнегесіздікпен таныту - ізеттілік нышаны емес. Күш-қайрат иелерін осы жат мінезден арылтқанымыз абзал болар. Дене қасиеттері мен ізгілік қасиеттер ұштасып жатса, бұл қайсібір маманның мәртебесін биік етпек.

Ізгілік қасиеті студент санасында өздігінен барып қалыптаса қалатын дайын ереже емес. Бұл да көп қырлы жұмыс, көп біліп, көріп, ақырында жадына тоқуды қажет етеді.

Әрине, бұл тұста студенттерге оқытушының, жаттықтырушының білімдарлығы, интеллектуалдылығы, ізденімпаздығы, нақтылығы, тұлғасы, тіпті сөз сақтауы да ықпал етеді.

Ал, дене тәрбиесінде студенттерді күнделікті теориялық, практикалық сабақ барысында батылдыққа, ізгілікке, ерік-жігерлі болып тәрбиелеуге мүмкіндік мол.

Ізгілік мінез бен қасиет рухани білім – деңгейдің нәтижесінде қалыптасады. Тек бұлшық етінің бұлтыңдануын көздеп, ой санасын ізгілік қасиетін дамытпау рухани кедейлікке, ой тоқыраушылығына жетелейді.

Дидро қағидасында «Кім оқуды тоқтатса, сол ойлауды да тоқтатады», - делінген [5]. Ал, ағымдағы басылымдарды былай қойғанда ұрпақтан-ұрпаққа мұра етіп қалдырған көптеген қазақ әдебиеті өкілдерінің шығармаларын оқуға ықпал жасалуы керек. Қазір айтылып жүрген «Абайды» оқымаған жартылай қазақ деген пікірге құлақ түрген дұрыс та болар. Ал, Сәбит Мұқановтың «Мөлдір махаббат», «Өмір мектебі», І.Есенберлиннің «Көшпенділер», С.Ерубаевтың «Менің құрдастарым» атты романдары сөз жоқ студенттерді ізгілік-адамгершілікке тәрбиелейтін, тәрбиелік мәні бар романдар.

Әдеби көркем шығармаларды студенттерге ұсынудың мәні зор. 4 жыл бойы бірде-бір әдеби кітаптар оқымай, институт, факультет деңгейінде өткізіліп жататын әр-түрлі тақырыптағы пікірталас, дөңгелек үстел, т.б. кездесу кештеріне қатыспайтын студенттердің рухани деңгейі, дүниетанымы жүдеу көрінеді.

Топ тәлімгері осы мақсаттарды жүзеге асыру үшін өз тәрбие жоспарында мына тақырыптарды қамтығанын құптар едік:

1. Студенттердің еңбектену қабілетін арттырып іскер болуға үйрететін.
2. Рухани-мәдени деңгейін жетілдіре түсетін.
3. Дене тұлғасын сомдап шыныға түсетін, бос уақытты тиімді пайдалану бағытында.
4. Ой, дене еңбегін ұштастыра білуге баулитын.
5. Ерік-жігерін және саяси көзқарасын шыңдап қалыптастыратын.
6. Өмір қиындықтарын, тауқыметтерін жеңе білуге бағытталған.
7. Түрлі ауру, науқаспен саналы күресуге бағытталған.

Студенттермен жүргізілетін тәрбие жұмыстарының түрлерін, тақырыптарын, топ жетекшілері (тәлімгерлер) топ ерекшеліктеріне сай, олардың талғам-мүддесіне бағыттап үнемі жүргізіліп отыруы керек.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Егізбаев Ж. Деніңіз сау – өміріңіз өнегелі болсын / Қызылорда, 2009. - 25-36 б.
2. Ибн Сина Канон врачебной науки / В 5 т. - Ташкент, 1956-1960.
3. Сағындықов Е. Қазақтың ұлттық ойындары / Оқулық. – Алматы, 1991. – 214 б.
4. Аяғанова А. Отбасы және тәрбие / Білім-обазование. – 2005. - №67.
5. Длугач Т.Б. Дени Дидро / - М.: «Мысль», 1975.

**Юсунов Р.А.,**  
д.б.н. профессор  
кафедры физического воспитания и спорта  
КНИТУ-КАИ им А.Н.Туполева, г.Казань, РФ  
**Романов К.П.**  
к.м.н. доцент  
кафедры адаптивной физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности  
Поволжский ГИФКСиТ, г.Казань, РФ

### **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА НА ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ**

Определение оптимального двигательного режима является первостепенной задачей при планировании программы занятия адаптивной физической культурой в специальных медицинских группах (1). Студентам основных групп, занимающихся физической культурой и спортом на кафедре ФК и С КНИТУ – КАИ, контроль интенсивности физических упражнений проводился в соответствии с принципами комплексного контроля, учитывая специфику вида спорта и уровень физической работоспособности. Контингент студентов специальной медицинской группы, преимущественно группа здоровья I – II, при медицинских осмотрах не проходят функционального тестирования. Таким образом, определение толерантности к физическим нагрузкам становится задачей преподавателя. Учитывая, что контингент студентов занимающихся в специальной медицинской группе имеют нарушения (дефекты) не только опорно-двигательного аппарата (осанка, плоскостопие, ожирение и т.п.), но и сенсорных систем (зрения,) эмоционально-волевой сферы, соматических функциональных систем, определение тренировочной ЧСС вызывает определенные затруднения.

Для решения задачи по определению оптимального двигательного режима мы использовали следующий алгоритм определения тренировочного ЧСС и метод определения толерантности к физическим нагрузкам.

1 этапом определяется тренировочная ЧСС по формуле Г.М. Яковлева, где учитывается возраст и уровень здоровья. ЧССнагр. = ЧССпок. + K x (215-(B +ЧССпок)), где ЧССнагр. – ЧСС на пике нагрузки (уд./ми); ЧССпок. – ЧСС в состоянии покоя (уд/мин); K – коэффициент здоровья (0,8 – для здоровых лиц; 0,9 – для спортсменов; 0,7 – для лиц имеющих хронические заболевания сердечно-сосудистой системы; 0,6 –для больных с ишемическими заболеваниями сердца; B – возраст (лет).

2 этапом определяется толерантность к физическим нагрузкам путем проведения одноступенчатого нагрузочного теста. Для этого мы использовали велоэргометр или эллиптический эргометр с возможностью ручной установки мощности ступени. Мощность нагрузки (ступени) рассчитывали по формуле  $M = ДОО \times K$ , где M – мощность нагрузки (Вт); ДОО – должный основной обмен; K – коэффициент, учитывающий степень физической подготовленности (2). Для молодого человека с ограниченными возможностями здоровья K = 0,1, для здоровой девушки K = 0,07. ДОО рассчитывается по

формуле Harris & Benedict. Для мужчин ДОО = (13.752 x M) + (5.0033 x P) – (6.755 x B) + 66.473. Для женщин ДОО = (9.563 x M) + (1.850 x P) – (4.676 x B) + 65.09. Где M – масса тела (кг); P – длина тела (см); B – возраст (лет). Оценка толерантности к физическим нагрузкам определялась % отношением ЧСС на 5 минуте нагрузочного теста к ЧСС рассчитанного по формуле Asmussen: ЧСС макс (уд/мин) = 210 – (0,8 x возраст). Интерпритация нагрузочного теста следующая: Если удержать расчетную нагрузку в течении 5 минут испытуемому не удалось, то толерантность к физическим нагрузкам расценивалась как очень плохая; %ЧСС > 96 = Плохая; %ЧСС 86 – 96 = Удовлетворительная; %ЧСС 76 – 86 = Хорошая; % ЧСС < 76 = Отличная. Необходимо учитывать тот факт, что данный нагрузочный тест для контингента студентов занимающихся в специальной медицинской группе является субмаксимальным.

Таким образом имея показатели ЧСС нагрузки и данные об уровне толерантности к физической нагрузке, у студентов занимающихся в специальной медицинской группе, позволяет оптимизировать двигательный режим на занятиях адаптивной физической культурой.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. С.Ф. Курдыбайло, С.П. Евсеев, Г.В. Герасимова. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре. –М.: Советский спорт, 2003. -184 с.
2. В.М. Михайлов. Нагрузочное тестирование под контролем ЭКГ: велоэргометрия, тредмилл-тест, степ-тест, ходьба / В. М. Михайлов. - Иваново : ООО "Нейрософт", 2005. - 439 с.

*Алимханов Е.А.,  
п.э.д., профессор  
дене тәрбиесі және спорт кафедрасы  
ал-Фараби ат. ҚазҰУ, Алматы қ., ҚР  
Сабырбек Ж.Б.  
доктор PhD  
дене тәрбиесі және спорт кафедрасы  
ал-Фараби ат. ҚазҰУ, Алматы қ., ҚР*

### **«ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖӘНЕ СПОРТ» МАМАНДЫҒЫ БОЙЫНША БІЛІМ БЕРУДІ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ТАЛАПТАР ТҮРҒЫСЫНАН ЖЕТІЛДІРУДІҢ ОРНЫ**

**Аңдатпа.** Мақала «Дене тәрбиесі және спорт» мамандығына арналған білім беру бағдарламасы бойынша жоспарланған пәндердегі теориялық, әдістемелік, қағидалық, терминдік, кәсіптік т.б. ақпараттарды оқытуды педагогикалық талаптар тұрғысынан жетілдіру қажеттігін ұсынады, ол өз кезегінде білім сапасын жетілдіріп, болашақ маманның біліктілігін арттыруға ықпал ететіндігін өзекті мәселе ретінде қарастырады. Оқыту барысында педагогикалық талаптарды тиімді қолдану арқылы болашақ маманның іскерлік ойлау қаблетін жетілдіру, педагогикалық инновациялық әдістемелерді іс жүзіне асыра алатын білікті маман болып қалыптасуына жол ашатындығын дәлелдер мен мысалдар арқылы көрсетеді. Қазіргі қолданыстағы «Дене тәрбиесі және спорт» мамандығы бағдарламасы бойынша оқытылатын пәндердің ішінде «Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі» пәнін негізге ала отырып, пәннің мазмұнындағы теориялық және әдістемелік тұрғыдағы жиынақталған материалдарды оқыту сапасын арттыру мақсатында педагогикалық әдіс-тәсілдердің жан-жақты түрлерін кеңінен қолдануды іске асыру керектігін ұсынады.

**Кілттік сөздер:** «Дене тәрбиесі және спорт» мамандығы, педагогикалық инновациялық әдістемелер, «Дене тәрбиесі және спорт теориясы мен әдістемесі» пәні, білім сапасы.

Дене тәрбиесі мен спортты оқыту үрдісін педагогикалық тұрғыдан жетілдіріп отыру қазіргі білім берудің инновациялық талаптарының бірі болып табылады. Бұл болашақ маман даярлау сапасын арттырып қазіргі қоғам сұранысына сай білім беру оқыту жүйесін қалыптастыруды іске асырады. Білім беру мен оқытудың қай кезеңінде болса да педагогикалық талаптарды орындалудың қажеттілігін ғылыми зерттеу жұмыстарында, бағдарламаларда, конференция тақырыптарында баса айтылып жиі көтеріліп келеді, себебі ол білімнің сапалы берілуінің кепілі болып келеді. Осы мақсатты іске асыруды «Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі» пәні негізінде ала отырып кітап мазмұнында жинақталған теориялық және әдістемелік мағлұматтарды ұғынықты, жан-жақты және тәжірибемен байланыстыра отырып оқытуды педагогикалық инновациялық әдістемелерді кеңінен қолдану арқылы беру, сабақ сапасын арттыруға ықпалы болатындығын тәжірибе барысы айқындап отыр. Қазіргі оқулықтар мен оқу құралдарында аталған пән мазмұнында берілген материалдарды педагогикалық тұрғыдан қалай оқыту тиімді болатындығы туралы деректер берілмегендігін көруге болады.

Оқытылатын пәндегі материалдарды педагогикалық тұрғыдан жетілдіру арқылы білім беру барысында ұстаз оқытушы сабақ өткізу барысында алдымен іске асырылатын мақсаттарды айқындап алу керектігі, одан кейін сабақты оқытудың мазмұндық құрылымын реттеп алу, содан кейін пәндегі берілетін материалдар мазмұнын жаңа тың деректермен жетілдіру және сабақ барысында қолданылатын педагогикалық әдістемелерді сол сабақ мазмұнына сәкес таңдап алу арқылы іске асырылады. «Дене тәрбиесі мен спорт» мамандығына оқыту барысында қолдануға ұсынылатын педагогикалық әдістемелердің жалпы бағыттары мен түрлері мақалада беріліп отыр.

Білім беру, оқытудың қай түрі, қай саласы болса да оқытудың нәтижелі болуы алдымен мамандыққа қатысы бар танымдық істерді игеруден басталады, оның мақсаты білім беру мазмұнындағы жоспарланған материалдарды білім алушының саналы түрде түсінікті қабылдауын іске асыру жағдайын қамтамасыз ету болып табылады.

Білім беру үрдісінде теория мен әдістемелердің маңыздылығын айта келіп, сапалы педагогикалық инновациялық бағытты іске асыру оны оқытуда ұстанатын педагогикалық әдістемелер мен қағидалар талаптарын үнемі іске асыру керектігін ұғыну ұстаз үшін басты талап болып табылады.

**«Дене тәрбиесі мен спорт» мамандығына оқыту барысында қолдануға ұсынылатын педагогикалық әдістемелердің жалпы бағыттары (Үлгі ретінде):**

- Ақпарат берілетін тілді түсіну;
- Кәсіптік терминдерді ажырату;
- Кәсіптік анықтамаларды меңгеру;
- Оқыту әрекетін іске асыру;
- Білім беру, оқыту әдістемелері түрлері, тәсілдері;
- Дене тәрбиесіндегі әрекет, қимыл, жаттығу ерекшеліктері;
- Физиологиялық тітіргендіргіштер ролі;
- Қимылды әрекетке айналдыру;
- Әрекетті қайталаудың, жаттығуға өтуі ;
- Жаттығудың, әдет, дағдыға айналуы;
- Оқу мен жаттығудағы тәжірибенің орны;
- Белсенді жаңалық ашуды ұғыну;
- Сыный ойлауды дамыту;
- Пайымдау мен болжау қажеттілігі;
- Берілген ақпаратты мағналық түрде еске түсіру, қайталау;

- Ақпаратты талдау;
- Ақпаратты пайдалану жолдары;
- Ақпаратты ұмыту;
- Жадта сақтау;
- Білім берудегі сұрақ, жауап, тапсырмалар, тестілеу орны.

Дене тәрбиесі және спорт саласында ғасырлар бойы қалыптасқан білім берудің, оқытудың педагогикалық ұтымды жақтары бар, оларды қазіргі уақыт талаптарымен ұштастыра қолдану арқылы қоғамның қазіргі заманауый сұраныстарына жауап беруге болады. Осы жерде қазақ ағартушыларының да оқыту, білім беру бағытына арналған көптеген педагогикалық ұтымды көзқарастары бер екендігін және олар қазіргі уақытта да өздерінің өзектілігін жоғалтпағандығын айту керек. Оны Абай Құнанбаевтың педагогикалық көзқарастарынан көруге болады, мысалы отыз бірінші қара сөзінде: «Естіген нәрсені ұмытпастыққа төрт түрлі себеп бар, әуелі – көкірегі байлаулы берік болмақ керек, екінші сол нәрсені естігенде, я көргенде ғибрәтлану керек, көңілденіп, тұшынып, ынтамен ұғу керек, үшінші сол нәрсені ішінен бірнеше уақыт қайтарып ойланып, көңілге бекіту керек, төртінші - ой кеселі нәрселерден қашық болу керек» -деп көрсете отырып оқыту, білім алуда адам өзінің жан дүниесін, ақылын қалай ұстану керектігін, алдымен оқу білім алуға деген құштарлығын оятудың керектігін көрсетеді.

Бідің зерттеуімізге арқау болған дене тәрбиесі мен спорт саласында теориялық, әдістемелік біліммен қатар тәжірибелік тұрғыдағы дене әрекеттері мен қимыл-қозғалыстардың жаттығу түріндегі алуан түрлері қолданылатындығы, оған үйрену мен жаттығудың қажеттілігі, ол кәсіптік білім мен тәжірибені қалыптастыратындығы, қортындысында білікті маман даярлауды іске асыруға негіз болатындығын айқындайтын педагогикалық үрдіс екендігін дәлелдейді.

### **1 Кесте. Білім беру, оқытуға байланысты педагогикалық зерттеу жұмыстарын жүргізу үлгілері.**

<b>Түрі</b>	<b>Сипаты және ерекшелігі</b>
Байланыстық, Корреляциялық	Факторлар арасындағы қатынасты зерттеу, анықтау;
Тәжірибелік, Эксперименттік	Бір немесе бірнеше фактор өзгертіліп, олардың басқа факторларға әсері бағаланады;
Сапалық	Жағдайларды (факторларды) сипаттайды және мағыналарын түсіндіреді;
Зертханаларық	Жоба жоспарлана, бақылана отырып іске асырылады;
Өндірістік, тәжірибелік	Жоба табиғый ортада (оқу орны, жұмыс орны, жаттығу орны т.б.) іске асырылады.

### **Қорытынды.**

Кәсіптік мамандыққа арналған білім беру мен оқыту барысында оны педагогикалық талаптар негізінде жетілдіру сапалы білім беруді қамтамасыз етеді. Оқыту үрдісі қоғам талабына сай үнемі жетіліп, өзгеріп, толықтырылып отыруына байланысты, берілетін білім мазмұны мен талаптары өзгеріске ұшырап жетіліп отырады, бұл үрдіс алдымен



педагогикалық оқыту талаптарын инновациялық бағыттарда қарастыру керектігін анықтайды. Педагогикалық оқыту талаптарын тәжірибеге енгізу, ғылыми зерттеу жүргізудің қортындылары негізінде іске асыру тиімді болып келеді.

**Практикалық ұсыныс.** Қазіргі уақытта «Дене тәрбиесі мен спорт» мамандығына оқытуды іске асырушы білім орындары өздерінің жеке оқыту үлгісін (моделін) жасау кезінде, оны педагогикалық тұрғыдан негіздеу арқылы оқытудың жаңа формаларын, әдістемелерін ұсыну, білім берудің қолайлы үлгілерін жасай алған оқу орындарына ғана білім беруге рұқсат беру ұсынылады.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Шунк Дейл Х. Оқыту теориясы. Білім беру көкжиегі. – Алматы: «Ұлттық аударма бюросы» қоғамдық қоры, 2019. - 20 бет.
2. Абай. Қара сөз. Поэмалар. «Ел» баспасы. Алматы, 1993. 67 бет.
3. Элен Битем, Рона Шарп. Педагогиканы цифрлық дәуірде қайта зерделеу. ХХІ ғасырдағы оқыту дизайны. - Алматы, «Ұлттық аударма бюросы» қоғамдық қоры. – 2019 жыл. 36 бб.

*Доскараев Б.М.,  
д.п.н., профессор кафедры физической культуры и спорта  
КазНацЖенПУ,  
город Астана, РК*

*Искакова А.Д.,  
к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта  
и спорта КазНУ им. аль-Фараби,  
город Алматы, РК*

*Сыздыкова С.Ж.  
к.п.н., доцент кафедры профилактической  
медицины и нутрициологии*

*Медицинского университета Астана, город Астана, РК*

### **ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ШКОЛЬНОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ: ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ**

Число школьников, имеющих те или иные хронические заболевания, неуклонно растет. Интерес к спорту у подростков невелик, а уроки физической культуры, в средней и старшей школе кажутся ученикам скучными. На современном уроке перед учителем физической культуры стоит много задач. Как в 45 минутах урока осуществить учебно-тренировочный процесс с учетом индивидуальных физических особенностей и возможностей каждого ученика, оставаясь и при этом в рамках учебно-тематического планирования.

На современном этапе развития образования улучшить ситуацию по оздоровлению детей поможет переход от авторитарных, групповых подходов в физическом воспитании учащихся к личностно-ориентированным методам обучения и воспитания, базирующихся на индивидуальных возможностях.

Цель исследования – выявить основные черты концепций физического воспитания и спорта, доминирующих в ближнем и дальнем зарубежье.

В международно-правовых документах, регулирующих вопросы физического воспитания и спорта, термин «физическая культура» не встречается. В них речь идет о физическом, эстетическом, нравственном воспитании и спорте. Таким образом, данный

термин отражает особенность нашего правопонимания отношений в сфере физического воспитания и спорта.

В последние десятилетия во многих странах Западной Европы спорт начал вытеснять физическое воспитание (школьные уроки), практикуются обязательные факультативные занятия спортом по выбору, с учетом склонностей, учащихся к тому или иному виду спорта, в школьных спортивных объединениях или союзах.

В Швеции насчитывается более 40 тыс. спортивных клубов (при населении около 9 млн. человек). Членство в клубах открытое, доступное для всех желающих. Шведы занимаются в этих клубах целыми семьями: иногда родители выступают в роли тренеров (инструкторов), а их дети занимаются в числе их «подчиненных». Членом клуба может стать как спортсмен высшей квалификации, так и люди, использующие спорт как средство повышения физической подготовленности и одновременно как средство расширения круга общения. В спортивных клубах занимаются 2,5 млн. человек, что составляет около четверти всего населения. Среди молодежи процент занимающихся в клубах еще выше: 70% юношей и 50% девушек в возрасте до 19 лет.

В Дании, Германии, Голландии, Люксембурге, Бельгии, Великобритании, Франции школам, их спортивным объединениям, как правило, предоставляются для проведения занятий принадлежащие государству крытые и открытые спортивные сооружения. Характерным примером коренной перестройки школьного спорта является Германия. Во всех школах германских земель, благодаря дифференцированному подходу к организации обязательных спортивных занятий, введено от трех до четырех уроков физического воспитания в неделю. В программу включено свыше десяти видов спорта. В школах Баварии их семнадцать. Традиционным местом, где дети и подростки занимаются спортом, является спортивный клуб. В рекомендациях по развитию физического воспитания в школах, которые опубликовали земельные министры, отвечающие за этот участок работы, содержится глава, посвященная сотрудничеству школы и клуба.

В настоящее время четыре основных вектора европейского физического воспитания могут быть определены как: вектор культурного наследия физической культуры, вектор спортивного воспитания, вектор двигательного воспитания, и вектор обучения здоровому образу жизни. В 1990-х годах все четыре направления стали более сбалансированными в странах, где раньше была доминирующей единая концепция. В Германии, например, бывшая концепция спортивного воспитания стала более сбалансированной благодаря интеграции с концепцией двигательного воспитания, что способствовало созданию новой учебной программы в 2000 году.

В Англии и Уэльсе наблюдается движение к концепции спортивного воспитания. Реформы учебных программ в Швеции в 1990-х годах сместили акценты в направлении здоровья, что отразилось на названии учебного предмета «Спорт и здоровье». Сильнейшее среди европейских стран развитие оздоровительного направления физического воспитания наблюдается в Финляндии. В 1990-х вектор здоровья в финских учебных программах стал намного более целенаправленным, чем это было раньше. В настоящее время финский учебный план предусматривает отдельное изучение двух дисциплин, имеющих отношение к совершенствованию физической природы человека, – «Двигательное воспитание» и «Валеологическое образование». Наконец, четвертым основным вектором является вектор традиционного физического воспитания, который был дополнен детским юношеским спортом. Это направление развивается во Франции, Испании и Португалии. Обновленное физическое воспитание в Чешской Республике, как и в некоторых других странах, после «бархатной революции», движется по направлению валеологического образования, в Австрии – в направлении двигательного воспитания [1].

Еще в 1990-е гг. В.К. Бальсевичем была высказана идея повышения эффективности физического воспитания за счет конверсии высоких спортивных технологий в физическом воспитании подрастающего поколения. Инноватика и идейная основа спортивно-ориентированного физического воспитания заключается в том, чтобы спроектировать условия дифференцированного освоения обучающимися ценностей спортивной культуры согласно личностным мотивам, особенностям и уровню притязаний каждого занимающегося. Новая форма практики — система спортизации физического воспитания как новый тип образовательной практики (2011 - по н. вр.)

Авторы исследований, направленные на создание новой стратегии развития образовательных систем, предлагают теоретико-технологическое обоснование системных инновационных преобразований в физическом воспитании подрастающего поколения, с тем чтобы в предельно короткий срок-6-7 лет обеспечить существенное повышение здоровья формирующей и социокультурной эффективности сферы физического воспитания и спорта для детей, подростков и молодёжи.

Суть спортивно-ориентированного физического воспитания заключается в обеспечении школьников свободой выбора вариантов занятий, режимов их интенсивности, планирование результативности, а также возможности беспрепятственного изменения вида физкультурной или спортивной деятельности на основе информированности о своих индивидуальных физических способностях их развития и потенциальных возможностях их развития.

Практические занятия в рамках учебного предмета «Физическая культура» проводятся по трем видам учебных программ:

- спортивная тренировка по избранному виду спортивной специализации;
- общеразвивающая тренировка по программе ОФП;
- оздоровительная и адаптивная физическая культура [2]

Внедрение технологии спортивно-ориентированного физического воспитания предлагается с 5-8 классы, то предмет «спортивная культура» для старших классов. В отличие от традиционного урока физической культуры занятия проводятся по выбранному виду спорта с обязательным участием в соревнованиях и выполнением учебно-спортивных нормативов в сочетании регулярной учебно-тренировочной деятельностью. Старшеклассники, имеющие отклонения в состоянии здоровья. Тренируются в оздоровительных группах с обязательной оценкой динамики физической подготовленности. В то же время учащиеся, не выбравшие для себя вид спорта, могут тренироваться в фитнес-группах или в группах ОФП с обязательным тестированием динамики физической подготовленности.

Существенным дополнением к процессу спортизации общеобразовательной школы может стать внедрение инновационного проекта «Школьный спортивный клуб». Суть данного проекта заключается в интеграции основного и дополнительного образования спортивно-образовательной направленности посредством внедрения 6-часовых занятий в неделю (3 урока физкультуры и 3 занятия в спортивно-оздоровительных группах ДСШ) [2].  
Выводы:

1. Таким образом, основные концепции физического воспитания и спорта в Европе 1970-х годов в ряде стран были преобразованы в более сбалансированные основные концепции «двигательного воспитания», «валеологического образования», спортивного воспитания продолжили развитие и приобрели еще более целенаправленный характер.
2. Научные исследования, направленные на спортизацию физического воспитания молодёжи, увеличение охвата учащихся занятиями в спортивных секциях и участие в соревнованиях, имеют большое значение, так как отвлекают молодежь от различных нездоровых увлечений, характерных для академической сферы.

3. Анализ развития физического воспитания и спорта в странах дальнего и ближнего зарубежья позволяет сделать некоторые выводы, которые могут быть полезны для руководителей различных казахстанских государственных органов власти и спортивных организаций, с целью совершенствования системы физического воспитания и спорта в Казахстане.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Сапаргасимова А.Е., Плужнов А.Е., Физическое воспитание и спорт в странах Западной Европы. Вестник КГПИ 2013 №3 89-92с.
2. Лубышева Л.И. Концепция спортизации в системе физкультурного образования. Вестник ПГГПУ. – 44-54 стр.

**Мадиева Г.Б.,**  
к.п.н., доцент  
кафедры физического воспитания и спорта  
КазНУ им. аль – Фараби,  
г.Алматы, РК  
**Мадиев Е.К.,**  
старший преподаватель  
Центра здорового образа жизни  
КазНУ им. аль - Фараби,  
г.Алматы, РК  
**Заурбекова Р.П.**  
старший преподаватель  
Центра здорового образа жизни  
КазНУ им. аль - Фараби,  
г.Алматы, РК

#### **МОДЕЛЬ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» в КазНУ им. аль-ФАРАБИ**

В КазНУ им. аль-Фараби определены и документированы процедуры разработки ОП и их утверждение на институциональном уровне. В этих документах определены основные положения разработки ОП, требования к структуре и содержанию образовательных программ бакалавриата, магистратуры и докторантуры.

Образовательные программы разрабатываются по принципу модульного обучения. Объем одного модуля определяется разработчиками ОП самостоятельно и включает две и более учебные дисциплины или сочетание одной и более дисциплин с другими видами учебной работы. Профессиональные практики, дипломные работы (проекты), магистерские/докторские диссертации (проекты) включаются в соответствующие модули образовательной программы. При этом каждый вид профессиональной практики относится к разным модулям. При разработке ОП 6B01401 – «Физическая культура и спорт», 7M01401 – «Физическая культура и спорт», 8D1401 – «Физическая культура и спорт» учитываются следующие параметры: кадровое обеспечение, обеспеченность образовательной программы информационными ресурсами, материально-техническое обеспечение, обеспеченность базами практик, информационная поддержка процесса реализации ОП, методическая обеспеченность реализации ОП.

Основные принципы разработки ОП «Физическая культура и спорт» являются: ориентация на мировые тренды в развитии высшего и послевузовского образования; мультидисциплинарность, студентоцентрированность, инновационность, нацеленность на

формирование системного мышления и социальной коммуникации; ориентация на национальные тренды – интернационализация, интеграция образования, науки и производства, цифровизации, духовное возрождение; соответствие стратегическим приоритетам КазНУ – сопоставимость с ОП университетов, входящих в топ 300 международных рейтингов соответствие стратегии Университета.

Образовательная программа 6B01401 «Физическая культура и спорт» ориентирована на подготовку квалифицированных специалистов в области физической культуры, обладающих знаниями и компетенциями, востребованными в сфере государственных, общественных, частных организаций образования различного типа. Учитывая специфику данной образовательной программы предусмотрено два направления подготовки (специализации): "тренер по избранному виду спорта, учитель физической культуры" и "учитель физической культуры, инструктор по лечебной физической культуре и массажу".

Профессиональная деятельность выпускника магистратуры предусматривает образовательную (педагогическую), тренерскую (спортивную) и научную направленность.

Образовательная программа подготовки доктора философии (PhD) имеет научно-педагогическую направленность и предусматривает фундаментальную образовательную, методологическую и исследовательскую подготовку для системы высшего и послевузовского образования и научной сферы физической культуры и спорта.

С целью контроля качества разработки ОП программы проходили процедуру внутренней оценки вуза и были направлены на внешнюю экспертизу представителям академической среды. Цель экспертизы – повышение качества образовательных программ. Экспертиза образовательных программ и методических документов строится на принципах прозрачности, объективности, системности организации экспертной работы.

На основе запросов стейкхолдеров ежегодно проводятся процедуры оценки качества ОП, что связано с постоянным обновлением компонента по выбору. Основанием для пересмотра и внесения изменений, разработки новой редакции могут быть: изменения ГОСО, ТУП специальности; изменение требований рынка труда. Анализ соответствия названия и содержания дисциплин актуальным направлениям развития изучаемой области науки, общества проводится заведующим кафедры, разработчиками, методическим бюро кафедры, утверждается Департаментом по академически вопросам и Методическим советом. Например, в 2019, 2020 годах ОП «Физическая культура и спорт» обновлены на основе результатов внешней экспертизы. В связи с замечаниями эксперта была проделана работа по устранению замечаний. Внесены кооректорские правки в цель, задачи и результаты обучения, кроме того, учтено соответствие профессиональным стандартам РК.

При обновлении ОП 6B01401 – «Физическая культура и спорт», 7M01401 – «Физическая культура и спорт», 8D1401 – «Физическая культура и спорт» были проанализированы и использованы следующие профессиональные стандарты: а) Профессиональный стандарт «Педагог», б) Профессиональный стандарт: «Организация работы команды и спортсмена», в) Профессиональный стандарт: «Развитие массовой физической культуры и спорта».

По соответствующим Профессиональным стандартам РК выделен следующий перечень профессий: а) Педагог. Учитель средней школы; Педагог. Преподаватель колледжа; Педагог. Преподаватель вуза; б) Тренер. Старший тренер. г) Инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций». Менеджер по спорту (организатор спортивных соревнований). В содержании Образовательной программы в соответствии с Профессиональными стандартами были обновлены результаты обучения.

В разработке содержания и утверждении образовательных программ 6B01401 – «Физическая культура и спорт», 7M01401 – «Физическая культура и спорт», 8D1401 – «Физическая культура и спорт» участвовали заинтересованные лица – работодатели:

КазНУ, Казахский национальный женский педагогический университет, Казахский национальный медицинский университет имени С.Д. Асфендиярова, Университет «Нархоз», образовательные школы, Федерации РК по видам спорта, спортивные организации, а также обучающиеся бакалавриата, магистратуры. Количество кредитов, содержание обучаемых дисциплин по ОП 6B01401 – «Физическая культура и спорта», 7M01401 – «Физическая культура и спорта», 8D1401 – «Физическая культура и спорт» обеспечивают достижение установленных целей и планируемых результатов обучения.

Все дисциплины ОД, БД и ПД, особенно элективные, вносят определенный вклад в формирование у обучающихся запланированных результатов обучения. По каждой дисциплине ОП определены ключевые компетенции, дисциплины, не имеющие вклада в результат обучения по данной специальности, исключены из ОП.

Индивидуальные образовательные траектории обучающихся формируются на основе КЭД, в котором содержится перечень всех дисциплин компонента по выбору с указанием цели изучения, краткого содержания и ожидаемых результатов изучения. Отбор дисциплин для КЭД проходит через процедуру конкурса заявок на элективные дисциплины, определения актуальности по матрице отбора ЭД, учета мнения заинтересованных сторон. Предпочтение отдается практико-ориентированным дисциплинам. Привлечение смежных кафедр к формированию КЭД расширяет диапазон и качество элективных дисциплин. Корректировка КЭД происходит после анкетирования выпускников и работодателей, в результате чего осуществляется изменение КЭД.

Ежегодно проводится процедура согласования и утверждения образовательных траекторий по выбору студента (специализаций) с учетом требований работодателей и потребностей области, а также пожеланий студентов. В ОП отражены образовательные траектории, которые представляют вариативную часть, учитывающую потребности рынка труда, работодателей и обучающихся.

Порядок проектирования, рецензирования и утверждения ОП с участием ППС и работодателей описывается в Плане развития ОП. Репрезентативность привлечения заинтересованных лиц для участия в проектировании и реализации ОП привлекаются те работодатели, у которых проходят практику и трудоустраиваются наши выпускники.

В основу разрабатываемых ОП положен компетентностный подход, модульный принцип формирования на основе Дублинских дескрипторов. На формирование у обучающихся профессиональной компетентности, навыков и блоков знаний направлены все составляющие ОП, в том числе все дисциплины, как обязательные, так и элективные, дипломные работы, магистерские и докторские диссертации, профессиональные практики с учетом запросов обучаемых.

На этапе проектирования учитываются результаты анкетирования студентов и выпускников. Разработанная модель выпускника согласовывается с работодателями и представителями бизнес-структур. Компетентностная модель проходит верификацию и валидацию в учреждениях образования, в организациях. Валидация модели выпускника обеспечивается следованием ее содержания требованиям ГОСО высшего образования, Типовым квалификационным требованиям и государственным нормативно-правовым документам в сфере высшего образования Республики Казахстан. Компетентностные модели ОП 6B01401- «Физическая культура и спорт», 7M01401 – «Физическая культура и спорт» и 8D01401 – «Физическая культура и спорт» включают в себя ключевые, предметные, специальные профессиональные компетенции, требования к результатам обучения и уровню образованности и личностные качества.

При создании ОП разработчики придерживаются принципа модульного построения. Каждый модуль образовательной программы ориентирован на достижение определенного результата обучения, то есть реализуется компетентностный подход. Общие обязательные модули включают в себя дисциплины обязательного компонента цикла ТУП и являются

обязательными для всех ОП. В ОП предусмотрены различные виды деятельности, формирующие универсальные, общекультурные и профессиональные квалификации. ОП ориентирована на результаты обучения, которые отражены в циклах базовых, профилирующих дисциплин и в дополнительных модулях, как профессиональная практика, выполнение дипломной работы, магистерской или докторской диссертации. В ходе реализации этого подхода в учебные программы (силлабусы) ОП включаются наименования пререквизитов и постреквизитов с целью обеспечения логической последовательности и формирования соответствующих компетенций. При реализации программ академической мобильности учитывается опыт зарубежных и национальных вузов, реализующих аналогичные программы.

Резюмируя выше сказанное, для Модели проектирования ОП «Физическая культура и спорт» в КазНУ им. аль-Фараби разработаны документы, регламентирующие процедуры разработки, оценки, ежегодного пересмотра образовательных программ с учётом изменений на рынке труда, пожеланий работодателей, обучающихся и преподавателей. К разработке образовательных программ привлекаются ППС, работодатели и обучающиеся. Для обеспечения качества ОП они также выносятся на рассмотрение коллегиальных органов и независимое рецензирование. В Паспорте ОП и других разрабатываемых вузом документах определены цели ОП, их специфика и уровень, логика составления учебных планов и программ, академической взаимосвязи, последовательность и преемственность дисциплин, пост- и пререквизиты. При разработке ОП основное внимание уделяется тесной взаимосвязи дисциплин, формируемых профессиональные компетенции, логике следования дисциплин и планируемых результатов обучения. Предусмотрены различные виды деятельности – образовательная, научная, исследовательская, практико-ориентированная. Выпускники бакалавриата, магистратуры и докторантуры ОП «Физическая культура и спорт» отличаются 100% трудоустраиваемостью.

ОП «Физическая культура и спорт» по всем трем уровням успешно прошли международную аккредитацию ACQUIN (Германия) и получили возможность продолжить свою реализацию. По итогам рейтинга НААР, НАОКА образовательные программы ОП 6B01401- «Физическая культура и спорт», 7M01401 – «Физическая культура и спорт» и 8D01401 – «Физическая культура и спорт» занимают лидирующие позиции.

*Мартыненко И.И.,  
ст. преподаватель, КазНУ им.аль -Фараби  
кафедра физического воспитания и спорта*  
*Рахманина Е. В.,  
Синельникова Г.А.,  
Синицына И. М.,  
ст. преподаватели Центра здорового  
образа жизни Каз НУ им. Аль-Фараби*  
*Рыбинцева М.Г.,  
Плехова С.В.  
ст. преподаватели КазНТУ им.Сатпаева  
кафедра физвоспитания*

## **УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ ТЕХНИКИ ГАНДБОЛА СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Актуальность.** Продуктивное управление процессом обучения и освоение методик обучения двигательным действиям является важным вопросом не только спортивной подготовки, но и педагогической науки.

Проведение занятий по гандболу зачастую осуществляется использованием в основном объяснительно-иллюстративного репродуктивного методов обучения и не обеспечивает необходимого качества технической подготовки студентов в условиях дефицита учебного времени. Успешное разрешение данного противоречия возможно при введении в учебный процесс комплексных технологий обучения студентов, основанных на преимущественном использовании проблемных, поисковых методов обучения, усиливающих познавательную активность студентов на занятиях и повышающих их квалификационный уровень.

В связи с вышеизложенным в настоящем исследовании решались следующие задачи:

1. Обосновать модель организации и методики повышения освоения техники гандбола у студентов на занятиях физической культуры.
2. Разработать технологию активизации учебно-познавательной деятельности студентов на занятиях, базирующихся на целенаправленном применении алгоритма современных средств и методов обучения.

Теоретический анализ и обобщение опыта практики убеждает, что начальный период подготовки в гандболе должен быть посвящен освоению и формированию основных навыков:

- техники перемещений и их разновидностей;
- правильного выполнения остановок, игровых стоек, равновесия и поворотов на опорной ноге;
- выполнения ловли мяча двумя руками;
- выполнения основных передач мяча;
- выполнения броска мяча с места одной рукой и в движении;
- выполнения ведения мяча на месте и в движении.

Учитывая специфику начального периода обучения, необходимо рассмотреть рациональные методы освоения вышеупомянутых элементов техники игры в гандбол.

1. Техника перемещений: бег, основная стойка, приставные шаги, прыжки, остановка прыжком, остановка шагом, защитная стойка, повороты.

Обучение технике перемещений по площадке - огромный раздел в масштабе начального обучения техники игры в гандбол. Для выработки устойчивого динамического стереотипа правильной техники передвижений и их разновидностей упражнения выполняются в подготовительной части занятия, в каждом занятии.

Последовательность обучения:

- изучение техники каждого способа отдельно;
- сочетание разных способов перемещений;
- повышение качества выполнения (быстрота, высота и т.п.).

Сначала все перемещения выполняются шагом, затем медленным бегом, затем скорость движения увеличивается и изменяется по заданию. Начинать обучение следует с основной стойки, разновидностей бега и остановок, только затем переходить к прыжкам и поворотам. Очередность соблюдается вначале, затем выполняются различные комбинации перемещений.

2. Техника владения мячом: ловля, передачи, ведение, броски.

Все нападение основано на умении владеть мячом [1]. От уровня владения навыками, от успешных действий с мячом зависят темп упражнений и игровых действий. Следовательно, основное внимание должно обращать на технику удержания и выполнение действий с мячом.

В методике обучения технике владения мячом выделяют следующие этапы:

1. Создание предпосылок для изучения, ознакомление с разучиваемым приемом.
2. Разучивание приема в упрощенных условиях.



3. Разучивание приема в усложненных условиях.

4. Закрепление приема в игре.

В процессе формирования двигательного навыка владения мячом исключительно большая роль принадлежит органам чувств, которые направляют движения, корректируют их. При формировании действий с мячом необходимо, чтобы занимающийся почувствовал мяч, как часть своего тела, научился легко и точно управлять им.

В освоении навыка владения мячом на первом этапе обучения большая роль принадлежит зрительному анализатору. Зрением в основном осуществляется контроль и корректировка движений [1].

Задача первого этапа обучения - выработка у начинающих определенных умений обращения с мячом, ощущать его свойства и производить движения в соответствии с ними. Поэтому на начальном этапе обучения целесообразно давать разнообразные упражнения с мячом на месте, в движении, свободные игры с мячом.

Следующей задачей первого этапа является создание представления о разучиваемом приеме. Здесь используют показ, объяснение и пробные попытки (имитация) выполнить прием. Личный показ педагога дополняют демонстрации наглядных пособий. Объяснение должно быть образным и кратким. Показ чередуют с объяснением. Имитация, пробные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении.

Второй этап. В процессе формирования двигательного навыка действий с мячом педагог должен максимально облегчить занимающимся освоение основной технической приемы, создать ему такие условия, чтобы уже при первых попытках выполнить прием, его ощущения соответствовали таковым. При правильном выполнении приема вообще, исключить возможность появления ошибок, оградить от влияния всякого рода помех и т.д. На данном этапе первостепенное значение имеют подводящие упражнения.

При помощи подводящих упражнений происходит овладение структурными элементами приемов игры. На этой базе в процессе выполнения упражнений по технике владения мячом продолжается овладение основной структуры приема. Вначале обучение проводится в условиях, облегчающих овладение навыкам и по возможности исключающих "лишние" движения, что характерно для начальной стадии становления навыка.

По мере того, как занимающиеся овладевают основной двигательного навыка, условия выполнения приема постепенно изменяются таким образом, что в процессе изучения техники у занимающихся формируются тактические умения, связанные с применением приема в игре.

Третий этап. Занимающийся управляет своими движениями на основании информации от "спортивного снаряда" - мяча и одновременно получает информацию от тренера в виде указаний, замечаний и подсказок. Обучающийся обобщает, анализирует полученную информацию из двух источников, принимает самостоятельное решение и "подает" команду на выполнение движения. Если информация из двух источников совпадает, идет творческий процесс тренировки. Если нет, педагог должен находить объективные показатели, отражающие процесс тренировки. Успех на этом этапе зависит от уровня интеллектуального развития и уровня квалификации тренера, его профессионального соответствия вести подготовку начального обучения технике гандбола.

**Вывод.** Известно, что процесс обучения - это взаимосвязанная деятельность педагога и его учеников. В процессе обучения (тренировки) педагог должен не только сообщать ученикам те или иные сведения, но и управлять его активной деятельностью. Чем конкретнее поставлена цель и задачи ее выполнения, тем наибольшая вероятность эффективности обучения.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Шестаков И.Г. Техническая подготовка гандболиста. - М.: ФОН, 1997. - 209с.: Ил..

*Отаралы С.Ж., Аликей А., Малькей А., Марчибаева У.С.,  
Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева,  
г. Астана, РК  
Садыков С.К.*

*Национальный научно-практический центр физической культуры Министерства  
Просвещения РК, г.Астана, РК*

## **ПРОБЛЕМЫ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ**

**Актуальность проблемы.** Успешность решения задач физического воспитания детей и подростков находится в зависимости от наличия и объективности информации об их текущем физическом и функциональном состоянии [1]. В процессе физического воспитания такая информация выявляется по результатам проведения мониторинговых мероприятий.

Мониторинг физического здоровья включает в себя более широкий комплекс мероприятий по выявлению общих закономерностей и особенностей изменения состояния здоровья, изучению и анализу уровня физических кондиций занимающихся, оценке и прогнозированию состояния здоровья как отдельно взятого индивида, так и групп занимающихся, объединенных по определенному признаку [2].

Процесс проведения мониторинговых мероприятий многоступенчатый, включающий в себя собственно проведение тестирования физической и функциональной подготовленности, анализ и обработку полученных результатов и предоставление информации о физическом состоянии самим занимающимся. Для того, чтобы процесс мониторинга проходил наиболее эффективно нужно соблюдать ряд принципов: применяемые диагностические инструменты должны соответствовать основным психометрическим характеристикам (надежность, валидность, репрезентативность); оценочные мероприятия должны проходить с определенной периодичностью; полученные во время тестирования данные должны быть подвергнуты педагогической интерпретации [3].

Образовательные учреждения обладают хорошими возможностями для проведения мониторинговых мероприятий по оценке уровня физического здоровья, физического развития, физической и функциональной подготовленности детей и подростков. Однако, условием успешности проводимых мониторинговых мероприятий является тщательно разработанная процедура и соответствующий поставленным цели и задачам инструментарий и методология проведения.

Однако, анализ состояния мониторинга физического здоровья детей и подростков в учреждениях образования Казахстана выявил недостаточную решенность организационно-методических и инструментальных аспектов данного процесса.

В связи с этим нами была поставлена **цель** – выполнить анализ передового зарубежного опыта организации и проведения мониторинга физического здоровья, физической и функциональной подготовленности детей, подростков и учащейся молодежи.

**Результаты исследования.** Организация мониторинговых мероприятий - сложный процесс, требующий объединения усилий педагогов, медицинских работников и сотрудников департаментов информационных технологий. Однако, решение проблем организации мониторинговых мероприятий лежит не только в компетенции работников образовательных учреждений, а требует активного взаимодействия на самых различных уровнях.

Так, необходимость решения проблем ухудшающегося здоровья детей и подростков вынудило Правительства Российской Федерации принять ряд мер по организации

мониторинга физического здоровья и физического развития детей и подростков, наиболее значимым из которых было принятие Постановления «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» 29 декабря 2001 года [4].

Основные мероприятия с данным направлением включают диагностику состояния физического здоровья населения, а также сбор, обработку, анализ и хранение данных о физическом здоровье, физическом развитии детей, подростков и молодежи.

Принятие этих инициатив позволило активизировать научно-исследовательскую деятельность в данном направлении, выявить основные проблемы организации процесса мониторинга, а также разработать дальнейшую стратегию деятельности по улучшению уровня здоровья детей, подростков и молодежи.

Одним из инструментов решения этих проблем стала разработка комплексной автоматизированной системы мониторинга, которая позволила решить ряд задач: аккумулировать данные о физической подготовленности обучающихся; выявить наиболее физически одаренных, а также нуждающихся в коррекционных мероприятиях; сделать прогноз динамики физической подготовленности обучающихся; произвести оценку учебных достижений по дисциплине «Физическая культура», сформировать единую базу данных о состоянии физического развития, физической и функциональной подготовленности учащейся молодежи [5].

Внедрение «Физкультурного паспорта» при организации физического воспитания школьников в московских учреждениях образования позволило достоверно повысить индекс физической подготовленности учащихся и повысить их мотивацию к занятиям физическими упражнениями, а также снизить численность детей дошкольных образовательных учреждений, относящихся к «группе риска» [6].

Всследователями Украины разработана автоматизированная мониторинговая система диагностики физического состояния детей школьного возраста, которая включала следующее: исследование параметров физического развития (длина и масса тела, обхватные размеры, толщина кожно-жировых складок); функциональные показатели (ЖЕЛ, АД, проба Руффье, ЧСС, пробы Штангеи Генче); состояние опорно-двигательного аппарата (состояние осанки, стопы); данные медицинского осмотра; параметры физической подготовленности. По мнению авторов, перечисленные показатели дают развернутое представление о физическом состоянии детей и подростков, что способствует повышению эффективности процесса физического воспитания в учреждениях образования [7].

Однако, по мнению Э.М. Попова и Н.С. Березиной (2013), для достижения этой цели важную роль при организации мониторинговых мероприятий в процессе физического воспитания играет не только диагностика физических кондиций занимающихся, но и педагогическое, социологическое и психологическое сопровождение [8].

Разработанная нами мониторинговая система «Паспорт здоровья» показала свою эффективность в деле решения проблемы оценки уровня здоровья студенческой молодежи [9]. Однако, необходимость решения проблемы снижения уровня здоровья детей и подростков свидетельствует о большей важности разработки подобного инструмента для диагностики физического состояния детей и подростков. Создание единой национальной базы, в которой аккумулируются данные о параметрах физического развития, функциональной и физической подготовленности обучающихся, принадлежащих к разным возрастно-половым группам, позволяет выявить возрастные и гендерные особенности физических кондиций и динамику здоровья за весь период обучения. Это, в свою очередь, позволит разработать эффективную стратегию оздоровления детей, подростков и организовать направленные мероприятия по коррекции недостатков их физического развития, физической и функциональной подготовленности, в том числе и средствами физической культуры.

Внедрение «Паспорта здоровья» потребует пересмотра инструментов, предназначенных для оценки их физической и функциональной подготовленности детей и подростков, а также разработки соответствующих оценочных таблиц. Анализ диагностических инструментов, применяемых в казахстанских учреждениях образования для оценки физической подготовленности детей и подростков, выявил их недостатки: отсутствие учета климато-географических особенностей Казахстана и уровня материально-технической оснащенности школ; трудности сравнения физической подготовленности занимающихся, принадлежащих к разным гендерным группам; отсутствие исследования, посвященных оценке эффективности и критериальной валидности предлагаемых упражнений.

**Выводы.** Для грамотного построение процесса физического воспитания преподаватели дисциплины «Физическая культура» должны обладать объективной информацией о текущем физическом и функциональном состоянии занимающихся и потенциале его развития. Это в свою очередь возможно при использовании актуальных инструментов оценки физических кондиций занимающихся, а сам процесс физического воспитания может быть оптимизирован с помощью современных цифровых информационных технологий.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Шагалиева Ю.Н. Педагогическая реализация результатов мониторинга физической подготовленности школьников 9-10 лет в условиях Западной Сибири. Дис. ... канд. педагогических наук / 13.00.04: Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – М., 2006. – 183 с.
2. Седоченко С.В.. Спортивно-оздоровительный мониторинг: практикум для студентов институтов физической культуры / под ред. С.В. Седоченко. – Воронеж: ВГИФК, 2017. – 112 с.
3. Чернейкин А.С. Мониторинг физической подготовленности учащихся и возможности использования его результатов в процессе физического воспитания // Science Time. – 2014. – №12(12). – С. 614-620. <https://cyberleninka.ru/article/n/monitoring-fizicheskoy-podgotovlennosti-uchashihsya-i-vozmozhnosti-ispolzovaniya-ego-resultatov-v-protse-ss-e-fizicheskogo>. 12.05.2021.
4. Постановление Правительства РФ от 29 декабря 2001 года № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» <https://base.garant.ru/12125274/?ysclid=ldboy1505b213738647>.
5. Миронова С.П. Комплексная система мониторинга состояния физической подготовленности студентов // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – №62 (4). – С. 137-140.
6. Пузырь Ю.П. Управление физическим воспитанием в образовательных учреждениях на основе мониторинга физического состояния. дис. ... канд. педагогических наук: 13.00.04 / М. – 2006. – 207 с.
7. Гончарова Н.Н., Потребенко Е.В. Контроль физического состояния детей школьного возраста с использованием автоматизированных систем // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания. – 2007. – №11. – С.30-33.
8. Попов Э.М., Березина Н.С. Мониторинговая модель управления физическим воспитанием студентов с использованием компьютерных технологий // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура и спорт. – 2013. – №1. – С.139-143.
9. Отаралы С.Ж. Практико-ориентированные технологии оценки и коррекции физических кондиций студентов вузов. Ис. ... доктора философии (PhD): 6D010800 / КазАСТ. – Алматы, 2022. – 192 с

*Сивцев Н.Н.,  
старший преподаватель  
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»  
с. Чурапча,  
Республика Саха (Якутия), Россия*

*Кузнецов А.С.  
профессор, д.п.н.  
ФГБОУ ВО ЧГАФКиС  
г. Чайковский, Россия*

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ЯКУТСКИХ ВИДОВ СПОРТА В ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ**

**Ключевые слова:** национальные виды спорта, общая физическая подготовка, борьба «Хапсагай», подвижные игры, физическая подготовленность.

**Аннотация.** В данной статье рассматривается использование упражнений из национальных видов спорта республики Саха (Якутия) в развитии физической подготовленности старшекласников. Выбор упражнений из национальных видов спорта Якутии способствует развитию физических качеств, а также национальные виды спорта являются неотъемлемой частью физической подготовки юношей старшего школьного возраста.

**Актуальность.** На занятиях по физической культуре с использованием национальных видов спорта юноши старшего школьного возраста совершенствуют физические качества [3].

Для общей физической подготовки юношей старшего школьного возраста следует выбирать из национальных видов спорта упражнения, наиболее отвечающие возрасту юношей и способствующие развитию физических качеств. Некоторые виды физических упражнений, в общем, положительно воздействующие на учащихся, в то же время могут отрицательно влиять на формирование необходимых навыков и воспитание нужных физических качеств. Поэтому важно подбирать такие виды упражнений, которые способствовали бы совершенствованию функций организма в нужном направлении и в то же время положительно влияли на формирование необходимых умений и навыков (или, в крайнем случае, не препятствовали их формированию). Как правило, каждое упражнение имеет основную направленность (например, развивает быстроту, ловкость и др.), но одновременно косвенно помогает формированию и других физических качеств [1, 2].

**Цель исследования:** оптимизировать физическую подготовленность учащихся старших классов с использованием упражнений из национальных видов спорта РС (Я).

В практике широко распространена классификация физических упражнений по их преимущественным требованиям к физическим качествам:

- 1) скоростно-силовые упражнения;
- 2) упражнения, требующие определенной выносливости;
- 3) упражнения, требующие высокой координации.

Упражнения на занятиях по физической подготовленности следует классифицировать по комплексному проявлению физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий, а также по их биомеханике (поступательные движения, вращательные, сложно-пространственные действия). Поэтому следует учитывать неразрывную связь формы движения с его содержанием.

Можно использовать якутскую национальную борьбу «Хапсагай». Для этого вида единоборства характерны кратковременные максимальные напряжения, задержки дыхания, иногда и длительные усилия. Ценность упражнений в борьбе заключается в том, что они увеличивают быстроту движений, а также силу мышц пояса верхней конечности. Укрепляются суставы, движения становятся эластичными. Во время борьбы воспитываются положительные психологические качества для единоборца.

Борьба в стойке напоминает действия в ближнем бою (борьба за устойчивость, за выгодное положение рук и головы, нырки, уклоны назад и в стороны при попытке партнера схватить за шею и т. п.). Двигательные действия этого вида спорта используются в начале занятий (во время разминки) или в конце, в зависимости от направленности занятия.

К упражнениям, направленным преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие силы, равновесия, способности к напряжениям относятся, также национальные прыжки. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными на всех занятиях. Национальные прыжки, например, применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

Национальные и подвижные игры являются неотъемлемой частью подготовки юношей старшего школьного возраста. Национальные игры по характеру действий, скорости и выносливости подходят для занятий по физической подготовке юношей (быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника). Игры развивают скорость, ловкость, выносливость. Разнообразие естественных движений, в большинстве случаев на свежем воздухе, способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

В зависимости от интенсивности игровой деятельности резко увеличивается потребление тканями кислорода (примерно в восемь раз по сравнению с состоянием покоя). Большие изменения происходят и в двигательном аппарате: укрепляются мышцы, повышается их сила и эластичность, суставы становятся более подвижными.

Подвижные игры используются как средство общей физической подготовки детей, а также как средство подготовки к спортивным играм и другим видам спорта.

Подвижные игры являются одним из вспомогательных средств в занятиях по физической подготовленности. Ярко выражаемая в подвижных играх деятельность различных анализаторов создает благоприятные возможности для тренировки функций коры головного мозга, для образования новых временных, как положительных, так и отрицательных связей, увеличения подвижных нервных процессов. Это положительно сказывается на усвоении занимающимися отдельных спортивно-технических приемов и их сочетаний, создает предпосылки к более успешному овладению тактическими действиями, а также подтверждает, что занятия подвижными играми содействуют воспитанию воли, выдержки, дисциплинированности и других качеств, необходимых каждому для достижения успехов физических качеств.

Общеразвивающие упражнения с использованием национальных видов спорта РС (Я) оказывают всестороннее (и в то же время избирательное) воздействие на организм человека. Возможность большого выбора общеразвивающих упражнений позволяет занимающимся юношам улучшить работу двигательного аппарата, более точно дифференцировать движения.

Специальные подготовительные упражнения с использованием национальных видов спорта РС (Я) должны соответствовать задачам урока. Если в основной части занятия ставится задача развития подвижности, то для подготовительной части должны быть подобраны соответствующие упражнения в других физических качествах.

В подготовительную часть входят строевые упражнения; с их помощью можно быстро и удобно разместить занимающихся для выполнения различных упражнений. Они способствуют поддержанию надлежащего порядка и дисциплины на занятиях.

Начинают занятия со строевых упражнений. За ними выполняют упражнения, улучшающие работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизирующие связочно-мышечный аппарат (быстрая ходьба, бег, подскоки, выпады, приседы и др.). Упражнения выполняются как стоя на месте, так и в передвижении.

В основной части занятия решаются главные задачи:

- а) овладение техническими и практическими навыками по физической подготовленности и совершенствование их;
- б) психологическая подготовка, выработка способности к перенесению высокого психологического напряжения;
- в) развитие быстроты реакции, выполнение рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Также можно использовать следующие физические упражнения:

- подражание движениям косаря – ноги на ширине плеч, колени полусогнуты, туловище слегка наклонено вперед, маховые движения обеими руками справа налево с продвижением вперед мелкими шажками. Затем действия повторяются в том же порядке с маховыми движениями рук слева направо;
- подражание движениям лесоруба – ноги на ширине плеч, колени полусогнуты, резкие маховые движения обеими руками сверху вниз с шумным выдохом и глубоким наклоном вперед;
- подражание движениям рубщика льда – ноги на ширине плеч, давление обеими руками сверху вниз с без глубокого наклона, слегка подседая;
- подражание движениям кожемяки – ноги на ширине плеч, давление обеими руками сверху вниз с подседом и наклоном туловища вперед;
- движения подкрадывающегося охотника – без шума в полусогнутом положении;
- движения по глубокому снегу – широкие шаги высоко поднимая ноги;
- подскоки с продвижением («дзыэрэнкэй») – выполняется попеременно с ноги на ногу, высоко поднимая бедро. Руки можно держать на поясе, попеременно поднимать вверх или размахивать в переднезаднем направлении. Упражнение используется в виде разминочных подготовительных, координационных и танцевальных движений;
- прыжки в полуприсяде (чохчоохой) – они совершаются на передней части стопы одновременно толчками. Их можно выполнять в парах, продвигаясь вперед по прямой, по кругу. Упражнение дает значительную нагрузку мышцам нижних конечностей. Его можно применять как разминочное и тренировочное средство на уроках.
- «Галоп лошадей» – одна нога впереди, другая сзади, передвижение прыжками вперед, сохраняя расстояние между ногами.

В заключительной части занятия организм занимающегося надо привести в относительно спокойное состояние.

Таким образом, в занятиях по физической подготовленности юношей старшего школьного возраста целесообразно включать национальные виды спорта РС (Я) для развития физических качеств. Возможность большого выбора общеразвивающих упражнений позволяет занимающимся улучшить работу двигательного аппарата, более точно дифференцировать движения.

**Результаты исследования.** В ходе опытно-экспериментальной работы мы пришли к выводу, что применение специального комплекса упражнений с использованием элементов национальных видов спорта РС (Я) и двигательных упражнений дает положительную динамику развития физической подготовленности юношей старшего школьного возраста.

На начальном этапе эксперимента мы изучили общую физическую подготовленность юношей старшего школьного возраста. В конце исследования было проведено повторное тестирование, результаты которого характеризовались более высоким процентом подготовленности юношей из экспериментальной группы, следовательно, можно сделать вывод о том, что использование национальных видов спорта РС (Я) в физической подготовленности юношей старшего школьного возраста дало положительный результат.

Если сравнить результаты на начальном и заключительном этапе эксперимента, то видим, что показатели уровней физической подготовленности показывают повышение развития физических качеств юношей старшего школьного возраста. В таблице 1 представлены изменения показателей физической подготовленности юношей старшего школьного возраста экспериментальной группы.

**Таблица 1**

№ п/п	Тесты	Экспериментальная группа, n =10				
		в начале	в конце	прирост	t	P
		M±t		%		
1	Подтягивание (кол-во раз)	4±0,9	4±0,5	25,7	2,31	<0,05
2	Гибкость	4±0,8	5±0,5	21,1	2,40	<0,05
3	Прыжок в длину с места (см.)	4±0,7	4±0,5	22,2	2,60	<0,05
4	Быстрота (челночн.бег)	4±0,7	5±0,5	21,6	2,64	<0,05
5	Выносливость (бег на 1000 метров)	4±0,8	5±0,5	21,1	2,40	<0,05

Таким образом, мы видим, что физическая подготовленность юношей старшего школьного возраста после внедрения в занятия национальных видов спорта РС (Я) возросла.

Процент скоростно-силового качества прыжка в длину с места, прирост развития данного качества в контрольной группе – 1%, экспериментальной группе – 5%. Этому способствовало использование упражнений с элементами национальных видов спорта, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, например, прыжки через нарты, якутская национальная борьба «Хапсагай».

Результаты теста на развитие силовых качеств «Подтягивание на перекладине» прирост развития данного качества в контрольной группе – 19%, экспериментальной группе – 46%. Этому способствовало проведение занятий с использованием национальных видов спорта, таких как национальные прыжки, мас-рестлинг.

Результаты теста на гибкость «Наклон вперед из положения сидя на полу», прирост развития этого качества составил в контрольной группе – 11%, экспериментальной группе – 45%. Этому способствовало регулярное проведение занятий с использованием национальных видов спорта, таких как традиционные игры, прыжки.

Тест «Челночный бег 3x10м» показал прирост результатов развития в контрольной группе – 3%, экспериментальной группе – 7%. Согласно результатам диагностики, общую физическую подготовленность юношей старшего школьного возраста развивают через использование национальных видов спорта РС (Я). С помощью занятий с использованием национальных видов спорта развиваются разнообразные качества: скорость, сила, гибкость, выносливость.



Прирост результатов теста на развитие выносливости в контрольной группе – 3%, экспериментальной группе – 15%. Это подтверждается и одним из теоретических определений самого понятия: выносливость - способность организма бороться с утомлением.

У юношей старшего школьного возраста появляется стимул к выполнению того или иного задания. На занятиях они занимаются с удовольствием, с заинтересованностью. Благодаря внедрению в занятия национальных видов спорта РС (Я) совершенствуются не только физические качества, у учащихся развиваются моральные качества: дружба, коллективизм, помощь, добросовестность, справедливость и др.

Особые качества, сформулированные в процессе занятий, складываются в процессе общения юношей старшего школьного возраста.

Итак, роль национальных видов спорта РС (Я) в физической подготовленности юношей старшего школьного возраста значительна. Благодаря подобным занятиям у юношей старшего школьного возраста развиваются все физические качества (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость и т.д.). Эти результаты дают право сделать вывод о том, что цель, которую мы ставили перед собой, была достигнута, предположения верны.

**Выводы.** Данные диагностики физической подготовленности юношей старшего школьного возраста на начальном этапе позволяют сделать вывод, что необходима работа по развитию физической подготовки учащихся из экспериментальной группы. Для этого мы внедрили в занятия по физической подготовке национальные виды спорта РС (Я) для развития физических качеств учащихся. На занятиях по физической подготовке с использованием элементов национальных видов спорта РС (Я) юноши старшего школьного возраста совершенствуют физические качества.

Для общей физической подготовки юношей старшего школьного возраста следует выбирать из национальных видов спорта Республики Саха (Якутия) упражнения, наиболее отвечающие возрасту юношей и способствующие развитию физических качеств. Общеразвивающие упражнения с использованием национальных видов спорта РС (Я) оказывают всестороннее (и в то же время избирательное) воздействие на организм человека. Возможность большого выбора общеразвивающих упражнений позволяет занимающимся юношам улучшить работу двигательного аппарата, более точно дифференцировать движения.

На заключительном этапе исследования процент показателей, характеризующих развитие физических качеств юношей старшего школьного возраста, вырос благодаря занятиям по физической подготовке с использованием национальных видов спорта Республики Саха (Якутия).

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Кочнев В.П. Возрождая традиции предков. 2009.
2. Кочнев В.П. Национальные виды спорта Якутской АССР. Якутск, 1980.
3. Шамаев Н.К. Вопросы специфики занятий физкультурой и спортом в Якутии. Якутск, 1986.

*Қасымбекова С.И. п.ғ.д., профессор,  
Адилжанова М.И., Жумашев Д.С.,  
Тастан Е. Дене тәрбиесі және спорт  
кафедрасы, аль-Фараби атындағы ҚазҰУ,  
Алматы қ., ҚР*

#### **ӘРТҮРЛІ ЕЛДЕРДЕГІ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ**

Бұқаралық спорт кейбір елдерде сауықтыру қызметіне бейімделген, еңбекке дайындық үшін ондағы бастапқы үзіліс мерзімі – кең ауқымды.

Кейбір жоғары дамыған елдердің әлеуметтік-экономикалық өмірлеріне қазіргі жағдайда дене тәрбиесі мен спорт маңызды ұстанымға ие. Олар өз негізінде еңбек қызметінің саласы мен дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстары ретінде пайдаланылады. Мұнда кейбір жағдайларға байланысты түрлі топтағы елге дем алуды ұйымдастыру мақсатында - дене шынықтыру жаттығуын «Дем алу спортын» қолдану жүзеге асырылуда. Кейбір елдерде «Спорт – баршаға» дем алу спорты қозалысын сипаттау қабылданған. Ол «Тримминг» типтегі дене шынықтыру-сауықтыру және бұқаралық-спорттық шаралар түрінде адамдардың үлкен топтарымен дене шынықтыру жаттығуын қолдану болып табылады.

Еңбек қызметінің саласындағы дене шынықтыру және спорт пен дем алу спорты өзара байланысты. 2012 жылы немістің спорт одағы еңбек қызметінің саласында спорт мәселесі бойынша арнайы комиссия құрды. 90 - жылдардың басында «Өндірістегі спорт» бағдарламасы «Тримминг» қозғалысын таратуға байланысты болды. Америка ғалымдарының ойлары бойынша кәсіпорынға жақын орналасқан сауықтыру орталықтарының өзіндік ерекшеліктері оларға тиімді тәсілдермен жұмыс істеп, бос уақытты белсенді дем алыспен біріктіруінде. Аталған орталықтар жұмыс пен бос уақытта объективті және субъективті шекараларды жоюға әсер етеді.

Жапонияда «Өндірістегі спорт» бағдарламасын көпшілікке тарату жұмыстарын 1500-ден жоғары кәсіпорынды біріктірген еңбекшілердің дене шынықтыруға дайындық Ассоциациясы басқарады. Сонымен қатар дені сау адамдарға арналған «Жақсы пішінді сақтау» тобы бар. Жапонияда спорттық-сауықтыру жұмыстарымен Білім, ғылым және мәдениет министрлігінің жанындағы дене тәрбиесі ісі жөніндегі бюро шұғылданады. Ұйымдастыру жоспары бойынша бюроға мынадай бөлімдер кіреді: дене тәрбиесі, спорт істері, мектептегі денсаулық сақтау, мектеп тамағы.

Жапонияда сонымен қатар дене тәрбиесі және спорт мәселесімен шұғылданатын «Әуесқой спорт Ассоциациясы» қоғамдық ұйымдары бар. Оның бөлімшелері әрбір кеңселерде, сондай-ақ елдің барлық ірі және кіші қалаларында бар. Жапонияда дене шынықтыру мен спортты қоғамдық ұйымдарға таратушылар: Жастарға арналған спорттық клуб ассоциациясы, орта мектептегі дене тәрбиесі, Ұлттық Федерациясы мен жоғары сыныптардағы дене тәрбиесі Ұлттық Федерациясы, жалпы білім беретін мектептер, жас христиан және жас христианкалар ассоциациясы, Жапония бойскауттар ассоциациясы, белсенді дем алу ұлттық ассоциациясы жатады.

Жыл сайын Жапонияда спорттың 30 түрі бойынша Ұлттық спорт фестивалі өткізіледі. Дене шынықтыру және спортпен шұғылдану үшін Жапонияда 190 мың спорттық ғимараттар (оның көпшілігі оқу мекемелеріне тиісті) сонымен қатар елде 25 мың қалалық және 350 ұлттық парктер жұмыс істейді. Орта сыныптардағы дене тәрбиесінің оқу жоспарында міндетті тәртіп бойынша жүзу, дене тәрбиесінің теориясы мен салауатты өмір салтының дағдыларын құру кіреді. Үлкен сыныптарда да осындай. Оқу уақытында колледждер мен университеттерде студенттер дене тәрбиесі бойынша теория және практика жағынан екеуінен сынақ тапсырады.

Францияда өндіріс саласында спорт мәселесіне үлкен мән беріледі. Спорттық сауықтыру жұмыстарының негізгі формасы өндірістік жаттығулар болып табылады. Францияда бұқаралық дене шынықтыруды дамыту бойынша нақты шаралар мыналар: елде жыл сайын ұлттық «Денсаулық аптасын» өткізеді, елдің жекелеген қалаларында жастардың спорт Орталығын құрады, Франция елдерінің дене шынықтыруға дайындық деңгейін анықтау мақсатында ел халқына сауал-сұрақ жүргізу түрінде жауап алады.

Канадада белсенді дем алатын Мемлекеттік департамент құрылған. Мұнда елдегі спорттық-сауықтыру жұмыстары мемлекеттік негізде жұмыс істейді. Құрамына ұйымдастыру-ассоциациясы енетін, денсаулық сақтау істері; дене тәрбиесі мен белсенді дем алу; дене шынықтыру және спорт саласындағы ғылыми зерттеулер; медицина, парктер

мен белсенді дем алулар; жалпы денсаулық сақтау; мектепаралық белсенді дем алу бойынша дене шынықтыруға дайындық мәселелері жөніндегі инспекция, сондай-ақ спорт пен белсенді дем алу мәселелері бойынша провинция кеңесі құрылған. Жалпы жетілдіруші әр түрлі жаттығулардан тұратын дене шынықтыруға дайындайтын стандартты тест дайындалған.

Тексеру нәтижесінде әр түрлі санатты жастағы адамдарға физикалық дайындықтың орташа нормативті тесті белгіленген. Канада мамандарының ойлары бойынша спорттық-сауықтыру жұмыстарына мыналар кіреді:

- жоспарлау - спорттық-сауықтыру жұмыстарын нақты және мақсатқа сай жүргізу үшін (оған басты талап – мобильділік);

- ұйымдастыру – бірыңғай ұйымдастыру құрылымын құру үшін;

- үйлестіру – бірыңғай тәжірибені пайдалану мен тиімді түрде алмасу үшін;

- қаржыландыру - бұқаралық дене шынықтыруды дамыту үшін материалдық қорларды құру, спорттық ғимараттарды максималды тиімділікпен қайта жасау және пайдалану;

- ерекше маңызды кадрларды дайындау.

Канадада кәсіби ретінде және еркін ретінде де біріктіруші спорттық жаттықтырушылар мен нұсқаушылардың ұлттық ассоциациясы құрылған. Канадада «Спорт – баршаға» жалпы ұлттық компания шегінде спорттық-сауықтыру қозғалысының бірнеше формалары насихатталады. Мысалы үлкен танымалдықпен «Дене тәрбие белсенділік аптасы» өткізілуде. Олардың бағдарламасына жүгіру, велоспорт, спорттық жүріс және басқа жаттығулар кіреді. Ал жекелеген Канаданың провинцияларында «Спорт – баршаға» атты жеке бағдарлама бар.

***Sinitsyna I.M.***

*Senior Lecturer Healthy lifestyle center at the sports clubKazNU named after al-Farabi  
Almaty, Kazakhstan Republic*

***Ivanova E.G.***

*Senior Lecturer Healthy lifestyle center at the sports clubKazNU named after al-Farabi  
Almaty, Kazakhstan Republic*

***Kirienko S.A.***

*Senior Lecturer Healthy lifestyle center at the sports clubKazNU named after al-Farabi  
Almaty, Kazakhstan Republic*

***Sinelnikova G.A.***

*Senior Lecturer Healthy lifestyle center at the sports clubKazNU named after al-Farabi  
Almaty, Kazakhstan Republic*

***An V.S.***

*Senior Lecturer Healthy lifestyle center at the sports clubKazNU named after al-Farabi  
Almaty, Kazakhstan Republic*

## **METHODOLOGICAL RECOMMENDATIONS FOR COMPOSITION OF MORNING HYGIENIC GYMNASTICS FOR STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS**

Morning hygienic gymnastics is one of the most valuable means of improving a person's health and working capacity, so it should be done every day by every students of a special educational department without exception.

The main tasks that are solved in the process of conducting morning hygienic gymnastics are as follows: ensuring that the body is quickly brought to a cheerful state after sleep; exclusion of adverse effects of hypokinesia; increasing the capacity of the functional systems of the body;

activation of physical and mental activity; hardening and formation of the body's resistance to the effects of adverse factors; improvement of volitional qualities and mental stability.

Daily morning hygienic gymnastics helps to improve health, the formation of correct posture, improve metabolism, increase the body's resistance to diseases. This form of training is especially indicated for students with chronic diseases of the musculoskeletal system and internal organs, since under the influence of morning exercises, the activity of the cardiovascular and respiratory systems is economized at rest and during physical exertion, which is combined with the transition to a more favorable type of body response to external and internal influences.

Morning hygienic gymnastics should be started in 10-15 minutes after sleep, it is better to perform a set of exercises on the open air, but if the weather is unsuitable - in a well-ventilated premises, in lightweight clothes and shoes that do not perishing movement.

A set of exercises for morning hygienic gymnastics includes exercises that favorably affect the functions of blood circulation, respiration, and contribute to the formation of correct posture and the skill of rational breathing.

At the initial stage for students with deviations in health, it is recommended to make a set of 10-12 minutes exercises duration (further up to 15-20 minutes), consisting of 8-12 exercises; simple, accessible, coordination uncomplicated for all groups muscles; flexibility exercises and breathing exercises. Do not include static exercises with weights, long in time, you can include exercises with a rope, gymnastic stick, ball.

It is necessary to adhere to the following sequence of exercises, when formation a complex of morning hygienic gymnastics: pull-up exercises, combined with raising arms and deep breathing; exercises for flexibility and mobility for the neck, arms, torso, legs; general developmental exercises for the muscles of the arms, legs, torso, abdominals, swing movements, inclinations. After which relaxation exercises performed. The complex ends with breathing exercises and walking, followed by water procedures.

When formation complexes of morning hygienic exercises, it is recommended to increase the physiological load on the body by degrees, with a maximum in the middle of the complex. By the end of the set, the load is reduced, and the body is brought to a calm state. The increase and decrease in load should be undulating. Each exercise should be started at a slow pace, with a small range of motion with a gradual increase to medium values.

In the complex of exercises of morning hygienic gymnastics for students who have a long period of limitation of motor activity, 2-3 exercises are introduced aimed at strengthening the osseous-ligamentous apparatus of the trunk and limbs, such as walking for 15-20 seconds on toes, straightening the torso (arms are brought together behind head, elbows maximally deployed to the sides); i.p. (starting position) - sitting on the floor, flexion and extension of the feet, grabbing small objects with toes (sticks, balls, boxes, etc.) - walking on toes, jumping, walking on a narrow rail lying on the floor; i.p. - legs apart, hands on the belt, alternate torso to the sides.

Properly organized exercise should cause a surge of vivacity, energy, since the purpose of morning exercises is purely hygienic. The load during the complex of morning hygienic gymnastics is differentiated depending on the state of health. If you feel worse and if signs of slight malaise appear, you should reduce the number of repetitions of exercises, as well as increase the duration of breathing exercises, include muscle relaxation exercises.

*Смирнов И.Н.,  
доктор PhD  
кафедры творчества и спорта  
НАО КУ им.Ш.Уалиханова,  
г.Кокшетау, РК  
Смирнова Н.С.,  
преподаватель  
Высшего многопрофильного колледжагражданской защиты (ВМКГЗ)  
г.Кокшетау, РК  
Ахметова З.К.  
старший преподаватель  
кафедры творчества и спорта  
НАО КУ им.Ш.Уалиханова,  
г.Кокшетау, РК*

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ К ВНЕКЛАСНОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Таким образом, становится очевидным, что важнейшая задача обеспечения вхождения педагога в мир профессиональной деятельности, его продуктивного функционирования в этом мире, предопределяет необходимость постановки вопроса обеспечения образованием более полного личностно и социально интегрированного результата. В качестве общего определения такого интегрированного социально-личностно-поведенческого феномена как результата профессионального образования в совокупности мотивационно-ценностных, когнитивных, деятельностных составляющих и выступает понятие «компетентность», включающее в себя готовность педагога к реализации основных профессиональных задач.

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

Результаты исследования позволяют предложить следующие *рекомендации*: внедрить в образовательный процесс вуза разработанную и научно обоснованную программу готовности будущих учителей физической культуры к организации спортивной работы; применять предложенную методику формирования профессиональной готовности будущих учителей физической культуры к организации спортивных мероприятий, основанную на бинарной реализации педагогических и тренерских компетенций в области физической культуры и спорта; использовать в практике обучения студентов «Физическая культура и спорт» элективный курс «Основы организации внеклассной спортивной работы в школе».

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

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

**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)  
г.Кокшетау, РК

## **АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

В настоящее время казахстанское образование предъявляет повышенные требования к специальной профессиональной педагогической подготовке будущих учителей физической культуры.

На сегодня важной задачей педагогического процесса и подготовки учителя физической культуры следует рассматривать формирование высокого уровня его профессионализма, готовности решать педагогические проблемы, связанные с обучением, воспитанием и оздоровлением обучаемого.

Технологии обучения, возникновение множества проблем в повышении качества преподавания уроков физической культуры, развитие внеклассной спортивной работы, организация и управление процессом физического воспитания требуют модернизации и внедрение инноваций в образовательное пространство в условиях обновления содержания образования, совершенствование которой зависит от уровня профессиональной подготовки молодых учителей. Это вызывает огромный интерес со стороны педагогической науки. При этом особую актуальность приобретает проблема формирования и развития человека, как личности с активной жизненной позицией, умеющего проявлять инициативу и самостоятельность [3].

В Концепции развития образования Республики Казахстан на 2020-2025 годы сказано: «Современные преобразования в обществе, новые стратегические ориентиры в развитии экономики, открытость общества, его быстрая информатизация и динамичность кардинально изменили требования к образованию. Системы образования большинства ведущих стран мира отреагировали на эти вызовы тем, что стали основывать цели, содержание и технологии образования на ожидаемых от него результатах. Основной целью образования становится не простая совокупность знаний, умений и навыков, а основанная на них личная, социальная и профессиональная компетентность - умение самостоятельно добывать, анализировать и эффективно использовать информацию, умение рационально и эффективно жить, и работать в быстро изменяющемся мире» [2].

В казахстанских университетах можно выделить следующие компоненты профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры:

1) формирование диалектико-материалистического мировоззрения, нравственной воспитанности, социальной активности;

2) общая педагогическая и психологическая подготовка, включающая знание закономерностей воспитательного процесса, целей, методов, средств и организационных форм обучения и воспитания, способность осуществлять комплексный подход к воспитанию, овладение педагогическими умениями, в частности, умениями проектировать и анализировать результаты своей педагогической деятельности, профессионально оценивать применяемые средства и находить их оптимальные сочетания;

3) профессиональная подготовка, т.е. подготовка к учебно – методической работе по данному предмету;



- 4) подготовка к работе классного руководителя, к работе с детскими общественными и спортивными организациями;
- 5) формирование умений и навыков общественно-политической и просветительской работы среди населения;
- 6) подготовка к осуществлению элементов научного исследования в процессе педагогической деятельности, к поиску наиболее эффективных способов обучения и воспитания на основе внедрения в учебно-воспитательный процесс достижений передового опыта и педагогической науки [1, с. 84].

На основе современных педагогических научных концепций выделяют мотивационно-целевой, содержательно-операционный и оценочно-результативный элементы в профессиональной подготовке будущих учителей физической культуры. Профессиональная подготовка учителей физической культуры для общеобразовательных школ должна обеспечивать компетентность выпускников этого направления. Компетентный учитель физической культуры – это педагог, владеющий основами физической культуры как личностно и профессионально значимым качеством, обеспечивающим эффективное, рациональное, этически взвешенное взаимодействие со всеми участниками образовательного процесса и соответствующей информационной средой.

Таким образом, становится очевидным, что важнейшая задача обеспечения вхождения педагога в образовательное пространство профессиональной деятельности, его продуктивного функционирования в образовательном процессе, предопределяет необходимость постановки вопроса обеспечения более полного личностно и социально интегрированного результата. В качестве общего определения такого интегрального социально-личностно-поведенческого феномена как результата профессионального образования в совокупности мотивационно-ценностных, когнитивных, деятельностных составляющих и выступает понятие «компетентность», включающее в себя готовность педагога к реализации основных профессиональных задач.

В педагогической теории профессиональная подготовка трактуется как совокупность специальных знаний, умений и навыков, качеств личности, трудового опыта и норм поведения, обеспечивающих возможность успешной работы по избранной профессии; процесс сообщения учащимся соответствующих знаний и умений. Однако, такие характеристики недостаточно подчеркивают специфику и компетентность профессиональной подготовки учителя, считают целесообразным рассматривать ее как систему организационных и педагогических мероприятий, обеспечивающих формирование у личности профессиональной готовности как учителя физической культуры. В связи с вышеизложенным, наибольшую актуальность в современных условиях приобретает решение указанных проблем, как в теоретическом, так и дидактико-педагогическом плане. Для разрешения существующих педагогических проблем, возникает необходимость проведения целенаправленного научного исследования, связанного с изучением особенностей подготовки будущих учителей физической культуры к процессу формирования основополагающих свойств личности учащихся, таких как спортивная активность, посредством которой ученик успешно развивается [4,5,6].

Преподаватель университета новой формации, должен пересмотреть учебные планы, программы, разрабатывать современные учебно-методические комплексы, внедрять новые инновационные технологии преподавания и диагностики профессиональной деятельности, оценки и контроля знаний студентов, использовать интернет и цифровые образовательные ресурсы, передавать опыт, разрабатывать и распространять контент, повышать квалификацию и самообразование.

Характер педагогической деятельности преподавателя физической культуры вуза постоянно ставит его в коммуникативные позиции. В такой ситуации усиливается

проявление качеств, способствующих межличностному взаимодействию со студентами и преподавателями. К таким качествам преподавателя физической культуры необходимо отнести способности к рефлексии, гибкость, общительность, способность к сотрудничеству. Развитие этих качеств у будущего учителя физической культуры будет стимулировать состояние интеллектуального потенциала, креативного поиска и др. Преподаватель физической культуры должен быть развитой творческой личностью. В настоящее время развитие творчества преподавателя физической культуры должно сливаться с линией профессионального становления, так как профессиональное самовыражение, движение к профессиональному идеалу невозможны без творчества, творческой деятельности. Профессиональный путь преподавателя физической культуры представляет собой креативный процесс этапного включения в систему профессиональных отношений, связанных с профессиональной самореализацией и самоутверждением.

Профессиональный путь каждого преподавателя вуза связан с выбором, поэтапным усвоением профессиональных связей и отношений и ведет его к развитию личности. Профессиональный путь объединяет и личную жизнь преподавателя, ею он взаимосвязан с социальной средой [3]. Многие считают, что целостность и системность общепедагогической подготовки студентов достигается при соблюдении таких условий, когда осуществляется взаимосвязь теоретического и практического обучения; используется система средств, предусматривающих единство процессуально-содержательных и мотивационно-ценностных сторон подготовки; соблюдаются определённые педагогические условия; осуществляется единство принципов общепедагогической подготовки будущих учителей и взаимосвязь её функций. Не случайно, на современном этапе, развитие новых интеллектуальных потребностей и ценностных ориентаций в современном обществе актуализирует проблемы повышения качества подготовки будущих педагогов физической культуры, совершенствования его методологической основы и поиска эффективных образовательных технологий и т. д. Поэтому в системе высшего образования в современных условиях уже придаётся особое значение проявлениям новых качеств, общественного статуса, и пониманию её как особой сферы, оставляющей за собой одну из первоочередных задач – опережающую подготовку высококвалифицированных специалистов, способных гибко и конкурентоспособно применять полученные профессиональные знания в практической деятельности [4].

Таким образом, профессиональную подготовку будущего учителя физической культуры, традиционно понимаемую как освоение правил, норм, способов профессиональной деятельности, правомерно рассматривать как процесс накопления и обогащения студентом опыта целостной профессиональной деятельности. Предложенное понимание соответствует тенденциям модернизации современного высшего педагогического образования, т. к. учитывает движение студента к самоопределению, развитие способов саморегуляции, формирование умений исследования развития человека в жизнедеятельности и собственной профессиональной деятельности.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Конституция Республики Казахстан.-Алматы: Казахстан, 21 мая 2007 г.
2. Назарбаев Н.А. Послание Президента Республики Казахстан народу. Стратегия – 2030. – Астана, 2000. – 24с.
3. Закон Республики Казахстан «Об образовании». - Алматы: Казахстан, 2007.
4. Концепция непрерывного педагогического образования педагога новой формации Республики Казахстан. - Астана, 2005.
5. Государственная программа «Образование». Утв. Указом Президента Республики Казахстан 18.04.2000г №448
6. Законодательство об образовании в Республике Казахстан. – Алматы: ЮРИСТ, 2003. – 188 с.

*Мажитбеков А.М. аға оқытушы*  
*Наханов Қ.С. п.ғ.к доцент*  
*Сарманов А.М. аға оқытушы*  
*Нурымбетов Д.О. аға оқытушы*  
*Техникалық мамандықтарға арналған*  
*дене тәрбиесі кафедрасы*  
*М.Әуезов атындағы ОҚУ, Шымкент қ., ҚР*

## **ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ЖАҢА ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ПАЙДАЛАНА ОТЫРЫП, ОҚУШЫЛАРДЫҢ ҚЫЗЫҒУШЫЛЫҒЫН АРТТЫРУ**

Дене тәрбиесі – дене дамуына, денсаулықты нығайтуға, жұмыс қабілеттілігін жоғарылатуға және ұдайы өзін – өзі, оның ішінде сыртқы, дене пішінін жетілдіруге қажеттілікті қалыптастыруға бағытталған адамды жетілдіру жүйесі. Оқушылар дене-бітімінің дұрыс дамуы, денсаулығының нығаюы, жұмыс қабілетінің артуы сыртқы ортаның қолайсыз жағдайларына қарсы тұруға ықпал етеді. Жақсы денсаулық -адамның еңбек және қоғамның іс-әрекетке жемісті қатысуының маңызды кепілі. Оқушылардың денсаулығына қамқорлық жасауға біздің қоғамымыз мейлінше мүдделі. Сабақтарда, сабақтан тыс уақытта, спорт үйірмелерінде дене тәрбиесін күн сайын ұйымдастырып, қолайлы жағдайлар жасау қажет.

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.

Жаңаша әдістерді сабақтарда үнемі қолданысқа енгізуде теория мен практиканың ұштасуына мән бергенде ғана жұмыстың мазмұндылығы көріне алады. Осы бағыттарда сын тұрғысынан ойлау және деңгейлеп оқыту технологияларының тиімді әдістерін дене шынықтыру пәнінде қолдануды ұсынамын. Алдымен «Дене шынықтыру пәні не береді?» –

деген сұраққа:» Қимыл қозғалысты береді. Машықтандыру. Дене мәдениетін қалыптастыру. Денені шынықтыру, тәрбиелеу. Жалпы дамыту жаттығуларын меңгертеді. Мемлекеттік стандарттық бағдарламаны жоспарлай білуді, нормативтік тест жаттығуларды игертуді береді.

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. Себебі дене тәрбиесімен айналысатын адам өзін әрқашан сергек сезінеді. Ал сергек адамның өмірге көзқарасы ерекше. Спорт қайратты қажет етіп, өмірге құштарлықты арттырады. Әрбір мұғалімнің оқытуға, үйретуге өз тұғырнамасы болуы қажет. Олар мыналар:

1. Әр оқушының білім деңгейін, қабілетін, мүмкіншілігін түсіну;

2. Оқушының бойындағы жетістіктері мен кемшіліктерін қабылдау;

3. Оқушыларға қиындықтарды жеңуге, кемшіліктерден арылуға көмектесу;

Ойын элементтерін, әдістерін деңгейлеп орындату арқылы оқушылардың тапсырмаларды орындауда жинаған ұпайларын «даму мониторингі» кестесіне белгілей отырып, оқушы біліміне талдау жасап отыру қажет. Өтілетін тақырыптарға байланысты қызықты сергіту ойындарын ойнатудың да сабақ барысының сапасын арттыруға ықпалы көп. Атап айтсам: «Кім шапшаң?», «Көңілді ойындар!», «Мен чемпион!», «Санамақ» сонымен қатар қозғалмалы ойындар және ұлттық ойындарды сабақта түрлендіріп өткізуге машықтандыру. Сонымен, дене шынықтыру пәнінде жаңа инновациялық технологияларды қолданудың орны орасаң болары хақ. Оқушылардың пәнге деген қызығушылығын арттырып, білім сапасын көтеруге сыныптан тыс спорттық шаралардың да маңызы зор. Соның ішінде қазақтың ұлттық ойындары мен қозғалмалы ойындарын, әр түрлі жарыстарын, тоғызқұмалақ, арқан тартыс, асық ату, аударыспақ сынды ойын түрлерін өткізіп отыру керек. Осындай жұмыстарды жүргізу нәтижесінде оқушылардың белсенділігі артып, спортқа деген бейімділігі қалыптасады. Оқушылардың танымдық қабілеттерін артырып, салауатты өмір сүру, адам денсаулығы осы спортқа байланысты екендігін түсінеді. Нәтижесінде оқушылардың білім сапасы артып, оқу тоқсандарында жоғары сапаға қол жеткізуге болады.

Ең бастысы, оқу үрдісінде міндетті пәндерде оқушылардың теориялық білімін әлеуметтік тұрғыдан қалыптастыруға мән беру керек. Нәтижесінде әр оқушының білімі, қабілеті қалыптасады, оқушының бойындағы жетістіктері көрінеді, оқушылар қиындықтарды жеңеді, әлеуеті артады, жан-жақты дамуға қол жеткізеді.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Дене шынықтыру пәнін оқыту әдістемесі. Ұ.Ж.Мұхамеджанова. Астана 2007 6-43 б

2. «Қазақстан мектебі» журналы, №4, 2006ж.

3. Дене мәдениеті – оқушыларды оқыту мен тәрбиелеу жүйесінде. Ізденіс-Поиск. 2009ж. №2(2) -Б.262-264.

4. Е. Уақбаев. Қазақстанда дене тәрбиесі жүйесінің дамуы. — Алматы: Санат, 2000ж.

5. «Мектептегі дене шынықтыру» журналы, № 2, 201

*Наханов Қ.С., п.ғ.к доцент.,  
Мажитбеков А.М., аға оқытушы  
Балкыбеков Х., оқытушы  
Канаев Н. аға оқытушы  
Техникалық мамандықтарға арналған  
дене тәрбиесі кафедрасы  
М.Әуезов атындағы ОҚУ, Шымкент қ, ҚР*

## **ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ЖАҢА ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫҢ ТИІМДІЛІГІ**

XXI ғасырдың жан-жақты, талантты, зерделі адамын қалыптастыру бағытындағы білім беру мәселесі — басты назарда.

Білім беру жүйесін ақпараттандыру -оқудың білігі мен дағдысын қалыптастырудың тиімді жолы.

Жаңа технологияның басты мақсаты — оқушы белсенділігін қалыптастыру, өз бетінше шешім қабылдауды дағдыландыру.

Баланың ынтасын ояту үшін оқытатын нәрседе жаңалық бір болу керек. Ж.Аймауытов. XXI ғасыр — жеке адамның білімі мен біліктілігі үстемдік құратын дүниежүзілік ақпараттандыру құралы болып, төрткүл дүниеге тегіміз танылар тұста ұрпағымыз білімін қалай ұштаса болады, ғылымға деген самарқау сапалар, марғау көңілдер қайтсе сергиді? Танымның кемерін кеңейту үшін, түпсіз білімнің тұңғығына бойлау үшін не істеу қажет, неден бастаған жөн?

Қазіргі білім беру жүйесінде жаңа технологияларды енгізу күннен-күнге басты талапқа айналып, осы әдістерді жетілдіре түсу қажеттігі күшейіп келеді. Қоғамдық, әлеуметтік, мәдени өзгерістер, дамулар мектептің оқыту үрдісіне әсер етеді.

Кез келген оқыту белгілі мөлшерде адамды дамытады. Оқитын пән қаншалықты жаңа, бағалы болса да, мұғалімнің шеберлігі қандай жоғары болса да, мұғалім оқушының өз белсенділігін туғыза алмаса, берген білім күткен нәтиже бермейді. Оқушының адам ретінде қалыптасуы белсенділік арқылы жүзеге асады. Жаңа технологияның басты мақсаттарының бірі — баланы оқыта отырып, оның еркіндігін, белсенділігін қалыптастыру, өз бетінше шешім қабылдауға дағдыландыру.

Жаңа әдістерді пайдалануда өзіміз қолданып жүрген әдістерді жаңа жағдайға бейімдей пайдалануымыз керек.

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.

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 басымдықтарды 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. Мектеп оқушыларының салауатты өмір сүру мәдениетін қалыптастыру дегеніміз:

I. Жеке тұлғаның өзін қоршаған жансыз және жанды табиғи ортамен жан – жақты үйлесім тауып, өз ғұмырын Отаны, елі, отбасы және өзі үшін барынша пайдалы өткізу дағдысын қалыптастыру;

II. Салауатты өмір салты – ол денсаулықтың үйлесімді дамып, сақталуы мен орнығуын қамтамасыз ету мақсатында денсаулықты нығайтуға бағытталған іс – шараларды жүргізу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін қандай жағдайларға назар аудару керек? Өмір салты дегеніміз не? Бұл жеке адамның тіршілік етуге бағытталған мүмкіндіктерін қалыптастыру. Біздіңше, адамның әлеуметтік – психологиялық және биологиялық жақтан салауатты өмір салтын қалыптастыруға мына жағдайлар негіз бола алады:

- белсенді қозғалыс нәтижесінде организмді шынықтыру дене тәрбиесі немесе спортпен шұғылдану;
- физикалық еңбектің гигиеналық талаптарын жүзеге асыру;
- жеке және әлеуметтік гигиеналық талаптарын жүзеге асыру;
- қарым – қатынас және экологиялық мәдениетке жету;
- дұрыс жыныстық тәрбие алу;
- зиянды әдеттерден аулақ болу.

Сондықтан 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. Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә.Назарбаев «Қазақстанның егемен мемлекет ретінде қалыптасуы мен дамуының стратегиясы» деген еңбегінде соның 4 негізгі күшін атап көрсетті. Оның бірі – жер үстіндегі байлық деп отырғанымыз – адам, оның білімі мен іскерлігі, таланты мен мәдениеті, денсаулығы деген еді.

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.

Жаңаша әдістерді сабақтарда үнемі қолданысқа енгізуде теория мен практиканың ұштасуына мән бергенде ғана жұмыстың мазмұндылығы көріне алады. Осы бағыттарда сын тұрғысынан ойлау және деңгейлеп оқыту технологияларының тиімді әдістерін дене шынықтыру пәнінде қолдануды ұсынамын. Алдымен «Дене шынықтыру пәні не береді?» – деген сұраққа:» Қимыл қозғалысты береді. Машықтандыру. Дене мәдениетін қалыптастыру. Денені шынықтыру, тәрбиелеу. Жалпы дамыту жаттығуларын меңгертеді.

Мемлекеттік стандарттық бағдарламаны жоспарлай білуді, нормативтік тест жаттығуларды игертуді береді.

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 сергіту сәтін алатын болсақ, өз тәжірибемде I, II курс студенттерімен 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 II курс студенттері 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 I курс студенттерімен зияткерлік ойын сабағын өткізіп оқушылардың спортқа деген қызығушылығын арттырдық. Бұл сабақта Қазақстан спортының алғашқы шыққан, атақты да данықты чемпиондарынан бастап қазіргі таңдағы олимпиада чемпиондары туралы викторина сайысы оқушылардың көңілінен шығып, оқушыларымыз өз елінің Отан сүйгіш екендерін сабақ барысында дәлелдеп, мүдірместен жауап беруге тырысты. Сондай-ақ қатарынан үшінші жыл мемлекеттік тілдегі мектептердің II курс студенттері арасында ұлттық ойын және спорттық ойын түрлерінен жарыстар ұйымдастырып жеңіпаздарды анықтап оқушылардың кішкене кезінен бастап спортқа деген қызығушылығын арттыру мақсатында тынымды еңбектер атқару үстіндеміз. Қала көлемінде Наурыз айында ұлттық мерекемізді насихаттау барысында «Төрт түлікке ен салу», «Арқан тарту», «Қол күрес», «Асық ату» ойын түрлерінен жарыстар ұйымдастырып, ұлттық ойын өнерімізді өзге ұлт өкілдеріне насихаттау басты міндетіміз. М.Әуезов атындағы №4-ші жатақханасында техникалық мамандықтарға арналған дене тәрбиесі кафедрасы оқытушылары ұлттық ойындарды әр аптаның бейсенбісінде насихаттау және сауықтыру жұмыстарын жүргізуде. Бұл ұлттық ойындар фестивалінің ұйымдастырылуы, тұсауы кесілуі ұлтымыз үшін үлкен жетістік деп білемін.

Ұлттық теле арнада салауатты өмір салтын насихаттау мақсатында өтіп жатқан жаңашыл әдістегі бағдарламалардың желісінде «Намыс дода», «Толағай» «Асық ату» атты спорттық, ұлттық ойындар сайысын сынып аралық топтық сайыс түрінде өткіздім. Әр тоқсан сайын қала қазақ мектептері арасында ұлттық және спорттық ойындардан жарыстар өткізіліп, әсіресе «Асық ату» ойыны оқушылардың арасында қызығушылығын арттырды. Себебі дене

тәрбиесімен айналысатын адам өзін әрқашан сергек сезінеді. Ал сергек адамның өмірге көзқарасы ерекше. Спорт қайратты қажет етіп, өмірге құштарлықты арттырады.

Жоғарыда аталған ұлттық спорттық ойындардың өтілу нәтижесінде білім алушылардың:

- Салт — дәстүрді құрметтеуі;
- Ұйымшылдығы, ізденімпаздығы;
- Намысқойлығы;
- Жүйке жүйесінің шынығуы;
- Ойлау қабілетінің дамуы;
- Білім алуға құштарлығы;

Ал деңгейлеп саралап оқыту технологиясын қолдануда қандай нәтижелерге қол жеткізуге болады? Сабақ барысында:

Алдымен студенттердің «Не?» деген сұрағына: Сабақта шынайылық, оқыту бар екенін көрсету. Студенттердің «Қашан?» деген сұрағына: Сабақтан кейін болатын жағдайды толық анықтатуға көз жеткізу қажет. Студенттің «Қайда?» деген сұрағына: Студент және оқытушы арасындағы серіктесін анықтап, нәтижеге қол жеткізу қажет.

Өзімнің білім алушылармен өткізген «Акробатикалық жаттығулар» атты сабағымда алдымен студенттерге өткен тақырыптарға байланысты сұрақтар бере отырып, бүгінгі жаңа сабақтың қандай тақырыпта өткелі тұрғанын ашып алдым. Сабақ барысында студенттерге жеңілдетілген логикалық сұрақтар беріп, кейін күрделі сұрақтарды тапсырма ретінде бердім. Сұрақтарға байланысты жауабын тапқан оқушы, сол жерде практикалық түрде орындап көрсетеді. Сабақ кезінде студенттің ішкі позициялық көз қарасы мен бағыты айқын көрініс бере алады. Сонда ғана сабақ нәтижелі болып, білім сапасы артады. Осы бағыттарда әрбір мұғалімнің оқытуға, үйретуге өз тұғырнамасы болуы қажет. Олар мыналар:

- Әр студенттің білім деңгейін, қабілетін, мүмкіншілігін түсіну;
- Студенттің бойындағы жетістіктері мен кемшіліктерін қабылдау;
- Студенттерге қиындықтарды жеңуге, кемшіліктерден арылуға көмектесу;

Осылай ойын элементтерін, әдістерін деңгейлеп орындату арқылы оқушылардың тапсырмаларды орындауда жинаған ұпайларын «даму мониторингі» кестесіне белгілей отырып, оқушы біліміне талдау жасап отыру қажет. Өтілетін тақырыптарға байланысты қызықты сергіту ойындарын ойнатудың да сабақ барысының сапасын арттыруға ықпалы көп. Атап айтсам: «Кім шапшаң?», «Көңілді ойындар!», «Мен чемпион!», «Санамақ» сонымен қатар қозғалмалы ойындар және ұлттық ойындарды сабақта түрлендіріп өткізуге машықтандыру.

Сонымен, дене шынықтыру пәнінде жаңа инновациялық технологияларды қолданудың орны орасаң болары хақ. Оқушылардың пәнге деген қызығушылығын арттырып, білім сапасын көтеруге сыныптан тыс спорттық шаралардың да маңызы зор. Соның ішінде қазақтың ұлттық ойындары мен қозғалмалы ойындарын, әр түрлі жарыстарын, тоғызқұмалақ, арқан тартыс, асық ату, аударыспақ сынды ойын түрлерін өткізіп отыру керек. Осындай жұмыстарды жүргізу нәтижесінде оқушылардың белсенділігі артып, спортқа деген бейімділігі қалыптасады. Оқушылардың танымдық қабілеттерін артырып, салауатты өмір сүру, адам денсаулығы осы спортқа байланысты екендігін түсінеді. Нәтижесінде оқушылардың білім сапасы артып, оқу тоқсандарында жоғары сапаға қол жеткізуге болады.

Қорыта айтқанда, мен алдымен жеке тұлғаның әлеуметтік құзыреттілігін дамытуды керек еттім. Сол арқылы ұжымдық зерттеуге қол жеткіздім, яғни оқушының өзін-өзі басқарудағы әлеуеті артты. Жаңа идеяларды енгізу барысындағы орындалатын міндеттер:

Оқушымен қарым-қатынасты қалыптастыру.

Оқушының логикалық ойлау қабілетін дамыту.

Әр оқушының әрекетін, ұлттық болмысын пайдалануға жұмыстану.



Оқушының ұлттық моралының орындалуын қамтамасыз ету.

Оқушының санасын, сенімін, көзқарасын, білімін арттыру.

Оқушының парасатын, ойлауын қалыптастыра отырып машықтандыру.

Ең бастысы, оқу үрдісінде міндетті пәндерде оқушылардың теориялық білімін әлеуметтік тұрғыдан қалыптастыруға мән беру керек.

Жұмысымның нәтижесі:

- 1) Әр оқушының білімі, қабілеті қалыптасады.
- 2) Оқушының бойындағы жетістіктері көрінеді.
- 3) Оқушылар қиындықтарды жеңеді, әлеуеті артады.
- 4) Жан-жақты дамуға қол жеткізеді.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Г. Икіманова. Саулық пен сымбат. — Алматы: Қайнар, 1991.

2. «Қазақстан – 2030» стратегиясы

3. «Қазақстан мектебі» журналы, №4, 2006ж.

4. Дене мәдениеті – оқушыларды оқыту мен тәрбиелеу жүйесінде. Изденіс-Поиск. 2009ж. №2(2) -Б.262-264.

5. Е. Уақбаев. Қазақстанда дене тәрбиесі жүйесінің дамуы. — Алматы: Санат, 2000ж.

6. «Мектептегі дене шынықтыру» журналы, № 2, 201

**Омаров Б.С.,**

*PhD, доцент*

*«Дене шынықтыру және спорті» кафедрасы  
Халықаралық туризм және меймандостық  
университеті, Түркістан қ., ҚР*

**Кеңесбай А.Б.**

*2 курс Магистрант*

*Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық  
қазақ-түрік университеті*

## **БОЛАШАҚ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МҰҒАЛІМІНІҢ КӘСІБИ ІСКЕРЛІГІ МЕН ДАҒДЫСЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ**

Болашақ дене шынықтыру мұғалімінің оқушылардың әр жас кезеңіндегі ерекшеліктері туралы теориялық білімдерінің жеткілікті болуының міндеттілігі бастауыш сынып оқушыларының дене қуатының ерекшеліктерін, оның ішінде жыныстық ерекшеліктерді есепке алу іскерлігі мен дағдысын жоғары деңгейде меңгеруін талап ететіні әдістемелік тұрғыдан негізделді.

Осындай дене шынықтыру мұғалімдері мен болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің оқушыларға дене шынықтыруын беруге кәсіби дайындығын зерттеу мақсатында ұйымдастырылған анықтаушы эксперименттік бақылауға Қ.Ясауи атындағы ХҚТУ Тараз институтының, Тараз мемлекеттік педагогикалық институтының практикант-білімгерлері және жұмыс өтілінің мерзімі әртүрлі 28 дене шынықтыру мұғалімдері мен оқытушылары қатыстырылды. Дене шынықтыру мұғалімдерінің педагогикалық өтілі 5 жылдан 15 және одан да көп жылдарды құрады. 16 мұғалімнің өтілі 15 жылдан жоғары және қалғандарының жұмыс өтілі 5-10 жылдар аралығын қамтыды.

Дене шынықтыру мұғалімдерінің кәсіби педагогикалық қызметке даярлығын алдынала тестілеу бойынша педагогикалық еңбек өтілі 5 жылдан аспайтын мұғалімдердің кәсіби қызметке дайындығын орташа, ал еңбек өтілі 15-25 жылдарға жақындайтын мұғалімдердің кәсіби қызметке дайындық көрсеткіші жоғары деңгейге жақындайтындығы айқындалды. Яғни, еңбек өтілі аз дене шынықтыру мұғалімдерінің басым көпшілігінің кәсіби педагогикалық қызметке дайындығы орташа, тіпті төмен нәтиже көрсетті.

Біздің болашақ дене шынықтыру мұғалімінің кәсіби іскерліктері мен дағдыларын қалыптастыру нобайын (моделін) жүзеге асырудың тиімділігін диагностикалау жұмыстары психологиялық-педагогикалық әдістемелер арқылы жүргізілді. Диагностикалау барысында оқу үрдісінің ұйымдастырылуы мен нәтижелілігі, сол сияқты анықтаушы және қалыптастырушы эксперимент кезеңдерінде болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің кәсіби педагогикалық қызметке дайындығын қалыптастыру динамикасын анықтауға мүмкіндік беретін тест кешендері қолданылды.

Оның ішінде, кәсіби қызметке білімдік (когнитивті) дайындығының қалыптасуын диагностикалау мақсатында «Дене шынықтыру мен спорт педагогикасы», «Дене шынықтыру мен спорт психологиясы», «Дене шынықтыру мен спорттың теориясы және әдістемесі» пәндерінен білімгерлердің қалдық білімдерін тексеруге арналған тест тапсырмалары әзірленді. Сол сияқты болашақ маманның дайындығының құндылықтық (аксиологиялық) құраушысының қалыптасу деңгейін диагностикалау үшін В.В.Бойконың эмпатиялық қабілеттер әдістемесі пайдаланылды [1]. Бұл әдістеме бойынша болашақ маманның өзінің кәсіби қызметін жүзеге асыру барысында кезде-сетін нақты қарым-қатынастарға қатысты сезімдік толқу, жанашырлық таныту қабілеттері бағаланады. Соның негізінде болашақ маман оқушымен немесе өзімен байланыста, әрекеттес болған партнермен дұрыс қатынас жасауға басты назар аударады. Бұл жағдай мұғалім мен оқушының арасында сенім қатынасына негізделген байланысты қамтамасыз етеді деп саналады.

Болашақ мұғалімнің кәсіби педагогикалық қызметке дайындығында шешуші міндет атқаратын әрекеттік құраушыны диагностикалауға ерекше көңіл бөлген жөн. Бұл мақсатта біз, болашақ мұғалімнің физикалық қасиеттерін диагностикалау үшін Гарвард степ-тестін пайдаландық [2]. Сол арқылы болашақ дене шынықтыру мұғалімінің техникалық-тактикалық іскерліктерін анықтауға мүмкіндік беретін жылдамдық, төзімділік, ептілік, серпімділік секілді физикалық сапаларының даму деңгейлерін анықтауға болады. Е.Ф.Бажина, Е.А.Голынкина, А.М.Эткиндастардың ұсынған субъективті бақылау деңгейіндегі тест-сұрақнама [3] мен жеке тұлғаның кәсіптік бағыттылығын айқындайтын тестер [4] бізге болашақ дене шынықтыру маманының бойында жалпыпедагогикалық және кәсіби іскерліктердің қалыптасу деңгейлерін айқындауға мүмкіндік берді.

Білімгерлерді дене шынықтыру бойынша кәсіби қызметке даярлауда оларда рефлексияның қалыптасуын диагностикалау аса маңызды. Рефлексия білімгердің өзін-өзі бағалай алуына, құбылыс пен оқиғаны тұтас көре білуіне, пайымдау арқылы өз бетінше әрекеттерді жобалай алу қабілетін анықтай алуына мүмкіндік береді. Осы мақсатта біз жеке тұлғаның (біздің зерттеуімізде дене шынықтыру мамандығының білімгері) өзін-өзі бағалау қабілетін анықтауға арналған Б.А.Сосновскийдің әдістемесін және И.О.Мотковтың тестісін пайдаландық [5]. Аталған әдістемелерді пайдалану барысында білімгерлердің тұлғалық өсуінің өзіндік бағалау деңгейі және тұлғаның даралық сапаларының күтілетін нәтижеге сәйкес келу дәрежесі зерттелінеді. Яғни, тұлғаның түрлі қарым-қатынас жағдайында өзін-өзі бағалаудың шындыққа жақындығын айқындауға мүмкіндік береді. Мысалы, Б.А.Сосновскийдің әдістемесінде 5-балдық шкалаға сай жеке тұлғаның жауаптары құндылық дәрежелері бойынша деңгейленеді және зерттелінушінің өзі туралы артық немесе көтеріңкі баға беретінін, тіпті өзін-өзі сынай алмайтынын, өз пікірін өзгертуге қиналатынын анықтауға болады. Бұл болашақ маманның кәсіби педагогикалық қызметке дайындығын немесе сәйкес әрекет жасау алу мүмкіндігін айқындауға көмек береді.

Біз зерттеуімізде болашақ дене шынықтыру мұғалімінің кәсіби қызметке даярлығын қалыптастыру құрылымында дайындықтың білімдік (когнитивті) және әрекеттік құраушыларының жетекші қызмет атқаратынын айқындадық. Дене шынықтыру мамандарының кәсіби қызметке дайындауда тек әрекеттік құрылымның ғана кәсіби дене шынықтыру іскерлігі мен дағдыларын жоғары деңгейде, ал жалпыпедагогикалық

іскерліктер мен дағдылардың төменгі деңгейде қалыптасуына мүмкіндік жасайтынын көрдік.

Зерттеу барысында жүргізілген тест нәтижелері жұмыс істеуші дене шынықтыру мұғалімдері мен білімгерлердің теориялық білімдерінің жеткілікті дәрежеде жоғары екендігін көрсетті, өйткені білімгерлер педагогика, психология, дене шынықтыруның теориясы мен әдістемесі пәндері бойынша жеткілікті білімді. Оның ішінде, педагогикалық еңбек өтілі 5 жылдан аспайтын мұғалімдер мен практикант-білімгерлердің теориялық білім-дерінің деңгейі жоғары екендігі анықталынды.

Педагогикалық еңбек өтілі 15 жылдан жоғарымұғалімдердің білім деңгейі төмен нәтиже көрсетті, өйткені бұл педагогтар жаңа инновациялық педагогикалық технологиялар және ақпараттық педагогикалық технологиялар бойынша қиналатындықтарын байқатты. Сонымен, зерттеу нәтижелері бойынша біз мынадай қорытынды жасадық: мұғалімдердің еңбек өтілі көтерілген сайын олардың теориялық білімдері төмендейді, яғни кәсіби қызметке дайындығының білімдік (когнитивтік) құраушысына аз көңіл бөлінеді.

Керісінше, құндылықтық (аксиологиялық) дайындығын диагностикалау дене шынықтыру мұғалімдерінің өз мамандықтарына деген жауапкершіліктері мен сезімдік-құнды қарым-қатынасының олардың жұмыс өтілінің артуына байланысты жоғарылайтындығы айқындалды. Бұл мәселеде эмпатияға бейімділік айқындаушы қызмет атқарады, өйткені эмпатия мұғалімнің оқушыға қатысты мінез-құлық стратегиясын таңдауға және ұйымдастырушылық қабілеттерін көрсетуге мүмкіндік береді. Эмпатияға бейімділік мұғалімдердің оқушыға көмек беруге үнемі дайындығынан, олардың проблемаларын шешуге жанашырлық таны-туынан, оқушы әрекеттерін қолдауға қатты көңіл бөлетіндіктерінен байқалады. Мұғалім жеке тұлға ретінде өзінің даралық ерекшеліктерін терең түсініп, басқа адамдардың да ерекшеліктерін дұрыс қабылдай алатын сезімтал болып қалыптасады. Сондықтан, эмпатияның дамуы дене шынықтыру мұғалімінің тұлғалық өсуі мен кәсіби қызметке дайындығының жетекші белгілерінің бірі болуы тиіс.

Жұмыс өтілі 15 жылдан жоғары дене шынықтыру мұғалімдерінің эмпатияға бейімділік деңгейі 38,8 балды құраса, жұмыс өтілі 5 жылға дейінгі мұғалімдер мен білімгерлердің эмпатияға қабілеттілігі 20,2 балдан аспады. Білімгерлер эмпатияға қатысты қарым-қатынас түрін ынтымақтастық (7,5 балл) және компромисс (7,0 балл) деп санайтындықтарын байқатты.

Біз зерттеу жұмысымыздың 1.2 параграфында маманның кәсіби қызметке дайындығының аса маңызды көрсеткіштерінің бірі мұғалімнің өзінің педагогикалық қызметін талдай алу іскерлігі екендігін айтқанбыз. Онда мұғалім өзінің әрекеті мен қылықтарын бағалай алуы міндетті деп айтылған еді. Зерттеу нәтижесінде жұмыс өтілі 15 жылдан жоғары мұғалім-дердің өз қызметін талдауға қабілеттілігінің (рефлексия) жұмыс өтілі 5 жылға дейінгі мұғалімдерде және практикант-білімгерлерден жоғары екендігі, білімгерлердің өз қызметінің нәтижесін талдауға қабілеттілігінің өте төмен екендігін анықтадық. Диагностикалау жұмысының бұл бөлігінде рефлексиялық қабілеттің жоғары деңгейі мұғалімнің өзінің қызметін бағалай алуы мен тұрақты мінез-құлық пен сезімталдық таныта алуы болып саналды.

Практикант-білімгерлерде мұндай тұрақтылық болмағанымен, олардың көңіл күйлерінің жоғарылығы оқу үрдісінде қолайлы атмосфера туғызып, сабақты нәтижелі өткізуге жағдай жасай алатындығын көрсетті.

Мұғалімдердің кәсіби қызметке даярлығының жоғарыда қарастырылған құрылымдық мазмұндарынан әрекеттік құрылымға ерекше назар аударған жөн. Өйткені, мұғалімнің кәсіби қызметке даярлығын көрсететін іскерліктер мен дағдылары оның әрекеттік жұмыс мазмұнымен тікелей байланысты. Зерттеу нәтижесі бойынша жұмыс өтілі 15 жылдан жоғары мұғалімдер, сол сияқты жас мамандар да кәсіби педагогикалық іскерліктерді меңгергендері анықталынды. Бұл әрекеттік құрылымның қалыптасқанын көрсетеді.

Алайда, дене шынықтыру мұғалімінің қызметінің әрекеттік құрылымында жоғары көрсеткіш ретінде олардың техникалық-тактикалық іскерліктерді меңгеруі алынатынын естен шығармауымыз керек. Зерттеуге алынған барлық дене шынықтыру мұғалімдері дене жаттығуларын орындау техникасы мен тактикасын жеткілікті деңгейде меңгерген және дене жаттығуларын оқыту әдістемесін жақсы біледі. Бірақ, мұғалімдердің басым көпшілігі оқу үрдісін жобалауда қиналатындықтары, өздерінің шығармашылық потенциалын жеткілікті қолдана алмайтыны, әсіресе жұмыс өтілі 5 жылға дейінгі мұғалімдердің қарым-қатынас іскерліктерінің төмен екендіктері анықталды.

Сонымен бірге, мектеп мұғалімдерімен қатар 2 курсты аяқтаған білімгерлердің кәсіби қызметке даярлық деңгейін диагностикалау жұмыстары жүргізілді (И қосымшасы). Бұл анықтаушы эксперимент бақылау және эксперимент топтарында өтілді. Екі топта да білімгерлердің басым көпшілігі кәсіби педагогикалық қызметке дайындықтың төменгі деңгейін көрсетті. Бақылау тобы білімгерлерінің 53,6% және эксперимент тобының 52,6% жоғары білім деңгейін (даярлықтың когнитивті құрылымы) және әрекеттік құрылымға қатысты 45,3% (бақылау тобы) және 46,8% (эксперимент тобы) нәтиже көрсете алды. Әрекеттік құрылымның қалыптасу көрсеткіштерінің артуы білімгерлерде дене шынықтыруның техникалық-тактикалық іскерліктерінің жоғары деңгейде қалыптасуымен байланысты болды. Өйткені 1-2 курстың оқу процесіне енгізілген спорттық мамандықтар пәндері спорттық жаттығуларды қарқынды өткізуге жағдай жасады және бұл әрекеттік құрылымның қалыптасу деңгейін көтеруге мүмкіндік берді. Алайда, білімгерлердің жалпыпедагогикалық және мамандану пәндері бойынша іскерліктері мен дағдылары төмен деңгейде қалып қойғаны анықталынды.

Сол сияқты, болашақ дене шынықтыру мұғалімінің дайындығының құндылықтық (аксиологиялық) құрылымы екі топта да (бақылау тобы - 11,6%, эксп. тобы - 10,8%), ал рефлексивті құрылымы екі топта да (бақ.тобы - 3,1%, эксп. тобы - 4,2%) төмен нәтижелер көрсетті. Бұл кезеңде оқу үрдісінде академиялық типті оқу қызметінің формалары ұйымдастырылып, оқытуда теориялық бағыттылық басымдық көрсетті.

Анықтаушы эксперимент кезінде білімгерлердің білімі мен іскерліктерін тестілеу бойынша төмендегідей нәтижелер алынды:

8 сурет. Болашақ дене шынықтыру мұғалімінің кәсіби педагогикалық қызметке даярлығының қалыптасу деңгейлері (анықтаушы эксперимент кезеңі): А- білімдік (когнитивті) құраушы; Б- құндылықтық (аксиологиялық) құраушы; В- әрекеттік құраушы; Г- рефлексивтік құраушы.

Диагностикалау жұмысының нәтижесі болашақ дене шынықтыру мұғалімінің дайындығының қалыптасу деңгейлері бақылау және эксперимент топтарында шамалас екендіктерін көрсетіп отыр. Сонымен бірге, екі топ білімгерлерінде де болашақ дене шынықтыру мұғалімінің дайындығының білімдік және әрекеттік құрылымдарының қалыптасуы жеткілікті болғанымен, оларда жалпыпедагогикалық іскерліктердің дамуының төмендігі айқындалды. Атап айтқанда, білімгерлердің ұйымдастырушылық, қарым-қатынастық және жобалау іскерліктері мен дағдыларының қалыптасуының төмен екендігі анықталынды. Білімгерлер сабақта кәсіби педагогикалық жағдайларды жобалаудан қиналады, олар оқушылармен қажетті қарым-қатынасты орната алмайды. Сонымен бірге, кәсіби типтік тапсырмалар мен жағдайларды шешуде қатты қиналады, бұл оларды жалпыпедагогикалық іскерліктер мен дағдылардың қалыптасу деңгейлерінің төмен екендігін білдіреді.

Жалпы педагогикалық іскерліктердің ішінде аса қажетті іскерліктерге кәсіби-педагогикалық білімдерді меңгерудегі танымдық іскерліктерді жатқызуға болады, яғни білімгерлер жаңа ақпараттан негізгі мәселені бөліп ала алады, озат педагогикалық тәжірибені және өз тәжірибесін қорытындылап, жүйелеуді жүзеге асыра алады. Алайда, бұл болашақ мұғалімнің кәсіби педагогикалық іскерліктері мен дағдысын толық меңгеруге кепіл

бола алмайды, себебі жалпыпедагогикалық іскерліктер мен кәсіби мамандану іскерліктері арасындағы сабақтастық сақталынбағандықтан әрекеттік құрылым жүйесіз болады. Бұл мұғалімнің кәсіби даярлығын нәтижесіз ететін басты көрсеткіш.

Ал болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің педагогикалық қызметке дайындығының құндылықтық құрылымының қалыптасу деңгейі 10-12% деңгейінде, бұл көрсеткіш әрине төмен көрсеткіш, өйткені білімгерлер өз әрекеттері мен оның нәтижелер арасындағы байланысты көре алмайды, кәсіби әрекеттің дамуы мен тоқтауы арасындағы байланысты бақылауға өздерін міндетті деп санамайды, сондықтан олардың көптеген әрекеттері кездейсоқ немесе басқа мамандардың әрекеттерінің салдары секілді болып қалады.

Болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің педагогикалық қызметке дайындығының рефлексивті іскерліктерінің қалыптасуын анықтауда білімгерлердің өз әрекеттерін өздері талдауға қабілеттері шындыққа сәйкес келмейтіндіктері байқалды. Мысалы, білімгерлердің 78,5% өздерінде рефлексивті іскерліктерінің қалыптасуын өте жоғары деңгейге сай деп санайды.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Қазақстан Республикасында 2020 жылға дейінгі білім беруді дамытудың Мемлекеттік бағдарламасы. - Астана, 2010.
2. Сенкибаева А.Т. Мұғалімнің кәсіби құзырлығын дамыту.//Білім берудегі менеджмент, №4.2009
3. Равен Дж. Компетентность в современном обществе: выявление, развитие и реализация. -Москва., 2002
4. Ш.Х.Құрманалина,Б.Ж.Мұқанова. Педагогика. -Алматы., 2007
5. Омарова Л.Т. Кредиттік оқыту жүйесінде студенттердің кәсіби құзыреттіліктерін қалыптастырудың педагогикалық шарттары -Алматы., 2007

**Омаров Е.Б.,**

*п.ғ.к., дене шынықтыру және спорт кафедрасының профессоры м.а.,*

**Молдан Е., Ясынов Ж.**

*аға оқытушылар*

*Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті КЕҰАҚ*

*Астана қ., ҚР*

#### **ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНЫҢ САУЫҚТЫРУҒА БАҒЫТТАЛҒАН ӘДІСІ**

Саламатты өмір салтының маңызды құрылымы дене дайындығының біркелкі екпінділігі екендігі жалпы белгілі. Дене дайындығының біркелкі екпінділігі тек қана дене қасиеттерін жан-жақты дамытуға ғана емес, сонымен қатар, айналысушы жасөспірімдердің мінез-құлқына әсерінің молдығы, пайда болған сырқаттардан айғыуына да жағымды септігін тигізеді [1].

Кіріспе.Оқыушылардың денсаулықтарын бұзатын әр түрлері себептердің бірі, оқу жүктемелерінің көбейуінен де болады,сондықтан ұйымдастырушылардан дене шынықтырудың әрекеттерімен сауықтыру сабақтарын тиянақты кестемен жүргізуді қалыптастыру талап етіледі. Демек, дене тәрбиесінің сабағы – қазіргі заманауи талаптармен қалыптасқан, оқу үрдісінің қыспағындағы оқыушылардың, басқа да оқу сабақтары кестесінің ішіндегі шамалы болсада статистикалық және мінез құлықтық жүктеменің реттелуіне ықпал жасайтын жалғыз сабақ болып саналады [2]. Сондықтан оқу-ағарту жүйесінің алдына нақты міндет қойылған – білім беру мекемесі, осы туындаған олқылықтарды ескере отырып, оқыушылардың мінез-құлықтарына, дене қасиеттерінің жан-жақты дамуына қолайлы жағыдай жасай келе, кәсіби көз қараспен реттелген дене шынықтыру құралдары мен жабдықтарын, айналысу алаңдарын үйлесімді ұсынатын білікті ұстаз мамандарды жасақтауды алдын-ала жүргізуі керек, сонда ғана, әрбір айналысушы

оқыушыға қуанышты көңіл-күй сыйлаумен қатар, салауатты өмір салтын қалыптастыру мәдениетіне тартылуына көмек беруді ісіке асырамыз.

**Мақсаты.** Сауықтыруға бағытталған дене тәрбиесі сабағының мақсаты - айналысушы оқыушылардың ынтасы мен қызығушылығын ескере отырып, олардың денсаулықтарын нығайтуға табиғи қолданбалы жолдармен жету.

**Міндеті.** Дәстүрлі немесе дәстүрсіз әдістердің және іс-шаралардың көмегін дене тәрбиесі сабағында, сондай-ақ оқыушылардың өз бетімен шұғылдануына ұсынылатын бағдарламаларға сәйкес атқару көзделген.

Дене тәрбиесі сабағындағы сауықтыруға бағытталған негізгі жаттығулар ретіне қосылымдар болып: оттегілі жоғары ауаны сіңіре тыныс алуды ескере орындайтын жаттығулар, созылғыштықты машықтандыратын бағыттағы жаттығулар, күш әрекеттерін дамытатын жаттығулар топтамасы саналады.

**Әдістері.** Сауықтыруға бағытталған басты жаттығулардың негізінде осы жоғарыда келтірілген үш қосылымдардың болуы маңызды және қажет. Егерде дене тәрбиесі сабағында тыныс алуды жүктемелеуді ескере орындайтын жаттығулар қарастырылмаса, онда жүрек - қан тамырлары мен тыныс алу жүйелерін машықтандыруға әсер ететін әрекеттердің болмауын білдіреді. Күш қасиеттерін дамытатын жаттығулар ағзаны нығайтумен қатар, оны ерекше сергітеді және дене бітім қалпының дұрысталып қалыптасуына, сондай-ақ, бұлшық еттердің ауқымының үлкейуіне, молайып нығаюуына да ықпал жасайды. Ал, созылғыштық қасиеттерді арттыратын жаттығулар буындар мен сіңірлерді нығайтады және қозғалыс әрекеттерінің мүмкіншіліктерін молайтады. Сондықтан жаттығулардың аса маңызды үш түрлері: тыныс алуды ескере орындайтын жаттығулар, созылғыштықты машықтандыратын бағыттағы жаттығулар, күш әрекеттерін дамытатын жаттығулардың кешендік топтамасы денсаулықты сақтауға және жетілдіруге аса тиімді.

Сауықтырудың жағымды тиімділігіне нақты жету үшін, келесідей бірнеше ережелерді сақтай білу қажет:

1. сабақ барысындағы қозғалыс жүктемесі қатаң түрде мөлшерленіп отыру керек;
2. жүктемені табиғаты әдемі, оттегісі таза, шаң-тозаң, түтіннен аулақ, қолайлы машықтану алаңдарында тыныс алуды ескере орындайтын жаттығуларды қолданумен сипатталуы керек;
3. әрбір жаттығулар топтамасы орындалғаннан кейін, міндетті түрде жүктеменің қарқынын төмендете келіп үзінділер болуы керек;
4. табиғаттың сауықтырғыш және шынықтырғыш себептерін қолдану қажет;
5. сауықтырғыш дене тәрбиесіне міндетті түрде, тыныс алу жаттығулары мен денені қозғалыс кезінде меңгере алуға арналған жаттығулардың кешенді топтамалары қосылу керек.

Сауықтыра - дамытуға бағытталған сабақтардың әдістік қақидалары келесі сипатта өрбиді.

**Болжамы.** Алға қойылған мақсатқа жету жолындағы қажеттілік бойынша алғанда, дене тәрбиесі жаттығуларымен айналысудың сауықтыра - дамытуға бағытталуы, қызмет атқару жүйелерінің жағыдайларымен және көңіл-күй қуатының дайындығымен анықталады деп болжанады.

Әсер етудің кешенділігі, әдістік қақидалар ретінде болып, көңіл - күй саласына біріңғай ықпалы, қызмет атқару жүйесіне, қозғалысқа дағдылық және саналық мүмкіншілікке сәйкес ұсынылғаны жөн. Сонымен тиімділік, демек сауықтырудың әр түрлі шараларын қолданудағы үйлесімді негізделуі деп түйінделеді. Спорттық бағыттағы машықтандырғыш жаттығулардан ерекшелігі, сауықтыра – дамытудың түрлі сипаттағы жаттығуларын бір кезде қолдануды (мысалы, жылдамдықты, күшті және шыдамдылықты арттыруға ) енгізу.

Сауықтыруға бағытталған дене тәрбиесінің әдістеріндегі енді бір басты ұғым, жүктемелердің басқарылуы – бұл сауықтыру қақидаларының ең маңызды әдістемелерінің бірі. Сауықтыруға бағытталған жалпы қызығушылықтың арттырылуы, сонымен қоса таңдап алынған спорт түріне ауысу жоғарыда келтірілген әдістемелік қақидаларды орындаған жағыдайда іске асырылады. Сауықтыруға бағытталған қызығушылық мол қамтылған әр түрлі жаттығулар мен олардың тиімді әсерлі көріністегі жағыдайда орындалып, керемет шарықтаған ойлы күй қалыптасуы қамтамасыз етіледі [3].

Біздің көз қарасымыз бойынша алғанда қыз балаларға, сауықтыру міндеттерін шешу жолында шейпингпен айналысу жарасымды және тиімді, ал ұл балаларға спорттық ойындар немесе ұлттық қозғалыс ойындарымен айналысу басым қызығушылықтарын арттыруда, оны жүргізілетін саулнамалар дәлелдейді.

*Негізінде сабақтың дайындық бөліміндегі жаттығуларды орындағанда келесі белгілер қамтамасыз етілуі керек:*

1. жүрек соғу жиілігінің біртіндеп жоғарлауы;
2. дене қызуының ұлғаюы;
3. тірек-қозғалыс аппаратын алдағы орындалатын жүктемелерге дайындау және бұлшық еттерге қан айналып келіп құйылуының күшейуі;
4. буындардың қозғалғыштығының арттырылуы;

*Сабақтың негізгі бөлімінде келесі белгілерге қол жеткізу керек:*

1. жүрек соғу жиілігінің жоғарлауының деңгейі «мақсатты ауқымдағыдай» болуына;
2. ағзаның әрбір жүйелерінің атқаратын қызмет мүмкіншіліктерінің жоғарлауына (жүрек қан тамыр, тыныс алу, бұлшық ет);
3. жаттығуларды орындау барысындағы қуаттардың шығындануының артуына.

*Сабақтың қортынды бөлімінде қолданылатын жаттығулардың келесі белгілерді қамтамасыз етуі:*

1. ағзаның зат алмасу үрдістерін біртіндеп төмендеуін;
2. жүрек соғу жиілігінің сабақтың соңында төмендетілуін, яғни бастапқы қалыптағы деңгейге таяу жақындауын;
3. денені созылғыштық пен тартқылауға арналған жаттығуларды орындау.

Оқу-білім ұжымдарында дене шынықтыра-сауықтыру және спорттық-бұқаралық әрекеттерді ұйымдастыру.

Салауатты өмір салтына қалыптасу жолында дене шынықтыру мен спортқа жол салатын ықыластық, мектеп қабырғасында орнығатыны белгілі. Бұл бағытта жасалған таусылмас әрекеттер, жан ұяда, оқу-білім ұжымдарымен бірге іске асыру жолында маңызды орын алған.

Дене тәрбиесі сабағының негізгі құрылымдары

Мектептегі дене тәрбиесі сабағындағы физикалық жүктемелердің өсуі мен төмендеуін айқындайтын көрсеткішті басқарудың жалпы қақидаларына сәйкес, (сабақтың кіріспе бөлімінде) ағзаның біртіндеп бейімделе екпіндеуін, бой жазауын, одан ары алғанда (сабақтың негізгі бөлімінде) оқу-үйренудің басты жұмыс жасау қабілетінің жоғары мүмкіншіліктерін қолдануды шешуде және машықтанғандықтың жағымды қажеттілігіне жету, сондай-ақ, ағза қызметінің екпінділігін қалыптастыру мен оған қолайлы жағыдай жасау, кәсіби түрде сапалы дайындалуы керек.

Қортынды. Айналысушы оқытушыларға дене тәрбиесі сабақтары қызықты болып, оларға ұнауы үшін оны қалай жүргізу керек деген сұрақтың шешімін табу жолында, мұғалімнің кәсіби шеберлігін арттыру үнемі ізденісте болады, яғни оқыту-үйрету үрдісі барысында ылғи өзгермей болатын біркелкілікті, жаңаланған бөлшектермен алмастыра отырып қолдана алуында. Оқыту-үйрету үрдісінің негізі қақидасы, бізше алғанда: қалай жасауды білмедім, бірақ талаптанып үйрендім - алынбайтын асу жоқтығына сенім артты деп ой түйілді.

Дене тәрбиесі мұғалімі өзіне жиі келесі сұрақтарды үнемі қоюмен мазалануы керек, яғни дене шынықтыру сабақтарын қашанда қызықты, ағзаға түсетін жүктемелерін тығыз және берілген уақытпен дәлме-дәл үйлестіре алсам деп. Ол осы арманына жету үшін, мұғалім мектептегі ұстаздық әрекеттері барысында, дене шынықтыру сабақтарын өткізудегі кәсіби шеберлігін арттыру жолындағы талпыныстан үмітін үнемі үзбесе ғана жететіндігіне кәміл сенуі керек.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

- 1.Ж. Л. Садықова, М.Ш. Тұяқбаева, Е.Қ. Уаңбаев Дене тәрбиесі және спорттың ілімі мен әдістемесі (Әдістемелік құрал), 2012 ж.77 б.
- 2.Золотых И.В. Здоровья школьника – один из факторов эффективности обучения //Физическая культура: воспитание, образование. – 2018. №5. –С.21-26.
- 3.Смирнов Н.К. Современная школа и здоровье учащихся / Н.К. Смирнов// Основы безопасности жизни. – 2017. -№1. – С. 42-47.

**Сейдахметов Е.Е.**

*профессор*

*«Дене тәрбиесі» кафедрасы*

*Қожа Ахмед Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті,  
Түркістан қ., ҚР*

### **СПОРТТЫҢ ӘЛЕУМЕТТІК ҚЫЗМЕТІ МЕН СПОРТТЫҚ ҚОЗҒАЛЫСТЫ ДАМУДАҒЫ НЕГІЗГІ БАҒЫТТАР**

Спорттың қызметін шартты түрде спецификалық (ерекше болмыс құбылысы ретінде тек өзіне тән) және жалпыға бөлеміз. Біріншісіне, жарыстық-мөлшерлік өлшеу (эталондық) және эвристикалық-нәтижелілік қызметі. Екіншісіне, қазіргі уақытта әлеуметтік-қоғамдық мәні бар қызметтерді, яғни жеке тұлғалық бағытты тәрбие, үйрету және дамыту қызметін қосады; сауықтыру-рекреациялық қызмет; жеке тұлғаның әлеуметтік интеграциясы және социализациясы; коммуникативтік және экономикалық қызметі.

**Спорттың әлеуметтік қызметі.** Спорттық қызметке жеке тұлға және қоғамның нақтылы қажеттілігін қанағаттандыру және дамыту, адамға және адамдар арасындағы қатынасқа объективті тән әсер ету қасиеті жатады.

**Жарыстық-эталондық қызметі.** Жеңіске спорттың негізгі спецификасын немесе жеке өзіндік жоспарда жоғары спорттық нәтижеге жету немесе жарыста орын алуға бағдарланған сайыстар барысында нақтылы адам мүмкіндіктерін жүйелі салыстыру және әділ бағалаудың максимальды мәнін айқындаумен тұжырымдалатын меншікті жарыстық қызмет құрайды.

Спорттағы есепке алынып, белгіленген рекордтар мен жетістіктер спорттық дәреже талаптарын орындау жалпы адам мүмкіндіктерін және өзіне тән көрсеткіші қызметін атқарады, және кең танылымға ие болады. Техника эталонынан (өлшемінен) айырмасы "спорттық эталон" тарихта өзгеріссіз қалмайды, спортшының өзін жетілдіруіне, күшті жұмылдыруына бағыттап, ынталандырып, барлық уақытта алға озады. Спорттың эталондық қызметі *жоғары жетістіктер спортында* анық көрінеді, алайда белгілі шамада бүкіл спортқа, оның ішінде арнайы ұйымдастырылған жарыстар жүйесі арқылы жалпы көпшілік бұқаралық спортқа да тән[1].

**Эвристикалық - табысқа жету қызметі.** Спорт үшін адамға өз мүмкіндіктерін білуге жұмылдыратын шығармашылық ізденіс қызметі тән, яғни оны максимальды іске асыруда және арттыруда тиімді әдістерін іздеп табу. Бұл қызмет жоғары жетістіктер спортында барынша толық көрініс тапқан, өйткені жетістікке жету жолында дайындық жүйесін үнемі жетілдіріп отыру, жаңа құралдарын жаттығу әдістерін, спорттық күресті



жүргізудің жаңа әдістің және тәсілдің күрделі элементтері үлгісін шешімін іздеу қажет. Спортшы барлық уақытта шерберліктің жаңа деңгейіне көтерілу үшін жарыстарда өзінің мүмкіндіктерін толық жұмылдырып және көпжылдық дайындықтың әртүрлі сатыларында олардың барын тиімді пайдаланып, өз қабілеттерін жетілдіруі тиіс. Алып шығармашылық лабораториясы сияқты спорт адам жетістіктерінің шыңына таптаурын жол салады. Нобель сыйлығының лауреаты Арчибальд Хиллдың "Физиологиялық мәліметтердің шоғырландырылған саны физиология кітабында емес, әлемдік спорттық рекордтарда", – деген сөзі бұған дәлел.

*Әлеуметтік - қоғамдық қызметіне бәрінен бұрын жекелік – бағытты тәрбие, оқытып үйрету және дамыту қызметтері* жатады. Спорт тек дене және спорттық жетілу үшін үлкен мүмкіндік туғызып қоямайды, сонымен бірге ол адамгершілік, өнегелілік, эстетикалық, интеллектуальдық (ақыл-ой) және еңбек тәрбиесін береді. Спорттың өзіне тарту күші дене және психикалық күштердің көрінуіне жоғары талап, адамның саналылығы мен рухани бейнесін жекелей – бағытты тәрбиелеу үшін кең ауқымдағы мүмкіндіктер туғызады. Тәрбиелік мақсатқа жетудің соңғы нәтижесі тек спорттың өзіне ғана емес, барлық тәрбие және даму жүйесінің әлеуметтік бағыттылығына да байланысты. Осындай бейнеде, спорттың тәрбиелік мүмкіндіктері өзінен-өзі шешілмейді, спорт аясында жинақталған тәрбиелік-бағытталған қатынастар жүйесі арқылы іске асырылады.

Спорт әлеуметтік-педагогикалық жүйеге кіргендіктен дене тәрбиесінің ықпалды құралы болып табылады, ал спорттық кәсіби-қолданбалы түрлерімен шұғылданудың арқасында еңбек және әскери қызметтің маңызды компонентіне айналады.

*Спорттың сауықтыру-рекреациялық қызметі* адам ағзасының жағдайына және қызметтік мүмкіндіктеріне оңды әсер етуімен көрінеді. Әсіресе бұл балалар мен жасөспірімдер спортында анық көрінеді, яғни спортпен шұғылданудың дамып және қалыптасып келе жатқан ағзаға пайдалы әсеріне баға жетпейді. Дәл осы жаста денсаулықтың негізі қаланады, дене жаттығуларымен жүйелі шұғылданудың дағдылары үйлестіріледі, жеке және қоғамдық гигиена дағдылары қалыптасады. Спорт сонымен бірге жақсы көңіл күйдің көзі болып табылады, ол балалардың психикалық жағдайын түзейді, ақыл-ой шаршауын басуға мүмкіндік береді, бұлшық ет қуанышын сезіндіреді. Әсіресе балалардың *гиподинамиясының* кері құбылысын жою ісінде оның рөлі өте зор[2].

Елдің ересек тұрғындарымен жұмыс істеуде спортқа көп мән беріледі. Ол сауықтыру еңбек қызметіндегі және тұрмыстағы қозғалыс белсенділігінің тез азаюы тән ғылыми-техникалық прогрестің қолайсыз зардаптарынан қорғау құралы болып табылады. Спорт бос уақытын салауатты демалыспен және көңіл көтерулермен ұйымдастырудың таралған түрі.

*Спорттың әсерлену және көріністік қызметі* өнермен бірлестікте адамның дене және рухани сапалары үйлескен үндестікте көрінетін оның көп түрлері өзімен эстетикалық қасиеттерді ала жүреді. Әсіресе, бұл жоспарда олардың ішіндегі қызықтыратын тартымдысы күрделі қозғалыс үйлесімділігіндегі мына спорт түрлері: спорттық және көркем гимнастика, конькиде мәнерлеп сырғанау, суға секіру және т.б. Адам денесінің сұлулығы, әдіс-тәсіл жағынан күрделі және мәнерлі дағдыланған қозғалыс, мерекелік көңіл күй – осылардың бәрі спорттың ақиқат табынушыларын қызықтырады. Спорт көпшілікке танылған ойын-сауық сияқты құбылыс ретінде әсерлілігімен және қабылдау өткірлігімен көпшілік адамдардың жеке және ұжымдық қызығушылық ынтасын қозғайтын, сонымен бірге "спорт тілінің" әрбір адамға іс жүзінде түсінікті жан-жақтылығымен сипатталады.

Барлық адамдар үшін спорт сезімге, мазмұнға бай қызық көрініс. Осы заманғы коммуникацияның техникалық құралдары, әсіресе бейне көрініс спорттық көрермендер аудиториясының бұрынғы кезеңдермен салыстырғанда ауқымы кеңейді, яғни бұл адам баласының сезім әлеміне спорттың әсерін арттырды[3].

Көрермен жанкүйерлерсіз спорт жалпыға бірдей маңызы бар әлеуметтік құбылыс болмаған болар еді. Спорттық майданға бәсекелесіп жарысып жатқандармен бірге

әсерленіп, жанкүйерлер өзін солардың ішінде жүргендей спорттық сайыста, мінездердің күресінде, спорттық дауларды сезіммен-бейнелік деңгейде шешуде солармен бірдей сезінеді және өзінің өмірлік ұстанымында бекітуге еліктеу және жекелеу үшін айқын мысалдарды табады.

***Жеке тұлғаның әлеуметтік интеграциясы мен социализациясының қызметі.***

Спорт адамдарды қоғамдық өмірге тартудың қуатты қозғаушы күштерінің бірі болып табылады, яғни шұғылданушыларды оған қатыстыруға ынталандырады және шұғылданушылардың әлеуметтік қатынастағы тәжірибесін қалыптастырады. Жеке тұлғаны социализациялау процесіндегі оның маңызды рөлі осыған негізделген.

Ерекше спорттық қатынастар (жеке тұлғалар арасында, топтар арасында, ұжым аралық) спорттың шегінен тыс шығатын әлеуметтік қатынастар жүйесіне осылай немесе басқаша қатыстырылады. Бұл қатынастардың жиынтығы спорттың жеке тұлғаға әсер ету негізін құрайды, яғни оның тәжірибесін спорт ауқымында және одан да басқа барынша кең масштабта меңгеру қажет болады.

Спорттық қозғалыс жалпы көпшіліктік әлеуметтік ағым ретінде және әлеуметтік интеграция қозғаушы күштерінің бірі ретінде үлкен маңызға ие болды, яғни адамдарды бір-біріне жақындату және оларды топтарға, ұйымдарға, одақтарға, клубтарға қызығушылық ынтасы мен қызметіндегі бірлік негізінде қанағаттандыру болып табылады. Спорттың жалпы көпшілікке түсініктілігі, жалпы халықтық сапаға өту үшін спорттық жетістіктерді халықтың, ұлттың, мемлекеттің беделді ықыласымен табиғи бағалау, оны жалпы көпшілік санасына әсер ету үшін қолайлы жол (канал) етеді. Қазіргі заманғы өмірде бұл жол коммерциялық мақсатқа да қолданылады.

***Спорттың коммуникативтік қызметі.*** Қазіргі кезеңдегі адам дамуындағы қоғамның гуманизациясы спортты халықаралық байланыстарды өрістетудің халықтардың өзара түсінігі мәдени ынтымақтастық, әлемде бейбітшілікті нығайтудың қозғаушы күшін жасайды. Спорт халықаралық қатынаста әлдеқашан басты орынды иеленген [4].

Біздің заманымызда халықаралық спорттық байланыстар орасан зор деңгейге дейін өсті, ал "Спорт барлығы үшін" және олимпиадалық қозғалыс сияқты спорттық қозғалыс түрлері қазіргі заманғы өте кең ауқымдағы халықаралық ағымына айналды. Қазіргі таңда Халықаралық Олимпиада комитеті 200-ден астам Ұлттық олимпиадалық комитеттерді біріктіреді.

***Спорттың экономикалық қызметі.*** Спорттың үлкен экономикалық мәні бар, яғни спортты дамытуға жұмсалған қаражат бәрінен бұрын тұрғын халықтың денсаулық деңгейін арттыруға, адамның өмірін ұзартуға және жалпы жұмыс қабілеттілігін арттыруға жұмсалып арқылы есесі қайтады. Спорт туралы ғылымның, материалдық-техникалық базаның дамуы маман дайындау – осылардың барлығы балалар және жасөспірімдер спорты, жалпы көпшілік спортының (бұқаралық) және жоғары нәтижелер спортының дамуына мүмкіндік жасайды.

Сонымен бірге спорттық көріністерден, спорт ғимараттарын жалға пайдаланудан түскен қаржы көзінің де экономикалық маңызы бар. Алайда бұл мемлекет пен қоғамдық ұйымдардың спортты дамытуға бөлген қаржының азғантай бөлігіне тең. Біздің қоғамымыздың негізгі құндылығы – бұл денсаулық. Бұл аспектіде де спорттың бағасы жоқ.

***Спорттық қозғалыстың дамуындағы негізгі бағыттар.***

Спорт бүкіл әлемде негізінен екі бағытта дамиды:

1. Жалпыға бірдей (бұқаралық) спорты
2. Жоғары нәтижелер спорты

Жалпы көпшілік спортына студенттік, кәсіби-қолданбалы, денешынықтыру-кондициялық, сауықтыру-реактивтік спорты кіреді. Әлемнің көптеген елдерінде спорттың бұл түрлері миллиондаған шұғылданушыларды қамтып "Спорт бәрі үшін" деген қозғалысқа кіреді.

Жалпы көпшілік спортында шұғылданудың бағытына байланысты жүйелі сабақ барысында бүтіндей қатардағы мына міндеттер іске асырылады: білім беру, тәрбиелеу, сауықтыру, кәсіби-қолданбалы, рекреациялық, өзінің дене жағдайын (кондициясын) арттыру.

Жалпы көпшілік спортының негізін оқушы-студенттік спорт құрайды, яғни базалық дене дайындығына жету және білім беру мен тәрбиелеу жүйесінде (жалпы білім беретін мектептер, гимназиялар, лицейлер, колледждер, кәсіптік-техникалық училищелер, институттар, академиялар мен университеттер және т.б.) қабілетті дене дайындығын оптимизациялау болып табылады.

Осылай, оқушы-студенттік спорт жалпы дене дайындығын және жалпы бұқаралық деңгейдегі спорттық нәтижелерге жетуді қамтамасыз етеді. Жалпы көпшілік спорттық қозғалысына сонымен бірге нақтылы кәсіп түріне дайындау құралы ретінде (әскери және қызметтік көпсайыс, өрт сөндіру қолданбалы спорты әскери-әуе, десанттық, ішкі бөлім әскері және арнайы дайындалған бөлімдердегі күрес және шығыс жекпе-жегі) кәсіби қолданбалы дене дайындығы болып саналады.

Денешынықтыру-кондициялық спорты жалпы көпшілік жарыстарға қатысатын адамдардың дене дайындығын арттыру, қажетті жұмыс қабілеттілік деңгейін сүйемелдеу құралы болып табылады.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Уаңбаев Е. Дене тәрбиесінің негіздері. – Алматы: Санат, 2000
2. Ж. Б. Қоянбаев, Р. М. Қоянбаев «Педагогика» 2002
3. Тілеулов Э. Ж. Дене тәрбиесінің ілімі мен әдістемесі. Оқу құралы. 2003
4. Тайжанов С. Дене мүмкіндіктерін тәрбиелеу. – Алматы: Мектеп, 2004
5. Мұхамеджанов Б. Дене мәдениеті мамандығына кіріспе. – Шымкент: Ғасыр-III, 2006

*Сейдахметов Е. Е.*

*профессор*

*«Дене тәрбиесі» кафедрасы*

*Қожа Ахмед Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті,*

*Түркістан қ., ҚР*

## **ОРТА АРНАУЛЫ БІЛІМ БЕРУ ҮДЕРІСІНДЕ ЗАМАНАУИ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ҚОЛДАНУ**

Орта арнаулы білім беру үдерісінде білімгерлерді дайындау үдерісінде заманауи технологияларды қолдану арқылы модельдеу, ойша эксперимент жасау әдісін қолдануды қажет етеді. Модельді құрастыру – демек арнайы аналогтарды жасау жолымен нақты бар жүйені материалды немесе ойша ұқсатуды іске асыру, бұл жағдайда аналогтарда осы жүйенің ұйымдастыру және жұмыс істеу принциптері көшіріледі (Б.С.Гершунский, В.А.Штофф және т.б. [1, 2]).

«Модель» ұғымын сипаттауда М.К.Мамардашвили модельде «эмпирикалы түрде байқалатын шындықтың барлық толып жатқан қасиеттері мен байланыстары тізілетін сияқты, олар бұл жағдайда тек ғылыми жолымен алынады; адам оларға қатысты зерттеуші болады» деп атап көрсетеді [3].

Біз зерттеу жұмысымызда модельдеу әдісін білімгерлердің ақпараттық-компьютерлік және математикалық модельдеу іскерлігін қалыптастыру моделін жасауда пайдаланамыз. Сонымен біз, қазіргі кезде ғылым мен техниканың жетістіктерін кәсіби маман дайындау үдерісінде пайдалану маңызды екендігін, ал бірақ сол негізде білімгерлерге білім беру әлі де жеткіліксіз екендігін айқындадық. Бұл бағытта ұсынылған арнайы тұжырымдама негізінде, арнайы модельді ұсыну қажеттігі туады. Білімгерлерді заманауи технологиялар

негізінде кәсіби дайындау моделі – орта арнаулы білім беру үдерісінде білімгерлерді дайындауға әлеуметтік тапсырысын, маманның кәсіби біліктілігі деңгейіне қоғамның талабын, білімгердің бәсекеге қабілетті білім алуға талабын, білімгерге заманауи технологиялар негізінде оқу үдерісін ұйымдастыру және заманауи технологиялар бойынша іскерлігін қалыптастыру технологиясын қамтиды.

Білімгердің заманауи технологиялар арқылы кәсіби дайындаудың құрылымдық-мазмұндық моделін құрастыруда біз модель мыналарды бейнелейді деген тұжырымдарға сүйенеміз.

- талаптарды, олар қоғам тарапынан болашақ мамандарды кәсіби даярлаудың сапасына қойылады;
- зерттеулердің негізгі идеяларын, олар болашақ мұғалімдердің кәсіби іскерліктерін, заманауи технологиялар бойынша іскерліктерін қалыптастыруды оңтайландыру проблемасы бойынша ұсынылады;
- білімгерге заманауи технологиялар бойынша іскерлігін қалыптастыру арнайы орта оқу орындарында оқытудың біртұтас педагогикалық үдерісін ұйымдастыруда;
- оқыту мазмұнын, ғылыми, жалпы кәсіби және арнайы кәсіби сипаттағы білім, іскерліктер мен дағдылар түрінде алынуда;
- негізгі өлшемдерді және деңгейлер көрсеткіштерін, маманды даярлаудың сапасын анықтауда.

Модель білімгерлердің сапасына қойылып, зерттеу идеясын маманды дайындауды оңтайландыру мәселесі бойынша, осы қарастырылып жатқан проблеманы білімгерлерге оқытудың тұтас бір кәсіби дайындау жүйесін құруда негізгі рөл атқарады.

*Заманауи технологияларды пайдалану арқылы білімгерлерді кәсіби дайындау моделінің* теориялық негізін оқыту үдерісінің маңыздылығын түсіндіретін мақсаттар, мазмұны, формалары, әдістері, оқыту орталары сияқты дәстүрлі категориялар құрайды. Келтірілген критерийлерді кешенді түрде қолдануда болашақ «Денешынықтыру және спорт» саласы білімгерлерін заманауи технологияларды қолдану арқылы кәсіби дайындаудың *мақсаттық, мазмұндық, процессуальдық және бақылау диагностикалық* компоненттерімен анықталатын моделінің маңызын анықтайды (сурет 1).

Білімгерлерді заманауи технологиялар арқылы кәсіби дайындау моделінің *мақсаттық компоненті* аталған дайындық деңгейін бақылау-диагностикалық критерийіне сәйкес жоғарылатуға бағдарланған мақсаттарды біріктіреді.

Модельдің *мазмұндық компоненті* оқытуда қолданылатын әдістемелер, ұстанымдар мен тәсілдер туралы білімдерге құрылған оқу пәндерінің бағдарламаларымен бейнеленген, мазмұнды айқындайды.

Бағдарлама мазмұнын құрудың негізгі идеясы Білімгерлердің заманауи технологияларды пайдалану арқылы кәсіби дайындау нәтижесінде олардың кең көлемдегі білім, білік дағдыларды ғана меңгермей өзін таңдаған мамандығы саласында кәсіби іс-әрекеттерде тұлға, құзырлы маман ретінде танытуына бағытталған дифференциациялық тәсілді бейнелейді.

Әдебиеттерді талдау көрсеткендей педагогикадағы дифференциялық тәсіл білім алушылардың қабілеттері, жеке қызығушылықтары, жеткен жетістіктеріне, интеллектуалдық деңгейлері (интеллектуалдық тестер негізінде), гендерлік тәсіл негізінде, денсаулығына орай іске асады.

Білімгерлерді заманауи технологиялар арқылы кәсіби дайындау модельінің *процессуальдық компоненті* аталған дайындық деңгейінің жоғарылауына ықпал ететін оқыту формаларын, әдістерін және педагогикалық шарттарды бейнелейді.

Оқу үдерісін ұйымдастыруда заманауи технологиялар арқылы білімгерлердің кәсіби дайындығын арттыруда оқытудың лекция, лабораториялық жұмыстар, семинарлар, баяндамалар, теориялық талдау және жалпылау әдістері, жобалар, «Power Point», «Publisher» бағдарламаларындағы

Мақсаттық компонент: заманауи технологиялар бойынша білім сапасын жоғарылату, кәсіби міндеттерді шешуде заманауи технологияларға бағдарлау және мақсатты пайдалану біліктілігін жетілдіру, мотивация деңгейін және заманауи технологиялар түрлерін пайдалану бағыттылығын жоғарылату, компьютермен жұмыс істеуде алаңдау және шаршау деңгейін төмендету.

Мазмұны: білімгерлерге заманауи технологияларды пайдалану арқылы кәсіби дайындау пәндерінің бағдарламалары: «Дене шынықтыру және спорт саласындағы компьютерлік технологиялар». Пәнді оқу-әдістемелік қамсыздандыру компьютерде өз бетінше жұмыс істеуге арналған дидактикалық тарату материалдарын қамтиды: тақырыптық мәтіндер, кестелер, құрылымдық-логикалық сұлбелер, зерттеу жұмыстарын безендіру бойынша тапсырмалар, тестер, Интернет желісін, презентацияларды және т.б. қолданып орындауға арналған тапсырмалар

Тәсілдер: дифференциацияланған (мамандық және кәсіби іс-әрекет түріне сәйкес: «Дене шынықтыру және спорт саласындағы қазіргі инновациялық технологиялар»).

Ұстанымдар: жүйелілік, бірізділік, пәнаралық байланыстар, кәсіби мәнділік және т.б.

Формалары мен әдістері: лекциялар, компьютердегі лабораториялық жұмыстар, жоба, теориялық талдау және жалпылау әдісі, жағдайды модельдеу, іздеу, ақпаратты өңдеу және пайдалану, «Power Point», «Publisher» бағдарламаларындағы презентациялар, баяндамалар, педагогикалық бақылау, тестілеу.

Педагогикалық шарттар: ұйымдастырушылық, әдістемелік, психологиялық.

Білімгерлердің критерийлер мен көрсеткіштер бойынша дайындық нәтижелерінің көрсеткіштері: гностикалық (заманауи технологиялар негіздері бойынша білім деңгейі), технологиялық (заманауи технологияларды қолдану біліктілігінің деңгейі), мотивациялық (мотивация деңгейі), деңгейлері: төмен, орта, жоғары.

Нәтиже: заманауи технологияларды пайдалану арқылы білімгерлерді кәсіби дайындау деңгейін жоғарылату.

Зерттеу барысында педагогикалық шарттардың үш түрі айқындалды: ұйымдастырушылық, әдістемелік және психологиялық.

*Ұйымдастырушылық шарт:* компьютер сыныптарында отырғызу; білімгерлерді кәсіби бағыттылық ұстанымы бойынша кәсіби дайындау үдерісін құру, кәсіби дайындау үдерісінде білімгерлердің жеке қабілеттерін ескеру.

*Әдістемелік шарт:* білімгерлерді заманауи технологияларды қолдану арқылы кәсіби дайындау бағдарламасын жасау; мамандану бойынша дифференциациялық тәсіл, заманауи технологияларды таңдау, қажетті ғылыми-әдістемелік көмек көрсету, өз бетінше білім жинау; сабақ өткізу үшін жеткілікті жабдықталған материалдық-техникалық және ғылыми-әдістемелік қордың болуы.

*Психологиялық шарт:* білімгерлерге кәсіби дамуы мақсатына сай қолайлы психологиялық жағдай туғызу; білімгерлерге кәсіби қызметі үшін заманауи технологиялар бойынша білім алуға тұрақты қызығушылықты дамыту; білімгерлерді және жеке график бойынша білім алатындарды педагогикалық қолдау, іскерлік қатынас ұстанымы.

Модельдің әдістемелік қамсыздануы: топ білімгерлерінің диагностикасы, «Дене шынықтыру және спорт саласындағы компьютерлік технологиялар» пәнінің бағдарламаларын жасау, мамандануды ескеру «Дене шынықтыру және спорт саласындағы қазіргі инновациялық технологиялар» арқылы дифференциациялық тәсіл негізінде әр тақырып бойынша әдістемелік тапсырмалар жасау болып табылады.

Сонымен қатар, заманауи технологияларды пайдалануға негізделген пәндер бойынша оқыту мақсатына, мазмұнына, уақытқа, заманауи технологияларды қолдану әдістері мен орталарына байланысты тапсырмалардың бірін-бірі қайталамауы ескерілді. Сауалнамалар жасалып, тестілік тапсырмалары жасалды.

Модельдің негізінде біз әртүрлі көрсеткіштерді сипаттайтын деңгейлерді (төмен, орташа, жеткілікті, жоғары) анықтадық.

*Төмен деңгей:* кәсіби шеберлігінде заманауи технологияларды қолдануға талпынысы жеткіліксіз, инновациялық іс-әрекетке құлқы жоқ, заманауи технологияларды пайдалану іс-әрекеті төмен, мультимедиялық технологияларды пайдалану мүмкіндігін біле бермейді.

*Орта деңгей:* кәсіби шеберлігінде заманауи технологияларды қолдануға талпынуы тұрақты емес, инновациялық іс-әрекеттің қажеттілігіне мән бере бермейді, заманауи технологияларды қолдану тәсілдері туралы түсінігі бар, бірақ меңгеруі орташа. Заманауи технологияларды қолдану туралы қабілеті бар, бірақ ішінара қолданады. Мультимедиялық технологияларды қолдану туралы талпынысы бар.

*Жеткілікті деңгей:* Өзінің кәсіби шеберлігінде ақпараттық және компьютерлік технологияны барынша қолдануға талпынуы тұрақты, инновациялық іс-әрекетке ұмтылысы ұдайы еркін көрінеді, ақпараттық жүйелерді модельдеу, компьютерлік модельдеуді, мультимедиялы технологияларды қолдана алады.

Бұл деңгейдегі білімгерлер – қалыптастырылған жекелеген, кейде, тіпті, заманауи технологияларды қолдану іскерлігінің толық бір кешенін жаңа нысанға, оқу материалының неғұрлым ірі блогына (модельдеу әдісіне, тақырыпқа, ақпараттық мәселелердің типтеріне, т.б.) көшіре алады. Мұндай көшіру, көбінесе, жалпы ұсыныстарды пайдалану жолымен, оның мақсатының мағынасын түсіну негізінде жүзеге асады.

*Жоғары деңгей:* кәсіби іс-әрекетінде, инновациялық іс-әрекетінде заманауи технологияны еркін қолдана алады, мультимедиялы технологияларды қолданып, бағдарламалық құралдарды жасай алады.

Жоғары деңгей – жоғары дамыған заманауи технологияларды қолдану іскерлігі, ол білімгерлердің кәсіби іс-әрекетінің тек мақсаттарын ғана емес, сонымен бірге оның мотивтері мен құралдарын таңдай білуімен анықталады. Бұл деңгейге нақты педагогикалық ситуацияға сәйкес әртүрлі оқу-әдістемелік құралдар мен заманауи технологияларды пайдалана білу іскерлігі тән болады.

Осы келтірілген деңгейлерді қалыптастыру үшін заманауи технологияларды қолдану негізінде теориялық және практикалық даярлық жүйесі қажет. Ол заманауи технологияларды пайдалануға негізделген пәндер циклі арқылы қамтамасыз етіліп, аталған бағытта кәсіби дайындау әдістемесі арқылы жүзеге асырылады.

#### **КОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Гершунский Б.Г. Педагогические аспекты непрерывного образования // Вестник высшей школы. – 1987. №6. С.-22-29
2. Штофф В.А. Моделирование и философия.-М.: Наука, 1996.-91-96 с.
3. Мамардашвили М.К. Как я понимаю философию; [Сборник] /Составитель и ответственный редактор Ю.П.Сенокосова. – М.: Прогресс. Культура, 1992, - 414 с.

*Сейдахметов Е.Е.*

*профессор*

*«Дене тәрбиесі» кафедрасы Қожа Ахмед Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті, Түркістан қ., ҚР*

### **МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАР ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ӘЛЕУМЕТТІК-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ МАҢЫЗЫ МЕН МІНДЕТТЕРІ**

Мектеп жасы қоғамның белсенді мүшесіне айналып қалыптасатын 7 жастан 17-18 жас аралығын қамтиды. Балдырған сәбиден мектеп оқушысы еңбекке, Отанын қорғауға дайын азаматқа айналады. Дәл осы жаста біздің елімізде жалпы білім беретін мектептерде және сонымен бірге, арнайы орта және кәсіптік-техникалық орта оқу орындарында жалпы көпшілікке орта білім беру іске асырылады.

Дене тәрбиесі сабағы оқу орындарындағы барлық оқу-тәрбие процесінің бөлігі, маңызды бағыттарының бірі болып саналады.

## **2. Мектеп жасындағы балаларды жас ерекшелігіне қарай бөлу.**

Мектептерде дене тәрбиесі сабағы балалардың жас және жыныс, анатомия-физиологиялық және психологиялық ерекшеліктері қатаң ескеріліп жүргізіледі. Жас ерекшелік мүмкіндіктерін білу мыналарды анықтауға мүмкіндік береді:

- 1) балалардың шамасы жететін мүмкіндіктерін дұрыс бағалау;
  - 2) ағзадағы оңды өзгерістерге сүйену және өсудің қиындығын сездірмеу;
  - 3) белгілі бір бағытта, бөліп айтқанда қозғалыс сапаларының қайсы бірімен жұмыс жүргізу үшін барынша ұтымды кезеңдерді жіберіп алмау;
  - 4) Әрбір оқушының типтік ерекшеліктерін білу арқылы толығымен, жеке әрбір оқушының өзін көрсетуіне мүмкіндік беріп, дене дайындығына қарай күрделіленуіне мүмкіндік жасау.
- Биологиялық дамуына байланысты мектеп жасындағы балалар мен қыздарды жас ерекшеліктеріне бөлу ғылыми негізделіп, қазіргі таңда былай анықталған: екінші балалық шақ - 8-12 жастағы ер балалар және 8-11 жастағы қыздар; жасөспірім шақ - 13-16 жастағы ер балалар және 12-15 жастағы қыздар; бозбала шақ - 17-21 жастағы бозбалалар және 16-20 жастағы бойжеткендер.

Педагогикалық іс тәжірибеде екі жыныстағылардың сыныпқа бөлінуіне қарай келесі жас кезеңдеріне бөлу тараған: майда немесе бастауыш мектеп жасындағылар 7-10 жас, I-IV сыныптар; орта сынып жасындағылар – 11-15 жастағы балалар, IV-VIII сыныптар; жоғары сынып жасындағылар жасы – 16-18 жасар бозбалалар мен бойжеткендер, яғни IX-XI сынып оқушылары[1].

Мектеп жасындағы балалардың денесін тәрбиелеу мәдениеті міндеттері келесі бейнеде нақтыланады:

### **Сауықтыру міндеттері:**

1. Өсіп келе жатқан ағзаның үйлесімді дамуына жәрдемдесу және оны біртіндеп ұлғайтып келе жатқан жүктемеге дайындау, дұрыс дене сымбатын қалыптастыру, жүрек-қан тамыры айналысы мен тыныс алу жүйелерін дамыту, зат алмасу процесінің қызметін жеделдету, жүйке жүйесін бекіту.
2. Белгілі бір жастағылардың және жыныстағылардың қозғалыс сапаларын дамыту.
3. Шынығу сыртқы ортаның жағымсыз әсерлеріне ағзаның (қалыптылығын) бейімділігін орнықтылығын арттыру. Сергектік, өмірге деген құштарлық сияқты жұмыс істеу қабілетін қамтамасыз ететін бұл іргетассыз мектеп оқушыларын оқыту және тәрбиелеу міндеттерін шешу мүмкін емес. Мектеп оқушыларының әрбір жас ерекшеліктеріне қарай ағзаның даму ерекшеліктері есепке алынып, жекелеген міндеттер шешіледі.

Бастауыш сынып оқушыларының жасында тірек - қозғалыс аппаратының дамуы, жалпы дамып, беку сипатын қамтамасыз етеді. Қаңқаның қатты иілгіштігі, бұлшық ет ұлпаларының созылғыштығы, ірі бұлшық еттердің дамуы басым болатыны ескеріледі[2].

Орта сынып жасындағыларда, балалардың бойы, дене мүшелері тез өседі бірақ пропорцияға сай емес (аяқ, қолдар денеге қарағанда тезірек, сүйектер бұлшық еттерге қарағанда жылдам өседі, олардың созылғыштығы азаяды) және қыздар мен балаларда бірдей жылдамдықпен емес, сондықтан бұлшық еттерге жан-жақты әсер етіп оның әртүрлі көріністерінде күшін, буындардың қозғалмалылығын, босаңсыту қабілетін дамыту қажет. Жасөспірімдердің тыныс алуына, бұлшық еттеріне ерекше назар аударылады, өйткені көкіректің көлемі мен дененің өсуі ара қатынасында үйлеспеушілік пайда болуы мүмкін (физиологиялық кушық кеуде). Жоғары сынып оқушылары жасында дененің өсуі азаяды, бұлшық ет көлемі артады, бұлшық ет ұлпаларының құрылымы жетіледі, күш және жылдамдық дайындығын жақсартуға барынша күшейтілген жұмыс жасауға мүмкіндік жасалады. Сонымен бірге жасөспірім бозбалалар және бойжеткендермен жұмыс тек жүктеме жағынан ғана емес бағыттаушылық жағынан да күрделіленеді.

Әртүрлі жас ерекшелігі топтарында сауықтыру міндеттерінің ең маңыздыларының бірі нақтыланады, яғни ол дұрыс дене тұлғасын (сымбатын) қалыптастыру болып табылады. Мектеп жасында дене сымбатының үнемі өсіп қалыптасуының жалғасатындығынан балаларды дене жаттығуларын орындатқан кезде күрт қозғалыстан, ауытқудан, секірген кезде қатты жерге түсуден, т.б. сақтандырған жөн. Қан айналу және тыныс алу органдарының жүйелері мектеп бітірген жасқа дейін дамуын жалғастырады.

Бастауыш сыныптарда жүректің соғу, жиырылу күші әлі күшті емес. Жүрек минутына 90 рет соғып, тез жиырылады, тыныс алу да минутына 20-22 рет және терең емес. Тек жоғары сыныптарда ғана жүрек-қан тамыр айналысы жүйесінің қызметі жүйелі атқарылады, оның реттеуі жетілген, дегенмен ер балаларға қарағанда қыздардың қан айналу және тыныс алу органдарының қызмет ету мүмкіндіктері төмен болады[3].

Ағзаны шынықтыру - аса маңызды сауықтыру шараларының бірі. Шынықтыру процедураларын мектепке дейінгілерге қарағанда оқушыларға байқап және біртіндеп жасаған жағдайда ғана күшті әсер етеді.

Өмір сүру бейнесі мен күн тәртібінің өзгеруіне қарай мектеп оқушыларына жүйелі түрде шынығу қиындайды. Сондықтан, үзілістегі дене жаттығуларымен дене тәрбиесі сабағын таза ауада өткізу мүмкіндігі пайдалы.

Сауықтыру міндеттері екі жақты шешілуі мүмкін: 1) Дербес, өз бетінше, дене тәрбиесінің әдістері мен құралдарын арнайы тандап, яғни, дұрыс дене дамуына жәрдемдесетіндей немесе дене сымбатының бұзылуын, салмағын, белгілі бір бұлшық ет топтарының нашар дамуын қалпына келтіретіндей мүмкіндік туғызу. 2) Кез келген білім алу және тәрбие міндеттеріне жол ашу. Мектеп оқушылары үшін жеткілікті белсенді қозғалыс күн тәртібі, күнделікті орындалатын дене жаттығулары маңызды; ерекше таза уақытқа (дозировка) есептеліп жасалынған жүктеме, ағзаның қуат қорын (ресурстарын) ашуға жол бермейді, өсуіне қажет жеткілікті демалыспен, ұйқымен, тамақпен өз уақытында күшін бастапқы қалпына келтіруі; барынша жақсы гигиеналық жағдай жасау - сабақтың сыртқы ортамен және материалдық-техникалық қамтамасыз етілуімен байланыс; денсаулық жағдайына және дене дайындығы көрсеткіштеріне жүйелі түрде дәрігерлік-педагогикалық бақылау жасау.

### ***Білім беру міндеттері***

1. Оқушыларды өмірдің әртүрлі жағдайында қажетті біліммен, қабілетпен және дағдымен қаруландыру:

а) дене жаттығуларының маңызы және әсері, әдіс түрі, ережесі және олардың табыспен орындалу жағдайы;

б) өмірге қажетті қабілет пен дағдыны кең ауқымда жетерліктей қалыптастыру;

в) сантүрлі жаттығулар арқылы қозғалыс тәжірибесін байыту, өз түйсігімен күш салуды реттеу қабілетін қалыптастыру, әрекетті өз уақытында және дәл, нақтылы міндетке сай, соның ішінде күрделіленген жағдайда жасау. Бұл міндетті шешу жаңа әрекеттерді өмір өткелдерінде пайдаланып шешуге жағдай туғызады.

1. Балаларға жеке және қоғамдық гигиена туралы білімді мектепте, үйде дене жаттығуларымен шұғылданғанда, еңбек еткенде және демалыс кезінде қалыптастыру.

2. Дене мәдениеті ауқымында өміртанымын кеңейту, дене жаттығуларымен шұғылдануға қызығушылығын және қажеттілігін дамыту, өз денесінің күшін жетілдіруге ұмтылдыру және оны іске асыра білу. Бұл міндетті шешу сенімділік туғызады, сонымен бірге мектептен кейін де дене тәрбиесі күн тәртібіндегі міндетті элементтің бірі болып қалады.

3. Дене жаттығуларымен сабақ өткізу үшін ұйымдастырушылық және кейбір әдістемелік (нұсқаушылық, төрешілік) білімді және қабілетті қалыптастырады.

### ***Тәрбиелік міндеттері***

Мектеп оқушыларының жеке тұлғасын жан-жақты дамыту мақсатында дене тәрбиесінің барлық құралдары мен әдістері қолданылады. Олар оқушының ақыл-ойының дамуына,



адамгершілік қабілеттерінің қалыптасуына, оларды еңбекке, отанды қорғауға дайындауға, эстетикалық дамуына жәрдемдеседі.

**Өнегелілікке тәрбиелеу** жаңа қоғам құрылысының жеке тұлғаларының мына ерекшеліктерін қалыптастыруға бағытталады:

- 1) Патриоттық (отан сүйгіштік), азаматтық, ұлтаралық ынтымақтастық;
- 2) Еңбек сүйгіштік, ұжымдық еңбекке дайын болу, басқалардың еңбекке деген ынтасын сыйлау;
- 3) Ұжымға деген сүйіспеншілік, өзара жолдастық көмек, адамдарға деген адамгершілік қарым-қатынас;
- 4) Саналы (зерделі) тәртіп, адалдық, шыншылдық;
- 5) Мақсатқа жетуге деген табандылық, ұстамдылық, өзін-өзі ұстай білу, тәуекелшілдік, шешімшілдік, батылдық .

Спорттық жарыстастық жағдайында балаларда қарсыласына, командалас әріптесіне, төрешіге деген ұғынуға байланысты және спорттық этикалық көрінісімен, ерекше көзқарас тәрбиеленеді, белгілі бір мінез-құлық ережелеріне үнемі бекітілетін көптеген жағдайлар пайдаланылады. Мұндай жағдайлар барлық спорт түрлері ойын ережелерінде алдын-ала ескерілген, спорт жарыстарының дәстүрінде, саптағы мінез-құлық ережелері қамтылған. Мысалы, кез келген спорт түрінен өткізілген жарыс, жекпе-жек аяқталғаннан кейін жарысқа қатысушылар жарыс барысындағы пайда болған реніш көңіл-күйге қарамастан ризалықпен қол алысып тарқауға міндетті[4].

**Батылдық** қорқыныш сезімін жеңіп шығуды талап ететін әрекеттерде тәрбиеленеді.

**Шешімшілдік** спортшыдан қабылданған шешімнің артынша әрекет ету қажет болған жағдайда, кездейсоқ күрделі мәселе туындағанда, жолы болмай қалуы мүмкін сәтке де қарамастан жедел әрекет жасау талап етіледі.

**Өзін-өзі ұстай білу** - өз әрекетін бақылаудан шығарып алмау қабілеті - объективті жағдайда барынша күрделі сәттерде тәрбиеленуші, мысалы, ауа-райының бұзылуы, шаңғының нашар сырғанауы және алдыңғы жарыстардағы жолы болмаушылық немесе күшті қарсыластың белсенді әрекеті т.б. себептер.

**Ақыл-ой тәрбиесі** - бұл тек оқушылардың арнайы пәндер бойынша білімін, қабілетін және дағдыларын байытумен шектелмейді. Ол оқушылардың интеллектуалдық қабілеттерін, назар аударуын, зердесін, танымдық белсенділігінің артуын дамытуға бағытталады.

**Еңбек тәрбиесі** - мектеп оқушыларында бірнеше бағытта іске асады:

- 1) Қоғамның мүддесі үшін еңбектің қажеттілігі туралы сендіру.
- 2) Еңбек ету қажеттілігіне тәрбиелеу.
- 3) Дене тәрбиесі сияқты еңбекке іс жүзінде дайындалу, сонымен бірге қабілетпен және дағдымен, еңбек қызметіне қажетті әрекеттермен қарулану.

**Эстетикалық тәрбие** - денешынықтыру жаттығуларымен шұғылдану процесінде мыналарға бағытталған.

- 1) Сыртқы сымбатына, көрікінің сұлулығына жетуге белсенді ұмтылыс.
- 2) Қозғалыс - қимыл сұлулығын ұғуға тәрбиелеу және іс жүзінде оны пайдалана білуді қалыптастыру.
- 3) Тамаша, қуанышты сезінуге байланысты сезімге, толқушылыққа әсер ете білу, қоршаған тамаша, көрікті ортаға, адамдардың өзара тамаша ара-қатынасына еліктеу, жақсылыққа талаптану.

Дененің сымбаты туралы ой түйгенде бірінші дененің саулығы, дұрыс тұлғаны тәрбиелеуді жүйелі дамумен байланыстыру керектігі қарастырылған.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Жаңабаев Қ.Т. Балалар үйінде дене тәрбиесінде ойындарды пайдаланудың педагогикалық шарттары. - Алматы, 2005.

2. Ж. Б. Қоянбаев, Р. М. Қоянбаев «Педагогика» 2002
3. Мухамеджанов Б. Дене мәдениеті мамандығына кіріспе. - Шымкент: Ғасыр-Ш, 2006.
4. Ж. Б. Қоянбаев, Р. М. Қоянбаев «Педагогика» 2002
5. Қазақстан Республикасында білім беруді дамытудың 2005-2010 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы // Химия мектепте, 2005. №3.
6. Бөлесев Қ., Бөлесева Л. Қ. Мұғалім және ұлттық тәрбие.- Алматы: Нұрлы әлем, 2000.-116 б.
7. Сәбит Бап-Баба. Жалпы психология. – Алматы, 2005.-340 б.
8. Тайжанов С. Дене мүмкіндіктерін тәрбиелеу. – Алматы: Мектеп, 2004. – 96 б.
9. Тілеулов Э. Ж. Дене тәрбиесінің ілімі мен әдістемесі. Оқу құралы. 2003
10. Уаңбаев Е. Дене тәрбиесінің негіздері. – Алматы: Санат, 2000. – 72 б.

*Сембирээ Д. Д.,  
студент ИТФ, 2 курс ТТС\_501 группа  
Научный руководитель: Мендот Эмма Э.  
старший преподаватель  
ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет, Кызыл, Россия  
кафедры физической культуры и спортивных дисциплин*

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭТНОМУЗЫКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ**

**Аннотация.** В данной статье приводятся физические упражнения и движения для развития физических качеств, улучшения здоровья, психического, эмоционального состояния детей в детских садах всех возрастных групп с использованием национального музыкального сопровождения.

**Ключевые слова:** музыка, физическая культура, искусство, общество, дошкольники, физическая культура, деятельность, задачи, явление.

Целью физической культуры является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств, связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечение на этой основе подготовленности каждого члена общества к различным видам трудовой и другим видам деятельности.

*Актуальность.* Выполняя физические упражнения под приятную, специально подобранную этномузыку, занимающиеся непроизвольно начинают испытывать выражаемые в ней чувства и настроения. Глубокие социально-экономические преобразования, происходящие в современном обществе, предъявляют к здоровью людей, особенно молодежи, повышенные требования. Прежде всего, это проявляется в необходимости преодоления таких негативных явлений как гиподинамия, курение, употребление алкоголя и наркотических веществ, компьютеризация, увеличение нервно-психологического напряжения и т.д. Таким образом, одной из приоритетных задач, требующих своего решения, стоящих перед отраслью физической культуры, является поиск инновационных технологий, которые сочетали бы в себе средства и методы комплексного оздоровления организма и психики, эмоциональной сферы человека, и, прежде всего, содействовали бы не декларативному, а реальному духовно-нравственному и физическому развитию личности [Сайкина, 2003, с.39].

Этномузыка, сопровождающая физические упражнения, поднимает у детей хорошее настроение и эмоциональный настрой, активизируют внимание и мышление. Национальная музыка влияет на физиологические процессы детского организма, она увеличивает амплитуду дыхания, легочную вентиляцию.

В подготовительной части занятия следует применять музыкальное сопровождение на занятиях по физической культуре при выполнении упражнений под музыку дети хорошо выполняют ритм движений и темп выполнения упражнения, у детей переходят от одного вида движений к другому и этническая музыка помогает их организовать и в быстром темпе сделать передвижение. Целенаправленно подбираемая педагогом музыка своими динамическими оттенками произвольно регулирует степень напряжения и расслабления работающих мышц, характер нарастания или ослабления мышечных усилий, плавность или порывистость выполняемых двигательных действий.

Например, ходьба почечушки тувинской игры «Тевек» (тевектээри) выполняет физическую нагрузку с чередованием ходьбы поднимает правую и левую ноги попеременно, для музыкального сопровождения которой берут не только спокойного характера тувинскую песню «Ховен ышкаш дэн, дэн», и прыжковыми танцевальными движениями.

В основной части занятия при общеразвивающих упражнениях музыкальное сопровождение дети переходят на шаги широкими, замедленными, работая ногами делая шаги, на мелодию песни «Аьдым» они выполняют «гусиный шаг» и т. д. Подходит динамичная, легкая музыка, желательна с подчеркнутой сильной долей такта, во втором — плавная, дети легко переключаются с выполнения одного задания на другое - это подвижной игре «День-ночь», можно использовать музыку, так как она меняет свой характер.

В заключительной части занятия применяются тувинское музыкальное «Хоомей» способствующие отдыху, снятию утомления и восстановления сил, то есть, успокаивающая музыка. Она должна содействовать снижению нагрузки, физического и психоэмоционального напряжения и перехода организма человека в относительно спокойное состояние.

Провожаящая музыка может звучать по окончании занятия и содействовать ускорению процессов восстановления организма, созданию отвлекающего эмоционального подъёма, переключения внимания на другую деятельность, желанию прийти на следующий урок [Смирнова, 2010, с.61].

Таким образом, последнее время изучены вопросы, связанные с использованием национального музыкального сопровождения в занятиях физической культурой. На основании проведенного исследования можно сделать вывод, что этномызыкальное сопровождение в зависимости от цели применения способствует повышению работоспособности, развитию координации движений, воспитывает у занимающихся чувство и понимание ритма, такта мелодии и соответствующей им красоты и выразительности движений, музыкального вкуса. Его применение на занятиях способствует преодолению нарастающего утомления и помогает избежать однообразия в проведении занятия, а также может ускорять процессы овладения техникой движения [Куджаспиров, 2004, с.49].

Этномызыкальное сопровождение применяется при выполнении физических упражнений в детских садах и школах, в занятиях различными видами спорта, во всём многообразии современных национальных направлений физкультурно-оздоровительной деятельности. Этномызыкальные произведения звучат на занятиях, уроках и соревнованиях, спортивных праздниках, массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Музыкальное обеспечение уроков физической культуры в школе. Сборник научно-метод. работ. - СПб. Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2003 -108 с.
2. Смирнова Ю.В., Сайкина Е.Г., Кадыров Р.М. Музыкальное сопровождение в занятиях физической культурой: Учебно-методическое пособие. - СПб. Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2010. - 104 с.

3. Коджаспиров Ю.Г. Методика использования функциональной музыки на уроке // Физическая культура в школе. - 2004. - № 5. - С. 22-26.9. Коджаспиров Ю.Г. Отбор музыкальных произведений // Физическая культура в школе. - 2004. - № 6. - С. 40-41.

**Урманов А.С.**

*студент группы ДКИО 31/1,*

*Федеральное государственное*

*бюджетное образовательное*

*учреждение высшего образования*

*«Астраханский государственный технический университет»*

**Научный руководитель: Карюк А.С.**

*преподаватель высшей квалификационной категории*

*Федеральное государственное бюджетное*

*образовательное учреждение высшего образования*

*«Астраханский государственный технический университет»*

### **ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ**

На современном этапе развития общества активизировалось внимание к здоровому образу жизни учащихся и студентов, их поведению и восприятию понятия «здоровый образ жизни». Важное значение отводится роли высшей школы как социальному институту, формирующему полноценную личность с такими качествами и свойствами, как физическое и нравственное здоровье, социальная активность, ответственность и высокие эстетические идеалы. На сегодняшний день состояние здоровья учащихся и студентов говорит о том, что эта проблема является актуальнейшей для общества и государства, в связи с этим необходима государственная поддержка здоровья и формирования здорового образа жизни, включая разработку и реализацию системы охраны здоровья подрастающего поколения. В последнее время тревогу специалистов вызывает состояние здоровья молодого поколения России. По данным специалистов, около 90% подростков и студентов имеют отклонение в физическом и психическом здоровье; 30-35% , поступающих в школу и ВУЗы, уже имеют хронические заболевания. Многие нормативные акты, целевые программы в области укрепления здоровья населения ставят задачи по созданию благоприятной и безопасной для здоровья окружающей среды в учреждениях образования. Несомненно, здоровье формируется под влиянием множества внешних и внутренних факторов. В настоящее время для российского образования необходима целостная концепция здоровьесбережения, в которой процесс сохранения и укрепления здоровья создавался путем внедрения здоровьесберегающих технологий и также рассматривался бы в нескольких направлениях. Создание социокультурных условий жизнедеятельности человека и потребности в здоровье как условие физического, психического и социального благополучия, а также создание внутренних условий, связанных с ответственностью человека за существования целостности своего собственного здоровья. Процесс здоровьесбережения, да и не только реализация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, должна осуществляться на пути гармоничного и слаженного взаимодействия образовательной среды и подрастающего поколения как основного субъекта образования. Изучения различных аспектов применения оздоровительных технологий в образовательных учреждениях, то этой теме посвящены исследования зарубежных и российских специалистов, таких как Л.Н. Антонова, И.П. Борисова, Э.Н. Вайнер, В. Зайцева, Г.А. Ивахненко, М. Монтессори, А.Я. Найн, С.Г. Сериков, В.Н. Соловьев, С. Френе, и др. Научные работы многих исследователей посвящены здоровьесберегающей деятельности в общеобразовательных

учреждениях, так как именно от того, насколько организован педагогический процесс в образовательных учреждениях, зависит уровень здоровья молодежи. Для достижения поставленной цели необходимо решать следующие задачи: соблюдать санитарные нормы и гигиенические требования; сформировать у студентов систему знаний о здоровьесберегающих технологиях и мерах профилактики различных заболеваний; способствовать формированию ценностного отношения к своему здоровью, успешности в образовательном процессе; формировать здоровьесберегающую компетенцию студента, позволяющую ему самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни.

Следует выделить основные группы здоровьесберегающих технологий, реализация которых позволит спроектировать образовательный процесс современного образовательного учреждения в аспекте сохранения и укрепления физического, психологического, социального и духовно-нравственного здоровья школьников и студентов:

- медико-гигиенические технологии предполагают систематические медицинские осмотры учащихся и студентов, преподавателей образовательных учреждений. Эта группа технологий позволяет проводить раннюю диагностику заболеваний и принимать меры по их профилактике;

- физкультурно-оздоровительные технологии направлены на сохранение и укрепление физического здоровья обучаемых. К таким технологиям можно отнести учебные занятия по физической культуре, самостоятельную физическую активность, посещение секций, тренировок, участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях образовательных учреждений;

- экологические здоровьесберегающие технологии направлены на создание экологически оптимальных условий жизни и деятельности учащихся и студентов, гармоничных с природой;

- технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности обеспечиваются работниками школ и ВУЗов (охрана по технике безопасности), к ним можно отнести также и создание безбарьерной среды для людей, имеющих инвалидность;

- здоровьесберегающие образовательные технологии делятся на подгруппы:

- 1) организационно-педагогические: организация учебного процесса с учетом предотвращения состояния утомления и переутомления, гиподинамии и др.;

- 2) психолого-педагогические технологии, подразумевается непосредственно работа на занятиях, а также психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса и дистанционного консультирования.

- учебно-воспитательные технологии – это проведение организационно-воспитательных мероприятий, содействующих осмысленному отношению к своему здоровью и здоровью своих близких;

- эмоционально-волевые технологии включают в себя волевые компоненты и мотивацию, которые побуждают подростка вести здоровый образ жизни.

Многие специалисты-исследователи рекомендуют в образовательных учреждениях модернизировать содержание традиционных и внедрение новых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для развития мотивации здоровьесбережения. В качестве приоритетных инновационных технологий могут выступать проектные, игровые, исследовательские (проблемные) технологии, технологии сотрудничества и педагогической поддержки. К таким технологиям можно отнести разработку и реализацию тематических проектов в формате питчинга и хакатона, решение квестов, организацию семинаров-митапов, проведение антиконференций в аспекте здоровьесбережения.

Итак, инновационная направленность здоровьесберегающих технологий в школах и ВУЗах заключается в переориентировке традиционных форм к формам,

развивающим потенциалы учащихся и студентов. В первую очередь в рассматриваемых технологиях речь идет о переходе от системы, которая ориентирована на формирование определенных физических качеств, двигательных умений и навыков, к системе, дающей подрастающему поколению глубокие знания о своем здоровье, формирующей у него потребности вести здоровый и активный образ жизни. Важным является включение молодых людей в освоение приемов оздоровления организма, поскольку включение в любую деятельность вызывает собственную активность личности, способствующую обогащению опыта, развитию самореализации и самоактуализации.

**Омаров Н.Б.**

*Әл-Фараби атындағы*

*Қаз ҰУ, дене шынықтыру және спорт кафедрасының*

*1 курс докторанты,*

*Халықаралық туризм және  
меймандостық университеті*

*«Спорт» кафедрасы*

*Түркістан қ.*

## **ЖОҒАРҒЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНДАҒЫ СПОРТТЫҚ-САУЫҚТЫРУ ҚЫЗМЕТІНІҢ ЕМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ РӨЛІ**

**Түйіндеме.** Бұл мақалада адамның жоғары оқу орындары спорттық-сауықтыру қызметіндегі емдік дене шынықтырудың рөлі туралы сөз болады. Емдік дене шынықтыру жарақат алған және денсаулығы шектеулі адамдар үшін пайдалы функцияға ие, сондай-ақ алдын алу бағытына ие, бұл жарақаттар мен ауруларды дер кезінде болдырмауға мүмкіндік береді.

Әрбір дамыған қоғамның негізін зияткерлік қана емес, дене шынықтыру де құрайды. Дәл осы арқылы халықтың денсаулығын сақтау, жұмысқа қабілеттілігін арттыру жүзеге асырылады, сондай-ақ ол адам денсаулығын қорғау мен нығайтуды қамтамасыз ететін салауатты өмір салтына ынталандырады.

Дене шынықтырудың басты міндеттерінің бірі адамды өз денсаулығына ұқыпты қарауға итермелейтін білім мен құндылықтармен үйлесімді дене жаттығуларын іске асыру болып табылады.

Дене шынықтыру сабақтары шеңберінде денсаулықты нығайту, сондай-ақ белсенді спорттық қызмет немесе ауру аясында сарқылған функцияларды қолдау жүзеге асырылады.

Ғылыми қызметте дене шынықтырудың осы бағыты жеке пәнге бөлініп, кейіннен «емдік дене шынықтыру» деп белгіленді. Л.М.Лукиянованың пікірінше, емдік дене шынықтыру (ЕДШ) - бұл клиникалық медицинаның маңызды бөлігі, ол адам ағзасын қалпына келтіру, оның еңбекке қабілеттілігін қалпына келтіру, жарақаттан кейінгі патологиялардың дамуын болдырмау үшін қажетті дене шынықтыру әдістері мен құралдарын қамтиды. Тиімді оңалту үшін педагогикалық тәсілге сүйену қажет. Сабақ кезінде маман пациенттің жаттығу процесіне саналы, ойластырылған көзқарасын қалыптастырады. Бұл, өз кезегінде, адамның спорттық белсенділігін дамытады және қалпына келтіру үдерісіне тартады.

Айта кету керек, емдік дене шынықтыру жарақат алған және денсаулығы шектеулі адамдар үшін пайдалы функцияға ие, сондай-ақ алдын алу бағыты бар, бұл жарақаттар мен ауруларды дер кезінде болдырмауға мүмкіндік береді.

Е.В. Серженко емдік дене шынықтырумен кез келген жастағы адамдар айналыса алады деп есептейді, алайда дене шынықтыру жаттығулары жүйесін дәрігер нақты қалыптастыруы тиіс.

Р.В.Смородинова емдік дене шынықтыру еңбек қызметін ұйымдастыруда маңызды рөл атқарады деп мәлімдейді. Медициналық орталықтарда өткізілетін әртүрлі дене шынықтыру-сауықтыру іс-шаралары физикалық, психикалық стресстен туындауы мүмкін жағымсыз салдарды жоюға ықпал етеді. Сабақтар кешені келесі физикалық жаттығулардан тұруы мүмкін:

- өндірістік гимнастика;
- әртүрлі тренажерлерді қолдану;
- массажерлер;
- су-жылу процедуралары

Емдік дене шынықтыру жаттығулар шеңберінде қарқынды жүктемелерге байланысты спортшылардың денесін қолдауға және қалпына келтіруге бағытталған. Жалпы физикалық әлсіздік адамның психологиялық жағдайына депрессиялық әсер ететінін және кейіннен өмір сапасына әсер ететінін ескеру маңызды. Сондықтан зақымдалған органға шамадан тыс жүктеме түсірмеу үшін дұрыс таңдалған физикалық жаттығулар аясында бұлшықет тонусын сақтау, қалыпты физикалық белсенділікті сақтау маңызды.

Жоғарыда айтылғандарға сүйене отырып, емдік дене шынықтыруды ұйымдастыру үшін ұтымды құралдарды қолдану қажет: белсенді, пассивті және психо-реттеуші.

Белсенді ретінде мыналарды жатқызуға болады:

- 1) жүру;
- 2) жүзу;
- 3) терренкур;
- 4) гигиеналық гимнастика;
- 5) механотерапия және басқалар

Пассивті құралдарға мыналар жатады:

- 1) массаж;
- 2) қолмен терапия;
- 3) физиотерапия.

Белсенді және пассивті әдістер арқылы таңдалған физикалық жаттығулардың тиімділігі артады. Дегенмен, процедураның бағытын және оның ұзақтығын тиісті медицина қызметкері анықтауы керек екенін ескеру маңызды.

Психостимуляция әдістері сәл өзгеше бағытқа ие, оларға мыналар жатады:

- 1) аутогендік жаттығулар;
- 2) бұлшықет релаксациясы.

Осы ресурстар арқылы адам ағзасының қалпына келуіне және жалпы қалпына келуіне ішкі мотивация сақталады.

Емдік дене шынықтыруды ұйымдастырудың құралдарын қарастыра отырып, оны жүзеге асырудың негізгі әдісі – физикалық жаттығуларды қолдану туралы ұмытпау керек. Оларға мыналар жатады:

– тыныштандыратын тыныс алу гимнастикасы, қарапайым және тірек, жалпы дамушы);

– ойын (аз жылжымалы, жылжымалы және спорттық)

Гимнастикалық жаттығулардың тиімділігі маман белгілеген амплитудасы мен жылдамдығына байланысты. Физикалық белсенділіктің бұл түрі төзімділікті, шыдамдылықты, өзін-өзі бақылауды дамытады, сонымен қатар бірлескен үйлестіру мен қозғалысты жақсартады.

Адам ағзасын сауықтыру үшін статикалық жаттығулар жиі қолданылады. Оларға мыналар жатады:

- тепе-теңдікті сақтау;
- бұлшықет кернеуі;
- қолдар мен кеудеге арналған тіректер;

- гантельдермен сабақтар және тренажерлерді пайдалану.

Созылу жаттығулары жағымсыз салдардың алдын алу үшін буынды одан әрі иілген күйде бекіту арқылы жасалуы керек.

Терапевтік дене шынықтыру кезінде шамадан тыс жұмыс жасағанда, бұлшықет тонусын төмендететін денені босаңсыту жаттығулары жасалады.

Сонымен қатар, тыныс алудың функционалды жұмысын тереңдететін тыныс алу жаттығулары кеңінен қолданылады, соның арқасында тыныс алу бұлшықеттері жақсарады, кеуде мобильді болады, алдын-алу немесе өкпе ауруларын жою жүреді.

Емдік дене шынықтырудың маңызды құрамдас бөлігі түзету жаттығулары болып табылады. Олар позаны және сколиоз сияқты ауруды түзетуге және жақсартуға бағытталған.

Дұрыс қалып бұлшықеттердің, буындардың тонусын сақтайды және тірек-қимыл жүйесінің жұмысын жақсартады. Түзету жаттығуларына мыналар жатады:

–созылу;

- арқа, абс, бицепс бұлшықеттеріне арналған гимнастика.

Жаттығуда гимнастикалық таяқ, гантель, доп керек-жарақтары пайдаланылуы мүмкін.

Жүрек қан тамыры, жүйке жүйесіне және зат алмасуға оң әсер ету үшін жүгірумен айналысу қажет. Жүрумен кешенді үйлесімде жүгіру санаториялық емдеу кезінде кеңінен қолданылады. Ағзаның жаттығуға бейімделуіне қарай жүгіретін бөліктердің километрі ұлғаяды, ал жүру уақыты азаяды.

Жоғарыда көрсетілгендерге сүйене отырып, емдік дене шынықтыру жаттығуларын әзірлеу ауру немесе жарақат ескеріле отырып жүзеге асырылады; зақымданған органның немесе жүйенің функциясына тікелей қалыпқа келтіру және қалпына келтіру әсерін тигізетін жаттығулар таңдалады; әртүрлі аурулар кезінде мамандандырылған және мақсатты тапсырмалар тағайындалады.

Осылайша, емдік дене тәрбиесінің әсері айтарлықтай жоғары және бұл адам денсаулығының сапасын арттыруда көрініс табады. Сауықтырудың неғұрлым тиімділігін алу үшін тиісті әдістер мен құралдар іріктеледі, сондай-ақ медициналық сүйемелдеуді ескере отырып, тиісті маман дене жаттығуларын іріктеуді жүзеге асырады.

Соңғы онжылдықта емдеу-дене тәрбиесі белсенді функционалдық терапия шеңберінде үлкен сұранысқа ие. Дене жаттығуларының жүйелілігі мен орындалу принциптерін ескеру маңызды, бұл кейіннен ағзасы біртіндеп жүктемені кезең-кезеңмен ұлғайтуға бейімделуге келетін адамды барынша сауықтыруға әкеледі. Физикалық оңалтудың асықпауы денсаулықты қалпына келтіру мен түзетуде ең жақсы нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндік береді.

Емдік дене қызметінің сәтті өтуі үшін мынадай қағидаттарды ескеру маңызды:

1. Денсаулық жағдайын ушықтырмау үшін оңалту жұмысын жүзеге асыру кезінде уақытты жіберіп алмау маңызды.

2. Әдістемелердің кең ауқымын пайдалану кезінде адам денсаулығындағы ең осал қиындықтарға әсер етуге болады.

3. Дене жаттығулары бағдарламасын жасау кезінде адамның жеке ауруын ескеру маңызды.

4. Емдік дене шынықтыру бағдарламасын әзірлеуді жүзеге асыра отырып, кешенде әртүрлі құралдарды ескеру маңызды: мысалы, гимнастика, физиотерапия және массаж.

5. Сабақтардың тиімділігіне бұлшық еттердің әртүрлі топтарына жаттығуларды үнемі орындаған және оларды демалыспен кезектескен жағдайда қол жеткізіледі.

6. Әзірленген физикалық тапсырмалар кешенін іске асыру барысында жарақаттарды алдын ала жиіркену және жаттығуларды дұрыс орындауды жүзеге асыру мақсатында оларды дұрыс орындау және мамандардың бақылауында болу маңызды.



7.«Проблемалық аймаққа» арналған жаттығулар кешенін әзірлеу кезінде адамға қызықты болатын және кейіннен оның тез қалпына келуіне мүмкіндік беретін түрлі тапсырмаларды пайдалану маңызды.

8.Емдік дене шынықтырудың жалпы жүйесінде пациенттің психологиялық көңіл-күйі ең маңызды буын болып табылады, себебі уәждеменің төмен деңгейі жүргізілетін қалпына келтіру-түзету жұмысының тиімділігін төмендетеді.

Осылайша, адамның спорттық-сауықтыру қызметіндегі емдік дене шынықтырудың рөлі айтарлықтай зор. Бұл бағытта дене жаттығуларын ұйымдастыру бойынша көптеген мәселелер бар, өйткені адамның жеке, жас және психологиялық ерекшеліктеріне тікелей тәуелді. Алайда емдік дене шынықтыру міндеттерін іске асыру жеке адамның денсаулығын нығайтуға мүмкіндік береді, тұрақты жаттығулар дене белсенділігін арттырады, ағзаның барлық құрамдас элементтерінің қызметін теңдестіруге мүмкіндік береді.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1.Гетманский И. И., Дмитриев Д. А. Роль физической культуры в жизни современного человека // Наука-2020. 2020. № 8. С. 176-182.

2.Зайцева А. Р., Колосова С. П., Серженко Е. В. Проблема лечебной физической культуры// Наука-2020. 2021. № 9. С. 78-83.

3.Лукьянова Л. М., Шаула К. В. Роль лечебной физической культуры в спортивно-оздоровительной деятельности человека// Наука-2020. 2021. № 9. С. 93-98.

4.Смординова Р. В. Физическая культура как одно из средств борьбы со стрессом студентов // Физическая культура, спорт и здоровье. 2019. № 34. С. 41-44.

5.Трыкаш Е. Р., Тюрин Д. С., Хромых В. К. Современные тенденции формирования приверженности к здоровому образу жизни в Российской Федерации// Международный студенческий научный вестник. 2020. № 6.

*Абдухайранов У.А.,*

*Науатов С.К.*

*аға оқытушылар*

*«Алғашқы әскери дайындық және ден тәрбиесі» кафедрасы,*

*М.Х.Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті,*

*Тараз қ., ҚР*

### **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.

Бітімгерлер 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.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Дьячков В.М.Физическая подготовка спортсмена. М: ФиС ҚР мектепке дейінгі концепциясы Алматы – 1992
2. Төтентай Б., Тайжанов С., «Дене тәрбиесі» Алматы «Атамұра» -

*Абдукаримов Б.Ү.*

*аға оқытушы*

*«Дене тәрбиесі» кафедрасы,*

*Қожа Ахмед Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті,*

*Түркістан қ., ҚР*

### **ОҚУШЫ ЖАСТАРДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МЕН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ БІЛІМІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ**

Білім адам өмірінде маңызды нәрсенің бірі болып табылады, ол кәсіби дағдылар мен білім алу саласында адам мүмкіндіктеріне жол ашады, өмір сүру жағдайын түбегейлі өзгертіп, экономикалық өсудің көзіне айналады. Қазіргі уақытта Қазақстанда әлемдік білім кеңістігіне енуге бағытталған білім беру жүйесінің жаңаруы мен қалыптасуы жүріп жатыр. Оқу – тәрбие үдерісінің педагогикалық теориясы мен практикасында бұл үдеріс едәуір өзгерістермен жүргізіледі. Білім беру парадигмасының ауысуы жүріп жатыр: басқа жағынан келу, қарым-қатынас, мазмұн, мінез-құлық, педагогикалық менталитет ұсынылуда.

Осы жағдайларда білім беру жүйесіне қойылатын талаптардың елеулі өзгеріске ұшырағандығы байқалады, өзінің кәсіби қызметінде дене тәрбиесі мен дене шынықтыру білімін пайдалануға тиісті жеке адамды дайындауға қоғамның әлеуметтік тапсырысы да өзгеруде.

Жаңа ақпараттардың қарқынды тасқыны және бұрынғы мәліметтерді қайта бағалау оқу бағдарламаларын күрделілендіруге және жеделдетуге әкелуде, мұның өзі студент оқып-үйреніп жатқан материалдың көлемін көбейту мен оның ақыл-ой еңбегінің қарбаластығын туғызады. Осының бәрі көп жағдайда студенттің қозғалыс белсенділігін шектеуге әкеп соғады.

Осы мәселелер жөніндегі теориялық материалдарға 400-ден астам қазақстандық авторлардың еңбектері арналған. Бірақ олардың әдістері мен құралдарының 60 пайызы дене тәрбиесі мен спортқа, 20 пайызы кәсіби қолданбалы дене дайындығын шешуге, 10 пайызы кәсіби дене тәрбиесі мен кәсіби педагогикалық дайындыққа, тек 9 пайызы-салауатты өмір салтына және 1 пайызы – оқушы жастарға дене шынықтыру білімін беруге бағытталған. Ғылым мен оқу-тәрбие үдерісінің практикасындағы әкімшілік-әміршілдік, тәрбиелік және оны құрайтын құралдардың осындай сәйкессіздігінде оқушы мен студенттің жеке тұлғасы, олардың жеке қасиеттері, сұранысы мен қажеттіліктері, талғамы мен ықылас-ниеті көп жағдайда пайыздар, нормативтер, тапсырмалар және тағы сол сияқтылар үшін күрес қолға алынбайды. Дегенмен дәстүрлі (немесе академиялық) педагогика сөзсіз авторитарлық қағидаларды жалғастыра отырып, жаңашылдардың педагогикалық жүйелерімен көпе-

көрнеу жеткіліксіз айналысты және айналысып келеді, ол бүгінгі күнге дейін едәуір дәрежеде оқытудың жалпы теориясында да, сондай-ақ дене тәрбиесі мен дене шынықтыру білімін беру жүйесінде жаңа идеялар мен бастамаларға қарсы келеді.

Биологиялық және төлқұжат алу жасына келгендердің резервін есептей отырып, жеке табиғи талабы мен қабілеттерін ең тиімді дамытудың түрлі жолдары мен мерзімдерін анықтау, дене тәрбиесінің әдістері мен құралдары арқылы оқытудың, үйретудің және түзетудің дамытатын және тәрбиелейтін үдерісінде спорттық педагогикалық ынтымақтастығының негізгі белгісінде жеке тұлға мен адамды іс жүзінде дамытуға үйлесімділікті арттырады.

Қарама-қайшылық мынада, адамның өзін үйлесімді дамытудағы қоғамның сұранысы көп жағдайда оның қажеттілігімен, денсаулық сақтау және білім беру жүйесі мәдениетінің өзін жүргізу деңгейімен үйлесе бермейді. 4-5 жасқа дейін балада жинақталатын орасан зор эмоционалдық және танымдық қордың тек 10 пайызға жуығын ғана ол іске асырады. Нәтижесінде біздің балаларымыздың жеке тәжірибесінің 90 пайызы көп жағдайда жойылып кетеді. Көбінесе өндіріске, тіпті спорттың көптеген түрлеріне адамның үйлесімділігі қажет болмай қалады, өйткені уақыт пен қаражатты қосқанда әп-сәттегі көптеген көрсеткіштер бойынша қоғамға едәуір арзанға түсетін технологиялық тар шеңбердегі маман (орындаушы) жеткілікті болады. Кең профильді мамандардың, дәрігерлердің, пән мұғалімдерінің, инженерлердің, ғалымдардың, әртүрлі оқу орындарының оқушылары мен студенттерінің, сондай-ақ болашақ және ата-ана болғандардың дене тәрбиесінен білім алу мәселесі алаңдаушылық туғызуда.

Қазақстан мен Тәуелсіздік мемлекеттер достығы елдерінде қоғамдық қатынастардың, өндірістің, мәдениеттің, денсаулық сақтау мен білім беру ісінің, төтенше жағдайда өзгеріске ұшырауы оқу орындары мен орта мектепті бітірушілерге жаңа сапалы талаптар қоюда. Нарықтық қатынастар жағдайында қазіргі экономиканы жүргізу белгілі бір кәсіп бойынша ғана емес, сондай-ақ денсаулығы мықты, жалпы мәдениеті жоғары, білім өрісі кең мамандарды жан-жақты етіп дайындау қажеттілігін анықтап отыр.

Оқыту мен дене шынықтыру білім беруді іс жүзінде шешу мен ғылыми тұрғыдан оны дайындаудың жаңа деңгейі, сондай-ақ бір жағынан жас адамның дене тәрбиесі жөніндегі білімі мен дене дайындығына үйретумен, екінші жағынан, оқушылар мен студенттердің осы саладағы жеке білімінің көлемімен және біліктілік деңгейімен байланысты қоғамдық білімінің көлемімен, деңгейімен жастардың жеке дене тәрбиесінің шамасы арасындағы қазіргі уақыттағы қайшылықты шешу қажет болады.

Психология мен медицина адамның мінез-құлқының, оның жан-дүниесінің және психикалық қасиеттерінің іргетасы педагогикалық қарым-қатынас пен педагогикалық ынтымақтастық нәтижесінде алғашқы үш жылда қаланады деген бірыңғай пікірге келді. Сонымен, адам үйренетін ақпараттардың 70 пайызын көру арқылы игереді, ал бала өмірінің алғашқы жылдарында ақыл-ой мүмкіндіктерінің өсуі көру арқылы жүзеге асады. Сондықтан да педагогикалық ойшыл классиктер педагогикалық қарым-қатынас жасаудың алғашқы кезеңі бесіктен бастау алады деп есептейді. Олар үйрету өз бетінше ойлаудың дамуына мүмкіндік беретін балалардың қызығушылығы мен әуестігіне сүйенуге тиіс деп дәлелдейді.

Дамыта оқыту мен дене тәрбиесінен білім беру жүйесі, бұл салада зерттеулер жүргізілсе де, бүгінгі күнге дейін әлі де жеткіліксіз қарастырылған. Осы мәселе бойынша мақалалар өте аз. Дене шынықтыру қызметінің осы саласындағы спорттық педагогикалық қарым-қатынас пен ынтымақтастық педагогикасының шамасын кеңейту үшін теориялық алғышарттар жоқ.

Студенттерді олардың болашақ кәсіби қызметіне қалыптастыру төмендегідей үш сала бойынша жүруі мүмкін:

- қоғамдық ғылымдарды оқыту барысында;

- қоғамдық ғылымдар мен мамандығы бойынша пәндерді оқу барысында;
- студенттің практикалық кәсіби қызметі кезінде.

Отбасы өміріндегі әдеп пен психология курсына қатысты балалардың 50-70 пайызы сабаққа көңілі толмайды және оқу бағдарламасын «Психогигиена, некелік гигиенасы, жыныстық физиология мәселелері бойынша маман-дәрігерлердің әңгіме жүргізуімен өткізілетін денсаулық сабақтарымен» толықтыруды өтінеді. Сұрастырылған ата-аналардың 63,5 пайызы шынықтыру процедураларын жүргізбейді. Ата-аналардың 20,7 пайызы ғана балалардың таңертеңгілік гимнастикасымен жүйелі айналысады. Тексерілген отбасыларында 100 баланың тек 51 ғана қолдың тазалығын сақтайды, 100 баланың 43-і ғана тістерін тазалап жүреді. Спорттық медицинаның оқушы жастардың көптеген миллиондаған аудиториясын емдеу-сақтандыру шараларымен қамтуға күші жетпейді .

Салауатты өмір салтының негіздері балалық шақтан қалыптасады, Қазақстанның төменгі сыныптарының мұғалімдері оқу-тәрбие үдерісіне салауатты өмір салтының негіздерін енгізуге әлі дайын емес және оның қажеттілігіне сенбейді де. Бұл істі тең дәрежеде сынып жетекшілері, пән мұғалімдері, мектеп әкімшілігі, отбасы мен ата-аналар жүзеге асыруы тиіс [1].

Мысалы, В.К. Қожамқұлов [2003] және Г.И. Идрисова [2004] Қазақстандағы ата-аналардың жаппай педагогикалық білім алуын оқушылардың салауатты өмір салтын енгізудің бір түрі есебінде қарастырады. Т.Рысқұлов атындағы Қазақ экономикалық колледжінде оқу бағдарламалары дайындалып, онда дәстүрлі мектептік шаралардан айырмашылығы үйренушінің жеке тұлғасын өзін-өзі танумен және өзін сауықтыруға тарту қарастырылған.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Уаңбаев Е. Дене тәрбиесінің негіздері, Алматы: «Санат» 2000
2. Қоянбаев Ж.Б., Қоянбаев Р.М. "Педагогика", Алматы: 2000
3. Таубаева Ш. Назарова Г. Педагогикалық салауаттанудың даму негіздері. «Валеология және салауаттылық негізі» 2003
4. Әбенбаев С.Ш. Тәрбие теориясы мен әдістемесі, Алматы, 2004
5. Иванов Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. Москва: «Инсан». 2000

***Байжанов Е.Қ., Мурзабеков М.М., Көпжасар Б.Ж.***

*Қорқыт Ата атындағы ҚУ,  
«Дене шынықтыру және БӘД» кафедрасының  
аға оқытушылары  
Қызылорда қ., ҚР*

### **МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДӘЛДІК ҚАБІЛЕТТЕРІН ДАМУ АӘДІСТЕРІ**

Спорт өнерінде, әскери және қызметтің басқа да түрлерінде белгілі нәтижеге жетуі үшін ғана мерген болу міндетті емес, дәлдіктің күнделікті өмір жағдайында, ойын барысында, аңшылықта да тұрмыстық-қолданбалы маңызы зор.

Дәлдікті дамыту мектептегі дене тәрбиесі бағдарламасында оқытудың алғашқы жылынан бастап қарастырылған: бастауыш сыныпта ұлттық қозғалыс ойындары барысында балалар кіші допты нысанаға және қашыққа лақтыру техникасын меңгереді, орта сыныпта нысанаға кіші допты ғана емес, қашықтыққа гранатты, ал, жоғары сыныпта гранат салмағын ұлғайтып лақтыруға басқа да заттарды пайдалану жоспарланады. Сонымен бірге, сабақ барысында «Дәл нысанаға», «Допқа тигіз», «Бекіністі қорғау», «Қозғалмалы нысана», «Досыңды қорға», «Қала сыртындағы қала», «Допты ортаға», «Доп үшін күрес», «Допты капитанға», «Әуе таяқ», «Тоспа доп», «Бойға доп дарытпа», «Бәлләй», «Ортаға

түспек», «Күллі», «Дәл тигіз», «Шүлдік», және асықпен ойыналатын «Алшы ойыны», «Омпа», «Асықты тігіп ойнау», «Атбақыл», «Тас қала», «Хан», «Кетсін бір», т.б. ойындарды қолдану арқылы оқушылардың лақтыру, дәлдік қабілеттерін дамытуға мүмкіндік мол [1, 2, 3, 4].

Дәлдікті дамыту және жетілдіру әдістемесінің маңызды ерекшелігі – дәлдіксіз қимыл әрекетінің іске асырылуы мүмкін емес, егер ептілік пен икемділіктің айқындалуымен байланысты жаттығуларды орындауда, адам әр нақты кезеңде өз әрекетіне олардың айқындалу дәрежесі тұрғысынан баға бере алмайды. Ал дәлдікке лақтыруда нәтиже бірден әрекет аяқталғаннан кейін көрінеді. Бұл осы қабілетті жетілдірудің елеулі стимулы болып табылады.

Адам өмірінде дәлдік табиғи қимылдардың бір бөлігі ретінде, әр түрлі заттарды нысанаға лақтыру, шеберлік пен дағдылардың белгілі жүйесі негізінде қалыптасады.

Адамдардың бәрі бірдей әртүрлі қарулардан тамаша ататын мерген бола алмайды, өйткені мергендіктің жоғары деңгейі жақсы дамыған терең және жанынан көруді, шыдамдылықты талап етеді. Дәлдіктің негізгі компоненттері бастапқы қалыпты қабылдау, көздеу, тыныс және вегетативті жүйелерді бапқа келтіру, мәреге күш салу, келесі әрекеттерге ең қолайлы жағдайлар жасайтын дене буындарының ұтымды орындалуын қамтамасыз етеді. Мысалы, алға қойылған аяқ, оған дене салмағын түсіріп, бүкіл негізгі бұлшық еттерді іске қосып және келесі қимылдар үшін қолды еркін қозғалтуға мүмкіндік береді.

Көздеу нысана орнына дейінгі арақашықтықты дәл бағалауға, келесі қимыл әрекеті сипатын нақтылау және үшін қажет.

Тыныс алу және ағзаның басқа да жүйелерін бапқа келтіру жүйке-психикалық жағдайды тұрақтандырады, бұлшық етті жауынгерлік дайындыққа келтіреді.

Дәлдік статикалық және динамикалық болып екіге бөлінеді. Статикалық дәлдік тұрып, жатып ату және лақтыру элементтерін қамтиды. Динамикалық дәлдік қозғалыспен айқындалады.

Зерттеу нәтижелері дәлдікті дамытудың келесі факторларын анықтауға мүмкіндік береді: кеңістік және уақыт қабылдау деңгейі; жүйке-психикалық күйі; тыныс алу ырғағын белгілеу; дене қабілеттерін дамыту деңгейі.

Кеңістік және уақыт қабылдау деңгейі – дәлдікті арттырудың шешуші факторларының бірі. Бұл қабілеттің айқындалуы анализаторлардан орталық жүйке жүйесіне түсетін ақпаратпен байланысты. Кеңістік қабылдау дәлдігі соңғы нәтижені айқындайтын, дайындық және негізгі әрекеттердің реттілігі мен сипатын анықтауға мүмкіндік береді. Бұл бірқатар физиологиялық механизмдерге негізделген.

Қабылдау сапасы нысанаға қатысты саналуан заттардың орналасуын аса дәлдікпен анықтауға мүмкіндік беретін тереңдікпен көруге байланысты. Осы ақпарат неғұлым дәл болса, нысанаға тиюге бағдар соғұрлым көп болады.

Көру анализаторларының жұмысымен байланысты бұлшықет қызметі көру өрісін ұлғайтумен қатар жүреді. Бұл лақтыру, ату кезінде көз алмасының үнемі қозғалуынан туындайтын, көз тор қабығының периметрлік элементтерінің қозуының нәтижесі болып табылады.

Айналадағы, тіпті ең майда заттарды көру өрісінде ұстау қабілетін жаттықтырып, көзді тек басты нысанаға ғана шоғырландырмай, сондай-ақ спорттық ойындарда ең маңызды болып табылатын барлық ойыншыларды көру өрісінде ұстауға қол жеткізуге болады.

Жүйке-психикалық күйді басқара білу – дәлдікті жетілдірудің маңызды шарты. Бұл әсіресе ұдайы өзгермелі жағдайларда өте құнды. Спорттық ойындар қимылы өзгермелі келеді. Одан өзге, климат жағдайы мен белдеу уақытының күрт өзгеруі, бәсекелестердің

күшті құралы – тұрақсыздандырушы факторлар, тұрақты психоэмоционалдық жағдайда ғана оған қарсы тұруға болады.

Дәлдікті дамытудың маңызды шарттарының бірі дайындық, негізгі және қорытынды фазаларда қимыл әрекетінің оңтайлы ырғағын орнату болып есептеледі. Ширығу мен босаңсудың заңды кезектесуі осы кезеңде шешуші маңызы бар әрекеттерге күшті шоғырландыруға мүмкіндік береді. Әр қимыл әрекеті күшті ұтымды бөлуге байланысты. Сонымен, қимыл әрекетінің дұрыс ырғағын анықтау ең жақсы нәтижеге жету үшін қажетті алғышарттар жасайды.

Дене қабілеттерін дамыту деңгейі дәлдіктің өсуіне елеулі әсер етеді. Бұлшықет күші, статикалық және жалпы шыдамдылық, сонымен бірге негізгі қимыл әрекетінің соңғы фазасындағы қозғалыс шапшаңдығы жеткілікті жоғары ептілік пен қозғалғыштық негізінде тепе-теңдікпен, дәлдікпен аса үйлесімді болуы тиіс.

Дәлдік екі нақты өлшеммен сипатталады: тигізу саны және нысананы ату дәлдігі.

Мектеп оқушыларында дәлдікті дамытуға бағытталған педагогикалық эксперимент негізгі құрамдас әдістемелерді анықтады. Лақтырғанда қимыл әрекетінің тиімділігі ол аяқталған кезде белгілі болады. Бұл осы дене жаттығуына тұрақты қызығушылық тудыруға мүмкіндік береді, табанды түрде жетілдіру қажеттілігіне сендіреді. Мысалы, доппен баскетбол сақинасына 10 нан 10 рет дәл түсіру үшін, адам қызығушылықпен қатар өзімен-өзі жарысады.

Кез-келген педагогикалық үрдісте бастапқы деректерді анықтау маңызды. Дәлдікті дамытуда осы міндетті шешу үшін, нақты орнатылған нысанаға тигізумен байланысты жаттығулар орындауды бағалауға тесттер дайындалып, пайдаланылды.

Бұл белсенді ұйымдастыру мен оқу шығындарын қажет етпейді. Гимнастикалық қабырға аралықтарына бір ретпен әр түрлі өлшемді (50x50, 40x40 және 30x30 см) үш нысана бекітілді. Оларға тигізу нысана өлшеміне байланысты 3,4 және 5 баллмен бағаланды. Өртүрлі бастапқы қалып пайдалану (бір тізелеп тұру, отыру, жату), сондай-ақ нысана орналастыру қашықтығы мен биіктігін өзгерту тесттерді күрделілендіруге мүмкіндік берді. Мақсат - нысанаға бірінші әрекеттен тигізу (б.к. өзгертуде).

Дәлдік көрсеткіштері жақсарған сайын нысанаға тигізу шарттарын күрделендірген жөн, мысалы, жаттығуларды спорт залында ғана емес, мектеп спорт алаңында орындау. Бұл қимыл әрекеттерін елеулі түрлендіруге, дәлдіктің динамикалық түрлері - жүру, жүгіру, секіруге көп көңіл бөлуге мүмкіндік береді.

Мектеп спорт алаңы сондай-ақ нысанды едәуір түрлендіруге мүмкіндік береді. Оларды баскетбол қалқанына, футбол қақпасына, биіктікке секіру тұғырына бекітуге, биіктігін, орналасуын өзгертуге, не кішірейтуге, лақтыру қашықтығын ұлғайтуға, мектеп оқушыларының жеке ерекшеліктерін есепке алуға болады.

Дәлдіктің айқындалуы басқа да қозғалыс-координациялық қабілеттерді дамытумен байланысты, сондықтан олардың көрсеткіштері дене дайындығы мен жаттығу дәрежесіне байланысты.

Дәлдікті дамыту тапсырмасына оқушылардың жас ерекшеліктері есепке алынып, арнайы жаттығулар іріктеледі, мысалы, бастауыш сыныптарда (1-3 сынып) балалар кіші допты өлшемі 50x50 см нысанаға тұрып, отырып және жатып 10 метрден лақтырады. Мұнда нысанаға дейінгі арақашықтықты оқушының дене даярлығына қарай азайтады немесе ұлғайтады.

Балалар алғашқы әрекеттерді өз еркінше орындайды. Нәтижелерді қысқа талдаудан соң мұғалім бәріне бірдей бастапқы қалыптан бірдей жаттығулар орындауды ұсынады: бір аяқ жарты адым алға, доп оң және сол қолда. Бұл қалыптың артықшылығын түсіндіріп, мұғалім осы нұсқаның ғана ең тиімді ретінде пайдалануды ұсынады.

Орта мектеп жасындағы оқушылар үлкен (50x50 см) және орта (40x40 см) нысананы пайдаланып, доп не гранат лақтыруды орындай алады. Қозғалыс тапсырмаларын табысты



орындаса балаларға доп пен гранатты 20 метрден екі нысанаға кезек лақтыруға рұқсат етіледі.

Жоғары сыныптарда шағын нысанаға (30x30 см) лақтыру тапсырмасын қосады. Мұнда да жеке ерекшеліктерін есепке алу мүмкіндігі сақталады. Қозғалыс міндетін күрделілендірудің басқа да нұсқаларын пайдаланады: доптың салмағын ұлғайтады, қосымша қимылдар кіргізеді (бір және екінші жағына бұрылу, жүрелеп отыру, көзді жұмып лақтыру).

Мектеп бағдарламасында гранатты нысанаға лақтыру қарастырылған. Бұл затты пайдалануда жарақаттанудың артуына байланысты сабақтарды аса мұқияттылықпен (жауапкершілікпен) ұйымдастыруды талап етеді. Лақтыруда қашықтық ұлғайту одан да жоғары талаптар қояды. Қозғалыс әрекеттерін күрделілендіру көру қабілетін, өрісін дамыту, құрал салмағы мен арақашықтықты ұзартып-өзгертуге бағытталған жаттығулар көмегімен жалпы дене дайындығын жетілдіруге болады.

Жоғары мектеп жасы салыстырмалы көп қозғалыс тәжірибесімен, сондай-ақ қозғалыс қызметінің сапалы жақтарын дамытудың жоғары көрсеткіштерімен сипатталады. Кәсіби бағдардың қалыптасуының басталуының белгілі маңыздылығы бар. Мысалы, өзін әскери мамандыққа, әскери қызмет атқаруға дайындаған жасөспірімдер «дәлдік» қабілетінің зор қолданбалы маңызын жоғары бағалайды.

Дәлдікті дамытуға саналы көзқарас қосымша өз бетімен жаттығуға ұмтылдырады. Біртіндеп жаттығуларды күрделендіреді: гранат салмағын ұлғайтады, лақтыруды дене жүктемесі негізінде орындайды, бастапқы қалыпты түрлендіреді: биіктен төменге және керісінше, тасадан лақтыру т.с.с. жоғары сынып оқушылары, ең алдымен жасөспірімдерде дәлдікті дамыту әскери қызметке даярлықпен тікелей байланысты болуы тиіс.

Егер тіпті кәсіби әскерге ауысса да, жеткіншектердің адамгершілік жетілдіруінің маңызды кезеңі ретінде, қолданбалы дене дайындығын жете бағаламауға болмайды.

Жасөспірімдер арасында «Жас Ұлан», «Сарбаз», «Қалқан», «Алау», әскери-спорттық ойындарын өткізу ұжымшылдық, өзара көмек, жауапкершілік, табандылық, еңбексүйгіштік сияқты бағалы қасиеттерді тәрбиелеуге зор мүмкіндіктер жасайды. Әскери-спорттық ойындарды ұйымдастыру және өткізу жасөспірімдер мен бойжеткендердің дене қабілеттері мен денесінің жан-жақты дамуын жетілдіреді.

Отансүйгіштікті тәрбиелеу әскери-спорттық ойындардың негізгі өзегі, өскелең ұрпақтың адамгершілік қасиетін қалыптастырудың маңызды педагогикалық аспектілерінің бірі болып табылады.

Рухани және дене жағынан күшті адам әділдік пен мейірбандықты қорғауға бейім. Мейірбандық пен қаскүнемдікке көзқарас қоғамдық өмірдің басты өлшемі ретінде адамның құндылық бағдары мен ішкі дүниесін анықтап, оны шынайы бағалауға мүмкіндік береді.

Сонымен мақсат қою – адамның орта мектепті оқу кезінде және нақты оқу жылы, тоқсан, жеке сабақта және рухани, дене дамуы әдістемесінің бүкіл қалған элементтерінің өзегі болып табылады.

Дәлдікті дамыту және жетілдіру әдістемесінің мазмұны мыналарды қамтиды:

- адамгершілік және моральдық ерік-жігер қабілеттерін қалыптастыру мақсатын қою (отансүйгіштік, еңбексүйгіштік, өз отанын нығайтуға бағытталған, белсенді өмір ұстанымы);

- жан мен тәнді өздігінен жетілдіруде шынықтыру әдістері мен құралдарын қолданып, қимыл-қозғалыс қабілеттерін, ең алдымен дәлдікті дамытуда тұрақты жұмыс істеу қажеттілігіне сендіру, түсіндіру, әңгімелер өткізу, қазіргі ұлтаралық, өңіраралық қақтығыстар мен соғыстардың өзіндік ерекшелігін арнайы дайындықтан өткен жоғары дәрежелі атқыш-мерген азаматтар, сондай-ақ әйелдердің соғыс қимылдарындағы ролін атап өту қажет;

- дәлдікті дамыту және жетілдіруге күрделілігі жағынан саналуан жаттығулар жүйесін қолдану;

- осы қабілет көрсеткіштерін ұлғайтуға бағытталған әдістер мен әдістемелік тәсілдер кешені (әр түрлі салмақты заттар мен жабдықтарды әртүрлі бастапқы қалыптан нысанадан арақашықтықты өзгертіп, басқа да қимыл әрекеттермен бірге, қиындатылған жағдайларда лақтыру);

- әртүрлі тәсілдерді пайдаланып екі қолмен қарудың әр түрімен нысананы (тирді) ату.

Педагогикалық зерттеу нәтижелері дәлдікті дамыту және жетілдірудің ұсынылған әдістемесінің тиімділігін растады. Барлық жас топтарындағы мектеп оқушылары дамытылатын қабілет көрсеткіштерін жетілдіруге бағытталған барлық қимыл тапсырмаларды зор құлшыныспен орындады.

Жүргізілген зерттеулер, жоғары сынып оқушыларын жан-жақты дене дайындығын дамытуға бағытталған, «Жас Ұлан», «Сарбаз», «Қалқан», «Алау», т.б. әскерилендірілген патриоттық ойындарды қайта жаңғырту қажеттілігін көрсетті.

Бұл ойындардың маңыздылығы, өскелең ұрпақтың моральдық ерік-жігер және адамгершілік қасиеттерін қалыптастыруға бағытталған орасан зор тәрбиелік әлеуетінде деп түсіну керек.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Тәнекеев М. Қазақтың ұлттық спорт түрлері. - Алматы: «Казгосиздат», 1957. - 61
2. Болғанбаев М. Қазақтың ұлттық спорт түрлері. – Алматы: «Қайнар», 1983. - 163
3. Сағындықов Е. Қазақтың ұлттық ойындары. - Алматы, «Рауан», 1991. - 144 б.
4. Төтенаев Б. Қазақтың ұлттық ойындары. - Алматы: «Қайнар», 1994. - 150 б.

***Абдулзалиев К.Я.***

*студент 2 года обучения*

*Евразийский Национальный университет им. Л.Н. Гумилева*

*Астана, РК*

***Бидолдой А.***

*старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта*

*ЕНУ им. Л.Н. Гумилева*

*Факультет социальных наук*

## **ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ**

**Аннотация.** В нижеследующей статье предлагается обзор проблемы организации физического воспитания с применением здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий. Физическое воспитание, являясь одной из ведущих социально-гуманитарных сфер, по мнению автора статьи, выступает в качестве главного условия обеспечения здоровьесбережения молодого поколения. Также особое внимание уделяется рассмотрению характера отношения учащихся и студентов к феномену здоровья, который при переходе к новой системе общественных отношений и появлении новых принципов взаимодействия и коммуникации изменился не совсем в лучшую сторону. Одним из современных рычагов воздействия на нынешнюю систему физического воспитания, появившихся благодаря технологическим разработкам и общекультурной глобализации, сегодня становится Интернет.

На сегодняшний день **физическое воспитание** представляет собой *одну из передовых категорий общественной сферы*, которая ввиду ограниченности здоровья человека с

каждым поколением все больше набирает социальный вес. В этом можно легко убедиться на примере Казахстана, где уже в 2014 году Правительство утвердило Концепцию социального развития до 2030 года, в рамках которой в 2016 году также была принята Концепция развития физической культуры и спорта до 2025 года. [1], [2] В обоих стратегических документах был сделан акцент на том, что, во-первых, продвижение физической культуры способно объединить многонациональный казахстанский народ под единым началом, что особенно актуально в свете развивающихся сейчас политических событий. Во-вторых, создание новых здоровьесберегающих технологий и методик физического воспитания в целом будет способствовать эффективной реализации государственной политики в области спорта и таким образом поможет привлечь студентов и учащихся к зарядкам по утрам, разминкам в свободное от учебы время, а возможно и достижению высот в любившихся видах спорта.

Нетрудно понять, что с внедрением в общественную жизнь разнородных технологических новинок люди стали постепенно отдаляться от занятия спортом. Без тени сомнения, все, кто осознает простую и в то же время такую свежую для современных реалий поговорку "Движение – жизнь!", считают спорт лучшим вариантом продуктивного времяпрепровождения и осмысленно к нему подходят. Хотя, к сожалению, не только молодое, но и взрослое население непрерывное нахождение в виртуальном пространстве предпочитает больше. Например, Интернет, давно проникший в массовую культуру, изменил взгляды на многие требующие глубокого переосмысления жизненные ценности, в частности, **здоровье**. Многие для достижения полного психологического удовлетворения ищут кучу разных в большинстве случаев неэффективных методик, носящих единичный характер и не решающих проблем со здоровьем в корне, либо же обращаются за помощью к специалистам. А некогда имевшая популярность в социуме тенденция хождения в спортивные секции хотя бы в целях выброса накопившейся негативной энергии сегодня устаревает, что лишней раз позволяет дискутировать о коренном пересмотре постсоветской культуры физического воспитания.

Тем не менее, специфика бесконечно разрабатывающихся социальных сетей, которым общество зачастую уделяет большую часть своего времени и откуда нередко заимствует технологии здоровьесбережения, по своему содержанию далекие от понятия "физическая культура", заключается в постоянном расширении собственной интернет-аудитории. Форма коммуникации изменилась, и все же люди по-прежнему ждут от своих сотоварищей социального одобрения, изо дня в день отображая в Сети каждый день своей жизни, стараясь преподнести себя в лучшем свете. Культ красоты, во все времена так привлекавший человечество и требующий по сей день ежедневного ухода за собой, что, конечно же, подразумевает под собой и занятие спортом, принимает яркий окрас. В данном ключе Интернет, являясь двигателем общественного мнения, может стать вполне благовидным средством пропаганды физической культуры для молодежи и старших, которые заинтересованы в том, чтобы выглядеть подобающе в кругу друзей или близких. [5]

Конечно, большую часть аудитории наглядные результаты регулярного посещения спортзалов иногда отталкивают: многих механическое поднятие гантелей и штанг в целях банального наращивания мышечной массы просто удручает, поскольку единственной целью подобного мероприятия становится положительное мнение интернет-зрителей. При этом Сеть настолько разрослась, что разнообразие контента стало неотъемлемым её элементом, в чем, кстати говоря, состоит существенная выгода для организаций, занимающихся общественной политикой, ведь и они не способны полноценно функционировать без интернет-коммуникаций. Помимо текстовой информации в большом объеме Интернет предоставляет возможность публиковать аудио- и видеоматериалы в прямом эфире. К тому же его насыщенность спортивной тематикой так велика, что простого

обывателя интерес самостоятельно продемонстрировать свои спортивные навыки невероятно захватывает. С уверенностью можно предполагать, что сфера физического воспитания всегда будет нуждаться в дополнительных инструментах агитации, и Интернет, на взгляд соискателя, поможет отлично справиться с этой важной задачей. [5]

Как уже было отмечено выше, ключевой, основополагающей ценностью, духовной составляющей, которая содействует полноценной человеческой жизнедеятельности, является **здоровье**. Крепкий здоровьем человек, прежде всего, отличается наличием укрепленного морально-волевого стержня: его ждет успех вне зависимости от сферы деятельности, в которой он занят. И самое главное – эффективнее справляться с ежедневной рутинной ему помогает система экономии душевных и физических сил, что позволяет чувствовать себя бодрым и энергичным круглые сутки, ведь он, с большой долей вероятности, обладает знаниями в области **здоровьесбережения**.

Нельзя не отметить, что здоровьесбережение выступает ведущим фактором образовательного процесса. Умственная работа забирает много сил, и порой студенту или школьнику для хорошей успеваемости необходимо освободить голову от мыслей об учебе, чтобы через некоторое время вновь к ней приступить. Кроме того, наличие здоровьесберегающего потенциала позволяет человеку активно применять полученные в образовательном учреждении знания о равномерном распределении физических нагрузок в повседневной жизни, где свободного времени будет намного меньше. Поэтому еще с дошкольного возраста на начальном этапе организуются физкультурно-оздоровительные мероприятия для поднятия детского интереса и поддержания здорового образа жизни учащихся. [7]

Итак, вхождение в жизненный ритм молодежи **здоровьесберегающих технологий**, то есть комплекса направленных на укрепление и сохранение здоровья способов рационального распределения физических нагрузок и организации физического воспитания в контексте рассматриваемой темы является одной из приоритетных целей как для государства, так и для неравнодушных в обогащении и продвижении физической культуры граждан. Впрочем, внедрение здоровьесберегающих технологий должно происходить с учетом непрерывности учебного и разнонаправленности тренировочного процесса. [4]

Стоит заметить, что на самочувствие представителей подрастающего поколения негативное воздействие оказывают неблагоприятные экологические, социальные и бытовые условия. С первого года обучения состояние здоровья обучающихся ухудшается также в связи с *несоблюдением режима дня*, которое ведет к частым перегрузкам во время учебы. [3]

**Среди широко распространенных обусловленных снижением мотивации к спорту причин можно выделить такие, как:**

- ✓ Длительное отсутствие двигательной активности;
- ✓ Зависимость от стресса;
- ✓ Неправильный подход к воспитанию, в том числе физическому, со стороны родителей и преподавателей;
- ✓ Организационные пробелы в нынешней образовательной системе;
- ✓ Недостаточный целевой охват большинства методик физического воспитания, которые, например, неприменимы к людям с ограниченными функциональными возможностями.

**Решить вышеперечисленные вопросы помогут следующие советы:**

1. Во-первых, требуется переосмысление отношения педагога к учащимся – принятие их такими, какими они с рождения являются, следовательно, умение превращать недостатки в преимущества;

2. Во-вторых, изменение отношения всех участников учебно-тренировочного процесса к феномену здоровья, которое пока еще не занимает первое место в иерархии ценностей человека в обществе;
3. В-третьих, распространение идей здорового образа жизни всевозможными способами, самым действенным из которых стал Интернет;
4. В-четвертых, демонстрация здорового образа жизни посредством личных примеров и выходящих из них результатов. [8]

Освоение здоровьесберегающих технологий способствует уменьшению числа заболеваний среди учащихся, улучшению психологического климата в коллективе, повышению интереса к приобретению знаний, увеличению простора для творчества за счет накопленных путем реализации здоровьесберегающего потенциала в занятии спортом сил, соответственно, появлению свободного времени и желания развиваться дальше, в конце концов, приобщению друзей и близких к самостоятельному физическому воспитанию и помощи в укреплении здоровья своих подопечных. [4]

**В заключение представляется необходимым перечислить отражающие объективные общественные потребности и выражающие индивидуальные закономерности студентов и школьников принципы физического воспитания с применением здоровьесберегающих технологий в области физической культуры и спорта:**

1. **Ответственность за свое здоровье;**
2. **Взаимосвязь теории и практики** – применение собственных знаний по здоровьесбережению на практике, адаптация этих знаний к окружающей действительности;
3. **Сознательность** – осознавая оздоровительное воздействие активной деятельности на организм, молодой человек учится самостоятельно и творчески решать задачи познавательного характера;
4. **Систематичность** – регулярность, планомерность, непрерывность занятия спортом на протяжении всего периода учебного процесса и далее;
5. **Индивидуализация** – с учетом двигательных способностей и состояния здоровья ученика намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности. Используя природные данные воспитанника, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие;
6. **Доступность** – назначение данного принципа видится в исключении вредных последствий для организма учащегося вследствие чрезмерных требований и заданий;
7. **Всестороннее и гармоничное развитие личности** – содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности. [6]

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Об утверждении Концепции социального развития Республики Казахстан до 2030 года и Плана социальной модернизации на период до 2016 года // <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P1400000396>;
2. Об утверждении Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года // <https://adilet.zan.kz/rus/docs/U1600000168>;
3. Куликова Н.А., Плетцер С.В., Якуткина И.В. Физическая культура в жизни студенческой молодежи // Наука-2020. 2019. №4 (29). Ч. 11 – 19;
4. Должикова Х.В., Лобачев Г.А. Здоровьесберегающие технологии. // Тюмень. Издательство: «Вектор Бук». 2017. С. 110 – 113;
5. Кононов В.А. Современные информационные технологии в физической культуре и спорте // Студенческий вестник. – 2020. – №8-1 (106). – С. 33 – 35;
6. Байбородова Л.В., Бутин И.М., Леонтьева Т.Н. Методика обучения физической культуре: 1-11кл. // Метод. – М., 2004;

7. Казина Э.М., Заруба Н.А. Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса // Кемерово. КРИПКиПРО, 2003;
8. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студенческих высших учебных заведений // Мн., 2003.

*Алиаскарова Г.Т.*  
*педагогика және психология*  
*ғылымдарының магистрі,*  
*Жетісу облысы білім басқармасының*  
*Дене тәрбиесі, спорт, алғашқы әскери дайындығы және*  
*қосымша білім берудің ғылыми-тәжірибелік орталығының*  
*аға әдіскері, Талдықорған қ., ҚР*

## **ОТБАСЫЛЫҚ СПОРТТЫ НАСИХАТТАУ, ДАМУ СЯСАТЫ БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МЕН СПОРТТЫ ДАМУДЫҢ МҮМКІНДІГІ РЕТІНДЕ**

**Аннотация.** Дене шынықтыру мен спортты дамуудың барлық түрлері мен формаларын, соның ішінде жалпыхалықтық сипатқа ие болған дене шынықтыру мен спорт құралдарына отбасы салауттылық мәдениетін қалыптастыру тәрбиесін пайдалану аса маңызды. Отбасылық спорт негізгі мазмұны адамның қимыл-қозғалыс әрекетінің өмірлік тәжірибеге даярлау факторы ретінде дұрыс пайдалану, өзінің физикалық жағдайы мен дамуын оңтайландыру болып табылатын спорттың құраушы бөлігі болып табылады. Отбасылық спорт мыңдаған адамдарға өздерінің физикалық қабілеттері мен қимыл-қозғалыстарын жетілдіруге, денсаулықтарын жақсартып, шығармашылық өмірін ұзартуға мүмкіндік береді, бұл дегеніміз ол адам ағзасына замануи өндіріс пен күнделікті өмір жағдайының зиянды әсеріне қарсы тұруға мүмкіндік береді.

**Тірек сөздер:** Отбасы, спорт, салауаттылық, дағды, мәдениет

Қазіргі кездегі әлемде болып жатқан өзгерістер мен аумалы-төкпелі уақытта ең өзекті мәселенің бірі- Тәуелсіз еліміздің болашағы жасөспірімдердің салауаттылық мәдениеті.

Салауаттылық мәдениетін қалыптастырушы дене тәрбиесі жүйесінің негізгі міндеті – еліміздің тұрғындарының денсаулығын нығайту, олардың еңбекке қабілеттілігін, Отан қорғауға дайын болуын, жоғары адамгершілік қасиеттерін, күші мен төзімділігін арттыру және дені сау ұрпақты тәрбиелеу.

Спорт, дене тәрбиесі- еңбек және эстетикалық тәрбие сияқты жеке тұлғаның өсуінде, қазақстандық патриотизмді қалыптастыруда жеке тұлға өмірінде ерекше орын алады.

Халықаралық аренадарда спортшыларының өнер көрсетуі қай мемлекет үшін де мәртебелі. Жеңімпаз үшін мемлекетінің гимні орындалып, мемлекеттік туы көтеріледі. Бұл нәтижеге жету үшін спортшыны жетілдіру жолында ұзақ спорттық жол өтіледі. Қарапайым дене шынықтыру сабағынан бастау алып, спорт секциялары арқылы үлкен спортқа жолдама алады. Жаттықтырушы мен оқытушылар алдында спортшыны дене дайындығымен қоса отансүйгіштік, жеңіске жетуге табандылыққа тәрбиелеу жүктеледі.

Бұл мақсатта көпшілікке әсер етудің барлық түрлері мен формаларын, соның ішінде жалпыхалықтық сипатқа ие болған дене шынықтыру мен спорт құралдарын, отбасы тәрбиесін пайдалану аса маңызды. Отбасы тәрбиесін пайдаланудың жан-жақтылығы біріншіден, дене шынықтырудың жалпы талаптарын меңгеруді (бұл балабақшада, жалпы білім беру мектептерінде, колледждер мен жоғары оқу орындарында өтетін дене шынықтыру сабақтары), екіншіден, өз қызығушылықтары бойынша спорт түрлерінен секциялардағы жаттығулар, үшіншіден, Олимпиадалық резервтер мектептерінде, республикалық жоғарғы спорт шеберліктері мектептерінде, құрама командаларда кәсіби спорттық шеберліктерін жетілдіру болып табылады.

Отбасы салауаттылығында дене шынықтыру, спортпен айналысу түрінің шекарасы болмайды, мұнда бәрі бірдей тең. Онымен қоса, отбасылық салауаттылық мәдениеті қалыптасқан жағдайда өзінара сыйластық қалыптасады. Шындық өмірдің, экономикалық, саяси, әлеуметтік тұтастықтың әсерімен қалыптасады. Отбасылық спорт негізгі мазмұны адамның қимыл-қозғалыс әрекетінің өмірлік тәжірибеге даярлау факторы ретінде дұрыс пайдалану, өзінің физикалық жағдайы мен дамуын оңтайландыру болып табылатын спорттың құраушы бөлігі болып табылады. Отбасылық спорт мыңдаған адамдарға өздерінің физикалық қабілеттері мен қимыл-қозғалыстарын жетілдіруге, денсаулықтарын жақсартып, шығармашылық өмірін ұзартуға мүмкіндік береді, бұл дегеніміз ол адам ағзасына замануи өндіріс пен күнделікті өмір жағдайының зиянды әсеріне қарсы тұруға мүмкіндік береді. Спортшы өзімен-өзі өмір сүрмейді. Ол отбасында, ұжымда тәрбиеленеді – ол мектепте, жоғары оқу орнында, өндірісте, спорттық секцияда, басқа да спорттық ұжымдар мен жеке тұлғалармен үнемі бәсекелестікте болады. Отбасында күрделі қарым-қатынастар да кездеседі. Дәл осы кезде жолдастық, отансүйгіштік, қарсыласқа деген сыйластық, тез қарым-қатынас орнату, ұлтаралық ынтымақтастық сияқты сезімдер нығая бастайды. Ерік-жігер сезімі қалыптасып, тәртіп орныға бастайды. Осындай жағдайларда спортшыларда нақтылық, берік ұстам, жауапкершілік, белсенділік, саналы түрде оқуға, еңбекке деген ынтымақ ояту қажет. Көп нәрсе жаттықтырушы немесе отбасы мүшелерінің қолдауына байланысты, спортшы олардың жеке басын үлгі етеді. Әр тәрбиеленуші өз ата-анасына немесе өзінен үлкен бауырларына еліктеп өседі, сол сияқты болғысы келетіні бәрімізге белгілі. Сондықтан ата-ана жоғары адамгершілік қасиетке ие болып, әрқашан өз білімін жетілдіріп отыруы қажет, өзіндік көзқарасы, өз ұстанымы болуы керек.

Отбасы мүшелері немесе оқытушы шәкіртіне шылым шегудің, ішімдіктің, есірткінің зиян екеніне, басқа да зиянды әрекеттердің спортпен байланысы жоғына көзін жеткізіп, тек салауатты өмір салтын ұстанып және оқу- жаттығу үдерісіне жауапкершілікпен қарағанда ғана спортта үлкен жетістіктерге жетуге болатынына сендіру қажет. «Адамгершілік кемшіліктері» бар спортшылар тек уақытша жетістіктерге жететінін тәжірибе көрсетті. Отбасында қолдау жоқ спортшылар спорттық режимді бұзып, рухани төмендеп, көп ұзамай спорттан біржола кетеді.

Спортшылармен отбасында қалыптасқан салауаттылық мәдениет арқылы жастардың бойына биік ұстаным мен беріктілікті сіңіруді, өз білімдері мен біліктерін өзекті мәселерді шешуде қолдануды үйрету керек. Жетісу облысында құрылған отбасы институтында спортшылардың отбасылық тәрбиесіне баса назар аударылады. Спорттық мерекелер кезіндегі спортшылардың отбасымен бірге жаппай өнер көрсетулері, театрландырылған қойылымдар, мемлекеттік туды көтеру - осының бәрі спортшыларға күшті мотивация бола алады. Әр спортшы алдымен өз отбасының, одан қаласының, облысының, сосын республиканың намысын қорғайды. Осыдан отансүйгіштік отбасына деген құрмет қалыптасады.

Жастарда отбасылық салауаттылық мәдениетін қалыптастырмай тәрбие беру мүмкін емес. Бұл мақсатта көпшілікке әсер етудің барлық түрлері мен формаларын, соның ішінде жалпыхалықтық сипатқа ие болған дене шынықтыру мен спорт құралдарын пайдалану аса маңызды. Бұл құралдардың пайдаланудың жан-жақтылығы біріншіден, дене шынықтырудың жалпы талаптарын меңгеруді (бұл балабақшада, жалпы білім беру мектептерінде, колледждер мен жоғары оқу орындарында өтетін дене шынықтыру сабақтары), екіншіден, өз қызығушылықтары бойынша спорт түрлерінен секциялардағы жаттығулар, үшіншіден, Олимпиадалық резервтер мектептерінде, республикалық жоғарғы спорт шеберліктері мектептерінде, құрама командаларда кәсіби спорттық шеберліктерін жетілдіру болып табылады. Осының бәріне үлгі бола алатын жалпы отбасылық салауаттылық мәдениеті ауадай қажет.

Осыған байланысты отбасылық салауаттылық тәрбиенің міндеттері:

- бала кезінен отбасына деген адалдық пен махаббат сезімдерін қалыптастыру, дене шынықтыру мен спортпен айналысу дағдыларын қалыптастыру;

- Отбасылық салауаттылық мәдени құрылыстарын нығайтуға әр адамның өз үлесін қосуды насихаттау;

- Отбасылық дене шынықтыру, спортпен айналысуға мақтаныш сезімдерін тәрбиелеу, олардың ата-аналарының отбасылық құндылықтарына сыйластықпен қарау, мақтаныш сезімдерін тәрбиелеу.

- Еліміздің тұрғындарын қалыптасқан отбасылық салауатты өмір салтына тәрбиелеу.

Шындығында, мемлекетіміздің білім және тәрбие сфералары қоғамды дамытудың стратегиялық мақсаттарының бірі ретінде қарастырылады. Бұл мақсатқа жетуде аз да болса дене шынықтыру мен спорттың отбасылық дамуы да әсерін тигізеді. Өйткені жас буынды салауаттылық мәдениет рухында тәрбие беруде спорттың ролі ерекше.

Отбасылық спорт пен дене шынықтыр мәдениетін трендке айналдырып, қалыптастыруды жүзеге асыруда барлық ұтымды факторлармен қатар оны жүзеге асыру механизмдеріне қатысты қиындықтар бар. Солардың бірі - сабақтан тыс спорт секциясын ұйымдастыруды іске асыруда бірлесіп жұмыс істеу үйлесімінің болмауы. Нәтижеге жету үшін сабақтан тыс спорт секциясын ұйымдастыруды дамытудың логикалық тізбегін қалыптастыру маңызды, сонда ғана ол оқушылардың басым бөлігін қамтиды, отбасы мүшесі үшін мүмкіндік қарастырылмаған. Отбасымен бірге айналысу нәтиже береді, жүйенің бәсекеге қабілеттілігін арттырады, салауаттылық қалыптастыру жүйесіндегі үздік тәжірибелердің перспективасымен аталған проблемаларды шешуге жол ашады.

Сондықтан да отбасылық спортпен айналысу іс-шараларды жүзеге асыру тетігін дамыту көптеген мәселелерді шешуді талап етеді. Білікті жаттықтырушының аздығы отбасы мүшелерінің қажеттілігін өтеуге, мұқтаждығын қанағаттандыруға мүмкіндік бермейді. Аталған проблемалардың өзектілігі еліміздегі трендтерді ескере отырып, дене шынықтыру саласындағы отбасы мүшелері үшін тең мүмкіндіктерді қамтамасыз етуде үдемелі іс-қимылдың болуы. Дәл осы тұста отбасы мүшелерінің зияткерлік дамуының, әлеуметтік және коммуникативтік дағдыларды меңгеруінің негізі қаланады.

Әлемдік практикада отбасылық салауаттылық мәдениетінің спорт саласының дамуына қосатын үлесі негізгі болып саналады. Спорт секцияларын отбасы мүшелері қызығушылығын ескере отырып интеграциялау және ата-аналарды консультациялық сүйемелдеу. Жасөспірімдердің салауаттылық мәдениеті көрсеткіштерінің тежеуші факторы әлі де арнайы мамандар құзіреттілігінің төмендігі болып отыр.

Халықты сауықтыру саласына деген мемлекет тұрғысынан назардың жеткіліксіздігі мен жаңа әдіс-тәсілдердің болмауы ондаған жылдар бойы аталған саланың сапалы түрде өзгермей, бір қалыпта қалып қоюына алып келді. Қазіргі таңда бұл мемлекетке үлкен нұқсан тигізіп отыр. Мұның өтемі халықтың физикалық денсаулық деңгейінің төмендеуі, бұл көрсеткіш экономиканың жанама және тура әлсіреуіне алып келеді. Қалыптасқан күрделі жағдайлар демографиялық көрсеткіштер мен медициналық статистика сандарынан бейнелейді. Әрине, мәселе тек дене шынықтыру және спорт саласына ғана қатысты емес, ол сонымен қатар, халықтың тіршілік деңгейіне де байланысты. «Жоғары жетістік спорты-отбасылық спорт» деп те аталатын үлкен спорттан басталады.

Осылайша, отбасылық спорт негізгі мазмұны адамның қимыл-қозғалыс әрекетінің өмірлік тәжірибеге даярлау факторы ретінде дұрыс пайдалану, өзінің физикалық жағдайы мен дамуын оңтайландыру болып табылатын спорттың құраушы бөлігі болып табылады. Бұқаралық спорт миллиондаған адамдарға өздерінің физикалық қабілеттері мен қимыл-қозғалыстарын жетілдіруге, денсаулықтарын жақсартып, шығармашылық өмірін ұзартуға мүмкіндік береді, бұл дегеніміз ол адам ағзасына замануи өндіріс пен күнделікті өмір жағдайының зиянды әсеріне қарсы тұруға мүмкіндік береді. Бұл ретте, отбасы мүшелері спортпен ашық ауа астында, мысалы: егер қажетті инфрақұрылым жасалған болса, тұрғын



үй ауласы жанында айналысуды қалайтындықтарын айтты. Бүгінгі күні ауылдар мен моно қалалардағы аулалардың жабдықталмауы халықтың кең қажеттілігін, әсіресе балалар мен жасөспірімдердің дене шынықтыру сабақтарына мұқтаждығын қанағаттандыруға мүмкіндік бермейді. Сапалы мүкәммалмен және жабдықтармен жасақталған заманауи спорт объектілерінің, спорттық резервті даярлау орталықтарының және олимпиадалық даярлау орталықтарының болмауы спорттық шеберлікті дамытуды және елімізде спорттық резервті даярлауды тежейді. Халықаралық стандарттардан қалыс қалу ең алдымен бүгінгі таңда жоғары әлемдік талаптарға сай заманауи спорт қорының болмауымен шартталған.

Қарапайым адамдарға өз күшжігерлерінің арқасында үлкен биіктерге жетуге болатындығын түсінуі мен қабылдауы үшін отбасылық спортпен айналысушыларды қолдап, кеңінен насихаттау қажет. Халық арасында отбасылық дене шынықтыру мен спортпен айналысу мәдениетін қалыптастыру жеке және заңды тұлғалар үшін преференцияларды пайдалану (бонустық жүйені әзірлеу: салық, МӘМС) арқылы, сондай-ақ Road show жалпыұлттық спорттық қозғалысын дамыту есебінен халықтың отбасылық спортқа тартылуын арттыруды ұсынамын. Осы міндеттердің басты мақсаты-ұлт денсаулығын нығайту және Қазақстанда отбасылық спорт арқылы бұқаралық спортты дамыту болып табылатынына сенімдімін.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

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 и 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 и спорта. – Волгоград: Офсет, 2003. - 178 с.
6. Семья- основа спорта. – М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1971. - Сканы: ААВ, 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.

**Алатаев Т.Т.**

*студент 5 года обучения,*

*Костанайский политехнический высший колледж, г. Костанай, РК*

**Научные руководители: Тулегенов Е.Н., Шишкин В.В.**

*преподаватели специальных дисциплин и физической культуры, Костанайский политехнический высший колледж*

#### **РАЗРАБОТКА МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ «КРВКФІТ» ДЛЯ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Мобильные телефоны – неотъемлемая часть жизни современного человека. С момента своего появления они стремительно эволюционируют, ведь меньше десяти лет назад сотовые телефоны использовались исключительно для приема входящих и исходящих звонков. Сейчас же они объединили в себе все, что можно.

**Тема научно-исследовательской работы** разработка мобильного приложения «КРВКФИТ» для преподавателей и студентов Костанайского политехнического высшего колледжа.

Физическая культура положительно влияет на рост, развитие и укрепление организма. Актуальными задачами являются привитие интереса к занятиям физическими упражнениями, обучение их доступным двигательным умениям. Физкультура – это не просто бег и приседания. Это принцип, идеология, система, включающая комплекс действий и упражнений, грамотно поставленных и правильно выполняемых.

**Актуальность** проекта заключается в том, что мобильное приложение на сегодняшний день, это неотъемлемая часть студентов, которая помогает быть в курсе актуальных новостей, имеет возможность контролировать правильный образ жизни и подсказывать как необходимо выполнять то или иное упражнение.

**Целью проекта** разработка мобильного приложения «КРВКФИТ».

**Задачами проекта** является:

- 1) анализ и сравнение имеющихся проектов
- 2) формирование информационной базы
- 3) разработка прототипа макета
- 4) программирование приложения
- 5) анализ работы и тестирование
- 6) формирование фото базы
- 7) комплектация материала и сборка приложений

**Объектом** проекта является внедрения мобильного приложения преподавателями физической культуры на уроках физической культуры, дистанционного обучения и в период подготовки студентов к экзаменам.

В качестве **предмета** исследования выступает информация преподавателя, существующие приложения.

Методы исследования: метод теоретического анализа существующих проектов, метод проектирования на основе полученных теоретических данных, эмпирический уровень тестирования полученной модели.

**Новизна исследования.** Новизну работы определяет возможность использования мобильного приложения студентами колледжа, а также контроль преподавателем, получившийся информации, путем тестирования.

**Теоретическая и практическая значимость:** с помощью мобильного приложения, студенты будут знать об организации правильных физических упражнений.

Мобильное приложение «КРВКФИТ» разработано для использования по дисциплине физическая культура, а также для всех студентов и преподавателей, готовых и желающих поднять свою физическую форму.

Основная рабочая область проекта, является Android. Android — операционная система для смартфонов, планшетов, электронных книг, цифровых проигрывателей, наручных часов, фитнес-браслетов, игровых приставок, ноутбуков, нетбуков, смартбуков, очков Google Glass[2], телевизоров[4], проекторов и других устройств (в 2015 году появилась поддержка автомобильных развлекательных систем[2] и бытовых роботов).

Инструментом разработки является Android Studio. Android Studio - полностью интегрированная среда разработки приложений выпущенная компанией Google для операционной системы Android. Данный продукт призван предоставить разработчикам новые инструменты для создания приложений.

При создании нового проекта в Android Studio, будет показана структура проекта со всеми файлами, содержащимися в каталоге SDK. Этот переход к системе управления Gradle придает процессу разработки еще большую гибкость.

При разработке приложения используются фото и видео преподавателя Шишкина В.В. В состав физических упражнений в приложении вошли следующие: приседания с грузом, планка, свинги, отжимания в виде волны, отжимание в упоре лежа, поднимание ног из положения лежа на спине, выпады, берпи с приседом, скалолаз, подъем туловища из положения лежа, прыжки вверх на возвышение, рывок гири. Каждое упражнение записано с пояснением и демонстрацией.

В приложение описана примерная программа для начинающих:

- Начинать все лучше с бега. Достаточно 15 мин. в день, при этом бег должен быть разного темпа, например, 1 мин. в быстром, а после в медленном. Можно бегать на беговой дорожке.

- Прыжки на скакалке. Отталкиваться во время прыжка полной стопой. Выполнять упражнение не менее четверти часа. Можно чередовать технику прыжков.

- Приседания. Они помогают развить общую выносливость. Приседать можно в классической технике или же на 1 ноге. Можно чередовать техники.

- Турник. Можно просто повисеть, а после по 5 подходов подтягиваний выполнить.

- Выброс ног. Стоя на четвереньках, поочередно поднимать ноги, выбрасывая их как можно выше назад.

- Пресс. Скручивания помогут сделать мышцы брюшины рельефнее, наладить дыхание, укрепить опорно-двигательный аппарат.

В результате анализа имеющейся информации преподавателя, теоретической и практической базы, написания приложения, получен результат в виде мобильного приложения «KPVKFIT» для студентов и преподавателей Костанайского политехнического высшего колледжа и не только.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Нотон Java. Справочное руководство. Все, что необходимо для программирования на Java / Нотон, Патрик. - М.: Бином, 2015. - 448 с.

2. Android для разработчиков. 3-е изд. — СПб.: Питер, 2016. — 512 с.: ил. — (Серия «Библиотека программиста»).

3. Уроки по Java [Электронный ресурс] - <https://javarush.ru/>

*Алатаев Т.Т.*

*студент 5 года обучения,*

*Костанайский политехнический высший колледж, г. Костанай, РК*

***Научные руководители: Тулегенов Е.Н., Шишкин В.В.***

*преподаватели специальных дисциплин и физической культуры, Костанайский политехнический высший колледж*

#### **МОБИЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ РЕСУРС «JURNAL» ДИСЦИПЛИНЫ «РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ»**

В настоящее время одними из главных факторов, определяющих направление развития учебного процесса, является развитие информационных технологий на занятиях базового модуля: «Развитие и совершенствование физических качеств». За последние годы произошло значительное изменение роли и места информационных технологий в образовательном процессе. Основой электронного образования являются различные электронные образовательные платформы и ресурсы. Образовательные платформы позволяют решить задачи:

- индивидуализации и дифференциации в условиях дистанционного обучения;

- стимулирование деятельности педагога и студента;

- воспитание навыков самообразования;
- изменение роли студента в образовательном процессе от наблюдателя до активного исследователя.

Использование электронных платформ позволяет преподавателю повысить уровень владения информацией по изучаемой дисциплине, развить имеющиеся и приобрести новые навыки работы с информацией в условиях постоянного совершенствования цифрового оснащения. При этом новые информационные технологии сами становятся инструментом познания, обучения, выполняют обобщающую, исследовательскую, развивающую, воспитывающую и контрольно-корректирующую функции.

В связи с этим возникла потребность в разработке электронного учебно-методического комплекса по базовому модулю 03 «Развитие и совершенствование физических качеств». Который помогает теоретически изучить учебный материал, в последующем выполнении практических заданий. Здесь и умение студента вести индивидуальную работу, интерес к физической культуре и спорту. Студентов интересует сам творческий процесс и его результат.

На основе ЭМК было разработано мобильное приложение для смартфона, в котором содержится собственно весь теоретический материал для дистанционного обучения. Сам ЭМК разделен на независимые разделы в соответствии с рабочей учебной программой. Каждый раздел имеет темы-модули, при изучении которой студент ознакомится с представленным лекционным материалом, схемами, таблицами, иллюстрациями, ссылками на обучающее видео, что дает целостное представление об изучаемом материале.

Образовательный курс рассчитан на весь период обучения модуля по каждой специальности. По завершении учебного модуля студенту предоставлена возможность пройти тестирование для оценки владения теоретическим материалом за весь период обучения. Так же представлены критерии для оценки уровня владения теоретического и практического материала.

Мобильное приложение открывает для студентов возможность лучше познать сам предмет, активно включиться в процесс его изучения. Данная информационная технология не только может оказать положительное влияние на понимание студентами учебного материала, но и на их умственное и физическое развитие. Использование данного приложения, позволяет оперативно и объективно выявлять уровень освоения материала студентами, что весьма существенно в процессе обучения.

Основная рабочая область проекта является Android. Android — операционная система для смартфонов, планшетов.

Инструментом разработки является Android Studio. Android Studio - полностью интегрированная среда разработки приложений выпущенная компанией Google для операционной системы Android. Данный продукт призван предоставить разработчикам новые инструменты для создания приложений.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

4. Нотон Java. Справочное руководство. Все, что необходимо для программирования на Java / Нотон, Патрик. - М.: Бином, 2015. - 448 с.
5. Android для разработчиков. 3-е изд. — СПб.: Питер, 2016. — 512 с.: ил. — (Серия «Библиотека программиста»).
6. .Уроки по Java [Электронный ресурс] - <https://javarush.ru/>

*Амантай А.Қ.*  
*Халықаралық туризм және меймандостық*  
*университетінің 3-курс студенті*  
**Ғылыми жетекшісі: Есіркепов Ж.М.**  
*Халықаралық туризм және меймандостық*  
*университетінің қауымдастырылған профессоры, п.ғ.к.*  
*Түркістан қ., ҚР*

## **ШАҒЫН ЖИНАҚТЫ АУЫЛ МЕКТЕПТЕРІНДЕ «СПОРТ САҒАТЫ» МЕН «СЕРГІТУ МИНУТТАРЫН» ӨТКІЗУГЕ ӘДІСТЕМЕЛІК ҰСЫНЫСТАР**

Шағын жинақты мектепте дене шынықтыру-сауықтыру жұмысы түрлерінің бірі спорт сағатын өткізу болып табылады, ол бастауыш сынып оқушыларының күнделікті белсенді демалысын құрауы тиіс.

Спорт сағаты міндеттерін шешу оқушылардың шектен тыс шаршауына қарсы, олардың сабақтан кейін белсенді демалысын қамтамасыз етуге, денсаулықты нығайтуға, сонымен бірге әр жас топтарының мүмкіндіктеріне сәйкес дене күші дайындығын жетілдіруге бағытталған.

Спорт сағаты мазмұнын жалпы дамыту сипатындағы жаттығулар: жүгіру, жүру, секіру, лақтыру, тасымалдау, өрмелеу кезіндегі жаттығулар құрайды. Мұғалім сондай-ақ әртүрлі эстафеталар, ойын жаттығуларын және қозғалыс ойындарын пайдалана алады. [1]

Шағын жинақты мектепте спорт сағатының құрлымы үш бөлімнен тұрады. Дайындық бөлімі (10-15 минут) жүру, денені қыздыру, жүгіру, сапқа тұру, күрделі емес ойын тапсырмалары мен эстафеталық жарыс жаттығуларын орындау сияқты, т.б. қозғалыс түрлерінен тұрады.

Негізгі бөлім (30-35 минут) жалпы дамыту жаттығулары, қимыл-қозғалысы әртүрлі ойын түрлері, сонымен бірге өздігінше ойналатын ойындар, жұппен және жеке спорттық ойын-сауық түрлері жатады. Сабақтың негізгі бөлімінде мұғалім оқушылар санына, олардың дене күш дайындық деңгейіне, сондай-ақ балалардың ойынға деген қызығушылықтарына қарай сан алуан ұйымдық нысандарды пайдалана алады.

Қорытынды бөлім (5-7 минут) балалардың қозғалыс белсенділігін төмендетуге және олардың ағзасын бастапқы күйге келтіруге бағытталады.

Ауа-райы жақсы болған уақытта спорт сағатын ашық ауада, спорт алаңдарында, орманда, алқапта т.с.с. орындарда өткізген тиімді болады. Алайда қатты жауын-шашынды, суық және күшті жел күндері сабақты мектеп ішінде (спортзал, мектеп кіре берісі т.б.) ауыстырған дұрыс [2].

Мұғалім шағын жинақты мектепте спорт сағатын өткізудің сан алуан нұсқаларын пайдалана алады, оқушылар санына, олардың дене күш дайындығына, әр мектептің материалдық базасына қарай өзгерістер мен толықтырулар енгізе алады.

Сондай-ақ, оқушылардың жас ерекшеліктеріне байланысты әртүрлі жұмыс жағдайында, бағдарлама талаптарына сәйкес жаттығу түрлерін іріктеп, спорт сағатын жоспарлау беріледі.

Сабақ өткізуде негізінен ойын және жарыс әдістері пайдаланылады, бұл оның дене тәрбиесі сабағынан негізгі айырмашылығы болып табылады. Негізгі уақыт ойындар мен ойын тапсырмаларына беріледі.

Шағын жинақты мектепте әртүрлі жастағы оқушылардың жеке қимыл қажеттіліктерін қанағаттандыру мақсатында өз бетімен ойындар ойнау және спорттық ойын-сауықтар пайдаланылады [3].

### **Сабақтағы сергіту минуттарын ұйымдастыру.**

Оқу үдерісінде бастауыш сынып оқушыларына, әсіресе алты жастағы балаларға сабақта үнемі бірқалыпта отыру қиын, бұл оларға тән жүйке процестерінің тұрақсыздығымен байланысты.

Бастауыш сынып оқушыларының зердесінің төмендеуі көп қимылдауынан айқындалады. Олардың көп қимылдауы шаршағандықтарын көрсетеді.

Оқушылардың шаршауын боладырмау үшін дене жаттығулары түрінде демалыс қажет, оны барлық сыныптарда өткізген жөн.

Сергіту минуттарын жалпы білім беретін ой, жазу сабақтарында өткізу ең алдымен оқушылардың ойлау қабілетінің қалыптасуына тиімді әсер етеді, оқушылардың эмоциялық көңіл-күйін көтереді.

Мұғалімнің алты жастағы оқушылармен жүргізген жұмыс тәжірибесі көрсетіп отырғанындай жыл басында бір сабақта екі рет сергіту минуттарын өткізуге тура келеді.

Біріншісі шамамен 12-14 минут, ал екіншісі 21-22 минут аралығында өткізіледі. Әрине барлығы балалардың дене күш дайындығына, олардың жасына, жеке ерекшеліктеріне байланысты болады. Сондықтан маңызды өлшемдерінің бірі мұғалімнің балалардың тәртібін ғана емес, оқу процесіндегі зердесінің төмендеуін қадағалау болып табылады [3].

Бұл оқушылардың шаршауы мен зейіндерінің нашарлауына қарсы ең жақсы құрал. Белсенді демалыс минуты – бұл толыққанды оқу еңбегіне арналған. Сергіту минуты мұғалімнің қарауына қарай кез-келген сабақта жүргізіледі. Сергіту минутын күніне 1-2 рет, екінші, үшінші не төртінші сабақтың екінші жартысында мұғалім «Сергіту минуты» деп хабарлайды. Сынып кезекшісі желдеткішті ашады, оқушылар жаттығу жасауға даярланады. Жаттығуларды партада отырып, не тұрып, сондай-ақ партадан шығып та орындауға болады.

Сергіту минутын мұғалім өзі жүргізеді, алайда жаттығуларды алдын-ала дайындалған 3-4-сынып оқушылары да өткізе алады. Сергіту минуты 3-4 жинақты жаттығулардан тұрады: 1-керіліп-созылу; 2-аяқ бұлшық еттеріне; 3-4-кеуде бұлшық еттеріне. Егер балалар көп жазса, онда жинақты жаттығуларға қол жаттығуларына арналған арнайы жаттығулар енгізіледі. Сергіту минутының жаттығулар кешені екі апта сайын өзгеріп тұрады. Жаттығуларды дене тәрбиесі сабақтарында да үйренуге болады. Оқушылар жаттығуларды саналы орындап, оларды үйде де, үй тапсырмаларын орындау барысында да жүргізу үшін, мұғалім осы сергіту минутының оқушының жұмыс істеу қабілетіне, ойлау жүйесіне жақсы әсер етіп, жүйкесін сергітіп, сезімталдығын арттыратындығын түсіндіруі тиіс [2].

Сондықтан да барлық мектептерде әрбір ұстаз оқушылардың денсаулығын нығайтып, зейінін сергітетін дене шынықтыру мен сауықтырудың осы бір жаңа түрін пайдалануды өзінің міндетіне алуы керек.

Сергіту жаттығуларын, пән мұғалімі немесе дене тәрбиесі сабағының оқытушысы жүргізеді, оның ұзақтығы 1-2 минуттан аспауы керек. Сергіту жаттығуларын оқушылардың жүздерінен немесе іс-қимылдарынан жалығу мен шаршау белгісі байқала бастаған сәтте өткізген тиімді. Өйткені сол сәттен бастап оқушының сабаққа деген белсенділігі азайып, ынта ықыласы төмендейді, тыныштығы бұзылады.

Сергіту жаттығуларын өткізудің уақытын пән мұғалімі белгілейді. Сергіту жаттығуын сол сабақтың мазмұнына сай іріктеп алған дұрыс.

Сергіту жаттығулары бастауыш сыныптарында міндетті түрде өткізілуі тиіс. Сонымен бірге орта дәрежелі сыныптарда қолданылса да артық етпейді. Оқушыларды сабақта үйренген жаттығуларын үй тапсырмасын орындаған кезде жасауға да дағдыландару керек [3].

### **1-3 сыныптарға сергіту минутына арналған жаттығулар кешені.**

#### **Жаттығу кешені 1.**

1. Б.Қ. – Н.Т. 1 – екі қол жанда. 2 – екі қол жоғарыда, аяқ ұшымен тұру. 3 – қол алда. 4 – Б.Қ.
2. Б.Қ. – Н.Т. – қол белде. 1 – отыру, қол алда. 2 – Б.Қ. 3 – отыру, қол жоғарыда. 4 – Б.Қ.
3. Б.Қ. – аяқ иық деңгейінде, қол белде. 1-2 – алға еңкею. 3-4 – артқа шалқаю.
4. Б.Қ. – Н.Т. – бір орында жүгуі, қол әр түрлі қалыпта (алға, жоғары, иықта) [5].

#### **Жаттығу кешені 2.**

- Б.Қ. – Н.Т. – 1 – қол желкеде. 2 – қол жоғарыда. 3 - оң аяқты артқа көтеру. 4 – Б.Қ. 5 – қол желкеде. 6 – қол жоғарыда. 7 - сол аяқты көтеру. 8 – Б.Қ.
1. Б.Қ. – қол иықта. 1-4 – иықты алға айналдыру. 5-8 – иықты артқа айналдыру.
  2. Б.Қ. – аяқ иық деңгейінде, қол белде. 1 – алға еңкею. 2 – Б.Қ. 3 – артқа шалқаю. 4 – Б.Қ. [5].
  3. Б.Қ. – Н.Т. – қол белде. 1 – алға еңкею. 2 – Б.Қ. 3 – отыру, қол жоғарыда. 4 – Б.Қ.

#### **Жаттығу кешені 3.**

1. Бір орында тұрып жүгіру, қол әртүрлі қалыпта (жоғары, алға, иықта, кеудеде, т.б.)
2. Б.Қ. – аяқ иық деңгейінде, қол белде. 1 – кеудені оңға бұру. 2 – Б.Қ. 3 – кеудені солға бұру. 4 – Б.Қ. 5 – алға еңкею. 6 – Б.Қ. 7 – артқа шалқаю. 8 – Б.Қ.
3. Б.Қ. – Н.Т. – 1 – қол алда. 2 – қол жанда. 3 – қол жоғарыда. 4-6 – жоғарыда 2 рет қол шапалақтау. 7 – қол жанда. 8 – Б.Қ.
4. Б.Қ. – қол белде. 1 – оң аяқпен алға адымдау, қол жоғарыда. 2 – Б.Қ. 3 – сол аяқпен орындау. 4 – Б.Қ. [5].

#### **Жаттығу кешені 4.**

1. Б.Қ. – партада отыру, қол иықта. 1-2 – кеудені оңға бұру. 3-4 – кеудені солға бұру. Жаттығуды орындау барысында аяқ бірге, артқа шалқаймау керек.
2. Б.Қ. – партада отыру, қол жартылай бүгілген, алақан иық деңгейінде. 1 – алақанды жұму. 2 – қолды алға созу, алақанды ашу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау.
3. Б.Қ. – партада отыру, қол иықта, алақан жұмылған. 1 – қолды алға созу, алақанды ашу. 2 – Б.Қ. 3 – қолды жоғары көтеру, алақанды ашу. 4 – Б.Қ. Жаттығуды 10-12 рет қайталау.
4. Б.Қ. – партада отыру, қол кеудеде бұгулі. 1-2 – кеудені солға бұру. 3 – Б.Қ. 4 – оңға бұру. 5 – Б.Қ. [5].

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Волков В.Н., Бурмисторова Н.И. Физкультминутку на уроках // Физическая культура в школе. – 1987, №8. – С. 39-41.
2. Волчок И.П. Для спортивного часа // Физическая культура в школе. – 1988, №4. – С. 40-41.
3. Пензулаева Л.И. Физическое воспитание в малокомплектной школе. – М.: Просвещение, 1990. – С. 82-83.
4. Горчакова Л.П. Физическое воспитание в малокомплектной школе. – М.: Просвещение, 1976. – С. 23-28.
5. Физкультурные минуты на уроках // Физическая культура в школе. – 1984, №4. – С. 55-58.

## **БАСТАУЫШ СЫНЫПТАРДА ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС ОЙЫНДАРЫНЫҢ ТӘРБИЕЛІК МАҢЫЗЫ**

Ойын барысында бала өзінің назарына қимылды орындау әдісіне емес, мақсатқа жетуге аударады. Ол ойын шартына бейімделіп, игілік көрсетіп, сол арқылы қимылды жетілдіріп, мақсатты әрскет етеді. Балалар ойын арқылы шынығып, өзінің бойындағы табиғи дарынын шындай түседі.

Ойын өнер ретінде әдебиет пен мәдениеттің сан алуан түрлерімен қабысып, бірін-бірі толықтырып, байыта түседі.

Өзінің өлең - жырларында халық ойынды тәрбие құралы деп танып, оның бойындағы жастарды ойландырып, толғандыратын қасиеттерін аша түседі. Ойын тек жас адамның дене күш-қуатын молайтып, оны шапшандыққа, дәлдікке, т.б. ғана тәрбиелеп қоймай, оның ақыл-ойының толысуына, есейіп өсуіне де пайдасын тигізеді.

Тарихының көнелігіне қарамастан, ойын үнемі жаңа, ескірмейтін нәрсе. Өйткені, күн сайын дүниеге келіп жататын сәбилердің қиялын қозғап, сезімдерін аялайтын, денеге қуат, жанға саулық беріп, рухани азық болатын да- осы қимыл-қозғалыс ойыны. Қимыл-қозғалыс ойынында бала назар аудару және бұлшық еттің ширығу дәрежесін реттеуді үйренеді: ойынның қалыптасқан түрлеріне байланысты ол қимылды тынығумен кездестіреалады. Бұл бақылағыштыққа, тапқырлыққа тәрбиелеуге, қоршаған ортадағы жағдайдың өзгеруіне қарап бағдар белгілеу, қалыптасқан жағдайдан жол тауып шығу, тез шешім қабылдап, оны жүзеге асыру, батылдық, ептілік, мақсатқа жетудің өзіндік әдісін таңдау қабілетін қалыптастыруға көмектеседі. Міне ойын дегеніміз-тынысы кең, алысқа меңзейтін, ойдан-ойға жетелейтін, адамға қиялы мен қанат бітіретін осындай ғажайып нәрсе, ақыл-ой жетекшісі, денсаулық кепілі, өмір тынысы. Қимыл-қозғалыс ойындардың сауықтыру, тәрбиелеу және білім беру маңызы сан-салалы, бірақ іске асыру үшін мұғалімнің шығармашылық көзқарасы және педагогтық шеберлігі қажет.

Қимыл-қозғалыс ойындары ерлікті, өжеттікті, батылдықты, шапшандықты, ептіліктілікті, тапқырлықты, табандылықты,. Мінез-құлықтық. ерекшеліктерімен бірге күш қуаты молдығын, білек күшін, дененің сомданып шығуын қажет етеді. Сонымен бірге бұл ойындар әділдік пен адамгершіліктің жоғары принциптеріне негізделген. Сондықтан, оның тәрбиелік маңызы аса жоғары, әр құнды. Сәбит Мұқанов өзінің "Өмір мектебі" атты мемуарлық еңбегінде ертеректе "Орда" атты асық ойыны болғанын бірнеше рет атап өтеді. Б.Төтенаев "Қазақтың ұлт ойындары" деген кітапшасында аты ғана сақталып қалған ойындардың аса бір маңыздарының бірі деп "Абайдың алты алашы" атты ойынды атап қорсеткен. Дер кезінде қағаз бетіне түспей, жинаушылардың көзінең таса қалған ойындар әлі көптеп кездеседі. Солардың арасында "Сары құлан", "Сарыала қаз", "Ақ аю", "Ағызбақ", "Бақай кісті", "Жылмаң", "Толай" т.б. ойындар бар.

Дегенмен, халық ойынның неше алуан түрлерін туғызып қана қойған жоқ, Соны іс-жүзінде қолданып, оның тәрбиелік, білімділік жақтарын да көре білді. Бастауыш мектептердегі балалардың дене тәрбиесі барысында қозғалмалы ойындарға жетекші роль берілуде. Дене тәрбиесінің негізгі құралдары мен әдістерінің бірі ретінде көп қозғалысты ойындар сауықтыру және тәрбие, білім беру міндеттерін тиімді шешуге мүмкіндік ашады.



Ойын барысында балалардың қозғалғыш ширақтығы бүкіл организмде жігерлі жағдай туғызады, алмасу процестерін күшейтеді, өмірлік тонустарын арттырады. Қимыл-қозғалыс ойындары балалардың игеріп үлгерген қимылы дағдыларын жетілдіру және дене қабілетін қалыптастыру әдісі ретінде қызмет етеді.

Қимыл-қозғалыс ойындары өзінің мазмұны мен формасы жағынан эстетикалық әрекет болып табылады. Балалардың бұрын игерген қимыл дағдыларын тірек ететін әр алуан ойын қимылдары оларға қолайлы дәлдікпен қалыптылықтан, ептіліктен, ерекше мәнерліліктен көрінеді.

Ойындардың, әсіресе, халық ойындарының эстетикалық сипаты ойын бастауымен, әңгімелесумен, санамақпен, байи түседі.

Балаларға музыка ерекше эстетикалық ықпал жасайды: ол балаларды жігерлендіреді, олардың көңіл-күйін біріктіреді, қимылға эстетикалық сипат береді.

Қимыл-қозғалыс ойындарының сан қырлы тәрбиелік маңызы, олардың мектеп жасындағы балалар үшін ыңғайлылығы, ойындардың қуанышты, балаларды өзіне тартатын әрекет саласын туғызады-осылардың бәрі қимыл-қозғалыс ойындарын балалардың күнделікті өмірінің ажырағысыз бағалы серігі ретінде айқындайды.

Эмоциялық өрлеу балалардың жалпыға ортақ мақсатқа жетуге ұмтылысын туғызады және тапсырманы айқын түсінуінен қимылдың жақсы үйлесімінен, кеңістікке және ойын жағдайында неғұрлым дәл бағдар белгіленуінен, тапсырманы жедел қарқынмен орындауынан көрінеді. Мақсатқа жетуге ұмтылу қуанышы балалардың осындай әуестену кезінде әр түрлі кедергілерді жеңуге көмектесетін жігердің рөлі артады. Қимыл-қозғалыс балалардың игеріп үлгерген қимылы дағдыларын жетілдіру және дене қабілетін қалыптастыру әдісі ретінде қызмет етеді. Ойын кезінде бала өзінің назарын қимылды орындау әдісіне емес, мақсатқа жетуге аударады. Ол ойын шартына бейімделіп, ептілік көрсетіп, сол арқылы қимылды жетілдіріп, мақсатты әрекет етеді. Ойын процесінде балалардың қозғалғыш ширақтығы бүкіл организмде жігерлі жағдай туғызады, алмасу процестерін күшейтеді. Ойындардың балалар үшін әр түрлі педогогикалық жіктеулері бар. Ойындар мазмұны бойынша қимылға бөлінеді: Сюжетті қимыл-қозғалыс ойындары шартты формада өмірлік немесе ертегі оқиғасын бейнелейді. Балаларды ойында шығармашылықпен көрінетін ойын бейнелері қызықтырады.

Мысалы, "Мысық пен тышқан", "Қаракұлақ", "Алакүшік", "Қасқыр қақпан", "Бүркіт", "Атшылар жарысы", "Тай жарыс", "Дене жарыс", "Құнан жарыс", "Түйе жарыс", "Қара құрт", "Жапалақтар мен қарлығаштар", "Хан", "Тұзақ құру", "Түйе-түйе", "Жануарлар қалай үндейді", "Қой бағу", "Қоян" сюжетті қимыл-қозғалыс ойындарына жатады.

Сюжетті қимыл-қозғалыс ойындары балаларды өздеріне түсінікті мақсатқа жетелейтін, балалар үшін қызықты қимыл тапсырмаларынан тұрады. Олар өз кезегінде ойындардың тоқтап жүгіру, ұстап алу және осы сияқты үлгілеріне бөлінеді; жарыста қолданылатын ойындар: "Кімнің тобы тез сапқа тұрады", "Кім өз жолаушысына тез жетеді", "Белбеу тастау", "Айдап сал", "Кім шертті", "Икемді тал" т.с.с. Спорттық ойындар нышандары бар ойындар балалар қимыл-қозғалыс ойындары өз бетінше ұйымдастыра білетін кезде жүргізіледі. Спорттық ойындар нышандары бар қимыл-қозғалыс ойындарына қарағанда балалардың жинақылықты, ұйымшылдықты, бақылағыштықты, айқын, қолайлы қимыл техникасын ұшқыр қимыл сезімін көбірек талап етеді. Мысалы, "Ақ серек, көк серек", "Айгөлек", "Соқыр теке", "Орамал тастау", "Жаяу жарыс", "Әуе таяқ", "Жанды дөңгелек", "Таспа доп", "Қара құлақ", "Доп тебу", "Ақ сандық", "Тең көтеру", "Кім түртті", "Ұшты-ұшты", "Сақ құлақ", "Қуалаи соқ", "Кіші көбелек", "Аркан тарту", спорттық ойындар ышандары бар ойындар қатарына жатады.

Қазақтың ұлттық ойындары тақырыпқа өте бай және әр алуан болып келеді. Ұлт ойындары тақырыбына, мазмұнына, көздеген мақсатына байлаысты негізінен үш салаға бөлінеді. Атап айтқанда: ойын-сауық, тұрмыс-салт, ойындары және оймен келетін

ойындар. Шындап келгенде ұлт ойындары ауыз әдебиетінің бір саласы. Олай болса, ұлан байтақ қазақ даласына ауызекі тарай келіп, ол түрленіп, өзгеріп отырған.

Олардың мазмұны кеңейіп, әрленне түскен. Жан-жануарларда бейнелейтін ойындардың кейбіреуі тұрмыстың, ойын-сауық, тәрбие жұмысында пайдалана отырып, ең алдымен оқытушылық мақсатта берілсе, кейбіреуі дене шынықтыру, спорттық мақсатты көздейді.

Қимыл-қозғалыс ойындарының басым көпшілігі тұрмыс салтты, соған орай жануарлар әлемін, аңшылықты бейнелейді.

Ойын тегінде адам баласының ұжымдық шығармашылығы орындалуы да көбіне ұжымдық түрде болғандықтан, ойын үстінде жолдастық, достық қарым-қатынасқа әрекеттенуге, тәрбиелеуге мүмкіндік мол.

Ойынның тіл дамуындағы ролі ерекше. М.Горький айтқандай, бала сөзбен ойнағанда, өз ана тілінің нәзік қасиеттерін үйренеді, тілдің музыкасын үйренеді. Сонымен, нақтылай айтсақ, ұлт ойындары, тіпті жалпы ойын атаулы, біздің пікірімізше, тіл меңгерудің құралдарының бірі болып табылады. Ойын үстінде бала ешнәрсеге тәуелсіз, өзін еркін ұстайды, ал еркіндік дегеніміз-барлық дамудың баспалдағы. Олай болса тәрбиенің баға жетпес құралы ретінде деп ойынның айтарлықтай ролі бар. Ойын үстінде бала тілдің ішкі иірімдерін, ойлау жүйелерін, сөз қолдану әдістерін, сөйлеу дәстүрлерін тілдік психологиялық ерекшеліктерін жете түсініп, еркін білуге мүмкіндік алады.

Қазақ ұлттық ойындарының бір қыдыруы "Ойлануды қажет ететін ойындарға" жатады, олар көбінесе, логикалық ойлау мен математикалық, философиялық ойлауды дамытуға негізделген. Солардың төресі "Тоғызқұмалақ". Ой мен кслетін ойындарды сөз сткенде шахмат, дойбы ойындарының болғанын да атап өтуіміз керек. Шахмат, дойбы қазақтар мекендеген кезде түрік заманынан белгілі екенін көрсететін деректер де бар. Жоғарыда аты аталған ойындар болашақ ұрпақ тәрбиесінде қанат жайып келеді. Қимыл-қозғалыс ойындарын сыныптан тыс тәрбие жұмыстарына енгізу мүмкіндіктері өте зор.

Қайсы бір әдістердің әрбір нақтылы жағдайда қолданылуы бірқатар талаптарды сақтаумен қамтамасыз етіледі:

Әдістердің қолданылуы оқыту принциптері жүйелерінің сәйкестігімен іске асуына сүйенуі тиіс. Бір жақты әдістің жеке алынған принциппен байланысын мазмұндау дұрыс емес. Мысалы, егер мұғалім көрсету әдісін қолданды десек - онда ол көрнекілік принципін толық шешеді. Белгілі болғанындай, бұл принцип бүтіндей әдістер жүйесі арқылы іске асырылады.

Мысалы, жақсы дайындықтан өткен оқушыларға кейбір қозғалыс-қимыл әрекеттерін үйренгенде, бөліктерге бөліп үйрету әдісін қолдану ыңғайлы емес, ал аз дайындықтан өткендерге бұл қозғалыс-қимыл әрекеттерін меңгерту үшін жанама жаттығуларды игерту арқылы орындалады.

Сөзбен түсіндіру әдісін пайдалану кезінде оқушылардың жалпы білім деңгейін, әсіресе, тиянақты, тыңғылықты ескеру керек. Егер олардың жалпы білім деңгейі жеткілікті, жоғары болса, онда шұғыл бұрылыстармен (виражбен) жүгіруді түсіндіргенде, мысалы, олардың білімін физика пәні ауқымынан пайдалану керек.

Әдістердің ішінде тек біреуі ғана негізгі немесе тек біреуі ғана әмбебап болып танылуы мүмкін емес. Әр түрлі әдістерді қолдану арқылы оқытып үйретуде үлкен жетістіктерге жетеді. Нашар әдістің болмайтындығын есте сақтаған дұрыс. Әрбір оқыту әдісі өзінше жақсы. Оларды пайдалануда қабілеті жоқ сауатсыз мұғалімдер "нашар" етеді. Бір педагогикалық сәттерде әдістердің пайдалы әсер еткені, екіншісінде олай әсер етпеуі, тіпті зиян келтіруі мүмкін. Сондықтан педагогикалық қызмет барысында оқытып

үйрету әдістерінің жүйесін пайдалану қажеттілігі туындаған. Бұл жүйелерде әдістердің күшті жақтары пайдаланылып және әлсіздері бейтарапталады. Бұл ереже іс-тәжірибеде оқу-тәрбие жүйесінде қолдау табады, яғни көрсету кезінде сөзбен түсіндіріліп, суреттеу, нұсқау беру арқылы үйлестіріліп, түсіндіріледі.

Барлық шұғылданушыларға және жұмыс жағдайының барлығына бірдей жарайтын әдістің болуы мүмкін емес. Қайсыбір әдісті әмбебап әдіске теңеу мұғалімнің шығармашылық бастамашылдығын, белсенділігін тежейді, оқушылардың барлық мүмкіндіктерін пайдалануларына кедергі жасайды. Бұл мәселе жөнінде дене тәрбиесі ілімі мен әдістемесінің ұлы ғұламасы П.Ф.Лесгафт: "Әдіс деген-бұл мен деп айтуға болады", - дейді. Әдіс түрі туралы білімі және ұғышы бар педагог оны өз ісіне ендіретіндігімен тұжырымдалады[1].

Сөз арқылы мұғалім өз қызметінің көптеген салалық қызметтерін іске асырады (үйлесімдік, ұйымдастыру, зерттеу), сонымен бірге оқушылармен өзара қарым-қатынас орнатады, олармен пікірлеседі. Сөз барлық оқытып үйрету жүйесінің белсенділігін арттырады, яғни барынша толық және нақтылы мәлімет алады, оқу міндетін терең ұғынуға, белсенді ат салысуға жәрдемдеседі. Сөзбен айтып, үйрету арқылы мұғалім оқушылардың оқу материалын меңгерулерінің нәтижесін талдайды және бағалайды, сонымен бірге оқушының өзін-өзі бағалай білу қабілетін дамытады. Қорытындысында, ауызша сөзбен түсіндірусіз мұғалім бүкіл оқу барысы мен оқушылардың мінез-құлқын басқара алмайды.

Осындай бейнеде дене тәрбиесі пәні мұғалімінің сөздің екі қызмет түрін пайдалануға мүмкіндігі бар: біріншіден, мағыналығын, оның жәрдемімен оқытып, үйретілетін материалдың мазмұны ұғындырылады, екіншіден, көңіл-күйлік, яғни оқушылардың көңіл-күйіне әсер етуге мүмкіндік береді.

Сөздің мағыналық қызметін іске асыру үшін педагогтің сөзі үйреткен тәрбиеленушілеріне дәл және ұғымды, түсінікті болуы тиіс. Нақтылы бұл талап келесі әдістемелік ұсыныста сипатталады.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Жаңабаев Қ.Т. Балалар үйінде дене тәрбиесінде ойындарды пайдаланудың педагогикалық шарттары. - Алматы, 2005.
2. Ж. Б. Қоянбаев, Р.М. Қоянбаев «Педагогика» 2002
3. Мухамеджанов Б. Дене мәдениеті мамандығына кіріспе. - Шымкент: Ғасыр-Ш, 2006.
4. Ж. Б. Қоянбаев, Р.М. Қоянбаев «Педагогика» 2002
5. Қазақстан Республикасында білім беруді дамытудың 2005-2010 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы // Химия мектепте, 2005. №3.

***Ахметов Б.Р.***

*Дене шынықтыру және бастапқы әскери дайындық мамандығының аға оқытушысы, капитан Халықаралық туризм және меймандостық университеті, Түркістан қ., ҚР*

## **ӘСКЕРИ ҚОЛДАНБАЛЫ ЖҮЗУ ТӘСІЛДЕРІНІҢ СИПАТТАМАСЫ МЕН ТҮРЛЕРІНІҢ МАҢЫЗДЫЛДЫҒЫ**

**Түйіндеме.** Бұл мақалада спорттық жүзудің маңызы, суда жүзумен шұғылданудың спорттық жетістіктерге жетуде маңызы зор екені байқалады. Атап айтқанда суға секіру, су шаңғы спорты, есу, желкен спорты және т. б. Мұндай спорт түрлерімен айналысу үшін алдымен жүзіп үйрену қажет. Ал су добы, су асты және мәнерлі жүзу спортының негіздері - жүзу мен сүнгү. Бұл екеуін шебер меңгерген спортшының жоғарыда аталған су спорты

түрлерінен жақсы нәтижеге жетуі мүмкіндігін арттыра алатынының ерекшеліктері көрсетілген.

Жүзу дегеніміз адам өзін судың бетінде ұстай білуі және ешқандай басқа заттың көмегінсіз су бетінде қозғала білуі. Жүзу тәсілдерін жақсарту мақсатында және жүзу үйрету методикасын жақсарту мақсатында соңғы жылдары объективті тәсілдердің зерттеулердің көмегімен экспериментальді жұмыстар жүргізуде.

Жүзе білудің маңызы. Суда жүзе білу-өмірге өте қажет. Адам баласы ерте заманнан бері суда жүзумен айналысып келеді. Ал жүзуді, сүнгуді, судың бетінде қалқуды адам іштен туа білмейді.

Мұны бала кезінен үйренген жөн, есейе келе ол кімге болса да қиынға соғады.

Жүзе білетін адам судағы неше түрлі кедергілерді жеңеді, біреу-міреу суға батып бара жатса, оны құтқара да біледі. [1]

Судың ішінде адам салмақсыз болатындықтан, денеге көп күш түспейді де омыртқа жотасы созылады, бұлшық ет талшықтары ұзарады. Соның әсерінен адам тұлғасы сымбаттанып, қимыл-қозғалысы еркін де әсем көрінеді.

Жүзу кезінде адам кеуде мен қарынға түсетін судың қысымын ішке терең дем тарту арқылы жеңеді, мұның өзі тыныс алу жүйелерін жетілдіріп, жұмысын жақсартады, оттегімен қамтамасыз етіп, екінің көлемін ұлғайтады.[2]

Ерте заманнан бері халық арасында таралған су бетінде қозғалу тәсілдері мынадай: су ішінде тіке тұрып қимылдау, бақаша, итше қырындап жүзу және теңізшілердей жүзу тағы басқа.

Жүзу дегеніміз судың бетімен немесе ішімен белгілі тереңдікте қолмен және аяқпен есу қимылдары арқылы адамның ілгері жылжуы. Осыған сәйкес бір-біріне ұқсас екі тәсіл болады — ол жүзу тәсілі және сүңгу тәсілі. Бірақ олардың бір-бірінен айқын айырмашылығы да бар.

Алға қойылған мақсатқа қарай, жүзуді негізінен мынадай үш түрге бөледі: жалпы жұртшылықтың жүзе білуі, спорттық жүзу және қолданбалы жүзу.

Жұртшылықтың жүзе білуінің маңызы — жалпы халықтың әскери дене дайындығын жетілдіруге тигізетін көмегінде.

Мұны жүзеге асыру үшін, екі түрлі жұмыс атқарылады:

1. Көпшілікке жүзуді үйрету.
2. Жүзудің көмегімен денсаулықты және дене дамуын нығайту.

Жүзе білудің негізгі құндылығы - суға батып бара жатқан адамдарды құтқару, оларға уақытында көмек көрсету. Осыған байланысты халықты, әсіресе жасөспірім балаларды жүзуге үйрету - маңызды міндет.

Суда жүзудің пайдасы - адамның денсаулығын нығайтатындығы, сонымен қатар ол адам өзін таза ұстауға және денесін шынықтыруға көмектеседі.

Жүзуді үйрету - әскери дене дайындығының кең тараған маңызды түрі. Ол балалар бақшасында, мектептерде, орта және жоғары білім оқу орындарында іске асырылады. Мектеп оқушыларына жүзуді үйретуге ерекше мән беріледі. Сондықтан жүзу сабағы мектептердің әскери дене дайындығы оқу бағдарламасына енгізіледі.

Жүзу сабағы міндетті түрде әскери дене дайындығы пәнінің мұғалімдеріне, спортшыларға оқу пәні ретінде өтеді. Бұл пән институттардың, орта білім беретін дене шынықтыру оқу орындарының және мектептердің оқу жоспарларына енгізіліп оқытылады. Сондықтан жүзу сабақтарын маман адамдар өткізуі керек.

Спорттық жүзудің маңызы. Жүзумен шұғылданудың спорттық жетістіктерге жетуде маңызы зор. Мысалы: суға секіру, су шаңғы спорты, есу, желкен спорты және т. б. Мұндай спорт түрлерімен айналысу үшін алдымен жүзіп үйрену қажет. Ал су добы, су асты және мәнгерлі жүзу спортының негіздері — жүзу мен сүңгу. Бұл екеуін шебер меңгерген спортшының жоғарыда аталған су спорты түрлерінен жақсы нәтижеге жетуі әбден мүмкін.

Мұнда спортшыға әр түрлі талап қойылады. Мысалы: су добы спорты үшін керегі доппен және допсыз жүзгендегі жылдамдық пен ептілік, су асты спортында қолындағы қажетті құрал-жабдықтарды тастамай, тез жүзіп, сүңги білу қажет.

Суда жүзудің мынадай спорттық әдіс-тәсілдері бар Кроль - еркін жүзу (етпеттеп және шалқалап), брасс және баттерфляй (баттерфляй кейде дельфин деп те аталады). [2]

Спорттық жүзудің осы түрлерімен шұғуылданатын адамдар жүзу әдістерін тыңғылықты орындауға дағдыланады. Жүзген кезде қимыл-қозғалыстың әсерінен дененің барлық бұлшық еттері жұмыс істейді, мұның өзі адамның денсаулығына және тұлғасының сымбатты болуына көмектеседі. Ал жүзу қашықтығын ұзартқанда, жылдамдықты шапшаңдатқанда денеге түсетін күш біртіндеп байқалады. Осыған жаттығу адамның дене құрылысының төзімділігін ұлғайтады және икемділігін арттырады.

Жүзуді үйрету - әскери дене дайындығының кең тараған маңызды түрі. Ол балалар бақшасында, мектептерде, орта және жоғары білім оқу орындарында іске асырылады. Мектеп оқушыларына жүзуді үйретуге ерекше мән беріледі. Сондықтан жүзу сабағы мектептердің әскери дене дайындығы оқу бағдарламасына енгізіледі.

Жүзу сабағы міндетті түрде әскери дене дайындығы пәнінің мұғалімдеріне, спортшыларға оқу пәні ретінде өтеді.

Бұл пән жоғары, орта білім беретін дене шынықтыру оқу орындарының және мектептердің оқу жоспарларына енгізіліп оқытылады. Сондықтан жүзу сабақтарын маман адамдар өткізуі керек.

Спорттық жүзу әдістерінің өзіндік ерекше айырма-шылықтары бар: аяқ-қолдың қимылдары, тыныс алу, дем шығару, жүзуді бастау сәттері, бұрылу т. б. Мысалы: кроль әдісімен етпеттеп және шалқалап жүзгенде аяқ пен қолдың қимылы кезектесіп орындалады, ал брасс және баттерфляй әдістерін қолданғанда қол мен аяқ қатар, бір уақытта бірдей қимылдайды.

Күш-қуатты аз пайдаланып, үлкен табысқа жету үшін спорттық жүзу әдістері мен қимылдары үнемді, дұрыс пайдаланылуы керек.

Жүзуден бағдарламаға сәйкес еркін әдіспен мынадай қашықтықтарда жарыстар өткізіледі: 50, 100, 200, 400, 800, 1500 метрге (жаттығушының қалаған әдісімен әдетте ең жеңіл, шапшаң әдіс болып саналатын етпеттеп кеудемен жүзу); 100 және 200 м брасспен, 100,200м баттерфляймен (әдетте мұның шапшаңдық түрі дельфин әдісімен орындалады); 100 және 200 м шалқалап кроль әдісімен жүзу; 200 немесе 400 м қашықтықты жүзуші құрама тізбекпен орындайды; 50 м немесе 100 метрден (қашық-тықты төртке тең бөліп) - баттерфляймен, шалқалап, брасспен, еркін әдіспен аяқтайды; эстафета (алмасу): 4x100 м, бірін-бірі ауыстыратын төрт жүзуші орындайды, жарысты шалқалап жүзу әдісінен бастайды, сонан кейін брасс, баттерфляй және еркін әдіспен аяқтайды, 4x100 м еркін әдіс - ер адамдар үшін.

Қолданбалы жүзудің маңызы. Мұндай жүзу еңбек өнімділігін арттыру және еңбекшілердің денсаулығын ақтау мақсатын көздейді. Жүзу мен сүңгу қолданбалы тәсілдерге жатады. Бұлардың қолдану мүмкіндігі өте кең.

Жазғы қапырық, ыссы күндерде адамдар жүздеп, мыңдап жағажайларға - өзен-көлдердің, теңіздердің жағаларына жиналады. Судың жағасындағы таза, салқын ауа, күннің сәулесі, табиғи көгілдір өсімдіктер дүниесі демалысқа өте пайдалы. Әрине мұның бәрі, әсіресе, жақсы жүзе білетін адамдарды ерекше рақаттандырады.

Жүзудің қолданбалы тәсілін өзен-көлшіктерді, тоғандарды, каналдарды жүзіп өткенде, судың астынан бір зат іздегенде, суға батып бара жатқан адамды құтқару кезінде кеңінен пайдалануға болады. Ол үшін жүзудің спорттық әдістерін білу шарт. Себебі адам өзін суда жақсы ұстай алмай тұрып, жүзудің қолданбалы тәсілдерін меңгере алмайтыны белгілі. [1]

Жүзудің спорттық әдістерін меңгергеннен кейін әрбір адам жақсы сүңги білуге, жолдағы кедергілерді жүзіп өтуге, суға батып бара жатқан адамды құтқару тәсілдерін білуге тиіс. Жақсы жүзе білетін адамның небір киын жағдайда таңғажайып ерліктер көрсете алатыны да белгілі. Ал жүзе білмейтін немесе жаңадан үйреніп жүрген адам терең жерге түсіп кетсе немесе қатты ағынды су ала жөнелсе, өзін-өзі ұстай алмай, сасқалақтап су жұтып, ағып кетуі ғажап емес. Қолданбалы жүзудің маңызды түрі - суға кеткен, апатқа ұшыраған адамды құтқару. Бұл түр теңізшілерге, балықшыларға, сал ағызатын жұмысшыларға, ғарышкерлерге және әскери дене дайындығы мұғалімдеріне қажет.

Жүзудің денсаулыққа әсері. Жүзу - дене шынықтыру үшін нәтижелі әдістердің бірі. Ол тұрақты тазалық дағдыларының қалыптасуына мүмкіндік туғызады.

Судың температурасы адамның дене қызуынан кай уақытта да төмен болады, сондықтан су ішіндегі адамның денесінен ауа кеңістігіне 50-80% артық жылу тарайды. Шомылу және жүзу дене мүшелерінің сыртқы температура өзгерістерінен, салқыннан пайда болатын ауруларға шалдықпай, төзімді болуын тәрбиелейді. Ал жүзу өзен-көлдерде өткізілетін болса, күннің шуағы мен таза ауа адам денесіне күшті әсер етеді.

Жүзу - жүрек, қан тамырлары мен тыныс алу жүйелерін жетілдіруге жақсы әсерін тигізеді. Жүзумен жүйелі түрде шұғылданып жүрген адамның жүрек соғуы минутына 72-ден 48-50-ге дейін сирейді, ал қанның көлемі жүрек бір соққанда 70-80 мл-ден 120-140 мл-п дейін көбейеді.

Жүзу тыныс жүйелерін нығайтып, оның жұмысын дағдыландырып, өкпенін тұрақты сыйымдылығын ұлғайтады. Мысалы, жүзумен жүйелі түрде шұғылданып жүрген спортшылардың өкпесінің сыйымдылығы 4000-7000 см<sup>3</sup> дейін, кейде одан да көбірек ұлғаяды.

Судың тығыздығына байланысты тыныс алу, дем шығару киындайды, тыныс алу судың қысымына, ал, дем шығару судың кедергі күшіне байланысты.

Жүзу жүйке жүйесін бекітіп, адамның ұйқысын, асқа тәбетін жақсартады, сол себептен дәрігерлер жүзуді емдік амал ретінде ұсынады. Дене шынықтыруда және емдеуде жүзу сабағы кеңінен таралған әдіс. Жүзу әсіресе балалардың дене құрылысын, денсаулығын жүйелі түрде нығайтуға пайдалы әсерін тигізеді. Сонымен қатар жүзу сабағы балалардың қол-аяқтарының тірек-қимыл жүйесін бекітіп, денесін дамытады және төзімділігін арттырады. Баланың денесі күшті, буындары иілгіш, қимылдары шапшаң және әсем болуына ықпалын тигізеді.

Жүзу егде адамдарға да пайдалы, өйткені ол адам денесінде зат алмасуды күшейтетін жолдың бірі.

Сонымен су дегеніміз адам денсаулығын жақсартатын қазынаның көзі.

Спорттық жетілдіру сабақтарында оқушылардың алдында тұрған міндеттер мыналар: спорттық жүзуді меңгеру, жүйелі түрде жұрыстарға қатынасып, спорттық нәтижелер көрсету, ұстаздық және мамандық білімін, шеберлігін, дағдысын дамыта түсіп, төреші атағын алу нор-масын орындау.

Дене шынықтырушы мұғалім жүзу сабағын әр түрлі жастағы адамдармен жүргізе білуі керек. Ол әрбір сабақтың мақсатын, сабаққа қатысушылардың жүзуге дайындық дәрежесін жете білуге міндетті.

Жүзу сабақтарын жақсы жабдықталған су бассейнінде ғана өткізу міндетті емес, оны табиғи суларда да өткізуге әбден болады. Өзен-көлдердің тереңдігі және суының таза болмауы көптеген қауіп туғызуы мүмкін. Балаларды кездейсоқ жағдайлардан, салқын тию, түрлі науқастардан сақтандыру мұғалімнің міндеті.

Мұғалім жүзу сабақтарын өткізуге ыңғайлы жаға, түбі таза, өндірістік қалдықтар құйылмайтын суды таңдап алуға тиіс. Оның сабаққа денсаулығы жөнінде дәрігерлерден анықтамасы бар балаларды ғана қатыстырып, қажет бола қалса, алғашқы дәрігерлік көмек көрсете білуі шарт.

Судағы тәртіпті міндетті түрде сақтауды қадағалау қажет. Мұғалім өзіне көмекшілікке балалардың арасынан жақсы жүзетіндерін таңдап алып, өзгелерге көмектесуді үйретеді.

#### **КОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Д. Каугсилмен. Жүзу ғылымы. Оқулық. ФиС. М. 1975.
2. Ахмедов К.Б. Плавание. Учебное пособие. “Санат”, Алматы, 1997
3. Платонов В.Н. Плавание. Учебник. Киев. 2000.
4. Штеллер И.П. Водное поло. Учебник. М., ФиС. 1981г

*Ахметов Б.Р.*

*Дене шынықтыру және бастапқы әскери дайындық мамандығының аға оқытушысы, капитан Халықаралық туризм және меймандостық университеті, Түркістан қ., ҚР*

### **БОЛАШАҚ ОТАН ҚОРҒАУШЫ ЖАСТАРДЫҢ ДЕНЕ ЖАҒЫНАН ДАМУЫ ДАЯРЛЫҒЫНЫҢ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ МЕН ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ**

**Түйіндеме.** Бұл мақалада Дене даярлық міндеттерін тиімді шешу үшін жаттығулар талап етілген деңгейде дене және арнайы сапаларды, әскери-қолданбалы дағдыларды қолдау және дамыту бағыттарына сәйкес қолданыла отырып әрі қарай арттыра алатынының ерекшеліктері көрсетілген.

Дене даярлық міндеттерін тиімді шешу үшін жаттығулар талап етілген деңгейде дене және арнайы сапаларды, әскери-қолданбалы дағдыларды қолдау және дамыту бағыттарына сәйкес қолданылады.

*Дене сапалары* - бұл қозғалыс іс-әрекетін қамтамасыз ететін ағза қасиеті. Әскери қызметкерлердің негізгі дене сапаларына жатқызылады: шыдамдылық, күш, шапшаңдық пен ептілік.

*Шыдамдылық* деп жұмысты оның тиімділігін төмендетпестен ұзақ уақыт бойы жоғары деңгейде орындау қабілеті түсіндіріледі. Шыдамдылық жалпы және арнайы болуы мүмкін. Ол ағзаның физиологиялық мүмкіндіктеріне негізделеді. Шыдамдылықты дамыту құралдары болып саналады: қозғалысты жылдамдату, шаңғымен жүру, кедергілерді жою, жүзу, спорттық және қозғалыс ойындары.

*Күш* деп сыртқы қарсыласуды жою немесе бұлшық ет күштері есебінен оларға қарсы тұру қабілеті түсіндіріледі. Күшті дамытуға әртүрлі тартылулар көмегімен бұлшық ет қуаттылық деңгейін ұлғайтуға әсер ететін дене жаттығуларын қолдану арқылы қол жеткізіледі. Осы мақсатта салмақты көтеру және тасымалдауға дене жаттығулары, гимнастикалық снарядтар мен тренажерлардағы күш жаттығулары, жеке салмақпен жаттығу жасаулар қолданылады.

*Шапшаңдық* деп ең аз уақыт ішінде қозғалыс әрекеттерін жүзеге асыру қабілеті түсіндіріледі. Шапшаңдықты дамыту жылдам қозғалыстық реакциялар және қозғалыстың жоғары жылдамдығын талап ететін дене жаттығуларының көмегі арқылы жүзеге асады. Осы мақсатта әртүрлі жылдамдықты және жылдамдық-күш жаттығулары (қысқа аралыққа жүгіру, секіру, айналу және т.с.с.), сонымен бірге жағдаяттың аяқ асты және динамикалық өзгеруін сипаттайтын жаттығулар (спорттық және қозғалыс ойындары кедергілер жолындағы жаттығулар және т.с.с.) қолданылады.

*Ептілік* деп қозғалысты біріктіру, мақсатты түрде үйлестіру, оларды біртұтас ретінде ұйымдастыру, меңгерілген әрекетті есепке ала отырып қозғалысты бағдарлау немесе өзгермелі шарттармен сәйкес оларды қайта қосу қабілеті түсіндіріледі.

Ептілікті дамыту екі жолы арқылы жүзеге асырылады. Біріншісі әскери қызметкерлердің қозғалыс тәжірибесін жүйелі түрде қозғалыстың жаңа формаларымен толтыру, екіншісі - аяқ асты өзгермелі жағдаяттар шарттарында пайда болған координациялық қиыншылықтарды жеңумен байланысты.

Бірінші жол қозғалыс іскерліктерінің қалыптасуының бастапқы кезеңдерінде пайда болатын ауытқуларды жеңу және қозғалыстарды үйлестіру қажет ететін жаңа дене жаттығуларының үйрену үрдісінде қол жеткізіледі.

Екінші жол әдеттегі дене жаттығуларына қозғалыс координациясына қосымша талаптар қоятын әдеттегіден тыс фактор енгізу арқылы жүзеге асады. Осы мақсатта гимнастика тарауынан, кедергілерді жеңу, қол күресі, спорттық және қозғалыс ойындарынан алынған дене жаттығулары қолданылады. [2]

#### *Гимнастика және атлетикалық даярлық*

Гимнастика және атлетикалық даярлық сабақтары ептілікті, күш және күш жыдамдылығын, икемділік, теңселу және жүк көбеюге деген тұрақтылықты, кеңістік бағдарды, қолданбалы қозғалыс дағдыларын дамытуға, батылдық пен шешім табуға тәрбиелеуге, сымбаттылықты, тартылымдылықты жетілдіруге бағытталған. Гимнастика сабақтары кезінде оқушылар бойында қозғалыс біліктері мен дағдыларын сапалы қалыптастыру үшін қажетті шарттар құрылады.

Сабақта гимнастикалық аландар мен қалашықтарда, спорт залдарында немесе арнайы жабдықталған ғимараттарда, машықтану комплекстерінде, сонымен бірге жергілікті жерлерде өткізіледі. [1]

#### *Қол күресі*

Қол күрес сабақтары қарсыласты жою, оны қатардан шығару немесе тұтқындау, оның шабуылынан өзіндік қорғану, сонымен бірге батылдықты, өз күшіне сенуге тәрбиелеуге бағытталған.

*Қол күрес сабақтары өткізіледі:*

- Қаруды қолданатын күрес тәсілдерін оқыту кезінде – стационарлы және көшпелі тұлып, нысандары (тоқыма шарбақтары), көшпелі кедіргілері (қабырғалар, шарбақтар, аз байқалатын кедергілер және т.с.с.), баспалдақты алаң қайлар, терезесі бар үйлер фасадымен, тактикалық аландар, қарауыл қалашықтар мен кедергілермен жабдықталған арнайы алаңқайларда;

- Қаруы жоқ күрес тәсілдерін оқыту кезінде – ұнтақ және құмы бар арнайы дайындалған тегіс шөпті алаңқайларда немесе спорт залдарында (мақтасы бар кілемшелерде).

#### *Кедергілерді жеңу*

Кедергілерді жеңу сабақтары қолдан жасалған және табиғи кедергілерді жеңу дағдыларын қалыптастыру және жеңуге, арнайы тәсілдер мен әрекеттерді орындауға, шапшаңдық және жылдамдық – күш шыдамдылығын дамытуға, зор дене жүктемелері фонындағы ұжымдық әрекеттердегі дағдыларды жетілдіру, өз күшіне сенуіне, батылдық пен шешім табуға тәрбиелеуге бағытталған.

Кедергілерді жою жеке шынайы (қолдан жасалған) кедергілермен жабдықталған жергіліктерде немесе әскери киім формасын киіп, кедергілердің арнайы құрылған жолақтарында өткізіледі.

#### *Жеделдетілген қозғалыс және жеңіл атлетика*

Жеделдетілген қозғалыс сабақтары шыдамдылықты, шапшаңдықты, жылдамдық – күш сапаларын дамытуға, тегіс және қиылыстырылған жергіліктер бойынша жүру, жүгірудегі дағдыларды жетілдіруге, еріктік сапаларды тәрбиелеуге бағытталған. Сабақтар стадионда немесе тегіс алаңқайда (спорт залда), сонымен бірге жол және жолдан тыс бойынша ойлы-қырлы жергіліктерде өткізіледі. [4]

#### *Шаңғы даярлығы*



Шаңғы даярлық сабақтары шаңғыда қозғалу дағдыларын қалыптастыру және жетілдіруге, шыдамдылықты дамытуға, ерік сапаларын тәрбиелеуге, ағзаны шынықтыруға бағытталған. Сабақтар ереже бойынша екі оқу сағаттарында фронтальды немесе поток әдісі ұзақтылығымен жүргізіледі.

#### *Әскери-қолданбалы жүзу*

Әскери-қолданбалы жүзу сабақтары әскери-қолданбалы жүздегі дағдыларды қалыптастыруға, суда өзін-өзі игеру және шындауға тәрбиелеу, жалпы төзімділікті дамытуға бағытталған.

Сабақтар жүзу техникасын жақсы меңгерген және оқыту әдістемесін жетік білетіндер сонынан көмекші бөлінген әскери қызметкер – тек бөлімше командирінің жетекшілігімен жүргізіледі. [6]

#### *Спорттық және қозғалыстық ойындар*

Спорттық және қозғалыстық ойындар сабақтары шапшаңдықты, ептілікті, жалпы және жылдам шыдамдылықты, кеңістік бағдарды дамытуға, ұжымдық іс-әрекеттердегі дағдыларды қалыптастыруға, тұрақтылық, шешім табушылық, инициатива және тапқырлыққа тәрбиелеуге, ақыл-ой және дене жұмыс қабілеттілігін қолдауға, оқу – күрес іс-әрекет эмоционалды күшін басуға бағытталған.

Спорттық және қозғалыс ойындар сабақтар ашық ауада және спорт залдарында ұйымдастырылады. Дайындық және сабақтың қорытынды бөлімдері саптың құрамында, негізгі бөлімі – саптың құрамында немесе бөлімшелерде (командалар бойынша) өткізіледі.

Дене даярлығы үрдісінде бірінші кезекте күш, жылдамдық, шыдамдылық және ептілік, осыдан кейін теориялық білім және ұйымдастырушылық – әдістемелік біліктер мен дағдылар қалыптасады. [5]

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Демеуов А.Қ, Ахметов Б.Р, Бекбосунов А.К.М.Әуезов атындағы ОҚМУ баспасы, 2020.-300 б
2. И.П.Залатаев және басқ.дене тәрбиесі. Оқулық. ФиС. М.2013ж.
3. А.Н.Макаров. Жеңіл атлетика. Оқулық. «Ағарту ісі» баспасы. М.2017.
4. Ф.Уйлт. Жүгіру, жүгіру, жүгіру. Статъя жиынтығы, ФиС. М.2016.
5. В.П.Платонов. Спорттың жаттығуды қазіргі жүйесі. Оқу құралы. «Медицина» баспасы. 2011г.
6. Д.Каугсилмен. Жүзу ғылымы. Оқулық. ФиС. М.2015.
7. Л.А.Касыгаева және басқ. жүгіру. Оқу құралы. «Ағарту ісі» баспасы. Ленинград. 2014.

***Байжанов Е.Қ., Ержанов С.Ө., Мұстафаев С.Ш.***

*Қорқыт Ата атындағы ҚУ,  
«Дене шынықтыру және БӘД» кафедрасының  
аға оқытушылары  
Қызылорда қ., ҚР*

## **МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫН ЕҢБЕККЕ ҚАТЫСТЫРУ АРҚЫЛЫ ДЕНЕ ҚАСИЕТТЕРІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ**

Әр ұлт пен халықтар өздерінің тіліне, дініне, дәсүріне тіпті этникалық орналасу жағдайларына байланысты мындаған жылдар бойы асыл мұрасын, ізгілік қасиеттерін, салт-дәстүрлерін, өнерін, ойын-сауықтарын жинақтап, оны аңыз әңгімелер, аталы сөздер, әртүрлі өнер көріністері, ұғымдар арқылы ұрпақтан-ұрпаққа жеткізіп отырған.

Кезінде көмескілене бастаған осынау көріністер қазір қайта жаңғырып, жаңа қырынан көріне бастауда. Осынау халық қазынасын қайта парақтап, тарих беттерінде тапталып қалған талай тәрбие, өнеге, мұраларын өмірге қайта жаңғырып келуі ұлттық, халықтық педагогикамыздың мәртебесін биік, мерейін үстем етуде. Халық педагогикасы

қазақ халқының өмір салтында жеке дара ілім ретінде оқшауланып дараланбаған. Оның есесіне кіндік қаны қазақ топтырағына тамған әрбір қазақ, тәрбие мен тәлімге өнер, сөз құдіретін шебер пайдалана білген [1]. Батыр бабалардың бойынан зор тұлғаның: ақыл-парасаттылық, алып күштің, ерен-ерліктің көріністерін көруге болар еді. Қазақ батырды көріп-тұлғаны, зерделіні көріп-шешенді, өнегеліні көріп-көргендіні, өнерліні көріп-шебер болуға ұмтылып, құлшынған және мұның бәрі қазіргідегідей мектеп, оқу орындарындағы лекциялық, семинар, зертханалық, дәрісханалық сабақтар арқылы жүзеге аспай күнделікті қарапайым тұрмыстық жағдай және тікелей еңбекке араласу барысында қалыптасып, жетіліп отырған.

Қазақ ұл-қыздарын балғын жастан-ақ тұрмыстық жағдайда кездесетін еңбекке ерте араласу арқылы тәрбиелеген. Он үш жаста-ақ отау иесі болуға дайындаған. Сол арқылы еңбексүйгіштікке, шыныққан-шымыр, алғыр болып өсуге мән берген. Еңбекке араласа жүріп қоршаған ортаның құдірет-күшін сезіне біліп, пайымдаушылығын, дүниетанымын, күш-қуатын, ерік-жігерін қалыптастырып отырған. Қазақ жастарын еңбекке ерте баулуға үндеген. Абайдың мына өлең шумағынан да ол көрініс тапқан [2].

Түбінде баянды еңбек егін салған,  
Жасынан оқу оқып білім алған.  
Би болған, болыс болған өнер емес,  
Еңбектің бұдан өзге бәрі жалған, -

деп еңбектенуге жол сілтейді. Он үште отау иесі болу оңай шаруа емес. Ол өзін отау иесі болғанға дейін асауды ауыздықтап, ересектермен үзеңгі қағыстыра алатын, бойына қайрат-жігер, ақыл-парасат жинаған, айналаға сын көзбен қарай білетін алғыр да епті етіп дайындауға әрекеттенген. Қазақ халқының күнделікті тұрмыс жағдайында жиі кездесетін мұндай көріністерді біз бұл күндері спорттық жаттығу және дене шынықтыру сабақтарында әртүрлі жаттығу, ойындарға қатыстыру арқылы жүзеге асырып жүрміз. Сөйтіп дене бұлшық еттерінің табиғи жағдайда қимыл қаракеттеріне болуын қамтамасыз етеміз.

Нәтижеде еңбекке ерте араласқан оқушы кез-келген дене жаттығуларын ешбір қиындықсыз-ақ меңгеріп орындай алатынын жоққа шығаруға болмайды. Керісінше әртүрлі еңбекке аз араласатын қала оқушыларынан бұл сабақтастықты байқамаймыз.

Демек, тұрмыстық жағдайында кездесетін кез-келген еңбекке белсене қатысу жасөспірімнің дене бітімін тұлғалы шымыр етіп, дене қасиеттерін (күш, ептілік, икемділік, шыдамдылық, шапшаңдық) қалыптастыруға септігін тигізеді.

Тума таланттың әрекеті де өмір сүру барысында 99% еңбектен тұратынын ескерсек, еңбек адамның мінез-құлқын, іскерлігін қамтамасыз ететін таптырмайтын құрал екенін байқаймыз.

Қазақ халқының өмірінде еңбек түрлері өте көп: (егін, мал шаруашылығы) үлкенге ілесе жүріп балғын бала шөп шауып, шөмеле үйіп, кесек құйып қабырға тұрғызуды, ағаш жонып ас-аяқ, ертоқым жасауды, ауыздықтап асау үйретуді т.б. меңгеру арқылы бойына батылдықты, алғырлықты, қайсарлықты қалыптастыра білген. Ал, білектерін сыбанған қыз балалар ақ самайлы әжелердің сабауларын (жүн сабау), келі түйген келіндердің кесаптарын, күбі сабаларын қолынан алып алмастырған. Тіпті қыз балалар мал сауу, май шайқау, тары ақтау, кілем тоқу, жіп иіру сияқты күнделікті тұрмыстық еңбекке араласу арқылы өзара бәсекеге түсіп, өздерін іскерлікке, еңбексүйгіштікке, тапқырлыққа баулып, дене бұлшық еттерінің үнемі белсенді қимыл әрекетінде болуына ықпал жасаған. Сол арқылы сергектік пен сезімталдықты бойына қалыптастырған. Бұдан біз халықтық салт-дәстүрдің және халыққа тән үйрену мен бірге дененің қимыл дағды, қабілеттерін қалыптастыратын тәрбие құралы ретінде қаралатындығын байқаймыз [3].

Қазақ қыздары тұрмыс жағдайында күнделікті ас суды көрші құдықтан немесе бастау, бұлақ, өзен суларынан иін ағашпен ара қашықтыққа қарай демала отырып тасыған. Тасымалдау күн бойына бірнеше рет қайталанған. Ал, өкше тұсына дейін жететін қос

бұрымға тағылған қос шашбау, ай табақтай алқа қыз мүсінінің тік тұлғалы болып өсуін, ал иін ағаш координациялық (қимыл бейімділігі) қаракетін жетілдіріп қалыптастырған.

Күн бойында кілем тоқу, өрнек салу, жіп иіту, жүн түту әрекеттерінде статикалық жаттығудың элементтері бар. Бұл қимылдар саусак, иық, шынашақ, екі жақты, үш жақты желке тұс, жауырын, қабырға аралық екі жақты тісше, трапеция тәріздес т.б. бұлшық еттердің дамып жатілуіне ықпал етеді.

Қазақтың елін жаудан қорғаған батырлары, апай төс палуандары, құралайды көзге атқан мергендері, ат жалында ойнаған сайып қыран шабандоздары, қыр түлкісін қырандарға алдырған құсбегілері кезінде арнайы спорт жаттығуларын жасап, соның негізінде оның бәрін бірдей ата-бабадан тұқым қуалап туылған генетикалық жалғастық деп қарауға да болмайды. Мұның бәрін үлкендер еңбегіне ертеден етене араласып қатысудан деу керек.

Қазақ дәстүрінде әрбір той-думанның, әзіл-оспақтың, ойын-сауықтың, аталы сөздің жай-жапсарына, мән мағынасына, тәрбиелік мәніне үнемі назар аударып отырған. Қазақтың «Көкпар», «Қыз қуу», «Аударыспақ», «Теңге алу», «Жаяу жарыс», «Қаппен жарыс», «Түйе палуан» жарыстарына қатысу арқылы ептілік, күштілік, шапшаңдық, икемділік, шыдамдылық, тапқырлық, алғырлық сияқты дене қасиеттері және ақыл-ой қабілеттері қалыптасып отырған [4].

Бұл ойындардың жеңімпаздарына атан түйе, ат мінгізіп сый көрсеткен. Бір ерекшелігі ойын-сауықтарға қатысу, тамашалау жөнінде, жасқа шек қойылмаған. Мұның өзі жастарды ересектер іс-қозғалысына еліктеп тез есейіп, етек жиюды қамтамасыз еткен. Үлкендер өнеріне қайран қалып тамсанған. Құштарлығын ұштаған.

Қазақ жастары жиын тойларда, ойын-сауықтарда тек өнерлі ғана емес, өнегелі болуға да ұмтылған. Естігендерін, көргендерін құлақпен естіп, санамен тоқып, жадына сақтаған, Ешқандай академиядан, университеттен, спорт сабақтарынан дәріс алмай-ақ, батыр, палуан, күйші, әнші, жыршы болып өскен. Палуан Шолақ, Қажымұқан, Құманғазы, Бөгенбай, Бұқарбай, Олжабай Махамбет Өтемісұлы, кейінгі ұрпақ Шәмші, Қалдаяқов, Әбілсейіт Айханов, боксшы Әбдісалан Нұрмаханов, палуандар Жақсылық Үшкемпіров, Дәулет Тұрлыхановтарға т.б. қазіргі қазақ жастары үлгі бола алады.

Ұлттық тәрбиенің салт-дәстүрдің көріністерінен туындайтын еңбекке қатысу арқылы дене, ізгілік қасиеттерді қалыптастыру халықтың педагогикасының бір саласы деуге әбден болады.

#### **ҚОЛДАНЫҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Жұмабаев М. Педагогика. - Алматы: «Ана тілі», 1992. - 24-26 б.
2. Құнанбаев А. Шығармаларының екі томдық толық жинағы. - Алматы: «Ғылым», 1997. - 129 б.
3. Сағындықов Е. Қазақтың ұлттық ойындары. - Алматы, «Рауан», 1991. - 144 б.
4. Төтенаев Б. Қазақтың ұлттық ойындары. - Алматы: «Қайнар», 1994. - 150 б.

***Бидолдой А.***

*Дене тәрбиесі және спорт  
кафедрасының аға оқытушысы,  
Л.Н. Гумилев атындағы ЕҰУ,  
Астана қ., ҚР*

#### **БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕГІ- ҮЗДІКСІЗ ОҚЫТУ ӘДІСІ**

Қазір біз тұрақты өзгеріске ұшырап отырған әлемде өмір сүріп жатырмыз. Кәсіби маман ретінде өзімізді еңбек нарығының мүшесі ретінде орналастыруға мүмкіндік беретін кеше қол жеткізген білім деңгейіміз, бүгінгі күннің талаптарына жауап бере алмай қарқынды түрде ескіріп жатыр. Сондықтан, еңбек нарығының талаптарына жауап беріп,

бәсекеге қабілетті маман ретінде сұранысқа ие болу үшін білімді тұрақты жетілдіруге және үздіксіз білім алуға немесе өмір бойы оқуға ұмытылу тенденциясы қалыптасып отыр.

Адамзат өзінің дамуының жаңа постиндустриалды дәуіріне күрт көшті. Барлық салада атап айтқанда әлеуметтік салада, экономикада, саясатта, мәдениетте, адамдардың өмір салтында да түбегейлі өзгерістер орын алып жатқаны белгілі. Ақпараттандыру және жаһандану процестері білім беру ортасына ерекше әсер етуде. Білім беру жүйесінің осындай түбегейлі өзгерістерге жауабы оны жаңғырту, жетілдіру үрдістері болып отыр.

Әлеуметтік - өндірістік салада орын алып жатқан, әсіресе білім беру ортасына әсер ететін негізгі өзгерістердің қатарына төмендегі жағдайларды жатқызуға болады:

- машиналар мен өндірістік технологияларды интеллектуализациялауға байланысты жаңа мамандықтар мен біліктіліктердің пайда болуы;

- өнімнің ғылыми сыйымдылығының өсуі, яғни білім тауар немесе қызмет құнының көп бөлігін құрайды;

- еңбек пен білімді бөлуден оларды біріктіруге, түлектердің шамадан тыс мамандануынан олардың әмбебап білім мен дағдыларға негізделген құзыреттерін қалыптастыруға көшуді күшейту;

- еңбек нарығын жаһандандыру, ақпараттық - коммуникативтік технологияларды белсенді пайдалану, бұл жоғары білім беру саласындағы интеграциялық процестерге ықпал етеді;

- ел аумағында да, халықаралық деңгейде де жоғары оқу орындары мен түлектер арасындағы бәсекелестікті арттыру.

Осыған байланысты білім берудің даму тенденцияларында өзгерістер байқалуда.

Яғни:

- жоғары білімге жаппай ұмтылу, бұл саладағы білім сапасының мәселесін туғызуда;

- жоғары кәсіптік білім беру саласына экономикалық тиімділік талаптары негізінде білім беру мақсаттары мен нәтижелерін айқындауды көздейтін "нарықтық тетіктерді", сапа менеджменті жүйелерін енгізу;

- жоғары білім беруді кәсібилендіру, бұл жоғары академиялық, іргелі білімнен кәсіби білімге көшуді білдіреді, оның мазмұны мен технологиялары білім алушылардың болашақ кәсіби қызметіне сәйкес келуі керек, ал білім икемділікпен, сабақтастықпен, деңгеймен сипатталады.

БҰҰ-ның тұрақты даму саласындағы 2030 жылға дейінгі күн тәртібінің [1] он жеті мақсатының төртінші мақсаты сапалы білім беруге яғни барлық адамға жан-жақты және сапалы білім беруді қамтамасыз етуді және өмір бойы білім алуды ынталандыруға бағытталғаны белгілі. Білім беру саласының 2030 жылға дейінгі дамуына бағдарланған, төмендегідей бірқатар міндеттер айқындалған:

- 2030 жылға қарай барлық қыздар мен ұлдардың бастауыш білім алуға дайын болуы үшін кіші жастағы балаларды дамыту, күту және мектепке дейінгі оқытудың сапалы жүйелеріне қол жеткізуін қамтамасыз ету;

- 2030 жылға қарай барлық әйелдер мен ерлер арзан және сапалы кәсіптік-техникалық және жоғары білімге, оның ішінде университеттік білімге тең қолжетімділігін қамтамасыз ету;

- 2030 жылға қарай жұмысқа орналасу, лайықты жұмыс орнына ие болу және кәсіпкерлік қызметпен айналысу үшін талап етілетін дағдылары, оның ішінде кәсіптік-техникалық дағдылары бар жастар мен ересектер санын едәуір ұлғайту;

- 2030 жылға қарай білім беру саласындағы гендерлік теңсіздікті жою және халықтың осал топтары, оның ішінде мүгедектер, байырғы халық өкілдері және әлеуметтік аз қорғалған балалар үшін барлық деңгейдегі білім мен кәсіптік-техникалық даярлыққа тең қолжетімділікті қамтамасыз ету.

-2030 жылға қарай барлық оқушылардың тұрақты дамуға ықпал ету үшін қажетті білім мен дағдыларды, оның ішінде тұрақты даму және тұрақты өмір салты, адам құқықтары, гендерлік теңдік, бейбітшілік пен мәдениетті насихаттау.

Үздіксіз білім беру (lifelong learning)- бұл мемлекеттік және қоғамдық институттар жүйесін пайдалану негізінде және жеке тұлға мен қоғамның қажеттіліктеріне сәйкес өмір бойы тұлғаның білім дәрежесі (жалпы және кәсіби) әлеуетінің өсу үрдісі. Үздіксіз білім беру қажеттілігі ғылым мен техниканың ілгерілеуіне, инновациялық технологияларды кеңінен қолдануға байланысты туындап отыр. "Үздіксіз білім беру" термині алғаш рет 1968 жылы ЮНЕСКО-ның Бас конференциясының материалдарында қолданылған деп есептеледі. 1972 жылы Парижде Э. Форa комиссиясының есебі жарияланды және сол жылы үздіксіз білім беру контекстінде ересектерге білім беру бойынша III халықаралық конференция өтті. Бұл баяндамада білім беру парадигмасының негізгі ережелері келтірілген, оның жұмыс істеуі үздіксіздік принципіне негізделген. 1970 жылдардың ортасынан бастап үздіксіз білім беру идеясы көптеген елдерде қолдау тапты [2].

Қазақстан Республикасының 2025 жылға дейінгі Ұлттық даму жоспары мемлекеттік жоспарлау жүйесінде айқындалған басымдықтардың бірі - сапалы білім беру болып табылады [3]. Білім беру саласындағы мемлекеттік саясатты іске асырудан күтілетін нәтижелердің бірі – дәстүрлі оқыту бағдарламаларынан білім алушыларды болашаққа дайындауға, кәсіби дағдылар мен құзыреттерді өмір бойы тұрақты жетілдіруге ынталандыруға өту болып отырғаны белгілі.

Қазіргі инновациялық экономиканың бәсекеге қабілеттілік деңгейі көбінесе кәсіби кадрлардың сапасымен, олардың әлеуметтену және кәсіби деңгейінің жоғарылығымен анықталады.

Үздіксіз білім беруді дамыту 2021 жылы Қазақстан Республикасының Үкіметі мақұлдаған «Өмір бойы оқу (үздіксіз білім беру) тұжырымдамасы» шеңберінде елдің білім беру жүйесін дамытудың басым бағыттарының бірі ретінде жарияланды [4]. Өмір бойы оқыту тұжырымдамасы - барлық азаматтар үшін олардың қажеттіліктерін және қабілеттерін ескере отырып, олардың қоғамда лайықты орнын табу үшін оқыту мүмкіндігін жасауға бағытталған жүйе. Білім беру нарығында үздіксіз білім беру тенденциясының дамуына ықпал еткен бірнеше жағдайлар бар. Біріншіден, жаңа технологиялардың дамуы, өндіріс пен кәсіпорын қызметіне инновациялық өзгерістердің тереңдеп енуі, жұмыс күшінен жаңа техникалық дағдылар мен шеберлікті талап етуде. Автоматтандырудың, цифрландырудың өсуі және жаңа өнеркәсіптік революцияға көшу жаңа технологиялық құзіреттілікті жетілдіруге ықпал етіп отыр. Екіншіден, адамның негізгі білім алған саласындағы жаңа зерттеулерге, әзірлемелерге және озық тәжірибелерге бағдарлану қажеттілігі туындап отыр. Үшіншіден, еңбек нарығындағы жұмыс күшінің бәсекеге қабілеттілігіне, сапа көрсеткіштеріне қойылатын талаптардың артуы. Осы жағдайлар әлемдік өзгерістер шеңберінде еңбек ресурстарының құзыреттілігі мен біліктілігіне қойылатын талапты арттырып, ішкі еңбек нарығын реттеу тетіктерін жандандыру мен азаматтардың еңбек әлеуетінің сапасын арттыруға және оны тиімді қолдануға бағытталған білім беру мен ағартушылық жүйені жетілдіру қажеттілігін туғызуда.

Қазақстан Республикасында қабылданған өмір бойы оқу тұжырымдамасына сәйкес үздіксіз білім беру жүйесі- жасына қарамастан бүкіл халыққа қатысты формалды, формалды емес және информалды (өздігінен білім алу) білім беру түрлерін қамтитындығын қарастырған.

Формалды білім беру "мектеп-колледж-ЖОО" циклі шеңберінде пәндер, атап айтқанда, жалпы білім беретін пәндер мазмұнының интеграциясын айқындау, сондай-ақ оқу-тәрбие процесін үздіксіз стандарттау, жоспарлау және ұйымдастыру арқылы жүзеге асырылады.

Формалды емес білім формалды білім беру бағдарламаларының бөлігі болып табылмайтын ұйымдастырылған оқыту түрлерін қамтиды. Дәлірек айтқанда, кәсіби біліктілікті арттыру, кәсіптік қайта даярлау бағдарламалары, кәсіптік оқыту бағдарламалары, курстар, дәрістер, семинарлар мен тренингтер, оның ішінде онлайн форматта ұйымдастырылатын оқыту бағдарламалар кіреді.

Информалды білім беру – бұл адамның өз бетімен жүзеге асыратын оқу, білім алуы яғни бұл жағдайда оқу нәтижесін көрсететін құжат берілмейді. Мектепке дейінгі білімнен жоғары білімге дейінгі білім беру бағыты белгіленген жас кезеңдерінде іске асырылады, сондықтан үздіксіз білім берудің негізгі элементі ересектерге білім беру болып табылады.

Үздіксіз білім берудің бірқатар қағидаттарын жіктеп қарастыруға болады. Біріншісі, үздіксіз білім беру жүйесі арқылы құзыреттілік пен дағдыға ие болу және дербес білім алу шеңберін таңдаудың еркіндігі. Екіншіден, тұлғаның жеке бас қажеттілігіне сәйкес формальды және формальды емес білім алу түрлерін келістіру және толықтыру мүмкіндігі. Үшіншіден, еңбек ресурсының икемділігі яғни қызмет бағыт өзгерту және жанама таңдаған бағыт бойынша кәсіби білім алуға қол жеткізу мүмкіндігі. Төртіншіден, формальды және формальды емес шеңбердегі білім беру бағдарламаларының сипатына қарамастан оқыту нәтижелерінің бірдей бағалануы және танылуы.

Қазіргі таңда кез келген тұлғаның алдында өзгермелі қоғам талаптарына толық жауап беру үшін үздіксіз білім алуға ұмтылу керектігін уақыт өзі көрсетіп отыр.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1 Повестка дня в области устойчивого развития// <https://www.un.org>

2 Непрерывное образование//<https://ru.wikipedia.org>

3 Қазақстан Республикасының 2025 жылға дейінгі Ұлттық даму жоспарын бекіту және Қазақстан Республикасы Президентінің кейбір жарлықтарының күші жойылды деп тану туралы// Қазақстан Республикасы Президентінің 2018 жылғы 15 ақпандағы № 636 Жарлығы.

4 Өмір бойы оқу (үздіксіз білім беру) тұжырымдамасын бекіту туралы Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2021 жылғы 8 шілдедегі № 471 қаулысы // <https://adilet.zan.kz>

*Ержанов Б.С.*

*Қорқыт Ата атындағы Қызылорда университетінің 1-курс студенті*  
**Ғылыми жетекшісі: Ержанов С.У.**

*Қорқыт Ата атындағы ҚУ,  
«Дене шынықтыру және БӘД»  
кафедрасының аға оқытушысы, п.ғ.м.*

### **АҚПАРАТТЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ҚОЛДАНУ АРҚЫЛЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНА ҚЫЗЫҒУШЫЛЫҒЫН АРТТЫРУ**

Ұлт денсаулығы, халықтың әл-ауқаты мен саулығы қандай да мемлекет үшін сарқылмас қазына, шексіз байлық.

Қазіргі кезде болашағын бекемдеген қандай да ел үшін, ел дамуы үшін қызмет жасайтын барлық ұйымдар үшін, білім беру мекемелерінің алдында тұрған міндеттердің бірі - жас ұрпақтың салауатты, өмір сүруге көзқарасын қалыптастыру, олардың денсаулығын нығайтуға, қоршаған ортасын таза ұстауға және жоғары, сапалы білім алып, сол білімді келешектегі өмірінде пайдалана білуге тәрбиелеу болып отыр. 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 басымдықтарды анықтайтын ғылым да, өскелең ұрпақты оқыту, тәрбиелеу формалары мен жаңа әдістерді ұсынатын білім де қажет.

Өмір салты дегеніміз не? Бұл жеке адамның тіршілік етуге бағытталған мүмкіндіктерін қалыптастыру, ұғындыру. Біздің пікірімізше адамның әлеуметтік-психологиялық және биологиялық жағынан салауатты өмір салтын қалыптастыруға келесі шарттар негіз бола алады:

- а) белсенді қозғалыс нәтижесінде ағзаны шынықтыру;
- б) дене тәрбиесі немесе спортпен шұғылдану;
- в) физикалық дене еңбегінің гигиеналық талаптарын жүзеге асыру;
- г) жеке және әлеуметтік гигиеналық талаптарын жүзеге асыру;
- д) қарым-қатынас және экологиялық мәдениетке жету;
- е) дұрыс жыныстық тәрбие алу;
- ж) зиянды әдеттерден аулақ болу.

Осы шарттарды негізге ала отырып, ұлт денсаулығын қалыптастыру, білімді жастарды тәрбиелеу басты парыз.

Білім - қоғамды тұрақтандыратын, рухани мұраны сақтайтын, ұрпақты - ұрпаққа сабақтастыратын құрал. Ал, спорт - өмірлік серік, бойдағы күш пен қайратты тоғыстыратын, сергектік пен сұлулықтың айнымас жолдасы. Қолда бар мүмкіндікті пайдаланып, оқытудың жаңа әдіс-тәсілдерін тиімді пайдалану, жаңа ақпараттық технологияны өз сабағында күнделікті пайдалану арқылы оқушы жастарды халықтың дәстүр үлгісінде адамгершілікке, салауатты өмір сүруге баулу, дені сау ұрпақ тәрбиелеу - дене тәрбиесі пәні мұғалімдерінің басты міндеті. Сонымен қатар, оқыту мен тәрбиелеудің ой елегінен өтетінін, жаңашыл педагогтардың тың әдістемелерін біліп қана қою жеткіліксіз, оны әркім өз мүмкіндігінше сабақта пайдалану қажет.

Ұлт саулығын қамтамасыз ету жолында қызмет жасайтын, ұғындыратын ғылым салаларының бірі-дене шынықтыру пәні. Осы дене шынықтыру пәнінің басқа пәндерге қарағанда көптеген ерекшеліктері бар. Мұнда негізінен оқушының қабілеті, бейімділігі баса назарда болуы қажет. Дегенмен, оқушыларды бейімдеу, қабілетін дамыту, спортқа деген қызығушылығын арттыру жақсы ұйымдастырылған сабаққа байланысты. Сондықтан оқушылардың пәнге қызығушылығын арттыру мақсатында сабақта тақырыпқа байланысты спорт түрлерінің шығу тарихын, спорт түрлері бойынша дамыған елдерді, спорттың әр саласындағы белгілі спортшылардың өмірін алуға болады. Сондықтан да мұғалім сабақты тартымды етіп, теория мен практиканы ұштастыруында жаңа ақпараттық технологиялардың тиімділігі басты 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 жағдай жасап, қабілеті жеткен жерге дейін еңбек етуін ойластыру. Барлық оқушылар өз қабілетін ең төменгі жеңіл тапсырмаларды орындаудан бастайды да, 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 жасауға қызмет етеді.

Осы бағытпен ойын элементтерін, әдістерін деңгейлеп орындату арқылы оқушылардың тапсырмаларды орындауда жинаған ұпайларын «даму мониторингі» кестесіне белгілей отырып, оқушы біліміне талдау жасап отыру қажет. Бұл бағыттың өтілетін тақырыптарға байланысты қызықты сергіту ойындарын ойнатуға, сабақ сапасын арттыруға ықпалы көп. Атап айтқанда «Кім шапшаң?», «Көңілді ойындар», «Мен чемпион!», сонымен қатар қозғалыс ойындары мен ұлттық ойындарды сабақта түрлендіріп өткізуге машықтандыру.

Дене шынықтыру пәнінде жаңа ақпараттық технологияларды қолдану арқылы оқушылардың пәнге деген қызығушылығын арттырып, білім сапасын көтеруге спорттық шаралардың да маңызы зор. Соның ішінде қазақтың ұлттық ойындары мен қозғалмалы ойындарын, тоғызқұмалақ, арқан тартыс, аударыспақ сынды ойын түрлерін өткізіп отыру керек. Осындай жұмыстарды жүргізу нәтижесінде студенттердің белсенділігі артып, спортқа деген бейімділігі қалыптасады. Оқушылардың танымдық қабілеттерін арттырып,

салауатты өмір сүру, адам денсаулығы осы спортқа байланысты екендігін түсінеді. Нәтижесінде студенттердің білім сапасы артады.

Жаңаша әдістерді сабақтарда үнемі қолданысқа енгізуде теория мен практиканың ұштасуына мән бергенде ғана жұмыстың мазмұндылығы көріне алады. Осы бағытта сын тұрғысынан ойлау және деңгейлеп оқыту технологияларының тиімді әдістерін дене шынықтыру пәнінде қолдануды ұсынамыз. Машықтандыру, дене мәдениетін қалыптастыру, жалпы дамыту жаттығуларын меңгертеді. Мемлекеттік стандарттық бағдарламаны жоспарлай білуді, нормативтік тест жаттығуларды игертуді қалыптастырады.

Дене шынықтыру сабағында сын тұрғысынан ойлау технологиясын тиімді пайдалану қажет. Осы технологияның шығармашылық бөлігін басшылыққа ала отырып, ой толғау жасауға болады.

Сабақты қызықты өткізу үшін мультимедиялық проектор арқылы қазақтың ұлттық ойындарының тарихын таныстырып өтіп, жасырылған сұрақтарды табуға машықтандыру әр топқа белгіленген ұпай сандарына қарай бағалап отыру қажет. 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 келулері керек. Оқушылардың бұл бөлімде сабаққа деген қызығушылығының артуымен бірге, машақтанады, логикалық ойлау қабілеттері артады.

Білім мен ғылымның қарыштап дамыған заманында дене шынықтыру пәнінде жаңа ақпараттық технологияларды пайдаланудың тиімділігі зор. Күн өткен сайын жаңа ақпараттық технологияларды пайдалану дендеп келеді. Оның ұтымды тұстары да жоқ емес, өзге елдердегідей өркениеттің дамуына өз үлесін қосатыны анық. Сондықтан, ел болып, халық болып ұйымдасып, денсаулықтың адам өміріндегі алар орнының зор екенін түсіндірсек, аса бір игі іс болар еді. Себебі, денсаулық баршамызға да сарқылмас қазына, таусылмас байлық!

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Мейірманқұлова Т. Білім берудегі ақпараттық технологиялар // Алматы, 2000 ж.
2. Құдайбергенова К.С. Құзырлылық табиғаты - тұлғаның өздік дамуында // Алматы, 2006 ж.
3. Төтенаев Б. Қазақтың ұлттық ойындары / Оқулық. - Алматы, 1996 ж.
4. Құрманбаева С.К. Ұлттық ойындардың бүгінгі мен келешегі // Алматы, 2004 ж.

*Ержанов Б.С.  
ФКС 22-1 оқу тобының  
1-курс студенті.  
Қорқыт Ата атындағы  
Қызылорда университеті  
Ғылыми жетекшісі: Өмірзақов Б.С.  
№211 А.Байтұрсынов атындағы  
орта мектебінің дене шынықтыру  
пәнінің мұғалімі  
Қызылорда қ.*

#### **ЖОҒАРҒЫ ОҚУ ОРНЫНДА ОҚИТЫН СТУДЕНТТЕРДІҢ ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫН НЫҒАЙТУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ**

Дене тәрбиесі – Сіздің денсаулығыңызға және жеке тұлғаңыздың сымбаттылығына қамқор болатын жалғыз оқу пәні. Денсаулық - әр адамның ғана емес, бүкіл қоғамның баға жетпес байлығы. Адамның өзі негізделген және нығайтылған денсаулығы оның ұзақ және белсенді өмірін қамтамасыз етеді.



Дене дайындығы адамның денсаулығын нығайту және сақтаумен тығыз байланысты. Жоғарғы оқу орнына келген алғашқы күннен бастап оқу процесіндегі дене тәрбиесі сабағы Сіздің дене дайындығыңыз бен денсаулығыңызға өз бағасын береді.

Дене тәрбиесі оқу бағдарламасында көрсетілген нормативтік талаптарды орындау үшін студенттердің жалпы дене дайындығынан өзіндік қаланған дене дайындығы болуы тиіс. Көпжылдық педагогикалық бақылау қорытындысының нәтижелеріне назар аударсақ жоғарғы оқу орнына қабылданатын студенттердің жалпы дене дайындығы төмен деңгейде болатындығы белгілі.

Естеріңізде болсын 1-курстан бастап денсаулықтарына байланысты арнайы дәрігерлік топқа жазылған студенттер күнделікті дене жаттығуларымен шұғылданбаса, жоғарғы оқу орнын бітірер уақытта ауру түрлеріне бейім болады.

Көптеген дәлелденген деректер бойынша отыз жасында өзінің кәсіби тұрмыс тіршілігінде денсаулығына байланысты көптеген қиыншылықтар болып дәрігерлер көмегіне жиі жүгінеді.

Егер жасөспірім кермеде 5-реттен артық тартыла алмаса немесе 100 метр қашықтықты 15 секундтан аса жүгірсе өздеріңіздің дене дайындықтарыңызға 2 қойыңыз және 5 жылдан кейін қандай нәтиже болатындығын ойланыңыз. Біліңіз осы секундтармен, метрлермен, сантиметрлермен дене тәрбиесіндегі бақылау нормативтерінің қорытындысы анықталады және оның артында Сіздің ағзаңыздың биологиялық қалыптасқан мүмкіндігіңізбен студенттік жылдарда аяқталатын дене дайындық қабылетіңіз жасырынып тұр.

Осы мезгілде қоғамда және кәсіптік өміртіршілікте Сізді қамтамасыз ететін дене дайындығыңыздың іргетасы қаланады. Дене тәрбиесі еңбек өміртіршілігінде қажетті төзімділік, күш т.б. дене сапаларын дамытып қана қоймай сонымен қатар әлеуметтік белсенділікті, табандылықты, ұжымшылдықты және қиыншылықтарды жеңу қабылетін тәрбиелейді.

Сонымен қатар дене тәрбиесі ерекше білім беруді қамтамасыз етеді. Өзінің ағзасын білуіне қимыл-қозғалыс белсенділігін өз деңгейінде ұстауды білу, дене тәрбиесі құралдармен өндірісте, шығармашылық тіршілікте ағзаның өміршендігін көтеру және болашақта өмірге келетін өз балаларының дене дайындығын дамытуға танымдылығы болады. Дене тәрбиесі іс-әрекеттік дағдыларды әрбір мұғалім, педагог, инженер т.б. сеніп тапсырған ұжым арасында тәрбиелеу мақсатында басшылыққа алуы тиіс.

Сондықтан дене дайындығын көтеруге бір ғана дене тәрбиесі сабағымен шектелу жеткіліксіз. Жалпы дене дайындығы тобын ұйымдастыру студенттердің дене дайындығынан шет қалуын және жан-жақты дене сапаларын төзімділік, жылдамдық, ептілік, йілгіштік, күш деңгейлерін көтеруге көмегін тигізеді.

Студенттерге арналып құрылған сабақ түрлері дене тәрбиесі пәнінің немесе спорт нұсқаушысы оқытушыларының басқаруымен аптасына 2-3 рет, 15-20 студентпен дене сабағынан бөлек қосымша үйірмелер ұйымдастырылса студенттердің дене дайындығы деңгейін көтеруге мүмкіндік туғызатыны анық. Сабақта ыңғайсыздығынан қатысқысы келмейтін, салмағы көп, әлсіз студенттерге ерекше назар аударылу керек.

Мұндай студенттерді алдымен ашық ауадағы ойындарға және эстафеталарға көмектесуге қатыстыра жүріп, жақсы нәтижеге қол жеткізуге болады. Алдымен олар төрешілік етуге көмектеседі, содан кейін жаттығуларға араласып, ойынға қатысады және өздерінің ыңғайсыздығынан ұялуды доғарады.

Дене дайындығы сабақтарына осылай қосылуды жалғастыра отырып, өздерінің қабілеттеріне сенім артып, бірте-бірте жүйелі сабақтарға қосылады.

Дене дайындығы жоғары деңгейдегі студенттер оқу процесіндегі дене дайындығына және ақыл-ой қабылетіне түсетін жүктемелерді жеңіл көтереді әрі жұмыс жасау қабылеттілігі тұрақты болады.

Оқу бағдарламасы бойынша дене тәрбиесі сабағында әр түрлі спорт түрлерінде кездесетін жаттығулардың техникасы үйретіледі сондықтан жалпы дене дайындығы сабағының негізгі мақсаты дене сапаларын жан-жақты дамытып жетілдіру болып табылады. Қосымша дене дайындығы сабағының өтілу уақыты 40 минуттан 60 минутқа дейін арнайы алаңдарда, залдарда немесе стадиондарда жылдың кез келген мезгілінде ұйымдастырып өткізуге болады.

Студенттік жатаханаларда жалпы дене дайындығынан барлық курстарға жақсы ұйымдастырылған сабақтарға тартылған ер балдар мен қыз балдар дене дайындығымен жүйелі шұғылдану барысында өміртіршілікке қажетті дағдыларды қамтамасыз етіп денсаулықтарының өміршендігін арттырады.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Абдыкадырова Д.Р. Формирование готовности студентов педагогических вузов к оздоровительно-физкультурной деятельности: Автореф.дис. Алматы, 1998.
2. Сармулдинов Р.Б. Повышение роли и места физического воспитания в учебно-воспитательном процессе вуза. Дис. Алматы, 1997.
3. Г.Д. Иванов, А.К.Кульназаров Физическое воспитание студентов: Алматы, 2002.

***Әбдімәлік С.Б.***

*Магистр оқытушы, Қ.А.Ясауи атындағы ХҚТУ, Түркістан қ., ҚР Дене шынықтыру және спорт мәдениеті кафедрасы*

***Аяпов К.***

*МДШ-012 тобының 3-курс студенті, Қ.А.Ясауи атындағы ХҚТУ, Түркістан қ., ҚР*

## **СПОРТШЫЛАРДЫҢ ТАНЫМДЫҚ ІС-ӘРЕКЕТІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ӘДІСТЕРІ**

Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаевтың 2022 жылғы 1 қыркүйектегі Қазақстан халқына Жолдауының «Ел болашағына арналған стратегиялық инвестиция» атты үшінші бағдарында: «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», деп ұлт денсаулығы жайлы баса көрсеткен болатын [1].

Қоғам дамуының қазіргі кезеңінде адами құндылықтардың ауысу тенденциясы айқын атап өтіледі, оның ішінде адамның ең өзекті және маңызды құндылықтарының бірі - оның жеке денсаулығы бірінші орынға шығады. Қазақстан Республикасы «Білім туралы» Заңында: «білім беру жүйесі міндеттерінің бірі: ұлттық және жалпы азаматтық құндылықтар, ғылым мен практика жетістіктері негізінде жеке адамды қалыптастыруға, дамытуға және кәсіптік шыңдауға бағытталған сапалы білім алу үшін қажетті жағдайлар жасау және белсенді азаматтық ұстанымы бар жеке адамды тәрбиелеу, республиканың қоғамдық – саяси, экономикалық және мәдени өміріне қатысу қажеттілігін, жеке адамның өз құқықтары мен міндеттеріне саналы көзқарасын қалыптастыру» - деп көрсетіледі. Ал бұл міндеттерді жүзеге асырудың шарттары ретінде: оқытудың жаңа технологияларын енгізу, білім беруді ақпараттандыру, ғылымның соңғы жаңалықтарын, жаңа технологиялық құралдарды пайдалану, халықаралық ғаламдық коммуникациялық желілерге шығу сияқты мәселелер жатқызылған [2].

Қазіргі білім беру жүйесінің жаңа деңгейге көтерілуінің бір бағыты қазіргі заманғы технологияны оқыту үдерісінде тиімді пайдалану [3]. Заманауи оқыту технологияларын

қолдана отырып, болашақ спорт мұғалімдерінің танымдық іс-әрекетін қалыптастыру маңызды. Инновациялық оқыту технологияларының ерекшеліктерін, сабақ барысында пайдалану әдістерін меңгеру болашақ мұғалім болғандықтан студенттерге маңызды. Себебі алдымызда педагогикалық практикада осы технологияларды қолданып тәжірибе жинақтау үшін оқыту технологияларының ерекшеліктерін зерттедік. Соның бірі сын тұрғысынан ойлау технологиясының танымдық іс-әрекеттер жүйесін арттырудағы маңызын қарастырайық.

Сын тұрғысынан ойлауды дамыту бағдарламасы – тәжірибелі педагог ғалымдардың еңбегі. Тәжірибені жүйеге келтірген Джинни Л.Стил, Куртис С.Мердит, Чарльз Тэмпл. Жобаның негізі Ж.Пиаже, Л.С.Выготский теорияларын басшылыққа алады. Мақсаты - барлық жастағы білімгерлерға кез келген мазмұнға сыни тұрғыдан қарап, екі ұйғарым бір пікірдің біреуін таңдауға саналы шешім қабылдауға сабақтарда үйрету.

Біздің елімізге Джордж Соростың ашық қоғам институты, «Сорос-Қазақстан» қоры арқылы келген бұл технология орыс және қазақ тілдерінде мектеп тәжірибелеріне ене бастады.

«Сын тұрғысынан ойлау» ұғымы белгілі бір идеяларды қабылдай отырып, оның неге қатысты екенін зерттеу, оларды жеңіл септикалық ойларға қарсы қоя білу, салыстыра алу, сол идеяларға қарсы көзқарастармен тепе-теңдікте ұстап зерттеу, оларға сеніммен қарау деп түсіндіреді авторлар.

Белгілі ғалым Дайана Халперн «Сыни ойлау – ойлаған нәтижеге жету үшін танымдық техникаларды пайдалану арқылы шығармашылықпен әрі қарай бағыттап ойлану». Сыни ойлау – белгілі бір мәселе туралы бар идеяларды жинақтап оларды қайта ой елегінен өткізу және шешім қабылдаумен аяқталатын күрделі психологиялық үрдіс» екенін атап көрсеткен [4].

Технологияның басты мақсаты – дамыта оқыту негізінде «Сын тұрғысынан ойлау арқылы оқу мен жазуды дамыту» бағдарламасын іске асыру, балаларға терең білім беру. Бұл бағдарлама Қазақстан қоры жанынан 1998 ж. қазан айынан бастап жүргізіліп келеді.

Жаңа технология ретінде ең озық әдістерді дер кезінде игеру, іздену арқылы бала бойына дарыту, одан өнімді нәтиже шығара білу – әрбір ұстаздың басты міндеті.

RWCT бағдарламасы – ағылшын тілінен аударғанда «Сын тұрғысынан ойлау үшін оқу мен жазу» дегенді білдіреді. Бұл бағдарлама оқытудың 60 түрлі стратегияларынан, әдістерінен тұрады.

«Оқу мен жазу арқылы сын тұрғысынан ойлауды дамыту» бағдарламасы бойынша ол:

- шындалған ойлау.кез келген даму деңгейіне байланысты мәселелерге сыни көзбен қарау;

- күрделі мәселелерді шешуге, аса маңызды, жауапты шешімдер қабылдауға құштарлық;

- үйрету мен үйрену бірлігінен, үйренудің қызығушылығынан тұратын, үйренушінің сеніміне негізделген құрылым.

Сын тұрғысынан ойлауды үйрету үшін мына шаралар орындалуы шарт: сын тұрғысынан ойлауды тудыру үшін уақыт керек; білімгерлерға ойланып-толғануға, ойын ашық айтуға рұқсат беру; әртүрлі идеялар мен пікірлерді қабылдау; үйрену барысындағы оқу-шылардың белсенді іс-әрекетін қолдау; кейбір білімгерлер түсіп қалған қолайсыз жағдайларды әжуаға айналдырмау; білімгерлердың бір-бірінің жауабына жасаған сынының дәлелді, дәйекті болуын талап ету; сын тұрғысынан ойлауды бағалау.

Аталмыш бағдарламаның ішкі құрылымында ерекшелік бар. Бұл құрылым 3 деңгейден тұратын оқыту мен үйретудің моделі.

Білімнің болашақта пайдаға асуы, қажетке жарауын қалыптастырады. Көп ақпаратты талдай, жинақтай отырып, ішінен қажеттісін алуға үйретеді Енді осы кезеңдердің мақсат-міндеттеріне толығырақ тоқталып өтейік.

## 1. Қызығушылықты ояту.

Үйрену процесі – бұрынғы білетін және жаңа білімді ұштастырудан тұрады. Үйренуші жаңа ұғымдарды, түсініктерді, өзінің бұрынғы білімін жаңа ақпаратпен толықтырады, кеңейте түседі. Сондықтан да, сабақ қарастырылғалы тұрған мәселе жайлы білімгер не біледі, не айта алатындығын анықтаудан басталады.

Қызығушылықты ояту кезеңінің екінші мақсаты – үйренушінің белсенділігін арттыру. Өйткені, үйрену – енжарлықтан гөрі белсенділікті талап ететін іс-әрекет екені даусыз. Білімгер өз білетінін еске түсіреді, қағазға жазады, көршісімен бөліседі, тобында талқылайды. Яғни айту, бөлісу, ортаға салу арқылы оның ойы ашылады, тазарады. Осылайша шыңдалған ойлауға бірте-бірте қадам жасала бастайды. Білімгер бұл кезеңде жаңа білім жайлы ақпарат жинап, оны байырғы біліммен ұштастырады. Ойлау мен үйренуге бағытталған бұл бағдарламаның екінші кезеңі [5].

## 2. Мағынаны тану (түсіне білу).

Бұл кезеңде үйренуші жаңа ақпаратпен танысады, тақырып бойынша жұмыс істейді, тапсырмалар орындайды. Оның өз бетімен жұмыс жасап, белсенділік көрсетуіне жағдай жасалады. Білімгерлердің тақырып бойынша жұмыс жасауына көмектесетін оқыту стратегиялары бар.

Соның бірі INSERT. INSERT – оқығанын түсінуге, өз ойына басшылық етуге, ойын білдіруге үйрететін ұтымды құрал. Бір әңгіменің соңына тез жету, оқығанды есте сақтау, мәнін жете түсіну – күрделі жұмыс. Сондықтан да, білімгерлер арасында оқуға жеңіл-желпі қарау салдарынан түсіне алмау, өмірмен ұштастыра алмау жиі кездеседі. Мағынаны түсінуді жоғарыдағыдай ұйымдастыру – аталған кемшіліктерді болдырмаудың бірден-бір кепілі.

Үйретушілер білетіндерін анықтап, білмейтіндерін белгілеп сұрауға әзірленеді. Бұл әрекет арқылы жаңаны түсіну үшін бұрынғы білім арасында көпірлер құрастыруға, яғни байланыстар құруға дағдыландырады.

Тақырып туралы *ой-толғаныс* – бағдарламаның үшінші кезеңі. Күнделікті оқыту процесінде білімгерның толғанысын ұйымдастыру, өзіне, басқаға сын көзбен қарап, баға беруге үйретеді.

Білімгерлер өз ойларын, өздері байқаған ақпараттарды өз сөздерімен айта алады. Бұл сатыда білімгерлер бір-бірімен әсерлі түрде ой алмастыру, ой түйістіру, өз үйрену жолын, кестесін жасау мақсатында басқалардың әр түрлі кестесін біліп үйренеді.

Жеке тұлғаның өзін-өзі бағалай алуды меңгеруі, өзін-өзі құрметтеудің жоғары деңгейі, «мен» бейнесінің айқын қалыптасуына сыни сыни ойлаудың болуы көмектеседі.

Сыншылдыққа өзін-өзі сезінудің қалыптасуының, жеке тұлғаның интеллектуалдық дамуының, ғылыми дүниетанымы орнығуының негізі болатын дұрыс ойлау заңдылықтарын пайымдауды дәйектеп-дәлелдеудің әдістері мен тәсілдерін танып-білу арқылы үйретуге болады.

«Білімгер қандай да болмасын ақпаратты өздігінше игеріп, өз өміріне жарата алатын әмбебап тәсілдерді үйрену керек. Соның бір тәсілі – қойын дәптерге үзбей әрі үнемі жазу. Рефлексиялық әрекеттер барысында оқытудың жолдары талданады, өзіндік шешім қабылдауға жағдай туғызыады. Сөйтіп, бала өзін-өзі дамыту, тәрбиелеу, өз әрекеттерін ұйымдастыру мүмкіндігін алады. өз ерекшелігі мен деңгейін таниды. Әр кезде білімгер өзіне құлақ салып, ішкі әлемін түсініп, оны түсіндіруге ұмтылғаны жөн. Сайып келгенде, бұл – адам өмірінің ең басты мақсаттарының бірі де шығар. Адамзат ұстаздары, ғұламалар кезінде «Өзіңді таны!» деп бекер үндеу тастамаған емес пе?! Көне Қытай данасы Конфуций «Өзгені таныған адам – данышпан, ал өзін таныған адам бүкіл Әлемді билейді» деп айтқан екен [6].

Мұнымен қоса егер шәкіртімізге өзінің дербес, ешкімге де ұқсамайтын, оған ғана тән ойларын қағаз бетіне түсіру қызық болатын болса, оларды жолдастарына жеткізіп, құрбы-

кұрдастарының жағымды, позитивті пікірлерін естуге, қошеметіне бөлінуге асық болса, пікірлері мен ұсыныстарын қымбат бағалап, оларды осы тақырыптағы жазбасын кемелдендіруде және басқа да жұмыстарды жазғанда септігін тигізетіндігін біліп, қолданатын болса, осының өзі оны әрқашан да жазуға ынталандырып отыратын шығар.

Сыни тұрғыдан ойлау - бұл саналы мағынаны іздеу: өзінің көзқарасының қандайлық болуымен, басқалардың да пікірін ескеріп, қандай да объективті ойлау және қисыны бар өзіндік қате сенімінен бас тарта білу. Сыни тұрғыдан ойлаудың жаңа идеяларды ұсынуға және жаңа мүмкіндіктерді көруге қабілетті, мәселелерді шешу кезінде маңызы зор.

Білуі қажет: алдын-ала сенімділік туғызу; білімдерін бір-біріне жеткізу; бұл мәселені шешуге осы білімдерінің әсер етуі.

Сыни тұрғыдан ойлай білетін адам сұрақтар қоя біледі: Мен не білемін? Мен жаңаша нені білдім? Менің білімім қалай өзгерді? Мен осы біліммен не істей аламын?

Жаңа педагогикалық технологиядағы негізгі үш саты: шақыру, іске асыру; рефлексия. Мұнда сабақтың базалық үлгісі туралы айтылып отыр. Бірақ сабақта барлық үш кезеңді іске асыру мүмкін емес, мысал үшін, бір сабақ толығымен шақыру түрінде немесе т.б. болу керек. Дәстүрлі және дәстүрлі емес білім берудің мақсаты мен міндетінің өзгеруі кестеде берілген (1-кесте).

Кесте-1. Білім берудің мақсаты мен міндетінің өзгеруі

	Дәстүрлі сабақ	Дәстүрлі емес сабақ
Білімгер	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Білім мен дағдыны игереді;</li> <li>- Оларды мүмкіндігінше көп көлемде игеру;</li> <li>- Материалдың көлеміне қарай бағдарлау;</li> <li>- Таңдау мүмкіндігінің жоқтығы;</li> <li>- Білім беру мен өмір сүрудің мақсатын дайын түрде қабылдау;</li> <li>- Бақылаудан құтылуға ұмтылу.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- өзін - өзі дамыту және өзін - өзі жетілдіру;</li> <li>- білім іс-әрекет түрінде келешекте жұмыспен қамтамасыз етілетіндей игеріледі;</li> <li>- бағдарламаларды, тіпті пәндерді өз еркімен таңдау мүмкіндігінің болуы;</li> <li>- өзінің жеке мақсаттарының қисынын келтіру және оларға жету тәсілдерін қою;</li> <li>- дер кезіндегі және объектілі бақылауға ұмтылу.</li> </ul>
Оқу үрдісі	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тәжірибе мен білімді беру;</li> <li>- тұрақты білім негізінде оқыту;</li> <li>- еске түсіру немесе елестету, келтіру, даярлық әдістерін қолдану;</li> <li>- білім беру және оқу бағдарламаларының қатандығы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- білімгерның жекелей дамуы, жеке тұлғаның қалыптасуы,</li> <li>өзін өзі жетілдіру;</li> <li>- сыни тұрғыдан, талдауға бейім, логикалық ойлау негізінде оқыту;</li> <li>- өнімді іс-әрекет тәсілін оқыту, білімді алу тәсілдерін үйрену;</li> <li>- оқу және білім беру бағдарламаларының икемділігі.</li> </ul>
Нәтиже	<ul style="list-style-type: none"> <li>- білімгерлерды болашақ тынышты, бір қалыпты, жоспарлы өмірге дайындау;</li> <li>- жоғарыдан сирек жаңа кіріспелер.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Қазіргі мектепте, қазіргі ұжымда жайлы «өмірге» жағдай жасау;</li> <li>- өзін өзі жетілдіру және қоршаған әлемді жетілдірудің қалыптастыру;</li> <li>- білім беруші бағдарламаларда, әдістерде, білім беру үрдісінің формаларында тұрақты инновациялық үрдіс.</li> </ul>

«Сын тұрғысынан ойлау» жүйесі оқытуды жаңаша ұйымдастырудың негізгі міндеттерін: қызығушылықты ояту, мазмұнды ашу, рефлексия (ой-толғаныс) жүзеге

асыруды қамтамасыз етіп білімгерлер оқу үрдісін басқарысып қана қоймай, көбіне дербес басқаратын болады, жеке жұмыстың көлемі азайып, ұжымдық іс-әрекет білім игеруде орта қарым-қатынас құралына айналады, білімгерлердің деңгейіне қарап сараланып, ерекшелігіне қарап даралануы оқытушы емес, балалардың өз еркімен жүзеге аса бастайды.

Сын тұрғысынан ойлау бағдарламасының стратегияларымен жұмыс жүргізгенде мынандай талаптарды ескерген жөн: білімгерлерге топқа берілген тапсырмалар ұзаққа созылып кетпес үшін уақытты шектеп беру; білімгер өз ойын не пікірін айтқанда оны шектемеу; білімгер жауап бергенде, не өз ойын ашық айтқанша ешқашан «сенің айтқаның дұрыс емес» деуге болмайды; басқа білімгерлер бір-бірінің жауаптарын сын тұрғысынан бағалайды.

Сын тұрғысынан ойлау бағдарламасының тиімді жақтары: білімгерлердің өздігінен жан-жақты білім алуға жағдай жасалады; сабақ кезінде уақытты ұтымды пайдалану мүмкіншілігі молаяды; білімгерлердің өзара пікір алмасуына мүмкіндік туғызылады; оқытушы мен білімгерлер арасында ізгілік қарым-қатынастар орнайды.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаевтың 2022 жылғы 1 қыркүйектегі Қазақстан халқына Жолдауы. <https://baiterek.gov.kz/kk/president-messages/memleket-basshysy-asym-zhomart-to-aevty-aza-stan-khalyna-zholdauy-2022-zhyl-y-1-yrk-yek>

2. «Қазақстан жолы-2050: Бір мақсат, бір мүдде, бір болашақ» Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә.Назарбаевтың халыққа жолдауы, 2014жыл. Астана

3. Ж.А.Асқарова., Л.Б.Иманкулова. Кәсіби білім беру жүйесіндегі педагогикалық технологиялар. Оқу құралы. Алматы, 2015. «Қыздар университеті баспасы». -153 б.

4. Онлайн книга "Психология критического мышления" автора Халперн Дайана. [www.rulit.me/books/psihologiya-kriticheskogo-myshleniya-read-6295-1.html](http://www.rulit.me/books/psihologiya-kriticheskogo-myshleniya-read-6295-1.html).

5. Мирсеитова С. Білімгерлердің сыни тұрғыдан ойлауын дамыту нысандары мен әдістері. 2011 жыл.

6. Алимов А. Интербелсенді әдістерді жоғарғы оқу орындарында қолдану. Алматы. 2009. - 97б.

**Әбдімәлік С.Б.**

*Магистр оқытушы, Қ.А.Ясауи атындағы ХҚТУ, Түркістан қ., ҚР Дене шынықтыру және спорт мәдениеті кафедрасы*

### **ҚАЗІРГІ БІЛІМ БЕРУ ҮДЕРІСІН ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ НЕГІЗГІ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ**

Соңғы жылдары біздің қоғам түбегейлі өзгерістерге ұшырауда. Соның бірі-білім беру саласындағы тың өзгерістер. Жалпы білім беретін мектеп, орта, жоғары оқу орындарында іс-әрекет түрлерінен өздігінен білім алу, зерттеушілік, ғылыми білім беру мазмұнын жетілдіруге бағытталуда. Бәсекеге қабілеттіліктің маңызды факторлары ретінде: білікті, шығармашылық ойлайтын кадрлардың болуы; олардың шығармашылық қызметін ұйымдастыра білу; инновациялық ойды қабылдауға және оны жүзеге асыруға жағдай жасауға дайын болу. Сондықтан оқу процесінің тиімділігін арттырудың маңызды шарттарының бірі оқу- зерттеу қызметін ұйымдастыру және оны формасын ұйымдастыру, оқу материалын белсенді, шығармашылық ойлауды дамыту мақсатында оқытушының жетекшілігімен әр түрлі ұжымдық және жеке сабақтарды қамтитын тәрбие жұмысының нақты ұйымдастырушылық формасы. Сабақ - бүгінгі күні ең негізгі оқытуды ұйымдастыру формасы болып табылады. Сабақ білім берушілік, тәрбиелеушілік, дамытушылық функция атқарады. Сабақты тиімді, мәнді өткізу үшін оған дидактикалық, тәрбиелеушілік, дамытушылық талаптар қойылады [1-3].

Сабаққа қойылатын дидактикалық талаптар:

- Мақсаты айқын, мазмұны, жоспары, құрылымы болуы тиіс;
  - Оқыту принциптері мен талаптарына сәйкес болуы тиіс;
  - Ғылыми мазмұны білімгерлардың жас және дербес ерекшеліктеріне сәйкес болуы тиіс;
  - Оқу жоспары, бағдарламасына сәйкес болуы тиіс,
  - Білімгерлардың қызығушылығы мен ынтасын арттыру үшін әр түрлі әдістерді қолдану тиіс;
  - Білімгерлардың өздігінен білім алуын ұйымдастыру керек;
  - Оқытудың білім беру, тәрбиелеу, дамыту қызметі біртұтастықта іске асуы тиіс;
  - Сабақ кезендері бірізділікте, бір-бірімен байланыста болуы қажет;
  - Ұжымдық іс-әрекет пен білімгерлардың өздік жұмысын өзара байланыста, сәйкестікте жүргізу;
  - Сабаққа дайындалу және оны өткізу мұғалімнің сыныптағы, мектептегі нақтылы жағдайды ескеруі тиіс және т.б.
- Сабаққа қойылатын тәрбиелік талаптар:
- Оқу материалының тәрбиелік мүмкіндігін айқындау;
  - Тек оқу жұмысының мазмұны мен мақсатынан шығатын тәрбиелік міндеттерді қою;
  - Білімгерларды жалпы адамзаттық құндылықтар негізінде тәрбиелеу;
  - Білімгерлармен жағымды қарым-қатынас орнату.
- Сабаққа қойылатын дамытушылық талаптар:
- Білімгерлардың оқу-танымдық іс-әрекетке деген жағымды мотивтерін қалыптастыру;
  - Білімгерлардың даму деңгейі мен психологиялық ерекшеліктерін ескеру;
  - Интеллектуалдық, эмоционалдық, әлеуметтік дамуларындағы өзгерістерді болжап, соған сай әрекет ету [4-5].
- Бүгінгі педагогикалық зерттеулерде сабақты классификациялаудың ортақ пікірі әлі де толық қалыптаспаған.

#### Кесте-1. Зерттеушілердің сабақты жіктеуі

И.Н. Казанцев	С.В. Иванов	Б.П.Есипов, Данилов
Оқу материалының мазмұны мен дидактикалық мақсаттары, өткізу әдістеріне байланысты бөлді.	Оқыту процесінің ерекшеліктеріне қарай бөлді	Негізгі дидактикалық мақсаттарға байланысты бөлді

И.Н. Казанцев бойынша сабақтың жіктелуі:

1. Кіріспе сабақ
2. Жаңа білімді меңгеру сабағы
3. Пысықтау сабағы
4. Жаттығу сабағы
5. Тәжірибе сабағы
6. Алғашқы сабақ
7. Қайталау-қорыту сабағы
8. Тексеру сабағы
9. Білім сапасын бағалау сабағы
10. Қорытынды сабақ

С.В. Иванов бойынша сабақтың жіктелуі:

1. Оқу материалымен алғашқы танысу сабағы
2. Кіріспе сабақ
3. Жаңа білімді меңгеру сабағы

4. Меңгерілеген сабақты тәжірибеде қолдану сабағы
5. Дағдылану сабағы
6. Қайталау, пысықтау және қорыту сабағы
7. Бақылау сабағы

Б.П. Есипов бойынша сабақтың жіктелуі:

1. Аралас сабақ
2. Жаңа оқу материалымен танысу сабағы
3. Пысықтау сабағы
4. Қайталау және қорыту сабағы
5. Білімгерлардың білім, дағдысын жаттықтыру сабағы
6. Білімді сынау сабағы

Зерттеушілердің пікірлерін топтастыра келе, қазіргі мектеп тәжірибесінде сабақтың төмендегідей түрлеріне қарай жүйелеу жиі кездеседі:

1. Кіріспе сабақ;
2. Жаңа білімді меңгеру сабағы
3. Білім, білік, дағдыны бекіту сабағы;
4. Жаттығу және тәжірибе сабақтары;
5. Зертханалық сабақтар;
6. Қайталау сабақтары;
7. Білімгерлардың білімдерін, біліктері мен дағдыларын тексеру сабақтары;
8. Аралас сабақ;
9. Өздігінен білім алу сабақтары.

Сабақтарды жүйелеуден көретініміз ол белгілі бір сабақтың мақсатына қарай іске асатынын байқатады. Сабақ күрделі құрылымы бар оқыт формасы. Сондықтан оның құрылымын анықтаған дұрыс [6].

Сабақ құрылымы - сабақтың барысында оның құрамдас бөліктерінің, кезеңдерінің бір-бірімен ұштасып, белгілі тәртіппен жүзеге асырылуы.

Сабақ құрылымы төмендегідей бөліктерден тұрады:

- Ø Сабақтың ұйымдастыру бөлімі
- Ø Үй тапсырмасын сұрау
- Ø Жаңа білімді меңгертуге дайындық
- Ø Жаңа білімді меңгерту
- Ø Жаңа білімді пысықтау, бекіту
- Ø Қорытындылау
- Ø Бағалау
- Ø Үйге тапсырма беру, оны түсіндіру

Бұл сабақ құрылымы сабақтың мақсатына қарай ауысып, кейбір бөліктері алынып тасалуы мүмкін. Барлық бөліктері толық қамтылса, ол аралас сабақ дегенді білдіреді.

Аралас сабақ - мұғалімнің білімгерларға жаңа білім беріп, оны практикада қолдануды үйретіп, сонымен бірге білім сапаларын тексеруді бірге атқаратын сабақ түрі.

Аралас сабақтың құрылымы:

1. Ұйымдастыру
2. Үй тапсырмасын сұрау
3. Жаңа сабақты меңгеруге дайындық
4. Жаңа білімді меңгеру
5. Жаңа білімді бекіту
6. Қорытындылау
7. Бағалау
8. Үйге тапсырма беру



Қазіргі мектеп тәжірибесінде сабақтың екі түрі қалыптасқан. Дәстүрлі сабақ: Тұрақты құрамы бар, белгілі бір жүйемен өткізілетін сабақ түрі (Мысалы: аралас сабақ). Дәстүрлі емес сабақ: тұрақты құрамы жоқ, мұғалім шығармашылығына негізделген сабақ түрі.

Сабақтың дәстүрлі емес түрлері:

- Ø Викторина-сабақ
- Ø Ізденіс сабағы
- Ø Экскурсия-сабақ
- Ø Пресс-конференция сабақ
- Ø Іскерлік, ролдік ойындар
- Ø Ертегі-сабақ
- Ø Ойын-сабақ
- Ø Конференция-сабақ
- Ø Сот-сабақ
- Ø Лекция-сабақ
- Ø Білімді өздік іздену сабағы
- Ø Шығармашылық сабағы
- Ø Жарыс-сабақ
- Ø Пікірталас-сабақ
- Ø Спектакль-сабақ т.б

Отандық мектепте білімгерлердің сабаққа деген қызығушылығының төмендеуінің қауіпті тенденциясы байқалады. Білімгерлердің танымдық еңбектен алыстауын педагогтар түрлі әдістермен тоқтатуға әрекет жасады. Осы мәселені ұстаздар практикада оқу еңбегіне деген қызығушылықты оятып оны ұстап тұруды мақсат ететін дәстүрлі емес сабақтармен шешуге жұмылды.

Дәстүрлі емес сабақ- тұрақсыз құрылымды, импровизациялық оқу сабағы. Педагогтардың дәстүрлі емес сабақтар жайды пікірі екіге бөлінді: біреулері одан педагогикалық ойдың прогресін, мектепті демократизациялаудың дұрыс қадамын көреді, енді біреулері, керісінше, мұндай сабақтарды педагогикалық принциптердің бұзылуы, еңбек еткісі келмейтін жалқау білімгерлердің қысымынан ләжсыз шегіну деп есептейді.

Қазіргі таңда мұғалімдер практикасында дәстүрлі емес сабақтар күннен-күнге мықты позицияны иемденуде. Мұндай сабақтарда білім алушы білімгерның дамуы жылдам жүзеге асады және ол оқытудың белсенді субъектісі болып табылады. Балалар сабақта немен айналысатынын және оның нәтижесінің қандай болатынын болжайды. Білімгерның танымдық қызметі оянып, оқу процесіне терең еніп, оқытудың сапасы артады.

Дәстүрлі емес сабақтардың тиімділігі- білімгерлер шығармашылығын түрлі: топтық, жұптық, жеке формаларын қолдану мүмкіндігінде. Оқу материалының мазмұны мектеп бағдарламасынан ауытқиды.

Балалар қосымша әдебиеттермен жұмыс жасайды, газеттер шығарады, кроссвордтар және ребустар құрастырады, өлеңдер жазады. Осыған орай білімгерлердің шығармашылық қасиеттері дамиды.

Мұндай сабақтарға дайындалудың екінші танымдық ерекшелігі-жағымды эмоцияның көп болуы, білімгер оқу қызметі бойынша серіктес болады және өз еңбегінің жемісін жинайды. Дәстүрлі емес сабақтарда білімді білімгерлердің өздері бағалайды, ал бұл бағалау, өздеріне педагогтың бағалауынан гөрі маңызды.

Отандық педагогикада дәстүрлі емес сабақтардың мәнін түсінудің екі түрлі жолы бар. Бірінші- дәстүрлі емес сабақтар нақты сабақтан кіріктірілген сабаққа көшу және түрлі әдістемелік тәсілдердің үйлесуі, яғни оқу процесінің негізі дәстүрлі сабақ болып қалады, бірақ оған жаңа технология элементтері енгізіліп, білімгерлердің танымдық қызметтері

артады. Ал бұл, бірінші кезекте танымдық қызметтерінің алты деңгейлік дамуы: білім; түсіну; қолдану; анализ; синтез; бағалау.

Сабақтың оқу материалы, тақырып дереккөздері, тапсырмалар жете іріктеледі.

Сабақта: таблицалар, тірек конспектілерді құрастыру, карточкалар толтыру, кроссвордтар, дискуссия дайындап, ойындар ойнайды.

Екінші жолы дәстүрлі емес сабақтарды - соңғы кезде пайда болған және қазіргі заман мектептерінде кең тараған (конференция-сабақ, дөңгелек стол сабағы, аукцион-сабақ, пікірталас сабағы т. б.) инновациялық, сабақтың заманауи формасы деп біледі. ал ғылыми әдебиеттерге сүйенсек, мұнда біз дәстүрлі емес сабақтарды – интерактивті оқытудың формасы немесе интерактив режиміндегі сабақ ретінде қарастыру тенденциясын байқаймыз. Интерактива (от англ. слова interaction– взаимодействие). Қарқынды қарым-қатынас араласудың тактикасымен стратегиясын жасау, жұмыстың бірлесуін ұйымдастыру.

Дәстүрлі емес сабақтардың типтеріне келетін болсақ педагогикалық әдебиеттердің анализі дәстүрлі емес сабақтардың бірнеше ондықтарын бөлуге мүмкіндік берді. Олардың аттары мақсаттары, міндеттері, бұл сабақтарын жүргізудің әдістерінен хабардар етеді. Дәстүрлі емес сабақтардың кеңінен тараған типтерінен мысал келтіреміз.

Ұстаздар қауымы сабақтың түрлі формаларын өтудің жаңаша әдістемелік тәсілдерін жасады.

Өтілу формасына қарай дәстүрлі емес сабақтардың келесі топтарын бөлуге болады:

1. Жарыс және ойын сабақтары: конкурс, турнир, эстафета, дуэль, КВН, іскерлік ойын, рольдік ойын, кроссворд, викторина т.б.

2. Қоғамдық практикада белгілі жанр мен жұмыс әдістеріне енгізілген сабақтар: зерттеу, ашылымтапқыштық, бірінші дереккөздердің анализі, комментарии, миға шабуыл, интервью, репортаж, рецензия.

3. Оқу материалының дәстүрлі емес ұйымдасуына негізделген сабақтар: данышпандық сабағы, сырласу, блок -сабақ, «дублер»- сабақ.

4. Қарым-қатынастың жұршылық формасына негізделген сабақтар: пресс-конференция, аукцион, бенефис, митинг, регламентелген дискуссия, панорама, телехабар, телекөпір, рапорт, диалог, «тірі газета», ауызша журнал.

5. Фантазияға негізделген сабақтар: сабақ-ертегі, сабақ-сюрприз.

6. Мекемелер мен кәсіпорындардың қызметін иммитациялауға негізделген сабақтар : сот, тергеу, трибунал, цирк, патент бюро, ғылыми Кеңес.

7. Дәстүрлі сыныптан тыс жұмыстардың шегіндегі сабақтар: КВН, спектакль, концерт, диспут, «отырыстар», «білгірлер клубы.

8. Интеграцияланған сабақтар.

9. Сабақты дәстүрлі жолмен ұйымдастырудың трансформациясы: лекция-парадокс, жұптық сұрау, экспресс-сұрау, сынақ -сабақ (бағаны қорғау, консультация-сабақ, оқырман формулярын қорғау, телевизорсыз теле-сабақ

Дәстүрлі емес сабақтарды өткізудің ережелері бар. Олар:

1. Дәстүрлі емес сабақтарды білімгерлардың білімін, білігі мен дағдысын бекіту үшін қорытынды сабақ ретінде өткізу керек;

2. Оқу процесінің мұндай формасын жиі қайталау тиімді емес, себебі оқу процесіне, пәнге қызығышылық мүлде төмендеп кетуі ықтимал;

3. Дәстүрлі емес сабаққа көп дайындалып, нақты оқу-тәрбие мақсаттарын бөліп алу керек;

4. Дәстүрлі емес сабақтардың белгілі бір формасын тандағанда мұғалім өзінің мінезі мен темперамент ерекшелігін, бүкіл сыныптың дайындық деңгейін және жеке білімгерлардың дайындығын ескеруі қажет;

5. Интеграциялық сабақты жүргізуде тек жаратылыстану-математикалық цикл пәндерімен ғана біріккен емес, гуманитарлық цикл пәндерімен бірлескен сабақтарды ұйымдастыру керек;

6. Дәстүрлі емес сабақтарды жүргізуде «балалармен және балалар үшін» принципін басшылыққа алып, білімгерлерді қуаныш, шығармашылық және мейірім атмосферасында оқыту мен тәрбиелеуді мақсат ету керек.

Осылайша, кешенді тұрғыда оқыту әдіс-тәсілдері түрлерін үйлесімді қолдану, шебер ұйымдастыру арқылы білімгерлердің танымдық іс-әрекетін белсендірудің практикалық шешімі туралы айтуға мүмкіндік береді. Сонымен қатар, білім беру үдерісінде білімгерлердің танымдық қызығушылығын арттыру, дамыту болашақта білімді өз бетімен алуға қабілеттерін арттыруда жетекші рөл атқарады. Пәндерді оқыту барысында көзделетін білімділік, дамытушылық, тәрбиелік міндеттерді жүзеге асыруда білімгерлердің танымдық қызығушылығын дамыту және қалыптастыруда сабақты әртүрлі оқыту технологияларын қолданудың тиімділігіне көз жеткізуге болады.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Демеуов А.Қ. Дене тәрбиесі сабақтарында жеке тұлғаны қалыптастырудың әдісі //«Қазіргі жағдайда салауатты өмірді қалыптастырудың инновациялық технологиялары» атты Халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдарының жинағы. –Шымкент, 2006. -35-36 б.б.
2. Әділханов.А.С., Тель.Л.З., Даленов.Е.Д., Жаңабердиева М. Қазақстан Республикасы жалпы білім беретін мектептерінің 1-11 сынып оқушыларына арналған салауатты өмір салтын қалыптастыру жөніндегі "Салауаттану- денсаулықты сақтау" бағдарламасы//Валеология дене тәрбиесі спорт.- 2003.-N 1.-22-56 б.
3. Шегаева А.В. Урок как основная форма организации обучения в современной школе. Научный журнал «Молодой ученый». Электронный ресурс.
4. Иванов Д.А. Инновационная деятельность и ее имитация в школьном образовании II Вопросы методологии. 1996. № 1,2. С.5-7.
5. Загвязинский В.И. Инновационные процессы в образовании и педагогическая наука / Инновационные процессы в образовании. Тюмень, 1990.
6. Кларин В.М. Инновационные модели обучения в зарубежных педагогических поисках. М., 1994,- 222 с.

***Жилисбаев Н.К.,**  
Халықаралық туризм және  
меймандостық университеті,  
Спорт кафедрасының аға оқытушысы  
Түркістан қ., ҚР  
**Уразбаев А.А.**  
Халықаралық туризм және  
меймандостық университеті,  
Спорт кафедрасының аға оқытушысы  
Түркістан қ., ҚР*

#### **ЖЕКЕ ТҮЛҒАНЫҢ АҚЫЛ-ОЙ ЖӘНЕ АДАМГЕРШІЛІК ҚАСИЕТТЕРІН ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ПРИНЦИПТЕРІ АРҚЫЛЫ ҚАЛЫПТАСТЫРУ**

Дене шынықтырумен жүйелі түрде шұғылдану, дене жаттығуларымен белсенді түрде айналысу адамның тұлғалық, адамгершілік, өнегелілік, ерік-жігер қасиеттерін және психикасын қалыптастыруға елеулі әсер етеді. Бұл шұғылданушыларға оқу, еңбек, қоғамдық және басқа да Отан алдындағы азаматтық борыштарын адал атқаруға, сондай-ақ отбасы мен тұрмыстық жағдайда жоғарыда аталған сапаларды тиімді қолдануға мүмкіндік жасайды. Мұндай сапаларға: еңбексүйгіштік, тәртіптілік, жауапкершілік, күн режимі мен өз қызметін жүйелі ұйымдастыруға ұмтылыс, батылдық және тез шешім қабылдау, мақсатқа жетуге құштарлық, табандылық, шыдамдылық және өзін-өзі басқара білу жатады.

Дене мәдениеті жеке тұлғаның эстетикалық ләззат алуын, адамдардың мәдениетін, талғампаздық дағдыларын қалыптастыруға, әсемдікке, көркем мінезді болуға мүмкіндіктер береді. Адам денесінің қозғалыс қимылындағы бар сұлулықты ұғынып және қабылдай білуге, оның салалары мен формаларын жетілдіруге, дене, адамгершілік, ерік-жігер және психикалық сапаларын жан-жақты дамытуға тәрбиелейді.

Әсіресе, студенттерді сыртқы ортаның әртүрлі жағдайларына психологиялық – физиологиялық орнықтылығын қалыптастыруда: назар аудару, қабылдай білу, есте сақтау сияқты қабілеттерін дәл көрсете білу, сол сияқты олардың уақыт жетімсіздігі, ақыл, ой шаршауы, жүйкеге шектен тыс күш түсіру, стресс жағдайына бейімделу және көңіл тоқтата білу, дененің жұмысқа қабілеттілігін оңтайландыру, психологиялық-физиологиялық қажудың алдын-алып, сақтандыру, оқу еңбегінің тиімділігін арттыру және одан әрі кәсіби еңбекке даярлау ерекше мәнге ие.

Адамның дене және рухани даму үдерісінің құрамдас бөлігі - дене, зияткерлік және рухани сапаларын жетілдіру, жеке тұлғаның өзін-өзі тәрбиелеуі, белсенді шығармашылық қызметі, мінез-құлқының жағымсыз жақтарымен және басқа да кемшіліктерімен күресе білу болып табылады [1].

Әрбір адам өзін-өзі тәрбиелеу барысында дене сапаларын дамыту, денсаулықты нығайту, шынықтыру, дене сымбатын жетілдіру бағытында әртүрлі әлеуметтік белсенділік көрсетуге деген ішкі қажеттіліктің жатқанын білуі тиіс.

Қазіргі кездегі дене тәрбиесінің мақсаты – оқушының индивидуалды, жеке дене мәдениетінің жоғары деңгейін салауатты, белсенді өмір салтының элементі ретінде жүйелі түрде дене шынықтыру мен спортпен айналысу арқылы қалыптастыру. Дене тәрбиесінің міндеттерінің арасында, бұған дейін кездескендермен қатар, мектеп оқушысының өмір мен әрекеттің өзгертін жағдайларына тез физикалық және психикалық бейімделуіне қабілетін дамыту, осыған байланысты сапалық қасиеттерді қалыптастыруда негіз болып табылатын және белсенді өмірлік позицияның орнығу шарты болып табылатын төзімділік, мақсаттылық, ерлік, еңбекқорлық, белсенділік секілді және т.б. қасиеттерді тәрбиелеуді атауға болады.

Дене іс-әрекетінің маңызды талаптарының бірі - балалар өздерінің жасағандарымен іс-әрекеттерінің әділдігін кең көлемде негіздеуде. Мұндай негіздеудің көптеген тәсілдерін дене тәрбиесі мұғалімі көрсетіп береді. Пайымдау үлгілерін ажырата білу қажеттігі мен ол үлгілерді жасауға өздігінен денелік іс-әрекет жасау бастауыш сынып оқушыларының өзінің ойы мен іс-әрекетін бейне бір сырттан қарап, бағалау іскерлігін қалыптастыруды көздейді. Бұл іскерлік рефлексия негізінде маңызды қасиет ретінде жатады, ол өз пайымдаулары мен қылықтарын олардың түпкі ойлауы және іс-әрекет шарттарына сәйкес келуі тұрғысынан ақылдыда әділетті талдауға мүмкіндік береді.

Дене тәрбиесінде ұлттық нысандарды, құралдар мен спорттық дәстүрлерді қолдану да өскелең ұрпақтың міннез-құлқын тәрбиелеуде септігін тигізеді. Дене шынықтыру мен спорт күрделі қоғамдық феномендер ретінде қоғам қалыптастырып, реттеген мінез-құлық нормаларын, сондай-ақ «адамдардың өмірінде белгіленіп, олардың дағдыларына айналып, олардың өмір салтына және өз ұлтының өміріне құрамдаушы бөлік ретінде кіретін және дене тәрбиесі мен спорттағы ұлттық элементтерді белгілейтін» қатынас нысандарын қамтиды.

Ұлт, жалпы адамзаттың және әлеуметтіктің дамуының нақты тарихи нысаны болып табыла келе, сонымен қатар, халықтың ұлттық-өзіндік белгілерін қолданушы ретінде қызмет атқарады, тұлғаның тарихи тұрғыдан белгіленген түрін қалыптастырудың негізгі қызметін атқарады. Тұлға тәрбиесін қалыптастыруға бағытталған дене тәрбиесі мен спорт және оның кешендері көптеген құбылыстарды қамтиды, ұлт өміріне құрамдаушы бөлік бөліп береді. Ұлт өмірі дене тәрбиесі мен спорттың ерекше белгілерін, педагогикалық процестің өзіндік сипаттарын анықтайды.

Дегенмен қазіргі ұрпаққа тарихи тамырларға қарағанда оларда не құнды және прогрессивті, қазіргі дене тәрбиесі жүйесінің мазмұнын байыта түсетін және қазіргі заманғы дене шынықтыру және спорт қозғалысының даму деңгейін анықтайтын не нәрсе бар болатындығы маңыздырақ.

Дене тәрбиесі мен спорттағы ұлттық объективті шынайылықтың нақты нысандарын сипаттайтын болғандықтан, бұдан шығатыны, онда бүкіл тарихи даму бойына берілген халық үшін нақты өмір салты, дүниетаным, мәдени даму дәрежесі, халықаралық қатынас нысандары, мәдени байланыстар секілді және басқа да көптеген нәрселер көрініс табады.

Сол себепті дене тәрбиесі мен спорттағы ұлттық белгінің көрініс табуының мәні мен нысанын талдау үшін ұлттық белгі мен оның басқа құбылыстармен ара-қатынасын қашанда дамуда, нақты шарттармен, педагогикалық процесс пен қоғамның тұтас тәрбие жүйесінің ұйымдастырылуының кемелдік деңгейімен байланыста алу қажет деген ереже аса маңызды методологиялық маңызға ие. Спорт кешені, ондағы дене шынықтыру, және дене тәрбиесі ең алдымен тұлғаны тәрбиелеуге, бірақ өзіндік құралдармен, өзіндік әдістер арқылы қызмет ету.

Сауықтыру кешендеріне адамның өз әрекетін арнайы ұйымдастыруды талап етеді. Мәселен, жаттығулармен белгіленген сағаттарда және күнделікті айналысу, жаттығу жүктемесінің нормаларын ұстану, сабақтарға қатаң белгіленген уақытта келу, сабақтарда барынша белсенді болу және т.б. қажет, көбіне бұл талаптар әсіресе сабақтардың бастапқы кезеңінде оқушылар үшін үйреншікті емес және қиын болып келеді, оларды орындау тек белгілі, кейде еріктік күш-жігер жұмсаған жағдайда ғана мүмкін болады [2].

Еркіндік, іс-әрекеттердің ішкі жоспары және рефлексия бастауыш мектепшағындағы баланың негізгі жаңа құрылымдары. Солардың арқасында бастауышсынып оқушысының психикасы орта мектепте дене тәрбиесінде одан әрі оқыту үшін ерекше мүмкіндіктермен және талаптармен қоса алғанда салауатты жас өспірімкезеңіне қалыпты оқу үшін қажетті даму деңгейіне жетеді. Кейбір бастауыш сынып оқушыларының орта мектептегі дене тәрбиесіне даяр болмауы көбінесе жеке адамның психикалық процестер мен оқу тәрбие іс-әрекетінің өзінің деңгейін анықтайтын осы жалпы қасиеттері мен қабілеттерінің қалыптасуымен байланысты.

Мақсаткерлік – тұлғаның өз әрекеті мен мінез-құлқын қоғам үшін маңызды мақсаттарға бағындыру қабілеті. Мақсаткерлік барлық басқа еріктік қасиеттердің мазмұны мен даму деңгейін анықтайтын тұлғаның аса маңызды мотивациялық-еріктік белгісі болып табылады деп айтуға болады. Мақсаткер адам анық жеке мақсаттарға ие болады және ұсақ-түйекке күшін сарп етпейді, әдетте ол өмірде және қызметте үлкен нәтижелерге қол жеткізеді.

Қайсарлық – адамның еріктік қасиеті, оның арқасында адам негізделген шешімдер қабылдауға және артық ауытқуларсыз оларды орындауға қабілетті болады. Қайсар адамдар әрекеттің мақсаттарын, оларға қол жеткізудің әдістерін жан-жақты және терең ойластырады, күрделі ішкі күресті, мотивтердің соқтығысуын бастан кешіреді. Бірақ керек уақытта барлық күйзелістер жоғалып, дұрыс шешім өз уақытында қабылданады.

Ұстамдылық пен сабырлылық – адамның мақсатқа қол жеткізуге кедергі болатын физикалық және психикалық белсенділікті тоқтата білу қабілеті. Бұл адамның экстремалды және стрестік жағдайларда өзін-өзін ұстай білу қабілеті. Ұстамды адам шарттарға сәйкес келетін және жағдайлармен ақталған белсенділік деңгейін таңдай біледі.

Батылдық пен ержүректік адамның күресу және қауіптерді жеңуге деген даярлығынан көрініс табады. Ержүректік тек жаулармен күрес кезінде, ұрыста ғана көрініс табады. Ержүрек адам екпіннің еркіне көніп, аңдаусыздыққа жол беруі мүмкін. Батылдық – адамның қауіп-қатер жағдайларында мақсатты түрде әрекет ете білу қабілеті және ол тек қана әскери кезде ғана емес, түрлі жағдайларда көрініс табады.

Тәртіптілік - өз әрекеттері мен қылықтарының заңдар мен адамгершілік ережелеріне нақты және бұлтартпастан бағынуды қамтамасыз ететін жеке тұлға етудің қоспасы [3].

Осылайша, түрлі білімдер мен дағдыларға ие болатын, қайсарлық пен қарқындылықтың түрлі дәрежесіне ие, өмірлік ұстанымдары мен көзқарастары жақын келетін адамдар олардың алдында тұрған міндетті шешуге кіріскен кезде, немесе қиындықтарға душар болған кезде, олардың кейбіреулері әрекет етуін тоқтатып, ал басқалары екі есе зор қуатпен әрекет ететін кезде, мұндай құбылыстарды олардың еркінің көрініс табуымен байланыстырады. Жоспарланған әрекет автоматты түрде жүзеге асырылмайды: шешім әрекетке айналу үшін, саналы еріктік күш салу қажет. Еріктік күш салу еріктік ықпалдан шешімін табатын саналы кернеу ретінде сезініледі.

Дегенмен орындалатын әрекеттің маңыздылығын немесе оның моральдық принциптерге сәйкестігін түсініп қана қою адамды қиындықтармен күресуге итеру үшін жеткілікті болмайды. Ұғыну көптеген басқа құмарларды басып тастайтын ұмтылысты тудыру үшін, ол қатты күйзелістермен, мәселен, парызға сәйкес әрекет жасау қажеттілігімен қуатталуы тиіс. Парыз, борыш сезімі мораль құбылыстары интериоризацияланып, тұлғаның жетістігіне айналғандығының және ол үшін эгоистік ұмтылыстар мен қоғамдық мүдделер арасындағы коллизия туындайтын кез-келген жағдайдағы мінез-құлыққа ішкі ұмтылыстар ретінде қызмет атқаратындығының көрінісі болып табылады [4].

Психикалық дайындық мәселесі спортшылардың жаттығу қызметінде, жарысқа дайындалуда және онда жақсы көрсеткіш көрсетуге қажетті жеке тұлғаның қасиеті мен психикалық сапаларын қалыптастыру және жетілдіру мақсатында қолданылатын педагогикалық-психологиялық әсер ету жүйесі болып табылады.

Психикалық дайындық бірінші жағынан дене және әдістік дайындықты көбірек пайдалануды, басқа жағынан жарыс алдындағы және жарыс кезіндегі кедергі жасайтын қозғаушы күштерге қарсы тұруына мүмкіндік туғызатын (өз күшіне сенбеушілік, болуы мүмкін жеңіліс алдындағы қорқыныш, икемсіздік, артық күштену, қозу және т.б.) психикалық жағдайды жасауға жәрдемдеседі.

Ғылыми-педагогикалық талдаулар нәтижесінде «дене тәрбиесі принциптері» ұғымының мәні, мазмұны ашылып, жеке тұлғаны қалыптастырудағы шешуші роль атқаратыны анықталды.

- Дене тәрбиесі сабағында принциптерді пайдаланудың педагогикалық мәселенің шешімін табудағы факторлардың саралап көрсетуге, өзіндік ерекшеліктерін мазмұндық тұрғыда сипаттама беруге ықпал етті.

- Мектеп оқушыларында дене тәрбиесі олардың тағылымдық мүмкіндіктері жоғары, өйткені ол ұрпақ тәрбиесіне кешенді түрде әсер етеді, олардың ақыл-ойын, адамгершілігін, эстетикалық және экологиялық, сауықтыру түйсігін қалыптастырады.

- Жүргізілген зерттеулер педагогикалық үдерістің негізгі бөліктері - оқу пәндері, Жас жеткіншектердің ғылыми-зерттеу жұмыстары, дене шынықтыру-сауықтыру шаралары мен мерекелері, практикамен ұтымды ұштастыру арқылы даярлық деңгейін жоғарылатуға болады.

Зерттеу мәселесі күрделі болғандықтан оның барлық салаларын толық қамтып шығу мүмкін емес, дене тәрбиесі принциптері арқылы педагогикалық-психологиялық талдау және дене тәрбиесінде дамытушылық мүмкіндіктерін зерделеу жүзеге асырылды.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Бөлесев Қ., Бөлесева Л.Қ. Мұғалім және ұлттық тәрбие. – Алматы: Нұрлы әлем, 2000. -116б.
2. Мұхамеджанов Б.Қ. Дене мәдениеті мамандығына кіріспе. – Шымкент: Ғасыр-III, 2006. - 166б.
3. Әбділлаев Ә.К., Оңалбек Ж.К. Дене мәдениетінің ілімі және әдістемесі. – Түркістан: Тұран, 2004. – 277б.
4. Бөлесев Қ. Болашақ мұғалімдерді оқушыларға ұлттық тәрбие беруге кәсіби дайындау:

**Жумекенова Д.Е.**  
аға оқытушы,  
география ғылымдарының магистрі  
Дене шынықтыру және спорт теориясы  
мен практикасы кафедрасы  
А.Байтұрсынов атындағы ҚӨУ  
Қостанай қ. ҚР

## **ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДАҒЫ КРИТЕРИАЛДЫ БАҒАЛАУ**

Негізгі жалпы білім берудің мемлекеттік білім беру стандарты оқушылардың жеке қасиеттерін қалыптастыруға бағытталған. Адамның ең маңызды жеке қасиеті – өзін-өзі бағалау, яғни өзін, өзінің іс-әрекетін, артықшылықтары мен кемшіліктерін дұрыс бағалау мүмкіндігі.

Жақсы дамыған адамның өзін-өзі бағалауы қоғамда табысты өмір сүруінің кепілі. Кез - келген өмірлік жағдайда өзіңізге, жеке тұлғаңыздың жеке жақтарына, олардың қызметіне дұрыс баға бере білу, жағымды және жағымсыз жақтарды бөліп көрсету, оларды талдау және одан шығу арқылы белгілі бір шешім қабылдау маңызды. Көп уақыт оқушылар оқу сабақтарында отырады, компьютерде жұмыс істегенде отырады, үй тапсырмасын орындағанда отырады. Өскелең ұрпақтың денсаулығын сақтау және нығайту міндеті маңызды бола түсуде. Дене шынықтыру, оқу пәні ретінде, жеке тұлғаның денсаулығын сақтау мәдениетін қалыптастыруда ерекше маңызға ие және көбінесе бұл оқушылардың сүйікті пәні болып табылады.

Оқушыны қалай объективті бағалауға болады? Оқушыға бағалау қажет пе? Оқушыға түсінікті болу үшін қалай бағалау керек? Оқушыларды дене шынықтыру және спортпен шұғылдануға қызықтыру үшін не істеу керек. Осы және басқа да көптеген сұрақтарды оқушының біліміне бей-жай қарамайтын мұғалімдер қояды. Алайда, дене шынықтыру мұғалімдері тек спорттық сынақтың нәтижелерін бағалайды және балалардың қабілеттерін, физиологиялық ерекшеліктерін, нәтижелерге қол жеткізу кезеңдерін ескермейді деген пікір жиі кездеседі. Көп жағдайда бұл дұрыс емес. Оқушылардың дене дайындығын, олардың іс-әрекеттерінің мектеп бағдарламасының нормативтеріне, бекітулеріне сәйкестігін бағалаумен қатар, мұғалім оқушылардың іс-әрекетін, мақсаттарға жету процесін, спорттық жетістіктердің дайындық және негізгі кезеңдерін үнемі бағалайды [1].

Бағалау мен белгі арасында айырмашылық бар ма? Иә, сөзсіз. Бағалау-бағалау процесінің нәтижесі. Өздеріңіз білетіндей, процесс көптеген компоненттерден тұрады: бұл дайындық кезеңі, іс жүзінде қызмет және оның тиімділігі. «Жарайсың!», «Сіз чемпионсыз!», «Сіз жақсырақ жасадыңыз», «Жеңіске ұмтыл» - дене шынықтыру мұғалімінің арсеналындағы қалыптастырушы бағалаудың толық тізімі емес. Ал белгі-бұл орындалған жаттығулар сапасының сандық, жиынтық көрінісі.

Балаға жұмыс істеу әрекетіне сәйкес бағаны қандай деңгейде не үшін қойылғанын білу үшін нақты, нақты критерийлерді қолдану қажет. Критериалды бағалау жүйесі дене шынықтыру пәні бойынша бағалаудың төрт негізгі критерийін қарастырады:

- А критерийі-білімді пайдалану (max-5);
- В критерийі-білімді жаңғырту (max-5);
- С критерийі-қозғалыс құрамындағы элементтерді біріктіру (max - 5);
- D критерийі-әлеуметтік дағдылар және жеке қатысу(max - 5).

Мысалы, волейбол және баскетбол сабақтарында ойын ережелерін білу және орындау, лақтыру техникасы, лақтыру нәтижесі, ойыншылардың топтық өзара әрекеттесуі бағаланады.

Жеңіл атлетикада жеңіл атлетика жаттығуларын орындау техникасы бағаланады.

Көпшілігіңіз осындай бағалау әдісін сабақта оқушылардың белсенділігін ынталандыру үшін, қызығушылығын қалыптастыру үшін қолданатынымыз анық. Қалыптастырушы бағалау сабақта оқушының іс-әрекетін бағалауды білдіреді. Оның сабақта белсенділігі, мұғалімге немесе сыныптастарына көмектесуі және т.б. айтпақшы, қалыптастырушы бағалау әрдайым белгімен көрсетілмейді. Тіпті мадақтау, мейірімді көзқарас немесе қолдау қимылы формативті бағалаудың бір түрі болып табылады [2].

Осы аталғандарды сараптай келе, бірқатар дене шынықтыру пәні бойынша тақырыптарға сәйкес келетін, сабақта пайдалануға ыңғайлы әрі тиімді болатын жұмыстарды ұсынып, тиімділігін көрсеткім келеді.

Қалыптастырушы бағалау бойынша карточкалар 5-сынып. 1-бөлім «жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын үйрету».

*Тақырып орнынан және жүгіріп келіп ұзындыққа секіру техникасын зерттеу.*

Оқыту мақсаты 5.1.2.1 кейбір жаттығуларда қозғалыс комбинациясын және олардың реттілігін білу және орындай білу.

Бағалау критерийі ойлау дағдыларының деңгейі білім алушы қимыл комбинациясын орындайды және жаттығуларда қозғалыс комбинациясының реттілігін қолданады.

Қолдану тапсырма оларды дұрыс орындау тәртібін сақтай отырып, жүгіруден ұзындыққа секіруді орындаңыз.

Дескриптор: білім алушы-қол мен аяқтың қозғалысын толық үйлестіре отырып, бір орыннан ұзындыққа секіру техникасын орындайды; қол мен аяқтың қозғалысын толық үйлестіре отырып, екпіннен ұзындыққа секіру техникасын орындайды; өкшеден аяқты тірекке қоюға қонуды орындайды; жаттығуларды орындау кезінде бірізділікті көрсетеді [3].

*Дене шынықтыру сабақтарына үлгі ретінде ұсынылатын қалыптастырушы бағалау критерилері.*

Қалыптастырушы бағалау тақырыбы: Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру

Мақсаты:

- жүгіріп келіп ұзындыққа секіруді орындау техникасын пысықтау;
- арнайы дайындық жаттығуларын орындау дағдыларын бекіту;
- оқушылардың дене шынықтыруын дамытуға ықпал ету.

Оқу міндеті: жүгіріп келіп ұзындыққа секіруді дұрыс орындау.

Жетістіктер деңгейі	А Критерийі (білімді пайдалану). Дескрипторлар
0	төменде ұсынылған деңгейлердің ешқайсысына жеткен жоқ
1	оқушы қауіпсіздік техникасын (киім нысаны, жаттығуларды ағындық және жеке орындау кезінде қашықтықты сақтау, жаттығуларды орындау және алып келетін жаттығуларды орындау) жеткілікті дәл білмейді, екпін алу техникасын біледі, итеру және ұшу техникасының 1-2 элементін біледі, бірақ қону кезінде дене қозғалысының бағытын сақтамайды.
2	оқушы қауіпсіздік техникасын біледі, жүгіру техникасын біледі, итеру және ұшу техникасының 2-3 элементін біледі, бірақ қону кезінде дененің қозғалыс бағытын сақтамайды.
3	оқушы қауіпсіздік техникасын біледі, жүгірудің техникасын біледі, итеру және ұшу техникасының 3-4 элементін біледі, бірақ қону кезінде дене қозғалысының бағытын сақтамайды.
4	оқушы қауіпсіздік техникасын біледі, жүгіру техникасын біледі итеру, ұшу және қону техникасының көптеген элементтерін біледі.
5	оқушы қауіпсіздік техникасын, нормативті тапсыру ережелерін біледі, жүгіруден ұзындыққа секіруді орындау техникасының барлық элементтерін біледі: жүгіру, итеру, ұшу, қону.



Жетістіктер деңгейі	В критерийі-білімді жаңғырту. Дескрипторлар
0	төменде ұсынылған деңгейлердің ешқайсысына жеткен жоқ.
1	оқушы қауіпсіздік техникасын біледі, жүгіруді дұрыс орындайды, итеру және ұшу техникасының 1 элементін дұрыс орындайды, бірақ қону кезінде дененің қозғалыс бағытын сақтамайды.
2	оқушы қауіпсіздік техникасын сақтайды, жүгіруді дұрыс орындайды, итеру және ұшу техникасының 2-3 элементін орындайды, бірақ қону кезінде дененің қозғалыс бағытын сақтамайды.
3	оқушы қауіпсіздік техникасын сақтайды, жүгіруді дұрыс орындайды, итеру және ұшу техникасының 3-4 элементін дұрыс орындайды, бірақ қону кезінде дененің қозғалыс бағытын сақтамайды.
4	оқушы қауіпсіздік техникасын сақтайды, жүгіруді дұрыс орындайды, итеру, ұшу және қону техникасының көптеген элементтерін орындайды.
5	оқушы қауіпсіздік техникасын, нормативті тапсыру ережелерін сақтайды, жүгіруден ұзындыққа секіру техникасының барлық элементтерін орындайды: серпілу, итеру, ұшу, қону.
Жетістіктер деңгейі	С критерийі-қозғалыс құрамындағы элементтерді біріктіру. Дескрипторлар
0	төменде ұсынылған деңгейлердің ешқайсысына жеткен жоқ.
1	оқушы қауіпсіздік техникасын сақтайды (киім нысаны, жаттығуларды ағымдық және жеке орындау кезінде қашықтықты сақтау, кейде 6-7 жаттығудан тұратын арнайы дайындық кешенін дайындайды және орындайды.
2	оқушы қауіпсіздік техникасын сақтайды, 7-8 жаттығудан тұратын арнайы жаттығулар кешенін дайындайды және орындайды, жүгіруді дұрыс орындайды, итеру және ұшу техникасының 2-3 элементін орындайды, бірақ қону кезінде дененің қозғалыс бағытын сақтамайды.
3	оқушы қауіпсіздік техникасын сақтайды, 8-9 жаттығудан тұратын арнайы жаттығулар кешенін дайындайды және орындайды, жүгіруді дұрыс орындайды, итеру және ұшу техникасының 3-4 элементін дұрыс орындайды, бірақ қону кезінде дененің қозғалыс бағытын сақтамайды.
4	оқушы қауіпсіздік техникасын сақтайды, әрқашан 8-9 жаттығудан тұратын арнайы жаттығулар кешенін дайындайды және орындайды, жүгіруді дұрыс орындайды, итеру, ұшу және қону техникасының көптеген элементтерін орындайды.
5	оқушы қауіпсіздік техникасын, нормативті тапсыру ережелерін сақтайды, жүгіруден ұзындыққа секіру техникасының барлық элементтерін орындайды: серпілу, итеру, ұшу, қону.
Жетістіктер деңгейі	Д критерийі-әлеуметтік дағдылар және жеке қатысу Дескрипторлар
0	төменде ұсынылған деңгейлердің ешқайсысына жеткен жоқ
1	оқушы серіктестермен өзара әрекеттесуді білмейді, жеке нәтижелерді жақсартуға ниет білдірмейді, СӨС дағдыларын игеруге ынта көрсетпейді; қауіпсіздік техникасын дәл сақтамайды, басқаларға құрметпен қарайды, бірақ өз жетістіктерін сыни тұрғыдан талдай алмайды.
2	оқушы әрдайым серіктестермен қалай қарым-қатынас жасау керектігін білмейді, жеке нәтижелерін жақсартуға ниет білдірмейді, СӨС дағдыларын игеруге ынталы емес; қауіпсіздік техникасын сақтайды, басқаларға құрметпен қарайды, бірақ мұғалімнің тапсырмаларын дәл емес орындайды.
3	оқушы серіктестермен қалай қарым-қатынас жасау керектігін білмейді, жеке нәтижелерін жақсартуға ниет білдіреді, басқаларға құрметпен қарайды, мұғалімнің тапсырмаларын орындауға тырысады; әрқашан өз жетістіктерін сыни тұрғыдан талдай алмайды.
4	оқушы серіктестермен (көбінесе) өзара әрекеттесе алады, жеке нәтижелерін жақсартуға ниет білдіреді, СӨС дағдыларын меңгеруде белсенділік танытады; басқаларға құрметпен қарайды, өз жетістіктерін сыни тұрғыдан талдауды әрдайым біле бермейді.
5	оқушы серіктестермен өзара әрекеттесуді біледі, жеке нәтижелерін жақсартуға ниет білдіреді, қауіпсіздік техникасын дәл сақтайды, басқаларға құрметпен қарайды, мұғалімнің тапсырмаларын орындайды; өз жетістіктерін сыни түрде талдай алады және оларды жақсартуға тырысады.

Егер бала бастапқыда дене шынықтырудың төмен деңгейіне ие болса да, бірақ оның дамуына айтарлықтай үлес қосса да, менің ойымша, ол жоғары бағаға лайық. Бұл оқушының одан әрі дамуы мен өсуіне қосымша ынталандыру болады, ең бастысы оның дене шынықтырумен айналысуға деген ынтасын күшейтеді. Мүмкін, бұл дене шынықтыру сабақтарында мұғалімдер бағалайтын толық тізім емес шығар. Бірақ қандай да бір себептермен біз әрқашан балаларды тек стандарттар бойынша бағалай аламыз деп санаймыз.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Мұғалімге арналған нұсқаулық (төртінші басылым), Үшінші (базалық) деңгей. «Назарбаев Зияткерлік мектептері» ДББҰ Педагогикалық шеберлік орталығының Әдістемелік кеңесі ұсынған. – Астана, 2015.
2. Оқушылардың оқу жетістіктерін критериалды бағалау. ҚР Білім және ғылым министрлігі Б. Алтынсарин атындағы Ұлттық ғылым академиясы. – Астана, 2015.
3. Адамова Ж.Ш., Сүлейменов М.Б., Тлеубай С.Т., Мукушева М.А. Оқу мақсаттарына жетуде жетістік критерийлерін құрастыру және қолдану. – Қарағанды, 2015.

*Zaitseva E.E.*  
*teacher-researcher,*  
*physical culture teacher*  
*Kostanay Agricultural College*

### **INNOVATIVE TECHNOLOGIES AT PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN THE SYSTEM OF TECHNICAL EDUCATION**

In the modern world, awareness of the role of physical culture as a factor in improving the nature of man and society is growing significantly. A healthy lifestyle in general, physical culture and sports in particular, are becoming a social phenomenon, a unifying force and a national idea that contributes to the development of a healthy society and a strong state.

Modern education requires the consideration and solution of various tasks and problems of our time, first of all, the problems of adaptation and socialization of students. What will be our future graduate depends on the whole system of organization of this educational process. Now the result of a student's education in college has been determined - the formation of key competencies. It is impossible and irrational to form competencies using traditional methods.

Innovative technologies come to the aid of the teacher. Innovative technologies are pedagogical technologies of a new generation. The use of innovative technologies in the pedagogical process has become an objective reality for the present time, because. it is becoming more and more difficult to interest students in physical education classes, attendance at classes is not regular, which means that new forms, techniques, methods and technologies for conducting the educational process are needed. [1].

Pedagogical technologies that have become popular recently are called innovative technologies: ICT or MM - technologies, TRIZ, project technology, research technology or technology for conducting educational research, AMO and moderation technology, health-saving technologies, etc. [2].

When conducting physical education classes, I use the following innovative technologies:

1) Health-saving technologies allow students to form the necessary knowledge, skills and abilities for a healthy lifestyle, teach how to apply the acquired knowledge, and ensure the possibility of maintaining health. These technologies are based on the age characteristics of students' cognitive activity, in the optimal combination of motor and static loads, learning in small groups, the use of visualization and a combination of various forms of information provision.

Types of health -saving technologies used in physical education classes:

- an individual approach creates a situation of success for each student;
- alternation of activities - one of the ways to increase the effectiveness of the lesson (alternation of theory and practice: mental and physical activity of students);
- dosage of tasks - this is an opportunity to prevent students from overloading;
- outdoor activities, hardening of the body - these are effective means to increase the body's resistance to colds;

- the educational orientation of the lesson is achieved through the formation of a value attitude to one's health and the possibilities of an individually differentiated approach to the development of the qualities of each student. [five]. I apply physical activity in doses, taking into account the development of the student, his health group, ventilation of the room, strict temperature control, control over the state of sports equipment and equipment, their timely repair and maintenance, control over the presence of sports uniforms, the use of special exercises for prevention and correction posture, eyes, breathing exercises - all this allows you to maintain the health of the student and prevent injuries during the lesson.

2) Personally-oriented teaching technology helps to create the necessary conditions for the development of individual abilities of students, helps in creating a creative atmosphere in the classroom, develops practical skills necessary for a person in various life situations, a conscious attitude to physical education lessons. [3].

In order to activate the thinking of students and form an interest in physical culture, I use problem-based learning, which allows students to develop an objective assessment of their achievements. To form responsibility in the classroom, I also use self-assessment technology, thanks to which students determine their assessment for the completed task, for mastering the topic. Important in this case is the analysis of the results of activities, and not the assessment of personality traits. In the process of teaching physical culture, I encourage students to be independent in solving problems, rely on previously studied program material.

3) The technology of differentiated physical education is a set of pedagogical technologies of differentiated training in motor actions, the development of physical qualities, the formation of knowledge, methodological skills, educational process management technologies that ensure the achievement of physical perfection. [four].

I pay much attention to individual work with students who fail to perform any motor action. When assessing physical fitness, I take into account both the maximum result and the increase in the result. Moreover, individual achievements are of paramount importance. When setting a mark in physical culture, I also take into account theoretical knowledge, and the technique of performing a motor action, and the ability to carry out sports and recreational activities. I also use such methods as encouragement, verbal approval in class. I convince some students of my own abilities, I encourage, reassure, others I restrain from excessive zeal, I interest others. All this forms a positive attitude towards the performance of tasks among students, creates the basis for social activity.

Students who are temporarily released from physical education classes or assigned to a special medical group for health reasons are present at the lessons in sportswear: they help in preparing equipment, judging, get acquainted with theoretical information, with the technique of performing motor actions [ 5].

As a result of the use of innovative technologies, not only the efficiency and quality of a physical education lesson increases, but it is also possible to:

- improve the quality of students' knowledge, involve all students in physical education classes, taking into account individual characteristics;
- to identify gifted students who can become winners and prize-winners of Olympiads in physical culture;
- to teach the use of the knowledge gained in the lesson in various life situations;
- Develop communication skills and the ability to work in a team.

Personally-oriented technology, technology of differentiated physical education, health - saving and information and communication technologies are the most important features of a modern physical education lesson [4,5].

#### LITERATURE

1. Management of innovative processes: textbook / V. V. Zharikov, I. A. Zharikov, V. G. Odnoilko , A. I. Evseychev - Tambov: Tambov Publishing House . state tech. unta, 2009. -180 p.
2. Physical education in kindergarten: Proc. - method. allowance / S.I. Zavyalov, O.P. Panfilov ; Under total ed. O.P. Panfilov. - Tula: Izdvo Tul . state ped. un-ta im. L.N. Tolstoy, 2009. - 196 p.
3. Lazarev V.S. the concept of the pedagogical and innovative system of the school / V.S. Lazarev // Rural school. - 2003. - No. 1.
4. Rapatsevich, E.S. Pedagogy. Great Modern Encyclopedia / E.S. Rapatsevich . - Minsk: Modern word. - 2005.
5. Furmanov A. G. "Improving physical culture: Textbook for university students", 2003 – 125 p.

**Нургалиев К.Ж.**

*магистрант 2 года обучения*

*Западно-Казахстанский университет им. М. Утемисова  
г. Уральск, РК*

**Научный руководитель: Ботагариев Т.А.**

*д. п. н., профессор*

*Западно-Казахстанский университет им. М. Утемисова*

### ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

**Аннотация:** Здоровье является основой жизни человека, его материального благополучия, профессиональной деятельности, творческих успехов и долголетия. Он отражает уровень жизни и благосостояния страны, напрямую влияет на производительность труда, экономику, обороноспособность, нравственные устои общества и настроения людей. При этом уровень здоровья зависит от социально-экономических, материально-технических, санитарно-гигиенических, экологических условий, культуры, образования, здравоохранения, науки, образа жизни, питания и, прежде всего, от уровня двигательной активности человека. В статье рассмотрены физкультурно - оздоровительные технологии.

**Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительные технологии, спорт, физическая культура.

Физкультурно-оздоровительные технологии – это способ осуществления деятельности, направленной на достижение и поддержание физически здорового состояния и снижение риска развития хронических заболеваний средствами физической культуры и оздоровления. Это основные правила использования специальных знаний и умений, способы организации и осуществления конкретных действий, которые необходимы для осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности студентов. Под новшествами в этой области следует понимать лишь какое-то современное оборудование, тренажеры, но уместны и методы обучения, новые виды и формы занятий, технология проведения занятий.

Проблема, поставленная в статье, актуальна. Это связано, прежде всего, с тем, что современный мир не стоит на месте и постоянно развивается. И наш мир не может оставаться в статичном состоянии, нам необходимо постоянное движение вперед. Другими словами, каждая отрасль требует современных подходов и инновационных технологий. Индустрия спортивных и медицинских технологий в наши дни постоянно растет и совершенствуется, и это отличная возможность показать свои способности молодым

специалистам. Кроме того, инновации в фитнес-технологиях очень положительно сказываются на нашем образе жизни, эмоциях и мироощущении.

Сегодня спортивно-оздоровительные технологии не являются результатом личного опыта ученых и исследователей в области физической культуры и спорта, а разрабатываются в соответствии с выводами науки и медицинской техники. Любая технология физического оздоровления включает в себя определение целей и задач, способствующих совершенствованию и эффективному осуществлению мероприятий по физическому оздоровлению в той или иной форме. Технология включает в себя не только реализацию программы здоровья, но и определенные уровни здоровья и фитнес-тесты, а также вопросы управления и администрирования.

Среди инновационных и передовых технологий физической культуры и здоровья выделяются: стретчинг (растяжка), игровая растяжка (для дошкольников), степ техника (упражнения со степ-платформой, степ-аэробика, аэробика степ, зумба степ, степбазик+кор, StepandSculpt, даблстеп), дэнсмикс, хотирон (силовая тренировка с мини-штангой), кроссфит (круговая тренировка без отдыха), фитбол (упражнения с большим эластичным мячом), АБЛ (тренировка ног, пресса, ягодич), велнесмикс (комбинация пилатес, йога и упражнения на растяжку), Bodysculpt (силовая тренировка в аэробном режиме), слайд (тренировка на скользкой поверхности), босу (тренировка на платформе босу). Но на самом деле физкультурно-оздоровительных технологий гораздо больше.

Ученые, занимающиеся физической культурой и спортом, считают оптимальной структуру оздоровительных занятий такой, в которой выделяют три части: подготовительную, основную, заключительную. Поэтому в структуру физкультурно-оздоровительной программы входят следующие элементы: разминка; аэробная часть; часть мощности; компонент развития эластичности (растяжение); конечная часть. В заключительной части занятия чаще всего используются восстановительные упражнения, дыхательная гимнастика, в частности, это касается популярных сегодня методов психофизической регуляции, а также дыхательной гимнастики восточных оздоровительных систем. Условием выполнения цикла занятий по технологии физической культуры и здоровья является наблюдение за развитием физических особенностей, массы тела, процентного содержания мышечной, костной и жировой ткани тела, а также осанки, развития опорно-двигательный аппарат.

Исходя из вышеизложенного, физкультурно-оздоровительные технологии можно определить как рациональную форму целенаправленного взаимодействия участников педагогического процесса, в основе которой лежат разнообразные двигательные действия, направленные на получение максимально возможного эффекта для здоровья, реализацию потребность человека в движении, здоровье и уважение к нему через сознательную регуляцию двигательной активности.

В массовой физкультурной практике преподавателей кафедры физической культуры, особенно при большом количестве студентов, используются простые общепринятые методы: наблюдение за дыханием и пульсом, цветом кожи, объемом потоотделения, координацией движений, состоянием внимания, характер реакции на неожиданные раздражители, изменения работоспособности, физиологические изменения в результате занятий и повышения физических качеств.

Например, исследование, проведенное М.В. Борисова, А.Ю. Мусохранов, Н.А. Сидорова, показала, что «целесообразным является использование программы тренировок с различными элементами фитнеса: оздоровительной аэробикой, фитнес-аэробикой STRONG by Zumba; упражнения для укрепления связок опорно-двигательного аппарата (растяжка); отдельные элементы из степ-аэробики, упражнения с использованием тренажеров для поддержания равновесия (босу баланс, US Medica Pillow, фитбол, блакрол); Элементы из йоги, пилатеса, а также желательно использовать кардиотренажеры,

гравитационный тренажер Total Gym. Все это положительно влияет на психоэмоциональное состояние студенток, повышаются показатели их физической подготовленности».

Сегодня в вузах используется разнообразное оборудование для спортивно-оздоровительных технологий, среди которых выделены наиболее распространенные и востребованные, а именно: оборудование для спортивно-оздоровительных программ и занятий (основная доска, степ-платформа, дека-платформа, горка, батут; эспандеры малого, среднего и высокого сопротивления, эспандеры для основных досок, фитболы и степ-платформы; гимнастические палки, штанги для аэробики от 1 кг до 10 кг, гантели, резиновые мячи диаметром от 55 до 75 см (фитболы), медикаменты мячи от 1 кг до 5 кг, аксессуары для йоги (гимнастические маты, ляжки, блоки), кольцо для пилатеса (изотоническое), резинки, скакалки, баллоны и полуцилиндры для пилатеса, оборудование для «ТРХ», а именно для собственного веса подвесной тренинг («ТРХ-петли», «РИП-тренажер», балансировочные диски, балансировочные доски), оборудование для двигательной реабилитации заболеваний опорно-двигательного аппарата для использования в практических занятиях физкультура в специальных медицинских группах.

На основе педагогического наблюдения и анализа выделены психологические механизмы оздоровительного воздействия музыки, применимые к спортивно-оздоровительным технологиям: катарсис (эмоциональная разрядка, регуляция эмоционального состояния); осознание собственного опыта; столкновение с жизненными проблемами; повышенная социальная активность; приобретение новых средств эмоционального выражения.

Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим воздействием на факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний: снижение массы тела и жировой массы, холестерина и триглицеридов в крови, снижение ЛИП и повышение ЛПВП, снижение артериального давления и частоты сердечных сокращений. Кроме того, регулярные занятия физической культурой позволяют значительно отсрочить развитие возрастных инволюционных изменений физиологических функций, а также дегенеративных изменений в различных органах и системах (в том числе задержку и регресс атеросклероза). В этом плане опорно-двигательный аппарат не является исключением. Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, предупреждая развитие дегенеративных изменений, связанных с возрастом и малоподвижным образом жизни. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоночным дискам, что является лучшим средством профилактики артрозов и остеохондроза. Все эти данные свидетельствуют о неопределимом положительном влиянии оздоровительной физической культуры на организм человека.

Современные, инновационные и прогрессивные спортивно-оздоровительные технологии растут с каждым годом и не останавливаются на достигнутом. Они стали играть важную роль в повседневной жизни практически каждого человека, вселяя в нашу жизнь все большую уверенность в своем здоровье и правильном образе жизни. В наших интересах вывести эти технологии на высший уровень развития.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
4. Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2015. № 3. С. 14 — 19.
5. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.

6. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
7. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
8. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
9. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
10. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
11. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
12. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
13. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2016. N 11. С. 54 — 60.
14. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
15. Мельник Т.Е. Государственно-частное партнерство в области физической культуры и спорта // Журнал российского права. 2016. N 12. С. 133 — 141.
16. Мурзин Д.В., Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта // Российский юридический журнал. 2017. N 6. С. 172 — 183.

**Зинбай Ә.А.**

*2 жыл оқу магистранты*

*әл-Фараби атындағы ҚазҰУ.,*

*Алматы қаласы, ҚР*

**Ғылыми жетекшісі:**

***п.ғ.д., профессор Әлімханов Е.Ә.***

*әл -Фараби атындағы ҚазҰУ*

*дене шынықтыру және спорт кафедрасы*

## **ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ САЛАСЫНДА АНИМАЦИЯЛЫҚ МУЛЬТИПЛИКАЦИЯЛЫҚ ЖАНРДЫҢ ҚОЛДАНЫЛУЫ**

**Тақырыптың өзектілігі:** Бүгінгі таңда инновациялық технологиялар кез келген адам қызметінің ажырамас бөлігі болып табылады. Заманауи жағдайларда инновациялық технологиялар адамның дене қимыл сауаттылығын жақсартуға, спортпен айналысуға деген ынтасын арттыруда, сонымен қатар спорттағы көрсеткіштерін жақсартуға ықпал етеді. Анимациялық мультипликациялық жанрды дене шынықтыру сабақтарында, спортпен жаттығуда тиімді бағыт болып саналады. Себебі қазіргі инновациялық технологиялар даму заманында білім беру, спорттық жаттығу жұмыстарының сапасын арттыру жолдарының жаңа бағыттарын қарастыру өзекті мәселе болып табылады. Соның ішінде көптеген елдерде кеңінен пайдаланылып жатқан анимациялық мультипликациялық жанрды зерттеу арқылы оны білім беру, үйрету және спорттық жаттықтыру барысында тиімді қолдануды жетілдіру маңызды бағыттың бірі болып табылады.

**Зерттеудің мақсаты:** - Анимациялық, мультипликациялық жанрдың дене шынықтыру және спорттағы дене жаттығуларын үйретудегі тиімділігін анықтау.

### **Зерттеудің міндеттері:**

1. Анимациялық, мультипликациялық жанрдың педагогикалық тиімділігін анықтау;
2. Дене шынықтыру және спорт саласында анимациялық мультипликациялық жанрдың қолданылу бағыттарын зерттеу;
3. Дене тәрбиесі және спортта анимациялық мультипликациялық жанрды дене қимыл сауаттылығын жетілдірудегі әдістемелер жолдарын анықтау.

**Зерттеу болжамы:** Оқыту мен дене жаттығуларының үйретудің тиімділігін арттыруға болады егерде дене тәрбиесі және спорт саласында анимациялық мультипликациялық жанрдың мүмкіндіктерін қолданса.

**Зерттеу нысаны:** Мектептегі дене шынықтыру сабағы

**Зерттеу пәні:** Мектептегі дене шынықтыру сабақтарында мультипликациялық, анимациялық жанрды қолдану тиімділігі.

**Зерттеудің теориялық және практикалық маңызы:**

1. Дене шынықтыру және спорт саласындағы оқыту жаттығу жұмыстарының сапасын арттыруға бағытталған әдістемелердің ішінде анимациялық мультипликациялық жанрдың қолданудың тиімділігінің теориялық негізі қалыптастырылды.

2. Тәжірибелік жағынан анимациялық мультипликациялық жанрды қолданылудың тиімділігі іске асырылып оқу жаттығу жұмыстарының сапасы арттырылуына ықпал етті. Анимациялық мультипликациялық жанрды қолданылу әдістемесін мамандарды даярлауда, біліктілікті арттыру жұмыстарында қолданылу ұсыналады.

**Кілтті сөздер:** анимациялық мультипликация, дене шынықтыру, спорт

**Кіріспе.** Ақпараттық технологиялар дәуірі білім берудің жаңа мүмкіндіктерін және сонымен бірге соңғысына қойылатын талаптарды да алып келді. Біздің заманымызда тәрбиенің көптеген факторлары бар және олар өте әртүрлі. Оларды мақсатты және мақсатты емес деп бөлуге болады. Ақпараттық технологиялар ғасырында өмір сүретін бала теледидар, радио, интернет, компьютерлік ойындар және басқа да ақпарат құралдары арқылы ұсынылған белсенді әр түрлі медиа ортада болады. Мақсатты емес тәрбие факторларының көптігі мен әртүрлілігі олардың балаға әсер ету үлесін арттыруға, сол арқылы мақсатты факторлардың ықпалының үлесін азайтуға ықпал етеді. Бұл, әсіресе мектеп кезіндегі жаста, әлемді белсенді тану және дамыту, баланың сана-сезімі, құндылықтары мен дүниетанымы қалыптасатын күрделі мәселе. Медиа-кеңістіктің алғашқы және маңызды өкілдерінің бірі – мультипликациялық (анимациялық) фильмдер. Анимация – қозғалыс елесін жасау үшін жансыз қозғалмайтын объектілерді пайдалануға мүмкіндік беретін технология; ең танымал түрі – мультипликация, ол қолмен салынған кескіндер сериясы. Анимация – өнердің бірнеше түрін біріктіру негізінде құрылған күрделі процесс, ол бала тұлғасына әсер ететін күрделі процесс, оның қиялына ерекше әсер етеді. Құзыретті педагогикалық тәсілмен баланың мультфильмге деген қызығушылығын, өз мультфильмін жасауға деген ұмтылысын мектеп жасына дейінгі балалардың танымдық, шығармашылық, сөйлеу әрекетін дамыту құралы ретінде пайдалануға болады [1].

**Зерттеу барысы.** Дене шынықтыру және спортта анимациялық мультипликациялық жанрды көрсету екі үлкен мәселені шешуге көмектеседі:

1. Балалардың дене шынықтыру және спортқа байланысты білімін арттыру;
2. Балаларға педагогикалық тәрбие беру және спортқа деген ынтасын көтеру.

Қазіргі мұғалімдер мен ата-аналар көбінесе мультфильмдерге жеткілікті түрде мән бермегендіктен олардың балаға әсерін бағаламайды. Сол себепті бала бәрін қатарынан қарайтын жағдай туындайды. Сыртқы әлемнің құбылыстарына сыни тұрғыдан қалай қарау керектігін әлі білмейтін балаларға медиа ортаның теріс әсері қауіпті болуы мүмкін. Теріс әсерді бейтараптандыру немесе мүлдем болдырмау және оң әсерді күшейту үшін мультфильмдерді "мақсатты" тәрбиешілер факторына енгізу қажет. Дене тәрбиесі және спортта көрнекілік маңызды рөл атқарады, өйткені қатысушылардың іс-әрекеті негізінен практикалық сипатқа ие және сезім мүшелерін жан-жақты дамыту үшін олардың ерекше міндеттерінің бірі болып табылады. Көрнекілік - қозғалыстарды меңгерудің қажетті алғышарты. Зерттелетін қозғалыстардың бейнесі сыртқы және ішкі рецепторлардың – көру, есту, вестибулярлық аппарат, бұлшық ет рецепторларының қабылдау мүшелерінің қатысуымен қалыптасады.



Қазіргі заманғы жаппай өнердің танымал түрлерінің бірі - мультипликациялық фильмдер (мультфильмдер). Анимациялық фильмдер, мультфильмдер (лат. multiplication – көбейту) – «кинематографияның фильмдермен ұсынылған саласы. Олар сызылған, кескіндемелік (графикалық анимация) немесе үш өлшемді қуыршақ (3D анимация) кескіндерінің қозғалысының кезекті кезеңдерін кадр бойынша түсіру арқылы жасалады [2]. Мультфильм өнер мен медиа ортадағы ең тиімді тәрбиеші, өйткені ол сөз бен суретті біріктіреді, яғни қабылдаудың екі мүшесін қамтиды: бір мезгілде көру және есту. Бұған баланың көргенін бірлесе талдауды қоссақ, мультфильм күшті тәрбие құралына және беделді де әсерлі көрнекі материалдардың біріне айналады [3].

Мультфильмдер іс-әрекеті балаларда да, ересектерде де қызығушылық тудырады, бұған көптеген жылдар бойы анимациялық фильмдердің үлкен танымалдылығы дәлел бола алады, ал балалар анимациялық шығармашылығына арналған көптеген конкурстар мен фестивальдер мультфильмдер жасау үшін дамып келе жатқан технологиялардың кеңеюіне ықпал етеді.

Қазіргі заманғы мұғалім балалардың шығармашылық қабілеттерін дамытуға көбірек қызығушылық танытуда, сондықтан анимацияны оқу процесіне енгізудің маңыздылығын түсіну қажет, өйткені анимация құралдары шығармашылық қиялды өте жақсы дамытады.

Сонымен қатар, қазіргі қоғамның қажеттілігі көрнекілікті, визуалды серияларды, инфографиканы, анимацияны қолдану болып табылады. Біз анимация қазіргі заманғы балаларды, мектеп жасына дейінгі балалар мен мектеп оқушыларын дамыту мен тәрбиелеудің ажырамас бөлігі екенін көре аламыз. Оң әсер көзқарасты, моральдық критерийлерді қалыптастыруға бағытталған, танымдық, психикалық, тәрбиелік процестерді дамытады.

Анимацияның балалардың дамуына әсері әртүрлі салаларда көрінеді:

1. Жалпы психикалық дамуда (танымдық үдерістерді, моториканы дамыту, сөйлеуді дамыту);

2. Мінез-құлық үлгілері мен үлгілерін және оларға енгізілген құндылықтар, көзқарастар жүйелерін қарызға алу;

3. Мүдделер мен бейімділіктерді қалыптастыру [4].

Мультфильмдер бай педагогикалық мүмкіндіктерге ие:

1. Қоршаған әлем туралы түсініктерді кеңейтеді, жаңа сөздермен, құбылыстармен, жағдайлармен таныстырады;

2. Әлеуметтенуге ықпал ететін мінез-құлық мысалдарын көрсетіңіз, өйткені балалар еліктеу арқылы үйренеді;

3. Әлемге бағалау қатынастарын қалыптастыру, ойлауды дамыту, себеп-салдарлық байланыстарды түсіну;

4. Эстетикалық талғамды, әзіл сезімін дамыту;

5. Мультфильмдер эмоционалды қажеттіліктерді жүзеге асыруға көмектеседі [4].

Ең алдымен, мультфильмде ерекше көркемдік техниканы қолдануды атап өту керек – фантастикалық және нақты араластыру. Әлемнің жетекші зерттеушілері (Л.С. Выготский, А. В. Запорожец, Т. Рибо, Дж. Селли) мектеп жасына дейінгі баланың психикалық дамуындағы қиялдың ерекше ролін ашты. Тәжірибенің, білімнің және идеялардың өзіне тән жетіспеушілігі қиялды әртүрлі іс-шараларға қосу арқылы өтеледі және ауыстырылады.

Сонымен қатар, А.А. Немирич мұғалімдердің көпшілігі мультфильмдерді тек ойынсауық, балалардың бос уақытын толтыру ретінде қарауға бейім дейді. Зерттеулер көрсеткендей, бұл тенденциялар мұғалімдер мен ата-аналардың мультфильмнің ықтимал мүмкіндіктерін дұрыс бағаламауына байланысты [4].

Өздеріңіз білетіндей, баланың ойлау қабілеті көрнекі-бейнелі, сондықтан кейбір жағдайларды суреттеу үшін анимациялық фильмнің жанры ең қолайлы.

### **Қорытынды:**

Педагогикалық оқыту мен тәрбие беру оның ішінде дене тәрбиесі және спортқа деген ынтасын көтеру, қызығушылықты оятуда және спорттық жарыстарда жақсы жоғарғы көрсеткіштерге жетуге анимациялық мультипликацияларды жанрды қолданудың тиімділігі жоғары екендігі анықталып отыр.

Педагогикалық міндеттерді шешуге мүмкіндік беруде анимациялық мультипликациялық жанрды қолдану: оқу және танымдық белсенділікті арттыру, сыни ойлауды қалыптастыру, білім мен оқу әрекеттерін бейнелі түрде ұсыну, үлгіні тану, көрнекі сауаттылық пен көрнекі мәдениетті арттыруда үлкен мүмкіндіктер береді.

### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Анофриков П. Принципы организации детской мультстудии. // Искусство в школе. - 2009. - № 6. 43 б. - С. 15-16.
2. Педагогический энциклопедический словарь / гл.ред. Б.М. Бим-Бад. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2003. 528 б.. - С. 153.
3. Бурухина А. Ф. «Внимание! Мультфильм!»: книга для родителей и педагогов: методика использования мультфильмов для воспитания и обучения детей дошкольного возраста: [методическое пособие]». – Челябинск, 2011. 92 с. – С. 2.
4. Шаханская А. Ю. Влияние мультипликационных фильмов на развитие детей младшего школьного возраста // Вестник Челябинского государственного университета. 2013. № 22(313). Филология. Искусствоведение. Вып. 81. С. 286–289.

*Искакова Г.Г.*

*заместитель директора первой категории  
«Детско-юношеский центр физического воспитания «Өркен»  
Акмата г. Астана, РК*

## **СПЕЦИФИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ**

Профессиональная деятельность учителя физкультуры имеет много общего с любой производственной деятельностью. Она включает в себя цель, средства труда, технологию, исполнителей. Деятельность учителя физической культуры сводится не только к процессу передачи знаний учащимся, формированию у них двигательных умений и навыков и воспитанию физических качеств. По ходу урока он анализирует учебно-практическую деятельность учащихся, оценивает ее эффективность, вносит соответствующие коррективы и т. п., т. е. осуществляет текущий контроль. Конечной целью занятий физкультурой является укрепление здоровья учащихся, обеспечение их всестороннего развития, подготовка к жизни. Конечная продукция: знания, двигательные умения и навыки, высокий уровень физической подготовленности, личностные качества учеников - нравственные, эмоционально-волевые, интеллектуальные, эстетические.

Педагогическая деятельность учителя физической культуры должна быть направлена на необходимость воспитания физически культурной личности:

- формирование и совершенствование как минимум трёх компонентов физической культуры: двигательной культуры (культуры движений), культуры здоровья и культуры телосложения;

- формирование и совершенствование применительно к каждому из этих компонентов физической культуры знаний, интересов, потребностей, ценностных ориентации, а также умений и навыков, проявляемых человеком в соответствующем поведении, образе (стиле) жизни;

- формирование у учащихся функциональной грамотности и социальных компетенций в области физического воспитания, современных представлений о здоровом образе жизни и

гуманистически ориентированной физической культуры. Педагогическая деятельность учителя физической культуры отличается высоким уровнем нормативности, социальной ответственности и морального долга. Ее результаты должны отвечать государственным образовательным стандартам, процесс осуществления - общественным моральным нормам, а личная миссия, состоящая в формировании личности отдельного учащегося, постоянно требует высокой личной ответственности педагога.

Труд учителя физической культуры является сложным и многообразным. Он должен быть сам всесторонне подготовлен физически (быть стройным, подтянутым, опрятно одетым), знать теорию и практику выполнения физических упражнений, владеть методикой обучения.

Современный учитель физической культуры должен знать: цели и задачи физической культуры, общую концепцию научного содержания предмета, современное состояние физической культуры, место и роль предмета «Физическая культура» среди других предметов школьной программы, межпредметные связи, передовой педагогический опыт и уметь внедрить его в свою работу.

Направленность содержания занятий по физическому воспитанию должна быть посвящена решению образовательных, воспитательных, оздоровительных, тренировочных и соревновательных задач. Решение этих задач во многом зависит от профессиональной компетентности учителя физической культуры, его двигательной подготовленности, организаторских способностей, нравственной, эстетической, речевой культуры, дидактических способностей, коммуникативной культуры. Он должен анализировать научные и теоретические публикации по вопросам физической культуры, делиться опытом работы с другими коллегами, иметь методические разработки и усовершенствованные, экспериментальные программы. Учитель физической культуры должен владеть самоанализом и анализом уроков, уметь проводить их в усложненных условиях, внедрять новации, изобретения в учебно-тренировочный процесс, проводить зачетные уроки, разрабатывать тестирование и домашние задания для учащихся.

Результативность работы учителя физической культуры определяется показателями физического развития и здоровья детей, их физической подготовленности по физическим тестам, интересом учащихся к предмету, уровнем достижений учащихся в соответствии с программой, воспитанием гуманистических ценностных ориентации у учащихся.

Педагогическое мастерство — не врожденное качество, оно приобретает в процессе труда. В ходе общения учителя с учащимися на уроках физической культуры, спортивных тренировках и соревнованиях, при проведении других спортивно-массовых мероприятий у учителя складывается два эмоциональных полюса общения. Он должен постоянно помнить, что настоящий воспитательный эффект получается в том случае, когда удастся организовать взаимоотношения, которые основаны на положительных эмоциях. Учитель и ученик составляет единую систему, объединенную общей целью: учитель передает знания, умения, навыки, а ученик воспринимает их и закрепляет на уроках физической культуры, спортивных секциях, соревнованиях и т.д., то есть происходит обмен информацией, организация взаимоотношений, познание личности ребенка.

Физическая культура и спорт оказывают всестороннее воздействие на учащихся. Для многих физкультурно-спортивная деятельность — единственная возможность восстановления здоровья, преодоления уже имеющихся отклонений от норм физического развития. Да, чтобы быть красивым, необходим режим, ограничения, постоянные физические нагрузки, неукоснительное соблюдение гигиенических норм, применение средств закаливания и др. Для этого нужны воля, выдержка, терпение. Задача учителя физической культуры — дать на уроке и спортивной тренировке чувственно-конкретное представление о красоте человеческого тела и удивительных возможностях организма.

Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт – общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. Физическая культура и спорт как многообразное общественное явление, выполняющее социальные, экономические и политические функции и являющиеся частью общечеловеческой культуры.

Основу индивидуальной профилактики составляет здоровый образ жизни, потому что здоровье человека, предрасположенность его к тем или иным заболеваниям, тяжесть их течения и исход в значительной мере определяются индивидуальными особенностями поведения людей на работе и в быту или образом жизни. Помимо общегигиенических норм и правил здорового образа жизни, которые необходимо соблюдать всем, в определенных профессиях на рабочих местах должны осуществляться специальные мероприятия, направленные на нейтрализацию профессиональных факторов риска.

Труд учителя физической культуры относится к профессиям, сопряженным с повышенной психоэмоциональной нагрузкой. Обусловлено это как содержанием, сущностью педагогической деятельности, так и тем фоном, на котором она осуществляется. Реализация педагогической деятельности происходит через взаимодействие с большим количеством людей.

Деятельность учителя физической культуры протекает в специфических по сравнению с деятельностью других учителей условиях труда. По классификации, принятой в психологии труда, работу учителя физической культуры можно отнести к четвертой группе психической напряженности по основным характеристикам деятельности. К этому следует добавить наличие на уроках физкультуры (особенно в младших классах) шума от криков детей (во время эстафет, подвижных и спортивных игр), который значительно превышает допустимые 50-60 дБ, отличается прерывистостью звуков и высокими тонами, вызывая у учителя физической культуры психическое утомление.

Дополнительными факторами психического напряжения учителя являются также необходимость переключения с одной возрастной группы на другую (смена ролей, которые учитель, как актёр, играет в разных классах, учитывая психологию детей разного возраста), большая нагрузка на речевой аппарат и голосовые связки (команды должны подаваться чётко, громко – «командным голосом», часто на фоне шума, создаваемого учащимися при выполнении упражнений). Особенно велика психическая напряжённость у учителя, если он проводит в день по 5-7 уроков.

Особенностью условий деятельности учителя физической культуры является необходимость показывать физические упражнения и страховать учащихся при выполнении ими физических упражнений, а также передвигаться вместе с учащимися при занятиях на воздухе, в походах и т.д. Это (при наличии в день нескольких уроков) создаёт большую физическую нагрузку для учителя физической культуры. Следует учесть и то, что он почти весь день находится на ногах, в передвижении, что создаёт нагрузку на разгибатели ног и спины. Учитывая, что физические кондиции с возрастом ухудшаются, становится очевидным, что физическая нагрузка, испытываемая учителями физического воспитания на уроках физкультуры, становится одним из факторов, затрудняющим осуществление педагогической деятельности. Особенно это относится к учителям-женщинам, уровень физических возможностей которых меньше, чем учителей-мужчин. Потеря с возрастом физических кондиций заставляет учителя при показе упражнения излишне напрягаться, в результате чего страдает эстетическая сторона показываемого упражнения, лёгкость и непринуждённость его исполнения. А это имеет отрицательные педагогические последствия, т.к. учитель является для ребёнка эталоном силы, ловкости, выносливости. Чтобы этого не произошло,

учитель постоянно должен поддерживать свою физическую подготовленность, что опять-таки приводит к увеличению физической нагрузки.

Ещё одной спецификой условий деятельности учителя физической культуры является частое пребывание его на воздухе. Также здоровьесберегающим фактором для учителя физической культуры имеет большое значение санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала (температурный режим, хорошее освещение, вентиляция, напольное покрытие, оснащение).

По сравнению с учителями других специальностей учитель физической культуры работает в специфических условиях. Исходя из специфических условий работы, учитель физкультуры должен обладать хорошим здоровьем, постоянно заботиться о поддержании себя в форме. Ему нужны умственные, эстетические, экспрессивные, организаторские и особенно коммуникативные способности. Развитие собственных профессиональных компетенций учителем физической культуры, его постоянное самосовершенствование и стремление к достижению наилучших результатов в профессиональной деятельности являются залогом успешной реализации государственного общеобязательного стандарта образования в области физического воспитания и осуществления государственной программы развития образования в республике Казахстан.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Бордовская, Н. В. Педагогика: Учебное пособие / Н. В. Бордовская, А. А. Реан. - СПб.: Питер, 2011.
2. Гогонов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е. Н. Гогонов, Б. И. Марьянов. - М.: Академия, 2000.
3. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. М.: Просвещение, 1987.
4. Пядушкина, Н. Н. Введение в педагогическую деятельность / Н. Н. Пядушкина, О. А. Лапина. - М.: Академия, 2008.
5. Радугина, А. А. Психология и педагогика / А. А. Радугина. - М.: Центр, 1996.

*Капанова С.Н.,  
Есеева А.А.,  
Кожмякина Н.Н.  
старшие преподаватели  
Кафедры профилактической  
медицины и нутрициологии  
НАО МУА г. Астана, РК*

### **ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ**

Социально-педагогический аспект развития и воспитания подрастающего поколения в условиях общеобразовательной школы непосредственно связан с проблемой формирования школьного коллектива. Актуальность данной проблемы не теряется и по сей день. Это можно объяснить несколькими основными причинами. Так, например массовое внедрение компьютерных технологий, интернета, приводят к тому, что дет большую часть времени проводят не в общении друг с другом, а в общении с гаджетами. Ввиду этого теряются навыки межличностного взаимодействия, притупляется восприятие другой личности в эмоциональном и ценностном отношении.

Ученический коллектив учебно-воспитательный, его цель – овладение определённой суммой знаний, умений и навыков, формирование способностей и социально-полезных качеств личности. В нём развивается личность, способная творчески и самостоятельно решать возникающие проблемы; воспитываются интеллектуалы, творцы, организаторы, предприимчивые люди, лидеры, способные вести за собой других. Воспитание их малоэффективно без опоры самих ребят на коллектив, без опоры на общественное мнение,

принятые в их среде нормы поведения и ценностные ориентиры. Такие качества личности формируются только в коллективе и через коллектив.

Процесс включения ученика в систему коллективных отношений сложный, неоднозначный, нередко противоречивый. Необходимо отметить, что он глубоко индивидуален. Младшие школьники, будущие члены коллектива, отличаются друг от друга состоянием здоровья, внешностью, чертами характера, степенью общительности, знаниями, умениями и религией, которой придерживается семья.

Круг проблем, сложившихся в становлении коллектива младших школьников, имеет отношение и к нашей теме, актуальность которой безусловно велика. Актуальность темы и ее низкая исследуемость вызвала необходимость восполнения пробела, определила и обусловила тему нашей работы.

Научная новизна нашей работы заключается в том, что, к сожалению, в школьной практике за редкими исключениями нет занятий, посвященных развитию коммуникативных навыков. Отдельные методические рекомендации не способны решить эту проблему, тем более что учебное расписание не позволяет увеличивать программу за счет нового курса. Вместе с тем, представляется возможным развивать у детей навыки общения без введения специальной учебной дисциплины, а в рамках имеющегося курса физической культуры. Разработанная нами методика с использованием игр и упражнений, направленной на формирование коммуникативных умений будет наиболее эффективной, если выполнять её систематически на уроках физической культуры.

С поступлением ребенка в школу одним из главных объектов познания становится поведение учителя, ребят. С выходом общения школьника с другими людьми за рамки учения, в формирующейся у него системе знания людей происходят новые важные изменения. Содержания формирующихся у ученика понятий о чертах и сторонах личности существенно изменяется, развивается умение все более глубоко и правильно расшифровывать психологический подтекст сложных действий и поступков и объективно оценивать личности в целом. Постоянная практика общения заставляет школьника размышлять о поступках и поведении людей; постоянно побуждает к активному применению формирующихся знаний в общении, и она же (практика) на каждом шагу показывает ребенку, какие из его обобщений и оценок верны, а какие – ошибочны.

Каждый учитель должен ставить перед собой ряд задач, это, прежде всего:

1. Формирование классного коллектива, дружного, сплочённого, творческого.
2. Формирование нравственно - ценностных взглядов учащихся.

3. Организация всех видов деятельности, которые помогли бы раскрыться индивидуальностям в моём классе.

Решить эти задачи может только насыщенная жизнь класса интересными уроками.

Самопознание лежит в основе развития личности. Самопознание через физическую активность обусловлено наличием теснейшей связи между деятельностью мышц, состоянием внутренних органов и психическим состоянием. Процесс физического воспитания оказывает непосредственное воздействие на внутренний мир человека, на его сознание и поведение. Под влиянием физических упражнений изменяется характер деятельности всех органов и систем организма, совершенствуется их строение, повышается устойчивость к заболеваниям, воздействию стрессовых ситуаций, укрепляется соматическое и психическое здоровье.

К сожалению, в школьной практике за редкими исключениями нет занятий, посвященных развитию коммуникативных навыков. Отдельные методические рекомендации не способны решить эту проблему, тем более, что учебное расписание не позволяет увеличивать программу за счет нового курса. Вместе с тем, представляется возможным развивать у детей навыки общения без введения специальной учебной дисциплины, а в рамках имеющегося курса физической культуры.

В процессе уроков физической культуры мы предлагаем целенаправленно применять средства физического воспитания, которые позволяли бы решать в органичной взаимосвязи как оздоровительные и образовательные задачи, так и широкий круг задач, связанных с воспитанием личности, включая развитие навыков социального взаимодействия у младших школьников. В течении учебного года в уроки физической культуры включать упражнения, которые способствуют формированию навыков общения у детей, развитие коммуникативных способностей. Для формирования навыков общения применять упражнения, в которых требуется согласовывать свои двигательные действия с действиями других детей, – общеразвивающие упражнения в парах, передвижения в строю, групповые и командные подвижные игры. Наряду с ними использовать этюды психогимнастики, разработанные М.И. Чистяковой (1990) и направленные на развитие выразительных движений. Овладение выразительными движениями помогает детям преодолеть барьеры в общении, способствует развитию умений понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать свое.

Результатом благоприятного развития коллектива должно стать возникновение у его членов чувства общности, чувства «мы - коллектив», что создаёт условия для идентификации личности ребёнка с классом и обособления его в коллективе класса.

Таким образом, поддерживая положительные взаимоотношения между учащимися, педагог облегчает свою работу. Дружба выполняет специальную функцию. Она поддерживает самоуважение личности, подтягивает отстающего. Имея хорошего друга, ребёнку легче добиться успеха в учёбе, жизни.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Машенко М. В., Шишкина В. А. Физическая культура дошкольника. - Минск: Ураджай, 2000. - 156 с
2. Панкратович Ю.Г. Формирование у школьников устойчивой мотивации к проявлению самостоятельности и активности на уроках физической культуры. - Оренбург.2015.- 452с.
3. . Новоселова О.А. Физическое воспитание как фактор адаптации детей 7–8 лет к обучению в школе: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Челябинск: УралГАФК, 1999.
4. Лозован Л. Я. Формирование коммуникативных умений младших школьников. Москва : ИСМО РАО; Новокузнецк : КузГПА, 2010. 141 с.

***Келесбек Н.Н.***

*бакалавриат 1 года обучения*

*Таразский региональный университет имени М. Х. Дулати, город Тараз, РК*

***Научный руководитель: Рожко Г.Т.***

*Таразский региональный университет имени М. Х. Дулати*

*Старший преподаватель кафедры «НВП и Физического воспитания»*

#### **СОВРЕМЕННЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОТ ДЕТСКИХ САДОВ, ШКОЛ, ВУЗОВ**

**Аннотация.** Уровень здоровья и физической подготовленности обучающейся молодежи низкий, качество обучения не способствует стремлению молодежи к овладению ценностями физической культуры. В результате многие выпускники не намерены заниматься физкультурой и спортом. Поэтому приоритетное направление проведения в настоящее время модернизация структуры и содержания образования, повышение эффективности и качества преподавания дисциплины "физическая культура", призванной обеспечить укрепление и сохранение здоровья подрастающего поколения.

**Ключевые слова:** Физическая культура, здоровье, координация движения, физические упражнения.

Физическое воспитание-очень сложный процесс, особенно в тех случаях, когда люди недостаточно сосредоточены на физической форме. Родители получают рекомендации,

чтобы освободить их от физических нагрузок, не осознавая, что они наносят серьезный ущерб как здоровью, так и профессиональному образованию их ребенка. Государство создает больше условий и выделяет средства для здоровья молодежи. Это не просто слово. Информационные и эмоциональные перегрузки, затрагивающие детей-подростков, нередко приводят к нарушению адаптационных процессов организма, а затем приводят к различным отклонениям в состоянии здоровья. Основой здорового образа жизни студентов должна стать ежедневная двигательная активность и личная ответственность за свое здоровье.

Для того чтобы вырастить подрастающее поколение всесторонне развитым, высокоразвитым, здоровым гражданином, огромное место в системе воспитания занимает физическое воспитание. И чем раньше, с самого начала, он будет вести его правильно, тем более плодотворным будет результат. Ведь именно в дошкольном периоде уделяется более глубокое внимание здоровому будущему гражданину, правильно сформированному, энергичному и энергичному росту, глубокому усвоению навыков общительности. «К физическому воспитанию нельзя относиться легкомысленно. Не жалея всех своих талантов и знаний ради счастья нации. К физическому воспитанию нельзя относиться легкомысленно. Тело-оболочка души. Если сумка прочная, то вещь внутри будет прочной. Тело-инструмент души. Если инструмент сильный, то и хозяин сильный. Здоровая душа-только в здоровом теле»,- говорит Магжан Жумабаев. Поэтому совершенствование функций организма малышей, улучшение их здоровья, правильное формирование нервной работы, развитие крепкого, энергичного, гибкого, стройного, и это в сочетании с другими видами воспитания на научной основе – одна из главных целей и задач детских садов. Физкультурно-оздоровительные мероприятия дошкольника на основе нового стандарта отражены в сфере образования «здоровье». Цель образовательной области "здоровье": воспитание осознанного отношения к своему здоровью, разъяснение того, что здоровье является главной ценностью, придаваемой человеку, развитие двигательной активности и формирование физиологических свойств. Обычно физические упражнения проводились два-три раза в месяц, начиная со 2-й младенческой группы. 20-30 мин во 2-й младенческой и младенческой группах., во взрослых группах 35-40 мин., в подготовительной к школе группе до 40-50 минут. В дошкольных учреждениях физкультурные занятия проводятся во 2-й половине дня, на открытом воздухе, после обеда. В летнее время физические упражнения продолжают проводить после утреннего приема пищи, в 1-й половине дня.

Физическая культура в школе способствует правильному развитию умственных и физических способностей учащихся, формирует волевые качества, повышает силу, укрепляет здоровье, вооружает организм необходимыми навыками в области культуры и спорта. Вышеперечисленные задачи успешно решаются только в том случае, если правильно выстроить всю систему физического воспитания в школах, которая в основном реализуется на уроках физической культуры. Также очень важно, чтобы учащиеся регулярно делали гимнастику до начала учебных занятий и в течение учебного дня организовывали физкультурные минуты, перерывы, длительные перерывы, прогулки, физкультурные мероприятия. Физические упражнения должны быть строго дозированы, составлены с учетом возраста, пола, физической подготовленности занимающихся и проводиться систематически. Занятия должны постепенно усложняться, сложные упражнения должны быть легкими и чередующимися. В противном случае физические упражнения могут привести к чрезмерной нагрузке и усталости учащихся. Занятия должны быть приостановлены, если у занимающихся нарушена координация движений, ухудшается настроение, сон, наблюдается раздражительность, бледность, одышка, боли в области сердца и др. Только непрерывное врачебное наблюдение может обеспечить положительное влияние физических упражнений на организацию учащихся.

Физическая культура в нашей стране нацелена на всестороннее развитие физических способностей, тренирует молодежь, делает ее бдительной, выносливой, трудолюбивой.



Общественная активность члена общества в определенной степени зависит от уровня развития массовой физической культуры. Подготовка молодых специалистов предполагает обязательное приобретение определенной системы знаний, навыков, а также воспитание общей и профессиональной культуры. Современная жизнь студентов наполнена экстремальными ситуациями, и им необходимо улучшить свое биологическое, психофизиологическое и физическое состояние, оставаясь морально и физически готовыми к их терпению.

На основе зарубежного и российского опыта вузы предлагают уникальную схему организации процесса физического воспитания студентов. С первого курса будут созданы многоуровневые спортивные секции по направлениям специализации в соответствии со спортивной подготовкой, состоянием здоровья, спортивной квалификацией и личными пожеланиями студентов: волейбол, настольный теннис, борьба, футбол, фехтование, баскетбол, и т. д. Большое количество специализаций и их направленность определялись материальными и спортивными базами. В зависимости от вида спорта проводятся занятия с разделением студентов на различные секции. Эта методика в настоящее время используется и в нашей стране. Все это свидетельствует о том, что в нашей стране тоже начали уделять особое внимание спортивной сфере. На каждое направление подготовки и каждый уровень составляется syllabus, обеспечивается комплекс методических разработок. Это позволит студенту выбрать вид и уровень специализации, преподавателя согласно его личному желанию и подготовленности.

"Опора независимой страны- образованное поколение, здоровое, всесторонне развитое здоровое поколение"» Поэтому давайте сделаем так, чтобы будущее нашего поколения было светлым и зрелым, и будем воспитывать здоровых, закаленных людей.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Шевцов М. Н. «Взаимодействие школы и вуза в современных условиях»
2. Степанова М.В., Семёнова И.В. «Физическая культура и спорт как социально педагогическая проблема профессионального образования в вузе»
3. Кабышева М.И. «Организация методико-практических занятий со студентами на основе методики составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений»
4. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры»

*Киспаева Д.Т.*

*Локтев А.С.*

*Магистранты 2 года обучения*

*Институт физической культуры Алтайский ГПУ, г. Барнаул.*

*Алтайский край, Российская Федерация.*

*Научный руководитель: Баянкин О.В.*

*к.п.н., доцент, кафедры теоретических основ физического воспитания*

### **ОРГАНИЗАЦИЯ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИХ КОЛЛЕДЖАХ**

**Актуальность.** В настоящее время в различных областях научно-практической деятельности широко используется понятие мониторинг, оно не имеет однозначного толкования и определяется спецификой той сферы, в которой мониторинг применяется. Сложность определения понятия мониторинг связана также с принадлежностью его как сфере науки, так и сфере практики. Он может рассматриваться и как способ исследования социальных и биологических объектов, и как способ обеспечения сферы управления информацией, необходимой для принятия управленческих решений.

В общем смысле мониторинг — процесс наблюдения за объектом, оценивание его состояния, осуществление контроля за характером происходящих событий, предупреждение негативных тенденций развития [1].

Для правильной оценки ФР учащегося необходимо знать основные закономерности и возрастные особенности протекания этого процесса, что позволяет понять и объяснить деятельность отдельных органов и систем, их взаимосвязь, функционирование целостного организма в разные возрастные периоды и его единство с внешней средой [2].

**Целью** нашей работы явилось обоснование мониторинга физического развития студентов, обучающихся в профессионально-технических колледжах.

**Организация и методы исследования.** В естественных условиях нами были проведены исследования студентов в профессионально-технических колледжах, осваивающих профессии машиностроительного профиля. Были использованы следующие методы:

1. Метод теоретического анализа, обобщения и систематизация накопленных в литературе научных материалов и данных научно-методического опыта по вопросам мониторинга физического развития подростков

2. Использовали антропометрические и статистические методы исследования.

**Результаты исследования.** Основные сферы, проявляющие интерес к мониторингу как способу научного исследования — это экономика и бизнес, экология, биология, медицина, социология, педагогика, психология, теория управления и др.

Анализ научно-методической литературы по мониторингу, проводимых в различных отраслях, в том числе в медицине и образовании показал его сущность, содержание, принципы разработки и применения в научных исследованиях и практической деятельности. Под образовательным мониторингом обычно понимают систему организации, сбора, хранения, обработки и распространения информации о деятельности педагогической системы, обеспечивающую непрерывное слежение за ее состоянием и прогнозированием ее развития [3-4].

Мониторинг физического состояния учащихся в образовательных учреждениях (ОУ) выполняет, как минимум, три задачи: дает объективную картину состояния моторики и здоровья школьников; оценивает действенность педагогического процесса и позволяет выбрать наиболее результативные методы для совершенствования ФП и улучшения ФР учащихся.

Здоровье детей и подростков, учащейся молодежи в любом государстве и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности. Здоровье подрастающего поколения определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и наряду с другими демографическими показателями, является чутким барометром социально-экономического развития страны.

Вместе с тем, научные исследования последних лет свидетельствуют о том, что за последнее десятилетие произошли качественное ухудшение состояния здоровья учащихся общеобразовательных учреждений (ОУ). По данным ученых НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, за последние годы снизилось количество детей и подростков 1-й группы здоровья до 3-8%, при увеличении 2 группы до 35-38% и 3-4 группы здоровья до 59-62%. При этом, как отмечают авторы, наряду с негативным воздействием экологических и экономических кризисов, на подрастающее поколение оказывают неблагоприятное воздействие множества факторов риска, имеющих место в ОУ, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения.

ОУ единственная система общественного воспитания, охватывающая в течение продолжительного периода всю детско-подростковую популяцию страны. Они являются

местом активной деятельности детей и подростков, где на протяжении 11-15 лет наиболее интенсивного периода их развития и в соответствии с Законом РК «Об образовании» должны быть созданы условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся. Большую часть дня (более 60-70% времени) учащиеся проводят в стенах ОУ. Время обучения в них совпадает с периодом роста и развития ребенка, подростка, юноши, девушки, когда их организм наиболее чувствителен к воздействию благоприятных и неблагоприятных условий окружающей среды.

Поэтому, проведение мониторинга физического развития (ФР) и физической подготовленности (ФП) детей и подростков в ОУ является актуальнейшей проблемой на современном этапе. Он представляет собой систему, функционирование которой позволяет осуществлять непрерывное наблюдение за состоянием определенного объекта, регистрировать его важнейшие характеристики, оценивать их и оперативно выявлять результаты воздействия на объект различных процессов и факторов. Исходя из вышесказанного, определение сущности мониторинга звучит следующим образом: мониторинг состояния физического здоровья детей, подростков, молодежи — это сложная информационно-аналитическая и прогнозная система, включающая наблюдения за состоянием физического здоровья на уровне индивида и социальной группы, оценку его результатов и прогнозирование состояния здоровья в будущем как для индивида, так и для группы индивидов, объединенных по территориальному признаку или характеру деятельности. Эта позиция находит отражение в характеристике структуры мониторинга, в которой выделяется пять блоков: наблюдение; оценка текущего состояния; прогноз состояния на перспективу; оценка прогнозируемого состояния объектов; принятие управленческих решений по укреплению здоровья.

При организации мониторинга физического развития и физической подготовленности необходимо правильно провести оценку полученных данных и главное провести оценку индивидуального уровня развития показателей ФР и ФП у каждого учащегося.

Для точного анализа показателей ФР и ФП использовались оценочные таблицы учащихся 6-17-ти лет городских и сельских школ г. Караганды и Карагандинской области [5].

Полученные данные экспериментальных исследований учащихся 6-17-ти летнего возраста ОУ г. Караганды и Карагандинской области позволили авторам данного пособия составить эти оценочные таблицы уровней развития показателей ФР и ФП учащихся городских, сельских общеобразовательных школ и школ с повышенным уровнем обучения Карагандинской области по пяти уровням развития: низкий, ниже средний, средний, выше средний и высокий. Это дает нам возможность показать в своих исследованиях степень воздействия на организм обучающихся, занимающихся целенаправленными физическими упражнениями в динамике занятий физической культурой и в режиме дня, улучшить качество показателей физического состояния учащихся ОУ, лучше скорректировать физические нагрузки в процессе занятий для каждого обучающегося.

В оценочных таблицах ФР («стандартах») для каждого возраста и пола составлена отдельная таблица с указанием для каждого признака средней арифметической ( $M$ ) и среднего квадратического отклонения ( $\sigma$ ), характеризующего допустимую величину колебаний от средней. Если при сравнении данных обследования обучающегося окажется, что показатели длины, массы тела и окружности грудной клетки совпадают с величиной  $M \pm 1\sigma$ , то ФР его считается средним. Отклонение в сторону минуса от  $-1\sigma$  до  $-2\sigma$  показывает, что развитие ниже среднего, от  $-2\sigma$  до  $-3\sigma$  и меньше – низкое. Эти дети должны находиться на учете у врача. Отклонение от  $+1\sigma$  до  $+2\sigma$  выше среднего, более  $+2\sigma$  – высокое, а более  $+3\sigma$  – очень высокое, требующее специальных исследований.

Таким образом, изучение особенностей мониторинга ФР и ФП обучающихся в ОУ, позволило нам правильно обосновать научно-методические подходы организации

проведения мониторинга в научно-практической деятельности учителей физической культуры образовательных учреждений за физическим состоянием обучающихся и обосновать конкретные рекомендации по повышению показателей ФР и ФП обучающихся.

Материалы полученные при лонгитудинальных исследованиях показывают, что физическое развитие является одним из объективных параметров здоровья детей и подростков, позволяющих определить риск развития заболеваний и решить вопрос о показателях к углубленному исследованию.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Киспаев Т.А., Менлибаев К.Н. Мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности обучающихся допризывного возраста в образовательных учреждениях: Монография. – Караганда: Изд-во «Арко», 2015.- 322с.
2. Киспаев Т.А. Возрастная физиология и школьная гигиена : учебное пособие.- Караганда: 2015.-269с.
3. Майоров А.Н. Мониторинг в образовании. –М. – 2005.- 424с.
4. Кучма В.Р. ред. Руководство по гигиене детей и подростков, медицинскому обеспечению обучающихся в образовательных организациях: модель организации, федеральные рекомендации оказания медицинской помощи обучающимся. Издание 2-е, дополненное. Том II.М.:НМИЦ здоровья детей Минздрава России; 2019.-462с.
5. Гейнц К.А., Гейн Р.П., КиспаевТ.А. Оценка двигательной подготовленности и физического развития учащихся 6-17 лет городских и сельских школ Карагандинской области / Методическое пособие.- Караганда, 2009.- 126с.

***Клюкина Е.И.***

*старший преподаватель*

*кафедры социально-гуманитарных дисциплин*

*Казахстанского филиала МГУ имени М.В.Ломоносова*

*г. Астана, РК*

### **ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ СЕМЬИ И ШКОЛЫ**

В своем Послании народу Казахстана Глава государства Касым-Жомарт Токаев говорил, что залог здоровья – это физическая культура. Ставится задача как можно шире привлекать к занятиям физической культурой и спортом все слои населения и особенно молодежь. Наше общество заинтересованно в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным, готовым к труду и защите Родины.

На школу ложится важная задача: привить детям любовь к физической культуре и спорту, сформировать у них навыки самостоятельных занятий, обеспечить выполнение нормы суточной двигательной активности. Немалую помощь окажет и рациональное построение физического воспитания в семье. В этом плане тема проведенного нами исследования предоставляется весьма актуальной.

Целью исследования стала оценка физического воспитания в городских и сельских школах, а также семейного физического воспитания, выявление путей их совершенствования для формирования у школьников потребности к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи исследования:

- 1) провести анкетирование учащихся средних классов городских школ;
- 2) провести анкетирование учащихся средних классов сельских школ;
- 3) выявить позитивные и негативные стороны организации физического воспитания в семье и школе и попытаться дать рекомендации по совершенствованию физического воспитания школьников в плане воспитания мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Подобные исследования в нашем регионе никогда не проводились. Выявленные позитивные и негативные моменты организации физического воспитания школьников позволяют оценить постановку физического воспитания в городе и области, дать практические рекомендации по совершенствованию процесса физического воспитания школьников.

Для решения данной задачи были разработаны анкеты для учащихся и их родителей. Проанкетировано около 1000 школьников и 300 родителей.

Результаты анкетирования учащихся 5-8 классов показали, что абсолютное большинство школьников положительно настроены к занятиям физической культурой. От 84 до 95 % опрошенных учащихся каждой из школ любят уроки физической культуры, 90 % хотели бы 5-6 уроков физической культуры в неделю. Занятия приносят детям явное удовлетворение, коэффициент удовлетворенности ими во всех школах высок и колеблется от 0,77 до 0,82.

Для большинства городских школьников уроки физической культуры по-прежнему являются единственной формой организованной физической активности. В школьных спортивных секциях и спортивных школах занимаются 25 % опрошенных. Для вовлечения школьников в систематические занятия спортом имеется значительный резерв: 20 % хотели бы заниматься спортом, но по тем или иным причинам пока не занимаются. В тоже время 55 % детей не изъявили желания приобщаться к спорту.

Представляет особый интерес в аспекте нашей сегодняшней темы то, что только 8,3% учащихся средних классов часто занимаются активным отдыхом вместе с родителями, 47,9% – иногда, а остальные дети лишены таких совместных с родителями активных форм отдыха как лыжные прогулки, турпоходы, совместные спортивные мероприятия.

Анкетирование учащихся сельских школ показало, что структура их отношений к занятиям физической культурой соответствует таковой у городских сверстников: для них в такой же степени характерно позитивное отношение к урокам физической культуры, высокий коэффициент удовлетворенности уроками. Однако имеются некоторые особенности. Так, среди обследованных сельских детей значительно меньшее количество занимается в спортивных секциях 14,7% против 25% у городских. Меньшее количество детей занимается утренней гигиенической гимнастикой (33 % против 43 % у городских). Кроме того, следует отметить, что в сельских семьях не популярен совместный активный отдых детей и родителей.

Полученные данные позволяют сделать выводы, что у значительного числа городских и сельских школьников отмечается позитивное отношение к урокам физической культуры. Однако, потребность к систематическим занятиям физкультурой и спортом сформированы в недостаточной степени. Многие дети не занимаются утренней гигиенической гимнастикой, не изъявляют желания приобщаться к спорту. Проведенные исследования позволяют наметить пути для преодоления недостатков в физическом воспитании школьников. Нам представляется, что в первую очередь это усиление роли урока физической культуры, повышение его эмоциональности, моторной плотности, введение дифференцирования нагрузок в зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей учащихся. Большие возможности предоставляет совершенствование двигательного режима во время внеклассной, внешкольной спортивно-массовой работы, работы по месту жительства, именно они позволяют удовлетворить желание учащихся и их родителей иметь ежедневный урок физической культуры (что невозможно из-за перегрузки школьной программы) и создать стойкие предпосылки для формирования потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, полностью покрыть биологическую потребность организма в движениях. Почти неиспользованным резервом в этом плане является физическое воспитание детей в семье.

*Кожемякина Н.Н.,  
Имамалиева Г.Н.,  
Кушмагулова А.К.  
старшие преподаватели  
кафедры профилактической  
медицины и нутрициологии  
НАО МУА г. Астана, РК*

## **ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОМ ПРИ ОБУЧЕНИИ ВОЛЕЙБОЛУ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ**

**Аннотация.** Полноценное развитие студентов невозможно без активных физических занятий. При дефиците физических нагрузок возникает ухудшение общего состояния здоровья студентов, что влияет на их успеваемость. Для того чтобы сделать занятия физической культурой не только полезной, но и интересными, нужно добавить к занятиям такой вид спорта как волейбол. На занятиях медицинских специальностей используем следующие технические приемы.

**Ключевые слова:** волейбол, техника волейбола, физическое развитие студентов, навыки, умения.

Студенты мало заинтересованы в занятиях физической культурой и спортом. Изменить ситуацию можно, предоставить студентам право самостоятельно выбрать вид спорта. Одним из самых доступных для всех студентов в этом плане вид спорта волейбол. Волейбол сочетает в себе лучшие качества: простоту, зрелищность, доступность, эмоциональность и способность увлечь и влюбить в себя любого человека, независимо от возраста.

При занятии волейболом задействованы практически все группы мышц. Занятия волейболом повышают скоростно - силовую выносливость, улучшает кровообращение, развивает дыхательную систему, укрепляет опорно-двигательный аппарат. Также благодаря навыкам, приобретенным в результате занятий волейболом, у студента развивается скорость мышления, реакция, координация движений, ловкость, гибкость.

Волейбол это командная игра, в результате взаимодействий между участниками команды во время игры у студентов формируется ряд коммуникативных навыков, которые помогут в дальнейшем лучше уживаться и функционировать в обществе.

Волейбол влияет не только на развитие физических способностей и навыков студентов, он также помогает избавляться от нервных стрессов и перенапряжений. Играть на занятиях в волейбол дает достаточно большую эмоциональную разрядку. Это помогает студентам справиться с психологическими и эмоциональную перегрузку, с которыми они сталкиваются в течении учебного года.

Во время занятий волейболом необходимо следить за мячом, который находится то дальше, то ближе к игроку, в результате чего волейбол можно назвать дополнительной зарядкой для глаз – усиливает приток крови к органам зрения, тренируются глазных мышцы. Кроме того развивается глазомер, так как игроку приходится определять точку падения мяча, чтобы правильно отбить его.

От успешного обучения приема и передачи мяча сверху двумя руками во многом зависит обучение волейболу вообще.

На занятиях физической культурой среди медицинских специальностей Медицинского университета Астана используем следующие технические приемы по волейболу.

Изучение верхней передачи начинается с первых занятий. Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола. Только этим

способом можно наиболее точно передать мяч. Не овладев приемом и передачей мяча сверху, невозможно добиться значительных успехов в волейболе.

#### Подготовительные упражнения

1. Броски набивного мяча (1 кг) над собой и ловля. Ловить мяч на пальцы, после ловли мяч вниз не опускать, при ловле не приседать. Держа мяч в лицо, и выпрямляя ноги, бросить мяч над собой

2. Ловля набивного мяча (1 кг) в средней и низкой стойках. Очень важно, чтобы учащиеся ловили мяч в лицо (над головой) по возможности пальцами и в момент ловли слегка приседали (мяч вниз не опускать). Из этого положения, одновременно разгибая ноги и руки, нужно бросить мяч вверх партнеру. В этом движении главное заключительное движение кистями и пальцами рук, а также согласованность движений рук и ног.

3. Броски набивного мяча назад из положения низкой стойки, мяч перед лицом. Надо следить за тем, чтобы ученики бросали мяч за счет разгибания рук в локтевых суставах, заключительного движения кистями и пальцами рук, а также разгибания ног.

4. Ловля набивного мяча на месте и после различных перемещений в сочетании с бросками мяча вверх, над собой, назад.

Все упражнения в передачах сначала надо выполнять с набивными мячами и лишь потом с волейбольными.

#### Подводящие упражнения

Учащимся сначала трудно рассчитать свои движения так, чтобы отбить мяч на уровне лица, как это требуется при рациональной технике верхней передачи. Подводящие упражнения облегчают условия выполнения приема мяча и передачи и предупреждают появление целого ряда ошибок: отбивание мяча вытянутыми руками, у самой груди или через голову, выполнение передачи ладонями, с задержкой и другие.

Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения. Упражнение начинается с основной стойки. Внимание акцентируется на следующих основных моментах техники: мяч приближается – выпрямиться и поднять руки вверх; погасить скорость полета мяча – незначительно согнуть руки в локтях и ноги в коленях; передать мяч – потянуться вперед-вверх, выпрямляя ноги и руки; принять исходное положение.

Обучение расположению кистей и пальцев рук на мяче. Мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывают мяч сбоку-снизу. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.

Прием и передача сверху двумя руками волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Передача выполняется на месте вперед-вверх, над собой.

В парах. Один ученик подбрасывает мяч вверх и верхней передачей посылает его партнеру, тот ловит мяч и выполняет то же самое. Надо следить, чтобы после подбрасывания мяча ученик присел, принял стойку, выполнил все необходимые движения и правильно отразил мяч пальцами на уровне лица, потому что это очень важный момент в обучении передачи.

В парах. Один ученик набрасывает мяч партнеру, который верхней передачей возвращает мяч обратно.

#### Упражнения по технике

В парах. Передачи между партнерами на расстоянии 3 м по средней траектории.

Передачи над собой – передачи партнеру. Высота передач над собой 1-1,5 м.

Передачи через сетку. Расстояние между партнерами 2-3 м.

Передачи с изменениями расстояния, траектории и направления.

К этим упражнениям надо переходить после того, как учащиеся хорошо выполняют подготовительные и подводящие упражнения. Упражнения по технике ставят учащихся в

различные, постепенно усложняющиеся условия. Цель этих упражнений – научить детей правильно выполнять прием и передачу мяча в сложных условиях.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Титова Т.М., Степанова Т.В. Волейбол: Развитие физических качеств и двигательных навыков в игре.-М.: 2006-32с
2. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983-144с.
3. Железняк Ю. Д., Клещев Ю. Н., Чехов А.С. "Подготовка учащихся. Физкультура и спорт", 1967г.
4. Железняк Ю. Д. "120 уроков по волейболу. Физкультура и спорт", 1970г.

**Кондратенко С.А.**

*докторант 2 года обучения*

*КазНУ им.аль-Фараби, город Алматы, РК*

**Научный руководитель: Шепетюк Н.М.**

*к.п.н., КазНУ им.аль -Фараби*

*кафедра физического воспитания и спорта*

### **АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

Сегодня перед обществом, стоит очень важная задача - не только подготовить обучающегося к самостоятельной жизни, воспитать нравственно и физически здоровым, но и научить быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни. Это одно из важнейших направлений в наше время.

В последнее десятилетие в современном обществе основной идеей является сохранение здоровья, как основополагающего фактора будущего благополучия государства.

Анализ состояния здоровья населения свидетельствует о росте заболеваемости. Такая динамика состояния здоровья – результат длительного воздействия неблагоприятных социально-экономических и экологических факторов.

Важнейший элемент физической культуры - двигательная культура, включающая в себя основные способы перемещения в пространстве, преодоления препятствий, выполнения двигательных действий с предметами. Не менее важна совокупность средств, наработанных в обществе для содействия развитию двигательных способностей и воспитания личности в целом.

Преподавание физической культуры в школе органически включено в общую систему образования и воспитания и действует по закономерностям образования и воспитания. Вместе с тем это единственный учебный предмет, который формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию новых волевых и моральных качеств, необходимости укрепления здоровья и самосовершенствования.

В соответствии с социально-экономическими потребностями общества и исходя из сущности образования, ясно то, что цель учебного предмета «Физическая культура» состоит в том, чтобы содействовать формированию разносторонне развитой личности. В целом это означает совокупность потребностей, мотивов, знаний, оптимальный уровень здоровья и развития двигательных способностей, нормальное физическое развитие, умение осуществлять двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

При проведении занятий физической культуры необходимо опираться на современные психолого-педагогические и физиолого-педагогические теории обучения,



воспитания и развития личности, использовать активные методы обучения и воспитания с учетом личностных особенностей каждого занимающегося.

Воспитание культуры здоровья, здорового образа жизни, обучение приемам мобилизации и релаксации, телесного и духовного самосовершенствования приводят к необходимости пересмотра сложившегося содержания физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. В свете сказанного предмет «Физическая культура» понимается как единство двух составных частей.

Первая составная часть призвана создать целостное представление о физической культуре и культуре здоровья как элементах общей культуры.

Вторая составная часть направляет процесс физического воспитания на творческое усвоение способов собственно-деятельной, а также не умение применять их при решении оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.

Изменения в системе общего среднего образования ведут к разработке новой концепции физического воспитания. Для этого необходимо, помимо комплекса педагогических, медико-биологических, психологических и социологических исследований в области физической культуры, четко определить и узаконить роль и место физкультуры в образовательном процессе, его взаимосвязь и взаимодействие с другими учебными дисциплинами, сохраняя при этом целостность процесса обучения, при котором каждый предмет вносит свой вклад в гармоническое развитие личности.

Таким образом, новая концепция по физическому воспитанию невозможна без объективного анализа и критического переосмысления процессов, происходящих в образовании в целом.

Недостаток двигательной активности и чрезмерные учебные нагрузки часто приводят к срыву базовых биологических функций. Всё это свидетельствует о том, что система образования в нынешнем её виде превратилась в мощный патогенный фактор различных заболеваний, нарушающих нормальное протекание важных психофизиологических процессов (мышления, умственной работоспособности, внимания, памяти).

Очевидно то, что эффективным средством решения многих проблем выступает физическое воспитание.

В результате научно-технического прогресса резко снизилась двигательная активность обучающихся. Сейчас в особом почёте телефоны и компьютерные игры. Негативные последствия этого на лицо, ибо рост, развитие и здоровье человека напрямую зависит от его двигательной активности. Народная мудрость гласит: «Движение – это здоровье!»

И.П.Павлов и другие выдающиеся учёные показали, что в целостном организме костно-мышечная система - ведущая, на неё «равняются» все остальные системы и органы. Поэтому оптимальная двигательная активность позволяет наиболее полно реализовать наследственную программу человека и играет важную роль в сохранении и укреплении его здоровья.

В настоящее время в системе физкультурного образования выделяются три основных направления современного занятия по предмету «Физическая культура» – оздоровительное, тренировочное и образовательное.

Не так давно ведущим считалось тренировочное направление занятия. Занятиям оздоровительной и образовательной направленности практически не уделялось должного внимания. Цель – приобретение таких специальных знаний, которые можно перенести в обыденную жизнь и с пользой применить в других видах деятельности. Такие занятия должны решать следующие задачи:

1. В начале – формирование общих представлений о физической культуре, её значение в жизни человека; развитие психических процессов креативности,

самостоятельности, сознания, толерантности; обучение элементарным способам самоконтроля за физическим развитием и физической подготовленностью.

2. Далее – углубление основ знаний о физической культуре; воспитание положительных индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии, толерантности; создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптационных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья; развитие навыков самоконтроля, ответственности за своё здоровье; изучения культурно-исторических основ физической культуры.

Система образовательных занятий по опыту работы даёт ряд положительных результатов, развивая психические процессы (мышление, память, внимание, навыки самоконтроля), оказывая воспитательное воздействие при формировании здорового образа жизни.

Деятельность педагогов направлена как на достижение оптимального уровня обучаемости, воспитанности обучающихся, так и на обеспечение условий для сохранения и развития здоровья. Наиболее значимыми компонентами в физическом воспитании являются:

- определение нагрузок на занятиях физкультуры и их дифференциация с учётом физического развития и состоянием здоровья;
- выполнение общепринятых санитарно-гигиенических мероприятий (проветривание, влажная уборка, соблюдение теплового и светового режима);
- введение в учебно-воспитательный план уроков здоровья, профилактических бесед, введение в режим работы физкультминуток;
- совершенствование системы физкультурно-спортивных мероприятий;
- систематическое проведение просветительских мероприятий по здоровому образу жизни, личной гигиене;
- регулярное проведение диспансеризации;
- проведение мониторинга физической подготовленности и уровня здоровья.

Конечно, каждое образовательное учреждение самостоятельно составляет структуру оздоровительных блоков в зависимости от материально-технических возможностей, целей и задач программ оздоровления обучающихся.

Очень актуален вопрос – как сформировать желание заниматься физической культурой? Ответ, на мой взгляд, включает в себя четыре элемента.

Первый – описание цели, которую необходимо достигнуть.

Второй – мотивация действия. Нужно опираться на значимый для обучающегося мотив.

Третий – практическая реализация ведущего мотива.

Четвёртый – результат, который должен быть достигнут после выполнения тренировочной работы.

Всё воспитание и всё образование нанизывается на один стержень – трудолюбие. Всё остальное – любознательность, внимание, память, способности – есть у всех, правда в разных пропорциях.

Для исправления ситуации с «большим поколением», необходима результативная работа специалистов физического воспитания.

Общеизвестно, что регулярные физические упражнения дают многогранные положительные эффекты, физиологическую основу которых используют в медицине для лечения, реабилитации и профилактики различных заболеваний.

Оптимальная двигательная активность как бы включает механизмы выздоровления и держит их в рабочем состоянии, что повышает сопротивляемость организма к различным патогенным факторам и способствует быстрому выздоровлению при болезни. Недостаток

движений создаёт условия для проявления наследственной предрасположенности к заболеваниям и, значит, ограничивает годность к некоторым профессиям, омрачает перспективу будущего материнства и отцовства.

Организм стремится поддерживать индивидуальную норму двигательной активности, что позволяет говорить о врожденной потребности в ней.

Что можно сделать для оптимизации оздоровительного, развивающего и образовательного компонентов в рамках новой, многогранной роли физической культуры?

Реализация оздоровительного компонента требует разработки конкретных требований к уровню здоровья обучающегося, как единство физического и интеллектуального факторов. Всё это позволяет утверждать, что исключительно важна роль физической культуры в формировании личности обучающихся, их интересов и творческих способностей, в совершенствовании двигательных и психофизиологических качеств, в укреплении здоровья и профилактики заболеваний. Поэтому в структуре общего среднего образования предмет должен носить прикладной характер, занимать одно из ведущих мест в системе меж-предметных связей и способствовать решению важных общепедагогических задач.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Валик Б. В. Ребёнок и физические нагрузки // Физическая культура в школе. - 2006. № 2. - с.68.
2. Водяницкая О.М. Организация здоровьесберегающей в школах Москвы // Физическая культура в школе. - 2004. - № 7. с. 7.
3. Дорошенко А.С., Шуруп К.Ю. Образовательный урок // Физическая культура в школе. - 2005. - № 5. - с.38.
4. Копылов Ю.А. Учитель физкультурной самостоятельности // Физическая культура в школе. - 2005. - № 2. - с.27.
5. Шапарь А.В., Перетяцько В.В. Роль и место физической культуры в образовательном процессе // Физическая культура в школе. - 2005. - №4. - с.28.

**Қалиев Н.Қ.**

*аға-оқытушысы*

*Қожа Ахмет Ясауи атындағы  
ХҚТУ-і, Өнер факультетінің  
«Дене тәрбиесі» кафедрасының  
Нарықбай Р.Т.*

*аға-оқытушысы*

*Қожа Ахмет Ясауи атындағы  
ХҚТУ-і, Өнер факультетінің  
«Дене тәрбиесі» кафедрасының*

#### **ЖОҒАРҒЫ ОҚУ ОРЫНДАҒЫ СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНДАҒЫ ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС ОЙЫНДАРЫНЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ**

Қазіргі кезде адам өзінің еңбек және тұрмыс қажетіне бұлшық еттер жұмысын аз пайдаланады. Сондықтан оның тіршілігінде ерекше жағдай аз күш салумен аз қозғалыс жиі кездеседі. Қимыл-қозғалысының кемшілігі деп адам ағзасына өзгерістер тудыратын қимыл әрекеті қарқынының шектелуін айтады. Сондықтан да, ол халық тұрмысында елеулі орын алып келеді. Бұл айтылғандарға орта ғасырда өмір сүрген атақты ғалым Жүсіп Баласағұн еңбектері дәлел бола алады. Олар дені сау, жарқын жүзді ұрпақ тәрбиелеуде қазақ халқының ұлттық ойындары мен бой жазуға арналған жаттығуларды ешнәрсеге де баса алмайтының жазып қалдырған.

Сондықтанда Баласағұн халық ойындарымен дене шынықтыру туралы ережелерді осы күнге дейін өзінің маңыздылығын жойған жоқ. Қазақ халқының ұлы данышпан ақыны

Абай Құнанбаевтың өмірі мен шығармашылығында халық ойындары мен халықтық ұлттық спорт ойындары елеулі орын алған. Бізге келіп жеткен деректерге қарағанда, ұлы ақын тоғызқұмалақ ойынының бірлігі болған, қансонарда, аң аулап, құс салған. Ал ақынның шығармашылығыда қазақтың дене тәрбиесінің әр алуан ережелері мен құралдары рухани өміріміздің аса маңызды құбылысы, ұлттық мәдениетіміздің аса маңызды компоненті ретінде ақынның дене тәрбиесінің халық ережелері жайында айтқан ойларының тереңдігі мен маңыздылығы соншалық, бұларға барынша байыпты қарағанымыз жөн.[1]

Ұлы ақын А.Құнанбаевтың шығармаларында дене шынықтыру мен спорт адамы рухани және имандылық тұрғыдан дамытудың алғы шарты ретінде қарастырылады. Әр халықтың ғасырлар бойы қалыптасқан дене жүйесінің өз бағдарламасы бар. Мұндай дене тәрбиесінің негізгі қызметі адам тәнін жетілдіріп, дамыту болып табылады. Бұл адам қимылында, дағдарысында дене қабілетінің деңгейімен сапасында жүзеге асырылатын ішкі байлық, құндылық қана емес, пенде шіркінің ғұмырында әлеуметтік, шығармашылық, имандылық белсенділігін сақтай отырып психикалық, интеллектуальдық қабілетін дамытуға қажетті негізгі таянышта бола алады. Халықтық ойындарында дене машықтары, спорттың әр алуан түрлерінің құралдарының көмегімен жас ұрпақтың дене тәрбиесінің жаңа тұжырымын жасау жолындағы талпыныстарымыз болып табылады. Ол нақ осы мақсаттан туып отыр. Жаңа тұжырымда дене тәрбиесі жүйесі бағдарға алынады. Нақ осындай қарым-қатынас қазақтың көптеген халық ойындарын, дене шынықтырудың бұқаралық көпшілік формалары талап етеді. Тегінде ұлттық ойын, дене тәрбиесі халықтың педагогикасында ерекше орын алады. Сондықтан да қазіргі жағдайда халық ойындары педагогикасы басқа мақсаттар үшін жасалынған педагогикалық, әдістемелік тәсілдермен ауыстырылмауы тиіс. Дене тәрбиесіндегі халық педагогикасы өз мазмұнында жеке адам тәрбиесінің әр түрлі жақтарын қамтиды, сонымен ол өз назарын дене қасиеттері мен қабілеттерін дамытуға аударады. Педагогикалық эксперименттің барысында мынадай жайт белгілі болып отыр.[2]

Қазақ халқының ұлттық ойындар мен спорт түрлерінің балалармен жасөспірімдердің дағдылармен қасиеттерін дамытуға ықпалы дене тәрбиесінің кейбір басқа құралдары мен формаларының ықпалы мен салыстырғанда аса жоғары болып отыр. Дене тәрбиесінің халықтық педагогикасы әдеттен тыс маңызды рол атқарады. Халықта, еңбекте, ақиқатқа, қайырымдылыққа деген сүйіспеншілік сақталған, басқа сөзбен айтқанда имандылық өзегі, негізгі әлі жоғала қоймаған, әрі халықта-ақ бұл сүйіспеншілікті қадірлеушілер жеткілікті. Олардың жас ұрпаққа ықпалы өлшеусіз. Нақ осы халықтың педагогика, ұлттық имандылығын, рухани саулығын анықтай алады. Онымен халықтарда рухани өмірінің тарихи тағдырлары байланысты. Ғасырлар бойы халықтарда өзіндік бір дене тәрбиесінің жүйесі қалыптасқан әр халықтың өмір жағдайларын, тарихи ерекшеліктерін айқындап беретін өз бағдарламасы жасалынған. Мұндай жүйе әртүрлі дее машықтарын, көңіл көтеруін, спорттың халықтық түрлері мақсатқа сай шығармашылықпен пайдаланудың арқасында жұмыс істейді. Алайда, бұл жүйеде бәрі бір халық ойындары басты рол атқарады. Дене тәрбиесі саласында прогрешіл халықтың дәстүрді қайта жаңғырту, жандандыру және дамыту, мектепте дене шынықтыру, тәрбие жұмысын жақсартуға, балалардың отбасында, достары мен құрбы-құрдастарымен арасында өздерін дұрыс ұстауға ықпал етеді. Мұндай жағдайда халық педагогикасының қайнарларына назар аударудың қажеттілігін туғызады.[3.4]

Сонымен жас ұрпақты тәрбиелеу тәжірибесі мына бір жайда айқын дәлелдейді, халық ойыны балалар мен жасөспірімдердің жоғары имандылықпен дене қабілеттері рухын себеде маңызды құралдардың бірі саналады. Халық ойынында тәрбие мен үйрету әдістері мен тәсілдерінің тұтас бір жүйесі қалыптасқан, олар ұрпақтан-ұрпаққа беріліп, халық өмірінің барлық жақтарын бейнелейтін дәстүрлі білім дағдылардың, шеберліктің, жиынтығы ретінде игеріледі. Алайда осы замандағы тәрбие жүйесінде халық ойындары мен дене шынықтыру жаттығуларын пайдаланып шығармашылықпен игеруде елеулі кемшілік

тер бар, олардың ең бастысы оқу тәрбие жұмысында дене тәрбиесінің халықтық құрамдарының әлсіз қолданылуы болып табылады.

Дене шынықтыру жаттығуларын халықтық ойындарын қолдану саласында озық дәстүрді қайта түзету, жандандыру және дамыту байырғы ұлт балалары мен жеткіншектерінің арасында бұл жұмысты жақсартуға ықпалын тигізіп отыр. Халықтық қимыл-қозғалыс ойындары жастарды спорттық даярлауда ерекше маңызға ие болып саналады.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Ж.Ж.Жатқанбаев «Валеология». Алматы 2003.
2. Республикалық педагогикалық - әдістемелік журнал «Валеология» 2004.
3. «Дене тәрбиесі, спорт» Жолымбетова С.Ш. Алматы 2001.
4. «Егемен Қазақстан» газеті.

*Леванова У.К.*  
*студентка 2 курса*  
*КГПИ им. У. Султангазина,*  
*НАО «КРУ им А.Байтурсынова», г. Костанай, РК*  
**Научный руководитель: Аканов Ш.К.**  
*ст.пр., КГПИ им. У. Султангазина, НАО «КРУ им А.Байтурсынова»*  
*кафедра физического воспитания и спорта*

### **ВАЖНОСТЬ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА**

**Аннотация:** В статье рассматривается вопрос о роли физической культуры как способа, который влияет на сохранение здоровья студента. Рассматривается актуальность данного вопроса на основе стимулирования, внешней и внутренней мотивации влияющих на желание вести подвижный образ жизни.

**Ключевые слова:** физическая культура, студент, стимулирование, занятия спортом, здоровая молодежь, активный образ жизни.

В современном мире одним из основных компонентов здоровья будущих студентов является их правильный образ жизни. В содержание этого понятия входит сохранение физической формы и здоровья. Здоровое поколение специалистов, это прежде всего здоровая экономика нашей страны, здоровые внешнеполитические отношения, новые технологии в промышленности.

Современная здоровая молодежь сегодня - это здоровое будущее Казахстана, это благополучие всей внутривнутриполитической ситуации страны в целом.

Скорость течения жизни, частота смены событий, стрессовые ситуации в повседневной жизни, решение насущных проблем, все это негативно влияет на молодой организм и является фактором, который влияет на его здоровье. В этом случае спорт, физическая активность является необходимой составляющей, которая помогает снять стресс и улучшить свое психическое состояние, а это в свою очередь влияет на качество обучения и психо – эмоциональное состояние любого студента и школьника. В нынешних реалиях влияние на второй показатель является наиболее распространенным.

Все мы с вами, отвечаем за свое собственное тело, наше тело - это наш храм. И впускать нежелательных гостей, которые могут оказать плохое влияние, конечно не желательно. Нежелательные гости в данном случае - это вредные привычки, неправильный и малоподвижный образ жизни. Подходя к этой проблеме с умом, возможно создать баланс своей жизни, с последующим продлением этого баланса на долгие годы.

Регулярная физическая активность, занятия любым видом помогают молодому поколению достичь физического здоровья и как следствие развивать так называемую трудовую и общественную деятельность. В недалеком будущем, когда студенты займутся своим профессиональным становлением, будут выполнять свои социальные роли, проявится их здоровье и физическая подготовка, так как этот процесс очень энергозатратный. Самочувствие и высокая физическая активность влияют на работоспособность, скорость реакции, а также на нервную систему организма. Кроме того, занятия физкультурой - это многофункциональный способ самовыражения и личностного развития студента [1].

Занятия физкультурой являются важным элементом активности подрастающего поколения, так как их будущая работа будет требовать постоянной внимательности и умственной активности, что значительно снижает физическое здоровье. В рамках активной трудовой деятельности в центральной нервной системе человека происходят разного рода отклонения, ухудшаются основные функции мышления, внимания, памяти, нарушается эмоциональная устойчивость.[2] Поэтому важность обучения студентов всем аспектам здорового образа жизни и их потребности в спортивном воспитании очевидна.

Однако, хотелось бы отметить, что современные студенты иногда даже не соблюдают простые стандарты здорового образа жизни, придерживаясь малоподвижного образа жизни с минимальными физическими нагрузками, чередующимися с вредными привычками. Ученые часто говорят, что стресс является одной из основных причин большинства заболеваний и, следовательно, оказывает прямое влияние на состояние здоровья студентов, а это, в свою очередь, отражается на снижении уровня образования и занятости.

Множественные способы и средства борьбы со стрессом, всё-таки существуют. Все больше и больше организаций помогают людям преодолевать стресс с помощью комплекса специальных физических и умственных упражнений. Стоит отметить, как показывает практика, человек наиболее эффективно справляется с нервным напряжением и стрессом, при регулярных занятиях спортом, повышая свою физическую активность. Во время таких занятий тело избавляется от накопленной негативной энергии, таким образом, уменьшается эмоциональное напряжение. Помимо всего прочего физическая активность положительно влияет не только на психическое состояние человека, но и на физическое состояние всего его тела, улучшает различные навыки, которые напрямую влияют на его учебу и будущую работу. К таким составляющим относятся систематического занятия спортом относится уровень повышения устойчивости к нагрузкам, уровень уменьшения нервного напряжения и улучшения основных функции мозга, достижение более высоких спортивных результатов, уменьшение беспокойства, улучшение тонуса и уровня активности. Это сказывается и на прямом избавлении от депрессии и негативных мыслей, помогает повысить свою самооценку, поддерживает иммунитет обмена веществ в порядке, способствует улучшению осанки и качество сна.

Занятия физкультурой для улучшения самочувствия учащихся должны обеспечивать постоянную, двигательную активность. Известно, что минимальная физическая активность учащихся должна составлять не менее 6-10 часов в неделю. При этом стоит отметить, что наибольшая доля молодежи занимается только физической активностью на уроках физкультуры, это катастрофа для молодого организма, ведь это всего маленький отрезок времени в неделю. Важно, чтобы студенты имели возможность для регулярно занятия спортом, имели достаточно времени для своего тела и физического состояния. И к этому вопросу нужно подходить основательно. Решить этот вопрос, смогут принципиально новый подход к физическому воспитанию студентов, которые важны для повышения авторитета физического воспитания и продвижения спортивного отдыха.

Ведь сегодня так называемый спортивный отдых очень популярен среди молодежи. В жизни студентов это можно обозначить такими терминами, как "массовый спорт", "массовая культура", "активный отдых". Физическое восстановление - это использование физических упражнений, игр, различных видов спорта в упрощенной форме для развлечения, изменения деятельности, активного отдыха, изменения ситуации, замены депрессивных мыслей более позитивными, снятия умственной усталости. Аналогичным образом, физический отдых способствует удовлетворению потребностей и интересов учащихся в активном отдыхе, укреплению физического и эмоционального здоровья и рациональному использованию свободного времени.

Еще одним решением данной проблемы является фитнес - самое популярное место для девушек. Он поддерживает тело в хорошей форме и укрепляет все тело и помогает снять стресс. Фитнес повышает самооценку, пополняет энергию и жизненные силы, а также улучшает пищеварение и сон, нейтрализует депрессивные мысли. Кроме того, положительное влияние фитнеса может проявляться в активной разработке образовательных программ в университете и, конечно же, способствовать здоровью студентов.

Результаты всевозможных опросов показывают, что для высших учебных заведений очень важно создать все необходимые условия, чтобы студенты могли всесторонне развивать свои навыки и навыки в спортивных и развлекательных мероприятиях по своему выбору. Этот процесс должен быть построен с учетом всех современных тенденций в области физической культуры и спорта. Для этого необходимо создать как можно больше дополнительных программ по физической подготовке студентов с учетом всех региональных условий, в которых находится этот университет, а также профессиональной ориентации университета и всехего других индивидуальных особенностей. [3]

Подводя итог, стоит отметить, что "физическая культура и спорт" должны формировать у студентов правильный подход к двигательной активности на протяжении всего процесса обучения в университете. Важно помочь студентам понять, насколько важна физическая активность и здоровый образ жизни для каждого из нас. Чрезвычайно важно научить студентов базовым понятиям и навыкам, которые они могли бы использовать в дальнейшей жизни для поддержания здорового физического состояния. Важно стимулировать и поощрять студентов, тем самым в проявлять интерес к спорту и физической культуре. Будущие профессионалы в своей области должны знать, насколько полезным будет результат для них в дальнейшей жизни. Необходимость, чтобы студенты были мотивированы и проявляли интерес к этой области очевиден.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Шириязданова Ю.А. Значение физической культуры и спорта в жизни человека //Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6 (33).
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. – М: ФиС, 2014 – 208 с.
3. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - №1

*Локтев А.С.,  
Киспаева Д.Т.*

*магистранты 2 года обучения*

*Институт физической культуры Алтайский ГПУ, г. Барнаул.  
Алтайский край, Российская Федерация.*

*Научный руководитель: Баянкин О.В.*

*к.п.н., доцент, кафедры теоретических основ физического воспитания*

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИХ КОЛЛЕДЖАХ**

**Актуальность.** Вопросы подготовки учащейся молодежи в профессионально-технических колледжах к предстоящей трудовой деятельности, сохранения и укрепления их здоровья всегда были и будут в центре внимания любого государства, о чем свидетельствуют материалы Государственных программ по образованию этих стран. При этом особое внимание в современных условиях рыночной экономики при подготовке будущих специалистов, с целью сохранению и укреплению их здоровья должно придаваться физической культуре и спорту.

В связи с этим **целью** нашей работы явилось обоснование методических подходов по определению показателей физического развития у студентов, обучающихся в профессионально-технических колледжах.

**Организация и методы исследования.** Анализ научно-методической литературы по методическому обеспечению и проведению экспериментальных научно-исследовательских работ по медико-биологическим и педагогическим направлениям.

**Результаты исследования.** Основная особенность подросткового возраста – постоянно протекающий процесс роста и развития особенно в период полового созревания, в ходе которого осуществляется постепенное формирование взрослого человека. В течение этого процесса увеличиваются количественные показания организма (размеры отдельных органов и всего тела), а также происходит совершенствование работы органов и физиологических систем, обеспечивающих возможность нормальной жизнедеятельности зрелого человека, основными моментами которой является трудовая деятельность [1]. Под термином «физическое развитие» понимают состояние анатомических и физиологических свойств и качеств организма, определяющих запас его жизненных сил и физическую работоспособность (сила, выносливость).

Общепризнанно, что подростковый возраст в онтогенезе сам по себе считается «фактором риска». По мнению экспертов комитета ВОЗ, изменения состояния здоровья, берущие начало в подростковом возрасте, скажутся в последующие годы в период активной трудоспособности человека. По данным многих ученых гигиенистов физиологические реакции подростков на воздействие факторов окружающей среды и их комплекса характеризуются своеобразием и отличаются от аналогичных реакций взрослого человека. Организм подростков более уязвим по отношению факторов производственной среды, что может неблагоприятно отразиться на состоянии их здоровья, физического развития при профессиональном обучении в профессионально-технических колледжах.

Нормальное протекание роста и развития, обучающейся молодежи свидетельствуют о благоприятном состоянии его организма, отсутствии выраженных вредных влияний, поэтому физическое развитие в этом возрасте является одним из ведущих признаков здоровья, от которого зависят и другие его показатели.

С этих позиций, как отмечают А.А.Баранов и др. [2] физическое развитие понимается как процесс обусловленных возрастом изменений размеров тела, телосложения, мышечной



силы и работоспособности организма детей и подростков. При этом, число признаков, определяющих физическое развитие человека, достаточно велико. Для целей медицинской и педагогической практики чаще всего используются относительно легко поддающиеся измерению показатели, называемые соматометрическими: длина (рост) и масса тела, окружность грудной клетки. При наружном осмотре тела выявляются соматоскопические показатели: форма грудной клетки, спины, стоп, осанка, состояние мускулатуры, жиротложение, эластичность кожи, признаки полового созревания.

Для правильной оценки физического развития учащегося необходимо знать основные закономерности и возрастные особенности протекания этого процесса, что позволяет понять и объяснить деятельность отдельных органов и систем, их взаимосвязь, функционирование целостного организма в разные возрастные периоды и его единство с внешней средой.

Выполнение задач, связанных с совершенствованием системы физического воспитания в образовательных учреждениях, зависит от многих условий, в том числе от улучшения управления учебно-восстановительным процессом, углубления личностного, индивидуального подхода и содержания, методов, форм занятий [3]. Такая ориентация требует от учителей физической культуры и тренеров по определенному виду спорта знания особенностей физического развития каждого учащегося, его склонностей и недостатков. Требует знать методы оценки показателей здоровья учащихся, физического развития и функционального состояния, физической подготовленности и физической работоспособности.

Для получения необходимых сведений об индивидуальных особенностях физического развития учащихся существуют многочисленные методики, тесты и др. [4]. Например, в разных странах или внутри одной, имеются неодинаковые программы тестирования физического состояния детей и подростков. Однако в условиях образовательных учреждений далеко не все они пригодны. Как показывает практика, в образовательных учреждениях различных регионах многих стран используются показатели физического развития, полученные при тестировании детей и подростков конкретного региона. Многочисленные исследования зарубежных и наших ученых выявили большую зависимость уровня физического развития учащихся от условий жизни, социальных, бытовых и климатогеографических условий проживания. Поэтому оценки уровней ФР разрабатываются для каждого региона отдельно. Это направлено для повышения эффективности образовательного процесса по физическому воспитанию. В образовательных учреждениях рекомендуется проводить контроль за физическим развитием и физической подготовленности учащихся, уровнем развития их физических качеств и физического развития, который должен осуществляться как педагогическим так и медицинским персоналом образовательного учреждения.

Состояние физического развития обучающегося исследуется антропометрическими методами, которые используются в медицинских и педагогических исследованиях. С помощью антропометрии получают объективные данные о важнейших морфологических параметрах тела — длины и массы тела, окружностях и диаметрах (соматометрия) и о некоторых функциональных признаках жизненной емкости легких, дыхательных размахах трудной клетки, силе отдельных групп мышц, толщине жировой складки (физиометрия). Для получения наиболее точных данных необходимо соблюдение определенных условий: все используемые приборы должны систематически выверяться; исследования следует проводить в утренние часы; обследуемый должен быть раздет до трусов. Длина тела обследуемых проводилась с помощью ростомера или антропометра. При использовании ростомера обследуемый становится на его площадку по стойке «смирно». При этом он должен касаться вертикальной стойки пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Голову устанавливают так, чтобы наружный угол глаза и козелок ушной раковины

находились на одной горизонтали. Скользящую планку ростомера опускают до соприкосновения с верхушечной точкой головы. Отсчет ведется по шкале ростомера с точностью до 0,5 см. Масса тела определяется взвешиванием на медицинских весах. Обследуемый встает на середину площадки весов при закрытом замке коромысла, стоит спокойно. Большой гирей на нижней планке устанавливают приблизительную массу обследуемого, после чего замок открывается и масса уточняется сначала большой гирей, а потом передвижением малой гирьки по поверхности верхней планки коромысла. Точность измерения 50 г.

В случае необходимости измеряют: ширину плеч толстотным циркулем (тазомером), переднезадний сагиттальный диаметр грудной клетки, ширину таза. Измерение окружности шеи, окружности талии, окружности плеча, окружности бедра производится сантиметровой лентой.

При измерении окружности (обхвата) грудной клетки сантиметровую ленту накладывают сзади под углами лопаток, а спереди по месту прикрепления четвертого ребра к груди. Вначале измеряют окружность грудной клетки на максимальном вдохе, затем на глубоком выдохе и наконец, в паузе при обычном спокойном дыхании, во время спокойной беседы.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) определяется с помощью сухого или водяного спирометра либо газовых часов. Обследуемый, сначала делает 2-3 свободных пробных вдоха и выдоха, затем производит максимальный вдох и берет мундштук в рот, плотно обхватив его губами одновременно зажав нос пальцами свободной руки (при возможности на нос надевают зажим), после чего делает спокойный плавный максимально возможный выдох. Течение примерно 5 с. Для измерения силы сжатия мышц кисти используют кистевой динамометр (для младших школьников до 30 кг, для средних и старших возрастов - 90 кг). Обследуемый поднимает руку в сторону и сжимает динамометр с максимальным усилием. Сжатие производят поочередно каждой рукой по 3 раза, отмечается лучший результат. Точность измерения 0,5 кг. Выносливость мышц кистей определяли с помощью фиксированного времени поддержания мышечного усилия соответствующего 75% максимальной мышечной силы, путем удержания стрелки динамометра на указанной величине. Выносливость определяли секундах.

Для измерения силы мышц спины и выносливости используется становой динамометр. Испытуемый становится на платформу динамометра и сколько есть сил тянет его рукоятки вверх при этом не сгибает колени. Используются две попытки, отмечается лучший результат. Точность измерения 1 кг. Выносливость мышц спины определяли с помощью фиксированного времени поддержания мышечного усилия соответствующего 75% максимальной мышечной силы, путем удержания стрелки станового динамометра на указанной величине. Выносливость определяли в секундах.

Таким образом, при определении показателей физического развития студентов, обучающихся в профессионально-технических колледжах должны широко использоваться антропометрические методы исследования при проведении мониторинга физического развития обучающихся в динамике освоения профессии, с последующей статистической обработкой полученных данных.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Киспаев Т.А. Возрастная физиология и школьная гигиена : учебное пособие.- Караганда: 2015.-269с.
2. Баранов А.А, Кучма В.Р., Сухарева Л.М. Оценка состояния здоровья детей. Новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2008.
3. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: Монография. – М.: Советский спорт, 2005.-196с.
4. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учеб. пособие / Б. Х. Ланда. - М. : Советский спорт, 2005. — 192 с.

*Мадраимова Х.*  
*студент 2 курс*  
*ТарПУ им М.Х.Дулати*  
**Научный руководитель: Косырева И.И.**  
*ст. преподаватель ТарПУ им.М.Х.Дулати*  
*кафедры «НВП и «Физическое воспитание»*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ**

**Аннотация.** В статье исследуется спорт как феномен, его история возникновения и развития. А также дается анализ спорту как социально-культурному феномену и определяется проблематика его изучения.

**Ключевые слова:** спорт, социокультурный феномен, физическая культура, психофизический подход, проблематика методологии.

### 1. Роль физической культуры в историческом аспекте развития личности.

Физическая культура является одним из исторических феноменов. Ее можно назвать реакцией на общественную потребность в двигательной активности и способом удовлетворения данной потребности. Историческую основу возникновения культуры в целом, и физической культуры в частности, является труд. Вообще, физическая культура возникла из-за потребности людей в подготовке к различным видам деятельности[1]. Далее же физическая культура из обычной подготовки к той или иной деятельности перешла в военно-физическую подготовку.

Одним из ярких примеров культа физического превосходства можно назвать Спарту и их систему воспитания детей. Есть записи даже о том, что спартанцы убивали новорожденных с физическими недостатками. Так же они связывали физическое развитие с такими качествами личности как решительность, смелость, преданность и моральная стойкость[2].

Афинскую систему можно представить, как ту, что разительно отличалась от спартанской, но не уступала ей. Афиняне делали упор одинаково как на физическое, так и на интеллектуальное воспитание детей. Они стремились обеспечить гармоничное воспитание будущего поколения. Нравственное и эстетическое развитие тоже не отодвигалось на второй план. Кстати, именно греки первыми озвучили мысль о том, что основная роль в воспитании ребенка принадлежит педагогической теории физической культуры.

В отношении спорта как феномена, неотрывно связанного с физической культурой, его можно использовать как способ изучения пределов человеческих возможностей, как физических, так и психологических[3].

### 2. Спорт как социально-культурный феномен.

Физическая культура и спорт как понятия несут разный смысл. Если физическая культура направлена на самосовершенствование и физическую активность для развития личностных качеств, то спор – это этап превращения природного тела в социально-культурное и гуманно-ориентированное соперничество в спортивных соревнованиях как проявление более широкого соперничества в человеческой деятельности[3].

В философии спорта же, которую развивал основатель современного олимпийского движения Пьер де Кубертен, базой является утверждение, что не победа является смыслом спортивного соперничества, а такие качества, как отвага и мужество спортсмена в ходе борьбы. Главное в олимпийском спорте – стремление человека к совершенствованию и преодолению себя, своих слабостей и недостатков[2]. Кубертен полагал, что именно спорт, вышедший на международный уровень, должен стать универсальным и одним из

важнейших социальных механизмов коммуникации между различными культурами. Спорт может стать способом утверждения мирных отношений между государствами, дружбы и взаимоотношений между народами.

3. Проблема методологического подхода к исследованию спорта как феномена культуры.

В культурном дискурсе, в настоящее время, спорт как социокультурный феномен востребован, и как предмет изучения, и как самостоятельное направление науки. Спорт обобщает в себе психологические, политические, экономические и социологические характеристики, поэтому отделил себя от других культурных практик общества. Каждая наука, будь то философия, психология или другие, сама определяет проблематику исследования спорта, то с методологией все сложнее. При изучении спорта ни одна дисциплина не выходит за пределы традиционных, сформированных в ней методов[4].

В процессе глобализации спорт в короткий срок приобрел не свойственные ему тенденции, такие как профессионализация, коммерциализация, и ориентация на зрелищную субкультуру. Есть несколько факторов, влиявших на постановку изучения спорта как феномена. Один из них был отмечен В.Морганом как необходимость постоянно дополнять знания в сфере физического воспитания, не только с точки зрения психофизики и психологии, иногда педагогики, но и с точки зрения социологии и культурологии[4]. Второй определяется «запоздалостью» и амбициозностью новых исследований, которые претендуют на самостоятельную методологию.

Вообще спорт рассматривается различными дисциплинами с разных сторон. Кто-то рассматривает его в аспекте призыва людей к спортивной культуре и взаимодействию с аудиторией, делая упор на нужду зрелищности. Вторые делают акцент на физиологии и красоте тела, как на основной направленности спорта, эстетика. Другие же относятся к спорту и физической культуре в целом как к чему-то практическому, путь к достижению результатов деятельности[5].

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Куликова Наталья Александровна, Плетцер Светлана Владимировна, Якуткина Инна Викторовна Физическая культура в жизни студенческой молодежи // Наука-2020. 2019. №4 (29). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-v-zhizni-studencheskoy-molodezhi> (дата обращения: 14.11.2022).

2. Найденко М.К., Найденко Е.А., Тонковидова А.В. Проблема культурологического измерения спорта как социокультурного феномена // Культурная жизнь Юга России. 2021. №2 (81). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-kulturologicheskogo-izmereniya-sporta-kak-sotsiokulturnogo-fenomena> (дата обращения: 10.11.2022).

3. Найденко Е.А., Тонковидова А.В., Битарова Л.Г., Мишина Т.В. ПРОБЛЕМА МЕТОДОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА К ИССЛЕДОВАНИЮ СПОРТА КАК ФЕНОМЕНА КУЛЬТУРЫ // Культурная жизнь Юга России. 2022. №1 (84). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-metodologicheskogo-podhoda-k-issledovaniyu-sporta-kak-fenomena-kultury> (дата обращения: 10.11.2022).

4. Денисова Галина Сергеевна, Тузова Анастасия Александровна Физическая культура как социокультурный феномен // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. №4 (15). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-kak-sotsiokulturnyy-fenomen> (дата обращения: 10.11.2022).

5. Голикова Е.М., Тиссен П.П., Лутовина Е.Е. Социальная роль физической культуры в снижении рисков современного образовательного пространства // ТиПФК. 2015. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-rol-fizicheskoy-kultury-v-snizhenii-riskov-sovremennogo-obrazovatel'nogo-prostranstva> (дата обращения: 10.11.2022).

**Нарықбай Р.Т.**  
аға-оқытушысы  
Қожа Ахмет Ясауи атындағы  
ХҚТУ-і, Өнер факультетінің  
«Дене тәрбиесі» кафедрасының

## **ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МҰҒАЛІМІНІҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ҚҰЗІРЕТТІЛІГІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ ПРОБЛЕМАЛАРЫ**

Қазіргі заман педагогінен тек өз пәнінің терең білгірі болуы емес, сонымен қатар ол танымдық, педагогикалық-психологиялық сауатты, саяси экономикалық білімді және инновациялық технологияны жан-жақты меңгерген, жоғары мәдени, педагог атағына ие, кәсіби құзырлы маман болу талап етілуде [1]. Құзыреттілік – педагогикалық ұғым, әлеуметтік ерекше қабілет, оның әртүрлі түсініктері мен әр қырлы сипаттамаларын талдау арқылы біз болашақ дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің педагогикалық құзыреттілігінің мәні мен құрылымдық көрсеткіштерін анықтадық [2]. Дене шынықтыру және спорт педагогикасының құндылықтары мен потенциалы арқылы болашақ дене шынықтыру пәні мұғалімінің кәсіби педагогикалық дайындығын жан-жақты жетілдіруге бағытталған В.В. Белорусованың, И.Н. Решетиннің, М.В. Прохорованың, А.А. Сидоровтың, С.С. Жұмашеваның ғылыми еңбектерінен басқа, болашақ дене шынықтыру мұғалімі педагогикалық құзыреттілігін қалыптастыру жолдары күні бүгінге дейін зерттелмеген [3]. Дене шынықтыру пәні мұғалімі және спорт жаттықтырушы еңбегінің түрлі аспектілерін талдауға бағытталған Г.Д. Бабушкин, Г.Е. Баева, А.Э. Болотина, А.М. Дикунов, М.Е. Дуранов, Н.Н. Жмарев, И.Х. Кобер, И.А. Потапов, В.Н. Прохоров, т.б. ғылыми зерттеулерінде көрсетілгендей, спорт мамандарының кәсіби әрекеті жүйесіндегі ең басты компоненттерінің бірі – ол педагогикалық компонент. Мысалы, қосымша білім беру саласындағы түрлі категорияларымен (балалар, жеткіншектер мен ересектер, т.б.) жүргізілетін спорттық жұмыстарында педагогикалық білімдер мен педагогикалық дағдылар қажет, жалпы дене мәдениеті проблемаларын шешу үшін педагогикалық әдістерді қолданады. Сонымен бірге дене шынықтыру мұғалімінің өзінің іс-әрекетінің мазмұндық және процессуалдық компоненттерін қазіргі инновациялық педагогикалық технологияларды қолдану арқылы жүйелеуде. Қорыта айтқанда, педагогикалық құзыреттілік спорттық педагогтің көпәспектiлi әрекеттерi кезiнде нақты мақсатталған, нәтижелi шешiмдер қабылдауына өз септiгiн тигiзедi [4].

Осылардың барлығын ескере отырып, дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің теориялық және практикалық кәсіби дайындығының ең маңызды міндеті ретінде болашақ дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің педагогикалық құзыреттілігін қалыптастыруды белгілеуге болады. Өкінішке орай, қазіргі дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің тәжірибелерін зерттеу барысы көрсеткендей, мынадай қарама-қайшылықтарды атап өткен жөн: жоғары кәсіптік білім беру саласының модернизациялауы жағдайында дене шынықтыру және спорт мамандығы студенттерінің кәсіби педагогикалық құзыреттілігін қалыптастыру қажеттілігі мен оны әдіснамалық қамтамасыз етудің жеткіліксіз деңгейі, жоғары білім беру саласында студенттерді оқытудың қалыптасқан жүйесі мен олардың кәсіптік дайындығына қойылатын талаптардың өсуі, сондай-ақ осы талаптарды орындауда тұлғалық-бағдарлы оқыту технологияларының мүмкіндіктерінің орынды пайдаланылмауы. Осы аталған қарама-қайшылықтардың тиімді шешімін іздестіру бағытында жүргізілген жұмыстарымыздың бір бөлігі ретінде біз дене шынықтыру мұғалімінің педагогикалық құзыреттілігін қалыптастырудың кейбір мәселелеріне тоқталып отырмыз. [5] Сондықтан да бұл мәселені зерттеуде дене шынықтыру пәні мұғалімінің педагогикалық құзыреттілігін ғылыми-теориялық тұрғыдан негіздеу және оны

қалыптастыру жолдарының тиімділігін тәжірибе жүзінде дәлелдеуді мақсат етіп қойып отырмыз.

**Бұл мақсаттан:**

- болашақ дене шынықтыру пәні мұғалімінің педагогикалық құзыреттілігін қалыптастырудың теориялық негіздерін айқындау;
- болашақ дене шынықтыру пәні мұғалімінің педагогикалық құзыреттілігін қалыптастырудың педагогикалық жолдарын анықтау;
- болашақ дене шынықтыру пәні мұғалімінің педагогикалық құзыреттілігін қалыптастыру жолдарының тиімділігін тәжірибе арқылы тексеру, ғылыми-практикалық ұсыныстарын практикаға ендіру міндеттері туындайды.

Зерттеу міндеттері бойынша тәжірибелік жұмысы Қазақтың спорт және туризм академиясында, Алматы қаласының №122 мектеп-гимназиясында, Алматы қаласы И.В. Панфилов атындағы №54 Қазақстан-Ресей гимназиясында, Жамбыл облысы, Меркі ауданындағы №20 орта мектебінде жүргізілді. Зерттеу барысында келесі ғылыми-педагогикалық зерттеу әдістері қолданылды: ғылыми әдебиеттерді зерттеу, талдау, салыстыру, модельдеу, т.б. теориялық деңгей әдістері; сонымен қатар бақылау, педагогикалық эксперимент, сұрақ-жауап, сауалнама, педагогикалық құжаттарды зерттеу, т.б. экспериментальды -эмпирикалық деңгей әдістері. Сонымен, зерттеу барысында: «дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша дене шынықтыру пәні мұғалімінің педагогикалық құзыреттілігін қалыптастырудың теориялық негіздері; дене шынықтыру пәні мұғалімі педагогикалық құзыреттілігінің моделі тәжірибеден өтті және педагогикалық жолдары ретінде тұлғалық-бағдарлы технологиялары; болашақ дене шынықтыру пәні мұғалімі педагогикалық құзыреттілігінің қалыптастырудың педагогикалық жүйесі; тұлғалық-бағдарлы технологиялар жүйесіндегі портфолио және жобалау әдістеріне сипаттама берілді; ғылыми-практикалық ұсыныстар сынды жаңалықтар жүзеге асырылады. Бұдан зерттеудің төмендегідей: Жалпы білім беретін орта мектептеріне «Дене шынықтыру пәні мұғалімінің кәсіби құзыреттілігін қалыптастыру жолдары» атты ақпараттық-әдістемелік семинар материалдары, сонымен қатар «Құзыретті дене шынықтыру» атты жобасы және «Дене шынықтыру пәні мұғалімінің портфолиосы» тәжірибеден өтті. Жалпы білім беретін мектептер мен гимназияларына «дене шынықтыру пәні мұғалімінің портфолиосы» және «құзыретті дене шынықтыру мұғалімдері» атты жобасы енгізілді. Зерттеу нәтижелерін дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің педагогикалық құзыреттілігін дамытуда, спорттық педагогтардың біліктілігін арттыру және қайта даярлау орталықтары мен қосымша білім беру факультеттерінде, сонымен бірге жалпы орта білім беретін мектептер мен гимназиялардың үрдісінде пайдалану практикалық маңыздылығы туындайды. Сонымен, зерттеудің, анықтаушы эксперимент кезінде студенттердің «Дене шынықтыру және спорт педагогикасы» пәні бойынша оқу әдістемелік құжаттары, соның ішінде өзіндік жұмыстары, педагогикалық практика құжаттары, практикант күнделіктері мен практиканттың жеке есептері; осы практика барысында өткізген ғылыми-зерттеу жұмыстарының материалдарымен танысып, зерттедік. Сонымен қатар бақылау, сауалнама, сұрақ-жауап, әңгімелесу, салыстыру сияқты зерттеу әдістерін қолдандық. Қалыптастыру эксперименті барысында тұлғалық-бағдарлы технологиялар жүйесіндегі портфолио, жобалау әдістерін қолдану арқылы болашақ дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің педагогикалық құзыреттілігін қалыптастыру жолдарын анықтадық. Зерттеу нәтижелерін анықтау барысында бақылау, сауалнама, сараптап бағалау әдістері, т.б. қолданып отырдық. Сонымен бірге салыстыру және ендіру, статистикалық зерттеу әдістері, қорыту әдістері пайдаланылды. Болашақ дене мәдениеті мамандарының педагогикалық құзыреттіліктерінің бастапқы деңгейін анықтау үшін біз «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша жоғары курс студенттеріне арналған сауалнама өткіздік. «Құзыреттілік, біліктілік» деген

ұғымды қалай түсінесіз? сұрағына респонденттердің 57%-ы бұны «білімді педагог» деп түсінеді, келесі 13%-ы «жан-жақты білімді педагог», қалған 30%-ы бұл ұғымды «өз мамандығын жақсы түсіну» дейді. Сауалнаманың «Педагогикалық құзыреттілік» деген ұғымды қалай түсінесіз?» атты сұрағына ешбір қатысушы дұрыс жауап бере алмаған. Осы сұрақтардан кейін «Дене шынықтыру пәні мұғалімі педагогикалық құзыреттілігі деген – ол...» сұрағына да дұрыс жауап жоқ. Сауалнаманың келесі «Білікті жаттықтырушыға тән қабілеттілікті белгілеңіз» деген сұраққа ең көп 54% алған қабілет – «ұйымдастырушылық», содан кейін «педагогикалық» – 47%, келесі «техникалық» – 42%; «практикалық» – 39%. Ең төмен ұпай алған қабілеттілік – ол «конструктивтік». Осы сауалнаманың талдауы көрсеткендей, болашақ маман иелері «құзыреттілік», «біліктілік», «педагогикалық құзыреттілік» ұғымдарын ажыратып, дұрыс, нақты жауап бере алмады. Теориялық моделдің көрсеткіштері негізінде осы сауалнаманың қорытындысы ретінде - болашақ маман иелерінің педагогикалық құзыреттіліктері жеткіліксіз және осы бағытта жұмыстануды талап етеді. Сонымен бірге зерттеу міндеттері бойынша біз тәжірибе кезінде «Дене шынықтыру және спорт педагогикасы» пәнінің типтік оқу бағдарламасы және педагогикалық практиканың типтік оқу бағдарламасы, оқу жоспарлары мен «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша Жалпыға міндетті білім беру стандартын зерттеу міндеттеріне байланысты талдаудан өткіздік. Нормативтік құжаттарды зерттеу кезінде теориялық талдау мен синтез, салыстыру әдістерін қолдану арқылы олардың болашақ спорттық педагогтардың кәсіби-педагогикалық құзыреттілігін қалыптастыруға бағыттылығы мен мүмкіншіліктері саралаудан өтті.

Қорытынды: зерттеу міндеттері бойынша жүргізілген тәжірибелік-эксперименттік анықтаушы кезеңінде 3-4 курс студенттерінің, спорт жаттықтырушылары мен дене шынықтыру пәні мұғалімінің педагогикалық құзыреттілігінің деңгейін анықтау үшін және осы кәсіби маңызды тұлғалық қасиетті қалыптастыру жолдары ретінде тұлғалық-бағдарлы технологияларды қолдану әдістемесі тәжірибеден өтті. Қалыптастырушы эксперимент барысында «Дене шынықтыру және спорт педагогикасы» пәнінен сабақ кезінде құзыреттілікке бағытталған түрлі жобаларды және кәсіби-педагогикалық практикада арнайы тапсырмалар орындаудың нәтижесінде мынадай эксперимент «өнімдері» іске қосылды: «Практикант портфолиосы», ғалымның портфолиосы», «Құзыретті дене шынықтыру» жобасы, т.б. Қалыптастырушы эксперимент барысында өткізілген арнайы тапсырмалардың өлшемі ретіндегі теориялық моделі бақылаудан өтті. Нәтижесінде эксперимент топтарындағы студенттердің педагогикалық құзыреттілігінің деңгейі көтерілгені дәлелденді.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Андринова В. Педагог кадрлардың құзыреттілігін қалыптастыру // Қазақстан мектебі. – 2009. – №4. – 64-66 б.
2. Жұмашева С.С. Спорт жаттықтырушысы педагогикалық шеберлігінің ерекшеліктері // Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің хабаршысы. Педагогикалық ғылымдар сериясы. – 2009. – №3 (28). – 112-118 б.
3. Жұмашева С.С., Джаулбаев С. Система формирования педагогической компетентности будущего тренера по видам спорта // Поиск. – 2010. – №2. – С. 306-310.
4. Жұмашева С.С. Спорттық педагогтің кәсіби құзыреттілігін дамытуда шетел тәжірибесін пайдалану мүмкіндіктері // Білім-Образование. – 2010. – №2 (51). 27-31
5. Токтағанова А.С. Мұғалімнің кәсіби тұлғалық құзыреттілігін дамыту-нәтижелі

**Нарықбай Р.Т.**  
аға-оқытушысы  
Қожа Ахмет Ясауи атындағы  
ХҚТУ-і, Өнер факультетінің  
«Дене тәрбиесі» кафедрасының  
**Қалиев Н.Қ.**  
аға-оқытушысы  
Қожа Ахмет Ясауи атындағы  
ХҚТУ-і, Өнер факультетінің  
«Дене тәрбиесі» кафедрасының

## **ПЕДАГОГОКТИҢ КӘСІБИ ІС-ӘРЕКЕТТЕРІН ҚОЛДАНУ ЖОЛДАРЫ**

Бұл мақалада дене шынықтыру және кәсіби спорттық жұмыстарының тарихи-әлеуметтік, мәдени бағыттың дамуындағы алатын орнын саралап, оның болашақ дене мәдениеті мамандарын даярлаудағы педагогикалық аспектілерді анықтауға, дене шынықтыру-спорттық жұмыстары жеке тұлғаның жан-жақты жетілуіне ықпал ете отырып жас жеткіншектердің дамуы мен қалыптасуын қамтамасыз ететін үрдіс болғандықтан, мамандық студенттерін болашақ педагогикалық қызметке даярлауда дене тәрбиесі мен спорттық-сауықтыру шараларын ұйымдастыру қажеттілігі қамтылған.

Оқу-тәрбие үдерісінің сипатты үнемі үйлесімді ауысып отыратын қызмет жағдайындағы аймақта педагогикалық ғылымды іс-жүзінде қолданылуы бойынша шынайы асырылады.

Оқытушының (жаттықтырушының) студенттермен кәсіби қарым-қатынасы баламасы жоқ, үнемі пайда болатын және оңды шешімі табылатын, педагогикалық күтпеген іс-әрекеттердің белгілі бір, тізбегі болып табылады. Бір педагогикалық жағдай екіншісіне қарағанда ұқсас болмайды. Іс жүзінде барлық уақытта бұл күтпеген жағдайдан жол тауып, табысты шұғудың өз ерекшеліктері болады [1].

Педагогикалық күтпеген жағдай белгілі бір уақыт аралығындағы педагогикалық жүйенің шынайы жағдайы ретінде түсіндіріледі.

Педагогикалық күтпеген жағдай стандартты және стандартты емес, педагогтық сапалы ұғынуымен немесе сапалы түрде түсінбеуінен болуы мүмкін.

Сапалы түрде тәртіп - дағдыға айналған, күнделікті қайталанып, өзінен-өзі түсінікті мақсаттың орындалуының қамтамасыз ететін стандартты жағдай. Мысалы, педагог аудиторияға кіріп оқу тобымен автоматты түрде сәлемдеседі, сол секілді автоматты түрде тыныштық сақталуын күтеді немесе оның сақталуын талап етеді. Студенттердің күрделі бақылау жұмысы, жаттығу алдында дайындық күйіне келтіру, жарыс алдындағы күштеу жағдайын түсіру қажеттіліктері туындауымен ғана байланысты, яғни оқытылып, үйрететін тақырып бойынша өзекті психологиялық мәселелерді еркін, талдап, талқылауға көшу секілді әртүрлі сәлемдесу болады [2].

Дегенмен күтпеген педагогикалық жағдайлардың барлығының бірдей шешімін табу оңай емес. Стандартты емес күтпеген жағдайлар аяқ астынан пайда болады және одан шығу жолы қарапайым түрде анықталады.

Стандартты емес педагогикалық күтпеген жағдайды педагогтың сапалы түрде ұғыну шешімі анықталмаған жағдайға, яғни пайда болған келесі мәселені анықтауға әкеледі. Шешімін табу жағдайы-бұл үйлеспеушілік, айналасындағы қарым-қатынастың қызметінде «үйлеспеушілік» жағдайы, туындаған оқу үдерісінің мақсаттары мен оларға жету мүмкіндіктері арасындағы келіспеушілік. Педагог күтпеген жағдайға ұшырағанда, ол оны талдау нысанына айналдыруға мәжбүр болады, яғни бұл жағдайды туындатқан себептерді айқындауға, оның сипатын анықтауға және қатынасты тәртіпке келтірудің ыңғайлы жолдарын табуға талпынады.



Педагогикалық қызмет сансыз көп стандартты және стандартты емес проблемалы жағдайларды сапалы түрде мақсатты бағытта шешу үдерісі болып табылады. Алайда педагогикалық күтпеген жағдайдың туындаған күрделі мәселесін түсініп оны шешуге мақсатты бағытта әрекет жасауды бастайды, мұнда педагогикалық күтпеген жағдайдың туындаған мәселесі белгілі жағдайларымен және шешуге мүмкін жолдардың педагогикалық міндетке айналады [3].

1. Студенттің іс әрекеті және педагогтың күткен жағдайы арасындағы келіспеушілікті сипаттайтын міндеттер. Мысалы, педагог студентті тек басқаларға ғана емес, өзіне де талап қоя білетін тұлға ретінде көргісі келеді. Студенттің бұл күтілген талапқа қайшы келетін іс әрекеті педагогтан мұндай мінез-құлықтың іс әрекет түрінің себебін талдай білу және туындаған жағдайға бара-бар тәрбиелік әсер етуді тандай білу талап етілетін проблемалық күтілмеген жағдайды тудырады.

2. Педагог іс әрекеті мен студенттің күткен жағдай арасындағы келіспеушілікті сипаттайтын міндеттер. Студенттер педагогқа білім саласының білікті маманы, жеке тұлғалық дау туындаған жағдайды дұрыс шешетін абыройлы төреші ретінде қарайды. Олар педагогтан өзі, өз іс әрекеттер, қабілеттері, жетістіктері және т.б. туралы білуге талаптанады [4].

Егер студенттердің күткен нәтижесі мен педагог іс әрекеті арасында келіспеушілік туындаса, онда педагогтан үлкен икемділік және өз іс әрекетінің стратегиясын қайта құруға сын көзбен қараушылық талап етілетін күтілмеген жағдай туындайды.

Педагогикалық мәселелерді шешудің міндетті құрауыштары педагогикалық туындаған жағдайдың бастапқы қалпы болып табылады, яғни міндеттердің шарты және оның соңғы қалпына қажетті үлгі – міндеттерді шешу. Педагогикалық міндеттердің нысаны студенттердің білімі, олардың жеке тұлғалық – іскерлік сапасы, топтық қызығушылық мүдделері, топтағы өз орнын айқындауы, яғни оқыту үдерісінде өзгеріске ұшыраған барлық жеке және топтық сипаттамалары болуы мүмкін.

Оқытушының педагогикалық міндеттерді шеше білуі оның кәсіби деңгейін көрсететін педагогикалық шеберлігінің негізгі құраушысы. Педагогикалық міндеттер педагогпен, сол секілді студенттермен арнайы немесе спонтандық (сыртқы емес, ішкі себептермен пайда болған), яғни олардың тандауынсыз және тілегіне байланысты емес пайда болып, туындауы мүмкін. Педагогикалық күтпеген жағдайлардың педагогикалық міндетке айналу мүмкіндігі, әртүрлілігі көп қырлы болып келеді [5].

Мысалы, оқу күні басталды. Кешіккен студент аудиторияға кіреді - енді бұл педагогикалық күтпеген жағдай, яғни педагог бұдан шығудың ұтымды жолын табуы тиіс.

Оқытушы үй тапсырмасын тексереді. Екі студенттің үй жұмыстары дайындалмаған – бұл да күтпеген жағдай. Педагогтың сабақты түсіндіру барысында аудитория бойынша хат беріледі – осындай жағдайларға байланысты айырмашылығы бар күтпеген жағдай. Педагогикалық күтпеген жағдай – бұл барлық уақытта дау тудыра бермейді, бірақ тәртібі мен іс жүзіндегі туындаған жағдай арасында қайшылықтар болады.

Педагогикалық міндеттерді талдай келіп, оқытушы бәрінен бұрын қойылған мақсат пен оның орындалу мүмкіндігі жағдайының ара қатынасын белгілейді. Қойылған мақсат пен оны орындау ара қатынасын анықтау дұрыс шешім қабылдай білу негізінде жатыр. Қандай да бір педагогикалық міндетті шешудің қажеттілігі абсолюттік бірдей проблемалы педагогикалық күтпеген жағдаяттардың болуы мүмкін емес, яғни мұндай ара қатынасты анықтау әртүрлі вариантта іске асырылады. Мұндай міндеттердің әрқайсысын шешуде оқытушы осы педагогикалық жағдайдағы шешуге міндеті, оның көмегімен шешуге болатын кейбір құралдарын табуға тиіс. Бұл құрал - іздеп отырған нысан болып табылады, ал оны анықтауға қойылатын талап міндетті шешу жағдайы ретінде тұжырымдалады.

## ЭДЕБИЕТТЕР

1. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологий. – М.: Педагогика, 1989. — 192с.
2. Левина М. М. Технологии профессионального педагогического образования: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.– 272с.
3. Чошанов М. А. Гибкая технология проблемно-модульного обучения: Методическое пособие. – М.: Народное образование, 1996. – 160с.
4. Кларин, М.В. Инновации в мировой педагогике: обучение на основе исследования / М. В. Кларин. – Рига : Эксперимент, 1995. –176с.
5. The effects of subtle misinformation in news headlines. Ecker, Ullrich K. H.; Lewandowsky, Stephan; Chang, Ee Pin; Pillai, Rekha Journal of Experimental Psychology: Applied, Vol 20(4), Dec 2014, 323-335.

*Мадраимова Х.И.*

*студентка 2 курса*

*Тар ру им. М.Х.Дулати, г.Тараз*

*Научный руководитель: Сиротина Н.М.*

*Ст. преподаватель Тар ру им. М.Х.Дулати,*

*кафедры «НВП и физическое воспитание»*

*г.Тараз, РК*

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

**Аннотация.** В статье говорится, что Физическая культура, как часть общего общества, является совокупностью общих знаний и норм, которые создаются и используются обществом в целях физического развития студенческой молодежи, совершенствовать его двигательную активность и формировать здоровый образ жизни, социальную адаптацию физическим воспитанием.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическое образование, физическое воспитание, физическое подготовка.

Одним из наиболее эффективных средств для оздоровления и улучшения физического здоровья является занятие физической культурой, которое оказывает значительное влияние на процессы профессионального роста студентов, как будущих специалистов. Физкультура сказывается на развитии молодежи, являясь неотъемлемой частью общей культуры [1]. Ее положительное воздействие может быть осуществлено, если оно основано на естественной основе теории, тесно связанной с физикой, медициной, анатомией, а также другими науками, относящейся к физиологии, гигиене, анатомии и других науках.

В вузах физическая культура представлена как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов, средство создания гармонично развитой личности [6, с.32]

Физкультура является обязательным элементом гуманитарного компонента образования в университете, его значимость проявляется путем формирования общих ценностей человека: здоровья, физического совершенства, физического и психического благополучия.

Физическая культура развивает наиболее полное своё значение в целенаправленных педагогических процессах физической культуры, способствующих формированию нравственно-волевого потенциала, улучшению социальной адаптации, эффективной борьбе с негативными последствиями нервных напряжений, стрессов. [1, 6.5].

Физическое воспитание является целенаправленным процессом воздействия человека на физическое совершенствование, развитие и образование. Образование считается совокупностью знаний, которые получены социальными путями, это особая форма социализации человека. Как отмечают С.В. Шевченко, Е.С. Романенко, ЛА. Ситак,

физическое воспитание является культурной обусловленной и культурной деятельностью, направленной на сохранение, передачу знаний этого общества, чтобы сохранить их, формируя определенный тип общества, определенный тип личности[2]. Основная задача физического воспитания заключается в том, чтобы доступное содержание физической культуры освоил каждый студент. Через физическое воспитание идет превращение достижений физической культуры в личное достояние человека.

Положительные эффекты от занятий спортом будут достигнуты только при условии, что сложная, длительная интенсивная физическая активность соответствует индивидуальным возможностям, условиям жизни и работы человека[3].

Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении — это средство активного, совершенствования индивидуальных, личностных и профессиональных качеств, социального становления и достижения физического совершенства студентов. Для того, чтобы решить проблемы воспитательные, учебные, развития, оздоровления, необходимо решить воспитательные задачи, осознать роль физики в развитии и подготовке личности к профессиональным занятиям; знать научные и практические принципы физики и здоровья человека; знать физическую культуру и здоровый образ жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физкультуре, установка на здоровый образ жизни, на физическую самосовершенствование и саморазвитие, необходимость регулярных занятий спортом и физическим упражнением; овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; приобрести опыт творческого использования — физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей[1].

Следует отметить тенденцию дальнейшего снижения у студентов: здоровья и удовлетворенности им; уровня физической подготовленности после прекращения регулярных занятий физическими упражнениями. Даже в тех вузах, где занятия на старших курсах проводятся регулярно достоверного роста показателей физической подготовленности, как правило, после первых двух лет обучения уже не наблюдается. Такое положение можно объяснить: беспечным отношением к своему здоровью самих студентов, неправильно сложившимся еще в школьном возрасте их взглядам на физическую культуру; малодейственной пропагандой, носящей, как правило, декларативный характер и не затрагивающей ценностные ориентации молодых людей[2].

Поэтому необходим поиск резервов повышения эффективности как учебных, так самостоятельных занятий, необходима целенаправленная работа всех социально образовательных структур, особенно дошкольных учреждений и школ, по формированию сознательного отношения к своему здоровью с раннего возраста.

В последние годы увеличивается роль науки в создании педагогических технологий, адекватных уровню общественного знания. Мы тестировали технологии физкультуры, способные повысить традиционную физическую подготовку, которые положительно влияют на здоровье, гармонию развития и развитие двигательных возможностей. Физические воспитатели формируют интерес физических упражнений и необходимость здорового стиля жизни, применяя для его развития усовершенствования, повышения здоровья через нестандартную форму занятий: танцам, йоге, игре, активным методам обучения, новых оздоровительных технологий: аэробика, степ аэробика, стретчинг аэробика и др. [4]

Участвуя в физических упражнениях, студенты узнают закономерность развития качеств физического характера, двигательных навыков и умений, получают знание структуры и функций организма, а также систем, расширяя их уровень образования. Физическая воспитание - это очень сложный, многофункциональный

психофизиологический процесс, особенно при недостаточном внимании людей к физическому воспитанию[5].

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. —Ставрополь: Изд во СГУ.
2. Ситак Л.А. Формирование экологической культуры студентов педагогического колледжа во внеклассной работе // диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / М., 2004.
3. Шевченко С. В. Романенко Е. С., Ситак Л. А. Профессиональная модель личности студента в области формирования экологической культуры «Austarian» №3 с125
4. Ярлыкова О. В. Формирование потребности в здоровом образе жизни в рамках учебно-воспитательной работы: обобщение результатов прикладного исследования, Крымский научный вестник. — №4 — 2015 г., Том 2. «Педагогические науки», с. 281 [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://krvestnik.ru/pub/2015/09/YarlikovaOV1.pdf>
5. Ярлыкова О. В. Влияние физической культуры на профессиональный рост будущих педагогов. / Профессиональная ориентация, №1, 2015, с. 75.
6. Ярлыкова О. В. Формирование физической культуры в образовательном процессе. /Профессиональная ориентация, № 2, 2015, с. 32.

*Мазболдиев А.Ч.*

*аға оқытушы*

*спорттық пәндердің әдістемесі кафедрасы  
М.Х.Дулати атындағы өңірлік университеті*

*Тараз қ., ҚР*

### **ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ НЕГІЗДЕРІ МЕН ЖҮЙЕСІ**

Бұл пән - дене тәрбиесі маманының кәсіптік білімінің деңгейін көрсететін негізгі пән. Ғылымдық және тәжірибелік мәліметтерді жинақтай отырып бұл ілім адамның дене тәрбиесі үрдісін басқару заңдылықтарын белгілейді, мамандарға дене тәрбиесі мен спорт саласында керекті білім береді.

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».

Дене мәдениеті жүйесінің мақсаты мен міндеттері. Дене мәдениеті жүйесінің негіздері. Дене мәдениеті жүйесінің негізгі бағыттары.

Қазақстан мемлекетінің дене мәдениеті жүйесі дегеніміз - әлеуметтік-экономикалық, заң-құқықтық, ғылыми-әдістемелік, нормативтік-бағдарламалық негіздердің жиынтығы және республикада дене тәрбиесі мен спорт мәселелерін үйлестіріп, әрі басшылық етіп отыратын ұйымдар мен мекемелер.

Дене мәдениеті жүйесінің басты мақсаты – күш қуаты мықты, жан – тәні сау, елімізді қорғауға әзір, шығармашылық жұмысқа құштар, жан-жақты дене тәрбиесі дайындығынан өткен адамдар тәрбиелеу. Бұл мақсат төмендегідей жалпы міндеттерге негізделген:

1. Білім беру міндеттері – қимылдың ептілігі мен дағдысын меңгеру және дене тәрбиесі көлемінде арнайы білім беру. 2. Сауықтыру міндеттері – дене тәрбиесі жаттығулары көмегімен денсаулықты нығайту. 3. Тәрбиелік міндеттері – адамгершілік, жігерлілік қасиеттерді қалыптастыруға, өнегелі, көркемдік танымдарды үйренуге негізделген.

Дене мәдениеті жүйесінің мазмұны қоғамның әлеуметтік-экономикалық, заң-құқықтық, ғылыми-әдістемелік, бағдарлама-нормативтік және ұйымдастыру негіздерінен көрінеді. Дене мәдениеті жүйесінің бағдарлама – нормативтік негізіне жататындар: дене тәрбиесінің мемлекеттік бағдарламалары, президенттік сынама, мемлекеттік спорттық классификация.

Дене мәдениеті жүйесі. Республикамызда мемлекеттік, қоғамдық және жеке дербес негізде ұйымдастырылады. Дене мәдениеті жүйесінің үш бағыты бар: жалпы дене дайындығы, кәсіптік қолданбалы дайындық, спорттық дайындық.

Дене тәрбиесі жүйесінің мазмұны қоғамның әлеуметтік-экономикалық, заң-құқықтық, ғылыми-әдістемелік, бағдарлама-нормативтік және ұйымдастыру негіздерінен көрінеді.

**Әлеуметтік-экономикалық негіз.** Дене тәрбиесі жүйесі қоғамымыздың басқа әлеуметтік-экономикалық жүйелерімен, саясатпен, ғылыммен, мәдениетпен тығыз байланысты. Бұл байланыстардың объективті негізі - дене тәрбиесі жүйесінің қоғамдық өндіріске керектігінде. Жүйе қоғамдық өнім шығармаса да сол ортаға өндірістік қатынастардың иесі – адам арқылы әсер етеді. Ол адамның әлеуметтік жағдайын қалыптастырып, қоғамдық қатынастарды жетілдіреді.

**Заң-құқықтық негіз.** Дене тәрбиесі жүйесі өз жұмысын бағыттайтын құқықтық күші бар, көптеген нормативтік актілерге сүйенеді. Ол Ата заңымыз Қазақстан Республикасының Конституциясының 23-бабында нақтылы көрсетілген.

Дене тәрбиесі жүйесі **ғылыми-әдістемелік негізде құрылады.** Оның барлық теориялық және іс-тәжірибиелік жұмыстары ғылыми түрде негізделген.

Дене тәрбиесі жүйесінің құрылу және даму заңдылықтарын қоғамдық, педогогикалық-психологиялық, әдістемелік-биологиялық ілімдер (дене мәдениеті тарихы, әлеуметтік спорт, гигиена, физиология, спорттық медицина т.б.), спорттық-педагогикалық пәндер (жеңіл атлетика, шаңғы спорты, гимнастика т.б.) зерттейді. Осылардың ішінде негізгі орынды дене тәрбиесі және спорттың теориясы мен әдістемесі пәні алады. Дене тәрбиесі жүйесінің **бағдарлама-нормативтік** негізіне жататындар:

1. Дене тәрбиесінің мемлекеттік бағдарламасы.
2. Президенттік сынама.
3. Мемлекеттік спорттық классификация.

**Дене тәрбиесінің мемлекеттік бағдарламасы** барлық оқу-тәрбие орындарында: бала бақшаларда, жалпы білім беру мектептерінде, жоғарғы оқу орындарында, Республика Қарулы Күштерінде, т.б. оқу орындарында болады. Бұл бағдарламада дене тәрбиесінің амалдары, жүргізілуі тиіс керек спорт түрлері, оның негізгі жаттығулары, сынақ түрлері, қалай жұмыс істеу жолдары көрсетілген.

Дене тәрбиесі мен спорт қозғалысында **Президенттік сынама**ның маңызы өте зор. «Қазақстан Республикасындағы халықтың дене тәрбиесі даярлығының Президенттік сынамалары туралы» Ереже Қазақстан Республикасы Үкіметінің 1996 жылғы 24 маусымдағы № 774 қаулысымен қабылданды.

**Мемлекеттік ұйымдастыру** түрі Қазақстан Республикасының мемлекеті деңгейінде қаржыландыруымен, жауапты министрліктердің қатысуымен орындалады. Республикамызда дене тәрбиесі және спорт жұмыстарын басқарып, бағыт беріп отыратын арнаулы мемлекеттік екі министрлік бар. Бірі – Қазақстан үкіметінің Туризм және спорт министрлігі. Бұл министрлікке республикалық спорт мекемелері, ұлттық ғылыми іс-тәжірибелік орталығы, облыстық дене тәрбиесі және спорт басқармалары, спорт мектептері, спорт интернаттары бағынады. Бұл министрлік негізінен жоғары жетістіктер спорты мәселелерімен айналысады. Аудандық, облыстық, республикалық, халықаралық жарыстар өткізу, спортшыларды сол жарыстарға дайындап, қаржыландыру – осы министрлік, мекеме басқармаларының міндеті. Мемлекетіміздегі Ұлттық Олимпиада Комитетімен бірігіп еліміздің құрама командасын төрт жылда бір болатын Азия ойындары мен Олимпиада ойындарына дайындау, қатысу да осы министрлік басқармаларының, мекемелерінің жұмысы.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Омаров Қ.Ж. Спорттық жүріс және жүгірудің әдістерін үйрену : әдістемелік нұсқау / Қ.Ж. Омаров. - Тараз : Тараз университеті, 2016.
2. Жекенов П.С. **Жеңіл атлетика** дене шынықтыру жүйесінде / П.С. Джекенов, И.К. Минарбеков. - Тараз : М.Х.Дулати атындағы Тараз мемлекеттік университеті, 2018. - 66 б.
3. Джекенов, П.С. **Жеңіл атлетика** [Мәтін] : жаңадан өңделген оқу құрал / П.С. Джекенов, Д.Б. Джылысбаев. - Тараз : Дулати университеті, 2020. - 94б. - ISBN 978-601-243-028-8

*Мазболдиев А.Ч.*

*аға оқытушы*

*спорттық пәндердің әдістемесі кафедрасы*

*М.Х.Дулати атындағы өңірлік университеті*

*Тараз қ., ҚР*

## **ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ТАРИХЫНДАҒЫ ОЙЫНДАР МЕН ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ ПАЙДА БОЛУ ТҮЙТКІЛДЕРІ**

1. Дене мәдениетінің тарихы – тарих ғылымның жеке саласы болып саналады. Дене мәдениетінің тарихы адам қоғамындағы - өмір сүрудің әр – түрлі кезеңдеріндегі дене мәдениетінің дамуын зерттейді және Дене мәдениетінің аймағындағы, таптық – антогонистік қоғамындағы тиімді әсер етуші заңдылықтарды оқытады. Дене мәдениеті тарихы пәнінің мазмұнына дене тәрбиесінің құралдары, қалпы, әдістері, идеялары, дене мәдениетінің ілімі, әдістемесі және жүйесі кіреді.

Дене мәдениеті тарихы өзін тарихи білімдердің арнайы саласы деп, дене тәрбиесі мен спорт туралы ғылымның ерекше бөлімі ретінде қарастырылады: “Дене мәдениеті тарихы” пәні ежелгі уақыттан біздің күнге дейінгі дене мәдениетінің шығуы мен дамуын, қоғамдағы жалпы мәдениеттің бір бөлімі ретінде қарастырылады. Дене мәдениетінің тарихы – ғылым ретінде XIX – ғасырдың екінші жартысында қалыптаса бастады, ол білімді адамдардың, педагогтар мен дәрігерлердің дене тәрбиесіне деген қызығушылығынан туындады.

2. Дене мәдениетінің тарихы – тарихи білімдердің арнайы саласы ретінде бірнеше даму кезеңдерінен өтті. Оның осы құрылымының негізін ғылыми кезеңдер құрайды.

Дене мәдениетінің тарихы – мынадай кезеңдерге бөлінеді:

Бірінші кезең – ежелгі дүниедегі дене мәдениеті тарихы, алғашқы құрылыс пен

құлиеленуші кездердегі дене мәдениеті түрлерін қамтиды.

Екінші кезең – орта ғасырлардағы дене мәдениеті тарихы, дене мәдениетінің феодалдық түрінің шығуын, гүлденуі мен құлдырауын қамтиды.

Үшінші кезең – жаңа уақыттағы дене мәдениетінің тарихы – бұл кезең дене мәдениетінің буржуазиялық түрінің шығуы мен билеген уақытын қамтиды.

Төртінші кезең – жаңалау уақыттағы дене мәдениетінің тарихы – бұл кезең дене мәдениетінің әлеуметтік жағдайдағы шығуы мен орнығу уақытын қамтиды.

Ал, оның пәнінің құрылымы:

1. Жалпы дене мәдениетінің тарихы – барлық қоғамдық экономикалық формациядағы дене мәдениетінің даму заңдылықтары.
2. Халықаралық спорттық қозғалыс тарихы.
3. Қазақстандағы – отандық дене мәдениетінің тарихы.
4. Дене жаттығуларының шығу мәселерінің тарихнамасы.

Дене мәдениетінің бастапқы шығуы, құрылым бойынша да мазмұны бойыншада күрделі мәселе. Ол келесі сұрақтарды қамтиды: дене мәдениетінің объективті және субъективті факторларының шығуының өзара байланысы, алғашқы даму кезеңіндегі ерекшеліктері; алғашқы қоғамдағы дене тәрбиесінің; негізгі жақтары.

Дене мәдениеті неден шықты? Адамдардың еңбек қызметінен бе немесе діни өкілдіктерден бе? Ол қоғаммен немесе аңдар дүниесімен қатынасты ма, биология заңдарына бағына ма? Әр елдердің білімділері бұл мәселелерді шешу үшін әр-түрлі пікірлер айтты.

1) Тарихи ғылымдардың кейбір өкілдері өздерінше дәлелдеді, онда дене тәрбиесінің бастаулары, нақтырақ айтсақ дене мәдениетінің элементтері аңдарда бар, сондықтан биология заңдарына тәуелді деді.

2) Теориялық ағым бойынша авторлары дене мәдениетінің дамуы діни өкілдегі адамдардан шықты дейді. Мысалы: Э.Кайс «Дене тәрбиесінің қысқаша тарихы», (1927 ж.) кітабында деректер келтірілген.

3) Атақты испан социологі Х.Ортега мен Гассет спорттың бастапқы жайы және қоғам өмірінде еңбектің бағынышты рөлі туралы идеяны дамытады және мемлекеттің дамуына – адамдардың спорттық қызметі себеп болды деген. Ағылшын философы, социолог Гербет Спенсер (1820 – 1903 жж.). Ол алғашқы қоғамдағы адамдардың бірлестіктері мен ондағы дайындықтары алғашқы спорттық клубтарда болды деп тұжырымдайды, олар ордадан руларға өту баспалдағынан жанұя құруына себеп болды дейді.

4) Г.В.Плехановтың көзқарасы бойынша адам санамен істелінген жаратылыс, жалпы биологиялық заңдарға бағынады десе, Е.А.Покровский (орыс зерттеушісі) ойындар мен дене жаттығулары баланың сыртқы өмірімен қарым – қатынасын дамытатын құрал деді. Аталған құрылымға сәйкес болашақ дене мұғалімдерін мектеп оқушыларымен жұмысқа даярлау қызметінің мазмұны оның ұйымдас-тырушылық-басқару әрекетін алға шығаруды көздейді. Сондықтан, педагогикалық қызмет белгілі бір иерархиялық деңгейлерді, оның ішінде педагогикалық рефлексияны басты әрекет деп санау қажеттігін дұрыс деп отыр. Бұл қызмет түрлі оқыту әдістерін салыстыру арқылы оқыту тәжірибесін жинақтау, тиімді оқыту тәсілдерін айқындау, оқу құралдарын, оқу пәндерін, оқу бағдарламаларын құрастыру әрекеттерімен жүзеге асады. Осыған байланысты оқу үрдісінде оқушының немесе білімгердің белсенділігін арттыруға қажетті педагогикалық шарттар жасалынады, олар оқу мазмұнының сапасын, оқу құралдарының тиімділігін қадағалауға олар оқу мазмұнының сапасын, оқу құралдарының тиімділігін қадағалауға мүмкіндік береді. Рефлексия білімгердің кәсіби қызмет әрекетін меңгеру үрдісінде күрделі әрекеттерден қарапайым әрекеттерді бөліп алуына, сол арқылы күрделі мазмұнды жүйелі

қабылдауына мүмкіндік береді. Сол себепті, біз, ұсынып отырған құрылым қарапайым педагогикалық әрекеттерді күрделі мазмұнды түсінуге жағдай жасай отырып, болашақ мұғалімнің кәсіби іскерліктері мен дағдыларын қалыптастыруға алғы шарт болады деп айтуға толық дәлеліміз бар. Өйткені, қабылданып үлгерген қарапайым қызметтік әрекеттер күрделі мазмұнға тасымалдану арқылы мұғалімнің кәсіби іскерліктері мен дағдыларының тұрақты жүйесін құруға мүмкіндік береді. Бұл, алғышарт мұғалімнің дене шынықтыру пәнін оқытуда оқу-тәрбие үрдісін ұйымдастыруымен басқаруының сапасын арттырады.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Қазақстан Республикасында білім беруді дамытудың 2005-2010 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы
2. Қуатбеков.Ш.Н Мектептерде дене тәрбиесін оқытып, үйретудің ерекшеліктері. «Хабаршы» журналы /Түркістан, 2005. - №3. – 198-200 бет.
3. Абусейітов.Б., Оразов.Ш.Б., Болашақ мамандарды даярлау үрдісінде дене мәдениеті мен спорт құралдарын пайдаланудың әдістемелік негіздері. //Ізденіс- Поиск. 2009. № 3(2). –Б.125-128.
4. Оразов.Ш.Б., Бисейтов.М., Дене тәрбиесі сабағында оқушылардың іскерлік қабілетін дамыту. //Халықаралық ғылыми-практикалық конференция. -Көкшетау, 2008. –Б. 79-8

*Мазболдиев А.Ч. аға оқытушы  
Әлібекұлы А. оқытушы  
спорттық пәндердің әдістемесі кафедрасы  
М.Х.Дулати атындағы өңірлік университеті  
Тараз қ., ҚР*

### **ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫН ҚОЛДАНУ**

Дене тәрбиесі – дене дамуына, денсаулықты нығайтуға, жұмыс қабілеттілігін жоғарылатуға және ұдайы өзін – өзі, оның ішінде сыртқы, дене пішінін жетілдіруге қажеттілікті қалыптастыруға бағытталған адамды жетілдіру жүйесі. Оқушылар дене-бітімінің дұрыс дамуы, денсаулығының нығаюы, жұмыс қабілетінің артуы сыртқы ортаның қолайсыз жағдайларына қарсы тұруға ықпал етеді. Жақсы денсаулық -адамның еңбек және қоғамның іс-әрекетке жемісті қатысуының маңызды кепілі. Оқушылардың денсаулығына қамқорлық жасауға біздің қоғамымыз мейлінше мүдделі. Сабақтарда, сабақтан тыс уақытта, спорт секцияларында дене тәрбиесін күн сайын ұйымдастырып, қолайлы жағдайлар жасау қажет.

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.

Жаңаша әдістерді сабақтарда үнемі қолданысқа енгізуде теория мен практиканың ұштасуына мән бергенде ғана жұмыстың мазмұндылығы көріне алады. Осы бағыттарда сын тұрғысынан ойлау және деңгейлеп оқыту технологияларының тиімді әдістерін дене шынықтыру пәнінде қолдануды ұсынамын. Алдымен «Дене шынықтыру пәні не береді?» – деген сұраққа:» Қимыл қозғалысты береді. Машықтандыру. Дене мәдениетін қалыптастыру. Денені шынықтыру, тәрбиелеу. Жалпы дамыту жаттығуларын меңгертеді. Мемлекеттік стандарттық бағдарламаны жоспарлай білуді, нормативтік тест жаттығуларды игертуді береді.

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. Себебі дене тәрбиесімен айналысатын адам өзін әрқашан сергек сезінеді. Ал сергек адамның өмірге көзқарасы ерекше. Спорт қайратты қажет етіп, өмірге құштарлықты арттырады. Әрбір мұғалімнің оқытуға, үйретуге өз тұғырнамасы болуы қажет. Олар мыналар:

- ✓ Әр оқушының білім деңгейін, қабілетін, мүмкіншілігін түсіну;
- ✓ Оқушының бойындағы жетістіктері мен кемшіліктерін қабылдау;
- ✓ Оқушыларға қиындықтарды жеңуге, кемшіліктерден арылуға көмектесу;

Ойын элементтерін, әдістерін деңгейлеп орындату арқылы оқушылардың тапсырмаларды орындауда жинаған ұпайларын «даму мониторингі» кестесіне белгілей отырып, оқушы біліміне талдау жасап отыру қажет. Өтілетін тақырыптарға байланысты қызықты сергіту ойындарын ойнатудың да сабақ барысының сапасын арттыруға ықпалы көп. Атап айтсам: «Кім шапшаң?», «Көңілді ойындар!», «Мен чемпион!», «Санамақ» сонымен қатар қозғалмалы ойындар және ұлттық ойындарды сабақта түрлендіріп өткізуге машықтандыру.

Сонымен, дене шынықтыру пәнінде жаңа инновациялық технологияларды қолданудың орны орасаң болары хақ. Оқушылардың пәнге деген қызығушылығын арттырып, білім сапасын көтеруге сыныптан тыс спорттық шаралардың да маңызы зор. Соның ішінде қазақтың ұлттық ойындары мен қозғалмалы ойындарын, әр түрлі жарыстарын, тоғызқұмалақ, арқан тартыс, асық ату, аударыспақ сынды ойын түрлерін өткізіп отыру керек. Осындай жұмыстарды жүргізу нәтижесінде оқушылардың белсенділігі артып, спортқа деген бейімділігі қалыптасады. Оқушылардың танымдық қабілеттерін артырып, салауатты өмір сүру, адам денсаулығы осы спортқа байланысты екендігін түсінеді. Нәтижесінде оқушылардың білім сапасы артып, оқу тоқсандарында жоғары сапаға қол жеткізуге болады.

Ең бастысы, оқу үрдісінде міндетті пәндерде оқушылардың теориялық білімін әлеуметтік тұрғыдан қалыптастыруға мән беру керек. Нәтижесінде әр оқушының білімі,

қабілеті қалыптасады, оқушының бойындағы жетістіктері көрінеді, оқушылар қиындықтарды жеңеді, әлеуеті артады, жан-жақты дамуға қол жеткізеді.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Қазақстан Республикасында білім беруді дамытудың 2005-2010 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы
2. Қуатбеков.Ш.Н Мектептерде дене тәрбиесін оқытып, үйретудің ерекшеліктері. «Хабаршы» журналы /Түркістан, 2005. - №3. – 198-200 бет.
3. Абусейітов.Б., Оразов.Ш.Б., Болашақ мамандарды даярлау үрдісінде дене мәдениеті мен спорт құралдарын пайдаланудың әдістемелік негіздері. //Ізденіс- Поиск. 2009. № 3(2). –Б.125-128.
4. Оразов.Ш.Б., Бисейтов.М., Дене тәрбиесі сабағында оқушылардың іскерлік қабілетін дамыту. //Халықаралық ғылыми-практикалық конференция. -Көкшетау, 2008. –Б. 79-8

*Мамбетов Қ.Қ. докторант.,  
Сарсенбаев Т.Қ. оқытушы.,  
Суюндықов М.У. оқытушы.,  
Қырықбаев П.Н. п.ғ.к  
Бастапқы әскери дайындық және  
дене шынықтыру кафедрасы  
Орта Азиялық инновациялық  
университеті.  
Шымкент қ., ҚР*

#### **ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНДА ОҚЫТУДЫҢ ЖАҢА ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫН ЕНГІЗУДІҢ ТИІМДІ ЖАҚТАРЫ**

Президент Қ.К. Тоқаевтың әрбір жылғы халқына арнаған жолдауында: «жедел дамып келе жатқан ортада өмір сүруге қабілетті; ұлттық тілді, тарихты жетік меңгерген, отандық мәдениетті бойында қалыптастырған; шығармашылығы дамыған жеке тұлғаны қалыптастыру» деп атап өткен болатын.

Бүгінде білім - қоғамның әлеуметтік-экономикалық, интеллектуалдық және рухани дамуының стратегиялық бағдары ғана емес, сонымен қатар біздің қоғамымыздың қауіпсіздігінің кепілі.

Оқытудағы жаңа технология аса қажетті педагогикалық мәселелердің шешімдерін табуға, ой еңбегін арттыруға, оқу үрдісін тиімді басқаруды қамтамасыз етеді. Жаңа технологияларды оқыту үрдісінде қолданудың негізгі ерекшелігі ол оқытушылар мен білім алушыларға өз бетімен және бірлесіп шығармашылық жұмыс жасауға көп мүмкіндік береді және оны педагогикалық мақсатта пайдалану білім алушылардың зердесіне, сезіміне, көзқарасына әсер ете отырып оның интеллектуалдық мүмкіншіліктерін арттыруға көмектеседі.

Дене тәрбиесінің әлеуметтік жүйе және қоғамдық құбылыс есебінде дене тәрбиесі жүйесін, оның қалыптасуы мен дамуының негізгі заңдылықтарын, оның қызметі мен құрылымын танып, білудің қажеттілігі білім мен тәрбие талаптарына сәйкес өсіп келе жатқан ұрпақтың дене тәрбиесін қамтамасыз ету үшін керек. Дене тәрбиесі тек мектептегі дене шынықтыру сабағы ғана емес, ол сабақтан тыс, мектептен де тыс денсаулыққа байланысты шаралар жүйесі екенін ескерсек, қазіргі кезеңдегі білім беру орындарындағы дене тәрбиесінің жүйесі жастардың денсаулықтарын нығайтумен қоса, тұлға бойындағы биологиялық-психологиялық қажеттіліктердің жан-жақты жетілуіне, өмірге белсенді ұстаным мен ізгілікті қатынастарын дамытуды меңзейді. Мұндай маңызды әдістеме ғылыми және оқу пәні ретінде жетекші рөл атқаратын, дене тәрбиесі саласындағы кәсіптік бағытта болашақ мұғалімдерді дайындауды жүзеге асыратын жоғары оқу орындарындағы

оқыту жүйесіне тікелей байланысты. Қазіргі кезеңде жалпы орта мектептердегі оқу бағдарламаларын құрастыру бағыт-бағдары өзгерді. Алайда, бұлардың бәрінде мектеп оқушыларын қайда оқитындығы ескерілмейді, олардың меңгеруі тиіс негізгі дағдылар мен қабілеттер, оқу нормасын тапсыруға арналған шарттар көрсетілген. Денені шынықтыру жаттығуларының орындалуы қозғалыс дайындығының деңгейі туралы мәлімет береді. Дегенмен, бұл бағдарламалар базалық, үлгілік сипатқа ие, сондықтан оларды әрбір педагог жергілікті жағдай мен салт-дәстүрлерге орай өзгертулер мен толықтырулар енгізіп, өзгерте алады. Дене тәрбиесі мәселелерін шығармашылық тұрғыда шешуге, өзгермелі өмір жағдайында инновациялық үрдістер мен жаңашыл бағыттарды дер кезінде меңгере отырып, тәжірибеге сын көзбен қарап, дене тәрбиесі міндеттерін жүзеге асыруға белсенді, салауаттылық пен дене мәдениетін меңгерген маман даярлаудың маңыздылығы артуда.

Дене тәрбиесін, жаңа технология мен озат тәжірибені ұлттық және жалпыадамзаттық құндылық қағидаларымен сабақтастыра зерттеу – бүгінгі күн талабынан туындап отырған педагогика ғылымының міндеттерінің бірі. Дене тәрбиесінің мәнін бүгінгі жаңа заман талабына сәйкес қарастыру – бұл адамды өзі өмір сүрген ортаның жемісі ғана емес, сол ортадағы дене мәдениеті, адамгершілік қарым-қатынасы әрекетімен көрінетін субъект деп танылуымен айқындалады. Қоғамның елеулі өзгерістерге түсуі, адамның мақсат-мұраттарына, тұрмыс-тіршілігі мен мінез-құлқына, сондай-ақ өзінің жеке басына да субъект ретінде өзгеріс енгізуде. Оның үстіне қоғамдағы салауаттылық, дене мәдениеті мен рухани құндылықтардың табиғаты, мәні, шығу тегі және атқаратын қызметтері туралы жан-жақты зерттеу, оқушы және студенттердің дене тәрбиесін салауаттылық дене мәдениеті мәселесімен байланыста қарастыру қажеттігі біздің тақырыбымыздың өзектілігін айқындай түседі.

Елімізде бәсекеге қабілетті білім – білім беру саласының ең басты міндеті болып отыр. Дамудың алдыңғы қатарындағы елдердің білім дәрежесімен теңесу – еліміздің біліми саясатының негізгі көздегені. Дамыған елу елдің қатарына енудің алғышарттарының бірі де осы сапалы да бәсекеге қабілетті білім. Сондықтан да еліміздегі мектептердегі білім берудің басты ұстанымдары мен міндеттері, әрекеттері, жолдары осы мақсатқа орай ұйымдастырылады.

Мақсатқа жетудің түрлі жолдары бар. Солардың бірі де бірегейі оқытудың жаңа технологияларын пайдалану. Қазақстан Республикасының «Білім туралы» Заңының (Астана, 2000 жыл) 18-бабының 8-тармағында: «Оқытудың жаңа технологияларын сынақтан өткізу, білім берудің жаңа мазмұнын енгізу үшін білім беру ұйымдарында эксперимент тәртібімен іске асырылатын білім беру бағдарламалары әзірлену мүмкіндігі», - атап көрсетілген [1]. Осыған орай қазір еліміздегі көптеген мектептерде білім берудің жаңа жүйесі енгізіліп, әлемдік білім беру кеңістігіне бет алуда. Білімі мен ғылымы өз дәрежесінде дамыған елдер көш бастап, қашан да елдік дамудың кез келген саласында озық тұрары сөзсіз. Бізде осы көштен қалмаудың қамын жасап бағудамыз.

Жалпы орта мектептердегі «Дене тәрбиесі» пәнінің мақсаты әлі күнге дейін толықтыруды қажет етеді, осыған орай оның ғылыми негізделген бағыт-бағдарын жасау қажеттілігі туындайды. Осы бағыттағы ізденістердің тиімдісі дене тәрбиесі сабағында дәстүрлі емес оқыту құралдарын қолдануды зерттеу болып табылады.

Дене тәрбиесі өсіп келе жатқан жас ұрпаққа білім мен тәрбие беру саласының бір тармағы болып табылады және ол жеке тұлғаның жан-жақты дамуына, күшті де қуатты болып өсуіне, ұзақ уақыт шығармашылық еңбекке жарамды адамды қалыптастыруға, оны Отан сүйгіштікке дайындауға қызмет етеді.

Республикамыздағы білім беру саласында және әртүрлі қолдану салаларына байланысты жаңа бағыттағы спорт, дене тәрбиесі жүйесі бойынша мамандарға деген сұраныстардың артуы, оларды дайындаудағы білімділігі мен қабілеттілігі, біліктіліктің қазіргі талаптарға сай болуы өте үлкен маңызды жұмыстарды атқаруды талап етеді және

болашақ педагогтардың кәсіби даярлығын, білім стандартына, мазмұнына сай жетілдіру мәселелері көкейкесті мәселе болып отыр. Көрсетілген міндеттерді толық жүзеге асыру дене тәрбиесі жүйесіне тікелей байланысты. Дене тәрбиесін жүзеге асыру – денсаулықты нығайту, білім беру, дамыту, тәрбиелеу міндеттерін шешуге арналған педагогикалық жұмыстардың бірі бола отырып, жеке тұлғаның денсаулық деңгейін арттыру, табиғи күш-қуатын нығайту, дене мүшелерін гигиеналық негіздері мен дене- қозғалыс қабілеті мүмкіндіктеріне сай, өз бетінше қимыл-қозғалыс жаттығуларын орындап, өзін- өзі үнемі дамытып, көңілді де сергек жүруге баулиды. Болашақ ұрпағымыздың денсаулығының мықтылығы, салауатты өмір сүруі мектеп мұғалімінің жеке басымен оның жоғары оқу орнындағы теориялық жеке тәжірибелік дайындығының дәрежесіне тікелей байланысты. Осыған орай студенттердің дене тәрбиесі жүйесін жүзеге асыру жұмыстарын ұйымдастыруға болашақ мұғалімдерді даярлау ісін кәсіби дайындықтың ажырамас бөлігі ретінде қарастыру керек. Дене тәрбиесі және спорт мамандары күрделі әлеуметтік міндеттерді шешуге араласумен бірге білім алушылардың ерекшеліктеріне сай, оқу-тәрбие міндеттерін шешуде олардың рухани жетекшісі де болуы тиіс.

Білім алушыларға дене шынықтыру сабақтарында жаңа технологияны пайдалану оқыту мен тәрбиелеудің жалпы заңдылықтарына бағынған. Сондықтан оны іске асыру барысында дене тәрбиесінің жас және жыныстық ерекшеліктерін ескере отырып, осы заңдылықтарды көрсететін жалпы педагогикалық ұстанымдарды басшылыққа алу қажет. Ол ұстанымдарға жататындар: жан- жақтылық, саналылық пен белсенділік, бірте-бірте жасалатын әрекет, қайталамалық, көрнекілік, жеке даралық.

Оқу үдерісінің үздіксіздігі негізгі үш қағидаларда көрініс тапқан:

- а) оқу-тәрбие үдерісі көп жылғы және жыл бойындағы сипатқа ие болуы тиіс;
  - ә) сабақ барысында әрбір келесі сабақтың әсері алдыңғы сабақтың ізінше қатпарлы әсер қалдыруы тиіс, себебі жас оқушының ағзасында алдыңғы сабақтардың әсерінен пайда болған жағымды өзгерістер беки түсуі және жетіле түсуі қажет;
  - б) демалыс жұмыс қабілетін қалпына келтірудің арта түсуі үшін жеткілікті болуы тиіс.
- Дене жүктемелерін бірте-бірте және жоғары деңгейге арттыру ұстанымы олардың көлемі мен қарқындылығының, оқушыны дайындауға қойылатын талаптардың бірте-бірте күрделенуінің үздіксіз арта түсуімен байланысты болып келеді.

Сабақтарды бір-бірте күрделендіру студент дайындаудың мүмкіндіктері мен деңгейлеріне сәйкес келіп, олардың спорттық жетістіктерінің үздіксіз арта түсуін қамтамасыз етуі тиіс. Дене жүктемелерінің толқынды түрде өзгеру ұстанымы олардың динамикасының толқынды сипатын көрсетеді, себебі ол салыстырмалы алғанда оқу – тәрбие үдерісінің кіші-гірім үзіндісіне, немесе сабақтардың кезеңдері мен тұтас бір дәуіріне де тән болуы мүмкін.

Спорттық техника мен оны жаңа тұрғыда жетілдіруге үйрету әдістерінің кез-келген түрінің жағымды жақтары бар, бірақ ол жеке қалпында шапшаң әрі тиімді үйретуді толық қамтамасыз ете алмайды, сондықтан спорттық техниканы меңгеру барысында барлық әдістер бірін-бірі толықтыратын түрде қолданылады. Олар жиірек бір уақытта пайдаланылады.

Қимыл-қозғалыстарды белгілі реттілікте игеру. Атап айтқанда: дайындалып жүрген білімгерлердің оқуға деген жағымды ынтасын қалыптастыру; қозғалыс қимылының мәні туралы білімді қалыптастыру; әрбір спорт түрлері бойынша үйренетін қозғалыстар туралы толық түсінікті қалыптастыру; үйренетін қозғалыс қимылын тұтастай игеру. Сөйтіп, қимылға үйрету дегеніміз - бұл білім алу, қозғалыс икемділігін қалыптастыру және тиісті дене жағынан қалыптасудың қасиеттерін тәрбиелеу.

Талдау, жалпы білім беру мектептерінде оқу-тәрбие үдерісін ұйымдастыру мен басқаруға білім беру мен спорттық мекемелерге тән құрылымдар - мақсат, жалпы және арнайы (арнайылық) міндеттер, әдістер мен қағидалар, оқу кеңістігінде жүзеге асатын,

нақты бағыттылығы бар, оқу материалының теориялық және тәжірибелік мазмұны кіретінін көрсетті. Білім алушы-спортшының осы білім беру кеңістігіндегі таңдаған жолының басы, мектептегі оқу мерзіміндегі бастапқы кезеңнің де нақты құрылымы немесе мазмұны болады.

Дене тәрбиесі сабағында оқытудың дәстүрлі емес құралдарын қолдану барсында білімгерлердің дене тәрбиесін дамыту технологияларын жетілдіруге; дене тәрбиесі сабақтарында білімгерлерді 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:**

1. Қазақстан Республикасының білім туралы заңы 18-бабы (1) Астана 2000ж

2. Студенттердің адамгершілік құндылықтарын дене тәрбиесі үрдісінде қалыптастыру 2010 ж. Мамбетов Қ.Қ п.ғ.к., диссертация (5-8)

*Мамбетов Қ.Қ. докторант.,  
Мамыров Е.Б. оқытушы.,  
Азизов А.А. оқытушы.,  
Қырықбаев П.Н. п.ғ.к.,  
Бастапқы әскери дайындық және  
дене шынықтыру кафедрасы  
Орта Азиялық инновациялық  
Университеті Шымкент қ., ҚР*

### **ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ОҚЫТУШЫСЫНЫҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ҚҰЗЫРЕТТІЛІГІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ МӘСЕЛЕЛЕРІ**

Қазіргі заман оқытушыларынан тек өз пәнінің терең білгірі болуы емес, сонымен қатар ол танымдық, педагогикалық-психологиялық сауатты, саяси экономикалық білімді және инновациялық технологияны жан-жақты меңгерген, жоғары мәдени, ұстаз атағына ие, кәсіби құзырлы маман болу талап етілуде. Құзыреттілік – педагогикалық ұғым, әлеуметтік ерекше қабілет, оның әртүрлі түсініктері мен әр қырлы сипаттамаларын талдау арқылы біз болашақ дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің педагогикалық құзыреттілігінің мәні мен құрылымдық көрсеткіштерін анықтадық. Дене шынықтыру және спорт педагогикасының құндылықтары мен потенциалы арқылы болашақ дене шынықтыру пәні мұғалімінің кәсіби педагогикалық дайындығын жан-жақты жетілдіруге бағытталған Б.А.Тойлыбаев, Қ.Қ.Мамбетов, В.В. Белорусова, И.Н. Решетин, М.В. Прохорова, А.А. Сидоров, С.С. Жұмашеваның ғылыми еңбектерінен басқа, болашақ дене шынықтыру мұғалімі педагогикалық құзыреттілігін қалыптастыру жолдары күні бүгінге дейін зерттелмеген. Дене шынықтыру пәні мұғалімі және спорт жаттықтырушы еңбегінің түрлі аспектілерін талдауға бағытталған Г.Д. Бабушкин, Г.Е. Баева, А.Э. Болотина, А.М. Дикунов, М.Е. Дуранов, Н.Н. Жмарев, И.Х. Кобер, И.А. Потапов, В.Н. Прохоров, т.б. ғылыми зерттеулерінде көрсетілгендей, спорт мамандарының кәсіби әрекеті жүйесіндегі ең басты компоненттерінің бірі – ол педагогикалық компонент. Мысалы, қосымша білім беру саласындағы түрлі категорияларымен (балалар, жеткіншектер мен ересектер, т.б.) жүргізілетін спорттық жұмыстарында педагогикалық білімдер мен педагогикалық дағдылар қажет, жалпы дене мәдениеті мәселелерін шешу үшін педагогикалық әдістерді қолданады. Сонымен бірге дене шынықтыру мұғалімінің өзінің іс-әрекетінің мазмұндық және процессуалдық компоненттерін қазіргі инновациялық педагогикалық

технологияларды қолдану арқылы жүйелеуде. Қорыта айтқанда, педагогикалық құзыреттілік дене шынықтыру оқытушысының көп аспектілі әрекеттері кезінде нақты мақсатталған, нәтижелі шешімдер қабылдауына өз септігін тигізеді .

Осылардың барлығын ескере отырып, дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің теориялық және практикалық кәсіби дайындығының ең маңызды міндеті ретінде болашақ дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің педагогикалық құзыреттілігін қалыптастыруды белгілеуге болады. Өкінішке орай, қазіргі дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің тәжірибелерін зерттеу барысы көрсеткендей, мынадай қарама-қайшылықтарды атап өткен жөн:

жоғары кәсіптік білім беру саласының модернизациялауы жағдайында дене шынықтыру және спорт мамандығы білім алушыларының кәсіби педагогикалық құзыреттілігін қалыптастыру қажеттілігі мен оны әдіснамалық қамтамасыз етудің жеткіліксіз деңгейі;

жоғары білім беру саласында студенттерді оқытудың қалыптасқан жүйесі мен олардың кәсіптік дайындығына қойылатын талаптардың өсуі, сондай-ақ осы талаптарды орындауда тұлғалық-бағдарлы оқыту технологияларының мүмкіндіктерінің орынды пайдаланылмауы.

Осы аталған қарама-қайшылықтардың тиімді шешімін іздестіру бағытында жүргізілген жұмыстарымыздың бір бөлігі ретінде біз дене шынықтыру мұғалімінің педагогикалық құзыреттілігін қалыптастырудың кейбір мәселелеріне тоқталып отырмыз. [5] Сондықтан да бұл мәселені зерттеуде дене шынықтыру пәні мұғалімінің педагогикалық құзыреттілігін ғылыми-теориялық тұрғыдан негіздеу және оны қалыптастыру жолдарының тиімділігін тәжірибе жүзінде дәлелдеуді мақсат етіп қойып отырмыз.

Бұл мақсаттан:

болашақ дене шынықтыру пәні мұғалімінің педагогикалық құзыреттілігін қалыптастырудың теориялық негіздерін айқындау;

болашақ дене шынықтыру пәні мұғалімінің педагогикалық құзыреттілігін қалыптастырудың педагогикалық жолдарын анықтау;

болашақ дене шынықтыру пәні мұғалімінің педагогикалық құзыреттілігін қалыптастыру жолдарының тиімділігін тәжірибе арқылы тексеру, ғылыми-практикалық ұсыныстарын практикаға ендіру міндеттері туындайды. Зерттеу міндеттері бойынша тәжірибелік жұмысы ОРТА АЗИЯЛЫҚ ИННОВАЦИЯЛЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ, Шымкент қаласының №132 мектеп-гимназиясында жүргізілді. Зерттеу барысында келесі ғылыми-педагогикалық зерттеу әдістері қолданылды: ғылыми әдебиеттерді зерттеу, талдау, салыстыру, модельдеу, т.б. теориялық деңгей әдістері; сонымен қатар бақылау, педагогикалық эксперимент, сұрақ-жауап, сауалнама, педагогикалық құжаттарды зерттеу, т.б. экспериментальды - эмпирикалық деңгей әдістері. Сонымен, зерттеу барысында:

«дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша дене шынықтыру пәні мұғалімінің педагогикалық құзыреттілігін қалыптастырудың теориялық негіздері;

дене шынықтыру пәні мұғалімі педагогикалық құзыреттілігінің моделі тәжірибеден өтті және педагогикалық жолдары ретінде тұлғалық-бағдарлы технологиялары;

болашақ дене шынықтыру пәні мұғалімі педагогикалық құзыреттілігінің қалыптастырудың педагогикалық жүйесі;

тұлғалық-бағдарлы технологиялар жүйесіндегі портфолио және жобалау әдістеріне сипаттама берілді; ғылыми-практикалық ұсыныстар сынды жаңалықтар жүзеге асырылады.

Бұдан зерттеудің төмендегідей: Жалпы білім беретін орта мектептеріне «Дене шынықтыру пәні мұғалімінің кәсіби құзыреттілігін қалыптастыру жолдары» атты ақпараттық-әдістемелік семинар материалдары, сонымен қатар «Құзыретті дене шынықтыру» атты жобасы және «Дене шынықтыру пәні мұғалімінің портфолиосы» тәжірибеден өтті. Жалпы білім беретін мектептер мен гимназияларына «дене шынықтыру пәні мұғалімінің портфолиосы» және «құзыретті дене шынықтыру мұғалімдері» атты жобасы енгізілді. Зерттеу нәтижелерін дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің педагогикалық құзыреттілігін дамытуда, спорттық педагогтардың біліктілігін арттыру және

қайта даярлау орталықтары мен қосымша білім беру факультеттерінде, сонымен бірге жалпы орта білім беретін мектептер мен гимназиялардың үрдісінде пайдалану практикалық маңыздылығы туындайды. Сонымен, зерттеудің, анықтаушы эксперимент кезінде студенттердің «Дене шынықтыру және спорт педагогикасы» пәні бойынша оқу әдістемелік құжаттары, соның ішінде өзіндік жұмыстары, педагогикалық практика құжаттары, практикант күнделіктері мен практиканттың жеке есептері; осы практика барысында өткізген ғылыми-зерттеу жұмыстарының материалдарымен танысып, зерттедік. Сонымен қатар бақылау, сауалнама, сұрақ-жауап, әңгімелесу, салыстыру сияқты зерттеу әдістерін қолдандық. Қалыптастыру эксперименті барысында тұлғалық-бағдарлы технологиялар жүйесіндегі портфолио, жобалау әдістерін қолдану арқылы болашақ дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің педагогикалық құзыреттілігін қалыптастыру жолдарын анықтадық. Зерттеу нәтижелерін анықтау барысында бақылау, сауалнама, сараптап бағалау әдістері, т.б. қолданып отырдық. Сонымен бірге салыстыру және ендіру, статистикалық зерттеу әдістері, қорыту әдістері пайдаланылды. Болашақ дене мәдениеті мамандарының педагогикалық құзыреттіліктерінің бастапқы деңгейін анықтау үшін біз «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша жоғары курс студенттеріне арналған сауалнама өткіздік. «Құзыреттілік, біліктілік» деген ұғымды қалай түсінесіз? сұрағына респонденттердің 57%-ы бұны «білімді педагог» деп түсінеді, келесі 13%-ы «жан-жақты білімді педагог», қалған 30%-ы бұл ұғымды «өз мамандығын жақсы түсіну» дейді. Сауалнаманың «Педагогикалық құзыреттілік» деген ұғымды қалай түсінесіз?» атты сұрағына ешбір қатысушы дұрыс жауап бере алмаған. Осы сұрақтардан кейін «Дене шынықтыру пәні мұғалімі педагогикалық құзыреттілігі деген – ол...» сұрағына да дұрыс жауап жоқ. Сауалнаманың келесі «Білікті жаттықтырушыға тән қабілеттілікті белгілеңіз» деген сұраққа ең көп 54% алған қабілет – «ұйымдастырушылық», содан кейін «педагогикалық» – 47%, келесі «техникалық» – 42%; «практикалық» – 39%. Ең төмен ұпай алған қабілеттілік – ол «конструктивтік». Осы сауалнаманың талдауы көрсеткендей, болашақ маман иелері «құзыреттілік», «біліктілік», «педагогикалық құзыреттілік» ұғымдарын ажыратып, дұрыс, нақты жауап бере алмады. Теориялық моделдің көрсеткіштері негізінде осы сауалнаманың қорытындысы ретінде - болашақ маман иелерінің педагогикалық құзыреттіліктері жеткіліксіз және осы бағытта жұмыстануды талап етеді. Сонымен бірге зерттеу міндеттері бойынша біз тәжірибе кезінде «Дене шынықтыру және спорт педагогикасы» пәнінің типтік оқу бағдарламасы және педагогикалық практиканың типтік оқу бағдарламасы, оқу жоспарлары мен «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша Жалпыға міндетті білім беру стандартын зерттеу міндеттеріне байланысты талдаудан өткіздік. Нормативтік құжаттарды зерттеу кезінде теориялық талдау мен синтез, салыстыру әдістерін қолдану арқылы олардың болашақ спорттық педагогтардың кәсіби-педагогикалық құзыреттілігін қалыптастыруға бағыттылығы мен мүмкіншіліктері саралаудан өтті. Қорытынды: зерттеу міндеттері бойынша жүргізілген тәжірибелік-эксперименттік анықтаушы кезеңінде 2-3 курс студенттерінің, спорт жаттықтырушылары мен дене шынықтыру пәні мұғалімінің педагогикалық құзыреттілігінің деңгейін анықтау үшін және осы кәсіби маңызды тұлғалық қасиетті қалыптастыру жолдары ретінде тұлғалық-бағдарлы технологияларды қолдану әдістемесі тәжірибеден өтті. Қалыптастырушы эксперимент барысында «Дене шынықтыру және спорт педагогикасы» пәнінен сабақ кезінде құзыреттілікке бағытталған түрлі жобаларды және кәсіби-педагогикалық практикада арнайы тапсырмалар орындаудың нәтижесінде мынадай эксперимент «өнімдері» іске қосылды: «Практикант портфолиосы», ғалімінің портфолиосы», «Құзыретті дене шынықтыру» жобасы, т.б. Қалыптастырушы эксперимент барысында өткізілген арнайы тапсырмалардың өлшемі ретіндегі теориялық моделі бақылаудан өтті. Нәтижесінде эксперимент топтарындағы студенттердің педагогикалық құзыреттілігінің деңгейі көтерілгені дәлелденді.

Дене тәрбиесі жүйесі-өзара қарым-қатынастағы жеке дене тәрбиесі жүйесі және әртүрлі қоғамдық топ өкілдерінің ерекшеліктеріне қарай сипатталады (балалар дене тәрбиесі жүйесі, мектеп оқушылары дене тәрбиесі жүйесі т.б.) Балалар дене тәрбиесі жүйесі-әртүрлі жастағы топтардың денсаулығына жан-жақты бағытта қызмет жасайтын қоғамдық ұйым. 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. Дене тәрбиесі жүйесінің басты талаптары: 1.дене тәрбиесі негізі мен әдісі сауықтыру жағдайында тек заңды негізге сүйену керек. 2.дене жүктемелері оқушылардың мүмкіншіліктеріне байланысты берілуі керек. 3.дәрігерлік педагогикалық бақылау мұғалімнің кез-келген оқу-тәрбие жұмысында болуы міндетті. 4.Санитарлық-гигиеналық қалыпты, күнді, ауа мен суды пайдалану-барлығы әрбір дене жаттығулары кезінде қолданылуы қажет. Дене тәрбиесі,спорт ілімі мен әдістемесі жеке пән бола отырып жекелей ұғымдары бар. Олар бір-бірімен өте тығыз байланыста, мақсаттары оқу жүйесін жүйелеу, ағзаны шынықтыру, қоғамға дене сапалары жан-жақты тұлға дайындау. Дене тәрбиесі - жеке тұлғаны жан-жақты және үйлесімді дамытуға, оның денсаулығын нығайтуға, еңбек ету мен әскери қызметті атқаруға даярлауға бағытталған қоғам мен жалпы мәдениетінің бір бөлігі. Қызметі дене дамуын оңтайландыру, білімдік, ақыл-ой және қызметтің өзге де түрлерімен өзара бірге әрекет ету, таңдап алған мамандықты меңгеруге себепкер болу, тәрбиелік, жалпы мәдени, эстетикалық, адамгершілікті, әлеуметтік-экономикалық салауатты өмір салтын қалыптастыратын дене дайындығы. Дене шынықтыру- дене жаттығуларын, табиғаттың сыртқы күштерін (күн, ауа, су) пайдалана отырып ағзаны шынықтыру. Яғни мәдениеттің ажырамас бөлігі адамның дене бітімін дамыту, оның денсаулығын нығайту, рухани және материалдық құндылықтар жиынтығы болып табылатын әлеуметтік қызмет саласы. Қызметі қозғалыс қажеттілігін қанағаттандыру, функционалды рахаттану, бос уақытты оңтайды пайдалану. қызметі төмендеген дене мүшелерін қалыпқа келтіру, жолы, яғни дене дамуына әсер етуші факторлар; тұқым қуалаушылық, өскен орта, спорт түрі. Дене дамуы - ағзаның табиғи морфофункционалдық ерекшеліктерін өзгерту жолы, яғни дене дамуына әсер етуші факторлар; тұқым қуалаушылық, өскен орта, спорт түрі. Қызметі жеке тұлғаның даму ерекшелігі, айырмашылығы және әсер етуші факторлардың нәтижесінде дене мүшелерінің өзгеріске ұшырау қалпы. Дене тәрбиесінің мәдениеті-жалпы қоғам мәдениетінің бір бөлігі. Қоғамдағы адамдардың дене сапасының жан-жақты дайындығы мен өмірде әртүрлі жағдайда еңбек ету бағытында жасалатын күрделі жұмыстың бір түрі. Қызметі білім беруді, ғылым мен әдебиетті, техникалық құрал тәсілдерін, әдістерін пайдаланып дене дайындығына жан-жақты жағдай жасау.Спорт дегеніміз – түрлі жақтан арнайы мамандандырылған және алдағы істерде жарысу арқылы өз мүмкіндіктерін жоғары дәрежеде көрсете білуге жан дүниесін дайындауды дене тәрбиесі ойындарында пайдалануға құрылатын материалдық, әрі рухани байлық. Яғни спорт дегеніміз - әрбір жеке тұлғаның таңдаған спорт түрінен жоғарғы нәтижеге жеткізу саласы. Яғни жарыс әрекетінің, спортшыларды жарыстарға қатысуға даярлаудың ерекше нысаны болып табылатын дене шынықтырудың бір түрі. Қызмет - спорттық әрекет. жарыстырушылық. интернационалдық. жүйкені реттесітін. коммуникативтік. ақпараттық, жалпы мәдениеттік. денені жетілдіру, эвристикалық бейбітшілік қызметі. ойын-сауықтық іс-әрекет.. Бұқаралық спорт- тұрмыс пен еңбек қызметіне керек дене қасиеттері мен қозғалыс дағдыларын дамытып. жетілдіруге және бір қалыпта ұстауға көмектесетін, тұрғындардың әртүрлі әлеуметтік демографиялық тобының мұқтаждығын қанағаттандыратын спорт түрі болып табылады. Жоғарғы жетістіктер спорты-жеке тұлғаның спорттағы мақсаты жоғарғы спорттық нәтижелерге қол жеткізуді рекорттар жасауды қамтамасыз ететін спорт саласы.



Жоғарғы жетістікке жету жолы спартакиада, универсиада, чемпионат және олимпиадалық ойындар. Әуесқойлық спорт- азаматтардың дене тәрбиесінің жалпы жүйесіндегі өзінің спорт шеберлігін жетілдіруге және спорттың әр түрінде жоғарғы нәтижелерге жетуге мүмкіндік беретін сан қилы спорт қозғалысы.

Кәсіпқойлық спорт-спорттық ойын-сауық шараларын ұйымдастыру және оларға қатысу арқылы пайда табу болып саналатын спорттық кәсіпкерлік қызметтің бір түрі.

1.2. Пәннің объектілері мен оның оқу және ғылыми пән ретіндегі құрылымы.

Дене тәрбиесінің барлық сабақтар бағытына қарай мынадай міндеттерді жүзеге асыруы тиіс. Олар: тәрбие, білім, сауықтыру.

а) Білім беру міндетінің мақсаты - оқушылардың білімін шыңдай түсу. Жаттығуларды ептілікпен және дағдымен орындату. Оларды өмірде қолдана алуға үйрету.

б) Сауықтыру міндеттерінің мақсаты - дене тәрбиесі жаттығуларының сабақ кезінде ағзаға сауықтыру әсерін тигізуіне тиімді жағдай жасау.

в) Тәрбиелеу міндеттерінің мақсаты – сабақ жүргізу жүйесінде оқушының адамгершілік қасиеттерін арттыру.

Дене тәрбиесі сабағында төмендегідей міндеттер жүзеге асырылуы керек.

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. (әңгімені дұрыс жүргізу, баяндау команда беру, таңдау жасау т.б.) Сабақты материалдық жағынан қамтамасыз ету. (керек құрал жабдықтарды дайындау және спорттық снарядтарды табу т.б.).

Дене тәрбиесі мен еңбек байланысының мақсаты.

Жеткіншектерді еңбекке тәрбиелеу дене тәрбиесі мақсаттарының бірі болып табылады. Дене тәрбиесі еңбекке ерікті түрде тәрбиелеудің негізін қалайды. Денені шынықтыру тұрақты дағды тәртібін, ерік-жігерді, қалыптасқан мінез-құлықты талап етеді. Еріншектікке жол бермейді. Өйткені, күнде таңертеңгі гимнастикалық, спорттық жаттығулармен айналысатын оқушының еңбекке деген ынтасы оянады. Еңбекке деген адамгершілік көзқарастарын қалыптастыруда дене тәрбиесі пәнінің мүмкіндіктері өте көп. Мысалы, «Өзің үшін, өз мақсатың үшін еңбек еткенің жақсы. Ал өзгелер үшін еңбек етуге қалай қарайсың?» деген сұрақты қоя отырып, жаттығу жұмыстарын жүргізудің тәрбиелік маңызына назар аудару

Дене тәрбиесіндегі эстетикалық білімнің мақсаты.

Дене тәрбиесі сабағындағы эстетикалық тәрбиенің маңызы өте зор. Адамның жан дүниесі қандай сұлу, таза болса, дене мүшесі де сондай сымбатты болуы керек. Бұл ретте оқушыларға берілген тапсырманы мәнерлеп түсіндіру, әдеп сақтауға үйрету, музыкалық сүйемелдеу кезінде әуенге сай үйлесімді қимылдауға дағдыландыру игі нәтижеге жеткізеді. Мысалы, әдетте жаттығу барысында «жақсы», «дұрыс емес» деген сөздер жиі айтылады. Ал «Жарайсың, міне қандай әдемі!» деген жылы лебізді сирек естисің. Оқушылардың қозғалыс қимылдарын орындау техникасына назар сала отырып, оның ынта-ықыласын сол жаттығулардың таза әрі үйлесімді, сұлу орындалуына аудара білген жөн. Жан сұлулығы мен тән сұлулығын қимыл-жаттығу кезіндегі іс-қимылдың әсемдігіне ұштастыруды басты мақсат етіп алу қажет. Ұстамдылық, қандай жағдайда да өз еркін билей алу, өзгелердің жүйкесіне кері әсер етпеу, кашанда көмекке дайын тұру, бәсекелесіне құрметпен қарау, төзімділік сияқты ізгі қасиеттер эстетикалық тәрбиелеудің нәтижесінде жүзеге асатын адамгершілік сипаттар болып табылады.

1.3. Іс-тәжірибе теориясындағы ғылыми зерттеу әдістері мен әдіснамалық негіздері.

Спорт ілімі мен дене тәрбиесі ілімі мен әдістемесі қатар жүргізіліп, сабақ құрылымы әртүрлі болғанымен қолданылатын жаттығу, ойын, жарыс түрлері бірдей болып келеді. Дене тәрбиесі пәнінде сабақ құрылымы 45 минуттан тұрса, спорт сабақтарында 90 минуттан тұрады. Құрылымы жағынан ұксас пәндер мектепке дейінгі дене тәрбиесі, мектеп дене тәрбиесі, орта жонс жоғарғы оқу орын дене тәрбиесі пәндерімен тығыз байланысты. Білім мен тәрбие беру мақсатында спорт медицина, спорт физиологиясы, спорт психологиясы, спорт педагогикасымен тығыз байланысты. Дене дайындығы түрлері. Қоғамдағы адамзаттың тұлғасын шынықтыруда дене дайындығы 3-ке бөлінеді. Олар: 1.Жалпы дене дайындығы-негізгі бағыты денсаулықты күшейтіп мүмкіндігінше дағдылы қозғалыстарға ие болып, алдағы уақытта арнайы дайындыққа негіз болатын керекті қозғалыс сапаларын дамыту. Қызметі дене жаттығулары, табиғаттың сыртқы күштері, гигиеналық факторларды пайдалана отырып, мектептегі және бұқаралық дене тәрбиесінің жұмысын үлкен табыстарға жеткізу.

2. Кәсіби-қолданбалы дене дайындығы-бұл адамды белгілі бір еңбек қызметі мен әскери қызметке дайындауға бағытталған дене тәрбиесінің әдістері мен құралдарының жиынтығы. Қызметі кәсіби-дене, әксеи-қолданбалы, кәсіби еңбектің өнімділігін арттыру, экономикалық, білімдік-қолданбалы дене жаттығуларымен айналысу жұмысын ұйымдастыру.

3. Спорттық дайындық - адамның өзі таңдап алған спорттың бір түрінен жоғарғы көрсеткіштеріне жетуіне бағытталады. Денедегі іш-құрылыс жұмысының қабілетін жоғарлату адамдардың спорттық дайындығын арттыру. Қызметі мамандандырылған еңбекті арттыру жаттығу түрлерін игеру өте жоғарғы дәрежелі нәтижеге жету, спорттық дайындығын арттарып дағдыландыру.

2. Жүрек соғысын есептеу әдістемесі

2.1. Сабақ құрылымында жүрек соғысын есептеу.

Жаттығулардың орындалуын бағалау және сабақтың жалпы тығыздығы туралы ой-пікір. Жаттығуларды орындау кезінде қан қысымының өзгеруіне қарай оқушылардың бұлшық етеріне түскен күш анықталып, бағаланады. Сабақтың дұрыс ұйымдастырылу қарқыны және жүктеменің дұрыс бөлінуін анықтау үшін бір немесе екі оқушының қан қысымын өлшеу керек. Қан қысымы сабақтың алдында, /10 сек. Соғуы"Х" Імин. Нәтижесі / дайындық бөлімінен, жалпы дамыту жаттығуларынан, негізгі қозғалыстардан, қозғалмалы ойындардан кейін және сабақтың соңында көрсеткіштері жазылынып алынады.

Жүктеменің динамикалық көлемін анықтайтын қан тамыр соғуының графикалық кескіні-физиологиялық қисық деп аталады.

Даладағы 2-3 мин, жүгірістен кейін жүректің соғу қысымы 140-150 ретке дейін көтеріледі, бұл көрсеткіш бастапқы 90-100 рет соғудың 40-60 ретке тең.

Сабақтың негізгі бөлімінде, орташа жылдамдықтағы жүгірісте және қозғалмалы ойындар кезінде жүректің соғуы 140-180 ретке дейін көтерілсе, жүректің соғуы жалпы дамыту жаттығулар мен негізгі қозғалыстар кезінде 135-150 рет шамасында болады.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1.Тойлыбаев Б.А. Докторлық диссертация 2006.

2.Мамбетов Қ.Қ. Студенттердің адамгершілік құндылықтарын дене тәрбиесі үрдісінде қалыптастыру П.ғ.к диссертация 2010. 15-25 б.

3.Андринова В. Педагог кадрлардың құзыреттілігін қалыптастыру // Қазақстан мектебі. – 2009. – №4. – 64-66 б.

4.Жұмашева С.С. Спорт жаттықтырушысы педагогикалық шеберлігінің ерекшеліктері // ӘлФараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің хабаршысы. Педагогикалық ғылымдар сериясы.– 2009. – №3 (28). –112-118 б.

5.Жұмашева С.С., Джаулбаев С. Система формирования педагогической компетентности будущего тренера по видам спорта // Поиск. – 2010. – №2. – С. 306-310.

6.Жұмашева С.С. Спорттық педагогтің кәсіби құзыреттілігін дамытуда шетел тәжірибесін пайдалану мүмкіндіктері // Білім-Образование. – 2010. – №2 (51). 27-31 б.

7.Тоқтағанова А.С. Мұғалімнің кәсібитұлғалық құзыреттілігін дамыту-нәтижелі білім факторы // Қазақстан жоғары мектебі. – №4. – 16-18 б.

*Мамбетов Қ.Қ. докторант.,  
Мамыров Е.Б. оқытушы.,  
Азизов А.А. оқытушы.,  
Қырықбаев П.Н. п.ғ.к.,  
Бастапқы әскери дайындық және  
дене шынықтыру кафедрасы  
Орта Азиялық инновациялық  
Университеті Шымкент қ., ҚР*

## **ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІН ОҚЫТУДАҒЫ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ӘДІС-ТӘСІЛДЕРІ**

Қазіргі білім беру мазмұнын жаңарту бағдарламасы негізінде «Дене шынықтыру» пәнінің мәртебесі артты деуге болады. Мұнда пән белгілі нормативтерге бекітілген талаптар бойынша тек дене шынықтырып қана қоюға бағытталмайды. Арнайы педагогикалық тәсілдерге негізделеді.

Жеке адамға бағытталған тәсіл арқылы бала организмінің функционалдық мүмкіндіктеріне сәйкес келетін дене жүктемелерін мөлшерлеуді көздейді. Әрекет ету тәсілі бала қозғалыс арқылы дамитындығын қарастырса, құзыреттілік тұрғыдан келу негізгі біліктіліктерді меңгеруді көздейді. Сондай-ақ, денсаулықты сақтау тәсілі үйрету үрдісінде баланың денсаулығын міндетті түрде сақтауды қарастырады.

Мұғалімдердің пайдаланатын оқыту тәсілдері (яғни, педагогикалық әдістемелер) оқушыларды оқытудың ең жоғары стандарттарын қамтамасыз ету үшін аса қажет. Олар алдында қол жеткізген жетістіктерден кейін оқушылардың алға жылжуына мұғалімдердің педагогикалық шеберлігі айтарлықтай септігін тигізетінін дәйекті түрде көрсетті.

Мұғалімдер пайдаланатын әдіс-тәсілдер оқудың тиімділігіне елеулі әсерін тигізеді. «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 құрамына 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.

Еліміздің даму бағытын бекіткен «Қазақстан – 2030» 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. Мектеп оқушыларының салауатты өмір сүру мәдениетін қалыптастыру дегеніміз:

1. Жеке тұлғаның өзін қоршаған жансыз және жанды табиғи ортамен жан – жақты үйлесім тауып, өз ғұмырын Отаны, елі, отбасы және өзі үшін барынша пайдалы өткізу дағдысын қалыптастыру;

2. Салауатты өмір салты – ол денсаулықтың үйлесімді дамып, сақталуы мен орнығуын қамтамасыз ету мақсатында денсаулықты нығайтуға бағытталған іс – шараларды жүргізу.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін қандай жағдайларға назар аудару керек? Өмір салты дегеніміз не? Бұл жеке адамның тіршілік етуге бағытталған мүмкіндіктерін қалыптастыру. Біздіңше, адамның әлеуметтік – психологиялық және биологиялық жақтан салауатты өмір салтын қалыптастыруға мына жағдайлар негіз бола алады:

- белсенді қозғалыс нәтижесінде организмді шынықтыру дене тәрбиесі немесе спортпен шұғылдану;

- физикалық еңбектің гигиеналық талаптарын жүзеге асыру;

- жеке және әлеуметтік гигиеналық талаптарын жүзеге асыру;

- қарым – қатынас және экологиялық мәдениетке жету;

- зиянды әдеттерден аулақ болу.

Сондықтан 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

Бүгінде білім - қоғамның әлеуметтік-экономикалық, интеллектуалдық және рухани дамуының стратегиялық бағдары болып отыр. Сонымен қатар біздің қоғамымыздың қауіпсіздігінің кепілі.

Сондықтан да оқытудағы жаңа технология аса қажетті педагогикалық мәселелердің шешімдерін табуға, ой еңбегін арттыруға, оқу процесін тиімді басқаруды қамтамасыз етеді. Жаңа технологияларды оқыту үрдісінде қолданудың негізгі ерекшелігі ол оқытушылар мен оқушыларға өз бетімен және бірлесіп шығармашылық жұмыс жасауға көп мүмкіндік береді және оны педагогикалық мақсатта пайдалану оқушылардың зердесіне, сезіміне, көзқарасына әсер ете отырып оның интеллектуалдық мүмкіншіліктерін арттыруға көмектеседі.

Дене тәрбиесінің әлеуметтік жүйе және қоғамдық құбылыс есебінде дене тәрбиесі жүйесін, оның қалыптасуы мен дамуының негізгі заңдылықтарын, оның қызметі мен құрылымын танып, білудің қажеттілігі білім мен тәрбие талаптарына сәйкес өсіп келе жатқан ұрпақтың дене тәрбиесін қамтамасыз ету үшін керек. Дене тәрбиесі тек мектептегі дене шынықтыру сабағы ғана емес, ол сабақтан тыс, мектептен де тыс денсаулыққа байланысты шаралар жүйесі екенін ескерсек, қазіргі кезеңдегі білім беру орындарындағы дене тәрбиесінің жүйесі жастардың денсаулықтарын нығайтумен қоса, тұлға бойындағы биологиялық-психологиялық қажеттіліктердің жан-жақты жетілуіне, өмірге белсенді ұстаным мен ізгілікті қатынастарын дамытуды меңзейді.

Дене тәрбиесінің мәнін бүгінгі жаңа заман талабына сәйкес қарастыру – бұл адамды өзі өмір сүрген ортаның жемісі ғана емес, сол ортадағы дене мәдениеті, адамгершілік қарым-қатынасы әрекетімен көрінетін субъект деп танылуымен айқындалады. Қоғамның елеулі өзгерістерге түсуі, адамның мақсат-мұраттарына, тұрмыс-тіршілігі мен мінез-құлқына, сондай-ақ өзінің жеке басына да субъект ретінде өзгеріс енгізуде. Оның үстіне қоғамдағы салауаттылық, дене мәдениеті мен рухани құндылықтардың табиғаты, мәні, шығу тегі және атқаратын қызметтері туралы

жан-жақты зерттеу, оқушылардың дене тәрбиесін салауаттылық дене мәдениеті мәселесімен байланыста қарастыру қажеттігі біздің тақырыбымыздың өзектілігін айқындай түседі. Елімізде бәсекеге қабілетті білім – білім беру саласының ең басты міндеті болып отыр.

Дамыған елу елдің қатарына енудің алғышарттарының бірі де осы сапалы да бәсекеге қабілетті білім. Сондықтан да еліміздегі мектептердегі білім берудің басты ұстанымдары мен міндеттері, әрекеттері, жолдары осы мақсатқа орай ұйымдастырылады. Мақсатқа жетудің түрлі жолдары бар. Солардың бірі де бірегейі оқытудың жаңа технологияларын пайдалану. 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 мәдениетін қалыптастыру. Денені шынықтыру, тәрбиелеу. Жалпы дамыту жаттығуларын меңгертеді.

Мемлекеттік стандарттық бағдарламаны жоспарлай білуді, нормативтік тест жаттығуларды игертуді береді. 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. Әр түрлі ұлттық ойындарды топтық ойын әдісінде ұйымдастыру да жақсы нәтиже береді. Ойлау қабілетін дамыту тұрғысында қазақтың ұлттық ойын түрлеріне тоқталып, ұлттық ойындар туралы өз түсініктерін сұрай отырып, сабақ барысы кезінде орындатуды жоспарлауға болады.

Оқушылардың ой-қабілетін, жылдамдық ерекшелігін, тез шешім қабылдауына және топтық әрекет жасауына пәндерді байланыстыра отыра кіріктірілген сабақтардың үлесі зор. Дене шынықтыру сабақтарын биология, химия, математика, сурет, алғашқы әскери дайындықпен кіріктіріп өткізуге болады. Сабақты қызықты өткізу үшін

мультимедиалық проектор арқылы қазақтың ұлттық ойындарының тарихын таныстырып өтіп, жасырылған сұрақтарды табуға машықтандыру, әр топқа белгіленген ұпай сандарына қарай бағалап отырып, кейін сабақ барысын: «Кім шапшаң?» бөлімі деп атап, оқушылар белгіленген жерге дейін эстафеталық таяқшамен жүгіріп барып, белгілі жеріне жеткен кезде, тақтаға жазылып берілген есептерді шапшаң орындап шығып кейін қайтып келу талабы қойылса сабақ өте қызықты өтер еді.

Оқушының оқуға құлқының болмауы, негізінен, мұғалімнің оның уәжін оята алмауының салдарынан болады. Мұғалім қызметінің аса маңызды қыры – оқушылардың уәжін анықтауға көмектесетін көптеген факторларды түсіну. Төмендегі кестеде мұғалім жұмысының оқушының уәжін өсіретін немесе, керісінше, өшіретін факторлар ұсынылған. Сонымен, жаңарту бағдарламасындағы дене шынықтыру пәнін оқытудың орны ерекше. Онда оқушылардың пәнге деген қызығушылығын арттырып, білім сапасын көтеруге барлық мүмкіндіктер қарастырылған. Жаңарту бағдарламасы нәтижесінде оқушылардың белсенділігі артып, спортқа деген бейімділігі қалыптасады.

Оқушылардың танымдық қабілеттерін артырып, салауатты өмір сүру, адам денсаулығы осы спортқа байланысты екендігін түсінеді. Нәтижесінде оқушылардың білім сапасы артып, оқу тоқсандарында жоғары сапаға қол жеткізуге болады.

Қорыта айтқанда, дене шынықтыру сабағында алдымен жеке тұлғаның әлеуметтік құзыреттілігін дамытуға баса назар аударылады. Бұл дегеніміз оқушының өзі-өзі басқарудағы әлеуетін артып, салауатты өмір салтын ұстануына өзінді септігін тигізеді деген сөз.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Қазақстан Республикасының «Дене шынықтыру және спорт туралы» Заңы. 2014 жылғы 3 шілдедегі № 228-V Заңы (2015.16.11. берілген өзгерістер мен толықтырулармен). - <http://online.zakon.kz>
2. Бұзаубақова К.Ж. Жаңа педагогикалық технология. Оқу құралы. - Алматы, 2004
3. Қазақстан Республикасының «Білім туралы» Заңы. 2007 жылғы 27 шілдедегі № 319-III Қазақстан Республикасының Заңы (2015.24.11. берілген өзгерістер мен толықтыруларымен). - <http://online.zakon.kz>
4. Дарибаева С. К. Болашақ мамандардың инновациялық іс-әрекетін ұйымдастыру жолдары// Молодой ученый. – 2015, №8.- 22с.
5. Сарбасова Қ.А. Инновациялық технологиялар. - Алматы, 2006.
6. Щуркова Н. Е. Педагогическая технология. - М., 2010

*Мамбетов Қ.Қ. докторант.,  
Исабаев Қ.А., Ажибеков М.Ж.,  
Есенов Е.А. аға оқытушы  
Техникалық мамандықтарға арналған  
дене тәрбиесі кафедрасы  
М.Әуезов атындағы Оңтүстік Қазақстан  
университеті Шымкент қ., ҚР*

#### **ЗАМАНАУИ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҚТАРЫНДА ТИІМДІ ПАЙДАЛАНУ ЖОЛДАРЫ**

Бүгінде білім – қоғамның әлеуметтік-экономикалық, интеллектуалдық және рухани дамуының стратегиялық бағдары ғана емес, сонымен қатар біздің қоғамымыздың қауіпсіздігінің кепілі. Оқытудағы жаңа технология аса қажетті педагогикалық мәселелердің шешімдерін табуға, ой еңбегін арттыруға, оқу үрдісін тиімді басқаруды қамтамасыз етеді. Жаңа технологияларды оқыту үрдісінде қолданудың негізгі ерекшелігі ол оқытушылар мен оқушыларға өз бетімен және бірлесіп шығармашылық жұмыс жасауға көп мүмкіндік береді және оны педагогикалық мақсатта пайдалану оқушылардың зердесіне, сезіміне, көзқарасына әсер ете отырып оның интеллектуалдық мүмкіншіліктерін арттыруға

көмектеседі. Дене тәрбиесі өсіп келе жатқан жас ұрпаққа білім мен тәрбие беру саласының бір тармағы болып табылады және ол жеке тұлғаның жан-жақты дамуына, күшті де қуатты болып өсуіне, ұзақ уақыт шығармашылық еңбекке жарамды адамды қалыптастыруға, оны Отан сүйгіштікке дайындауға қызмет етеді. Оқушыларға дене шынықтыру сабақтарында жаңа технологияны пайдалану оқыту мен тәрбиелеудің жалпы заңдылықтарына бағынған. Сондықтан оны іске асыру барысында дене тәрбиесінің жас және жыныстық ерекшеліктерін ескере отырып, осы заңдылықтарды көрсететін жалпы педагогикалық ұстанымдарды басшылыққа алу қажет. Ол ұстанымдарға жататындар: жан-жақтылық, саналылық пен белсенділік, бірте-бірте жасалатын әрекет, қайталамалық, көрнекілік, жеке даралық.

**Оқу үдерісінің үздіксіздігі негізгі үш қағидаларда көрініс тапқан:**

а) оқу-тәрбие үдерісі көп жылғы және жыл бойындағы сипатқа ие болуы тиіс;

ә) сабақ барысында әрбір келесі сабақтың әсері алдыңғы сабақтың ізінше қатпарлы әсер қалдыруы тиіс, себебі жас оқушының ағзасында алдыңғы сабақтардың әсерінен пайда болған жағымды өзгерістер беки түсуі және жетіле түсуі қажет;

б) демалыс жұмыс қабілетін қалпына келтірудің арта түсуі үшін жеткілікті болуы тиіс.

Дене жүктемелерін бірте-бірте және жоғары деңгейге арттыру ұстанымы олардың көлемі мен қарқындылығының, оқушыны дайындауға қойылатын талаптардың бірте-бірте күрделенуінің үздіксіз арта түсуімен байланысты болып келеді. Дене тәрбиесі жүйесінің мазмұны қоғамның әлеуметтік-экономикалық, заңдылық, ғылыми-әдістемелік, бағдарлама-нормативтік және ұйымдастыру негіздерінен көрінеді. Дене тәрбиесі жүйесі қоғамымыздың басқа әлеуметтік-экономикалық жүйелерінен, саясатпен, ғылыммен, мәдениетпен тығыз байланысты. Бұл байланыстардың, объективті негізі – дене тәрбиесі жүйесінің қоғамдық өндіріске кіретіндігінде. Жүйе қоғамдық өнім шығармаса да сол ортаға өндірістік қатынастардың иесі-адам арқылы әсер етеді. Ол адамның әлеуметтік жағдайын қалыптастырып, қоғамдық қатынастарды жетілдіреді. Жалпы дене тәрбиесі жүйесі ғылыми-әдістемелік негізде құрылады. Оның барлық теориялық және практикалық ұсыныстары ғылыми түрде баяндалады. Дене тәрбиесі жүйесін қоғамдық, психологиялық-педагогикалық, әдістемелік-биологиялық ілімдер, гигиена, физиология, спорттық медицина т.б. зерттейді. Осылардың ішінде негізгі орынды дене тәрбиесі ілімі мен әдістеме пәні алады. Дене шынықтыру қозғалысында президенттік сынағалардың маңызы өте зор. Президенттік сынағаларды-бұл бақылаулық нормативтер арқылы халықтың оқуға, еңбекке, әскери қызметке дене қуаты дайындығының жалпы деңгейін анықтайтын әр түрлі сынақ-жаттығулар жиынтығы.

Дене тәрбиесі жүйесінің принципіне мыналар жатады: адамның жан-жақты үйлесімді дамуы; дене тәрбиесі принциптерінің еңбек ету және Отан қорғау тәжірибесі мен үйлесімі; дене тәрбиесінің денсаулықты нығайтуы. Адамның жан-жақты үйлесімді даму принципі дене тәрбиесі жүйесінде екі бағытқа бөлінген: дене тәрбиесі тәрбиенің басқа түрлерімен тығыз байланыса отырып, жастарды өнегелі тәрбиеге баулиды, зейінділікті, еңбек сүйгіштікті қалыптастыруға, адамның көркемдік – әсемдік танымына көп әсерін тигізеді. Дене қуатын жан-жақты дамыту үшін жаттығушылар дене тәрбиесі процесі кезінде спортшылардың қимыл шеберлігін, дағдысын жетік игеруіне көмектесуі керек. Дене тәрбиесі принципінің еңбек ету және Отан қорғау тәжірибесімен үйлесуі дене тәрбиесінің жеткіншек ұрпақты еңбекке және Отан қорғауға баулитын қолданбалы ерекшелігін көрсетеді. Қазір азаматтық және әскери мамандық адамның дене күшін көп талап етеді. Дене тәрбиесі жаттығуларымен айналысу адамның денсаулығын нығайтып, кең көлемде қимыл ептілігі мен дағдысын меңгеруге көмектеседі, жұмыс істеуге ынтасын арттырады. Дене мәдениеті және спортпен айналысқан адамдар мамандық игеруге, спортпен айналысқан адамдармен салыстырғанда уақытты 1,5-2 есе аз жұмсайды. Жас ұрпақ

денсаулығын нығайту бағытында ұйымдастырылатын спорттық, сауықтыру іс-шараларын үйірмелер арқылы жүргізіп, салауатты өмір салтын қалыптастыру керек.

Балаларды ұжымдық оқытудың төмендегідей пайдасы бар.

1. Оқушылар оқу және тәрбие үрдісінде ғылымға сусап тұрады. Өз білімдерін мақтан тұтып, досының білімін қызғанады. Намыс пен мақтаныш тәрбиеленушіні өзгелерден кейін қалмауға міндеттейді.
2. Оқушылар кездескенде үнемі сөйлеседі, сонымен естерін және шешендігін дамытады. Егер балалардың біреуі жақсы сөз естісе және оны құрбыларына айтса, онда балалардың естері дамиды және өзін-өзі оқыту жүреді.
3. Ұжымдық оқытудың келесі қоғамдық пайдасы оқушылар өзара достасады, бірін-бірі сыйлауға үйренеді, өзара дауласады, жарысады және құқықтар мен міндеттер туралы пікір айтысады. Баланың бойындағы құмарлығын, қызығушылығын жойып алмай, оның үнемі алға жылжуға деген табиғи талап-тілектерін, сұраныс пен мұқтаждарын ескеру, шығармашылығын жетілдіру.

– Білімді өз бетінше іздену арқылы алуға қолайлы жағдай жасау.

– Өзін-өзі дамытатын тұлға қалыптастыру

Дене тәрбиесі сабағында жаңа инновациялық технологиялардың тиімділігі.

Елімізде бәсекеге қабілетті білім – білім беру саласының ең басты міндеті болып отыр. 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 тәрбиесі сабағында сын тұрғысынан ойлау технологиясын тиімді пайдалану. Осы технологияның шығармашылық бөлігін басшылыққа ала отырып, ой толғау жасауға болады. (мыс: дене шынықтыру сабағында сабақты ойын түрінде ұйымдастыру керек) осы арқылы, оқушылардың бейімділігін арттыруға болады. Оқушылардың бұл бөлімде сабаққа деген қызығушылығының артуымен бірге, машықтанады, логикалық ойлау қабілеттері артады, қимыл-қозғалыс әрекеті дамиды. Сабақ кезінде оқушының ішкі позициялық көз қарасы мен бағыты айқын көрініс бере алады. Сонда ғана сабақ нәтижелі болып, білім сапасы артады. Осы бағыттарда әрбір мұғалімнің оқытуға, үйретуге өз тұғырнаамасы болуы қажет.

Олар мыналар:

- Әр оқушының білім деңгейін, қабілетін, мүмкіншілігін түсіну;
- Оқушының бойындағы жетістіктері мен кемшіліктерін қабылдау;
- Оқушыларға қиындықтарды жеңуге, кемшіліктерден арылуға көмектесу.

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.

Жаңа идеяларды енгізу барысындағы орындалатын міндеттер:



1. Оқушымен қарым-қатынасты қалыптастыру.
2. Оқушының логикалық ойлау қабілетін дамыту.
3. Әр оқушының әрекетін, ұлттық болмысын пайдалануға жұмыстану.
4. Оқушының ұлттық моралының орындалуын қамтамасыз ету.
5. Оқушының санасын, сенімін, көзқарасын, білімін арттыру.
6. Оқушының парасатын, ойлауын қалыптастыра отырып машықтандыру.

Қорыта айтқанда, мен алдымен жеке тұлғаның әлеуметтік құзыреттілігін дамытуды керек еттім. Сол арқылы ұжымдық зерттеуге қол жеткіздім, яғни оқушының өзін-өзі басқарудағы әлеуеті артты. Ең бастысы, оқу үрдісінде міндетті пәндерде оқушылардың теориялық білімін әлеуметтік тұрғыдан қалыптастыруға мән беру керек.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Барчуков И.С. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі: оқу құралы. - М.: Академия, 2011, - 280б.
2. Бишаев А.А. Дене шынықтыру (кәсіптік білім беру оқулық). – Москва.: Академия. – 2017, - 314б.
3. Дүйсембин Қ., Алиякберова З. Жасқа сай физиология және мектеп гигиенасы. – Алматы., 2003.-150б.
4. Гамидова С.К. Дене шынықтыру мен денсаулықты тәрбиелеудің мазмұны мен бағыты. - Смоленск, 2012, - 320б.
5. Дүйсембин Қ., Алиякберова З. Жасқа сай физиология және мектеп гигиенасы. – Алматы., 2003.

***Мансуров Т.К.**  
докторант 2 года обучения  
КазНУ им. аль-Фараби, город Алматы, РК  
**Научный руководитель: Мадиева Г.Б.**  
к.п.н., доцент, КазНУ им. аль-Фараби  
кафедра физического воспитания и спорта*

### **ПОДУШЕВОЕ НОРМАТИВНОЕ ФИНАНСИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА, КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ ДЕТСКО- ЮНОШЕСКОГО СПОРТА**

На протяжении многих лет проблеме детского спорта не уделялось серьезного внимания со стороны нашего государства. Неверные ориентиры в вопросах обеспечения массовости в спорте оказали существенное влияние на спад развития системы физического воспитания. Незначительные бюджетные дотации для детско-юношеских спортивных школ, порой не имеющих собственной спортивной базы не способствовали массовому вовлечению молодежи в спорт. Согласно статистическим данным, всего треть детей и подростков ведут активный образ жизни, а 40% допризывной молодежи негодны к воинской службе в Казахстане. [1]

В последние годы проблема развития спорта, по праву вернулась в число приоритетов государственной политики. Так, в октябре 2019 года уполномоченный по правам ребенка Республики Казахстан Аружан Саин озвучила инициативу о пересмотре государственных бюджетов с профессионального спорта и масштабных культурных мероприятий в сторону развития детско-юношеского спорта и творчества. Позднее в 2020 году президент страны Касым-Жомарт Токаев в своем послании народу Казахстана поведал о новой концепции финансирования детско-юношеского спорта и творчества. Затем специально собранной группой экспертов и активистов были предложены изменения в закон о культуре и спорте с внедрением поддушевого финансирования занятия детей спортом и творчеством через госзаказ. В ноябре 2020 года этот законопроект от имени Министерства культуры и спорта ушел в Парламент, а уже 30 декабря глава государства подписал закон РК «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты Республики Казахстан по вопросам культуры, физической культуры и спорта», в котором законодательно закреплены

понятия государственного культурного и спортивного заказов и их подушевого нормативного финансирования – для максимального охвата детей занятиями в творческих кружках и спортивных секциях. [2]

По прошествии двух лет с момента первых шагов воплощения в жизнь данного проекта, получившего название «ArtSport», можно отметить, что результаты и отношение к этой инициативе среди населения двоякие. С одной стороны, с точки зрения развития детско-юношеского спорта, нужно лишь порадоваться, что в стране впервые запущена программа бесплатных занятий спортом для детей. Можно даже провести параллель с советской системой, где все детские спортивные секции были бесплатными и доступными, и которая зарекомендовала себя с положительной стороны не только, как основной инструмент продвижения здорового образа жизни, но и являвшейся фундаментом спортивного величия страны на мировой арене. Однако, на сегодняшний день проект «ArtSport» больше упоминается в связи со скандальными разбирательствами коррупционного характера. Так как под данную программу попадают более 4 миллионов детей по всей стране (от 4 до 17 лет), стоит полагать, что ускоренный запуск и форсирование старта повлекли за собой проблемы организационного и технического характера, о чем позднее упоминал и министр культуры и спорта Даурен Абаев. Тем не менее, в 2022 году в закон, методики и правила были внесены поправки, и это ясно дает понять, что ни о каком закрытии проекта речь не идет. Все это настраивает на позитивный лад, так как при должном управлении и рациональном расходовании средств, пользу и эффект от «ArtSport» мы увидим уже через несколько лет и в дальнейшем пожинать плоды можно будет очень долго.

Основным посылом рассмотрения данного проекта, как важного и значимого инструмента для развития детско-юношеского спорта, является содержание и направленность занятий в спортивных секциях в рамках всеобщей государственной программы. Разумеется, главной целью и задачей данной инициативы на начальном этапе рассматривалось воспитание здорового подрастающего поколения и формирование физически и психологически здоровой нации. В то же время при плановом развитии и заявленном охвате населения, «ArtSport» может стать настоящей платформой для проведения спортивного отбора. На этом аспекте хотелось бы остановиться поподробнее.

Ядро спорта состоит из трех элементов: спортивного отбора, тренировки и соревнования. Именно эти три элемента являются той основой, через которую проявляется функционирование и развитие сферы спорта в целом. По мнению ряда авторов, спортивный отбор - это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному виду спорта. Многие виды деятельности предъявляют к человеку свои специфические требования, которые не могут компенсироваться. Для музыканта - это слух, для молотобойца - сила, для бегуна на короткие дистанции - быстрота, а на длинные - выносливость. Для видов спорта, связанных с искусством движений - тонкая координация.

Для приобщения к спортивной систематической деятельности нужны определенные предпосылки. К числу важнейших из них относятся, кроме прочих, индивидуальная предрасположенность к ней, личностные установки, потребности, интересы. Несомненно, также, что их выявление, формирование и развитие происходят под воздействием естественных и социальных факторов, в том числе направленно воздействующих и стихийных.

Проблемам отбора в последние несколько десятилетий посвящено достаточно много исследований и публикаций. В ряде стран, развитых в спортивном отношении, сложилась и разветвленная практика спортивного отбора.

Задачи отбора заключаются в том, чтобы своевременно и правильно определить задатки, способности и возможности новичков, соответствующие специфике того или

иного вида спорта. Спортивная одаренность - это благоприятное для данного вида спорта сочетание врожденных и приобретенных физических и психических качеств, а также способность спортсмена быстро и эффективно развивать эти качества в процессе спортивной тренировки. В понятие спортивной одаренности, безусловно, входят также отличное состояние здоровья и определенные анатомо-физиологические особенности организма. Перечисленные качества находятся в тесной взаимной связи и могут отчасти компенсировать одно другое. Например, в боксе некоторый недостаток физической силы может быть восполнен быстротой, в фехтовании недостаток быстроты сглаживается точностью и мягкостью движений и т.д. Первичные признаки каждого из компонентов, составляющих спортивную одаренность, могут и должны быть выявлены уже у новичка, в чем, собственно, и состоит искусство отбора. Рациональная система отбора позволяет, с одной стороны, правильно укомплектовать спортивные группы наиболее способными, а следовательно, и наиболее перспективными учениками, а с другой - помогает новичку найти тот вид спорта, к которому у него имеется больше задатков, и тем самым наиболее полно раскрыть свои потенциальные возможности. Неудачный выбор спортивной специализации ведет к ненужным потерям времени ученика и тренера, вызывает «непроизводительные» затраты труда и средств и приводит в конечном итоге к большой текучести состава занимающихся. [3]

Все это наводит на мысли, что при правильном подходе самые начальные шаги спортивного отбора можно производить на базе программы «ArtSport». Можно возразить, что данная программа изначально создавалась в противовес профессиональному спорту и ее основным направлением является массовый и любительский спорт. Тем не менее, если не форсировать процессы спортивного отбора и обязать исполнителей проводить данные процедуры в рекомендательном ключе, можно значительно повысить, как интерес детей к занятиям спортом, так и эффективность самих спортивных секций.

В то время, как в странах Западной Европы, Северной Америки и Австралии основами спортивного отбора занимаются целые институты, в нашей стране на примере государственной программы, направленной, в первую очередь на здоровый образ жизни, можно рассмотреть возможность эффективного действия начального процесса по спортивному отбору с большим потенциалом для дальнейшего применения в профессиональном спорте.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. <https://strategy2050.kz/ru/news/problemy-i-perspektivy-razvitiya-massovogo-sporta-v-kazakhstane/>
2. <https://bala-ombudsman.kz/vnedrenie-podushevogo-finansirovaniya-dlya-razvitiya-detskogo-massovogo-sporta-i-tvorchestva/>
3. [https://studbooks.net/669626/turizm/otbor\\_sportivnaya\\_orientatsiya](https://studbooks.net/669626/turizm/otbor_sportivnaya_orientatsiya)

***Мастекбаев Р.О.***

*Область Жетісу, Ескельдинкий район*

*Учитель физической культуры*

*средняя школа имени Бактыбая Жолбарысулы с ДМЦ*

## **РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Аннотация.** Статья о развитии и совершенствовании двигательных умений и навыков на уроках физической культуры. Как учителя по физической культуре формируют навыки двигательных умений. Какие упражнения способствуют этим навыкам.

**Ключевые слова:** Развитие, умение и навыки, физическая культура, упражнения.

Человек рождается с генетическими заложенными задатками, которые он унаследовал от своих предков. Задатки в процессе жизнедеятельности организма развиваются и формируются в виде основных двигательных способностей (силовые способности, скоростные способности, способности к ловкости, быстроте, способности к выносливости, способности к точным движениям, координационные способности) Они очень важные аспекты для всей двигательной деятельности человека. Развитие физических способностей обеспечиваются единством наследственных факторов и процессом педагогического воздействия на организм детей. Программа по физической культуре для учащихся общеобразовательной школы уделяет большое внимание развитию двигательных способностей. В каждом ее разделе, посвященном формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков, предусмотрен материал для развития двигательных способностей. Эффективность работы, направленной на развитие одного или другого двигательного качества, будет зависеть не только от методики и организации педагогического процесса, но и от индивидуальных темпов развития этого качества. Педагогическая характеристика деятельности спортивного педагога рассматривается через ряд понятий: виды профессиональной деятельности; функциональные компоненты, этапы осуществления деятельности в учебно-воспитательном процессе. Кроме этого, через формы деятельности спортивного педагога, профессиональные способности, оценку продуктивной деятельности, специфические особенности деятельности спортивных педагогов. Виды профессиональной деятельности спортивного педагога представлены в ФГОС ВПО по направлению подготовки «Физическая культура» (квалификация «Бакалавр») Область профессиональной деятельности спортивного педагога предполагает следующие формы работы: образование в сфере физической культуры и спорта, двигательная рекреация и реабилитация, пропаганда здорового образа жизни, деятельность в сфере услуг, туризма, научно-исследовательские работы, исполнительское мастерство. При этом профессиональная деятельность специалиста по физической культуре и спорту направлена на изучение и совершенствование физических, психических и функциональных возможностей человека, на разработку и утверждение принципов активного и здорового образа жизни, а также на практическую реализацию принципов средствами физической культуры и спорта, на формирование личности. Конструктивный компонент деятельности учителя физической культуры заключается в выполнении ряда требований:

- 1) формирование личности учащихся, характера и объема их теоретических знаний, двигательных умений и навыков;
- 2) отбор и последовательное расположение учебного материала;
- 3) составление программы деятельности учащихся на уроке физической культуры;
- 4) программирование учителем своей роли по управлению учебно-практической и познавательной деятельностью учащихся.

Конструктивная деятельность включает в себя поиск и создание оптимальной методики урока физической культуры. Элементы конструктивной деятельности учителя наглядно проявляются в рамках отдельного урока и выражаются в целом ряде умений: предварительное определение и формулировка цели и задач урока, предварительный подбор упражнений, направленных на воспитание физических качеств с учётом сенситивных периодов, предварительный подбор подвижных игр, игровых заданий, эстафет, направленных на закрепление и совершенствование двигательных действий и на воспитание физических качеств, предварительный подбор разнообразных и наиболее эффективных упражнений по ОФП, определение последовательности их выполнения и дозировки, определение последовательности этапов обучения и воспитания физических качеств, оптимальное сочетание на уроке показа со словесным объяснением, рациональное использование имеющегося инвентаря, осуществление в процессе урока воспитательной

работы, координирование в процессе занятия деятельности всего класса и выполнение индивидуальных заданий, развитие активности учащихся [Холодов, Кузнецов, с. 240].

Для реализации поставленных целей и задач использую всевозможные формы работы учеников на уроке: групповые, метод индивидуальных заданий (дополнительные упражнения по овладению двигательными действиями), при этом учитываю интересы учеников, их двигательные и психические возможности.

Конечно, в классе, который приходит на урок физической культуры, не всегда одинаковый состав учащихся. Все они заметно отличаются по своему физическому развитию, состоянию здоровья, подготовленности. Есть ученики, хорошо физически подготовленные. И наряду с ними - ученики со средней и даже слабой подготовкой. Кто-то часто болеет ОРЗ, а кто-то имеет хроническое заболевание, а кто-то здоров. Для того чтобы правильно организовать работу с учениками, не нанести вред их здоровью, учитель должен знать о состоянии здоровья учащихся. Поэтому в начале каждого учебного года ученики проходят медосмотр, с результатами которого я обязательно знакомлюсь. Затем в соответствии с физическим развитием, состоянием здоровья, уровнем тренированности и уровнем общей физической подготовленности школьников дозирую нагрузку на уроке.

Уроки физической культуры проводятся в разных условиях - в помещении, на площадке, на местности, в разное время учебного дня. С целью закаливания и укрепления здоровья детей уроки физической культуры я провожу по возможности на открытом воздухе. Большое значение для здоровья имеет бег. О его оздоровительной пользе говорили и в древности, и современные медики. Научить школьников правильно бегать, рационально используя свои силы и возможности, - трудно. Но научить бегать быстро - задача вдвое сложнее. Чтобы научить бегать быстро, важно в первую очередь привить детям любовь к бегу, так чтобы ребёнок испытывал потребность в нём. В своей практике по развитию скоростных качеств я использую систему подводящих и специальных упражнений, в основе которой лежит дидактический принцип "от простого - к сложному". Одни упражнения направлены на развитие мышц ног, на их растягивание и расслабление. Другие - скоростно-силового характера, для развития быстроты реакции и быстроты движений. При этом часто применяю игровой метод.

Физическая культура является учебным предметом, предусмотренным учебным Планом во всех классах общеобразовательной школы. Содержание предмета регламентируется государственной программой, а практическая реализация осуществляется на уроках физической культуры. Таким образом, посещение уроков является обязательным для всех учащихся школы. В зависимости от состояния здоровья и уровня физического развития учащиеся делятся на три группы. На уроках физической культуры создаю условия для решения всех задач физического воспитания. Уроки физической культуры планирую в условиях 3-х часовой нагрузки в неделю. В своей работе много внимания уделяю развитию практических навыков, необходимых в разных физических ситуациях, сознательному, активному отношению учащихся к урокам физкультуры, разъясняю при этом важность регулярных и систематических занятий физическими упражнениями. Процесс развития двигательных качеств – существенная сторона физического воспитания. Главная задача учителя – научить детей качественно проявлению двигательных задатков, которыми они наделены от рождения. Выносливость – способность организма совершать продолжительную работу без снижения её эффективности. В ряду физических качеств человека выносливость занимает особое место. Любое другое качество – быстрота или сила, ловкость или гибкость – в большинстве случаев проявляется в течение некоторого времени или при многократном выполнении, что требует определенного уровня выносливости. Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость есть способность продолжительно выполнять работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы. Такая работа выполняется, например,

в кроссовом беге, беге на лыжах. Общая выносливость – основа для воспитания всех разновидностей проявления выносливости. При выполнении любой физической нагрузки рано или поздно наступает временное снижение работоспособности. Чем раньше оно наступает, тем ниже уровень выносливости. Выносливость развивается только в том случае, когда во время занятий преодолевается утомление. При воспитании общей и специальной выносливости следует: выполнять упражнения до утомления, следить за дыханием для улучшения восстановительных процессов в организме; регулировать нагрузку по показателям пульса. Одно из самых эффективных и доступных средств воспитания общей выносливости на моих уроках - кроссовый бег. Кроме того использую на уроках и другие циклические упражнения, а главное подвижные и спортивные игры, значительно усиливающие деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать этому сопротивлению посредством напряжения мышц. Средствами воспитания силы являются упражнения с повышенным сопротивлением, так называемые силовые упражнения. Эти упражнения можно разделить на две группы: *I группа*. Упражнения с внешним сопротивлением, для чего используются обычно масса предметов, противодействие партнера, сопротивление резины, эспандеры и т.д. *II группа*. Упражнения, отягощенные массой собственного тела. (Например, подтягивание на перекладине, отжимание). Для воспитания взрывной силы, нужной для прыжков, метаний и других скоростно-силовых движений, используют упражнения с небольшим отягощением, но с предельной или околопредельной скоростью (выпрыгивание со штангой на плечах массой 10-15 кг, метание гири и др.) Эффект развития силы зависит от массы отягощения, числа подходов и повторений в каждом подходе, продолжительности интервалов отдыха между подходами. Дозировка упражнений на развитие силы такая, чтобы после их выполнения появлялось чувство усталости, но не предельного утомления. И так с помощью знания и навыков воспитываем и тренируем молодое поколение.

Использованная литература: Г.А. Ямалетдинова «Педагогика физической культуры и спорта» Учебное пособие. 2014. Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков на уроках физической культуры учебно-методический материал на тему Власова Зинаида Николаевна Опубликовано 21.04.2018 - 0:54 - Власова Зинаида Николаевна

*Молдабаева А.Б.  
Жетісу облысы Ескелді ауданы  
Титов атындағы орта мектептің  
дене шынықтыру мұғалімі*

## **ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕПТЕ ДАНА ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІН ОҚЫТУДЫҢ ИННОВАЦИЯЛЫҚ АСПЕКТІЛЕРІ**

Қазіргі кезеңде білім беру саласында болып жатқан ауқымды өзгерістер түрлі ынталы бастамалар мен түрлендірулер жаңашылдыққа кеңінен жол ашуда. Осы тұрғыдан алғанда, ұрпақ тәрбиесімен айналысатын әлеуметтік-педагогикалық қызметтің тиімділігін арттыру, оны жаңа сапада ұйымдастыру қажеттілігі туындайды. Бұл үшін оқытушыларға инновациялық іс-әрекеттің ғылыми-педагогикалық негіздерін меңгеруі мақсат етіледі. Ал, жаңа технологияны пайдалану міндетті деңгейдегі білімді қалыптастыра отырып, мүмкіндік деңгейіне жеткізеді. Сондықтан, оқытушының біліктілігін көтеру мен шығармашылық, педагогикалық әрекетін ұйымдастыруда қазіргі инновациялық педагогикалық технологияларды меңгерудің маңызы зор.

«Инновация ұғымын қарастырсақ, ғалымдардың көбі оған әр түрлі анықтамалар берген. Мысалы, Э.Роджерс инновацияны былайша түсіндіреді: «Инновация – нақтылы бір

адамға жаңа болып табылатын идея». Майлс: «Инновация – арнайы жаңа өзгеріс. Біз одан жүйелі міндеттеріміздің жүзеге асуын, шешімдерін күтеміз», - дейді [1].

Ендеше «инновация» ұғымы – педагогикалық сөздік қорына ежелден енген термин. Кейбір ғалымдардың еңбектерінде оны «өзгеріс» деген терминмен анықтайды.

Инновация термині қазірде білім берудің теориясы мен тәжірибесінде кеңінен қолданылып жүр. Бірақ, ғылымда бұл терминнің нақтылы анықтамасы белгілі бір категория ретінде берілмеген. Берілетін анықтамалардың көпшілігі бұл ұғымды кеңінен терең таныта алмайды. Инновацияны «білім беру жүйесіндегі жаңалық енгізу» деп айтсақ, оның мағынасын тарылтқан болар едік.

«Инновация» ұғымы ең бірінші XIX ғасырда мәдениеттанушылардың зерттеуінен пайда болды, яғни, бір мәдениет түрлерін екінші ел мәдениетіне енгізу дегенді білдіреді және бұл ұғым этнографияда әлі күнге дейін сақталған.

«Инновация» латыншадан аударғанда «жаңа», «жаңалық», «жаңарту» дегенді білдіреді екен. Яғни, С.Ожегов сөздігіне сүйенсек, инновация - бірінші рет шыққан, жасалған, жуық арада пайда болған, бұрынғының орнын басатын, алғаш ашылған, бұрыннан таныс емес енгізілген жаңалық болып шығады.

«Инновация» ұғымын әр елде әр түрлі түсінген, кейбір мемлекеттерде (АҚШ, Нидерланды) бұл термин кең тараған, ал Арабия, Жапония тәріздес мемлекеттерде кезіктіру мүмкін емес. Сондықтан, әр елде бұл құбылысқа қандай көзқарас қалыптасқанын анықтау мақсатымен ғылыми-педагогикалық, техникалық, саяси әдебиеттер мен баспа беттерін қарастыра келе, Ресейде, Еуропа, ТМД елдерінде, Қазақстанда «инновация» ұғымына көптеген анықтамалар берілгенін көреміз.

Ресейде «инновация» ұғымына өте күдікпен қарағаны мәлім. Мәселен, XIX-XX ғасыр басындағы бірде-бір білім реформаларында бұл термин кездеспейді. Негізінде реформа жүзеге асқан, яғни инновациялық үрдіс өткен, бірақ «инновация» термині еш жерде аталмайды.

Ал, Америка ғалымдары Биль және Болен педагогикалық инновацияны «құрамына материалдық ғана емес, сол материалды қолданудағы көзқарастардың кешенді өзгеруін білдіретін үлкен өзгеріс» деп түсінеді [1].

Нейхоз инновацияны үрдіс деп есептейді де, «инновация қандай да бір идеялардан басталатын өзгерістерге әсерін, тұтынушылардың не қолдануы, не бас тартуымен аяқталатын үрдіс» дейді.

Қазақстан мемлекетінде «инновация» ұғымын пайдалану соңғы бес жылдың еншісінде. Ең алғаш «инновация» ұғымына қазақ тілінде анықтама берген ғалым Немеребай Нұрахметов. Ол «Инновация, инновациялық үрдіс деп отырғанымыз – білім беру мекемелерінің жаңалықтарды жасау, меңгеру, қолдану және таратуға байланысты бір бөлек қызметі» деп жазған. Ал, инновация негізін құраушы ұғымдардың: «инновация», «нововедение», «новшество», «новое» т.б. қазақша аудармаларын жасаған Ы.Алтынсарин атындағы білім мәселелерін ғылыми-зерттеу институтының әдіскері Қ.Құдайбергенова болып табылады. Ол өз еңбектерінде «инновация»-жаңарту, «нововедение»-енген жаңалық, «новое»-жаңа, «новшество»-жаңалық, «инновациялық процесс»-жаңарту үрдісі деп таратады [1].

«Инновация» сөзі-қазіргі уақытта барлық өндіріс, медицина, техника салаларында өте жиі қолданылып жүрген термин. Қазір бұл сөз «жаңа, өзгеру, жаңаша» деген мағынаны білдіреді, яғни дәл қазіргі жаңа заманға да «жаңа, жаңаша өзгерудің» қажеттілігі туындап отыр. Бұл әдістеменің негізінде үйренушінің дербес қабілеті, белсенділігін қалыптастыру, оқыту материалдарын өзінше пайдалану арқылы танымдық белсенділігін арттыру алға шығады. Мұның ерекшеліктері негізінен мыналар:

- үйренушінің белсенділік іс-әрекетін дамыту;
- оқыту мен үйретудің өзара үйлесімділігін қалыптастыру;

- мұнда үйренушінің дербес қабілетін дамытуға тікелей көмек беру;
- үйренушінің танымдық үрдіске белсенді қатысуын анықтау мүмкіндігі;
- көрнекілік құралдарын көбірек пайдалану арқылы сезіміне, қабылдау эмоциясына әсер ету [2, 11].

Үшінші онжылдыққа қадам басқан еліміз бүгінде үдемелі индустрияландыру дәуіріне дендеп енуде. Ғылымды дамытуға, жаһандық тәжірибелерді отандық ғылыммен ұштастыруға, ғылымды тікелей инновацияға негіздеуге, жас ғалымдар шоғырын қалыптастыруға еліміз аса мән беріп отыр. Қазірде білім беру саласын одан әрі дамытып, отандық ғылымды заман талабына жауап бере алатындай дәрежеге жеткізу мақсатында ауқымды істер атқарылуда. Осы ретте Елбасы Н.Ә.Назарбаев биылғы «Әлеуметтік-экономикалық жаңғырту – Қазақстан дамуының басты бағыты» атты дәстүрлі Жолдауында білім, ғылым көкжиегін кеңейтуде біршама істердің басын ашып айтты. Инновацияны тікелей ғылымға негіздеуді мақсат етті.

Индустриалды-инновациялық бағдарламаны жүзеге асыру үшін қазақстандық ғылымды дамытуда маңызды басымдықтардың қатарына шығару талабын қойып отыр. Оқыту үрдісі – білім алушыға білім, тәрбие берудің және оны дамытудың мақсаттары шешілетін мақсатты бағытталған, бірізді өзгеріп отыратын оқытушы мен білім алушылардың өзара әрекеттестігі. Оқыту – қазіргі заманның талаптарын ескере отырып, білім алушы тұлғасын, білім, іскерлік және дағдыларды меңгерте отырып, мақсатты қалыптастыру мен дамыту процесі. Оқыту-қоғамдық құбылыс түріндегі ересектердің мақсатты бағдарланған жүйелі ұйымдастырылған қоғамдық қатынастар тәжірибесі, қоғамдық сананың даму нәтижесі, еңбек өндірісінің мәдениеті, қоршаған ортаны қорғау мен оны белсенді қайта өзгерту туралы, білімдерді аға ұрпақтың өскелең ұрпаққа үйретіп, оны олардың меңгеруі. Оқыту ұрпақ сабақтастығын, қоғамның толық құндылықты қызмет атқаруын және тұлғаның соған сәйкес дамуына мүмкіндік жасайды.

Оның қоғамдағы объективті міндеттерінің мәні осында. Білім-қоғамды тұрақтандыратын, рухани мұраны сақтайтын ұрпақты ұрпаққа сабақтастыратын құрал. Қолда бар мүмкіндікті пайдаланып оқытудың жаңа әдіс-тәсілдерін миімді қолдану, жаңа технологияны әркімнің өз сабағында пайдалану арқылы білім алушы жастарды халықтың дәстүр үрдісінде адамгершілікке, салауатты өмір сүруге баулу, дені сау ұрпақ тәрбиелеуде дене тәрбиесі пәні оқытушыларының басты міндеті. Олай болса, оқыту мен тәрбиелеудің ой елігінен өтетін әдіс-тәсілдерін, жаңаша педагогтардың тапқан әдістемелерін біліп қана қою жеткіліксіз, оны әркім өз мүмкіндігінше күнделікті сабақта пайдалану қажет. Сонда ғана сабақ нәтижелі болып білім сапасы артады. Әрбір оқытушының оқуға, үйренуге өз тұғырнамасы болуы қажет. Олар мыналар: Дене шынықтыру пәні нені береді?: Қимыл қозғалысты береді. Машықтандыру. Дене мәдениетін қалыптастыру. Денені шынықтыру, тәрбиелеу. Жалпы дамыту жаттығуларын меңгертеді. Мемлекеттік стандартық бағдарламаны жоспарлай білу. Нормативтік тест жаттығуларды игертуді береді. Дене шынықтыру пәнінің басқа пәндерге қарағанда көптеген ерекшеліктері бар. Мұнда негізінен білім алушының қабілеті, бейімділігі баса назарда болуы керек. Дегенменде білім алушыларды бейімдеу, қабілетін дамыту, спортқа деген қызығушылығын арттыру, жақсы ұйымдастырылған сабаққа байланысты. Сондықтан білім алушылардың пәнге қызығушылықтарын арттыру мақсатында сабақта тақырыпқа байланысты спорт түрлерінің шығу тарихы, спорт түрлері дамыған елдерде, спортың әр саласындағы белгілі спортшылар өмірін алуға болады. Сондықтан да оқытушы сабақты тартымды етіп теория мен практиканы ұштастыруында жаңа инновациялық технологиялардың тиімділігі баса назарда болуы қажет. Осы бағыттарда сын тұрғысынан ойлау және деңгейлеп оқыту технологияларының тиімді әдістерін дене шынықтыру пәнінде қолдануды ұсынамын.

Дене тәрбиесі сабағында сын тұрғысынан ойлау технологиясын тиімді пайдалану. Осы технологияның шығармашылық бөлігін басшылыққа ала отырып ой толғау жасауға



болады. (мыс: дене шынықтыру сабағында сабақты ойын түрінде ұйымдастыру керек) осы арқылы. білім алушылардың бейімділігін арттыруға болады. Күтілетін нәтижені, дене тәрбиесі пәніне деген қызығушылықтары артады. Білім алушының шығармашылығы, өзін-өзі басқаруы, құрметі, эстетикалық талғамы артады.

Дене шынықтыру сабағында онда 1-4 сыныптарға сергіту сәтін алуға болады. Ал деңгейлеп саралап оқыту технологиясын қолдануда: Бұдан қандай нәтижелерге қол жеткізуге болады? Сабақ барысында: Алдымен білім алушының не? деген сұрағына: Сабақта шынайлық, оқыту бар екенін көрсету. Білім алушының қашан? деген сұрағына: Сабақтан кейін болатын жағдайды толық анықтатуға көз жеткізу қажет. Білім алушының қайда? деген сұрағына: Білім алушының және ұстаз арасындағы серіктесін анықтап нәтижеге қол жеткізу қажет. Қорыта айтқанда: Мен алдымен жеке тұлғаның әлеуметтік, құзыреттілігін дамытуды керек еттім. Сол арқылы ұжымдық зеттеуге қол жеткіздім, яғни білім алушының өзін-өзі басқарудағы әлеуеті артады. Жаңа идеяларды қолдана отырып, орындалатын жұмыс бағыты.

- 1. Білім алушымен қарым-қатынасты қалыптастыру
- 2. Білім алушының логикалық ойлау қабілетін дамыту
- 3. Әр білім алушының әрекетін, ұлттық болмысын пайдалануға жұмыстану.
- 4. Білім алушының ұлттық моральнің орындалуын қамтамасыз ету.
- 5. Білім алушының санасын, сенімін, көзқарасын, білімін артыру.
- 6. Білім алушының парасатын, ойлауын қалыптастыра отырып машықтандыру. Ең бастысы, оқу үрдісінде міндетті пәндерде білім алушылардың теориялық білімін әлеуметтік қалыптастыруға мән беру керек.
- 1) Әр білім алушының білімі, қабілеті қалыптасады.
- 2) Білім алушының бойындағы жетістіктері көрінеді.
- 3) Білім алушылар қиындықтарды жеңеді, әлеуетті артады.
- 4) Жан-жақты дамуға қол жеткізеді.

Дене мәдениеті мен спорттың педагогикалық негіздері дене мәдениеті теориясының бөлімі болып табылады. Бұл – дене мәдениеті мен спорт міндеттерін педагогикалық тұрғыдан ұйымдастырылған процестер ретінде шешу жолдары туралы білім жүйесі. Студенттердің құрылымы, сәйкестенген жағдайларға сабақ пәндер мен орындалатын міндеттерге байланысты алға қойған міндеттерге жету үшін пайдалануға қажетті құралдар мен әдістер, сабақ жүргізу түрлері, педагогикалық басқару ерекшеліктері де өзгеріп отырады. Сондықтан мамандығы мен дәрежесі бірдей, бір жарысқа дайындалып жатқан екі спортшының сабағында да ерекшелік болады. Бұлармен қатар дене мәдениеті мен спорт сабақтарының барлық түрлеріне тең дәрежеде таралатын жалпы ережелерде бар .

Қазіргі таңда дене мәдениеті мен спорт денсаулықты нығайтудың өміршеңдік пен еңбекке қабілеттілікті арттырудың шығармашылық жолды ұзартудың және жеке тұлғаның үйлесімді дамып қалыптасуы мен басқа да әлеуметтік мәселелерді шешудің тиімді құралы болып табылады. Осыған байланысты дене тәрбиесі мен спорт проблемаларына жарық түсіретін ғылыми білімдерге көп назар аударылып отыр.

Білім беру жүйесіндегі инновация мәселесі ХХІ ғасырда бір мақала емес, бірнеше жылдарға азық болатын заманауи түсінік. Сол себепті, келтірілген дәлелдерге айғақ болу үшін екінші тілді меңгертуде инновациялық технологияның бір элементі интербелсенді әдістер тиімділігіне тоқталсақ. Қазіргі білім беру жүйесіндегі инновация шеңберінде оқыту – оқу, үйрету – үйрену сөздерімен алмастырылып отырғаны баршамызға белгілі. Бүгінгі күннің басты ерекшеліктерінің бірі «Қазақстан Республикасының ақпараттық кеңістіктің бәсекеге қабілеттігін 2006-2009 жылдарда дамыту тұжырымдамасында» келтірілгендей, «ақпараттың ақылға сыймайтын шамадан тыс, оны игеруде адамның биологиялық мүмкіншіліктерінен артық» мөлшерде дамуы. Сол себепті де, оқу/оқыту қысқа мерзімде

ақпараттың көлемді бөлігін тиімді түрде ұсынатын, сол ақпаратты жоғарғы деңгейде игеретін және практикада бетке алатын әдістерді қолдануды алға тартады.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Интернет жүйесі. [www.mail.ru](http://www.mail.ru), [www.google.ru](http://www.google.ru), [www.doklad.ru](http://www.doklad.ru) сайттары
2. А.К.Мынбаева, З.М.Садвакасова Инновационные методы обучения, или как интересно преподавать. – Алматы, 2009. 11 б.
3. Образование и наука. Энциклопедический словарь. – Астана, 2008. 111-114 б.б
4. А.Әлімов Интербелсенді әдістерді жоғарғы оқу орындарында қолдану. – Алматы, 2009. 61-62 б.б.
5. Г. Икіманова. Саулық пен сымбат. – Алматы: Қайнар, 1991
6. «Қазақстан мектебі» журналы, №3-2011
7. Дене мәдениеті – оқушыларды оқыту мен тәрбиелеу жүйесінде. //Ізденіс-Поиск. 2009.№ 2(2) -Б.262-264.
8. Е. Уақбаев. Қазақстанда дене тәрбиесі жүйесінің дамуы. – Алматы: Санат, 2000ж.

*Мубарак Ж.М.*

*дене шынықтыру пәні мұғалімі.*

*№93 мектеп-лицей ШЖҚ МКК*

*Астана қаласы, ҚР*

### **ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫНЫҢ ТӘРБИЕЛІК МӘНІ**

Дені сау адам- табиғаттың ең қымбат жемісі. Қазақстан Республикасы өз Тәуелсіздігін алғаннан бастап осы ұстанымды басшылыққа алып келеді. Қоғамның денсаулығы бәсекеге қабілетті отыз елдің қатарына кіру міндетін жүзеге асыру жолындағы басты тірек.

Елбасының «Қазақстан-2030» Жолдауында ұзақ мерзімді басымдықтардың бірі- «Қазақстан азаматтарының денсаулығы, білімі мен әл-ауқаты» тармағында, «... азаматтарымыздың өз өмірінің аяғына дейін сай болуы және оларды қоршаған табиғи ортаның таза болуы үшін» азаматтарымызды салауатты өмір салтына әзірлеу қажеттігі көрсетілген [1].

Жас ұрпақтың денелерін шынықтыру жайлы ғұлама ойшылдар түрлі пікірлер айтқан. Мәселен, ӘлФараби дене тәрбиесі ол –«дене саламаттылығы» деген ұғым келтірсе, Ж.Баласағұн жан-жақты қалыптасқан тұлғаны «толық пішінді адам» деп зерделеген [2].

Дене тәрбиесіне ұлттық ойындарды қолдану мүмкіндіктерін ашуға талпынған халқымыздың адагер ғұламалары да бар. Атап айтсақ М.Әуезов, М.Жұмабаев, М.Дулатов, А.Байтұрсынов.т.б. Болашақ жастарымыздың денелерін кішкентай кезінен-ақ шынықтырса шаруашыл, еңбекқор, рухани дүниесі дамып, ақыл ойы дамыған азамат болып өсуіне көңіл аударған.

Көрнекті педагог Мағжан Жұмабаев бала ойыны туралы: Бала қиялы тек ойында ғана жарыққа шығады. Ойнағанда бала жан-жағында, айналасында не көрсе,соны істейді - деп тұжырымдаған [3]. Ойын арқылы баланың бойына адамгершілік қасиеттерді қалыптастыру үшін, баланың нені қалайтынын біліп, ақ пен қараны, жақсы мен жаманды ажырата білуге тәрбиелеу керек. Ол үшін тәрбиелеу әдіс-тәсілдерін халқымыздың ұлттық ойындарын пайдалана отырып, жастарды қазақы ұлттық нақышта үйреткен жөн.

Қазақтың ұлттық және спорттық ойындарының өзіндік тарихи дамуы, қалыптасу кезеңдері бар. Қазіргі кейбір тарихи деректерге қарағанда бізге жеткен ұлт ойындарының біразы сонау көне заманнан басталады. “Бес тас”, “асық”, “садақ ату” сияқты ұлт ойындары шамамен алғанда осыдан 5000 жылдар бұрын ойнағалдығы жайында айта келіп, ағылшын ғалымы Э.Маккей бұл ойындардың барлығы дерлік Азия елдерінде тайпалы одақтардың арасында тарағанға ұқсайды,-дейді [4].

Күннен күнге еліміз дамыған сайын, қоғамның өзгеруі ұлт ойындары, әлеуметтік экономикалық жағдай негізінде дамып, тұрмысқа сіңіп, өзгеріске ұшырап отырады.

Мәселен, Қазақстан жеріндегі алғашқы қауымдық құрылыста қалыптасқан “аң аулау”, “таяқ жүгірту”, “садақ ату”, “қақпа тас” ойындары келесі дәуірде қайталау-толығы процесінде “аң-аулау”, “бүркіт салу” немесе “құссалу”, “садақ ату”, “жамбы ату”, “қақпа тас”, “бес тас”, “найза лақтыру” болып аттары өзгеріп мазмұндары сақталып қалды. Басқасын айтқанда күні бүгінгі бәрімізге белгілі “Ақ сүйек” ойынының бірнеше аттары барекендігі анықталды. Мәселен, әйгілі ғалым, этнограф Э.Диваевтың еңбегінде “орда”, орыс дәрігері Е.Покровскийдің еңбегінде “Тоқтымақ” делінсе, А.Алектровтың еңбегінде “Ақ сүйек” деп аталған.

Ұлт ойындарының жалпы қалыптасу кезеңі біздің заманымызға дейінгі VII ғасырлардағы қазақ жеріндегі көшпелі тайпалардың құрылу дәуіріне тура келеді, себебі: ойындардың қай-қайсысы болмасын, қай кезеңде дамымасын, олар тек өндірістік қатарға негізделген. Өз кезіндегі өндіріс құралына пайдалануға жарамды тас, ағаш, сүйек, т.б. табиғи заттар осы дәуірде қалыптасқан ұлт ойындарына да қолданылды. Мәселен, күні бүгінге дейін мәнін жоймаған “асық” ойындарына кез-келген сүйек емес, малдың асықтарын алған. “Бес тас” ойынына кез-келген тастар емес ұстағанда қолға сиятындай, домалақ тастар, “қарагие” ойынына қолға түскен ағаш емес, тек қайың мен ырғайдың бірі, тіпті табылмағанда талды пайдаланған. Сондықтан қазақтың ұлттық ойындары тек ойын-сауықтың жағынан ғана маңызды емес, ол-спорт, ол-өнер, ол-шаруашылық, тәжірибелік маңызы бар тәрбие құралы [5].

Көкпар, сайыс, күрес, теңге алу, қыз қуу, алтын қабақ ату, жамбы ату сияқты қазақтың ұлттық ойындары спорттық сипатпен бірге үлкен тәрбиелік маңызға да ие болды.

Үлкен мерекелердің қай-қайсысы болсын халықтың “көк бөрі” сияқты спорттық ойындарымен жалғастырылып отырады. Қазақ халқының ұлттық ойындары елдің өмірі мен тығыз байланысты, оның шаруашылық, экономикалық, әлеуметтік тұрмысынан туған. Сондықтан оның тәрбиелік маңызы аса жоғары, әрі құнды.

Ұлттық ойындарының бала тәрбиелеудегі маңызын Э.Диваев ерекше мән беріп зерттеген. Э.Диваев бірінші рет ғылыми прогрестік идеяда қазақ балаларының жасерекшеліктеріне қарай “Бір жасқа дейін нәресте, бір жастан жетіге дейін сәби, сегізден он беске дейін бозбала, он алтыдан жиырма беске дейін жігіт” деп төрт топқа бөледі. Бірінші топтағы нәрестені тәрбиелеудегі “Бесік жыры”, “Саусақ санау”, “Тұсау кесу” жырларын жатқызады.

Э.А. Диваев екінші топқа сәбидің дүниеге көзқарасын қалыптастыратын әр түрлі ойыншықтар мен құмалақ ойындарын жатқызады. Қазақ балаларында ойыншықтар болған жоқ десек те болады, тек қана балалардың өздері жасаған қуыршақ пен балшықтан істеген ат, түйе, қой т.б. жануарлар бейнесі ғана болады.

Мәселен, “қой бағу” ойынында балалар құмалақты пайдаланады. Түйенің кепкен құмалағынан қой қойдың құмалағынан қозы жайып, қораға қамап, қоздатып, көшіп-қонып, күнделікті халық өміріндегі болып жатқан оқиғалар мен байланыстырады. Келесі топтағы бозбалалардың ойындарын төрт топқа бөледі. Табиғи денелерді қолданып ойнайтын ойындар: бес тас, сиқырлы табақ, жылмақ, т.б. Екінші, Жануарлар дүниесін елестетіп ойнайтын ойындар: соқыртеке, түйе-түйе, ақ байпақ, көк сиыр, т.б. Бұлардың көп тарағандарының бірі “Ақ байпақ” ойыны.

Үшінші топқа материалдық денелерді қолданып ойнайтын ойындарды жатқызады. Олар: ”шалма”, ”бөрік”, ”жасырмақ”, ”түйілген шыт”, ”тақия телпек” т.б. ойындар. Бұл ойындардың ішіндегі ең бір қызықтысы-«түйілген шыт» ойыны. Ойын жүргізуші ойнаушыларды өзінің айналасына жинап алады да, бір, екі, үш, деп дауыстайды. Осы кезде ойнаушылар жан-жаққа бытырап кетеді. Ал ойын жүргізуші қолында түйілген орамалмен бар ойыншыны қуалайды. Ол ойыншы ойын жүргізуші жете бергенде қолындағы орамалды басқа ойыншыға лақтырады. Осылайша ойын жүргізуші орамалды біреудің қолынан

алғанша ойын жалғаса береді. Ал орамалмен ұсталған ойыншы көпшіліктің ұйғаруымен ортада тұрып өнер көрсетеді. Содан соң жүргізуші ауысып ойын жалғаса береді.

Келесі топқа жататыны - жас өспірім , жігіттер ойындары. Бұл ойындар белгілі бір ортада жастардың мінез-құлықтарының, өмірге, дүниеге деген көзқарасының дұрыс қалыптасуына бағыт істейді, жігіттердің қоғамның саяси құрылысына араласуына әсеретеді.

Ә.А.Диваев осы топқа жататын жігіттер ойынының өзін үш топқа бөледі. Бірінші топ соған қарсы өз дегенін айтуға тырысты. Олардың қоғам құрылысына деген көзқарастарын бейнелейтін белгілер, әсіресе асық ойындарында көбірек көрінген [6].

Жалпы қазақ жастары асық ойынының белгілі бір жүйеге келтірілген түрлерін таратты. Асықты қынаға қайнатып бояп, ал қына болмаған жағдайда қарағай қабығына бояп отырған. Одан келе сақаны табанын қайрап, алшы түсіру үшін, қарсыласына білдірмей алшысын тесіп, қайрап қоятын болған.

Қазақ халқының тіршілігінде төрт түлік ( қой, сиыр, жылқы, түйе ) мал шешуші орын алған. Бүкіл өмірі мал өсірумен өткен халықтың этнографиялық даму ерекшеліктері, той – думан, қуанышы мен реніші де осы малға байланысты болды. Төрт түліктің қасиеті тек қазақ ауыз әдебиетінде ғана жырланып қоймай, бүкіл мәдениетпен, өнердің, соның ішінде ұлт ойындарының дамуының да негізі болды. Келе – келе негізгі бас кейіпкерлері осы төрт түлік болған. «Ақ байпақ», «көк сиыр», «түйе-түйе», «соқыр теке» т.б. сияқты ұлт ойындары да дами бастады.

Қазақтың ұлттық ойындары ерлікті, өжеттілікті, батылдықты, табандылықты, байсалдылықты, т.б. мінез-құлықтың ерекшеліктері мен бірге күш - қуат молдылығын, білек күшін, дененің шынығуын қажет етеді. Сонымен бірге бұл ойындар әділдік пен адамгершіліктің жоғары принциптеріне негізделген. Өйткені ойынға қатыспай тұрып-ақ оған күн ілгері көп адамдардың тер төгіп, еңбек етуіне тура келеді. Мысалы: Бәйгені алайық. Ол үшін алдымен бәйгеге қосылатын атты таңдап алып, баптайды күтеді. Бәйгеге қосылатын атқа мініп шабатын бала күн ілгері осы сынақтарға қосылады.

Ұлт ойындарының қалыптасуы тек балаларға ғана керектігімен дамып қойған жоқ, ересектердің күнделікті тіршілігіндегі қозғалысы мен көңіл көтеріп, демалыс уақытын өткізудегі еңбектің бір түрі ретінде де дамыды. Мәселен, әр түрлі қимыл әрекетті ойындар мен асық ойындары тайпалық одақтарда ересектер арасында дамыды да, кейін келе жас өспірімдерге қалды.

Ұлт ойындарының келесі бір даму кезеңі XV ғасырлар, яғни қазақ жерінде алғаш хандықтардың қалыптасу дәуірі. Мәселен, ұлттық ойындар арқылы үстем тап өз мүддесін идеялогиясын дәріптегісі келе, халық, еңбекші күнделікті тұрмыстағы қоғамның саяси және әлеуметтік даму ерекшеліктерін көрсететін ойындар. Ондай ойындардың бірі – “Хан жақсыма” ойыны. Енді бір топқа қозғалмалы ойындарды жатқызады: “Ақ сүйек”, “ақшалшық”, “тиын салу”, “алты бақан”, “арқан тартыс”, “белбеу тастау”, “шертпек”, “көрші”.

Қазақ халқының өмірі мен бірге шаруашылығының негізіне байланысты дамыған ойындардың бірі – “Қасқұлақ”. Бұл ойын жігіттер мен қыздардың келісуі бойынша түнде, яғни қой күзеткенде ойналады.

Келесі топқа спорттық ойындар. Олар: “Аударыспақ”, “бәйге”, “аң аулау”, “жамбы ату”, “жаяу жарыс”, “жорға жарыс”, “көкпар”, “қазақша күрес”, “күмісалу”, “қыз қуу”, “сайыс”. Осы ойындардың ішіндегіен бір қызықтысы – “аударыспақ” ойыны. Бұл спорттық ойындар жігіттердің күштілігін, қайраттылығын, атқа міну шеберлігін байқатады.

Қазақтың ұлттық ойындары сауықтық жағынан ғана емес, ол-спорт, ол- өнер, ол-шаруашылық тәжірибелік маңызы бар тәрбие құралы.

Ойын-сауық тәжірибе мен тәсілдің еркіндігі, тапқырлық пен болжамның қиылысатын шебі, мұрат пен меженің тоғысқан шеңбері. Ұлтымыздың тұғыры мықты болуына ұлттық ойындардың ұмытылмай ойналып тұруы да өз үлесін қоспақ.

## ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

1. Назарбаев Н.Ә. Қазақстан – 2030. Ел президентінің Қазақстан халқына жолдауы. Білім, 1998.
2. Қалиев С., Молдабеков Ж., Иманбекова Б., Этнопедагогика «Фалиант» 2007. Б.257-258.
3. М.Жұмабаев Педагогика. - Алматы: Ана тілі, 1992, Б. 154-155.
4. Сағындықов. Ұлттық ойындарды тәрбие жұмысында қолдану. - Алматы, 1992.Б.44-45.
5. Молдағаринов Асқар «Қазақ ойындары». Алматы «Балалар әдебиеті» баспасы. 2007ж. Б.48-49.
6. Құрманбаева С.К. «Ұлттық ойындардың бүгінгі мен келешегі», «Алматы» 2004 жыл, Б.209-210.

**Мукан Е.**

*Жетісу облысы Ескелді ауданы  
Мичурин атындағы негізгі орта мектеп  
дене шынықтыру пәнінің мұғалімі*

## МЕКТЕПТЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІН ОҚЫТУДЫҢ ЗАМАНАУИ ЖӘНЕ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ӘДІСТЕРІ

Елімізде бәсекеге қабілетті білім – білім беру саласының ең басты міндеті болып отыр. Осыған орай қазір еліміздегі көптеген мектептерде білім берудің жаңа жүйесі енгізіліп, әлемдік білім беру кеңістігіне бет алуда. Дене тәрбиесін, жаңа технология мен озат тәжірибені ұлттық және жалпыадамзаттық құндылық қағидаларымен сабақтастыра зерттеу – бүгінгі күн талабынан туындап отырған педагогика ғылымының міндеттерінің бірі. Дене тәрбиесі тек мектептегі дене шынықтыру сабағы ғана емес, ол сабақтан тыс, мектептен де тыс денсаулыққа байланысты шаралар жүйесі екенін ескерсек, қазіргі кезеңдегі білім беру орындарындағы дене тәрбиесінің жүйесі жастардың денсаулықтарын нығайтумен қоса, тұлға бойындағы биологиялық-психологиялық қажеттіліктердің жан-жақты жетілуіне, өмірге белсенді ұстаным мен ізгілікті қатынастарын дамытуды меңзейді. Дене тәрбиесін жүзеге асыру – денсаулықты нығайту, білім беру, дамыту, тәрбиелеу міндеттерін шешуге арналған педагогикалық жұмыстардың бірі бола отырып, жеке тұлғаның денсаулық деңгейін арттыру, табиғи күш-қуатын нығайту, дене мүшелерін гигиеналық негіздері мен дене- қозғалыс қабілеті мүмкіндіктеріне сай, өз бетінше қимыл-қозғалыс жаттығуларын орындап, өзін- өзі үнемі дамытып, көңілді де сергек жүруге баулиды. Болашақ ұрпағымыздың денсаулығының мықтылығы, салауатты өмір сүруі мектеп мұғалімінің жеке басымен оның жоғары оқу орнындағы теориялық жеке тәжірибелік дайындығының дәрежесіне тікелей байланысты. Осыған орай оқушылардың дене тәрбиесі жүйесін жүзеге асыру жұмыстарын ұйымдастыруға болашақ мұғалімдерді даярлау ісін кәсіби дайындықтың ажырамас бөлігі ретінде қарастыру керек.

Дене тәрбиесі 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. 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.

Мұғалімдер үшін оқушыларды қызықтыратын сабақтардың, бағалардың жаңа әдістерін енгізу өзекті бола түсуде. Бұған қол жеткізу үшін мен дене шынықтыру сабақтарында келесі инновациялық технологияларды қолданамын:

1. Денсаулық сақтау технологиялары.

Мен өз қызметімде денсаулық сақтау технологияларына маңызды орын беремін, оның мақсаты оқушыға мектепте оқу кезеңінде денсаулықты сақтау мүмкіндігін қамтамасыз ету, салауатты өмір салты бойынша қажетті білім, дағдылар мен дағдыларды қалыптастыру, алған білімдерін күнделікті өмірде қолдануға үйрету.

Өз сабақтарымда бұл технологияның келесі түрлерін қолданамын:

1. Сабақта жағымды достық жағдай орнату. Сабақ дамытушы, қызықты болуы керек. Сабақта мен балалардың физикалық және психологиялық жағдайына назар аударамын, мұғалімнің тапсырмаларын қалай қабылдайтынын, оның жұмысын қалай бағалайтынын көремін. Мен талаптар мен ескертулерді тек достық түрде қоямын.

2. Тапсырмалардың дозасы. Жаттығуларды орындау кезінде ең бастысы-оқушылардың шамадан тыс жүктелуіне жол бермеу.

3. Әр балаға жеке көзқарас. Балалар өте ерекшеленеді, бірақ мұғалім өз сабақтарын қызықты етуі керек. Ол үшін мен әр оқушыға сәттілік жағдайын жасауды ұсынамын.

4. Таза ауадағы сабақтар. Балалардың суық тиюге өте сезімтал екендігі белгілі, сондықтан менің міндетімнің бірі-балалар ағзасының осы ауруға төзімділігін арттыру. Суық тиюге қарсы тиімді құрал-денені шынықтыру. Мен табиғи шынықтыру факторларына сүйенемін.

Ашық ауада жүгіру мен жаттығулар жасау, футбол ойнау кіреді.

5. Сабақтың тәрбиелік бағыты. Дене шынықтыру сабақтарының тәрбиелік әсері әр оқушының қасиеттерін дамытуға және олардың «Денсаулық ең басты құндылық» деген көзқарасын қалыптастыруға жеке-сараланған тәсілдің мүмкіндіктері арқылы қол жеткізіледі. Менің ұраным: «Қабілетті және қабілетсіздер деген жоқ, бірақ дене тәрбиесінде еңбекқор және жалқау адамдар бар».

Сабақтарда мен мыналарды қарастырамын:

-барлық оқушылардың физикалық дамуын, олардың денсаулық тобын ескере отырып, қатаң мөлшерленген физикалық жүктемелерді қолдану;

- температура режимін, бөлменің желдетілуін қатаң бақылау;

спорт жабдықтары мен құралдарының жай-күйін тексеру және бақылау, оларды уақтылы жөндеу, таза ұстау;

-ауысымдық спорт формасын қадағалау;

-дене сымбаттылығының бұзылуын және көз ауруларының алдын алу және кем-кетіктерін түзету үшін арнайы жаттығуларды қолдану, тыныс алу жаттығуларын жүргізу.

## 2. Тұлғаға бағытталған технология

Сабақтың тиімділігіне қол жеткізу үшін мен оқушылардың жеке көзқарасына, оқушының шығармашылық ізденіске және өзін-өзі анықтауға бағытталған жағдайды жасауға баса назар аударамын. Жеке тұлғаға бағытталған оқыту технологиясы сабақта шығармашылық атмосфераны құруға көмектеседі, сонымен қатар балалардың жеке қабілеттерін дамыту үшін қажетті жағдайлар жасайды.

Дене шынықтыру пәнін оқыту үдерісінде оқушыларды бұрын оқылған бағдарламалық материалға сүйене отырып, тапсырмаларды шешуде өз бетінше жұмыс істеуге баулуға тырысамын. Сабақ барысында оқушылармен жеке жұмыс жасауға мән беремін. Мен жұмыс істеп жатқан технологияның мәні білім берудің тұлғалық-бағдарлы сипатында, дене шынықтыру сабағын ұйымдастыруда әр балаға жеке көзқараста, спорттық-сауықтыру және спорттық-шығармашылық іс-әрекетке саналы қажеттілігін қалыптастыруда жатыр.

## 3. Ақпараттық-коммуникациялық технологиялар

АКТ оқу процесін жаңа, жоғары деңгейде ұйымдастыруға мүмкіндік береді, оқу материалын неғұрлым толық меңгеруді қамтамасыз етеді. Дене шынықтыру сабақтары теориялық материалдың үлкен көлемін қамтиды, оған ең аз сағаттар бөлінген, сондықтан электронды презентацияларды пайдалану бұл мәселені тиімді шешуге мүмкіндік береді. Үйреніп жатқан қимыл-қозғалыстардың орындалу техникасы, тарихи құжаттар мен оқиғалар, спортшылардың өмірбаяны, әр саладағы теориялық мәселелердің қамтылуы туралы көптеген түсініктемелерді оқушыларға көрсету мүмкін емес, сондықтан көрнекіліктің әртүрлі түрлерін қолдану қажет.

Мәселен, дене шынықтыру сабағын оқыту процесінде пәнаралық байланысты пайдалана отырып, АКТ-ны қолдану маған қызықты сабақтарды дайындауға, ал оқушылардың оқылатын материалды толық және терең түсінуіне көмектеседі. 6-сыныпта «Олимпиада ойындарының тарихы» тақырыбындағы теория сабағында бірқатар пәндермен байланыс бар. Бұл сабақтың мақсаты: Олимпиада ойындары туралы жалпы түсінік қалыптастыру, өнерге эстетикалық көзқарасты қалыптастыру, патриоттық сезімді тәрбиелеу. Сабақ АКТ-ны қолдану арқылы жоспарланғандықтан, оқушылар мен айтқанның бәрін көре алады.

## 4. Дене шынықтыруды саралап оқыту технологиясы.

Мәселен, оқу материалын бекіту кезінде мен сыныптағы балаларды дайындықтарына қарай шартты түрде топтарға бөлемін. Бір топқа жеңіл жағдайда дайындық жаттығуларды беремін, екінші топқа – күрделі жаттығуларын, үшіншісі – іс-әрекетті тұтастай, бірақ жеңілрек нұсқада және т.б.

Инновациялық технологиялардың тиімділігі

Қазіргі жағдайда дене шынықтыру сабағының тиімділігі мен сапасын арттыруда жоғарыда аталған технологияларды қолдану нәтижесінде:

—оқушылардың жан-жақты қабілеттерін ашылады;

—балалардың пәнге деген қызығушылығын, ынтасы жоғарлайды

-білім алушыларды өзіне деген сенімділікке тәрбиелеуге жағдай пайда болады;

-білім алушыларды алған білімдерін әртүрлі жағдайларда пайдалануға тырысуға үйретуге болады;

—білім алушылардың білім сапасы артады;

—білім алушылар дене шынықтыру бойынша олимпиадалардың жеңімпаздары мен жүлдегерлері болуға ынтасы жоғарылайды.

Денсаулықты сақтайтын технологиялар, тұлғаға бағытталған технология, ақпараттық-коммуникациялық технологиялар, сараланған дене шынықтыру технологиясы – осының барлығы қазіргі дене шынықтыру сабағымның ең маңызды ерекшеліктері.

*Мухаметжанов Н.Қ.*

*«Жетісу облысы білім басқармасының  
Ескелді ауданы бойынша білім бөлімі» мемлекеттік мекемесі  
«Жаңалық негізгі орта мектебі МДШО» КММ  
дене шынықтыру пәні мұғалімі*

## **ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНДА ОҚЫТУДЫҢ ЖАҢА ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫН ЕНГІЗУДІҢ ТИІМДІ ЖАҚТАРЫ**

Бүгінгі күнде елімізде әрбір тұлғаның салауатты өмір салтын ұстануына айрықша көңіл аударуда. Салауатты өмір салты – өмір сүру жағдайларымен ағзаның дұрыс, қалыпты қызметін, оның толық физикалық және психикалық саулығын реттеуге бағытталған адам өмірінің типтік түрлерінің жиынтығы. Осы орайда, дене тәрбиесінің маңызы орасан зор. Дене тәрбиесі – бұл дені сау, толыққанды адамның дене күші мен дене қасиеттерін мақсатты және жүйелі түрде қалыптастыруды, дене шынықтырумен айналыса отырып, дене бітіміне ұмтылуды қамтамасыз ететін процесс. Дене шынықтыру – адамдардың дене дамуы үшін жинақталған, жасалатын және пайдаланылатын қоғамның материалдық және рухани құндылықтарының жиынтығы.

Дене шынықтырудың мазмұны:

1) еңбекте және күнделікті өмірде дағдыларды (ұқыптылық, киімнің ұқыптылығы, үй-жайдың тазалығы) және гигиеналық режимді сақтау әдеттерін (іс-әрекет пен демалыстың ұтымды кестесі, ұйқы гигиенасы, тамақтану және т.б.) қалыптастыру;

2) табиғаттың табиғи жағдайында (ауа, күн және су) дененің қатаюы;

3) жаттығу.

Оқушылардың дене тәрбиесіне санитарлық-гигиеналық жағдай жасау, шынықтыру, мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру, рационалды тамақтануды ұйымдастыру, таңертеңгілік жаттығулар, дене шынықтыру, серуендеу, спорттық ойындар мен ойын-сауықтар жатады. Осы орайда дене тәрбиесі сабағында оқытудың жаңа технологияларын енгізу – бүгінгі күннің басты міндеті саналады. Жаңа технологияларды енгізу арқылы:

- Цифрлық технологиялар дене шынықтыру сабағының тиімділігін айтарлықтай арттыра алады;

- жеке қызығушылықты оятады;

- өз денсаулығын жақсарту мен қабілеттерін шыңдауға қызығушылықты арттырады;

- Түрлі иллюстрациялық материалдар, мультимедиялық және интерактивті модельдер оқу процесін мүлдем жаңа деңгейге көтереді.

Дене тәрбиесіндегі цифрлық технологияның оқушыларға тиімділігін саралап көрелік:

- Жаттығулардың жеке жиынтығын таңдау және олардың сапалы орындалуының кепілі

- оқушыларды ғылыми ізденіске қосу. Жаңа материалды теориялық игеру.

- Оқу-тәжірибелік міндеттерді шешу

- Дене тәрбиесі саласындағы және спорт әлемі туралы ой-өрісін, хабардарлығын кеңейту

- Өзінің физикалық мүмкіндіктерін өз бетінше зерделеу және даму динамикасын қадағалау.



- Цифрлық білім беру ортасын пайдалана отырып құрастырылған оқушының жеке білім беру бағыты, жеке білім беру жоспарын даярлау

Дене тәрбиесі сабағында интербелсенді тақтаны қалай қолдануға болады?:

- Дене шынықтыру сабақтарында интерактивті тақтаны пайдалану техникалық күрделі спорт түрлерін (волейбол, баскетбол) меңгеруді жеңілдетеді.

- Мұғалім тақтамен жұмыс жасай отырып, әдістемені слайдтарға бөле отырып, оларды осы сыныпта егжей-тегжейлі оқу және түсіну үшін қажетті жылдамдықта көрсетуге мүмкіндігі бар.

- Слайдтарды көрсету кезінде тақтадағы маркерді пайдаланып, жебелермен аяқтың, қолдың, дененің қозғалыс бағытын салуға болады. Нәтижесінде қателер мен ойын ережесін бұзуды талдауға болады.

- Көрсеткілер қолдар мен аяқтардың дұрыс жұмыс істемеуімен доптың ұшуын ұсына алады. Техникалық іс-әрекеттер мен әдістерді оқытудың бұл әдісі өте тиімді, көрнекі, оқушыларға ұнайды.

Жалпы білім беретін мектепте оқушылардың спорттық және компьютерлік дағдыларын меңгерудің бірнеше кезеңдерін бөліп көрсетуге болады:

- I кезең — көрнекі (5-7 сыныптар) — мектеп оқушыларының ұлы спортшылардың қимыл-қозғалыс әрекеттерінің техникасын көруін, элементтерден біртұтас қозғалыс әрекетін құрастыруды қарастырады. Бұл жаттығулар абстрактылы, бейнелі ойлауды дамытуға ықпал етеді. Оқушылар жеке элементтерден біртұтас қимыл-қозғалыс әрекеттерін құрастыруға, жаттығуларды орындау бойынша теориялық білімдерін тәжірибеге сәтті көшіруге мүмкіндік алады.

- II кезең – техникалық (8-9 сыныптар) – қозғалыс әрекетін түсіру үшін бейнеаппаратураларды (камера, фотоаппарат) пайдалану, содан кейін оны егжей-тегжейлі зерделеу және өңдеу. Мектеп оқушылары видеотехникамен және ДК-мен жұмыс істеу дағдыларын, аналитикалық ойлауды дамытады, қозғалыс әрекетінің техникасын егжей-тегжейлі оқуға мүмкіндік алады.

- III кезең — аналитикалық (10–11 сыныптар) — жоғары сынып оқушылары деректерді талдау негізінде шешім қабылдауға үйренеді, жағдайларға (сабақ, жарыс, қарсылық белсенділігі) байланысты қозғалыс әрекетін қайта құруға үйренеді, оларда адекватты өзін-өзі бағалау қалыптасады. Ақпараттық-коммуникациялық технологияларды пайдалану сабақтың барлық кезеңдерінде мүмкін.

Қорыта келе, бүгінгі таңда ғаламтордың мүмкіндігі оқу үрдісінде көпқырлылығымен сипатталады. Оларды пайдалану мұғалімге сабақтың мазмұнын түрлендіруге ғана емес, сонымен қатар оқушылардың дене тәрбиесі сабақтарындағы білімдерін қызықты түрде диагностикалауға көмектеседі. Дене шынықтыру сабағында ақпараттық-коммуникациялық технологияларды қолдану білім берудің маңызды міндеттерінің бірі – оқушылардың білім деңгейін көтеруге мүмкіндік береді. Сабақтар жоғары эмоционалды шиеленісті сейілтуге және оқу процесін жандандыруға, оқуға деген ынтасын арттыруға мүмкіндік береді. Компьютерлік технологияны оқу іс-әрекетін ұйымдастырудың дәстүрлі түрлерімен үйлестіре отырып, әдістемелік тұрғыдан негізделген пайдалану оқушылардың ғылыми-зерттеу іс-әрекетінің танымдық дағдыларын, шығармашылық қабілеттерін дамытуға мүмкіндік береді, сабақта қолайлы психологиялық ахуал жасайды, оқушылардың ақпаратпен жұмыс істеу қабілетін қалыптастырады, қарым-қатынас дағдыларын дамытады.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Дидактикалық ойындардың тәрбиелік мәні, баланың психологиясындағы өзгерістерді бақылау. (ес, ойлау, зейін, қабылдау т.б.). 2012 наурыз – сәуір Тәжит М
2. Дене мәдениеті – оқушыларды оқыту мен тәрбиелеу жүйесінде. Изденіс-Поиск. 2009ж. №2(2) - Б.262-264.

3. Безденежных, Г.А. Мектепке дейінгі тәрбиедегі дене тәрбиесіндегі педагогикалық инновациялар: тұжырымдамалар, перспективалар және даму бағыттары / Г.А.Безденежных. - Мәтін: тікелей // Жас ғалым. - 2011. - № 4 (27)

*Мұратқызы А.*

*Астана халықаралық университетінің  
Педагогикалық колледж оқытушы, п.ғ.м.*

## **СТУДЕНТТЕРДІ КӘСІПТІК ДАЯРЛАУДАҒЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТТЫҢ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ**

Өскелең ұрпақтың денсаулығын сақтау және нығайту мәселесі адамзат қоғамының маңызды проблемаларының бірі болды және болып қала береді. Бүгінгі күні денсаулықты сақтауға негізделген іс-шаралар жан-жақты ұйымдастырылып жатса да, әлеуметтік орта мен нақты тәжірибе жастардың денсаулығының нашарлауына, созылмалы, жұқпалы аурулардың өршуіне, урбанизацияның, ғылыми-техникалық прогрестің, жайлылықтың төменгі деңгейін көрсетеді. Күрделі заманауи техниканы игеруге байланысты жүйке, психикалық және физикалық жүктемелер, кәсіби және тұрмыстық сипаттағы стресстер метаболизмнің бұзылуына, артық салмаққа, жүрек-қан тамырлары ауруларының пайда болуына әкеледі. Қазіргі уақыттарда адамның бір тәулік ішіндегі қозғалыс белсенділігінің көлемі минимумға дейін азайды: өндірістегі автоматтандыру, электроника, робототехника, автомобильдер, лифттер, күнделікті өмірде кір жуғыш машиналар адамның қозғалыс белсенділігі тапшылығын тудырады. Бұл факторлардың адам денсаулығына жағымсыз әсері соншалық, дененің ішкі қорғаныс функциялары оларды жеңе алмайды. Адамға жоғары физикалық белсенділік пен дайындық қажет. Сондықтан да, адамзат өзінің дамуында осы жағымсыз факторлардан неғұрлым алыс жүріп, керісінше адам өз денсаулығын күтіп, дене шынықтырумен айналысуы қажет. Олай болса, қазіргі жастарды дене шынықтырумен айналысуға, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу қоғамдық міндет болып табылады.

Дене шынықтыру – бұл адамзат мәдениетінің ерекше тәуелсіз саласы, жеке тұлғаны физикалық жетілдіру құралы мен тәсілі [1]. Дене шынықтыру адамның өмірлік маңызды жақтарына әсер етеді, тәрбие, іс-әрекет және қоршаған ортаның әсерінен өмір сүру процесінде дамиды. Дене шынықтыру әлеуметтік белсенді пайдалы іс-шаралар, қарым-қатынас, ойын-сауық, жеке тұлғаны белсендірудің кейбір формаларында адамның әлеуметтік қажеттіліктерін қанағаттандырады.

Дене шынықтыру материалдық және рухани құндылықтардың жиынтығынан тұрады. Біріншісіне, спорт ғимараттары, мүкәммал, арнайы жабдықтар, спорттық жабдықтар, медициналық қамтамасыз ету жатады.

Екіншісіне, ақпарат, өнер туындылары, спорттың әр түрлері, ойындар, дене шынықтыру кешендері, дене шынықтыру-спорттық іс-әрекет процесінде адамның мінез-құлқын реттейтін этикалық нормалар және т.б. Ерекше дамыған формаларда дене шынықтыру эстетикалық құндылықтарды дамытады (дене шынықтыру шерулері, спорттық қойылымдар және т.б.) [2].

Құндылықтар дегеніміз - қажеттіліктерді қанағаттандыру құралы ретінде қоғам мен адамға қажет заттар, құбылыстар және олардың қасиеттері [1]. Олар әр адамның әлеуметтік тәжірибені игеру процесінде қалыптасады және оның мақсаттары, сенімдері, мұраттары, жеке мүдделерінде көрінеді. Қазіргі жастардың қажеттіліктерін қанағаттандыра алатын белгілі бір құндылықтарды қалыптастыруда олардың физикалық, психикалық және әлеуметтік дамуының ортақ бірлігі қажет.

Дене шынықтырудағы іс-әрекеттің нәтижесіне дене шынықтыру мен моторика, дене дағдыларының жетілу дәрежесі, өміршендіктің жоғары деңгейі, спорттық жетістіктер,

адамгершілік, эстетикалық, интеллектуалды даму жатады. Сонымен қатар, дене шынықтыру мәдени қызметтің ерекше түрі ретінде қарастырылуы керек, оның нәтижелері қоғам мен жеке адамға пайдалы болуы тиіс. Әлеуметтік өмірде білім беру, тәрбиеде, еңбекте, күнделікті өмірде, салауатты өмір салтын ұстануда, демалысты тиімді ұйымдастыру саласында дене шынықтыру өзінің тәрбиелік, білім берушілік, сауықтыру, экономикалық және жалпы мәдени маңыздылығы зор. Яғни, дене шынықтыру құндылықтарды пайдалану, тарату және көбейту бойынша адамдардың бірлескен қызметі болып табылады.

Жастық шақтың ішіндегі студенттік шақ оқытудың бастапқы кезеңінде осал шақ болып табылады. Өйткені, оқу жүктемесінің ұлғаюына, төмен қозғалыс белсенділігіне, студенттік өмірдің салыстырмалы еркіндігіне, әлеуметтік және тұлғааралық қарым-қатынас проблемаларына байланысты бірқатар қиындықтарға туындайды.

Қазіргі студенттер - біздің еліміздің негізгі еңбек резерві, бұл болашақ ата-аналар және олардың денсаулығы мен әл-ауқаты бүкіл ұлттың денсаулығы мен әл-ауқатының кепілі. Осыған орай, қазіргі жастардың дене шынықтыру жаттығуларына деген мотивтерін, қызығушылықтары мен қажеттіліктерін қалыптастыру маңызды рөл атқарады.

Физикалық белсенділікке мотивация - бұл физикалық дайындық пен өнімділіктің оңтайлы деңгейіне жетуге бағытталған жеке тұлғаның ерекше жағдайы. Дене шынықтыру мен спортқа деген мотивацияны қалыптастыру процесі бір мезгілдік емес, көп сатылы процесс. Бұл процесс алғашқы қарапайым гигиеналық білім мен дағдылардан бастап дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі қарқынды спорт түрлері туралы терең психофизиологиялық білімге дейін жалғасады [5]. Сондықтан, қазіргі таңда студенттердің физикалық белсенділікке оң мотивацияларын қалыптастыру өте маңызды.

Студенттердің физикалық белсенділікке мотивациясын қалыптастыру бірнеше топқа бөлінеді.

1. Сауықтыру мотивтері. Бұл студенттердің дене шынықтырумен айналысуға ең күшті мотивациясы, олардың денсаулығын нығайту және аурулардың алдын алу [5]. Дене жаттығуларының ағзаға пайдалы әсері бұрыннан белгілі және күмән тудырмайды және қазіргі уақытта оны екі өзара байланысты бағытта қарастыруға болады: салауатты өмір салтын қалыптастыру, аурулардың, соның ішінде кәсіптік аурулардың ықтималдығын азайту; аурулардың көптеген түрінде жаттығулардың емдік әсерін анықтау.

2. Қозғалыс-белсенділік мотивтері. Физикалық жұмысты орындау кезінде еңбек өнімділігінің төмендеуі байқалады, бұл оның монотондылығына байланысты [5]. Ақыл-ой әрекетін үздіксіз орындау ақпаратты қабылдау пайызының төмендеуіне, кәсіби қателіктердің көбеюіне әкеледі. Бүкіл дененің бұлшық еттері мен көру аппаратына арналған арнайы физикалық жаттығулар пассивті демалуға қарағанда релаксацияның тиімділігін және жаттығудан рахаттану сезімін айтарлықтай арттырады. Дене жаттығуларымен айналысқан кезде адам ағзасында барлық жүйелері, ең алдымен жүрек, қан-тамыр және тыныс алу жүйелерінің қызметі өзгереді.

3. Бәсекелестік-жарысу мотивтері. Мотивацияның бұл түрі студенттердің өзінің спорттық жетістіктерін жақсартуға деген ұмтылысына негізделген [5]. Адамзаттың бүкіл тарихы, эволюция процесі бәсекелестік рухында, бәсекеге қабілетті қарым-қатынас рухында құрылған. Белгілі бір спорттық деңгейге жетуге, қарсыластың жарыста жеңіске жетуге деген ұмтылыс - бұл күшті реттеушілердің бірі және белсенді физикалық жаттығуларға маңызды мотивация болып табылады.

4. Эстетикалық мотивтер. Студенттердің дене шынықтырумен айналысуға деген ынтасы айналасындағылардың сыртқы келбеті мен әсерін жақсарту (дене бітімі мен сымбаттылықты жетілдіру, қозғалыстардың икемділігін арттыру) [5]. Бұл топ дене шынықтыру және спортқа арналған «сәннің» дамуымен тығыз байланысты.

5. Коммуникативті мотивтер. Дене шынықтыру сабақтары, қызығушылық клубтарында (сауықтыру, жүгіру, туризм, велоспорт, спорттық ойындар т.б.), спорт ғимаратына барудың маңызды мотивтерінің бірі [5]. Бірлескен дене шынықтыру және спорт сабақтары әлеуметтік және жыныстық топтар арасындағы байланысты жақсартуға ықпал етеді.
6. Танымдық және дамытушылық мотивтер. Бұл мотивация адамның өз денесін, мүмкіндіктерін білуге, содан кейін оларды дене шынықтыру және спорт құралдарының көмегімен жақсартуға деген ұмтылыспен тығыз байланысты [5]. Бұл бәсекелестік мотивацияға өте жақын, бірақ жарыста қарсыласын емес, өзін, өз жалқаулығын жеңуге деген ұмтылысқа негізделген. Ұсынылған мотивация - бұл дененің физикалық мүмкіндіктерін барынша пайдалану, физикалық күйді жақсарту және физикалық дайындықты арттыру болып табылады.
7. Шығармашылық мотивтер. Дене шынықтыру және спортпен шұғылдану студенттерде шығармашылық тұлғаны дамыту мен тәрбиелеу үшін шексіз мүмкіндіктерді береді [5]. Дене жаттығуларымен айналысқан кезде өз ағзасының орасан зор ресурстарын білу арқылы адам өзінің рухани дамуына жаңа мүмкіндіктерді іздей бастайды.
8. Кәсіби бағытталған мотивтер. Бұл мотивация тобы әр түрлі мамандықтағы студенттердің кәсіби маңызды қасиеттеріне бағытталған дене шынықтыру сабақтарын дамыту, олардың алдағы еңбек қызметіне дайындық деңгейін арттырумен байланысты [5]. Студенттердің кәсіптік-қолданбалы дене дайындығы болашақ мамандыққа психофизикалық дайындықты дамытуға зор ықпал етеді.
9. Әкімшілік мотивтер. Дене шынықтыру сабақтары әрбір оқу орындарында міндетті болып табылады [5]. Бақылау нәтижелерін алу үшін сынақтар жүйесі жүргізіледі. Пән бойынша есепті уақтылы тапсыру, оқытушымен және оқу орнының әкімшілігімен жанжалды болдырмаудың нәтижесінде студенттерді дене шынықтырумен айналысуға итермелейді.
10. Психологиялық маңызды мотивтер. Дене жаттығуларымен айналысу жастардың, әсіресе студенттердің психикалық жағдайына оң әсер етеді: өзіне деген сенімділікті арттыру, эмоционалдық шиеленісті жеңілдету, стресстік жағдайлар дамуының алдын алу, жағымсыз ойлардан алшақтау, психикалық стрессті жеңілдету, психикалық өнімділікті қалпына келтіру [5]. Жаттығудың кейбір түрлері студенттерде жағымсыз эмоцияларды бейтараптандырудың таптырмас құралы болып табылады.
11. Тәрбиелік мотивтер. Дене шынықтыру және спортпен шұғылдану студенттерде өзін-өзі даярлау және өзін-өзі бақылау дағдыларын дамытады [5]. Жүйелі дене шынықтыру сабақтары адамгершілік және еріктік қасиеттерді дамытуға, патриотизм мен азаматтыққа тәрбиелеуге ықпал етеді.
12. Мәртебелік мотивтер. Физикалық қасиеттердің дамуына байланысты студенттердің өмірге қызығушылықтарын арттырады [5]. Басқа тұлғаға физикалық әсер ету барысында шешілетін жанжал жағдайлары туындаған кезде жеке мәртебені арттыру, экстремалды тұлғалық жанжалдарды шеше білуге үйрету студенттердің дене шынықтыру-спорттық іс-шараларға қатысуын жандандырады.
13. Мәдени мотивтер. Бұл мотивтер студенттердің бұқаралық ақпарат құралдары, қоғамның, әлеуметтік институттардың жеке тұлғаның дене шынықтырумен айналысу қажеттілігін қалыптастырумен байланысты [5]. Бұл мәдени ортаның жеке басына, қоғам заңдарына және топ заңдарына әсер етуімен сипатталады. Дене шынықтыру техникалық және кәсіптік білім беру жүйесінің оқу жоспарларында білім берудің гуманитарлық компонентінің міндетті бөліміне жатады. Білім беру оқу орындарында дене тәрбиесі мемлекеттік білім беру бағдарламалары және оқудан тыс дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық жұмыстар негізінде өтуі қажет. Дамуында ауытқулары бар студенттермен сабақтар жеке оңалту бағдарламалары негізінде өткізіледі. Оқу орнының әкімшілігі қызметкерлерге жұмыс күні режимінде оңалту, кәсіптік-қолданбалы сабақтарды, еңбектен кейінгі қалпына келтіруді, профилактикалық сабақтарды

қоса алғанда, дене шынықтырумен айналысу құқығын іске асыру үшін жағдайлар жасауға міндетті.

Техникалық және кәсіптік білім беру жүйесінде студенттердің дене тәрбиесін ұйымдастырудың мақсаты - жеке тұлғаның дене шынықтыруға, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу. Міндеттері [3]:

- 1) жеке тұлғаны дамытудағы және оны кәсіби қызметке дайындаудағы дене шынықтырудың рөлін түсіну;
- 2) дене шынықтыру мен салауатты өмірдің ғылыми практикалық негіздерін білу;
- 3) дене шынықтыруға мотивациялық құндылық қатынасты қалыптастыру, салауатты өмір салтына көзқарас, спортпен тұрақты айналысудың қажеттілігі;
- 4) практикалық дағдылар мен іскерліктер жүйесін меңгеру;
- 5) жалпы және кәсіптік-қолданбалы дене шынықтыру даярлығын қамтамасыз ету;
- 6) өмірлік және кәсіптік мақсаттарға қол жеткізуде дене шынықтыру-спорттық қызметті шығармашылықпен пайдалану тәжірибесін алу.

Дене тәрбиесі студенттерді оқыту мен кәсіби даярлаудың ажырамас бөлігі болып табылатындықтан, ол студенттердің денсаулығын нығайтуға, дене шынықтыру және кәсіптік-қолданбалы дайындығын жақсартуға бағытталған. Соған орай, дене тәрбиесін ұйымдастырудың маңызды бағыттары бар. Бұл бағыттар дене тәрбиесі жүйесін тиімді ұйымдастыруға, студенттерді осы бағытта тәрбиелеуге негізделген (сурет 1).

#### **СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІН ҰЙЫМДАСТЫРУ БАҒЫТТАРЫ**

- 1) жалпы даярлық бағыты-студенттердің жан-жақты дене шынықтыру даярлығы, оны мемлекеттік дене тәрбиесі бағдарламасы талаптары деңгейінде қолдау;
- 2) спорттық бағыт-спорттық жетілдіру бөлімшелерінде (секциялар) спорт түрлерінің бірімен мамандандырылған сабақтар, жарыстарға қатысу;
- 3) кәсіптік - қолданбалы бағыт - таңдау бойынша жұмысқа дайындық;
- 4) гигиеналық бағыт-жұмыс қабілеттілігін қалпына келтіру, денсаулықты нығайту үшін дене тәрбиесі құралдарын пайдалану;
- 5) сауықтыру-рекреациялық бағыт - демалыс күндері және каникул кезеңінде белсенді демалысты ұйымдастыру кезінде дене тәрбиесі құралдарын пайдалану.

Олай болса, дене тәрбиесі оқу сабақтарының, спорт секцияларындағы, сауықтыру топтарындағы, спорт түрлері бойынша клубтардағы сабақтардың, сондай-ақ сабақтан тыс уақытта спорттық-бұқаралық іс-шаралардың және студенттердің дербес сабақтарының тығыз өзара байланысында кешенді түрде жүзеге асырылады.

Дене шынықтыру сабақтарын өткізу үшін барлық студенттер медициналық тексерудің нәтижелері бойынша оқу бөлімдеріне бөлінеді. Бөлу оқу жылының басында студенттердің жынысы, денсаулық жағдайы, физикалық дамуы, дене шынықтыру және спорттық-техникалық дайындық мүдделерін ескере отырып жүргізіледі. Осы көрсеткіштерге сүйене отырып, әр студент міндетті дене шынықтыру курсынан өту үшін 3 бөлімнің біріне түседі. Әр бөлімде мазмұн және сабақтардың мақсатты бағыты бар.

Оқу бөлімдері	топтары	түрлері
	Негізгі	негізгі медициналық топ
Арнайы	Арнайы	арнайы медициналық топтар
Спорттық жетілдіру	Спорттық жетілдіру	негізгі медициналық топ

Негізгі оқу бөліміне медициналық тексеру нәтижелері бойынша негізгі (денсаулық жағдайында ауытқулары жоқ) және дайындық (денсаулық жағдайында шамалы ауытқулары бар немесе дене бітімі нашар дайындалған) медициналық топтарға жатқызылған студенттер қабылданады. Арнайы оқу бөліміне медициналық тексерудің деректері бойынша арнайы топқа жатқызылған, яғни денсаулық жағдайында белгілі бір

ауытқулары бар студенттер және созылмалы аурулардың ауыр түрлері бар студенттер мен мүгедек студенттер қабылданатын емдеу бөліміне қабылданады. Спорт бөліміне (спорт түрлері бойынша спорттық жетілдіру курсының топтары) жалпы дене шынықтыру және спорттық дайындығы мен спорт түрлерінің бірінде тереңдетіп жаттығуға және өз шеберліктерін жетілдіруге деген негізгі медициналық топтың студенттері қабылданады.

Негізгі оқу бөлімінің студенттеріне конкурстық негізде спорт түрлері бойынша мамандандыруды таңдау құқығы берілді. Оқу сабақтарын өткізудің бұл түрі ең прогрессивті болып табылады. Студент оқу процесінің белсенді қатысушысы болады.

Негізгі оқу бөлімі студенттеріне арналған спорттық бағдарланған бағдарлама спорттың жекелеген түрлерін және қазіргі заманғы қозғалыс кешендерін (аэробика, атлетизм, футбол, баскетбол, жүзу және т.б.) тереңдетіп зерттеуге бағытталған, жарыс, бақылау тестілері жағдайында қызмет түрінен нәтиже алуға, дене жаттығуларының таңдалған түрімен тұрақты сабақтарға тұрақты қажеттілікті қалыптастыруға мүмкіндік береді. Бұл іс жүзінде дені сау, бірақ білікті спортшыларды даярлау жүргізілетін спорттық жетілдіру бөлімінде сабақ өткізуге дайын емес студенттер үшін негізделген. Бұл спорттық бағдарланған бағдарлама оқу сабақтарын тек таңдаулы түрдегі спорттық жаттығуларға айналдырады дегенді білдірмейді.

Дене тәрбиесінің әсері дұрыс ұйымдастырылған физикалық белсенділіктің арқасында қол жеткізіледі, оған жалпы даму жаттығулары да, таңдалған спорт түріндегі нақты жаттығулар да кіреді. Әрине, бұл жерде мотивацияны қалыптастыру өте маңызды. Бұл студенттердің мотор белсенділігін ынталандырады. Мотивтер қандай болуы мүмкін? Бұл қозғалыс пен физикалық белсенділіктің қажеттілігі, қарым-қатынас, достық ынтымақтастық, бәсекелестік, еліктеу, эмоционалды разряд, өзін-өзі растау, сән үрдістері, көңіл көтеру тәсілі, ашық ауада демалу және т.б. Әрине, студенттер үшін маңызды себептердің бірі - сабаққа қатысу міндеті. Студенттер міндетті түрде тиісті жаттығуларды жасау үшін кез-келген ынталандырушы мотивтерді тауып оған уақыт бөлулері керек.

Көптеген оқу орындарында әртүрлі спорт түрлері бойынша үйірмелер мен секциялар жұмыс істейді, онда спорттық жетілдіру курсының студенттері айналысады. Спорт секциясына қабылдану үшін жастардың жеке қалауы жеткіліксіз. Мұнда таңдалған спорт түрімен айналысу үшін белгілі бір алдын-ала дайындық немесе дарындылық қажет. Өйткені, әдетте, кәсіби жаттықтырушылар студенттердің осы топтарымен айналысады.

Қазіргі студенттер ашық ауада, дене шынықтыру, спорт, туризммен айналысуы керек. Бұл жағдайда физикалық өнімділіктің жоғарылауы дененің компенсаторлық қабілеттерінің артуына әкеледі, осылайша денсаулықты тұрақтандыруға және нығайтуға көмектеседі. Тұрақты физикалық белсенділіктің әсерінен дененің барлық деңгейлерінде - орталық, жүйелік, орган, жасушалық қайта құру жүреді. Белсенді физикалық режимнің әсерінен аурушандық пен еңбекке қабілеттілігін жоғалту ұзақтығының төмендеуімен қатар жалпы даму жағдайы мен әл-ауқат айқын жақсарады, жұмысқа және шаршауға қарсы тұру қабілеттілік артады, бұл адамға үлкен экономикалық және әлеуметтік әсер береді. Олай болса, дене тәрбиесі адамдардың дене, мүсін сұлулығын, қимыл-қозғалыс үйлесімділігін, әдемілігін, дене қуатын жетілдіруге қолданылатын мемлекеттің, қоғамның материалдық және рухани байлығын құрайтын, халықтың жалпы мәдениетінің бір саласы.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Бочкарева С.И. Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / С.И. Бочкарева, Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Н.Ф. Митина, А.Г. Ростеванов А.Г. – М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. – 344 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Учебное пособие для студентов Вузов. Изд. 6-е испр. и доп.- М.: Феникс 2010.
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта : учеб. пособие / Б.Р. Голощапов ; М. : Академия, 2002.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для студентов вузов. Изд. 2-е, доп.- М.: Владас, 2002.

*Мыктыбеков А.К.*

*Жетісу облысы, Ескелді ауданы*

*Ш.Уәлиханов атындағы орта мектеп-гимназиясының  
дене шынықтыру пәнінің мұғалімі*

## **ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНДАҒЫ БЕЙІМДЕЛУ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ ҚАЗІРГІ ЖАҒДАЙЫ МЕН МӘСЕЛЕЛЕРІ**

Денсаулығы мықты тұлға болып қалыптасу үшін адамның ең басты міндеттері – дұрыс тамақтану, спортпен айналысу болып табылады. Өз денсаулығына мұқият адамның күнделікті өмірде де көңіл-күйі көтеріңкі болып жүруімен қатар, оның алға деген ұмтылысы мен өзіне деген сенімділігі арта түседі. Ал денсаулығынан белгілі бір кінәрат табылған тұлға әрдайым сол жағдайды ойлап уайымшыл болады және бұл жағдай оның күнделікті көңіл-күйі мен іс-әрекетіне де кері әсерін тигізеді, яғни, жұмысқа деген қызығушылықтың болмауы, шаршаңқы көріну деген сияқты кері тартпа іс-әрекеттер осы денсаулық мәселесінің оң болмауынан қалыптасады.

Демек, денсаулыққа немқұрайлы қарамау біз үшін өте маңызды болып табылатыны баршамызға түсінікті. Бүгінгі таңда, дене шынықтыру, спорт саласы да жоғарғы қарқынмен даму үстінде. Сонымен қатар, салауатты өмір салтын ұстану тек әскери адамдар мен спорт сүйер жандарда ғана емес, барша адамдардың, әсіресе жастардың арасында ерекше қызығушылық тудыратыны қуантарлық жайыт болып табылады.

Қазіргі таңда дене шынықтыру пәні балабақшада да мектеп, арнаулы білім беру орталықтары мен жоғарғы оқу орындарында да дене шынықтыру пәні ретінде негізгі міндетті пән болып табылады. Алайда, осы аталған білім беру орталықтарында қандай деңгейде дене шынықтыру білімі алынып жатыр? Негізінде, дене шынықтыру пәнін көпшіліктің үстірт түсінуі бойынша бұл пән қалам алып, ақ параққа конспект жазатын сабақ емес, доп қуалап, асыр салаттын сабақ болып есептелетіні өкінішті. Жок, дене шынықтыру пәнінің де өзіндік ерекшеліктері мен ережелері бар. Мысалы, сабақтың түрін бірнеше бөлімдерге бөлер болсақ, бұл сабақта да теория мен практикасы бар болып табылады. Теория кезінде жаттығудың не екендігінен баста, әр жаттығудың қандай буындар мен ауруларға пайдалы екендігін жазып отыратын болсақ, футбол, баскетбол, тоғызқұмалақ пен шахмет сынды ойындардың да негізгі ережелерін міндетті түрде жаза отырып, есте сақтайтын болсақ, бұл баршамыз үшін тиімді болары анық. Сонымен қатар, егер бұл жазу әдісін міндетті деп еңгізер болсақ, дене шынықтыру пәнінде кездесетін төтенше не қауіпті жағдайлардың орын алуы да азаяр еді.

Біздің еліміздегі жоғары білім беруді модернизациялаудың негізгі үрдісі мемлекеттік білім беру стандартына сәйкес жастардың бойында тәжірибелік-бағдарлы бағыттағы құзыреттілікті қалыптастыру болып табылады. Олар студенттердің білім, білік және дағдылардың интеграцияланған үйлесімін, сондай-ақ жеке қабілеттері мен оларды өзінің болашақ кәсіби және әлеуметтік қызметінде қолдануға дайын болуын және үнемі өзгеріп отыратын жағдайларға табысты бейімделуді қалыптастырудан тұрады. Сондықтан, жеке тұлғалық-бағытталған білім беру технологияларын қолдану өзекті болып табылады, олар оқытудағы жеке көзқарасты қамтамасыз етеді және әрбір студенттің өзіндік дамуы мен өзін-өзі жүзеге асыруы үшін тиімді жағдайларды ұйымдастырады, оның мотивациялық мағыналық саласына сүйенеді.

Дене тәрбиесінің мақсаты тұлғаның жан-жақты үйлесімді дамуы болып табылады. Ол ақыл-ой, моральдық, Еңбек және эстетикалық тәрбиемен тығыз байланысты.

Бастауыш мектеп оқушыларын тәрбиелеудің ерекшелігі олардың анатомиялық-физиологиялық және психологиялық ерекшеліктеріне байланысты – бұл өсудің баяулауы, жүйке жүйесінің жоғары қозуы, жоғары реактивтілік және осыған байланысты өзгерістерге қарайды.

Оқу басталысымен балалардың ақыл-ой еңбегінің көлемі айтарлықтай өсу үстінде болады және сонымен қатар олардың қозғалыс белсенділігі мен ашық ауада болу мүмкіндігі айтарлықтай шектеледі. Осыған байланысты кіші мектеп жасындағы дұрыс дене тәрбиесі оқушы тұлғасының жан-жақты үйлесімді дамуының қажетті шарты ғана емес, оның ақыл-ой қабілетін арттырудың пәрменді факторы болып табылады.

Дене тәрбиесі бойынша тиімді ұйымдастырылған іс-шаралар күн тәртібінде бала ағзасының функционалдық мүмкіндіктерін кеңейтеді және ақыл-ой еңбегінің өнімділігін арттырады, шаршағандықты азайтады.

Бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесінің міндеттері:

- 1) денсаулықты нығайту және дұрыс дене бітімінің дамуына жәрдемдесу;
- 2) қозғалыс шеберлігі мен дағдыларын қалыптастыру;
- 3) оқушыларды дене шынықтыру, гигиена бойынша, шынықтыру ережелері туралы білімдермен қаруландыру;
- 4) қозғалыс (физикалық) сапасын дамыту;
- 5) дене шынықтыруға деген қызығушылықты және оған деген қажеттілікті қалыптастыру;
- 6) жағымды моральдық-ерік қасиеттерін тәрбиелеу;

Бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесінің міндеттерін табысты шешу, егер ол мектептің барлық оқу-тәрбие процесінің органикалық бөлігі, педагогикалық ұжымның, ата-аналардың, қоғамның жалпы мазасыздығының мәні болған жағдайда, әрбір педагог қызметкер өз міндеттерін "жалпы білім беретін мектеп оқушыларының дене тәрбиесі туралы Ережесіне" сәйкес орындаған жағдайда ғана мүмкін болады.

Оқушылардың денсаулығын нығайту және дене бітімінің дұрыс дамуына ықпал ету бастауыш мектептің маңызды міндеті болып табылады. Баланың физикалық жағдайы, оның денсаулығы оның барлық күштері мен мүмкіндіктері, оның ішінде ақыл-ой мүмкіндігі дамитын база болып табылады.

Оқушылардың дұрыс дене тәрбиесі-бүкіл ағзаның қалыпты дамуының қажетті шарты. Қозғалыс белсенділігінің арқасында жүрек-қантамыр жүйесі мен тыныс алу органдарының дамуы қамтамасыз етіледі, зат алмасу жақсарады, тіршілік әрекетінің жалпы тонусы артады. Балалар аз қозғалса, олар дұрыс қимыл-қозғалыс режимі бар өз құрдастарынан дамуынан артта қалатыны белгілі.

Көрнекті педагог В. О. Сухомлинский мектеп, мұғалімдер мектеп оқушыларының, әсіресе бастауыш сынып оқушыларының денсаулығын жақсартуға бағытталған қызметіне үлкен мән берді. Ол балалардың денсаулығына қамқорлық жасау — мұғалімнің маңызды тапсырмасы деп санайды.

Баланың денсаулығын нығайту міндеті оның ағзасын шынықтыруды көздейді. Осы мақсатта дене шынықтырумен айналысуды мүмкіндігінше ауада жүргізу керек, алайда қосымша түрде оларды үй-жайда өткізе отырып, гигиеналық талаптарды ұстану керек.

Баланың қалыпты дене дамуының маңызды көрсеткіші-ішкі органдардың қалыпты жағдайы мен жұмыс істеуін алдын ала анықтайтын дұрыс жағдай. Дұрыс Арқа қалыптастыру көптеген жағдайларға байланысты, атап айтқанда, оқушының қалай жүруіне, отыруына, күн сайын таңертеңгілік гимнастиканы, сабақтардағы дене шынықтыру жаттығуларын, үзілістердегі ойындар мен жаттығуларды орындауларына байланысты. Дене жаттығулары дұрыс дене жаттығуларын қалыптастырудың негізгі құралы болып табылады.

Баланың дене тәрбиесі процесінде жүзеге асыратын қозғалу белсенділігі оның орталық жүйке жүйесінің қалыпты дамуының қажетті шарты, талдағыштарды жетілдіру



және олардың өзара іс-қимылын дамытудың құралы болып табылады. Баланың қимыл-қозғалыс әрекеті мен оның ақыл-ой дамуы арасында тығыз байланыс бар екендігі анық.

Мақсатты қимыл-қозғалыс әрекеттерін орындау кіші мектеп жасындағы балалардың өмірінде маңызды орын алады және олардың эмоциялық-еркі саласын дамытудың пәрменді факторларының бірі, жағымды эмоциялар көзі болып табылады. И. И. Павлов адамның қозғалу қызметінен алатын рахатын "бұлшық етті қуаныш" деп атады.

Бастауыш сыныптарда қозғалыс дағдылары мен дағдыларын қалыптастыру оқушыларды негізгі гимнастика, жеңіл атлетика, ойындар, шаңғы даярлығы, жүзу жаттығуларына үйретуді қарастыратын оқу бағдарламасына сәйкес жүргізіледі.

Бүгінде физикалық тәрбиелеудегі ғылыми зерттеулер мен әзірлемелердің басымдықтарын бағыттауға маңызды өзгерістер қажет. Мектепке дейінгі, мектеп және жоғары оқу орындары педагогтарының ғылымның жаңа жетістіктерін және озық тәжірибені игеру проблемасы ерекше назар аударуға тұрарлық. Осыған байланысты балалар мен жастардың дене тәрбиесі процесін ақпараттық қамтамасыз ету жүйесін құру білім беру мен мәдениеттің осы саласындағы инновациялық процестерді дамытудың маңызды алғышарты болып табылады. Балалар мен жастардың дене тәрбиесінің мәселелерін көрсететін арнайы журнал құруды осындай жүйені құру бағытында бірінші маңызды қадам деп санауға болады.

«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу бағдарламасы оқушылардың ағзасын дамытуға және оның дене белсенділігін қамтамасыз етуге бағытталған бірден-бір пән. Оқушылар түрлі жаттығуларды орындауға, дене қабілеттері дамытуға және жетілдіруге мүмкіндік беретін жан-жақты құрастырылған оқу бағдарламасы арқылы аталған міндетке қол жеткізуге болады. Нәтижесінде оқушының бойында дене тәрбиесі жаттығуларының адам ағзасына тигізетін оң әсері туралы білім жүйесі қалыптасады. Ағзаның бүкіл жүйелерін дамыту, барлық дене сапаларын жетілдіру-дене шынықтыру пәнінің басты мақсаты болып табылады. 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.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

Мұғалімдерге арналған нұсқаулық «Назарбаев Зияткерлік мектептері» ДББҰ. Педагогикалық шеберлік орталығы, 2016 ж.

Республикалық ғылыми-әдістемелік, спорттық-патриоттық журналы, 2016 ж

Козленко Н. П., Вильчковский Е. С., Цвек С. Ф. дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. – А., 1984. – 220 б.

Янсон Ю. А. Педагогика оқушыларының дене тәрбиесі. - Ростов н / Д, 1993. – 240 б.

Дене тәрбиесінің әдістемесі. – М., 1980. – 304 б.

Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. – М., 1991. – 443с.

Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі / ред.Б. А. Ашмарина. – М., 1990. – 287 б.

**Нечаева Т.Ю.**  
*преподаватель физического  
воспитания, председатель  
методического объединения  
колледжей области Абай,  
КГКП «Колледж бизнеса и  
сервиса» УО области Абай  
г.Семей*

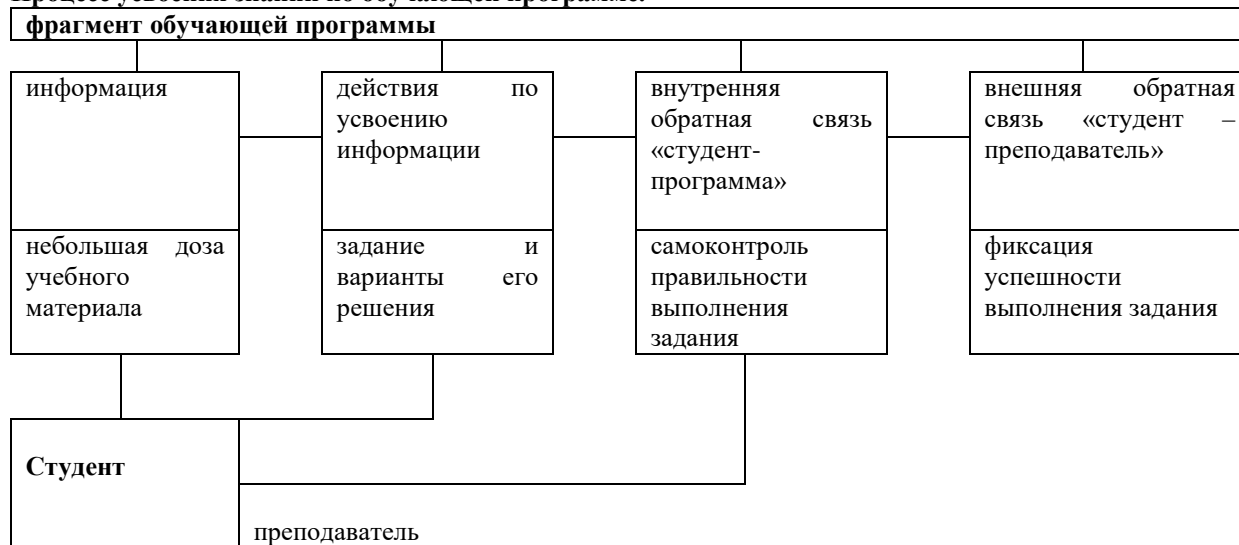
## **ПРОГРАММИРОВАННЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, КАК ДИДАКТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА АКТИВНОЙ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**

Сегодня проблема совершенствования форм и методов обучения в физическом воспитании поставлена с особой остротой и значимостью. Учебный процесс в учебном заведении не всегда ориентирует студентов на активную деятельность в процессе обучения. Традиционная система формирует у студента в основном воспроизводящую познавательную деятельность, недостаточно способствует развитию творческого мышления и умения применять знания в практических ситуациях. Она не ставит каждого студента в условия, при которых он должен быть активным в учебе на всем протяжении пребывания в учебном заведении. Это приводит к тому, что молодые специалисты нередко сталкиваются с трудностями при реализации знаний в конкретных условиях профессионально-педагогической деятельности. Поэтому необходимость улучшения организации учебного процесса требует внедрения новых форм, средств и методов обучения, а также разработки рациональных приемов подачи учебного материала, и контроля за его усвоением. Резервы повышения качества обучения есть, и кроются они главным образом в активизации познавательной деятельности студентов. Изучение и усвоение теоретического материала должно осуществляться не только посредством работы с учебником и материалами лекций, но и через обучающие программы выборочного типа. Это объясняется тем, что используемые в самостоятельной работе учебники, учебные пособия, конспекты лекций имеют такой недостаток, как «информационный стиль» изложения, не позволяют студентам осуществлять самоконтроль, не приобщают их к процедурам логико-мыслительной деятельности.

**Обучающая программа комбинированного типа.** Для нее характерно объединение всех лучших качеств линейной и разветвленной программ. От линейной программы она заимствовала линейную последовательность доз информации, а от разветвленной- большой объем доз и выборочный метод ответов. В такой программе можно наиболее гибко учитывать учебный материал и приспособлять его к индивидуальным возможностям отдельных занимающихся. В обучающих программах разветвленного и комбинированного типов порции (дозы) информации по мере возможности сопровождаются иллюстрациями. Их назначение- улучшить восприятие учебного материала. Студенты, читая словесные описание в учебнике, конспектах лекций или в дополнительной литературе, рекомендованной преподавателем, зачастую недостаточно четко понимают информацию, заложенную в тексте. Иллюстрированный материал, который чередуется с текстом, позволяет акцентировать внимание студентов на более важных деталях, лучше понять и усвоить содержание. Работая с обучающей программой, студент анализирует, сравнивает, выполняет умственные действия, требующие определенного уровня профессионального мышления. Его мышление носит творческий характер. В заключение работы с обучающей программой для выявления успешности освоения учебного материала темы, студенту предлагается задание, охватывающее всю информацию, заложенную в данной программе. При такой организации изучения учебной информации становится возможным учесть

результат текущего усвоения материала, расчлененного на дозы, и использовать их для дальнейшего хода обучения. Текущий самоконтроль позволяет адаптировать процесс проработки обучающей программы к индивидуальным особенностям студентов

#### Процесс усвоения знаний по обучающей программе.



**Контролирующая программа выборочного типа** содержит определенное количество вопросов (чаще 5 или 10). К каждому контрольному вопросу разрабатывается несколько вариантов ответов (4-5), среди которых, как правило, только один - правильный (тестовая система). Вопросы составляются таким образом, чтобы охватить основную информацию по пройденной теме или разделу учебного предмета и выявить уровень сформировавшихся и сохранившихся знаний и умений. Такой вариант построения контролирующей программы обеспечивает простоту ее реализации и удобства использования на учебных занятиях, т.е. легкость проверки правильности ответов. Контролирующая программа требует от студента не только воспроизведения материала (**знаний**), но и выделения составных частей учебной информации (**анализа**), соединения составных частей в единое целое (**синтеза**), применения знаний в конкретных ситуациях и обстоятельствах (**применения**). Большую роль в этом играют иллюстрации. Так, например, студенту предлагается задание с иллюстративным материалом, на котором зафиксирована ошибка при выполнении спортивного упражнения и требуется из предложенных иллюстраций специальных упражнений подобрать соответствующее упражнение для исправления этой ошибки (**применение знаний**). Значительное место в контролирующей программе занимает анализ конкретных ситуаций. Он строится на конкретном материале, в основу которого закладываются реальные события и факты. Например, предлагается часть кинограммы, на которой изображена ошибка при выполнении спортсменом определенной фазы (элемента) спортивной техники. Найти эту ошибку и уметь правильно предсказать ее последствия - задача для студента (**анализ**). В ряде заданий от студента требуется составление рациональной техники спортивного упражнения. Техника спортивного упражнения условно делится на отдельные фазы. Каждая фаза сопровождается серией фотографий или частей кинограмм, на которых изображены различные варианты выполнения движений. Студент должен, используя приобретенные знания, уметь выделить наиболее эффективный и рациональный вариант выполнения движений в каждой фазе и составить целостную модель техники изучаемого спортивного упражнения (**синтез**).

Обучающие и контролирующие программы включаются в учебный процесс как составная часть при организации самостоятельной учебной деятельности и имеют широкое дидактическое назначение. Они применяются в следующих случаях:

1. для систематической подготовки студентов к учебным занятиям
2. в процессе индивидуальной, самостоятельной работы на учебных занятиях
3. в автоматизированных классах при участии преподавателя как консультанта
4. в качестве дополнительной самостоятельной работы студентов с целью ликвидации отдельных пробелов в знаниях, умениях и навыках
5. для подготовки к зачетам и экзаменам
6. в системе заочного обучения

Особенности организации и проведения занятий с применением программированных материалов зависят от их целей, вида материалов и их места в уроке. Наиболее эффективно сочетание программированного обучения со всеми сложившимися формами (видового, комплексного и специализированного занятия) и методами (целостный, расчлененный, метод предписаний алгоритмического типа- при этом переход к овладению более сложными элементами предполагается только, при хорошем освоении более простых элементов) обучения. Такое сочетание позволяет разнообразить методику усвоения и закрепления студентами знаний и умений на учебных занятиях. Важной особенностью учебной деятельности студентов становится систематическая активная и самостоятельная работа с учебными материалами и другими источниками знаний в сочетании с самоконтролем и самокорректированием.

**Программированное обучение алгоритмического типа.** Из различных способов программированного обучения, наиболее эффективный- *алгоритмизация двигательных действий*. Этот способ предусматривает разделение учебного материала на серии, части и обучение этим частям в определенной последовательности. При составлении предписаний алгоритмического типа необходимо учебный материал систематизировать и определить методическую последовательность его изучения с учетом усвоения всех разделов учебной программы. Предписание алгоритмического типа могут быть составлены как для одного двигательного действия, так и для группы (сходных по структуре двигательных действий), но обязательно доступных на том или другом этапе обучения. Сложность двигательных действий должна последовательно нарастать.

*В первой серии* учебных заданий должны быть упражнения для развития тех физических качеств, которые необходимы для успешного выполнения изучаемого двигательного действия.

*Вторая серия* должна включать упражнения на освоение исходных и конечных положений, которыми начинаются и заканчиваются изучаемые двигательные действия. Первая и вторая серии учебных заданий могут осваиваться одновременно или в разное время.

*Третья серия* предусматривает освоение основных действий, обеспечивающих условия для выполнения изучаемого упражнения. Например, для того чтобы сделать кувырок вперед, или назад, ученик должен уметь выполнять перекаты вперед, назад в группировке, а для освоения прыжков в длину или высоту - уметь делать подскоки со взмахом руками вперед и вверх.

*Четвертую серию* составят действия, связанные с обучением умению оценивать действия третьей серии в пространстве, времени и по степени мышечных усилий. Это умение способствует более быстрому и качественному формированию двигательных навыков. Благодаря: положительному переносу дифференцировок, выработанных при выполнении сравнительно простых движений (учебные задания третьей серии), можно успешнее и качественнее освоить изучаемое упражнение.

*Пятая серия* –подводящие упражнения или части изучаемого двигательного действия. На последнем этапе студенты овладевают движением в целом в облегченных условиях с помощью преподавателя. Для использования принципа алгоритмических предписаний преподавателю необходимо уяснить сущность метода, усвоить правила составления предписаний и хорошо знать структуру физических упражнений учебной программы.

При составлении обучающих программ используется следующая форма:

1. название изучаемого упражнения
2. описание техники изучаемого упражнения
3. проверка готовности ученика к обучению двигательному действию, она включает знания и умения, которыми должен владеть студент
4. описание упражнений по сериям учебных заданий с указанием серии- 1, 2 и т.д.

В каждой серии делается перечень учебных заданий (упражнений), которые должны быть выполнены. Если в серии содержится только одно упражнение, то его номер не ставится, а если их несколько, то они записываются поочередно (1,2,3,4 и т.д.). В начале, пишется исходное положение (и.п.) и название упражнения (по терминологии), а далее указывается, как его нужно выполнять (основные требования к его выполнению). Запись заканчивается указанием числа повторений или достижением требуемого результата.

При таком методе обучения все занимающиеся усваивают учебный материал, и нет неуспевающих, при этом учитываются их индивидуальные особенности.

Итак, использование в учебном процессе программированных материалов способствует созданию у студентов установки на качественное освоение учебного материала в течение всего периода и выступает в качестве связующего звена в системе «студент-преподаватель».

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Б.Кофман «Настольная книга учителя физической культуры»- М. 1998 «ФиС»
2. Т.А.Колодницкий «Физическая культура»- М. 2003 «Дрофа»
3. Л.Любомирский «Методика ФВ»- М. 1989 «Просвещение»
4. Л.Н. Назаренко «Оздоровительные основы физических упражнений» -М. 2003 «Владос»
5. журналы «Теория и практика физической культуры»

***Нихамбаева Э.К.***

*учитель физической культуры, высшей категории  
КГУ «Общеобразовательная средняя школа №1»  
Абайская область, г. Аягоз, РК*

## **ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ С НАПРАВЛЕННЫМ РАЗВИТИЕМ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

Слово технология в педагогике обозначает совокупность педагогических процессов физического воспитания школьников (обучения, воспитания развития).Целенаправленные технологии обеспечивают достижение положительного педагогического эффекта, высоких результатов учительской деятельности.

Педагогическая техника-основная часть педагогического мастерства. Это система целесообразных способов управления учениками,ученическим коллективом. По мнению А.С.Макаренко педагогическая техника включает в себя владение голосом, мимикой, жестами,проницательностью,а также отражает пути применения педагогических средств. При выборе технологии физического воспитания необходимо: 1.Определить цели и задачи физического воспитания; 2. Изучить педагогические особенности класса и возрастной группы школьников(проводится мониторинг учащихся); 3. Создать программу занятий физическими упражнениями; 4. Разработать технологию модели физического воспитания школьников 1-4-х, 5-7-х, 8-9-х, 10-11-х классов; 5. Выявить отличительные признаки занятий с мальчиками и девочками; 6. Продумать педагогическое поле(объединяет формы физического воспитания в целостный педагогический процесс, направленный на решение педагогических задач); 7. Реализации программы и модель физического воспитания (системное изображение педагогического процесса).

Одной из направленных технологий физического воспитания является технология с направленным развитием двигательных способностей. Для обозначения способностей, относящихся к двигательной деятельности, пользуются различными понятиями. Следует отметить, что эти понятия-определения отражают специфику научных дисциплин, из которых они появились. К примеру, в теории и методике физического воспитания в большей мере употребляют определения «физические» либо «двигательные» способности, в психологии-«психомоторные» и «психофизические» способности, в физиологии-«физические качества», в биомеханике- «физические» либо «моторные качества».

Понятие «физические способности» точнее передают смысл о сложном составе компонентов, входящих в ту либо иную группу способностей, а также то, что они неодинаково развиты у каждого индивида. Но вполне допустимо употреблять оба понятия: «физические качества» и «двигательные способности», как равнозначные. Необходимость введения наряду с обычным представлением о двигательных навыках ещё и специальной категории «физические качества» вызвана запросами практики, в частности различием в методике преподавания. Так, при обучении движениям преподаватель может бесчисленными методами помочь ученикам получить представления о правильном выполнении (о положении тела, направлении и амплитуде движения, его темпе и т.п.). Но в отношении силы, скорости, продолжительности и остальных схожих характеристик он может давать только такие указания, как «сильнее - слабее», «быстрее-медленнее» и т.п.. Ещё одно определение физическим качествам дал Б.А.Ашмарин/13/: «Под физическими свойствами соотнобразуют определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических параметров человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. Несмотря на усилия ученых, длящиеся уже около столетия, пока не создана единая общепринятая классификация физических способностей человека. Более распространенной является их систематизация на два огромных класса: кондиционные (физические) и координационные. Кондиционные способности в большей мере зависят от морфологических факторов, биомеханических и гистологических перестроек в мышцах и организме в целом. Координационные способности в большей степени обусловлены центрально-нервными влияниями. Отметим также, что ряд профессионалов скоростные способности и упругость не относят к группе кондиционных способностей, а разглядывают их как бы на границе двух классов. Следует различать абсолютные (явные) и относительные (скрытые, латентные) характеристики двигательных способностей. Абсолютные характеристики характеризуют уровень развития тех либо других двигательных способностей без учета их влияния друг на друга. Относительные характеристики разрешают судить о появлении двигательных способностей с учетом этого явления. К примеру, к абсолютным показателям относятся скорость бега, длина прыжка, поднятый вес, длина преодоленной дистанции и т.д. Относительными показателями способностей являются, к примеру, характеристики силы человека относительно его массы, выносливость бега на длинную дистанцию с учетом скорости, характеристики координационных способностей в отношении к скоростным либо скоростно-силовым возможностям конкретного индивидуума. Абсолютных и относительных характеристик двигательных способностей представлено достаточно много. Учителя физической культуры обязаны знать, чему равны абсолютные и относительные характеристики физических способностей детей и молодых спортсменов. Это поможет им найти явные и скрытые двигательные способности в подготовке собственных учеников, созидать, что конкретно развито недостаточно-координационные способности, и в согласовании с этим осуществлять и корректировать ход учебного процесса.

Двигательные способности делятся на виды: особые, специальные и общие. Особые двигательные способности относятся к однородным группам целостных двигательных

действий: бегу, акробатическим и гимнастическим упражнениям на снарядах, метательным двигательным действиям, спортивным играм. Так различают специальную выносливость к бегу на короткие, средние и длинные дистанции, молвят о выносливости баскетболиста, штангиста и т.п. Главным компонентом структуры скоростных способностей считают быстроту реагирования, скорость одиночного движения, частоту движений скорость, проявляемую в целостных двигательных действиях. Итог развития ряда конкретных особых и специфичных двигательных способностей, собственного рода их обобщение составляют понятия «общие координационные», «общие силовые», «общие скоростные» и «общие двигательные способности». Под общими двигательными способностями следует понимать потенциальные и реализованные способности человека, определяющие его готовность к удачному осуществлению разных по происхождению и смыслу двигательных действий.

Характеристика основных двигательных способностей. Сила- умение человека преодолевать внешнее сопротивление или умение противодействовать усилиям посредством мышечных напряжений. Выносливость - способность человека противостоять нарастающему утомлению в период физической работы. Ловкость – способность человека успешно осваивать различные движения, а также выполнять и перестраивать двигательные действия с изменением условий их выполнения. Гибкость- подвижность в суставах опорно-двигательного аппарата. Быстрота- комплекс нервно- мышечных свойств, характеризуется скоростью движений, временем проявления двигательной реакции на внешний раздражитель.(хлопок и т.д)

В процессе развития двигательных способностей необходимо знать периоды сенситивного (благоприятного) развития качеств в детском и подростковом возрасте. Развитие двигательных способностей человека является важным условием его жизнедеятельности. Известно, что уровень проявления физических качеств и здоровье ученика взаимосвязаны.

Технология физического воспитания школьников с направленным развитием двигательных способностей определяет развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты как путь всестороннего гармоничного развития школьника. Через развитие, под руководством учителя школьник приобщается к саморазвитию, т.е. к знаниям и умениям индивидуально решать задачи физического воспитания, осуществлять личноориентированное физическое совершенствование.

Главная задача системы образования Казахстана- создание необходимых условий для формирования, развития, профессионального становления личности на основе национальных и общечеловеческих ценностей. Задачи физического воспитания можно условно разделить на 3 группы: оздоровительные, образовательные, воспитательные, которые реализуются содержанием программного материала с учетом специфики программы. Программа физического воспитания школьников 1-11-х классов с направленным развитием двигательных способностей предусматривает: развитие двигательных качеств; овладение двигательными способностями; усвоение теоретических знаний; выполнение возрастного уровня физической подготовки учащихся (президентские тесты).

Концепция модели физического воспитания школьников с направленным развитием двигательных способностей может быть сформулирована следующим образом. Развитие двигательных способностей школьников содействует подготовке учащихся к жизнедеятельности, повышает уровень здоровья учеников; формирует умение выполнять двигательные действия в различных формах занятий физическими упражнениями; создает устойчивый двигательный режим. Двигательный режим ученика формируется при условии комплексного решения задач физического воспитания.

## **Заключение**

В заключении нужно сказать, являясь составной частью физического воспитания, воспитание и развитие двигательных способностей содействует решению социально обусловленных задач: всестороннему и гармоничному развитию личности, достижению высокой стойкости организма к социально-экологическим условиям, увеличению адаптивных параметров организма. Включаясь в комплекс педагогических действий, направленных на улучшение физической природы подрастающего поколения, воспитание физических свойств способствует развитию физической и умственной работоспособности, более полной реализации творческих сил человека в интересах общества. Направленность и содержание воспитания физических свойств регламентируется социальными принципами физического воспитания. В ходе развития общества выработаны принципы, раскрывающие базы практической деятельности по всестороннему и гармоничному физическому развитию детей.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1.А. В. Нечаев // Физическая культура в школе. – 2014. – № 4. – С. 54–56.2. Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования. Приказ Минобразования РФ от 01.12.1999 года № 1025. 3. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. М. : Издат. центр «Академия», 2000. 480 с.

*Нурашева Ж.Б.*

*учитель физической культуры КГУ*

*«Средняя общеобразовательная школа №26 города Павлодар»,*

*г. Павлодар*

## **ВЛИЯНИЕ СИСТЕМНОГО ПОДХОДА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО БАСКЕТБОЛУ НА УЛУЧШЕНИЯ ТЕХНИКИ БРОСКОВ МЯЧА В КОРЗИНУ**

Большинство начинающих игроков, как только получили мяч, сразу же пытаются закинуть его в корзину всеми немыслимыми способами, не обращая внимания на технику выполнения броска. Такие броски, как правило, нестабильные и в игровых ситуациях имеют достаточно скромный процент реализации. Существует мнение, что правильный бросок в баскетболе тот, при котором мяч оказался в корзине, однако это суждение ошибочно. Ведь игрок может попасть случайно даже с закрытыми глазами. Чаще попадать в корзину поможет верно освоенная техника правильного броска. Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо - ее главная цель.

Стоит отметить, что подготовка детей в игровых видах спорта имеет свою специфику: в работе учителям необходимо учитывать не только индивидуальные показатели отдельно взятых игроков, но и анализировать в целом процессы, происходящие внутри команды. Учитель может грамотно спланировать тренировочные упражнения, провести физическую подготовку детей и поддержать их во время игры.

Броски по кольцу - важнейший технический элемент игры, конечная цель всех действий на площадке. Дети обычно уделяют тренировке бросков наибольшее внимание и работают над ними особенно тщательно. В задачу учителя входит направление этой работы, ее дозировка и исправление технических ошибок. Учитель вместе с учеником определяет оптимальный способ броска, исходя из физических возможностей, двигательных навыков и психологических особенностей ученика. После этого начинается сложная и очень важная работа по отработке технического исполнения броска, доведения его до совершенства. Однако дети самостоятельно тренируют броски крайне неохотно. Организация такой



тренировки - одна из важных забот учителя. Для ее эффективности целесообразно воссоздать условия, близкие к игровым. Удобнее всего заниматься отработкой бросков в парах или тройках.

### **Виды бросков в баскетболе**

Все броски в баскетболе можно классифицировать по следующим категориям:

#### **Задействование рук при броске**

Бросок двумя руками  
сверху  
от груди  
снизу  
сверху вниз  
добивание

Бросок одной рукой  
сверху  
от груди  
снизу  
сверху вниз  
добивание

#### **Взаимодействие со щитом**

Возможность отскока  
бросок с вращением без отскока от щита  
бросок с отскоком от щита

Направление к щиту  
прямолинейный по отношению к щиту  
бросок  
бросок под углом к щиту  
параллельный бросок

#### **Позиция и передвижение игрока**

Характер движения игрока  
бросок с места  
бросок в движении  
бросок в прыжке

Расстояние до кольца  
дальний бросок - трехочковый  
средний бросок  
близкий бросок (из под щита, сверху)

#### **Техника броска в баскетболе с отскоком от щита**



Броски в баскетболе с отскоком от щита выполняются преимущественно с близкой дистанции. Обучение броскам целесообразно начинать с позиции под углом 45 градусов из под кольца с правой стороны правшам и с обратной левшам как наиболее простой из возможных. Бросок необходимо выполнять с отскоком от щита. Для правой руки целью является правый верхний угол прямоугольника, изображенного на щите (точка 1). Траектория броска с минимальной дугой, практически прямолинейная.

Следующим этапом в освоении бросковой техники с места является прямолинейный по отношению к щиту бросок. Для занятия правильной позиции необходимо подойти на пару шагов прямо от штрафной линии в направлении кольца. Не стоит заходить слишком близко под кольцо, так как в этом случае траектория полета мяча будет иметь очень большую дугу, что увеличивает сложность попадания в цель. Целью в данном случае является середина верхней стороны прямоугольника, изображенного на щите (точка 2). Если мяч при отскоке бьется в переднюю дугу кольца и при этом не попадает, следует уменьшить силу броска.

#### **Техника броска в баскетболе без отскока от щита**

Основной ошибкой в броске является отсутствие необходимой величины дуги в траектории полета мяча и неправильная работа кисти баскетболиста. При выполнении броска рука должна полностью выпрямляться, а кисть должна срабатывать так, чтобы мячу придавалось вращение против часовой стрелки. При бросках со средней дистанции высота мяча, находящегося в наивысшей точке над уровнем кольца, должна быть в пределах 1,5-2 метров. Эта величина может варьироваться в зависимости от положения игрока, роста и других факторов.

## Штрафной бросок в баскетболе

Штрафной бросок в баскетболе выполняется с позиции, обозначенной как штрафная линия. Назначается в случае фола в момент выполнения броска, либо за умышленную грубость. При попадании мяча в корзину во время нарушения пробивается один мяч, в других случаях - два. Исключением является только нарушение во время броска с трехочковой позиции: здесь игроку дается три попытки забить мяч. Каждый из забитых мячей при выполнении штрафного броска приравнивается к одному очку. Также штрафной бросок может быть назначен судьей в других случаях при явных нарушениях команды.

С целью выявления наиболее эффективных методов и приемов, применяемых при обучении юных баскетболистов технике броска по кольцу нами было проведено исследование (сентябрь 2019 г. – январь 2020 г.) В исследовании принимали участие 15 учащихся 5-х классов, которые изъявили желание заниматься баскетболом. В начале и в конце исследования был проведен тест: броски в кольцо с расстояния трёх метров (10 бросков). Из 15 учащихся только 7 детей набрали по 5 очков.

Приложение 1. Сводный протокол № 1 результативности контрольной группы школьников 5 «Г» класса.

№	Фамилия Имя учащихся	Количество бросков	Количество попаданий
1	Бекмухамбет Ербол	10	5
2	Альгожинова Анеля	10	2
3	Тайбазаров Мейрам	10	1
4	Алтынбай Богемше	10	2
5	Толеген Аида	10	4
6	Абышева Камила	10	1
7	Капаев Нурбек	10	3
8	Аутанов Дархан	10	5
9	Каиргельды Дияс	10	5
10	Каиргельдина Дильназ	10	4
11	Абдыколыков Эльдар	10	2
12	Кабенов Диас	10	3
13	Антикеева Айтжан	10	3
14	Жаксыбаев Чингиз	10	3
15	Идрисов Нурали	10	1

После обработки результатов первого обследования, была внедрена методика управления процессом усвоения знаний и программы исправления ошибок при выполнении бросков с места, использовались методы: рассказа, показа и детальной отработки полной ориентировочной основы действий, на тренировках с экспериментальной группой.

С целью улучшения результата, были использованы упражнения для тренировки бросков по кольцу:

- Броски с расстояния 2-3 м в парах сериями по 2-3 броска. Проводится как соревнование: побеждает та пара, которая быстрее наберет 15-20-30 попаданий.
- Броски в парах. После каждых трех бросков игроки делают рывок на противоположную сторону площадки и совершают новую серию бросков. Выигрывает тот, у кого больше попаданий за три минуты.
- Серии бросков с расстояний 3 м. в начале и в конце тренировки. Выполняются индивидуально, как соревнование на количество попаданий подряд.
- Тренировка штрафных бросков двумя мячами. Выполняется в тройках. Один игрок бросает, двое других подают ему мяч. Бросающий получает мяч в руки, как только освобождается от предыдущего. Подсчитывается количество попаданий в сериях из 20 бросков и другие упражнения.

- Чередование бросков с точек и штрафных бросков. Можно пробивать одинаковое количество бросков в каждой серии.
- В игровой тренировке делается пауза на 2-3 мин, во время которой игроки в парах бросают штрафные серии, по три броска. Побеждает пара, которая больше забьет за этот отрезок времени.
- Штрафные броски в парах сериями по десять. При нечетных бросках мяч должен попасть в кольцо, не задевая щита; при четных - после удара о щит. Упражнение воспитывает уверенность в своем броске.

Также велась постоянная работа над ошибками, для их устранения, применялись подводящие упражнения и тренажеры.

Последовательность обучения в контрольной группе:

1. Объяснение и показ техники выполнения.
2. Имитация приёма.
3. Выполнения броска в парах по навесной траектории.
4. Броски в корзину с близкого расстояния с начало справа и слева, а затем по центру.
5. Броски мяча в корзину с постоянным увеличением расстояния.

Общее количество занятий – 60. Занятия проводились три раза в неделю, продолжительность каждого из них – 90 минут. В ходе одного занятия проводилось 7-10 упражнений в зависимости от затраченного на них времени.

После педагогического эксперимента, который длился с сентября 2019 г. до января 2020 года, для оценки эффективности педагогических воздействий было проведено повторное обследование.

№	Фамилия Имя учащихся	Количество бросков	Количество попаданий
1	Бекмухамбет Ербол	10	7
2	Альгожинова Анеля	10	5
3	Тайбазаров Мейрам	10	5
4	Алтынбай Богемше	10	5
5	Толеген Аида	10	8
6	Абышева Камила	10	4
7	Капаев Нурбек	10	8
8	Аутанов Дархан	10	7
9	Каиргельды Дияс	10	8
10	Каиргельдина Дильназ	10	6
11	Абдыколыков Эльдар	10	6
12	Кабенов Диас	10	8
13	Антикеева Айтжан	10	5
14	Жаксыбаев Чингиз	10	7
15	Идрисов Нурали	10	4

При анализе результатов исследования использовались статистические методы обработки, с помощью которых было выявлено следующее: дети освоили не только технику броска с расстояния 3 метров, но и улучшили свои результаты средних (3-5м) бросков.

Следует отметить, что имеется положительная динамика в технической подготовке детей, что позволяет предположить о наличии тенденции к росту повышения своих умений и навыков полученных в процессе тренировок.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Жұмабаев М. Педагогика. - Алматы: Ана тілі, 1992. -160 б
2. Нұрғалиева Г.Қ. Педагогикалық логикалық-құрылымдық курсы. - Алматы, 1996
3. Қоянбаев Р. Тәрбие теориясы. - Алматы, 1991.
4. Қоянбаев Р., Қоянбаев Ж. Педагогика. – Алматы, 2004.

5. Омаров С.Қ., Мұқатаев А.А., Сарсекеева Ж.Е. Педагогика. Оқытудың несиелік жүйесіндегі сабақтар. - Қарағанды, 2007.
6. Бабанский Ю. К. Методы обучения в современной общеобразовательной школе. – М., 1985. - 208 с.
7. Яхонтова Е.Р. Юный баскетболист: пособие для тренеров. – М., 1987. – 311 с.

**Нурмагамбетов С.К.**  
*Қарағанды облысы, Бұқар жырау ауданы*  
*Ақжар негізгі орта мектебі*  
*Дене шынықтыру пәні мұғалімі*

## **МЕКТЕПТЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНІҢ ЖӘНЕ СПОРТ СЕКЦИЯЛАРЫНЫҢ ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕСІ МЕН ДАМУ ЖОЛДАРЫ**

Ғылым мен техниканың дамыған заманында білімімізді үздіксіз жетілдіре отырып, заман талабына сай, денсаулығы мықты, бәсекеге қабілетті ұрпақ тәрбиелеу-ұстаздық ұлы жолдың басты міндеті. «Мемлекет тірегі-дені сау ұрпақ» демекші, денсаулығы мықты, спортты жан-тәнімен сүйетін шәкірт тәрбиелеуде оқып-түйгенімізді болашақ ұлпаққа үйтеруден еш аянбауымыз керек.

Қазір өмір сүру жағдайлары адам ағзасына жоғары талаптар қояды және экстремалдықтың жоғарылауымен сипатталады. Бұл қолайсыз экологиялық жағдайды анықтайтын қоршаған ортаның ерекшеліктеріне ғана емес, сонымен қатар әлеуметтік экономикалық психологиялық сипаиғағы факторларға байланысты.

Бүгінгі таңда қоғам алдында әсіресе білім ордасы-мектепте өте маңызды міндеттің бірі-баланы тәуелсіз, жарқын өмірге дайындап қана қоймай, оны моральдық және физикалық тұрғыдан сау етіп тәрбиелеу ұстаздық міндетіміз. Елімізге денсаулығы мықты, тәртіпті, тәрбиелі, батыр, патриоттық сезімі берік, Отанын қорғайтын – қазақ елінің азаматын, болашығын тәрбиелеп, білім беру, салауатты өмірде – саналы өмір сүру, денсаулыққа саналы қажеттілікті қалыптастыруға ықпал жасау маңызды.

Соңғы жылдары қазіргі қоғамда мемлекет болашағының әл-ауқатының негізгі факторы ретінде, өскелең ұрпақтың денсаулығын сақтау- негізгі қызмет болып табылады.

Балалар денсаулығының жай-күйін талдау балалар ауруының өсуін көрсетеді. Денсаулық жағдайының мұндай динамикасы –қолайсыз әлеуметтік, экономикалық және экологиялық факторлардың ұзақ әсер етуі, сонымен қатар дұрыс тамақтанбаудың нәтижесі болып табылады. Жалпы білім беретін мектепте дене шықтыру пәні- білім беру және салауатты өмір жолын насихаттаудың негізгі саласы. Білім саласының бұл бөлігі- оқушының физикалық және рухани денсаулығының негізін қалайтындығына байланысты, оның негізінде адам денсаулығы жан-жақты дамиды. Бұл жеке тұлға мен қоғам үшін дене шынықтыру пәнінің құндылығын, тәрбиелік және жалпы мәдени маңыздылығын көрсетеді. Дене шынықтырудың маңызды элементі бұл - кеңістікте қозғалудың, кедергілерді жеңудің, қозғалыс іс-әрекеттердің дұрыс орындауын негізгі тәсілдерін қамтитын қозғалыс мәдениеті. Мектепте дене шынықтыруды оқыту жалпы білім беру және тәрбиелеу жүйесіне енгізілген. Сонымен бірге, оқушылардың өзіне, денсаулығына сауатты көзқарасын қалыптастыратын және моральдық қасиеттерді тәрбиелеуге, денсаулықты нығайту, өзін-өзі жетілдіру қажеттілігіне ықпал ететін оқу пәні. Мұғалім үшін мақсатқа жетудің құралы-оқушылардың дене шынықтыру негіздерін меңгеруі өте маңызды. Тұтастай алғанда, бұл қажеттіліктердің - білім жиынтығын денсаулық пен қалыпты физикалық дамуды дене шынықтыру - сауықтыру және спорттық іс-әрекеттерді жүзеге асыра білуді білдіреді. Дене тәрбиесі көптеген мәселелерді шешудің тиімді құралы екені анық. Алайда, тәжірибе растағандай дене шынықтыру пәнін аптасына үш сағат оқыту барлық мәселелерді жеткілікті түрде шеше алмайды. Сонымен қатар, ғылыми –техникалық прогресс нәтижесінде балалардың қозғалыс белсенділігі күрт төмендеді. Қазіргі таңда мектеп

оқушылары смартфондар мен компьютерлік ойындарды ерекше құрметтейді. Бұның теріс салдары өте үлкен. Өйткені, оқушының өсуін, ақыл-ес дамуын және денсаулығы оның қозғалыс белсенділігіне тікелей байланысты. Сондықтан оқушылардың бос уақытын үнемді пайдаланып, оңтайлы қозғалыс белсендігін толық жүзеге асыру керек. Оған сыныптан тыс сауықтыру шараларын және спорттық секциялық жұмыстарды жүргізу керек.

Біз ауыл мектебімізде денсаулықты нығайту мақсатында, оқушылардың бос уақытын үнемді пайдалана отырып, баскетбол, еркін күрес секция жұмыстары тұрақты түрде жұмыс жасайды. Мектеп оқушылары үшін дене шынықтыруға байланысты құрал-жабдықтар толығымен қамтамасыз етілген. Секция жұмыстарында оқушылардың денсаулығын нығайта отырып, спорттық үлкен жетістіктерге жетіп жатырмыз. Секцияларға барлық сыныптарды қамту арқылы, оқушылардың бір – бірін құрметтеу, сыйлау қасиеттерін, достық құндылықтарын нығайтудамыз. Секцияда тәртіп пен тәрбие біліммен ұштастырала баса назар аударылған. «Тәртіпсіз ел болмайды, тіптіпке бағынған құл болмайды» - деп, Халық Қараһарманы Бауыржан Момышұлы айтқандай оқушылардың тәртібі бойынша тыңғылықты жұмыстар атқарылуда. Күрес секциясы бойынша оқушылар аудандық, облыстық, республикалық жарыстарға қатысады. Жарыстарға қатысу барысында, олар мектеп, ауыл, аудан, облыс атынан шығып, өз елінің намысын қорғайды. Сайыстар арқылы оқушы бойында патриоттық сезімі, Отанды сүю, құрметтеу сүйіспеншіліктері туындайды. Отанын, отбасын, халқын, елін, жерін қорғайтын айбынды азамат, дені сау, оқу-білімге құштар, ісіне адал болу керектігін оқушы санасына құйып, олардан елінің нағыз патриоты болуды талап етуіміз керек. Осылайша, адамгершілік құндылықтарды оқушы санасына дәріптейміз.

Дене тәрбиесіндегі ең маңызды компоненттерге тоқталсақ:

- дене шынықтыру сабақтарындағы жүктемелері анықтау және оқушылардың физикалық дамуы мен денсаулық жағдайын ескере отырып, деңгейлерін саралау;
- жалпы қабылданған санитарлық – гигиеналық іс – шараларды орындау (жаттығу залын желдету, ылғалды жинау, жылу мен жарық режимін сақтау)
- оқу-тәрбие жұмыстарының жоспарына денсаулық сабақтарын кірістіру;
- дене шынықтару спорттық іс – шаралар жүйесін жетілдіру;
- салауатты өмір салтын жеке гигиена бойынша ағарту іс – шараларын жүйелі түрде өткізу;
- оқушылардың денсаулығын аудандық емханада тұрақты тексеру;
- дене дайындығы мен денсаулық деңгейіне мониторинг жүргізу;

Атақты ойшыл Әбу Насыр әл- Фараби айтқандай: «Адамға бірінші білім емес, тәрбие керек. Тәрбиесіз берілген білім -адамзаттың қас жауы, ол келешекте оның өміріне қауіп әкеледі» деген екен. Балаға өнегелі тәртіп мен тәрбие, саналы білім бере білу - өлшеуі жоқ қазына.

**Отан М.**

*Жетісу облысы, Ескелді ауданы  
Ш.Уәлиханов атындағы орта мектебінің  
дене шынықтыру пәнінің мұғалімі*

## **ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МЕН САЛАУТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ДЕНСАУЛЫҚ ҚАЛЫПТАСТЫРАТЫН ЖӘНЕ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУШЫ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ**

Президент Қасым-Жомарт Тоқаев өзінің Қазақстан халқына Жолдауында: «Халықтың денсаулығын жақсарту мәселесі айрықша назар аударуды талап етеді. Барлық жастағы ел

азаматтары арасында бұқаралық спортты дамыту маңызды. Бұқаралық дене шынықтыруды өркендету ісі жаңа чемпиондар шыңына шығатын пирамидаға айналуы тиіс. Бұл салауатты әрі белсенді жастардың, түптеп келгенде, қуатты ұлттың негізін қалыптастырады» деп айтып өтті.

Жаңа ғасырдағы мектеп алдындағы міндет – егеменді еліміздің жас ұрпағын жан-жақты дамыта отырып тәрбиелеу. «Елімізді 2050 жылы барысқа айналдыратын күш – мектеп партасында отырған оқушылар мен 15-20 жас аралығындағы жастар» деп Елбасымыз бекер айтқан жоқ. Өйткені Қазақстанның бүгінгі мен ертеңі жас ұрпақтың еншісінде. Ал жас ұрпақты жан-жақты, терең білімді, интеллектуалдық деңгейін жоғары етіп қалыптастырудың бірден бір жолы – оқушыға білімді терең игертудің тиімді әдіс – тәсілдерін іздестіру, шығармашылыққа жетелеу.

Дене шынықтыру тәрбиесі сабағын берудегі ең негізгі мақсат денсаулық сақтау технологияларын пайдалана отырып, білім алушылардың салауатты өмір сүру негіздерін білу және ұстану, өз еркімен дене шынықтыру және спортпен шұғылдану дағдыларын қалыптастыру, денсаулықты нығайтуға және дене шынықтыруды дұрыс дамытуға ықпал жасау болып табылады. Шәкірттерге оқу, еңбек және демалыс ырғағын ұтымды пайдалануды үйрету, оқушылардың денсаулығын үнемі бақылау, жұмыс қабілетін жақсарту.

Оқушылардың дене бітімінің дұрыс дамуы, денсаулығының нығаюы, жұмыс қабілетінің артуы сыртқы қолайсыз жағдайларына қарсы тұруға ықпал етеді. Сондықтан сабақтарда, сабақтан тыс уақыттарда, спорт секцияларында дене тәрбиесін денсаулық сақтау технологиялары ұштастыра отыра, күн сайын ұйымдастырып, қолайлы жағдайлар жасалынуы тиіс.

Спорттық дайындықты іске асыруда төмендегідей талаптарды есте ұстаған жөн: оқушылардың бойында адамгершілік сапаларын тәрбиелеу, спортпен шұғылдануға оқушылардың тұрақты қызығуын және қабілетін дамыту. Әр сабақта қозғалтқыш сапаларын дамытуболып табылады.

Дене тәрбиесінің әлеуметтік жүйе және қоғамдық құбылыс есебінде дене тәрбиесі жүйесін, оның қалыптасуы мен дамуының негізгі заңдылықтарын, оның қызметі мен құрылымын танып, білудің қажеттілігі білім мен тәрбие талаптарына сәйкес өсіп келе жатқан ұрпақтың дене тәрбиесін қамтамасыз ету үшін керек. Дене тәрбиесі тек мектептегі дене шынықтыру сабағы ғана емес, ол сабақтан тыс, мектептен де тыс денсаулыққа байланысты шаралар жүйесі екенін ескерсек, қазіргі кезеңдегі білім беру орындарындағы дене тәрбиесінің жүйесі жастардың денсаулықтарын нығайтумен қоса, тұлға бойындағы биологиялық-психологиялық қажеттіліктердің жан-жақты жетілуіне, өмірге белсенді ұстаным мен ізгілікті қатынастарын дамытуды меңзейді.

Дене тәрбиесінде жаңа технология да аса қажетті педагогикалық мәселелердің шешімдерін табуға, ой еңбегін арттыруға, оқу процесін тиімді басқаруды қамтамасыз етеді. Жаңа технологияларды оқыту үрдісінде қолданудың негізгі ерекшелігі ол оқытушылар мен оқушыларға өз бетімен және бірлесіп шығармашылық жұмыс жасауға көп мүмкіндік береді және оны педагогикалық мақсатта пайдалану оқушылардың зердесіне, сезіміне, көзқарасына әсер ете отырып оның интеллектуалдық мүмкіншіліктерін арттыруға көмектеседі. Дене тәрбиесі сабақтарында жаңа технологияны пайдалану оқыту мен тәрбиелеудің жалпы заңдылықтарына сәйкес таңдаған жөн. Іске асыру барысында дене тәрбиесінің жас және жыныстық ерекшеліктерін ескере отырып, осы заңдылықтарды көрсететін жалпы педагогикалық ұстанымдарды басшылыққа алу қажет. 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 тәрбиесінің мәнін бүгінгі жаңа заман талабына сәйкес қарастыру – бұл адамды өзі өмір сүрген ортаның жемісі ғана емес, сол ортадағы дене мәдениеті, адамгершілік қарым-қатынасы әрекетімен көрінетін субъект деп танылуымен айқындалады. Қоғамның елеулі өзгерістерге түсуі, адамның мақсат-мұраттарына, тұрмыс-тіршілігі мен мінез-құлқына, сондай-ақ өзінің жеке басына да субъект ретінде өзгеріс енгізуде. Оның үстіне қоғамдағы салауаттылық, дене мәдениеті мен рухани құндылықтардың табиғаты, мәні, шығу тегі және атқаратын қызметтері туралы жан-жақты зерттеу, оқушылардың дене тәрбиесін салауаттылық дене мәдениеті мәселесімен байланыста қарастыру қажеттігі біздің тақырыбымыздың өзектілігін айқындай түседі.

Дене тәрбиесі мәселелерін шығармашылық тұрғыда шешуге, өзгермелі өмір жағдайында инновациялық процестер мен жаңашыл бағыттарды дер кезінде меңгере отырып, тәжірибеге сын көзбен қарап, дене тәрбиесі міндеттерін жүзеге асыруға белсенді, салауаттылық пен дене мәдениетін меңгерген маман даярлаудың маңыздылығы артуда. Дене тәрбиесі өсіп келе жатқан жас ұрпаққа білім мен тәрбие беру саласының бір тармағы болып табылады және ол жеке тұлғаның жан-жақты дамуына, күшті де қуатты болып өсуіне, салауаты өмір салтын ұстануына, денсаулығының мықты болуына қызмет етеді.

*Жумагазин Н.М.,*

*дене шынықтыру пәні мұғалімі педогог-зерттеуші*

*Тукешов Н.С.,*

*дене шынықтыру пәні мұғалімі педогог-сарапшы*

*Демеген Ж.Н.,*

*география пәні мұғалімі педогог-модератор*

*Ақтөбе қаласы №46 орта мектебі*

## **ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ПАЙДАЛАНА ОТЫРЫП, ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН НАСИХАТТАУ**

Ұлы педагог Ушинский: «Мұғалім білімін үздіксіз көтеріп отырғанда ғана мұғалім, ал оқуды, іздеуді тоқтатса, мұғалімдігі де жойылады» деген болатын. Сондықтан әр бір мұғалім күнделікті сабағына өмір талабына сай дайындалып жана технологияларды кеңінен пайдалануы тиіс. Ол заман талабы. Қазақстан Республикасының Білім туралы заңында «Білім беру жүйесінің басты – міндеті ұлттық және азаматтық құндылықтар мен практика жетістіктері негізінде жеке адамды қалыптастыруға және кәсіби шыңдауға бағытталған білім алу үшін қажетті жағдайлар жасау, оқытудың жаңа технологияларын енгізу, білім беруді ақпараттандыру, халықаралық ғаламдық коммуникациялық желіге шығу делінген. [1]

Қазақстан президентін жолдауында: 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 басымдықтарды 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.

Қазіргі кезде мектеп жұмысының басым бағыты сыныптан тыс жұмыстар және сабақ. Білім беру технологияларын қолдану арқылы білім сапасын және салауатты өмір салтын арттыру болып табылады. Дене шынықтыру сабағындағы инновациялық

технологиялардың өзектілігі жалпы адамзат дамуының және мектептің әрбір жеке оқушысының салауатты өмір салтының ерекше рөлімен анықталады. Дене шынықтыру мұғалімі инновациялық технологияларды қолдана отырып, физикалық қасиеттерді ғана емес, оқушылардың шығармашылық әлеуетін дамыта алады. Мектеп тәжірибесінде оқушылардың салауатты өмір салтын қамтамасыз ететін түрлі педагогикалық технологиялар қолданылады.

Жаңа педагогикалық технология – бұл оқу процесін ұйымдастыру және өткізу барысындағы оқушылар мен мұғалімдерге жайлы жағдай тудырудың, біріктірілген педагогикалық қарым – қатынастың барлық жағдайларды ойлап қарастырған моделі (В.М.Монахов).

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. [1]

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, салауатты өмір салтын ұстану мақсатында жақсы ұйымдастырылған сабаққа байланысты. Сондықтан оқушылардың пәнге қызығушылықтарын арттыру, сабақта тақырыпқа да байланысты салауатты өмір салтын ұстану тиімділігі мен мақсаты, 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.

Қазіргі білім беру саласындағы оқытудың жаңа педагогикалық технологияларын меңгермейінше жан – жақты білгір маман болу мүмкін емес. Жаңа педагогикалық технологияны меңгеру – мұғалімнің зейін – зерделік, кәсіптік, адамгершілік, рухани, азаматтық келбетінің қалыптасуына игі әсерін тигізеді, өзін - өзі дамытып, оқу – тәрбие үрдісін жүйелі ұйымдастыруға көмектеседі. [ 5 ]

Сонымен, дене шынықтыру пәнінде жаңа инновациялық технологияларды қолданудың орны орасаң болары хақ. Оқушылардың пәнге деген қызығушылығын арттырып, білім сапасын көтеруге, салауатты өмір салтын насихаттау, сыныптан тыс спорттық шаралардың да маңызы зор. Соның ішінде қазақтың ұлттық ойындары мен қозғалмалы ойындарын, әр түрлі жарыстарын, тоғызқұмалақ, арқан тартыс, асық ату, аударыспақ сынды ойын түрлерін өткізіп отыру керек. Осындай жұмыстарды жүргізу нәтижесінде оқушылардың белсенділігі артып, спортқа деген бейімділігі қалыптасады. Оқушылардың танымдық қабілеттерін артырып, салауатты өмір сүру, адам денсаулығы осы спортқа байланысты екендігін түсінеді. Нәтижесінде оқушылардың білім сапасы артып, оқу тоқсандарында жоғары сапаға қол жеткізуге болады.



Барлық жаңа технологиялардың алдымен қоятын мақсаты – оқушының жеке басының дара және дербес ерекшеліктерін ескеріп, олардың өз бетінше ізденуін шығармашылығын арттырып, салауатты өмір салтының қалыптастыру. [ 3 ]

Сондықтан 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.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. «Қазақстан – 2030» стратегиясы
2. Дене шынықтыру - оқушыларды оқыту мен тәрбиелеу жүйесінде. / Іздеу. 2018ж.
3. Қазақстан мектебі журналы, №3-2015ж. Е. Уақбаев. Қазақстандағы дене шынықтыру жүйесінің дамуы.
4. «Қазақстан мектебі» журналы, № 4, 2006ж.
5. Т.Ш.Қуанышов; Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі; Алматы 2019ж.

*Пузырина Г.И.*

*учитель физической культуры педагог-исследователь  
КГУ СШ№8,г. Аксу, Павлодарской области, РК*

## **СОВРЕМЕННЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ**

*«Услышал- забыл, увидел- запомнил, сделал- понял...»*

*Китайская мудрость*

В наши дни трудно найти область деятельности человека, которая не связана с физической культурой, так как физкультура и спорт - общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и отдельно взятого человека в частности.

Занятия физическими упражнениями имеют важную воспитательную цель – они способствуют развитию настойчивости, укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности в достижении поставленной цели.

К сожалению, в наше время становится все больше обучающихся, которые освобождены или имеют ограничения к выполнению физических упражнений по состоянию здоровья. Да и многие из них не видят интереса в данном предмете. Поэтому для преподавателей становится все более актуальным вводить новые методики занятий, оценок в свои занятия, чтобы повысить интерес обучающихся к предмету. Именно поэтому тема инноваций в педагогической деятельности по физической культуре актуальна на сегодняшний момент.

#### **Инновационные технологии и их разновидности.**

Понятие «инновация» появилось относительно недавно и теперь уже основательно вошло в обиход педагога. Синонимами понятия «инновация» являются слова «новшество», «открытие», «изобретение». И, несмотря на расхождение в смысле, определенно, все эти понятия имеют связь с результатом – творческой деятельностью, креативностью. Однако, по мнению специалистов, если креативность подразумевает обозначение новых идей, то отличительным признаком инновации является реализация её на практике.

Главное отличие понятия «инновация» от других в том, что она создает дополнительную ценность, непосредственно, после внедрения. Соответственно, в этом подходе инновация не может считаться инновацией до того момента, пока она успешно не внедрена и не дала результат.

Занятия по физической культуре сегодня очень трудно представить без применения следующих инновационных технологий:

а) *Здоровьесберегающие технологии* формируют у обучающихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, учат использовать полученные знания, обеспечивают возможность сохранения здоровья.

Виды здоровьесберегающих технологий, которые преподаватель применяет на занятиях по физической культуре:

- смена или чередование видов деятельности;
- комфортная обстановка;
- дозировка заданий;
- индивидуальный подход;
- занятия на свежем воздухе, закаливание организма;
- воспитательная.

б) *Личностно – ориентированная технология* обучения создает необходимые условия для развития индивидуальных способностей обучающихся, помогает создать творческую атмосферу на занятии, развивает практические навыки, необходимые для любого человека в разных жизненных ситуациях, сознательное, активное отношение к занятиям физической культурой, а создание ситуации успеха направляет обучающегося на творческий поиск и самоопределение.

в) *Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ)* дают возможность организовать учебный процесс на более высоком уровне, обеспечивая более качественное усвоение учебного материала по предмету. Данные технологии также могут решить еще одну задачу – сформировать заинтересованность обучающихся в поиске и получении информации о здоровом образе жизни, истории развития физкультуры и спорта, правильном планировании самостоятельных тренировок, выборе упражнений, необходимой нагрузки с учетом тех или иных заболеваний обучающегося.

Предмет «физическая культура» включает большой объем теории, на который выделяется небольшое количество часов, и применение ИКТ позволяет максимально эффективно решать эту проблему: возможность детально разобрать технику выполнения разучиваемых движений по видеоматериалам, изучение документов и обзор исторических событий, биографий известных спортсменов, освещение теоретических вопросов (на основе лекционного материала) и закрепление знаний путем выполнения тестовых заданий онлайн.

г) *Технология дифференцированного физкультурного образования* — это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний, методических умений, технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

Инновационные технологии на занятии по физической культуре, позволяют как повысить эффективность и качество самого занятия за счет применения этих технологий, так и:

- положительно повлиять на качество знаний обучающихся, приобщая их к занятиям физической культурой с учетом индивидуальных особенностей каждого;
- определить одаренных обучающихся, которые могут стать победителями и призерами олимпиад по физической культуре;
- подготовить обучающихся к применению полученных на занятии знаний в различных жизненных ситуациях;
- совершенствовать коммуникабельность, групповую сплоченность и организованность.

#### **ИКТ в предмете «Физическая культура».**

Чтобы идти «в ногу со временем» преподаватель физической культуры в наши дни должен не только владеть основательной теоретической подготовкой, развитыми управленческими и организаторскими качествами, но и сам постоянно учиться. В

настоящее время появляются все новые технологии обучения, различные методы и приемы, которые можно и нужно внедрять в образовательный процесс. Многие века люди передавали друг другу знания через личное общение. Со временем основным кладом знаний стала книга.

Но книга, а в нашем случае учебник, не может заменить диалог, визуальный контакт, не дает в полной мере наглядно представить, увидеть и понять написанное в ней. Особенно, в условиях реалий нашей жизни в современном мире – массы ограничений, связанных с пандемией, необходимо внедрять в образовательный процесс именно современные педагогические технологии.

Занятие по физической культуре в наши дни для повышения качества и достижения поставленных целей существенно зависит от использования современных информационно-коммуникативных технологий.

Резкий старт дистанционного формата обучения выявил низкий уровень готовых решений для преподавания физической культуры, поэтому преподавателям пришлось находить и совмещать наиболее оптимальные варианты использования различных образовательных платформ и онлайн-ресурсов, дабы сохранить образовательный процесс не менее эффективным, чем при очной форме обучения.

В нашем учебном заведении занятие по физической культуре в дистанционном формате включает в себя использование двух основных направлений: платформы для визуального/речевого контакта с обучающимися – Zoom, Skype, Дом.Ру, удобные для изучения и обсуждения лекционного материала, и онлайн-платформа GoogleClassroom, имеющая широкий спектр возможностей, от добавления своего теоретического материала в формате документа Word или презентаций, до вставки ссылок на сторонние ресурсы – видеоролики из Youtube и различных поисковых систем, а также возможность создания и проведения удобного тестирования для закрепления и проверки знаний по изученному материалу. Очень помогает сайт Online Мектеп. Прекрасные уроки, анимации, тесты.

### **Формы использования ИКТ на занятиях по физической культуре.**

#### **1. Наглядные пособия.**

Для изучения правильной техники выполнения различных двигательных действий на занятии по физической культуре в дистанционном формате может помочь применение схем, рисунков, таблиц. Онлайн-платформы дают для этого все необходимые возможности. Сложные двигательные действия можно разбить на несколько простых, правильное техническое выполнение которых будет очень хорошо заметно на видеоматериалах с кадровым изображением или в замедленном действии. Появляется возможность более качественно отследить типичные ошибки при выполнении данного действия, дать необходимые рекомендации.

#### **2. Электронные презентации.**

Благодаря использованию мультимедийных презентаций, прикрепленных к теоретическому материалу при проведении занятия по физической культуре в дистанционном формате, появляется легкость, повышается интерес обучающихся к усвоению необходимой теории. Наличие визуальной составляющей позволяет лучше закреплять в памяти изучаемый материал. Также выполнение презентаций по материалу можно использовать как одну из форм контроля для выставления оценки по итогам занятия.

#### **3. Электронное онлайн-тестирование.**

Одной из основной форм контроля для проверки знаний и выставления оценки можно считать выполнение теста в формате онлайн. Платформа GoogleClassroom позволяет создавать тесты с любым количеством вопросов и ответов, ограничивать выполнение теста по времени, открывать и закрывать тест в определенное время, получать необходимую статистику – на какие вопросы больше всего дано правильных или неправильных ответов, а также отследить результаты каждого обучающегося.

Более того, применение онлайн-тестирования позволяет подготовить обучающихся к любым теоретическим испытаниям, например, к участию в олимпиаде по физической культуре, где одним из видов соревнования является проверка знаний обучающегося по теории предмета «Физическая культура».

#### **4. Работа обучающихся с техническими средствами.**

Если есть возможность, то при строгом соблюдении требований безопасности, обучающиеся могут использовать видеоаппаратуру для съемки двигательного действия. Что позволяет обучающемуся самостоятельно оценить правильность выполнения данного двигательного действия, уровень освоения им данного действия, а преподавателю дает возможность применить этот метод, как одну из форм контроля для выставления оценки, а также показать каждому его индивидуальные ошибки в технике выполнения данного двигательного действия и дать рекомендации по исправлению этих ошибок.

#### **Заключение**

Таким образом, исходя из опыта своей работы, могу сказать, что ИКТ при проведении занятия по физической культуре можно успешно использовать, как и в дистанционном формате обучения, так и при планировании теоретических и практических занятий в очном формате. Так как применение информационно-коммуникационных технологий помогает, как создавать необходимые условия практического овладения знаниями, так и положительно повлиять на повышение качества этих знаний в целом.

*Рахмангулова К.О.*

*дене шынықтыру мұғалімі*

*Павлодар облысының білім беру басқармасы*

*Железин ауданы білім беру бөлімінің*

*«Міржақып Дулатұлы атындағы №3*

*жалпы орта білім беру мектебі» КММ*

## **БАСКЕТБОЛ ОЙЫНЫН ОҚУШЫЛАРҒА ҮЙРЕТУДІҢ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ**

Дені сау халықтың ұрпағынан құралған сапалы қоғам – адамдардың еңбек және қоғамының іс-әрекетке жемісті қатысуының кепілі. Жан-жақты дамыған, ізгілікті тұрғыдан таза және рухани бай адамды қалыптастыру- мемлекеттің бірінші кезектегі міндеті. Сондықтан да, жастардың дене бітімінің дамуы, дене дайындығы және салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін дене шынықтыру сабағында, сабақтан тыс уақытта, спорт секцияларында дене тәрбиесін күн сайын ұйымдастырып, қолайлы жағдайлар жасау қажет.

Тәуелсіздік алғаннан бері республикамызда өзіндік дене шынықтыру жүйесі қалыптасқандықтан, салауатты ұрпақ тәрбиелеу де туындаған күрделі мәселелер шешімін тауып, халықаралық деңгейде үлкен жетістіктерге жетіп келеміз. Қазақстандық жүйенің тиімділігі көптеген факторлар арқылы анықталады, олардың арасында спортшы тұлғасының іргетасы қаланатын жалпы білім беретін мектептердегі оқу-тәрбие үдерісін құру және оның мазмұнын жақсарту маңызды рөл атқарады.

Спорттық ғылыми-әдістемелік әдебиеттерде оқушыларды жалпы білім беретін мектептерде оқытудың шарттары, құралдары мен әдістері ұсынылған. Басты назар дене жаттығуларының түрлері, соның ішінде баскетбол бойынша оқу бағдарламасын топтастыруға аударылып келеді. Қазақстан Республикасының жалпы білім беретін мектептерінде дене шынықтыру бойынша оқушы немесе сыныптың қозғалыстары мен қимылдарының сыртқы сипатын ғана емес, ойын шарттарын негізге ала отырып, оқу материалдарының бастысы мен екінші дәрежелісін анықтауға деген жаңа көзқарастарды негіздеу талпыныстары бар. Дене тәрбиесі жүйесін оңтайландырудың маңызды

шарттарының бірі оқушылардың типтік-ерекшелік және даралық ерекшеліктерін ескеру арқылы оқу-тәрбие үдерісін дараландыруды іске асыру балып саналады.

Мәселені оңтайлы нәтижелер арқылы шешу үшін бірсыпыра себептерге бола өз шешімін таба қоймаған мәселелерді атап көрсеткен жөн деп білеміз:

- сабақтарда баскетбол бойынша оқушылардың техникалық және тактикалық қимылдарын қалыптастыру барысында сенімді технологиялық көзқарас жасалмаған;

- ойын тәсілдерін меңгерудің орындалған детерминанттары жеткілікті дәрежеде атқарылмай қалғандықтан, динамикалық ойын жағдайларын және үйретудің құрылымдық қисынды кестесін жобалауды едәуір қиындатады;

- дене шынықтыру пәні мұғалімі мен оқушы арасындағы ақпараттар ағымын тиімді басқару тәсілдері елестетудің әртүрлі түрлеріндегі мәліметтер мен хабарламалар түрінде нақтылана қоймағандықтан, үйрету қарқынын, дене бітімі статусы мен спорттық нәтижелерін едәуір төмендетеді.

Баяндалған мәліметтер бойынша тұтас педагогикалық үдерісте оқушыларды үйретудің бастапқы кезеңіндегі жоғары маңыздылығы мен осы кезеңдегі спорттық-педагогикалық технологияларды жоспарлау жағдайлары мен тәсілдерінің жеткілікті түрде жасалғандығы арасындағы объективті қарама-қайшылық баскетболшы оқушыны қалыптастырудағы өзекті мәселе болып табылады. Жоғарыда аталған мәселелерді шешу үшін біршама іс-шаралар жүргізілуі қажет:

- баскетбол ойынының негізгі тәсілдерін кезеңдер бойында қалыптастырудың педагогикалық технологиясы оқушылардың базалық қозғалыс және техникалық-тактикалық әрекеттерін меңгеру тиімділігін арттыруға ықпал етеді;

- динамикалық ойын жағдайлары түріндегі арнайы жаттығулар мен қозғалмалы ойындардың дербестендірілу түрлері жалпы білім беретін мектеп оқушыларына баскетболды үйрету үдерісін педагогикалық басқару тәсілдерін оңтайландыру үшін негіз болып қызмет етеді;

- баскетбол бойынша оқу үдерісіне деген технологиялық көзқарасты іске асыру әдістемесі оқушылардың ойын әрекетінде қосымша мүмкіндіктер қалыптастыруға жағдай жасайды;

- баскетболды дене шынықтыру сабақтарында пайдалану олардың дене және тактикалық дайындығы деңгейін арттыруға мүмкіндік береді.

Баскетбол сабақтарындағы оқушылардың оқу-тәрбие үдерісінің бастапқы кезеңі баскетбол қозғалыс әрекетінің көптігімен, алуан түрімен сипатталады. Оған жүгіру, жүріс, секіру, лақтыру, қағып алу мен лақтыру, күш және қозғалысты үйлестірудің түрлі жаттығулары кіреді. Бұл жаттығулар ойыншылардың өз командасымен және бәсекелес командамен өзара әрекеттесу жағдайында орындалады. Оқушының ойын барысындағы әрекетінің тиімділігі ойын жағдайына тез баға беріп, ойыншылардың әрекеттерін шапшаң бағалауына, техникалық тәсілдерді жетілдіруіне, дене жағынан дамуына байланысты болмақ.

Арнайы бағдарлы қабілеттілікті дамыту мектептеріндегі сабақ өткізу жүйесі маңызды орында болуы тиіс: ол кешенді көрсеткіш болып табылады және оқушының жеке-дара қабілетімен анықталады.

Аталған бағдарлауды дамытудың сыртқы әсері 9-12 жаста байқала бастайтыны белгілі. Осыған байланысты оқытудың бастапқы кезеңінде оқу үдерісін қимыл-қозғалыс дағдысын және ептілікті игеруді, балалардың бойында қимыл-қозғалыс міндеттерін нақты жағдайды талдау негізінде, өздігінен шеше алатындай етіп тәрбиелеумен бірігетіндей етіп құруға кеңес беру қажет. Бұл үшін аңғарғыштықты, көру алаңының көлемін, күрделі әрекет ету шапшаңдығын, бір қимылдан екіншісіне тез арада өтуді дамытуға бағытталған дайындық және арнайы жаттығуларды кеңінен қолдану қажет. Ұдайы өзгеріп тұратын

жағдайдағы жаттығуларды қолдану мен оларды орындауды өзгертіп тұрудың да маңызы зор.

Жоғарыда аталған ерекшеліктер оқудың кез-келген түрін ұйымдастыру кезінде немесе оның қандай да бір стандарт негізінде автоматты түрде жүзеге аса қоймайды. Мұның өзі спорттық ойындар техникасының күрделігін және олардың орындалу маңыздылығын көрсетеді.

Қозғалыс қимылдарына үйретудің технологиялық тұжырымдамалары және оларды баскетбол сабақтарында ойын техникасын игеру үдерісінде қолдануды үйрету барысында оқушыларды қарапайым ойын кезінде тәсілдерді қолдануға жетелейтіндей етіп, жағдайды күрделендіру қажеттігі қарастырылып отыр.

Жасөспірімнің бойында қимыл дағдысы мен икемділігін қалыптастыру ұтымды қимылдарды әрі қарай жетілдірудің негізін салады. Жасөспірім жекелеген бөліктерді емес, сабақтың басынан бастап тұтас жаттығулардың техникасының негізін меңгеруіне ұмтылу керек. Жасөспірімдермен сабақ өткізгенде баскетбол техникасының негіздері әдетте жеңілдетілген жағдайда оқытылады. Арнайы дайындықты және дене шынықтыруға жақындатылған арнайы жаттығулар кешені кеңінен қолданылады.

Баскетболда спорттық-техникалық дайындыққа салыстырмалы түрдегі көп уақыт бөлу қажет, өйткені, оқушылар дағдының көптеген техникасын игерулері тиіс.

Баскетбол ойынын мектеп оқушыларына үйретудің маңыздылығы, оқушылардың қимыл-қозғалыс әрекеттерінің, дене бітімінің дұрыс дамуы мен салауатты өмір салтын сақтау үрдісін қалыптастыруда және (көптеген пайдалы қылықтарға) білімді, сау денелі, бәсекеге қабілетті, ұлтжанды, өмірді сүйе білетін, ертеңгі еліміздің жарқын болашақ иесі болатын сапалы ұрпақты өмірге бейімдеу болып табылады.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. 4+ дене шынықтыру. Әдістемелік нұсқау (электронды нұсқа) «Алматыкітап баспасы» 2022 ж.
2. Тілеуғалиев О. Алматы “Жазушы” Дене тәрбиесі

*Сабденбеков Е.У.  
аға оқытушы, магистр  
«Спорт» кафедрасы  
Халықаралық туризм және  
меймандостық университеті  
Түркістан қ., ҚР*

### **МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ЖӘНЕ ЖОО-ДАРЫ БІЛІМ АЛУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ-СПОРТТЫҚ БЕЛСЕНДІЛІГІНІҢ ЗАМАНАУИ МӘСЕЛЕЛЕРІ**

**Түйіндеме.** Бұл мақалада қазіргі мектеп оқушылары мен оқу орындары білім алушыларының дене шынықтыру сабақтарында дене жаттығулары мен спорт ойындарына белсенділігін қалыптастырып, дене жаттығулармен айналысу арқылы жастарды ақыл ойын, психологиялық жетілдіру жолдары көрсетілген.

Қазіргі жағдайды ғана емес, сонымен бірге болашаққа деген перспективаны сипаттайтын қоғам мен мемлекет әл-ауқатының маңызды көрсеткіші жас ұрпақтың физикалық және рухани даму деңгейі болып табылады.

Бұл әсіресе балалар үшін өте маңызды. Өздеріңіз білетіндей, дәл осы кезеңде адамның қалыптасуындағы шешуші процестер көптеген жолдармен жүреді. Өмірдің алғашқы 7 жылында бала физикалық және рухани дамудың үлкен жолынан өтеді.

Толығымен дәрменсіз тіршілік иесі болып туылған бала мектеп жасына дейінгі баланың соңына қарай жеке тұлғаға айналады.

Баланың физикалық денсаулығының жай-күйімен оның психикалық дамуы, зияткерлік іс-әрекетті қалыптастыру және жетілдіру, қоршаған әлем туралы білімді көбейту және тереңдету мүмкіндігі тығыз байланысты. Физикалық дамудың жеткілікті деңгейі болған жағдайда ғана алты жасар балалар денсаулығына зиян келтірместен мектептегі нейропсихикалық жүктемелерге төтеп бере алады және олардың бейімділігі мен қабілеттерін толық дамыта алады, ғылыми білім негіздерін игере алады. Сарапшылар баланың физикалық дамуының әсерін және үйлесімді дамыған тұлғаны қалыптастырудың маңызды құрамдас бөлігіне, мысалы, еңбекке дайындық, мектеп жасына дейінгі балаларды еңбекке тәрбиелеу сияқты әсерін бірауыздан атап өтеді.

Алайда, ғылыми дәлелдер соңғы онжылдықтарда мектеп жасына дейінгі балалардың денсаулығы мен физикалық дамуы нашарлағанын көрсетеді. Сонымен, БЖСМ жасөспірімдер мен жастардың гигиенасы және денсаулығын қорғау ҒЗИ мамандарының мектеп жасына дейінгі балаларды тереңдетіп тексеру нәтижелері бойынша 30 жылдық бақылау динамикасында балалар денсаулығының нашарлауының және олардың ағзасының функционалдық мүмкіндіктерінің төмендеуінің тұрақты үрдісі байқалады. Іс жүзінде дені сау балалардың саны 10% - дан аспайды, тексерілген балалардың едәуір бөлігінде (70%) көптеген функционалдық бұзылулар бар. Денсаулықтың 1-ші тобындағы балалар саны (23,2 – ден 15,1%-ға дейін) төмендеді және денсаулық жағдайында әртүрлі ауытқулары бар 2-ші топтағы балалар (60,9 – дан 67,6% - ға дейін) және созылмалы аурулары бар 3-ші топтағы балалар (15,9-дан 17,3% - ға дейін) ұлғайды. Мектепке түсу кезінде балалардағы созылмалы аурудың өсу тенденциясы байқалады. Денсаулықтың маңызды белгілерінің бірі-баланың физикалық дамуы. Соңғы 20 жыл ішінде балалардың жасына байланысты функционалды ауытқулар санының өсуі байқалды: 4 жасында олардың басым көпшілігінде әртүрлі функционалды жүйелерден (жүрек-тамыр, асқазан-ішек, жүйке және т.б.) 1-3 ауытқу бар; 6 жасқа қарай олардың саны балалардың 50%-ында 4-5-ке дейін артады. 1990-шы жылдардағы құрдастарымен салыстырғанда дене салмағының артық балалар санының басым болуымен физикалық даму көрсеткіштерінің нақты анықталған теріс динамикасы анықталды.

Мектеп жасына дейінгі балалардың денсаулығына қатысты жағымсыз жағдайды жеңудің маңызды бағыттарының бірі – оларды белсенді және жүйелі дене шынықтыру мен спортпен айналысуға тарту.

Бұл мәселе маңызды және ауқымды.

Бұл өте маңызды, өйткені мектепке дейінгі жаста адам денсаулығының негіздері, оның физикалық және психикалық дамуы, білімі, жеке қасиеттері, дүниетанымы, адамгершілік, эстетикалық және мәдениеттің басқа элементтері табиғи даму мен әлеуметтену негізінде қалыптасады. Адам өмірінің осы кезеңінде өмір бойы тұрақты сақталатын көзқарастар, Дағдылар мен әдеттер қалыптасады (оның ішінде дене шынықтыру мен спортқа деген көзқарас). Дәл осы жаста, өмір бойы әдеттер мен мүдделер қалыптасады және оларды қалыптастыру керек" .

Ал аталған мәселе ауқымды, себебі елімізде 3,6 млн-нан астам мектеп жасына дейінгі бала бар. Бұл бүкіл ел халқының алтыдан бір бөлігі.

Мектеп жасына дейінгі балаларды әлеуметтендіру, олардың жеке басын қалыптастыру үшін балалар мекемелері мен отбасы өте маңызды. Олар қоғам болашақ азаматты тәрбиелеуге бағыттайтын және жүзеге асыратын негізгі арналарды білдіреді. Сонымен қатар, бұл тұрғыда отбасы (әсіресе ерте балалық шақ) өте маңызды рөл атқарады, өйткені ол көбінесе балалық шақта адамның жеке басының қалыптасуына әсер ететін жалғыз бағыттаушы болып табылады (өйткені барлық балалар әлеуметтік білім беру жүйесімен қамтылмаған). Сондықтан ата-аналардың мектеп жасына дейінгі балалардың

психикалық, адамгершілік және дене денсаулығын тәрбиелеу жөніндегі белсенді қызметі жеке жұмыс емес, ата-аналардың қоғамдық борышы болып табылады.

Мектеп жасына дейінгі балаларды белсенді дене шынықтыру және спортпен жүйелі түрде айналысуға тарту үшін мемлекеттік деңгейде тиісті жағдайлар жасалады, оның ішінде нормативтік-құқықтық және ғылыми-әдістемелік қамтамасыз ету. Бірақ мақсатты басқару шешімдерін қабылдау және, тиісінше, мектеп жасына дейінгі тұлғаларды тәрбиелеу және тәрбиелеу мақсатында дене шынықтыру және спорт әлеуетін тиімді пайдалану үшін сенімді ақпараттың болуы маңызды:

- ББМДҰ-да және отбасы жағдайында балалардың дене шынықтыру және спортпен айналысуына нақты қатысуы туралы;

-осы сабақтардың объективті жағдайларына (материалдық-техникалық, кадрлық, қаржылық, ұйымдастырушылық және басқа) қатысты;

-ұйымдастырылған ДШСҚ-ның іс жүзінде қолданылатын формалары және оның әлеуметтік-педагогикалық маңызы туралы.

Осы мәселелер бойынша белгілі бір ақпарат статистикалық мәліметтерде бар. Бірақ бұл деректердің дұрыстығын тексеру қажет, сонымен қатар (және бұл ең бастысы) – мектеп жасына дейінгі балалардың FSA-ға және оның әлеуметтік-педагогикалық маңыздылығына ықпал ететін немесе кедергі келтіретін техникалық факторларды анықтау.

Мұндай ғылыми ақпаратты алудың тиімді әдісі-әлеуметтік бақылау әдістерін қолдану, ауқымды әлеуметтік зерттеулер жүргізу. Алайда, бұл зерттеулер (тек мектеп жасына дейінгі балалардың ДШСҚ ғана емес, сонымен бірге жалпы мектепке дейінгі балалық шақ) өте сирек кездеседі және, әдетте, фрагменттік сипатта болады.

Мектеп жасына дейінгі балалардың ДШСҚ проблемаларын ауқымды әлеуметтанулық талдауға келетін болсақ, 1985 жылы Кеңес Одағының он екі аймағының 16 қаласында (Мәскеу, Черноземье, РСФСР, Украина, Молдова, Закавказье) халықаралық әлеуметтанушылар тобының жетекшісі проф. В. И. Столяров бастаған бір ғана зерттеуді атап өтуге болады. Забайкалье, Қиыр Шығыс, Орта Азия), сондай-ақ кейбір басқа елдерде. Бұл кешенді нақты әлеуметтік зерттеу мектеп жасына дейінгі балалардың өміріндегі дене шынықтыру мен спорттың орны мен рөлін анықтауға, мектеп жасына дейінгі балалардың физикалық дамуы мен қозғалыс белсенділігіне әсер ететін негізгі жағдайлар мен факторларды (негізінен отбасылық сипаттағы) анықтауға арналды. Бұл зерттеудің нәтижелері көптеген жарияланымдарда көрсетілген мысалы, оның ішінде монографиялар және диссертациялар бар.

Мектеп жасына дейінгі балалардың ата-аналарына қатысты мақсатты басқару шешімдерін қабылдау барысында, осы қызмет туралы сенімді ақпараттан басқа, мектеп жасына дейінгі балалармен (ең алдымен білім беру мекемелерінде және мектеп жасына дейінгі балалары бар отбасыларда) ДШСҚ мәселелері бойынша тиісті нормативтік құжаттарға, сондай-ақ ғылыми негізделген заманауи теориялық тұжырымдамаға сүйену керек: орны, рөлі мектеп жасына дейінгі балалардың ДШСҚ-ның оларды тәрбиелеу мен әлеуметтендірудің жалпы жүйесіндегі маңызы; мектеп жасына дейінгі балалардың ДШСҚ-ны ғана емес, оның әлеуметтік-педагогикалық маңызын арттыруға ықпал ететін инновациялық технологиялар, формалар мен әдістер.

Жоғарыда айтылғандардың бәрі проблемалық жағдайдың болуын көрсетеді, оның мәні келесідей. Бір жағынан, мектеп жасына дейінгі балалардың дене шынықтыру-спорттық белсенділігінің жоғары деңгейін, олардың денсаулығын сақтау мен нығайту, жеке дамуы үшін маңыздылығын қамтамасыз ететін осындай әлеуметтік-педагогикалық қызметті ұйымдастырудың кең ауқымды және маңызды қажеттілігі бар. Тиісті мақсатты басқару шешімдерін қабылдау үшін мектеп жасына дейінгі балалармен дене шынықтыру және спорт жұмыстарын жетілдіру, мектеп жасына дейінгі балалардың денсаулығы мен жеке дамуын нығайту үшін дене шынықтыру мен спорттың үлкен әлеуетін тиімді



пайдалану бойынша ғылыми негізделген ұсыныстар қажет. Бірақ бұл үшін, өз кезегінде, мектепке дейінгі білім беру ұйымдарында және отбасылық шеңберде мектеп жасына дейінгі балалармен дене шынықтыру және спорттық жұмыстың қолданыстағы жүйесі қалай жұмыс істейтіні, тиісті нормативтік құжаттарға, сондай-ақ мектеп жасына дейінгі балалардың ДШСҚ заманауи теориялық тұжырымдамасына сүйену туралы сенімді ақпарат қажет.

- мектеп жасына дейінгі балалар үшін дене шынықтыру мен спортты дамыту жөнінде ғылыми негізделген ұсыныстар әзірлеу бойынша ғылыми зерттеу жүргізу бағдарламасын әзірлеу;

- мектеп жасына дейінгі балаларға арналған дене шынықтыру және спорт туралы статистикалық бақылауларды қоса алғанда, зерттеу проблемасы бойынша әртүрлі ақпарат көздеріне талдау жүргізу;

- мектеп жасына дейінгі балалары бар ата-аналарға ауқымды Бүкілқазақстандық сауалнама жүргізу;

- осы сауалнама барысында алынған ақпаратты статистикалық өңдеу және талдау;

- мектеп жасына дейінгі балалар үшін дене шынықтыру мен спортты дамыту бойынша ғылыми негізделген ұсыныстарды тұжырымдау болып табылады.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Адашквичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспит. детсада. – М.: Просвещение, 1992.
2. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания: уч. пос. – Н. Нов-город, 1998.4. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды. Т. - М.,1980.
3. Андреева Г.М. Социализация личности // Социальная психо-логия. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1980. – С. 334–352.
4. Антонова Л.Н., Шульга Т.И., Эрдынеева К.Г. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях.– М.: Изд-во МГОУ, 2004. – 100 с. (Областная целевая программа «Развитие образования Московской области на 2001–2005 гг.»).
5. орта // Детский тренер. – 2006. № 4. – С. 10–31.201. Столяров В.И. Инновационная концепция модернизации теории и практики физического воспитания: Монография. – Биш-кек: Издательство «Максат», 2013. – 545 с. 202. Столяров В.И. Инновационная мо
6. Арнольд Питер. Соревновательный спорт, победа и воспитание // Гуманистическая теория и практика спорта. Вып. третий: Сб./Сост. и ред.: В.И. Столяров, Е.В. Стопникова, Т.Г.

*Сабденбеков Е.У.*

*аға оқытушы, магистр*

*«Спорт» кафедрасы*

*Халықаралық туризм және*

*меймандостық университеті*

*Түркістан қ., ҚР*

## **ЖОҒАРҒЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНДА ПАНДЕМИЯ ЖАҒДАЙЫНДА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНЫҢ ТИГІМДІЛІГІН АРТТЫРУ**

**Түйіндеме.** Бұл мақалада қазіргі төтенше жағдайларға дене шынықтыру сабағын қашықтан оқытуға байланысты білім алушыларды түрлі компьютерлік жаттығулардың тиімділігін арттыру, оқушылардың дене сапаларын үй жағдайында дене жаттығулармен айналысу арқылы жастарды ақыл ойын, психологиялық жетілдіру жолдарын көрсету. Сондай-ақ дене шынықтыру жаттығаларымен үй жағдайында айналысудың ерекшеліктері мен заманауи технологияларды пайдалану арқылы дене мүмкіндігін арттыру ерекшеліктері көрсетілген.

Бүгінгі күні экономика дамып, пандемия өршіп, сабақтың барлығы қашықтан оқытылып жатқан тұста адам денсаулығы соының ішінде оқушылардың дене мүмкіндіктерінің әлсіреген кезеңінде дене шынықтыру және спорт біздің қоғамның ажырамас бөлігіне айналуға. Дене шынықтыру-сауықтыру ғимараттарының, бассейндер мен стадиондардың жабылып жарыстардың тоқтауына себепші болды. Қазіргі заманғы қалаларда көпфункционалды спорт алаңдары мен әр аулада спорттық құрылғыларды пайдалану, пандемия кезінде әлеуметтік арақашықтық тыйым салынып, мектептер онлайн режиміне өтіп, тіпті дене шынықтыру сабақтары әр түрлі платформаларда өте бастады. Әр адам көшеге немесе сыртқа шығу үшін мемлекеттік қызметтер порталында рұқсаттама ресімдеу қажет болды, ал үй жануарларын серуендету және азық-түлік дүкеніне бару белгілі бір аумақпен шектелді. Адамның физикалық белсенділігі деңгейіне оның физикалық дамуы ғана емес, сонымен бірге оның психикалық-маралдық тұрақтылығы, жұмыс қабілеттілігі және таңдалған іс-әрекеттегі сәттілігі де байланысты екенін ұмытпауымыз тиіс. Пандемия кезінде жүргізген зерттеу нәтижелерін ұсынамыз. Зерттеудің мақсаты: қашықтықтан оқыту процесінде дене шынықтыруды білім алушыларға тигізген әсерін зерттеу.

Дене шынықтыру мамандарының міндеті - жастарды дене шынықтыру құралдары арқылы жаттығу жасай отырып денсаулығын, ақыл ойын дамыту, жетілдіру, спорттық айла-тәсілдерді үйрету, сонымен қатар жалпы тәрбие беру жұмысын жүргізу. Бойында адамға тілерлік барлық абзал қасиеттері бар парасатты азаматты тәрбиелеу оңай іс емес. Бұл іс жақсы тәрбиешілерді ғана емес, сонымен қатар ондаған жылдар бойы тер төге еңбек етуді де талап ететін сала.

Қазіргі кәсіби қызмет тек қана терең теориялық білімді ғана емес, адамның физикалық, психикалық және рухани мүмкіндігіне негізделген бірқатар қасиеттерді қамтитын психо-физикалық дайындықты: жоғары кәсіби қызметін; өндірістік және сыртқы ортадағы жылдам өзгеретін жағдайларға, еңбек көлеміне және қарқындылығына уақтылы бейімделу үшін қажетті ағзаның резервтік физикалық және функционалды мүмкіндіктерінің болуы; белгілі бір уақыт аралығында қалпына келу қабілеті; мақсатқа жетуге ұмтылуды талап етеді. [1]

Дене бітімін жетілдіру таңдаулы спорт түрі немесе дене шынықтыру-спорттық іс-әрекет арқылы тұлғаның тұтас дамуға ұмтылысын сипаттайтын динамикалық жай-күй ретінде қарауға құқылы. Осылайша оның морфофункционалды және әлеуметтік-психологиялық ерекшеліктеріне, оның жеке басының ашылуы мен дамуына неғұрлым толық сәйкес келетін қаражатты таңдау қамтамасыз етіледі. Міне, сондықтан физикалық жетілу болашақ маманның қалаған сапасы ғана емес, оның тұлғалық құрылымының қажетті элементі болып табылады. [2]

2020 жылдың қаңтар айынан басталған Covid-19 вирусының тарауы жағайына байланысты әлем жұртшылығы қазіргі таңда осы қауіпті індетпен қатар өмір сүру жағдайына бейімделіп күн кешуге мәжбүр. Вирус уақыт өте келе түрлі мутацияларға ұшырып, түрлі штамдар пайда болып, түрленіп жаңа белгілері әлемнің түпкір-түкпірінен табылуда. Осы жағдайларға қарамастан әлем жұртшылығы соның ішінде қазақ халықына тигізіп отырған зияны орасан, ол экономикалық, әлеуметтік, рухани-амгершілік т.б. Пандемия басталған екі жылда әлем жұрты соның ішінде мектептер мен арнаулы орта, жоғары оқу орындары сабақтары онлайн форматта және аралас форматта сабақ өткізіліп келеді.

Айта кететін жағдай алғашқы уақыттарда дене шынықтыру сабақтарын мектептерде онлайн және аралас форматта ұйымдастыру үшін түрлі қиындықтар мен проблемалар туындатты. Мысал ретінде айта кетсек: оқу орындарында интернет пен компьютер құралдарының жеткіліксіздігі, дене шынықтыру мен спорт саласындағы мамандардың заманауи технологиялардың меңгермеуі т.б. жайыттар онлайн сабақтарды жүргізуге үлкен

кедергі келтіруде. Оқытушылар жаңа заманауи технологияларды мегермегендігіне байланысты, онлайн сабақтарға түрлі контенттер мен материалдар, ведиороликтер, презентациялар, тесттер, сызба схемалар, көрнекі құралдарын және т.б. оқу материалдарын түрлі флотформаларға енгізу, оларды осы бағдарламаларда оларды оқушыларға немесе білім алушыларға Zoom, Google meet құрылғыларында тарату, түсіндіру, көрстеу, қорытынды, бағалап пайдалану кезінде түрлі проблемаларға тап болды. Дене шынықтыру сабағы практикалық сабақ болғандықтан осы сала мамандарына үлкен қиындықтар мен міндеттер жүктеді. Осындай проблемаларды еңсеру мақсатында әр оқу орындарының IT мамандары түрлі бағдарламалық құрылғылар құрастырды. Бұндай бағдарламалармен оқу орындарындағы қиындықтар шешілмеді.

Сондай-ақ білім алушылардың еліміздің түкпір-түкпірінен екендігін есекрсек, түрлі облыстар, аудандар, ауылдар мен елді-мекендерден болғандықтан интернет желісінің ұстамауына байланысты түрлі қиындықтар тудырды. Білім алушылар сабақ уаытында Zoom, Google meet құрылғыларына қосыла алмады, қосылғандары сет нашар болуына байланысты сабақ үстінде бірнеше рет шығып қайта кіріп отырды.

Онлайндағы білім алушыларға дене шынықтыру сабағының тиімділігін арттыру үшін түрлі компьютерлік технологиялар мен заманауи білім мазмұнын саралап түрлі бағдарламаларды пайдалана отырып жасауымыз қажет.

Компьютерлік графика ұғымы қазіргі таңда өте кең қолданлады, сондықтан оған қандай компоненттер кіретінін анықтау қиындық тудырады. Дәстүрлі түрде және онлайн сабақ кезінде компьютерлік графиканы (фотосуреттер, суреттер, суреттер және т.б.) және векторлық графика (схемалар, сызбалар, 3D модельдер және т. б.) қолдануға болады.

Дене шынықтыру сабағын өту басрысында жаттығуларды көрсету, суретті толық сипаттау үшін әр фигураның түрі мен негізгі координаттарын білу керек, мысалы, сегменттің екі конусының координаттары, орталықтың координаттары және шеңбердің диаметрі және т. б.

Сабақта компьютерлік графика экран экрандарын, анимацияларды безендіруге арналған көп медиа қосымшаларды жасауда қолданылады, физикалық әр түрлі жаттығу 3D модельдерін және ойын әдістерін құру.

Кейбір танымал графикалық форматтар:

BMP (Windows Bitmap) – растрлық формат. Менің Microsoft fire барлық Windows қосымшаларымен үйлесімді ретінде жасалды. Бұл графикалық форматтың кемшілігі-үлкен көлем, өйткені нәтиже-интернет-басылымдарға аз жарамдылық.

JPG (JPEG) – растрлық формат. Кеңінен пайдаланылатын сапасын жоғалтумен фотосуреттерді қысу әдісі. Күшті жағдайда сығу дәрежесі деректердің блоктық құрылымы туралы білуге мүмкіндік береді-изо-бражение квадраттарға бөлінеді.

Алайда, кемшіліктерге қарамастан, JPEG өте кең болды жоғары қысу дәрежесіне байланысты тарату.

GIF-растрлық формат. 256-ға дейін бояғышпен пішімде жоғалтпай Сығылған суреттерді сақтауға қабілетті және сызбалар, графиктер және т.б. үшін жаңа ос-да жасалған.

WMF-Windows векторлық пішімі. Векторлық графикамен байланысты барлық дерлік Windows бағдарламалары түсініледі. Алайда, қарапайым және әмбебап болып көрінетініне қарамастан, WMF форматын тек төтенше жағдайларда қолдану керек, себебі ол әртүрлі векторлық редакторлардағы нысандарға берілетін кейбір параметрлерді сақтай алмайды және кескіннің түс схемасын бұрмалай алады.

VRML-объектілерді 3D-МО delay жасау үшін қолданылатын векторлық формат. Интернет желісінде белсенді қолданылады.[3]

Дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыру үшін бейне мультимедиялық оқу материалдарына спорт түрлері бойынша жаттығуларды қолдана отырып, оқиғаларды, процестерді, нақты спорттық жарыстарды және т.б. көрсету үшін бейне түсіру үшін

бейнекамера (аналогтық, сандық немесе веб-шара) немесе сандық камера қажет, бұл кибір бейнелерін жеткілікті сапамен түсіруге мүмкіндік беріп қана қоймай оларды кең мағынада түсіндіруге мүмкіндік туғызады.

Таспаланған бейнематериалдарды цифрлау және кейіннен оларды мультимедиялық оқыту материалдарында пайдалану онлайн сабақтарға ыңғайлылы етіу үшін компьютерде өңдеу (бейнефрагменттерді құрастыру немесе бөлшектеп көрсету, оларды жабдықтау, камментария жасау) қажет етеді.

Бүгінгі таңда онлайн форматтағы оның ішінде дене шынықтыру сабақтарда бейне форматтары өте көп. Бізге танымалдары –MPEG, AVI, MOV, WMV және т.б. олар әртүрлі бейне және дауыс ырғақтарымен жасалынады.

Бүгінгі таңда онлайн білім беруде мультимедияны қолдану сөзсіз негізделген және өзекті мәселелер болып табылады. Көптеген зерттеулер компьютерлік құрылғыларды пайдалану мен медианы қолдана отырып, сабақа мазмұнын оқытудың сәттілігін растайды.

Білім алушылар жаңа ақпаратты біріктірілген түрде – есту және көру, түсіну арқылы қабылдайды, бұл оқытудың тиімділігі мен нәтижелілігін арттырады. Арнайы жасалған компьютерлік модельдер, жаттығу сызбалдары мен видео жазбалар білім алушыға бұрын қол жетімсіз объектілерді "бөлшектеуге" және олар қалай реттеледі:

Бір мәселе туралы мультимедиялық оқу материалдарын әзірлеу.

Осындай мультимедиялық материалдарды жасау үшін әртүрлі әзірлеушілер көптеген бағдарламаларды меңгеру.

Пандемия кезінде әлеуметтік оқшаулану кезінде адамдардың мінез-құлқында өзгерістер пайда болуы мүмкін, тікелей және жанама әсер ететін қиындықтардың пайда болуын азайтуға мүмкіндік беретін тұрақты жаттығулар тәжірибесін ынталандыру керек. Бұл тұрғыда дене шынықтыру оқытушылары дене шынықтыру сабақтарының дұрыс және қауіпсіз орындалуын қамтамасыз ету үшін басшылық пен бақылауды қамтамасыз ету керек. Әлеуметтік оқшаулану жағдайында физикалық жаттығулар жасау үшін қолданылатын стратегиялардың ішінде қашықтықтан оқыту және жаттығуларды орындауды үйрету ерекшеленеді, яғни дене шынықтыру оқытушылары интернет арқылы физикалық жаттығуларды бақылау және заманауи оқу ақпаратын береді. Бұл тәжірибе адамдардың кардио респираторлық және жұмыс қабілетін жақсарту, созылмалы аурулардың пайда болу қаупінен арылу, артық салмақты бақылау және өмір сүру сапасын арттыру үшін күнделікті өмірдің бір бөлігі болуы керек. Зерттеулер көрсеткендей орташа қарқынды жаттығулар қабыну процестерін азайту және жасуша концентрациясын өзгерту арқылы иммундық жүйені нығайтуға, ойлау қабілетін арттыруға тиімді екенін дәлелдеу, осылайша иммундық жүйенің икемділігіне оң әсер етеуді арттыру.

Бүкіл әлемде тез тараған коронавирус дене шынықтыру мамандарына бағдарламаларды жүзеге асыруда жаңа және күтпеген проблемалар туындатты. Пандемияға байланысты оқу орындарының жабылуы мектептер мен жоғары оқу орындарында күндізгі білім беру бағдарламалаудың қол жетімді баламаларын қарастырудың шұғыл қиындықтарды еңсеру қажеттілігін тудырды. Атап айтқанда, бұрын көру аймағының шетінде болған онлайн дене тәрбиесі қазір назарда кең көлемде пайдалануда. Онлайн сабақ бұл мәселенің ықтимал шешімі ғана болуы мүмкін, сонымен қатар қарапайым білім алушылар күндізгі бөлімдерге виртуалды баламалардың өміршеңдігімен ерекшеленетін білім беру саласының өсіп келе жатқан бөлігі болып саналады. Қашықтықтан білім беру және онлайн оқыту соңғы жылдары қарқын алуда, және виртуалды жасанды интеллект білім берудің жаңа компьютерлік технологияларын жасауға мүмкіндік туғызды. Қазіргі пандемия мұндай инновацияларды 21 ғасырда дене шынықтыру мен спорт саласын оқыту мен оқытуға интеграциялау мүмкіндігін зерттеу қажеттілігін көрсетті.

Жаттығу жасау онлайнда бұл арзан, оңай қол жетімді және қауіпсіз нұсқа болу керек, оны карантиндегі адамдардың күнделікті өміріде дұрыс пайдалануды енгізуге болады.

Дене шынықтыру мұғалімдерінің жаттығуды бақылау жүргізу, заманауи технологияны қолдану, вирустың таралуына жол бермеу, болдырмау үшін осы кезеңде ерекше назар аудару керек. Әлеуметтік оқшаулауды жеңілдету шараларын жақсарту, жұқтырған заттар мен өлім-жітімді азайту, адамдардың белсенділігін үй жағдайында жетілдіру. Инфекция белгілері бар адамдармен әлеуметтік байланыстарды диагностикалауды ұйымдастыр және болдырмау үшін спорт залдарында үнемі тестілеуді ынталандыру, гигиеналық тазалық шараларын үздіксіз жүргізу. Жаттығушылар арасында ең аз қашықтықты қамтамасыз ету керек, спорт залдарындағы жаттығушылардың санын шектеу керек.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. А. А. Бишаева., Дене шынықтыру. Оқулық Мәскеу 2019ж. 42 б.
2. В.И.Ильинича., Физическая культура студента. Учебник для студентов. Москва 2000ж. 13 б.
3. С. В. Гурьев., Современные информационные технологии в физической культуре и спорте. Монография - Екатеринбург РГПУ 2014г. 48-49 б. <https://elar.rsvpu.ru> > bitstream.
4. Антонова Л.Н., Шульга Т.И., Эрдынеева К.Г. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях.– М.: Изд-во МГОУ, 2004. – 100 с. (Областная целевая программа «Развитие образования Московской области 2001–2005 гг.»).
5. Столяров В.И. Инновационная концепция модернизации теории и практики физического воспитания: Монография. – Бишкек: Издательство «Максат», 2013. – 545 с. 202.
6. Арнольд Питер, В.И. Столяров, Е.В. Стопникова, Соревновательный спорт, победа и воспитание // Гуманистическая теория и практика спорта. Вып. третий: Сб./Сост. и ред.:

*Сабитова Н.Г.  
школа-лицей №28,  
г. Астана, РК*

### **СОВРЕМЕННЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ**

В наши дни система образования претерпевает существенные изменения в общественной жизни и характеризуется ростом уважения к правам и свободам личности, в том числе личности ребёнка.

Развитие умения мотивировать действия, самостоятельно ориентироваться в получаемой информации, формирование творческого нешаблонного мышления, развитие детей за счет максимального раскрытия их природных способностей, используя новейшие достижения науки и практики, - основные цели инновационной деятельности

Для реализации познавательной и творческой активности школьника в учебном процессе я стараюсь на уроках использовать современные образовательные технологии, дающие возможность повышать качество образования такие как: здоровьесберегающие технологии, информационно-коммуникационные технологии, технология разноуровневого обучения, технология исследовательских методов в обучении, технология использования в обучении игровых методов, технология обучения в сотрудничестве, и т.д.

На уроках физической культуры уделяю особое внимание организации здоровьесберегающих факторов, которые ведут к повышению положительной мотивации школьников.

При планировании и проведении урока опираюсь на основные современные требования к уроку физической культуры с комплексом здоровьесберегающих технологий:

- рациональная плотность урока;
- включение в урок вопросов, связанных со здоровьем учащихся, способствующих формированию у школьников ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем;
- оптимальное сочетание различных видов деятельности;

- выбор методов и приёмов обучения, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся;
- формирование внешней и внутренней мотивации деятельности учащихся;
- осуществление индивидуального подхода к учащимся с учётом личностных возможностей;
- создание благоприятного психологического климата, ситуации успеха и эмоциональной разрядки;
- включение в урок приёмов и методов, способствующих самопознанию возможностей своего организма, развитию навыков самооценки уровня своего физического развития;
- целенаправленная рефлексия своей деятельности в течение всего урока и в итоговой его части.

Здоровьесбережение в физическом воспитании – это, в первую очередь, творческий подход к педагогическому процессу с целью повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом. Это главная цель, к которой мы стремимся в связи с задачей повышения уровня обучения физической культуре для сохранения здоровья.

Иногда встречаются дети, которые не проявляют интереса к физической культуре, неохотно занимаются на уроках, хотя в физическом развитии не отличаются от большинства одноклассников. Для решения этих задач на своих уроках я применяю технологии личностно-ориентированного подхода, используя следующие эффективные методы:

Фронтальный метод – когда учащиеся одновременно выполняют упражнения или команду учителя. Его преимущества – охват упражнениями всех занимающихся, высокая плотность урока..

Поточный метод – учащиеся одно и то же упражнение выполняют по очереди, один за другим, непрерывным потоком. Преимущество этого метода – возможность наблюдать за индивидуальным выполнением упражнений.

Посменный метод – состоит в том, что все учащиеся на уроке распределяются на смены, для выполнения упражнений. Во время занятий одной смены остальные наблюдают за своими товарищами

Групповой метод, при котором каждая группа учащихся занимается самостоятельно, выполняя разные виды упражнений и менее подготовленные ребята равняются на лидеров и стремятся помочь своей команде победить.

Индивидуальный метод заключается в том, что учащимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно.

Игровой и соревновательный методы использую для повышения двигательной активности и достижения удовлетворённостью уроками.

В результате использования личностно-ориентированного подхода на уроках физической культуры мне удаётся:

- раскрыть потенциал учащихся;
- улучшить физические показатели;
- укрепить здоровье;
- повысить мотивацию к занятиям физической культурой;
- научить учащихся использовать полученные знания в повседневной жизни;
- повысить качество знаний учащихся.

Исходя из своего опыта, я пришла к выводу, что личностно-ориентированный подход является одним из важнейших условий обучения, где во главу угла ставится самобытность ребёнка, его цели, психологический склад, т.е. ученик как личность. Учебный процесс становится эффективным только при условии учёта индивидуальных особенностей занимающихся. Это способствует развитию физических качеств и интереса к предмету

Мы, мало внимания уделяем развитию слабых учеников, не занимаемся исследованием их низкой мотивации к обучению, не развиваем у них критическое мышление. Наши ученики

на практике не всегда могут применить свои знания и умения,. А ведь это очень важно в современном обучении. Возникла необходимость внедрения подхода Lesson Study в практику обучения и преподавания. Использование данного подхода является отличным способом профессионального развития, способствующего построению образовательного сообщества. Он позволяет наблюдать за действиями учеников и корректировать совместную деятельность. Цели, направленные на действия учителей и учащихся показали свои результаты: уроки стали интереснее и разнообразнее, яркими, насыщенными, интересными для каждого ученика.

Использование на уроках физической культуры ИКТ полезная форма работа для ученика и учителя

Можно выделить несколько этапов освоения учениками спортивно-компьютерных умений и навыков

I этап – визуальный (5–7-й классы) – предусматривает просмотр школьниками техники двигательных действий великих спортсменов, собиране пазла целостного двигательного действия из элементов.

II этап – технический (8–9-й классы) – предполагает использование видеоаппаратуры (камер, фотоаппаратов, сотовых телефонов) для съёмки двигательного действия, а затем его изучение и обработку в программе «Покадровое движение».

На III этапе – аналитическом (10–11-й классы) – старшеклассники учатся принимать решения на основе анализа данных, перестраивать двигательное действие в зависимости от условий (урок, соревнование, активность сопротивления), у них формируется адекватная самооценка. Оптимальная частота и длительность применения традиционных ИКТ в учебном процессе определяются возрастом учащихся и целесообразностью их использования в познавательной деятельности школьников. Эффективность применения ИКТ зависит также от этапа урока. В начале изучения ИКТ применяются в подготовительной части урока, при закреплении или проверке знаний – в заключительной части урока. Использование ИКТ не должно длиться на уроке более 15 мин. подряд.

Использование инновационных технологий в физическом воспитании- это в первую очередь творческий подход к педагогическому процессу с целью повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом. Это главная цель к которой мы стремимся в связи с задачей повышения уровня процесса обучения для сохранения здоровья.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

- 1.«ИТО – Ростов -2010» - Дядюшкина Т.С. Использование информационных технологий на уроках физической культуры
- 2.Лехтина Л.П. Модели педагогических информационно-коммуникационных технологий (электронный ресурс)
- 3.Пит Дадли. Lesson Study: руководство. 2011 г
- 4.Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. М.1999г.
- 5.Шаулин В. Н. Развивающее обучение на материале физической культуры. – Физкультура и спорт. –2014. № 6.

*Салыкова И.В.*

*Педагог-Мастер*

*КГУ СШ №8 город Аксу, Павлодарская область, РК*

### **АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО МЕТОДИКЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Для полноценного и гармоничного развития ребёнка нужно не только развивать его умственные способности, но также и физические. Физическая культура воспитывает в человеке выносливость, целеустремлённость, желание побеждать, ну и конечно же, поддерживает его организм здоровым, сильным и ловким. Повышение эффективности и

качества физического воспитания школьников находится в центре внимания педагогов. Правильное преподавание предмета делает его интересным и помогает воспитать характер учащегося. Для педагога представляется возможным вкладывать не только свои знания по предмету, но и также подходить к предмету с творческой стороны, увлекая ребят в мир физической культуры. Однако в целом система физического воспитания в общеобразовательных школах все еще не отвечает современным требованиям.

Желание сделать многое за минимальный промежуток времени на деле приводит к низкому качеству учебного процесса. Поэтому в последнее время широкое применение нашли специальные формы упражнений при комплексном содержании занятий. Основная из них - так называемая круговая тренировка. Большую роль в выборе этого метода сыграло и то, что при переполненной школе - один спортивный зал. При такой загруженности моторную плотность урока помогает увеличить «круговая тренировка». «Круговая тренировка» хорошо сочетает в себе избирательно направленное и комплексное воздействия, а также строгое упорядоченное и вариативное воздействия.

Для достижения результата при работе с учащимися необходимо знать методику проведения занятия, различные методы и методические приемы. Круговая тренировка полностью подходит под это описание, включая в себя разносторонность, целесообразное распределение нагрузки и дозировки, что способствует гармоничному развитию ребенка.

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время большое значение, и на сегодняшний день в образовательной школе остро стоит проблема сохранения здоровья школьников. Создавшееся положение требует активизировать работу в области физической культуры и спорта с целью формирования здорового образа жизни, повышения социальной активности и укрепления здоровья учащихся. Анализируя результаты диспансеризации школьников, можно отметить, что только чуть больше 30% из них являются здоровыми. В процессе обучения число здоровых детей уменьшается к концу 11 класса. На первое место выходит нарушение осанки, отмечается рост такого серьезного заболевания как сколиоз. Причинами этого являются: использование в школах или дома мебели, не соответствующей росту ребенка, спаренные уроки физкультуры, когда ребенок получает неравномерную нагрузку в течение недели и, наконец, длительное пребывание детей у телевизора, в игротеках, за компьютером. На фоне таких удручающих факторов как никогда остро встает вопрос о правильном планировании, проведении и дополнительных нагрузках на уроках физической культуры, привлечении детей к занятиям в различных спортивных секциях. Упражнения комплексов круговой тренировки, как правило, хорошо увязываются с материалом уроков, учебных тем, способствуя не только общему и физическому развитию старших школьников, но и успешному освоению ими всех разделов учебной программы.

Конкретная направленность круговой тренировки, комплекс, включаемых в нее упражнений, дозирование нагрузки и другие черты методики зависят, естественно, от возрастных особенностей, учащихся и уровня подготовленности. Использование её позволяет это сделать при минимизации затрат, так как используется простейший спортивный инвентарь и оборудование. При этом уроки проходят с максимальной моторной плотностью (от 65% до 90%) и имеют тренировочную направленность. С применением круговой тренировки растет охват учеников разнообразной и целенаправленной работой с учетом индивидуального подхода к каждому ученику в зависимости от достигнутого им уровня физического развития.

Словом, вопрос сегодня стоит не об эпизодическом применении круговой тренировки, а о повсеместном включении ее в уроки, на которых идет освоение разделов гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр. При наличии необходимых условий круговую тренировку можно применять и во время лыжной подготовки, и даже в занятиях по плаванию. Анализ подтвердил эффективность круговой тренировки даже при



использовании ее в 50% уроков. Там, где она внедрена, у детей значительно повышается уровень развития силы, возрастает динамометрия правой и левой кисти, как у юношей, так и у девушек, увеличивается станочная сила. Следует отметить эффективное влияние круговой тренировки на улучшение статической силовой выносливости и быстроты движений.

Создание условий для улучшения физического развития и физического состояния учащихся, применяя метод дифференциации является целью и решаются следующие задачи:

- Формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья.
- Создавать условия для самостоятельного решения двигательных задач.
- Создавать условия для выполнения упражнений, направленных на преодоление трудностей и проявления положительных эмоций.

Одной из основных задач, решаемой в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств. К основным физическим качествам относятся: мышечная сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.

Круговая тренировка позволяет эффективно развивать физические качества учащихся. Этот метод позволяет повысить плотность занятий, так как упражнения могут выполняться одновременно и в то же время самостоятельно, с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся. На уроках можно использовать несколько видов круговой тренировки: по методу непрерывного упражнения, по методу интервального упражнения. Все варианты круговой тренировки позволяют более эффективно проводить уроки по легкой атлетике, спортивным играм, лыжной подготовке и гимнастике. Метод круговой тренировки на уроках физкультуры позволяет сосредоточить внимание учащихся на выполнении упражнений на станциях, во время перехода от станции к станции учащиеся отдыхают и изучают следующее задание, не отвлекаясь на другие моменты. Особое внимание нужно преподавателю обратить на возраст, пол и физическую подготовленность учащихся. Ученики — это дети, чей организм растёт, формируется, неправильно подобранные упражнения, могут привести к осложнениям. Преподаватель на уроке круговой тренировки очень внимательно должен следить за техникой выполнения заданий, контролировать физическое состояние учащихся, вести пульсометрию.

Преподаватель должен находиться в точке наилучшего обзора и контроля над учащимися. Это очень важный момент так, как учащиеся только осваивают круговую тренировку. А также четко разработанный план проведения уроков методом круговой тренировки даст свои положительные результаты у учащихся. Но чтобы достичь хороших результатов, необходимо систематично заниматься, постепенно увеличивая нагрузку и количество подходов на станциях.

Задача использования метода круговой тренировки на занятиях физической культуры – эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного и жесткого лимита времени. При этом развитие двигательных качеств тесно связано с освоением программного материала, поэтому в комплексы круговой тренировки включаются физические упражнения (подводящие упражнения), близкие по своей структуре к умениям и навыкам того или иного раздела учебной программы.

Начиная с IV класса целесообразно применение круговой тренировки, направленной на воспитание у учеников комплекса физических качеств с акцентом на те, которые наиболее важны для учащихся данных классов.

Например, в IV - V классах – координационные и скоростные качества;  
в VI - VIII классах - скоростно-силовые качества и общая выносливость;

в IX - XI классах – высокий уровень развития всех качеств, особенно силы скоростной и силовой выносливости.

Это способствует положительному переносу двигательного действия при развитии и совершенствовании умений. Использование их в комплексах круговой тренировки способствует выполнению изученных упражнений в различных условиях, приближенных к жизненным, что имеет важное прикладное значение.

Круговая тренировка как интегральная форма физической подготовки приучает учащихся к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств, вырабатывает алгоритм заранее запланированных двигательных действий, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений.

При организации занятий методом круговой тренировки применяется дифференцированный подход, все учащиеся после подготовительной части распределяются по группам в зависимости от уровня физической подготовленности. На месте проведения занятий определяются «станции» для выполнения физических упражнений.

На каждой «станции» находится карточка с разно уровневым заданием, в которой определены задачи. По команде преподавателя учащиеся начинают одновременно выполнять упражнения каждый на своей «станции», выбирая свой уровень. По окончании запланированного времени учащиеся переходят на следующую «станцию».

Таким образом, они перемещаются от «станции» к «станции», от снаряда к снаряду. Время выполнения упражнения варьируется в зависимости от возраста и подготовленности учащихся. При составлении комплексов круговой тренировки мы делаем акцент на развитие различных мышечных групп.

И в заключении хочется сказать, что уроки с круговой тренировкой являются очень эффективными:

- обеспечивают оптимальный уровень нагрузки, адекватный физическому состоянию учащегося, что способствует положительной динамике показателей физической подготовленности;
- воспитывают устойчивый интерес учащихся к уроку физической культуры;
- решают вопросы оздоровительной направленности;
- помогают привить интерес к физическим упражнениям, желание не только увлеченно заниматься на уроках физкультуры, но и во внеурочное время, а также заниматься в секциях и вести здоровый образ жизни.

**Сафаргалиева Г.Н.**

*аға оқытушы,*

*педагогика ғылымдарының магистрі*

*Дене шынықтыру және спорт теориясы*

*мен практикасы кафедрасы*

*А.Байтұрсынов атындағы ҚӨУ*

*Қостанай қ. ҚР*

## **ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА САРАЛАП ОҚЫТУ ТЕХНОЛОГИЯСЫН ҚОЛДАНА ОТЫРЫП ОҚУ ҮРДІСІН ОҢТАЙЛАНДЫРУ**

Қазіргі жағдайда оқушыларға жеке көзқарас қана емес, сонымен қатар бірдей мүмкіндіктері бар оқушылардың, сыныптың барлық топтарының жемісті жұмысы үшін оңтайлы жағдайлар жасау қажет. Осыған байланысты оқушыларды сабақта тиімді жұмыс істеу үшін олардың мәліметтеріне байланысты топтарға жіктеу қажеттілігі туындайды. Оқыту біртұтас әдіспен жүргізіледі, одан кейін саралау (техника бөлшектерін бөліп алу

және оларды күрделілігі бойынша «көбейту»), содан кейін жаттығуларды сапалы орындау мақсатында білім алушылардың техникалық даярлық деңгейіне байланысты осы бөліктерді әртүрлі тәсілдермен біріктіру жүргізіледі.

Саралап оқыту әрбір оқушының жеке қажеттіліктеріне сәйкес тапсырма мен нұсқауларды, материал мен әдіс-тәсілдерді іріктеп қолдану процесі, оқушыларды оқуға ынталандыруға, шығармашылық және сын тұрғысынан ойлау дағдыларын дамытуға ықпал етеді. Әр топқа әр түрлі оқу тапсырмаларын беру ұтымды: біреуі-жеңіл жағдайларда орындалатын дайындық немесе жетекші жаттығулар; екіншісі – күрделі жетекші жаттығулар; үшіншісі – жалпы әрекет, бірақ жеңіл нұсқада және т.б. мысалы, алға қарай секіру: нашар дайындалған оқушылар оны жеңіл жағдайда көлбеу жазықтықта, ал қалыпты жағдайда гимнастикалық төсеніштерде жақсы дайындалған оқушылар орындайды. Биіктікке секіру: әр түрлі биіктіктегі жолақтар тіректерге орнатылады, сондықтан әр түрлі дайындықтың 4 тобы бір уақытта жұмыс істей алады, жолақтар әр топ үшін бөлек көтеріледі. Бұл барлық оқушылар үшін оңтайлы оқу жағдайларын жасайды.

Мұғалімдер оқушылардың өз потенциалын мейлінше көбірек пайдалануына көмектесуі керек. Оқушының қалай оқитынынын түсінуі керек. Мұғалімдер қабілетті оқушылардың (дарынды және талантты оқушылар) қажеттілігін жақсы түсінуі тиіс. Ерекше қажеттілігі бар (оқуда кедергілері бар) оқушылардың қажеттілігін түсінуі керек. Мұғалім әрбір жеке оқушыға қолайлы оқу ортасын қалай қамтамасыз ету керектігін білуі тиіс [1].

Гимнастика сабақтарында сіз балаларға өз элементтерін комбинацияға қосуға, тірек секіруде снарядтың биіктігі мен көпірге дейінгі қашықтықты өзгертуге рұқсат ете аласыз. Әр түрдің құрамында негізгі компонент те, ауыспалы бөлік те болуы мүмкін, онда акробатикалық және басқа жаттығулар техникасын терең зерттеу қарастырылған.

Сабақта белгілі бір қозғалыс әрекетін орындай алмайтын оқушылармен жеке жұмыс жүргізу қажет. Бұл балалар сабақта да, үй тапсырмасында да осы қозғалыс әрекеті бойынша жеке тапсырмалар алады. Сабақтың әртүрлі кезеңдерінде оқушылармен жеке жұмыс оқушылардың физикалық, адамгершілік және әлеуметтік денсаулығын сақтауға ықпал етеді.

Физикалық қасиеттерді саралап дамыту. Әр түрлі дайындық топтарындағы физикалық қасиеттердің сараланған дамуы бірдей және әртүрлі құралдар мен әдістерді қолдана отырып жүзеге асырылады, бірақ жүктеме мөлшері әрдайым әр түрлі болады, нәтижесінде оқушылардың дене шынықтыру деңгейі бастапқы деңгеймен салыстырғанда едәуір жақсарады. Әлсіз топтарда балалар тапсырмаларды ертерек аяқтайды, демалуға және қалпына келтіруге көп уақыт қалады.

Дене шынықтыру дайындығының деңгейі жеткіліксіз білім алушылар үшін жаттығуларды, оларды орындау реттілігін, мөлшерін көрсете отырып, жеке тапсырмалар карточкаларын пайдалануға болады.

Сабақтарда стандартты емес ұсақ жабдықтар (гимнастикалық таяқшалар, секіртпелер, шеңберлер, гантельдер, резеңке және серіппелі эспандерлер және т.б.) қолданған, музыкалық сүйемелдеумен сабақтар жүргізген, аэробты гимнастика, ырғақ элементтерін, бұлшық еттерді босаңсыту жаттығуларын, тыныс алу жаттығуларын енгізген жөн. Бұл сабақтардың моторлы тығыздығын арттыруға және оларды қызықты етуге мүмкіндік береді.

Сабақтың дайындық бөлігінде тапсырмаларды барлық балалар орындайды, бірақ әлсіздер үшін жүктеме азаяды, тапсырмаларды орындау уақыты, олардың көлемі, қарқындылығы, қайталанулар саны, қозғалыс қарқыны азаяды; қарапайым жеткізу және дайындық жаттығулары беріледі, дем алуды жиі және ұзақ кідіруге рұқсат етіледі.

Дене шынықтыру-сауықтыру жұмысының тәжірибесінде оқушыларды ынталандыру, дамыту мәселелерін ғана емес, сонымен қатар денсаулықты сақтау мен

элеуметтендіруді шешуге көмектесетін бәсекеге қабілетті және ойын технологиялары кеңінен қолданылады. Жаттығуларды ойын түрінде немесе жарыс түрінде өткізген кезде әлсіз оқушылар барлық командаларға бөлінеді және осы ойыншыларды ауыстыру жиірек жүргізіледі [2].

Сабақта артық салмағы бар және әлсіз балаларға ерекше назар аударыңыз, олар өздерінің ыңғайсыздығына байланысты айналысқысы келмейді. Егер сіз алдымен осындай балаларды ашық ойындар мен эстафеталарды өткізуге көмектессеңіз, жақсы нәтиже алуға болады. Алдымен олар төрешілікке көмектеседі, содан кейін оқиғаларға қатысады, ойынға қатысады және қозғалудың ыңғайсыздығынан ұялмайды. Осылайша сабақтарда жаттығуды жалғастыра отырып, бұл балалар өз қабілеттеріне деген сенімділікке ие болады және біртіндеп тұрақты сабақтарға қосылады.

Сабақтың соңғы бөлігінде сынып бір топқа біріктіріледі, барлық оқушылар бірдей жаттығулар жасайды. Ерекшеліктер-бұл дене шынықтыру сабағының кестесі бойынша соңғы және соңында үлкен ұтқырлық ойынын өткізуге болатын жағдайлар, мұндай ойынға аз дайындалған балалардың қатысуы шектеулі.

1-4 сыныптардағы сабақтарда жалпақ аяқтың алдын алуға, аяқтың дұрыс қалыптасуына, таңертеңгі гимнастика кешендерінің дамуына жеткілікті уақыт бөлінеді. Жаттығуларды орындау барысында білім алушыларды қандай да бір дене жаттығуы (дене тұрысы, күш, ептілік және т.б.) әсер ететіндігімен таныстыру, жаттығуларды орындау кезінде орындау техникасы мен қауіпсіздік техникасына назар аудару; жаттығулардың орындалуына жалпы талдау жасау және техникалық қателерге назар аудару. Әр сабақтарда қауіпсіздік техникасы ережелері және спорт залдарында оқушылардың мінез-құлық ережелері бойынша нұсқаулық өткізу [3].

*Нәтижелер:* Бұл технология оқу процесін жеңілдетеді, оқушы қажетті іс-әрекет қалыптасатын қозғалыс дағдыларының қорын біртіндеп жинақтай отырып, мақсатына сәйкес келеді. Жаттығулардың, формалардың және оларды қолдану әдістерінің байлығынан сабақтар әр түрлі болады, ал оқу процесі қызықты болады. Оқушылар ерікті түрде айналысады, мүмкін болатын және әртүрлі тапсырмаларды қызығушылықпен қабылдайды, оларды саналы түрде орындайды.

Оқушылардың дене дамуы мен қимыл - қозғалыс дайындығын ескере отырып, оларға сараланған көзқарасты қамтамасыз ету; жоғары мотор тығыздығына, эмоционалдылыққа, сабақтардың білім беру және нұсқаулық бағытына қол жеткізу, білім алушыларда дене жаттығуларымен өз бетінше айналысу дағдылары мен біліктерін қалыптастыру-мұның бәрі қазіргі дене шынықтыру сабағының маңызды талаптары [4].

Жалпы осы саралап оқыту технологиясын сабақтарда қолдану бастапқыда балалардың өзіне таңдау еркін беру керек. Алғашқыда спорт залының кіре берісіне қызыл, жасыл, сары түсті әр кезде арқалай жасалған фигураларды қою керек. Бастапқыда ол түстердің, мысалы: қызыл- ол дайындығы жақсы, мұғалімнің тақырыпқа сай дайындаған жаттығуларын жоғары деңгейде мүлтіксіз орындай аламын; жасыл- мұғалімнің тапсырмасын жасауға мүмкіндігім жетеді, орындауға тырысамын, сары- мұғалімнің тапсырмасын орындауға қорқамын, оған күшім жетпеуі мүмкін деген оқушылар өздері таңдау жүргізеді. Алдын-ала саралау тәсілін қолдана отырып дайындалған тапсырмаларды балаларға жасатқан уақытта, олар өздерінің қаншалықты деңгейде ол жаттығуларды меңгере алатыны көріне бастады. Кей оқушылар өзін-өзіне сенімсіздік білдіріп сары- төменгі деңгейді таңдағандары байқалды. Олар тапсырманы орындау уақытында жасай алатынына көздері жетіп сенімділік орната білді. Ал керісінше, жоғары және ортаңғы деңгейді таңдаған кей оқушылар өз тапсырмаларынан қиналғаны көрінді. Осындай әдістерді қолдана отырып алғашқыдағы балалардың деңгейін осылай, оқушылардың өздерінің көмегімен анықтауға мүмкіндіктер туындады.

*1 станция*

Оқушылардың секіргіштік қабілетін дамытатын жаттығулар

Жаттығуларды секіртпе жіп арқылы орындау

Төменгі денгей – секіртпе жіпті екі аяқтың астынан айналдырып қос аяқтап секіру – 10 рет.

Орта денгей – секіртпе жіп арқылы оң аяқпен - 5 рет секіру;

- секіртпе жіп арқылы сол аяқпен - 5 рет секіру;

- секіртпе жіп арқылы екі аяқпен - 5 рет секіру.

Жоғары денгей- секіртпе жіппен бір уақытта оң аяқпен 5рет, сол аяқпен 5 рет, қос аяқпен 10 рет секіру (тоқтамай).

#### *2 станция*

Күштілікті дамытатын жаттығулар

Жаттығуларды батпанмен (гантель) орындау

Төменгі денгей – Б.Қ. аяқты қосып , гантельді қолға ұстап отырып тұру – 7 рет

Орта денгей – Б.Қ. аяқ иық денгейінде, қолымызды жанарымызға ұстап гантельді жоғары жанарымызға көтереміз – 10 рет;

Жоғарғы денгей– Б.Қ. аяқ иық денгейінде гантельді жоғары қолды бүгіп жазып жоғары көтеру – 10 рет

#### *3 станция*

Ептілікті дамытатын жаттығулар

Төменгі денгей – үлкен теннис добын жоғарыға лақтырып қағып алу – 10 рет;

Орта денгей – үлкен теннис добын жоғарыға лақтырып, қол шапалақтап қағып алу- 10 рет;

Жоғарғы денгей – үлкен теннис добын жерге соғу арқылы, қол шапалақтап қағып алу- 10 рет.

#### *4 станция*

Тепе-теңдікті дамытатын жаттығулар

Төменгі денгей – гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдікті сақтай жүру;

Орта денгей – гимнастикалық таяқшаны алдына ұстай, тепе-теңдікті сақтай жүру;

Жоғарғы денгей– гимнастикалық орындық үстінен гимнастикалық таяқшаны желкесіне ұстай жүру;

#### *Негізгі бөлімдегі тапсырмалар:*

Волейбол ойынында допты ойынға қосу әдістері

Төменгі денгей – допты төменнен ойынға қосу- 5 рет;

Орта денгей – допты жоғарыдан ойынға қосу – 5 рет;

Жоғарғы денгей – допты нүктелерге ұру– 10 рет.

Волейбол ойынында допты төменнен қабылдау әдістері

Төменгі денгей –допты жарға лақтыру арқылы төменнен қабылдау 5 рет;

Орта денгей – екі бала қарама-қарсы тұрып, допты бір-біріне беріп екі қолмен қабылдау – 5 рет;

Жоғарғы денгей – допты екі бала бір-біріне беріп 2 доппен алма кезек қабылдау – 10 рет.

Волейбол ойынында допты жоғарыдан қабылдау

Төменгі денгей – допты екі қолмен, қабырғадағы дәлдікке лақтыру арқылы қабылдау (жеке) -5 рет;

Орта денгей – допты екі қолмен жоғарыдан қабылдау -10 рет;

Жоғарғы денгей – 2 бала бір-біріне лақтырып, допты екі қолмен жоғарыдан қабылдау– 10 рет.

#### *Баскетбол элементтерімен ойналатын эстафеталық ойындар*

##### *1 ойын.*

Төменгі денгей – допты жерге соғып қағып алу арқылы кедергілерден өту, келе жатқанда допты қолына ұстап жүгіріп келу;

Орта денгей – допты бір қолмен соғу арқылы кедергілерден өту, келе жатқанда допты қолына ұстап жүгіріп келу;

Жоғарғы денгей – допты оң және сол қолымен соғу (алма кезек) арқылы кедергілерден өту, келе жатқанда допты қолына ұстап жүгіріп келу;

2 ойын.

Төменгі денгей – екі бала қарама қарсы тұрып, допты екі қолмен беру арқылы жүгіріп барып келу;

Орта денгей – екі бала қарама қарсы тұрып, допты екі қолмен кеудеден беру арқылы жүгіріп барып келу;

4 сынып – допты кеудеден жерге соғып беру арқылы жүгіріп барып келу.

3 ойын.

Төменгі денгей – допты соғып қағып алу арқылы барып, қабырғадағы дәлдікке лақтыру, келе жатқанда допты қолына ұстап жүгіріп келу;

Орта денгей – допты бір қолмен соғу арқылы кедергілерден өту, қабырғадағы дәлдікке лақтыру келе жатқанда допты қолына ұстап жүгіріп келу;

Жоғарғы денгей – допты оң және сол қолымен соғу (алма кезек) арқылы кедергілерден өту, допты 1 қолмен иықтан және кеудеден лақтыру.

Бірінші кезең-жаңа оқу материалымен танысу.

Сабақ бүкіл сыныпта бір уақытта өткізіледі, барлық оқушылар бірдей тапсырма алады, мысалы, мұғалім көрсеткен жаңа жаттығуларды орындау.

Екінші кезең-оқу материалын игеру және бекіту.

Әр топқа әр түрлі оқу тапсырмаларын беру ұтымды: біреуі-жеңіл жағдайларда орындалатын дайындық немесе жетекші жаттығулар; екіншісі – күрделі жетекші жаттығулар; үшіншісі – жалпы әрекет, бірақ жеңіл нұсқада және т.б.

Үшінші кезең-қозғалыс әрекетін жетілдіру.

Нашар дайындалған оқушылар үшін үшінші кезең мүлдем болмайды – олар оқу материалын жақсы игере алмады. Бұл балалар біршама күрделі болса да, екінші кезеңнің жұмысын жалғастырады. Неғұрлым дайындалған балалар жаттығуларды бәсекелестік жағдайда немесе өзгертін күрделі жағдайларда (салмақ қолдану, қолдаудың жоғарылауы, әртүрлі қарсылықтар) орындайды, сонымен қатар олар үшін қайталану саны мен шеңбердің өту саны артады. Аз дайындалған оқушылар стандартты жағдайда жұмыс істейді.

Орта буындағы сыныптарда сабақ өткізу командалар мен қолданыстағы қабылдауларды нақты жүзеге асыруға неғұрлым жоғары жағдайлар ұсынылады. Тапсырманың кіріспе бөлігінде оқушылардың денесінің ерекшеліктерімен байланысты оқушыларды моториканы игеруге дайындауға арналған жаттығулар саны біршама артады. Оқушылардың жоғары қозғыштығы, әсіресе қозғалыс және спорттық ойындардан кейін, бізді соңғы бөліктің уақытын арттыруға мәжбүр ететіндігін ескеру қажет.

*Қорытынды:* Жағдайды талдап, мынадай қорытынды жасауға болады: әлсіз оқушыларда біліктілігі жетіспеушілігі байқалады, сондықтан мүмкін емес тапсырманы орындау олардың қолынан келе қоймайды. 5-7-ші сыныпқа дейін дене шынықтыру сабақтарына қызығушылық жоғалады. Нәтижесінде олардың дене шынықтыруға деген қызығушылығы айтарлықтай төмендейді. Мықты оқушылар үшін, керісінше, оқу міндеті тым оңай, сондықтан олардың танымдық қызығушылығын дамытпайды. Орташа дайындық деңгейіндегі оқушылар жалпы көңіл-күйдің әсерінен жеткілікті түрде уәждемелейді. Осыған сүйене отырып, қажеттілік туындады:

- 1 оқушылардың бір топтан екінші топқа ауысу мүмкіндігімен барлық үш топты ескеретін әдістеме құру;

- 2 балалардың қозғалыс функцияларын дамытуға ғана емес, сонымен қатар дене шынықтыруға деген тұрақты қызығушылықты дамытуға ықпал ететін құралдар мен әдістерді табу.

Сабақтың басталуы мен қалай аяқталғаны сабақтың сәттілігіне байланысты болғандықтан, сабақтың дайындық және қорытынды бөлігін жоспарлауға үлкен рөл

беріледі. Дене шынықтыруға деген қызығушылықты дамытуға ықпал ететін тиімді құралдардың бірі-ашық ойындар, сондықтан оларды сабақтың дайындық және қорытынды бөліктеріне қосу керек. Сондықтан жұмыс оқушыларға сараланған көзқарасқа негізделуі керек. Бағдарламалық материалды бөлімдер бойынша өткізудің басында бөлімдер бойынша бөлу керек, олардың әрқайсысында әр түрлі деңгейдегі балалар болады және жұмысты келесідей ұйымдастырады:

а) бөлімше командирі таңдалды, әр сабақ сериясында ол өзгерді және нәтижесінде әрқайсысы бөлімше командирі рөлінде болды;

б) бөлімше командирінің міндеті сақтандыру, көмек көрсету, бөлімше жолдастарының қателіктерін түзету болды;

в) тапсырмалар (комбинациялар) деңгейі балалардың жеке қабілеттерін ескере отырып таңдалды;

г) егер әлсіз топта снарядтарда комбинациялар пайда болса, онда оған келесі – орта топ және т.б. басқа топтарға қатысты жаттығулар жасау ұсынылды.

Осылайша, сараланған оқыту келесі ережелердің орындалуын қамтамасыз етуі керек:

- оқушылардың дене дайындығын тестілеу және түрлі бақылау сынақтары бойынша педагогикалық бақылау;
- оқушылардың бұрын өткен оқу материалын алдын ала тексеру бойынша қимыл әрекеттерін меңгеру дәрежесін есепке алу;
- қимыл-қозғалыс қасиеттерін дамыту және қимыл-қозғалыс дағдыларын меңгеру деңгейі бойынша топтастырылған оқушылардың қолжетімділігін ескере отырып, оқу материалы мен оқыту әдістемесін іріктеу.

Оқушыларды жан-жақты және терең зерттеу, әртүрлі деректерді салыстыру мұғалімге балалардың артта қалу себептерін анықтауға және сараланған оқыту әдісіне негізделген педагогикалық әсерді жүзеге асыруға мүмкіндік береді.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Сапарбаев М.Б. Дене тәрбиесі пәнінің мұғалімдеріне үздіксіз педагогикалық білім беру жүйесінің теориясы мен практикасы. п.ғ.д. дисс. авторефераты. Алматы, 1993
2. Гейнца К.А. Қазақстандағы жалпы білім беретін мектептердегі 1-9 сынып оқушыларының нұсқалық бөлімдерін жете зерттеу. п.ғ.к. дисс. авторефераты. М., 1995
3. Жумашева С. С. Основы педагогических знаний: Учебное пособие для студентов специальности «Физическая культура и спорт». - Алматы: Казахская академия спорта и туризма. 2001.
4. Монахов В.М., Орлов В.А., Фирсов В.В. Проблема дифференцированного обучения в средней школе. – М., 1990.

**Сейтаниязов Б.Т.**

*Область Жетісу, Ескельдинский район*

*Учитель физической культуры*

*средняя школа имени Бактыбая Жолбарысулы*

## **ОТНОШЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

В статье рассказывается о роли родителя в физическом воспитании молодого современного поколения. Семейное воспитание было и остается основой воспитания ребенка, в котором прежде всего необходимо отметить важность жизненной позиции родителей в понимании роли физической культуры для его развития. Родители играют кардинальную роль в создании фундамента физического, психического и нравственного здоровья своего ребенка, в организации здорового образа жизни, досуга и отдыха, развитии и совершенствовании физической, психической, интеллектуальной и функциональной

подготовленности, предлагают модель поведения, позволяющую жить в гармонии с природными законами.

**Ключевые слова:** родители, физическая культура, здоровый образ жизни, школьники, физическое воспитание

В современном мире существенно нарастает осознание роли физической культуры и спорта как универсальной составляющей здорового образа жизни человека. Первичные и наиболее фундаментальные основы физического воспитания и здорового образа жизни ребенка закладываются в семье. В свое время П. Ф. Лесгафт писал: «Во время семейного периода жизни ребенка складывается его тип, усваиваются им обычаи и привычки данной местности и семьи, и поэтому этот период имеет большое влияние на жизнь человека и оставляет почти неизгладимый след на всем его существовании». Семейное воспитание было и остается основой воспитания ребенка, в котором прежде всего необходимо отметить важность жизненной позиции родителей в понимании роли физической культуры для его развития. Родители играют важную роль в создании фундамента физического, психического и нравственного здоровья своего ребенка, в организации здорового образа жизни, досуга и отдыха, развитии и совершенствовании физической, психической, интеллектуальной и функциональной подготовленности, предлагают модель поведения, позволяющую жить в гармонии с природными законами

Значительную роль в формировании и сохранении здоровья детей имеет взаимодействие семьи и общеобразовательных организаций. Именно родители совместно со школой должны вырабатывать у учащихся привычки к постоянным, обязательным занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни, формировать осознанные ценностно-ориентированные установки на здоровье, здоровое сбережение, приобретение знаний и умений, методов и возможностей по оздоровлению и укреплению организма. Реализация данных задач может быть только на основе поли субъективного подхода, который предусматривает в образовательном процессе взаимодействие педагогов, детей и их родителей в освоении культуры здорового образа жизни, совместную деятельность с детьми по проведению физкультурно-оздоровительных, спортивных мероприятий. Результатом такого взаимодействия должно быть формирование здорового ребенка.

Эффективность физического воспитания детей во многом зависит от того, занимаются ли сами родители физкультурой и спортом и придерживаются здорового образа жизни. Родительский пример следует рассматривать как специфическую форму передачи социального опыта старшего поколения младшему. Личный пример родителей, уровень осознания ценности здоровья для себя и своего ребенка, их осведомленность в вопросах организации здорового образа жизни обеспечивают включение всех членов семьи в процесс саморазвития и самосохранения. Часто среди родителей и педагогов бытует понимание проблемы, когда ребенок представляет собой ту «новогоднюю елку», которую нужно наряжать, как игрушками, качествами и способностями, необходимыми не столько для процесса собственной жизни как таковой, сколько для ее атрибутивной успешности, определяемой наивысшими достижениями в учебе и спорте. Но при подавлении индивидуального социальным случается так, что «ветви» не выдерживают веса каких-то «игрушек» и подламываются или просто прогибаются, не желая удерживать этот ненужный груз. Внешнее никогда не станет внутренним свойством личности, если это не воплотится в личностных смыслах и не подкрепится личным деятельным интересом. Скажем, родитель или педагог желает видеть в своем ребенке (учащемся) волевого спортсмена и через волевое и силовое давление стремится добиться качественных изменений деятельности. А нет родителя (или педагога) рядом – и функция управления так и остается внешней, не переходя в формат самоуправления, не интериоризируется, не преломляется в личностном опыте самого учащегося-спортсмена.



Мы часто одержимы идеей: должно быть интересно и полезно всегда. И это – аксиома. Вопрос состоит в другом – в характере содержания этого интереса, в определении механизма, за счет которого он может развиваться и постоянно подкрепляться. Интерес как психологическое образование подпитывается не только эмоциями удовольствия, но и эмоциями, носящими когнитивный характер, – интеллектуальными, среди которых: любознательность, возможность, любопытство, сомнение, уверенность, любовь к истине, скука, удовольствие, неудовольствие, восторг, чувство нового, недоумение, удивление, изумление, чувство ясности или смутности мысли, чувство догадки или интеллектуальной интуиции, чувство вероятности. Интерес подпитывается и эмоциями, переживаемыми от успешного приложения воли, преодоления минутных слабостей – не только от эмоционального, интеллектуального, но и от волевого усилия. Интерес в личности учащегося-спортсмена отражает уровень развития и гармонизацию проявлений эмоциональной, интеллектуальной и волевой сфер.

Получается, анализ специальных литературных источников свидетельствует, что проблемы мотивированного семейного физического воспитания подрастающего поколения в современных социокультурных условиях приобретают большую значимость и имеет очень немаловажную роль. Решение этой задачи возможно при условии повышения физкультурно-педагогической грамотности родителей, формирования у них личной ответственности за здоровье и физическое воспитание детей, объединения усилий родителей, направленных на привлечение школьников к активным физкультурно-оздоровительным мероприятиям в семье, и образовательно-воспитательного процесса школы, создания интеграции социальных институтов в единое физкультурно-образовательное пространство.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». М., 2015. 218 с.
2. Социологический мониторинг: фактор планирования физической культуры и спорта на муниципальном уровне / под общ. ред. проф. В. Ф. Лигуты. Хабаровск: Дальневосточный юрид. ин-т МВД РФ, 2011. 230 с.

*Сердалиева С.*

*1 курс студенті*

*М.Х.Дулати атындағы ТарӨУ,*

*Тараз қаласы, ҚР*

*Ғылыми жетекшісі: Рожко Г.Т.*

*М.Х.Дулати атындағы ТарГУ*

*«АӘД және Дене тәрбиесі» кафедрасының аға оқытушысы*

#### **СПОРТТЫҚ ДАЙЫНДЫҚТЫ ДАМУДЫҢ МӘСЕЛЕЛЕРІ МЕН БОЛАШАҒЫ**

**Аннотация:** «Спорт денсаулық кепілі », «Салауатты өмір салтын ұстанайық » деген салмақты сөздер бүгінгі күні жай ғана сөз тіркесіне айналып бара жатқан сыңайлы. Спортпен айналыспақ түгілі жаттығу жасап, дене шынықтырған адам баласын көзбен көру арманға айналды. Қайда қарасақта ауыр нәрсе көтеру былай тұрсын, орнынан қозғалта алмайтын, ауыздары фас фудтан босамайтын, сәл салқын болса дем арада ауырып қалатын, денсаулықтары әлсіз, бірақ өздерін мінсіз санайтын адамдар. Дей тұрғанмен спорт саласынан Қазақстан бір жола алыстап кетті деген сөз емес. Жалпы айтқанда орта білім беретін мектеп-лицейлер , сондай-ақ жоғары оқу орындарында дене шынықтыру атты сабақ пән ретінде белгіленген . Бұл ретте спорт шеберлерін дайындауға не кедергі, болашағы бар сала деп айтуға келеді ме?...

**Тірек сөздер:** спорт , мәселе, жастар , гимнастика, футбол, волейбол, баскетбол, мамандық, дене шынықтыру, кездесу, халық, жалқаулық , мақсат, тәрбие, үлгі, оқу орындары, үйірмелер, қызығушылық президент.

Дамыған заманда жастардың ойлайтын заттары мен істейтін әрекеттері бір текті дей аламын. Бәрі мұғалім, бәрі дәрігер. Спортшы боламын деп мақсат қойып, ниет ететін жастар саны өте аз. Мектеп қабырғасын тәмәмдап, жаңа өмірге қадам басқан талапкерге, «Өзіңізді қай мамандықта елестете аласыз?» дегенде әлгінде өзім айтпақшы: тіс дәрігері я болмаса мұғалім дері ащы болса да шындық қой. Спортқа қызығушылық танытатын жастардан гөрі мұрнын шүйіре қарап, «Ой, оданда мәдениет саласына кеткенім дұрыс» дейтіндер саны неге көп? Дене шынықтыру мәселерінің белең алғаны қаншалықты рас? Мен мұны түбегейлі зерттеуге білек сыбана кірістім. Олай болса бастайық. Ең әуелі асықпай, баппен айналымызға бір зер салып, назар аударып қарайықшы. Күллі халық «сау» көрінері тайға таңба басқандай. Сырты бүтін іші түтін демекші арғы күніміздегі денсаулығымыз шындығына келгенде өзімізге де беймәлім емес пе?! Онда нені күтеміз. Қазірден бастайық десем ешкім құлағына қыстырмайды. Бұған себеп тек қызығушылықтың жоқтығы. Ал қызығушылық қайдан пайда болады десем әркімнің айтар өз уәжі дайын. Ал менің нұсқам: үйде, көшеде, мектепте барлық жерде барлық адам түгелдей дерлік спортқа бет бұрып, дене шынықтыру жаттығуларын, ел қызығарлықтай жасаса мұндай оқылықтар орын алмас еді. Яғни мәселе етіп қарастырмас едік дегім келеді. Екіншіден жоғарыда атап өткендей дене шынықтыру сабағы барлық оқу орындарында қарастырылған. Тіпті неше түрлі білімі бар жаттықтырушылар келіп сабақ береді. Мұндағы шикілік менің пайымдауымша, осы ұстаздардың жастарға селсоқтығы мен жастардың өзіне келгендегі жалқаулығы сияқты. Мәселен ұстаздардың өз білгенін үйретуге құлқы жоқ десемше? Ал балаларда қызығушылық міне осы себепті жоқ. Алайда бес саусақ бірдей емес. Көпке топырақ шашудан аулақпын. Кейбір білім беру орындарында ниеті мен икемі барлар болса да, өкініштісі қажетті құрал жабдықтар жоқ. Бар болса да бірең сараң я болмаса тозығы жеткен. Үлкен дау осыдан туындайды. Жастар ержете салып спортшы болып кетпейді ғой, жастайынан тәрбиелеп, спортқа баулиды. Бұл сала дәптерге өз ойын түсіріп, ауызша қатыратын қазақ әдебиеті саласы емес. Теория жүзінде ғана емес практика жүзінде де жасап көру қажет болады. Бірі гимнастикаға қызығады, бірі бокске. Сонда «бізде сендерге қажетті нәрсе жоқ» - деп қутыла салмақпыз ба? Сонда сол бала жоғарғы оқу орнына түскенін тосып жүре ме? Өзі білім алатын жерде сол саймандар болса абырой ғой. Эхх, бірінің санасына байланысты, ал екіншісінің материалдық жағдайына байланысты деген осы болар, сірә. Дәл осындай жағдайдан соң спорт қалай дамымақ, жас шыбықтай бой түзеп келе жатқан жастардың түп санасына дене шынықтыру сабағының түкке тұрғысыз екендігін үлкен басымызбен өзіміз дәлелдеп беріп жатқандаймыз. Кеше ғана өз басымнан өткен оқиғаны баяндап берейін. Кеше қоғамдық көлікте гүбірлесіп тұрған жас бүлдіршіндердің әңгімесін құлағым шалып қалды. Басында мән бермегенім рас. Артынша тыңдап қарасам үлкен мәселені көтеріп жатыр екен. Әрі кетсе 4-5 сынып оқушылары. Бойы ұзын, шашы бұйралау келген, сарғыштауы: «Мен бүгін дене шынықтыру сабағына қатты дайындалып келіп едім. Ағай доп жоқ деп шахмат ойнатқызып қойды. Маған түк қызық емес. Келесі сабақ еш дайындықсыз келемін. Күннің суығында аяқ киім көтеріп келген оңай дей ме?». деп екіншісіне бұрқылдап тұр. Жанындағысы сыныптасы ау деймін. Аты қателеспесе, Айдос болу керек. Ол: «Саған айтты ғой, доп жетпей жатыр, ал қалғандары тым ескі, бір жерлерінді ауыртып аласыңдар деп. Мейлі келесі сабақ дайындалармыз. Шынымен жоқ болған шығар, білмеймін» -деп қысқа қайырды. Сонда менің ойыма: «Бәлкім осы балалар ертең әлем чемпионы болар» деген ой келді. Ал біз оларға қажетті жағдай жасамай тұрмыз деген сансыз сауал мені қоғамдық көліктен түскенше мазалай берді, мазалай берді. Бұл мен үшін трилогия сынды болды. Бір жағынан ұстаздарды, мекемелерді бір жақты айыптай алмаймыз. Спорттық дайындық спортшының жарысқа қатысар алды дайындығын яки машықтанып жаттығу жасайтын дайындық жүйесі. Ал бұл дайындықсыз, қанша жағынан қарым-қабілетің бол, барлығы құр бекер деп айта аламын. Кемшіліксіз дүние болмайды деген рас қой. Әйтеуір бірнәрсе ұстап қалардай. Жаттықтырушы болса, қажетті заттар жоқ. Ал

барлығы түгел болса, жөні түзу үйретуші жоқ. Осы тұста оқырмандардан бір сауал туындайтын шығар. Кезінде ата бабаларымызда қазіргі спортшылардан кең болмаса, кем болмады. Неге қазірде солай жасамасқа? ... Менің берер жауабым: Айтуға оңай! И, Қажымұқан атамызды ауызға алсақ алып күш иесі көз алдыма келеді. Қазір заман басқа. Адамнан ба, заманнан ба түсінбейтін хәлге жеттік ғой. Барлығы уақыт еншісінде. Таяқтың екі ұшы бар демекші бүгінгі спорт дайындағының мәселесінен бөлек. қуантарлық тұстары мен үлгі етерлік жақтарын айта кетейін. Менің айтып отырған проблемамды жалпы проблема ретінде санамағандарыңыз жөн. Өйткені барлығы бірдей емес. Айтқым келіп отырғаны Қазақстанның атақты спортшылары жайлы. Шіркін, бұл кісілердің ерең еңбегімен, маңдай терімен алған жетістіктеріне қарасаң көзің тоймайды. Тіпті «Менде осылай алтын медаль алғым келеді» деген бүлдіршіннің тәтті дауысы. Мен үлгі тұтатын спорт шеберлері өте көп. Мысалы: ауыр атлетикадан Жазира Жаппарқұл, жеңіл атлетикадан Ольга Рыпакова, бокстан Данияр Елеусінов, Серік Сәпиев, дзюдо күресінен Елдос Сметов, марқұм Денис Тен т.б. Айта берсең бір кітапқа сыймас. Әр қайсысы әр түрлі қиындықтардан өтті. Бірақ елі үшін, жері үшін белдерін бекем буып, тәуелкел етті. Мүмкін осындай спортшы дайындай алмауға кадр жетіспеушілігі себеп шығар. Я болмаса әлсіздік себеп пе? Осы жағынан саралап көрелік. Егер маман тапшылығы болса бәлкім жақсы мамандарды шетелден алдырармыз. Жә, болмайды. Жоғарыда атап өткен спортшыларымызды жаман мамандар дайындаған жоқ. Бізге осыда жетеді. Маман көп тек оларға қолайлы жағдай жасалмаған сыңайлы. Әрине, бұл менің жеке пікірім. Еске сала кетейік соңғы жылдары елімізде пандемияның өршуіне байланысты мәдениет және спорт саласы біршама жұмыстарын бәсеңдетіп қойған болатын. Спорт- қалаған уақытында шұғылданып, қиналғанда тастап кетер ойыншық емес. Бұл қоғам үшін де емес, басқа адамдар үшін де маңызды рөл атқармайды. Барлығын тек өзің үшін жаса. 2019 жылдары ынтымағы мен татулығы жарасқан еліміздің басына қара бұлт үйірілген кезең болды. Қатерлі індетке спорт саласына да суық ызғарын тигізбей қоймады. Адам шошырлық жаңалықтардан кейін күллі адамзатқа зияны тимесін деп, адам көп шоғырланатын мекемелерді жабуға тура келді. Уақытша жұмысын тоқтатқандар тізімінің басында спорт саласы тұрды. Үйірмелерге баратын балалардың спорттан алшақтай түсуіне ықпал етті дегенім артық айтпағаным болар. Бұл сала оқу білуден гөрі, тәжірибені көп талап етеді. Айналада не болып жатса да оны тоқтатып қоюға болмайды. Шынықпаған баладан қандай жақсы спортшы яки дене шынықтырушы маман шығады? Осы мәселе жөнінде ата-аналар қанша жан ұшыра шырылдаса да қолдан келмейтін іс жабулы күйінде қала берді. Ендігі жерде ешкімге қара күйе жақпаймыз. Орын алған оқылықтарға не үкімет не қарапайым кінәлі емес. Болар іс болды, бояуы сінді дегендей, қалай айтсақта спорт болашағы жарқын мамандық. Тек қайратты күш жігер мен шыдамдылықты талап етеді. Туындаған мәселелердің үлкен кішісіне қарамастан қолды бір сілтеуге болмайды дегім келеді. Болашағынан көп үміт күтетін талай мамандықтар құрдымға кетті – ау! Үшіншіден аталып жатқан түйткілді проблемаға жалақының да әсері бар сияқты. Жалақы аз, әлеуметтік жағдайы қамтамасыз етуге келмейтіндіктен болар, ол жағына кіріспей -ақ қойайын.

Қорытындылай келе: спорт бейбітшілік елшісі деп бекер айтылмаған. Қазақстан әлемге қалай әйгілі болды? Өзге ұлттар бізді толирантты халық деп атау себебін білесіздер ме? Өйткені біз басқалар жасай алмайтын, үш ұйықтаса да түстеріне кірмейтін ғажайып дүниелер жасап таңдай қаққыза аламыз. Ұлы жолда ұлы таңда қалдыру үшін ұлы істер жасау шарт. Ал біздің спортшыларымыз сол жолда деп есептейік. Мүмкіндіктер жетерлік. Біз жаңа Қазақстанбыз. Ендігі ғана тәуелсіздік алып, бой түзеген елміз. Өткенде ғана президентіміз сайланып бір марқайып қалдық. Қасым-Жомарт Кемелұлының алға қойған мақсаттары биік, қадамдары нық. Тіпті спорт саласына ауқымды жаңалықтар енгізді. Мәселен: Ақтау қаласындағы аренаға барып, жағдайды өз көзімен көріп қайтты. Теннис, ауыр атлетика, жеңіл атлетика, волейбол, баскетбол, футбол ойындарына арналған спорт кешендерін салуға тапсырма берді. Жастарды салауатты өмір салтын ұстануларына ерікті түрде ат салысты. Еліміздегі спорт үйірмелеріне барып, кішкентай спортшыларымызбен кездесу ұйымдастырды. Мақсаты барлық өңірде болмаса да, ең

болмаса Ақтаудағы спорт дайындағының куәсі болып, орын алған мәселелердің ақ қарасын ажырату. Айта берсек мәселе көп. Бірақ шығарар шешім тек біреу. Өз басым бізде спорттық дайындыққа арналған техникалар жоқтың қасы, бар болсада тозығы жеткен. Сонау әлемдік деңгейдегі олимпиадаға қатысушыларда болмаса, қарапайым халық арасынан мұндайды табу қиын деп ойлаймын. Көзге спорт ұсақ -түйек көрінгенмен алар орны ерекше мамандық. Алдағы уақытта аталған мәселелерді қарастыруға тырыспасақ, арғы жағының не болары өздеріңізге аян. Осы күнге дейін талай жазғы және қысқы олимпиада ойындарынан жүлделі орынды қанжығаларына байлап келген болатын. Бұл дегеніміз әлі талай, талай таңдарды жеңіспен атырамыз деген сөз. Тоқсан ауыз сөздің тобықтай түйіні: барлық спорттық оқу дайындықтарына қолайлы жағдай жасалу керек, спортқа қызықтыратын түрлі әдістер ойлап табылып, жастардың ынтасын арттыру, спорт саласындағы мәселелер түбегейлі шешімін таппаса да қолайлы жағдай қалыптастыру. Жаңа Қазақстан деп алға мақсат қойдық па, енді оны тек білім ғылым саласына емес, мәдениет және спорт саласына да бейімдеу. Елімізде неше түрлі өнерлі жастар жетерлік. Гимнастика десе гимнастика, баскетбол десе баскетбол тек оларға қолдау жетіспейді. Бүгінгі мақаламның мақсатыда осы. Айтып жатқан дүниелеріме тұтастай халық құлақ аспаса да, ең болмаса бір адамға ой сала алған болармын. Бұл кішігірім жетіспеушілік болып көрінер, дегенмен үлкен проблемаға айналмасына кім кепіл? Оған спортшылар жауап бере ме, я мемлекет пе?.. белгісіз. Сондықтан спорт саласына қызығамын деген әрбір Қазақстандық спортшы өзге емес, өзі үшін әрекет ету қажет. Сонда ғана қоғам қалпына келер еді. Спорт дайындағының бүгінгі ахуалы қоғам дерті. Нендей жағдай болса да спорттан қол үзіп қалмауымыз керек. Дене жаттығуларына көптеп көңіл бөлсек, нұр үстіне нұр болар еді. Дені сау, мықты ұрпақты тәрбиелеу жолында барлық кедергіні жарып шығайық! Міне сол кезде еш ауру сырқау адам баласын айналып өтеді дегім келеді. Спортпен айналысып, дене жаттығуларын жасап, шымырланып жүргенімізге не жетсін. Жаңа президент, жаңа бағдарламалар. Алда талай белестерді бағындырармы. Осы айтылған дәйек пікірлерді ескересіздер деп ойлаймын. Сау болайық, аман болайық!

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

<https://t.me/egemenqazaqstan>

[Inform.kz.cdn.amproject.org](http://inform.kz.cdn.amproject.org)

<http://zero.kz/?u=55773>

*Серимбетов Ж.Ш.,*

*Магистр, аға оқытушы*

*«Дене шынықтыру және спорті» кафедрасы  
Шымкент университеті, Шымкент қ., ҚР*

*Ельжанов Д.Н.*

*Қауымдастырылған профессор м.а.*

*Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық  
қазақ-түрік университеті Түркістан қ., ҚР*

### **БОЛАШАҚ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МҰҒАЛІМДЕРІНІҢ КӘСІБИ ІСКЕРЛІКТЕРІ МЕН ДАҒДЫЛАРЫН ОҚУ-ТӘРБИЕ ҮРДІСІНДЕ ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ МАЗМҰНЫ**

Болашақ мұғалімдерді кәсіби қызметке даярлау қызметінің де құрылымы осындай болғаны көңілге сенім ұялатады. Кез келген үрдісті қызмет түрінде сипаттау онда белгіленген барлық компоненттерді айқындауды және оларға қызмет бағытына сәйкес арнайы мазмұн беруді қажет етеді. Ол туралы Л.С.Выготскийдің: «Егер біз біртұтас бірлікті элементтерге ажырататын талдауды күрделі тұтастықты одан әрі бөлінбейтін қарапайым бірліктерге бөлшектейтін талдаумен алмастыра алсақ, осы жағдайда ғана өзіміздің

талдауымыз міндетті қанағаттанарлық деңгейде шешуге әкелетініне сенімді бола аламыз» деген пікіріне назар аударғанымыз жөн [1].

Адам қызметінің құрылымына іргелі психологиялық-морфологиялық талдау жасасақ А.Н.Леонтьевтің «адамның өмірін құрайтын, жалпы қызмет ағымы оның жоғарғы психикалық бейнесінде, біріншіден, жекелеген қызмет түрлерін оларды туындататын себептер критерийі бойынша, екіншіден, саналы мақсаттарға бағынатын әрекет-үрдістерден анықталады [2, 134 б.]. Ал үшінші-ден, нақты мақсатқа жету жағдайларына тікелей тәуелді операциялардан белгілі болады»-деген ғылыми тұжырымына сүйену қажет.

Олай болса, болашақ маман, жеке адам прообразы ретінде кәсіби қызметтің құраушы бірліктері арқылы оның макроқұрылымын құрайды. Сондықтан тұтас қызметтің ерекшеліктерін бойында сақтайтын бірлік ретінде әрекетті аламыз. Біздің пікіріміз бойынша, әрекеттің құрылымы да қызметтің құрылымына ұқсас, олардың мақсаты, уәжділігі, бағытталған нысаны, әрекетті жүзеге асыратын операциялардың белгіленген жиынтығы, субъектінің әрекетті жүзеге асыру үлгісі ретінде танылады. Әрекет те қызмет сияқты субъектілік, яғни субъектіге тәуелді, әрдайым нақты жеке тұлғаның белсенділігі ретінде көрініс табады деп кәсіби қызметтің іс-әрекеттік мазмұны мен олардың құрылымдарының өзара байланысын естен шығармауды ескертеді.

Сол себепті қазіргі кезде болашақ мамандарды кәсіби қызметке даярлау үрдісінде білімгерлердің «психологиялық кедергілерді» жеңуіне, өз қызметінің алдағы перспективасын болжай білуіне, өз тұлғасының нақты резервтерін көре білуіне көмек беретін инновациялық технологияларды қажет етіп отыр. Біз зерттеу жұмысымыздың екінші бөлімінде осы мәселені шешу механизміне жете тоқталамыз. Жоғары оқу орнындағы барлық теориялар жеке тұлғаны қалыптастыруға бағытталған дәстүрлі білім беру үрдісінде білімгер өзін қолайсыз сезініп, үнемі мәжбүрлеудің ықпалында болады. Бұл біртұтас үрдісті өту үшін, білімгер оны бастан кешіруі қажет. Сондықтан бұл авторитарлық, пассивті-императивтік, субъектілік емес үрдіс адамгершілікке бейімдеуді қажет етеді. Ол ең алдымен, еркін, дамыған және білімді адамды дайындауы тиіс, бұл базис болып табылады, ал содан кейін оған қондырғы ретінде нақты кәсіби қызметке қажетті білім, дағды және шеберлік енгізілуі тиіс. Осындай жағдайда ғана, біздің ойымызша, педагогикалық резонанс деген атауға ие болған құбылыс жүзеге асуы мүмкін. Сондықтан білім беру үрдісін, В.П.Беспальконың сөзімен айтқанда, оқытушыға да, білімгерге де «жайлы» болатындай етіп құру үшін жаңа технологиялар қажет [3]. Мұндай жаңа технологиялар қазіргі заманғы әлеуметтік-мәдени жағдайда тарихи жаңа тұлғаны қалыптастыруға, білімінің деңгейі мен сипаты шешетін міндеттерінің көлеміне сәйкес келетін маман дайындауға мүмкіндік береді.

Болашақ маманды қалыптастырудың негізі Ж.Пиженің айтуынша, «ішкі пікірталас» болып табылатын рефлексия үрдісін пайдалану арқылы білімгердің оқудағы сана-сезімін дамыту (әрекеттегі RWCT философиясы мен әдістері) болып табылады [4]. Біздің ойымызша, креативті жеке тұлғаны қалыптастыру мен дамыту үрдісін жетілдіруде және тұтас білім беру үрдісін оңтайландыруда осы факторды пайдаланудың маңызы аса зор болып табылады деп санауға болады.

Сол себепті дене шынықтыру мұғалімінің кәсіби педагогикалық қызметінің психологиялық-педагогикалық негізі дифференциалды қатынас арқылы дене шынықтырудың әлеуметке сәйкестену принципін негізге алу адам дамуының әрбір жас кезеңдері үшін әлеуметтік шындыққа қарай қатынастардың ерекше жеке жүйесін мойындаудан, яғни өсіп келе жатқан адаммен әлеуметтік тәжірибе арқылы әрекеттер мен қатынастарды меңгеру деңгейіне жетуді қалыптастыру болып табылады деп тұжырымдаймыз.

Олай болса, Л.Выготский мен А.Леонтьевтің және И.Зязюн мен Б.Т. Лихачевтің ғылыми психологиялық және педагогикалық тұжырымдама-ларының [5]

негізінде болашақ дене шынықтыру мұғалімін даярлау қызметі. Мынадай негізгі әрекеттерге бағытталуы табысты нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндік береді деп, оны жүзеге асыру мүмкіндігін төмендегідей мазмұнда қарастыру жөн санаймыз.

Осы тұрғыдан дене шынықтыру мұғалімінің кәсіби педагогикалық қызметінің құрылымы туралы соңғы зерттеу жұмыстарының бірі М.В.Буланова-Топоркованың (2002 ж.) ғылыми ұстанымына сүйенуге болады[6]. Онда дене шынықтыру пәнінің оқытылу ерекшелігіне байланысты нақты бір психофизиологиялық көрсеткіштермен келген оқушы немесе білімгер оқу мерзімінің соңында өзгерген немесе түрленген қасиеттерге ие болады, яғни дене шынықтыру қалыптастырудың белгілі бір технологиялық тізбегінен өтеді. Біз осы технологиялық тізбектің құрылымдық ерекшелігін ғылыми-педагогикалық тұрғыдан негіздеу арқылы болашақ дене шынықтыру мұғалімін даярлау үрдісінің сапасын көтере алуымыз әбден мүмкін дейді.

Міне, біз дене шынықтыру мұғалімінің кәсіби педагогикалық қызметінің психологиялық-педагогикалық негізін айқындау барысында зерттеу жұмысымыздың шешуші ұстанымын анықтайтын құрылымын мынадай сипатта беріп отырмыз.

Аталған құрылымға сәйкес болашақ дене мұғалімдерін мектеп оқушыларымен жұмысқа даярлау қызметінің мазмұны оның ұйымдас-тырушылық-басқару әрекетін алға шығаруды көздейді. Сондықтан, педагогикалық қызмет белгілі бір иерархиялық деңгейлерді, оның ішінде педагогикалық рефлексияны басты әрекет деп санау қажеттігін дұрыс деп отыр. Бұл қызмет түрлі оқыту әдістерін салыстыру арқылы оқыту тәжірибесін жинақтау, тиімді оқыту тәсілдерін айқындау, оқу құралдарын, оқу пәндерін, оқу бағдарламаларын құрастыру әрекеттерімен жүзеге асады. Осыған байланысты оқу үрдісінде оқушының немесе білімгердің белсенділігін арттыруға қажетті педагогикалық шарттар жасалынады, олар оқу мазмұнының сапасын, оқу құралдарының тиімділігін қадағалауға олар оқу мазмұнының сапасын, оқу құралдарының тиімділігін қадағалауға мүмкіндік береді. Рефлексия білімгердің кәсіби қызмет әрекетін меңгеру үрдісінде күрделі әрекеттерден қарапайым әрекеттерді бөліп алуына, сол арқылы күрделі мазмұнды жүйелі қабылдауына мүмкіндік береді. Сол себепті, біз, ұсынып отырған құрылым қарапайым педагогикалық әрекеттерді күрделі мазмұнды түсінуге жағдай жасай отырып, болашақ мұғалімнің кәсіби іскерліктері мен дағдыларын қалыптастыруға алғы шарт болады деп айтуға толық дәлеліміз бар. Өйткені, қабылданып үлгерген қарапайым қызметтік әрекеттер күрделі мазмұнға тасымалдану арқылы мұғалімнің кәсіби іскерліктері мен дағдыларының тұрақты жүйесін құруға мүмкіндік береді. Бұл, алғышарт мұғалімнің дене шынықтыру пәнін оқытуда оқу-тәрбие үрдісін ұйымдастыруымен басқаруының сапасын арттырады.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Спортивная медицина. Учебник для студентов институтов физической культуры. Под ред. Дембо А.Г. – Москва. Физкультура и спорт, 2015. – 365 с.
2. Спортивная медицина. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. В.Л. Карпмана. – Москва. Физкультура и спорт. 2010. –349 с.
3. Спортивная медицина. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. В.Л. Карпмана. – Москва. Физкультура и спорт. 2013. –304 с.
4. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. –Москва, «Физкультура и спорт», 2011 г. –207 с.
5. Дембо А.Г., Земцовский Э.В. Спортивная кардиология. –Ленинград. «Мед», 2013 г. –461 с.
6. Детская спортивная медицина. Руководство для врачей. /Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева/ - Москва. «Мед». 2011 г. –559 с.

*Сулейменов О.,  
Аға оқытушы  
“АӘД және Дене тәрбиесі” кафедрасы  
М. Х. Дулати атындағы ТарӨУ,  
Тараз қ., ҚР  
Князбаев Е.,  
Аға оқытушы  
“АӘД және Дене тәрбиесі” кафедрасы  
М. Х. Дулати атындағы ТарӨУ,  
Тараз қ., ҚР  
Ахметов Н.  
Аға оқытушы  
“АӘД және Дене тәрбиесі” кафедрасы  
М. Х. Дулати атындағы ТарӨУ,  
Тараз қ., ҚР*

## **ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІ ОҚЫТУШЫЛАРЫНЫҢ ФУНКЦИОНАЛДЫҚ САУАТТЫЛЫҒЫН БЕЙІМДЕУ**

**Дене шынықтыру тәрбиесі** дегеніміз - адам денсаулығын сақтау мен нығайту және дененің дұрыс дамып қалыптасуына жеткізу. Дене шынықтыру тәрбиесінің мақсаты - салауатты өмір сүру негіздерін білу және ұстану, өз еркімен дене шынықтыру және спортпен шұғылдану дағдыларына қалыптастыру:

- денсаулықты нығайтуға және дене шынықтыруды дұрыс дамытуға ықпал жасау;
- табиғи қозғалтқыш қасиеттерді дамытып жетілдіру;
- дене шынықтыру мен жүйелі шұғылдануға тұрақты қызығушылық пен қажеттілікті тәрбиелеу;
- табиғат күштерімен балалар денесін шынықтыру (күн, су, ауа)
- ақыл-ой және дене еңбегіне қабілеттілікті жетілдіру;
- гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.

**Функционалдық сауаттылық дегеніміз** - адам өзінің оқу және жазу дағдыларын әлеуметтік ортада қарым-қатынас жасауда қолдана білу қабілеті, яғни адамға өзін қоршаған әлеуметтік ортамен қарым-қатынасқа түсуге мүмкіндік беретін және сол ортаға барынша тез әрі жайлылықпен бейімделуіне жағдай туғыза алатын сауаттылық деңгейі. Бұл деңгейде адам мәтіндерден өзіне қажетті ақпаратты, мәлім іріктеп алуы үшін және сондай ақпаратты басқаларға жеткізе алуы үшін қажетті болатын қабілеттер қалыптасады. Қазіргі әлемдік білім кеңістігіндегі халықаралық стандарт талаптарына сай оқыту үдерісінің орталық тұлғасы білім алушы субъект, ал ол субъектінің алған білімінің түпкі нәтижесі құзыреттіліктер болып белгіленуі білім беру жүйесінде «функционалдық сауаттылықты» қалыптастыру мәселесін негізге алудың өзектілігін арттырып отыр. Білім берудегі сауаттылық мәселесі, біріншіден, нақты бір елдегі халықтың әлеуметтік жағдайына, екіншіден, мемлекеттің экономикалық дамуына, үшіншіден, елдегі мәдени ахуалға тәуелді болатындығы айқын. Бүгінгі өркениеттің даму деңгейі білімділік пен сауаттылық ұғымдарының мазмұны мен оны түсінудің сара жолдарын іздестіруді қажет етіп отыр. Ғылыми еңбектерде сауаттылық ұғымының белгілі бір деңгейде ана тілінің грамматикалық нормаларына сай оқу, дұрыс жаза алу дағдыларын игеру екені байқалады. Сауаттылық тұлғаның тұрақты қасиеті болып табылатындықтан, функционалдық сауаттылық сол тұлға меңгерген белгілі бір білім-біліктерден көрініс табады. Өйткені функционалдық сауаттылыққа адам нақты білім алу кезеңдерінен өткеннен кейін қол жеткізеді. Бұл орайда білім белгілі бір сауаттылық деңгейін қамтамасыз ететін құрал және нақты іс-әрекеттердің

нәтижесі ретінде қарастырылады. Ендеше, мемлекеттік тілді оқытуда білімнің түпкі нәтижесі деп саналатын құзыреттіліктердің біртұтас бірлігі ретіндегі функционалдық сауаттылықтың мәнін, рөлін айқындаудың, оны мектеп тәжірибесіне ендірудің уақыт талабымен толық сай келуі де зерттеу тақырыбының өзектілігін дәлелдей түседі.

Білімді игеру әрекеті сферасы арқылы студент өзін - өзі реттеу мен өз іс - әрекетін ұйымдастыру тәсілдерін меңгерген, оқу әрекеті тек өзіне қатысты екенін түсінеді, өзін- өзі ұйымдастыру қабілеті келесі функционалдық әрекетінде байқалады:

1. Дене жаттығуларын жұмыс қабілетін жақсарту, зейінін шоғырландыру, ой - еңбегі арқылы, сөз, дене шаршауын басуда қолдану.

2. Әңгімеге тарта алады, әңгімені көзқарасымен, ым - ишрасымен, сұрақтарымен қолдай алады.

3. Өз жұмыс орнын, уақытын ұйымдастыра алады.

4. Оқу- әрекетінде белсенділік танытады, өздігінен пікір, байлам жасайды, түсінбеген тақырыптарды анықтауға талпынады, оқу әрекетінің құралдары мен тәсілдерін біледі, қажет болған жағдайда көмек сұрай алады.

5. Есте сақтаудың рационалды тәсілдерін біледі.

## **I. ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ПӘНІНІҢ ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ БҰҚАРАЛЫҚ СПОРТТЫҢ ДАМУЫНА ЖАРҚЫН ЖОЛ**

Тәуелсіздігіміздің таңы атқан отыз жылдан бергі уақыт ішінде біздің елімізде бұқаралық спорт пен жоғары жетістіктер спортын дамыту жолында Қазақстан Республикасында қыруар жұмыстар атқарылды. Елбасы спортқа зор көңіл бөліп, бұл саланы әрдайым мемлекеттік маңызы басым бағыттар санатына қосып, дамудың стратегиялық басым бағыттарының бірі ретінде қазақстандықтардың денсаулығын нығайтуды міндеттеген болатын.

Бұқаралық спорт - тұрмыс пен еңбек қызметіне керек дене қасиеттері мен қозғалыс дағдыларын дамытып, жетілдіруге және бір қалыпта ұстауға көмектесетін, тұрғындардың әртүрлі әлеуметтік демографиялық тобының мұқтаждығын қанағаттандыратын спорт түрі болып табылады.

Қоғамда спорттық жетістіктердің өсіп отыруына әсер ететін негізгі факторлар мен жағдайларға мыналарды жатқызуға болады: жеке дарындылық және жетістікке жету жолындағы дайындық деңгейі: спорттық дайындық жүйесінің тиімділігі, оның мазмұны, ұйымдастыру және заттай – тәсілдік жағынан қамтамасыз ету: спорттық жетістіктің таралу өрісі және оны қоғамда дамытудың жалпы әлеуметтік жағдайлары.

Дене тәрбиесі оқытушысының сабақтан тыс жұмыстардағы рөлі өте зор. Жұмыстың табысты болуы оның кәсіби біліктілігіне, жұмысқа берілгендігіне тікелей тәуелді. Өз пәнін теориялық және практикалық жағынан жақсы білу мен педагогикалық шеберлік - дене тәрбиесі оқытушысына қойылатын міндетті талаптар осылар.

Колледжде сабақтан тыс спорт жұмыстарын әдістемелі жағынан дұрыс және қызғылықты етіп ұйымдастыра алатын кәсіби білікті дене тәрбиесінің маманы жұмыс істеуі қажет. Ұжым секцияларындағы оқыту ісіне өзге ұйымдардан оқытушыларды (спорт шеберлерін, ерікті спорт қоғамдарынан жаттықтырушыларды, әскери бөлімдерден нұсқаушыларды және т. б.) жұмысқа тартқан жағдайда студенттермен жұмыс жүргізуге лайықты, яғни балалармен жұмыс істеген педагогикалық тәжірибесі бар адамдарды іріктеп алу керек.

## **II. БІЛІМ БЕРУ МЕКЕМЕЛЕРІНДЕ ҚАШЫҚТЫҚТАН ОҚЫТУ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МЕН СПОРТТЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ ЖӘНЕ ЖЕТІЛДІРУДІҢ ТИІМДІЛІГІ**

Дене тәрбиесін педагогикалық үрдіс ретінде сипаттайтын заңдылықтардың әр алуандылығымен байланысты, оның қағидалары үш өзара байланысқан салаға бөлінеді:



- оқыту қағидалары, яғни арнайы білімдер мен қозғалтқыш шеберліктерді қалыптастыру заңдылықтарын сипаттайтын қағидалар;
- дене сапаларын тәрбиелеу қағидалары, яғни күшті жылдамдықты дамыту заңдылықтарын бейнелейтін қағидалар;
- дене жаттығулары сабағы кезінде баланы жеке тұлға ретінде тәрбиелеу қағидалары.

Педагогиканың арнайы тармағы болып табыла отырып, дене тәрбиесінің теориясы жалпы педагогикалық қағидаларды қолданады, бірақ оларды оқу материалының ерекшеліктерін ескере отырып өңдейді. Бұл тарауда тек оқыту ұстанымдары ғана қарастырылатын болады.

1) қашықтан оқыту кезінде орта білім беру ұйымы білім алушыға оқу пәндері бойынша үлгілік оқу бағдарламаларын, күнтізбелік-тақырыптық жоспарларды, оқулықтарды, ағымдағы, аралық және кестелерін ұсынады;

2) білім алушының оқу сабақтарын ата-аналары немесе өзге де заңды өкілдері дербес ұйымдастырады, сондай-ақ қосымша білім беру (секциялар, спорт, шығармашылық, білім беру үйірмелері және басқалар) арқылы оқыту процесін және оны әлеуметтендіруге жағдай жасайды;

3) қашықтан оқыту кезінде білім алушы тиісті білім беру деңгейінің оқу бағдарламаларын меңгереді, орта білім беру ұйымында ағымдағы, аралық және қорытынды аттестаттаудан уақтылы өтеді. Бұл ретте білім алушы дәстүрлі және (немесе) қашықтық форматта өтуіне болады;

### **III. ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫН ОҚЫТУДЫҢ ӘДІСТЕМЕЛІК ТҰРҒЫДАН ЖАҢҒЫРТЫЛУЫ**

Елімізде бәсекеге қабілетті білім – білім беру саласының ең басты міндеті болып отыр. 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 оқытушыларының басты міндеті.

Сабақ кезінде студенттің ішкі позициялық көз қарасы мен бағыты айқын көрініс бере алады. Сонда ғана сабақ нәтижелі болып, білім сапасы артады. Осы бағыттарда әрбір оқытушының оқытуға, үйретуге өз тұғырнамасы болуы қажет.

Олар мыналар:

- Әр студенттің білім деңгейін, қабілетін, мүмкіншілігін түсіну;
- Студенттің бойындағы жетістіктері мен кемшіліктерін қабылдау;
- Студенттерге қиындықтарды жеңуге, кемшіліктерден арылуға көмектесу.

Қорыта айтқанда, мен алдымен жеке тұлғаның әлеуметтік құзыреттілігін дамытуды керек еттім. Сол арқылы ұжымдық зерттеуге қол жеткіздім, яғни студенттің өзін-өзі басқарудағы әлеуеті артты. Ең бастысы, оқу үрдісінде міндетті пәндерде студенттердің теориялық білімін әлеуметтік тұрғыдан қалыптастыруға мән беру керек.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Виноградов П.А., 2005. Дене шынықтыруды дамытудың өзекті мәселелері және Ресей халқының салауатты өмір салтын қалыптастыру. Дене шынықтыру – салауатты өмір салтының негізі. Баяндамалар, тезистер, материалдар. Барлығынан төмен. ред. ЖӘНЕ. Жолдақ. - М.
2. Segal YP, 2000. Олимпизмнің идеалдары мен құндылықтары жоғары сынып оқушыларына коммунистік тәрбие беру жұмысының тиімділігін арттыру құралы ретінде: дисс. Cand. педагогикалық ғылымдар. – М

**Сулейменов О.**

*Аға оқытушы*

*“АӘД және Дене тәрбиесі” кафедрасы*

*М. Х. Дулати атындағы ТарӨУ,*

*Тараз қ., ҚР*

**Князбаев Е.**

*Аға оқытушы*

*“АӘД және Дене тәрбиесі” кафедрасы*

*М. Х. Дулати атындағы ТарӨУ,*

*Тараз қ., ҚР*

**Ахметов Н.**

*Аға оқытушы*

*“АӘД және Дене тәрбиесі” кафедрасы*

*М. Х. Дулати атындағы ТарӨУ,*

*Тараз қ., ҚР*

## **ЖАҢАРТЫЛҒАН БІЛІМ БЕРУ МАЗМҰНЫ ЖАҒДАЙЫНДА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНДЕ ӘДІС-ТӘСІЛДЕРДІН ҚАЖЕТТІЛІГІ**

Қазақстандық білім беру мен ғылым жүйесін жаңғыртудың қазіргі заманғы кезеңі әрбір адамның сапалы білімге қолжетімділігін, жаңа кәсіби дағдыларды алу, зерттеу және шығармашылық құзыреттерін дамыту мүмкіндіктерін көздейді. Республикамызда мектептегі білім беру жаңа кезеңге көшуде.

Жаңартылған білім беру мазмұнын енгізуде бастауыш сыныптардағы дене шынықтыру пәнін жүргізуде тиімді әдіс-тәсілдерді енгізу қажеттілігі туындады. Бүгінгі таңда 1 сыныптарда дене шынықтыру пәні жаңа мазмұнда жасалған «Дене шынықтыру» бағдарламасының мақсаты оқушыларды денешынықтырудың негіздерімен таныстыру болып табылады, нақты айтқанда, олардың спорттық-спецификалық қозғалу дағдылары мен дене шынықтыру қабілеттерін меңгеруімен қатар, салауатты денені шынықтырудың дамуына ықпал етеді. «Дене шынықтыру» пәні бойынша бағдарлама кезең-кезеңімен жүзеге асырылады оқу жоспары ұсынылған, бұл жоспар оқушылардың физикалық іс-әрекеттің түрлері бойынша білімдерін, түсініктерін және дағдыларын дамытуға ықпал етіп, сол уақытта олардың жеке гигиена, психикалық денсаулық және салауатты өмір салтының қағидалары сияқты аспектілер тұрғысында жалпы дамуын жақсартуға ықпал етеді.

Бұл мақсатты жүзеге асыру үшін оқушыларды оқытуға арналған оқу бағдарламасы келесі міндеттерді іске асырады.

Дене денсаулығының және рухани денсаулықтың негізін қалайды.

Оқушыларды өздерінің физикалық және психологиялық денсаулықтарын түсінуге және нығайтуға ынталандырады.

Дене шынықтыру және спорт саласындағы теориялық білімдері мен тәжірибелік дағдыларын дамытуға жағдай жасалған.

Оқушылардың қозғалыс дағдыларының дамуы, атап айтқанда, олардың төзімділігін, ширақтылығын, күшін, ептіліктерін және икемділігін дамытуға әсер етеді.

Дене шынықтыру» пәнін оқыту оқушыларға:

а) пән туралы білімдерін, шеберліктері мен дағдыларын күнделікті өмірлерінде қолдануға;

б) қимыл-қозғалыс дағдыларын жақсарту және оқушылардың дене дамуын жетілдіру қажеттіліктерін бағалауға;

в) адамгершілік қасиетін дамытудың маңыздылығын түсінуге және әділ бәсекелестік пен өздерін үздіксіз дамытудың қажеттілігін түсінуге;

- г) жеке гигиена туралы ережелерін сақтау қажеттілігін түсінуге;
- д) дене қимыл-қозғалыс жаттығулары адамның дене жүйелеріне әсерін білуге;
- е) өзінің және басқалардың дене жағдайын бағалауға;

ж) сыни тұрғыдан, шығармашылық ойлау қабілеттерін және коммуникативтік дағдыларын дамытуға мүмкіндік береді.

Жаңартылған оқыту процесін ұйымдастырудағы педагогикалық әдіс-тәсілдер: Ортақ тақырыптар арқылы оқыту – «Дене шынықтыру» оқу пәнінің ортақ тақырыптарының мазмұны оқушының жақын аймағынан, яғни оның өз іс-әрекетімен тікелей байланысты тақырыптарды оқудан басталады. Алты-жеті жастағы балалар өз ойын білдіруге, оқу мазмұны бойынша сұрақ қоюға, сұрақтарға жауап іздеуге үйренеді. Ойын іс-әрекеттері арқылы оқыту – оқу үдерісінде білімді меңгертуде оқу әдісі ретінде ойын іс-әрекетін қолдану оқушылардың танымдық белсенділігін арттыруға мүмкіндік береді. Оқушылардың сабақтағы ұжымдық іс-әрекетін ұйымдастыруға бағытталған ойын әдісі арқылы, олардың шағын топтың өзге мүшелерінің пікірін сыйлауына, әртүрлі өнімді іс-әрекет негізінде соңғы нәтижені алдын-ала көре білуіне, өзбетіндік іс-әрекетін жоспарлауына, мақсатқа жету амалдарын таңдауына мүмкіндік беріледі. Оқу жетістіктерін бағалау тәсілдері «Дене шынықтыру» пәнін меңгеру нәтижелері критериалды бағалауды қолдану арқылы жүзеге асырылады.

«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу бағдарламасы оқушылардың ағзасын дамытуға және оның дене белсенділігін қамтамасыз етуге бағытталған бірден-бір пән. Оқушылар түрлі жаттығуларды орындауға, дене қабілеттері дамытуға және жетілдіруге мүмкіндік беретін жан-жақты құрастырылған оқу бағдарламасы арқылы аталған міндетке қол жеткізуге болады. Нәтижесінде оқушының бойында дене тәрбиесі жаттығуларының адам ағзасына тигізетін оң әсері туралы білім жүйесі қалыптасады. Ағзаның бүкіл жүйелерін дамыту, барлық дене сапаларын жетілдіру-дене шынықтыру пәнінің басты мақсаты болып табылады. 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 қызғушылық 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.

Оқушыларды дене тәрбиесі сабағымен шұғылдандырып қана қоймай, дене тәрбиесінен білімдерін де жетілдіруге болады. Мысалы, спорт ойындар түрлерімен айналысу адам ағзасы мен ішкі ағзаларының дамуына, жыныс бездері мен дене күшінің дамуына және денсаулығының мықты болуына әсер етеді, жастардың адамгершілік пен жігерлік және басқа да психологиялық сапаларын қалыптастыруға тәрбиелеуде, дене қабілеттерін (күш, жылдамдық, ептілік, төзімділік және т.б.) дамытуда тиімді әдіс болып табылады. Сонымен қатар, арнайы қозғалыс дағдыларын: спорт ойындарының барлық әдістерін, арнайы жаттығулар мен спорт акробатикасын, дененің қауқарсыз мүшелерінің жарақатының алдын алу, спорт ойындарының тактикасын, жарақаттан қауіпсіздендіру тәсілдерін және т.б. нәрселерді меңгеру қажет. Өз пәні бойынша жалпы дамыту

жаттығулары мен жалпы дене даярлығын арнайы дайындықтан ажырата білу, бастауыш топтағы спортшылардың дайындық кезеңін дұрыс жоспарлау және оларды спорттық шеберліктің әртүрлі кезеңдерімен алмастыра білу дағдысын қалыптастыру білімін жетілдіру керек.

Сонымен қатар, төзімділікті дамыту үшін, жаттығуларды демалыстың қатаң мөлшерленген және алдын ала жоспарланып қойылатын интервалдарымен орындауды қарастырады. Аталған жағдайда демалыстың енжар болмауы өте маңызды. Демалыс ретінде жүруді, тыныс алу жаттығуларын қолдану мақсатқа лайықты болып табылады.

Жан-жақты дамыған, ізгілікті тұрғыдан таза және рухани бай адам қалыптастыру мемлекеттің бірінші кезектегі міндеті болып табылады. Оқушы жастардың дене бітімі жағдайына, дене даярлығына республикамыздың саяси, экономикалық және идеологиялық болашағы тәуелді болып келеді. Сондықтан да, жастардың дене бітімінің дамуы, дене даярлығы және салауатты өмір салтын қалыптастырудың маңызды мәселелері мемлекетіміздің Президенті Н.Ә. Назарбаевтың, Үкіметіміз бен қоғам өкілдерінің тұрақты қамқорлығы аясынан табылады.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Қимыл қозғалыстарға үйрету. // Мектептегі дене шынықтыру №5 2010 жыл
2. Е.Қ. Уанбаев «Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі» оқу құралы. Өскемен С. Аманжолов атындағы ШҚМУ Баспасы 2006
3. Мұқышова М, Валеология. Денсаулық және өмірлік дағдылар. Алматы, № 3, 2009 – 6 б.
4. Дене тәрбиесі. Б Болатбек. Алматы: Атамұра, 2004. 112 б.
5. Дене тәрбиесі. М. Тұрыскелдина. Алматы: Атамұра, 2003. 112 б.
6. Қазақ энциклопедиясы. Алматы: Рауан, 2005. 680 б.
7. Е.Сағындықов. Қазақтың ұлттық ойындары. - Алматы «Рауан»,1991.
8. С.Тайжанов, С.І.Қасымбекова. Қазақтың ұлттық ойындары.–Алматы, 2004

***Тастанбеков Н.С.,**  
КГУ «НПЦФК» управления образования  
акимата Жамбылской области,  
**Алибаев О.Ж.,**  
учитель физической культуры,  
ОСШ им. Бауыржана Момышұлы,  
**Сулейменова А.В.,**  
старший преподаватель,  
кафедра Физической культуры и спорта КазНПУ им. Абая,  
**Сейсенбеков Е.К.**  
к.п.н., профессор,  
кафедра Физической культуры и спорта КазНПУ им. Абая*

#### **ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ**

Педагогический контроль должен удовлетворять следующим требованиям:

1. Быть строго индивидуальным;
2. Проводиться систематически, на всех этапах обучения;
3. Обеспечивать обучающую, развивающую и воспитывающую направленность занятий;
4. Охватывать все разделы учебной программы;
5. Быть объективным, исключая возможность преднамеренного, субъективного, ошибочного суждения и выводов учителя;

6. Давать возможность дифференцированной оценки деятельности каждого ученика. Для успешного проведения уроков физической культуры важны все виды педагогического контроля.

*Предварительный контроль*, осуществляемый в начале учебного года и перед началом прохождения каждого нового раздела программы с помощью тестов и других контрольных испытаний, позволяет оценить готовность учащихся к обучению. Для опытного учителя физической культуры, хорошо знающего класс, бывает достаточно ограничиться небольшой проверкой, для начинающего учителя или пришедшего в новый класс этого недостаточно, он должен хорошо ознакомиться с возможностями учащихся и поэтому пользуется значительно большим числом проверочных упражнений. Обычно применяются показатели двигательных качеств, как быстрота, выносливость и сила – в зависимости от возраста и пола учащихся.

*Текущий контроль*, проводимый почти на каждом уроке, по закону обратной связи служит учителю информацией текущей успеваемости обучающихся. Для этого можно протестировать и другие двигательные качества, как ловкость, гибкость и тренировка вестибулярного аппарата.

*Периодический контроль* - обычно проводимый после завершения того или иного раздела программы, а также в конце каждой четверти, подводит итоги проделанной учащимися и учителем работы.

Наконец, *итоговый контроль* – в конце каждого учебного года, а также после окончания курса неполной средней и средней школы – показывает окончательные результаты этой работы.

*Методы контроля* за успеваемостью школьников: систематические наблюдения за их работой (включая выполнение домашних заданий), устный опрос и практическая проверка выполнения упражнений, небольшие письменные проверки (включая использование программированных карточек). Теоретические знания учащихся оценивают по двум критериям – количественному и качественному. *Количественный* – объем усвоенных понятий, закономерностей, правил; *качественный* – глубина и правильность понимания изученного материала, умение учащегося рассказать и объяснить его, пользоваться спортивной терминологией. Вопросы, задаваемые ученику, должны быть конкретны.

Оценка овладения учащимися практическими навыками двигательных действий определяется по тем же критериям. Количественные результаты оцениваются на основе имеющихся в программе учебных нормативов. С 1983 г. вновь была введена дифференцированная система оценки; причем оценка «отлично» соответствовала требованиям золотого значка ГТО, а позднее – уровню подготовленности Президентских тестов, оценка «хорошо» требованиям на «сдано» или соответствующий уровню подготовленности национальных тестов. А оценка «удовлетворительно» - пропорционально сниженным требованиям. Критерием качества выполнения движений служит соответствие его определенному эталону – биомеханически целесообразному, экономному в отношении расхода усилий, правильному в отношении решения поставленной двигательной задачи. Комплекс тестов для оценки уровня общей физической подготовленности должен быть простым и не занимать много времени. Поэтому можно ограничиться четырьмя упражнениями: бег на быстроту (на 20 м с хода), бег на выносливость (6 мин), скоростно-силовое упражнение (прыжок в длину с места) и упражнение на силовую выносливость (отжимание в упоре лежа, с опорой на гимнастическую скамейку).

Оценки обязательно объявляют ученикам сразу или после проведения всех тестов. В классный журнал выставляют результаты, но не оценки. Таблицы составлены таким образом, что 25% результатов будут считаться отличными, 25% - хорошими, 25% - удовлетворительными и 25% результатов - ниже среднего уровня. Для майского измерения

можно не составлять таблиц, а можно пользоваться сентябрьскими оценками, но для следующего класса. Как показали исследования, в течение лета у большинства школьников показатели физической подготовленности существенно не изменяются – или стабилизируются, или слегка повышаются, или даже несколько снижаются. Исключение составляют дети, побывавшие в спортивных лагерях. При оценке техники учитель анализирует выполняемое учеником движение в его развитии от начала до конца, учитывал влияние одних фаз и элементов на последующие, на структуру всего движения в целом и, если ставится такая задача, также на количественный результат. В таких видах упражнений, как строевые и общеразвивающие, акробатика, равновесие и т.п., оценка техники является единственной, а в других – бег, прыжки, метания и т.п. – учитываются и количественные данные.

Как и в спорте, в школьном физическом воспитании принято выводить зачет за выполнение движений путем вычитания из максимального балла сбавок за ошибки. Поскольку каких-либо научно обоснованных критериев в этом деле нет и одна и та же ошибка в зависимости, от степени ее выраженности может быть и мелкой, и значительной, и очень грубой, проще всего установить две крайние позиции определения ошибок. Первая – мелкие (незначительные, несущественные) ошибки, не вызывающие больших искажений элементов в главных фазах движений и практически не влияющие на результат, например в прыжках – наклон головы при разбеге, жесткое приземление. Вторая – грубые ошибки, искажающие структуру движений и значительно снижающие результат, например в прыжках – слабое отталкивание, недостаточный мах ногой и т.п. Рекомендуются за мелкие ошибки сбавлять от 0,1 до 0,5 балла, а за грубые – от 0,6 до 1 балла, в зависимости от степени их выраженности.

В связи с отменой выставления оценок по предмету, принято отметить учащихся следующим образом: если движение выполнено с очень незначительными ошибками, ставят ученику «отлично». Если допущена крупная ошибка или несколько мелких – «хорошо»; при 2 крупных ошибках или при 1 крупной, но с большим числом мелких – «удовлетворительно»; если 3 или более крупных ошибок – «неудовлетворительно»; если ученик совсем не в состоянии выполнить упражнения – «не зачет».

#### **ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. - Спб. Тип. Н.А. Лебедева, 1888.- 4.1. – 356 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физкультуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Бондаревский Е.Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи: автореф....докт. пед. наук.:13.00.04.- М.: 1983. – 45 с.

*Темиргалиев С.К.  
СОШ им.М.Алимбаева  
г. Павлодар, РК*

### **СОВРЕМЕННЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДЕТСКИХ САДАХ, В ШКОЛЕ, В ВУЗЕ**

Всестороннее физическое воспитание и гармоничность физического развития детей могут быть достигнуты при выполнении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач в их взаимосвязи. Укрепление здоровья учащихся, гармоничность физического развития являются предметом заботы всех учителей школы и рассматриваются как необходимое условие расширения функциональных возможностей организма, развития основных двигательных качеств и повышения работоспособности

организма школьников[2]. Дело в том, что до поступления учащихся в нашу школу они получали навыки в своих школах, и каждый ученик развивался по своему физиологическому развитию. После проведения нескольких уроков в 7 классах я пришел к выводу о необходимости проведения исследования в действии в данных классах. В связи с этим мне хотелось посмотреть выполнение учащимися различных заданий и сдачи тестов по нормативам физической культуры, так как методы у каждого учителя в каждой школе свои, и овладение физическими навыками в спорте разное. Проработав и проанализировав после первых занятий, учитывая все плюсы и минусы, я последовательно начал свою работу по поставленной цели. Мною учитывались и физиологические данные развития каждого ребенка по отдельности.

Для овладения учащимися жизненно важными двигательными навыками в спортивных играх, например, в баскетболе, волейболе необходимо развить быстроту, ловкость, координацию перемещения в движении и, самое главное, быстрее думать, чтобы принимать решение во время игры. Баскетбол - командная спортивная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции каждого члена команды обязывают играющих постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели [3]. Эта особенность имеет важное воспитательное значение: привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Обучение баскетболу требует соблюдения некоторых методических требований. Главное из них – это максимальное облегчение условий выполнения, когда ученики знакомятся с новым для них приемом. Основным организационно-методическим принципом физического воспитания подростков является дифференцированный подход в воспитании девочек и мальчиков, а также создание широких возможностей для развития двигательных способностей школьников с разным уровнем физической подготовки через активные методы обучения[4]. Активные методы обучения – это система методов, обеспечивающих активность и разнообразие мыслительной и практической деятельности учащихся в процессе освоения учебного материала[1]. АМО строятся на практической направленности, игровом действии и творческом характере обучения, интерактивности, разнообразных коммуникациях, и в диалоге для использования знаний и опыта обучающихся, групповой форме организации их работы, вовлечении в процесс всех органов чувств, деятельностном подходе к обучению, движению и рефлексии[1].

Как только движение освоено, вводятся дополнительные усложнения (препятствия, противодействия и т. д), вновь освоенные приемы соединяются в связи с ранее изученным материалом. После беседы с учащимися выявлены следующие причины: кто – то несерьезно относился к занятиям в своей прежней школе, кто-то попросту уже забыл данные разделы. Данная ситуация очень тревожила нас, т.к. многие ученики не смогли выполнить упражнения согласно учебной программе: некоторые облегченные приемы в баскетболе, а также не понимали суть игры. Поэтому перед нами предстояла большая задача: восполнить пробелы в знаниях по специализации спортивные игры «Баскетбол» за 6 класс.

**Целью** нашего исследования в действии являлось: научить детей основным техническим приемам спортивных игр через активные формы обучения;

**Задачи** исследования:

1. Постановка проблемы исследования;
2. выбор стратегий и технологий для решения проблемы (изучение литературы);
3. поиск методов, которые могли бы ускорить и облегчить изучение основных приемов игры баскетбола и волейбола;
4. проверка теоретических знаний учащихся (на историю развития, основные правила, приемы техники спортивной игры баскетбола и волейбола);
5. применение данных упражнений во время учебного процесса и внеурочное время;

## 6. Мониторинг развития учеников.

На совещании с коллегами были четко определены цели, задачи и правила проведения исследования.

После определения цели и задач исследования начали изучать материалы по выбранной теме.

После нескольких уроков физической культуры мною было принято решение начать последовательную работу по выбранной теме на своем уроке.

В начале работы нашего проекта у учащихся был принят стартовый мониторинг на физическую подготовку и на овладение основными навыками техники игры через активные методы обучения, т.е. обучение учащихся через подвижные игры и упражнения для повышения интереса учащихся к данному уроку и целям обучения. Для активизации урока использовал разные методы обучения. Методика активного обучения выступает в том случае, когда максимально повышается уровень познавательной активности, развивается стойкий познавательный интерес[2]. Методика активного обучения – это система методов, обеспечивающих активность и разнообразие мыслительной и практической деятельности учащихся в процессе освоения учебного материала. Для усвоения материала на первых уроках (практических занятиях) мною были приняты нормативные тесты. По предварительному теоретическому опросу у учащихся возникли небольшие затруднения по предметным знаниям.

Была поставлена проблема, которую следовало решать. Для этого был проведен опрос, который состоял из вопросов низкого и высокого уровня:

1. Какие спортивные игры вы знаете?
2. Сколько игроков играют в игре баскетбол и волейбол?
3. Какие разновидности приемов вам известно?
4. Что входит в спортивные игры, и какие спортивные виды вы знаете?
5. Какие проблемы возникли при обучении навыкам и техническим приемам в баскетболе и волейболе?
6. Как вы думаете, с чем это связано?

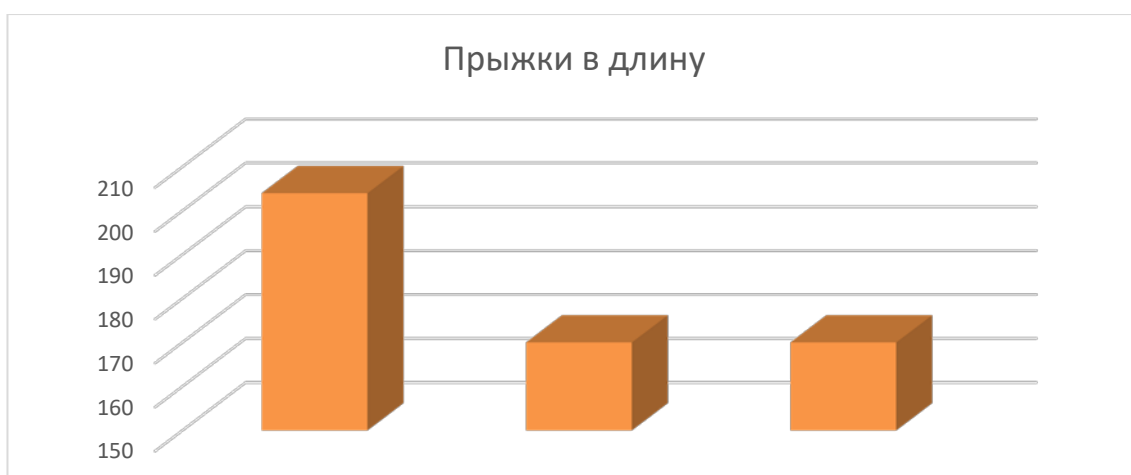
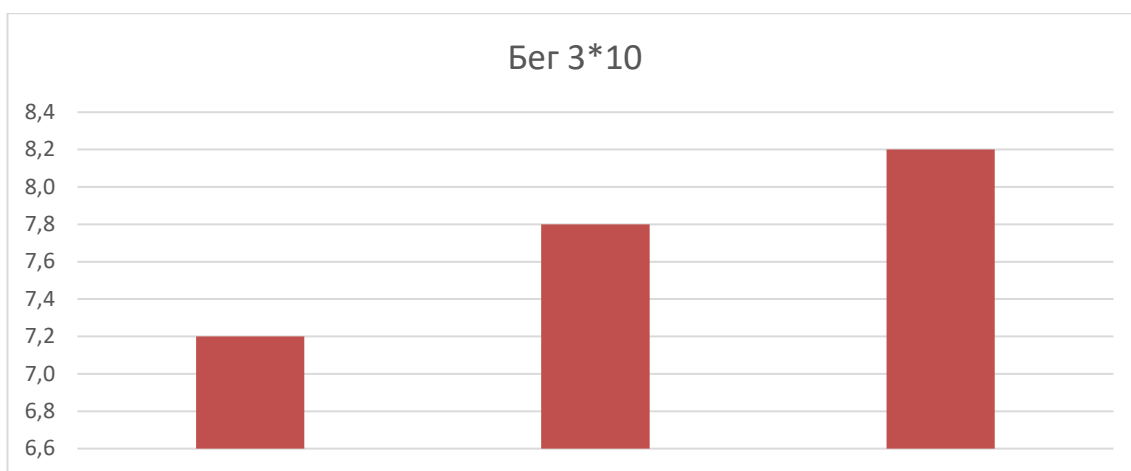
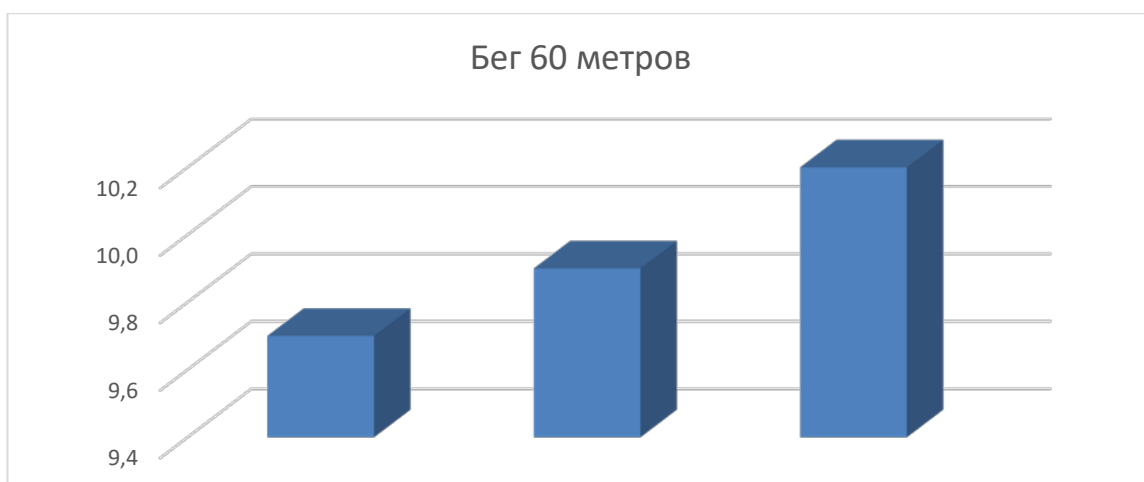
При опросе были предприняты работы по групповому подходу обучения, где при обсуждении задавались наводящие вопросы. Данные опроса были подтверждены результатами нашего предварительного тестирования, что говорит об объективной оценке результатов учащихся.

На вопрос о проблемах, возникающих при обучении навыкам игры в спортивных играх т.е. в баскетболе и волейболе многие ребята отвечали, что испытывают трудности при ведении, при передаче, подаче и броске в корзину. Из всех опрошенных учащихся некоторые смогли дать ответы, но большинство опрошенных затруднялись ответить на вопросы по теории физической культуры, в частности баскетбола и волейбола. На практических заданиях многие не знали с чего начинать и как правильно выполнять приемы и предпринять их в игре без нарушений. Результаты данного опроса, а также результаты пробного тестирования учащихся позволили нам распланировать нашу дальнейшую деятельность.

**Результаты тестирования по физической культуре учащихся 7 классов на начало исследования каждые три недели раз.:**

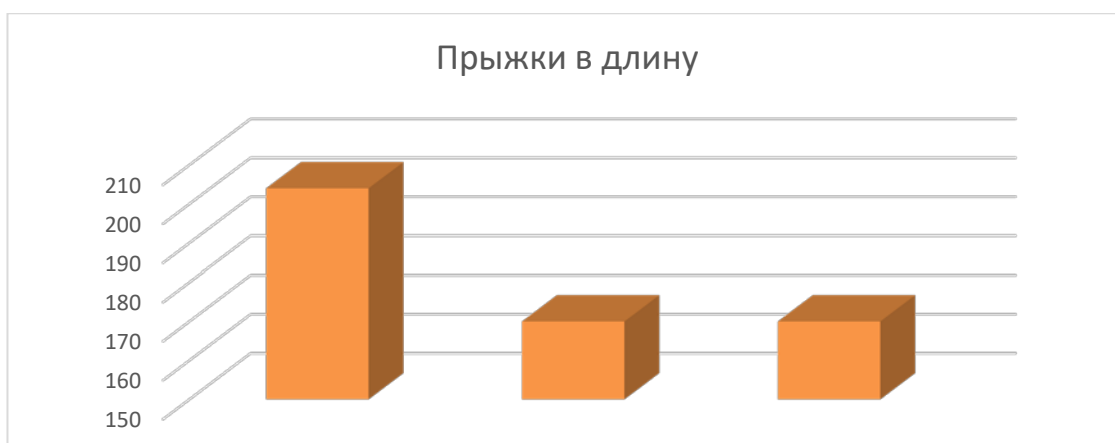
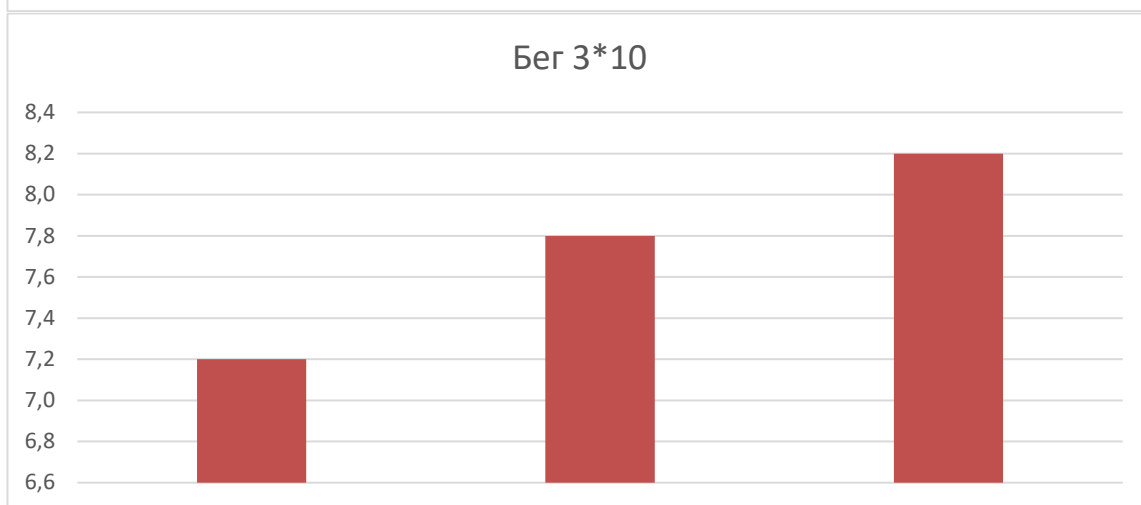
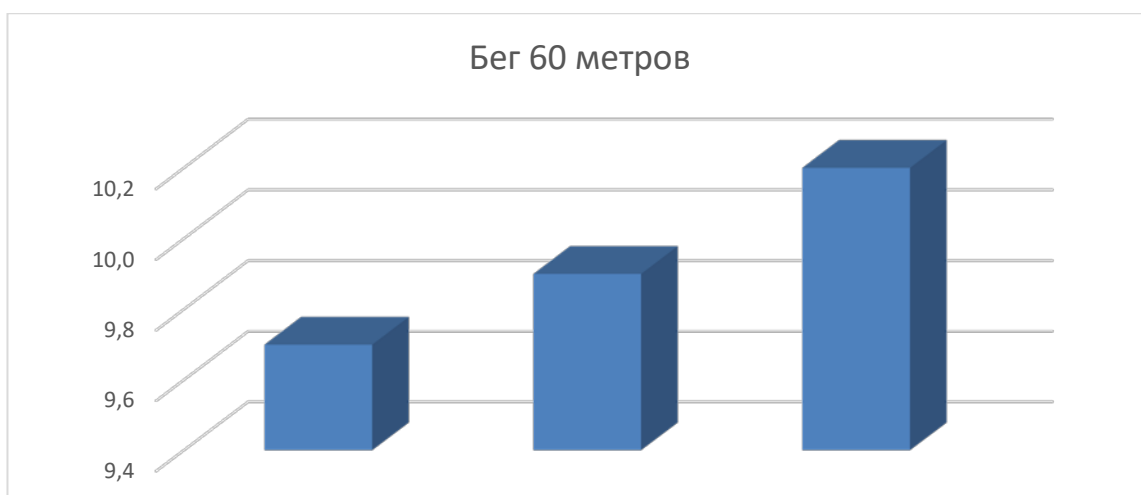
Классы	Бег 60 метров	Бег 3*10	Прыжки в длину
7 классы	10.6	8.1	190
	11.0	8.4	160
	11.3	8.7	165





**Результаты тестирования по физической культуре учащихся 7 классов на конец исследования на каждые три недели.**

Класс	Бег 60 метров	Бег 3*10	Прыжки в длину
7 классы	9.7	7.2	202
	9.9	7.7	170
	10.1	8.1	170



Первым нашим шагом было изучение литературы о проведении исследования в действии, также большую помощь оказало изучение видов дифференциации на курсах по одаренности. Вместе с руководителем были рассмотрены планы и материалы по внедрению новых стратегий на своих уроках, были применены различные виды дифференциации: наводящие вопросы для актуализации знаний по теме урока, для формулирования целей урока самими учениками; вопросы низкого и высокого порядка и другие задания. При подготовке уроков учитывались и возрастные особенности, и динамика физиологического и физического развития учащихся.

На практических занятиях мной был использован прием от простого к сложному: например, ведение, передача, ловля и броски мяча по теме «Баскетбол». У учащихся возникли затруднения при выполнении данных упражнений, поэтому предложили задания в игровой форме. Все задания к урокам были разработаны с учетом возрастных особенностей. Был использован принцип усложнения заданий. Учащимся с высоким уровнем мотивации были предложены задания повышенного уровня сложности. При обучении техника и приемам «Волейбола» были даны индивидуальные и парно-групповые упражнения, а также подвижные игровые задания на координацию и быстроту движения.

Следующим нашим шагом было изучение литературы по общей физической подготовке и основной методике обучения игры баскетбол и волейбола.

При изучении литературы выделил для себя наиболее оптимальные для данного возраста приемы и методы. Были взяты за основы новые задания и подводящие упражнения по теме исследования. Данные результаты были использованы нами при планировании занятий и составлении заданий с учетом дифференцированного подхода, что и стало нашим третьим шагом Action research.

При поэтапном планировании занятий по подготовке уроков по баскетболу и волейболу мною было отмечено, что многие учащиеся улучшили теоретические знания по правилам игры и по техническим приемам. В результате ежедневной кропотливой работы в урочное время учащиеся научились многим приемам и техникам игры в баскетбол и волейбол (в сравнении с начальным этапом). Учащиеся с интересом выполняли различные упражнения, где каждый ученик старался выполнить данные учителем задания. На начальном этапе работы было видно, что уровень физической подготовленности многих учащихся был низким. В результате проделанной работы стала наблюдаться положительная динамика. При выполнении некоторых заданий были и трудности, потому что все дети были из разных школ и с разным уровнем подготовки. Но, несмотря на это, совместными усилиями мы старались постепенно освоить и улучшить навыки игры в волейбол и баскетбол. На сегодняшний день многие учащиеся уже, можно сказать, самостоятельно, индивидуально и в парах, выполняют все технические приемы. Обучая многим техническим приемам, я старался применять дифференцированные задания, чтобы улучшить тем самым работу тех учеников, кто испытывал затруднения. Во время двухсторонней игры в баскетбол и волейбол многие учащиеся используют на практике навыки и приемы, изученные на уроке. В связи этим, анализ моей работы показывает, что в данном направлении нельзя останавливаться, а надо продолжить свою работу в целях совершенствования техник игры в волейбол и баскетбол.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Баскетбол. Под ред. Н.В.Семашко. «Физкультура и спорт».
2. Баскетбол: Игра и обучение. Ф. Линдеберг. «Физкультура и спорт».
3. Баскетбол: Секреты мастера. – М.: Агенство «ФАИР». Серия «Спорт».
4. Журнал «Физкультура и спорт».

*Терентьева Е.И.*  
*Магистрант 2 года обучения*  
*НГУ им. П.Ф. Лесгафта, город Санкт-Петербург, РФ*  
**Научный руководитель: Безотечество К.И.**  
*к. п. н, доцент, ТГПУ, город Томск*  
*кафедра физкультурно-спортивных дисциплин*

## **СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В УСЛОВИЯХ НЕСТАНДАРТНОГО БАССЕЙНА**

Актуальность. В настоящее время в России насчитывается около 5,8 миллиона людей с психическими отклонениями. Число умственно отсталых детей и подростков в популяции увеличивается с возрастом, достигая максимума к 12 годам, а затем уменьшается к 22–34 годам [5].

Дети с умственными нарушениями не справляются с темпами освоения материала традиционных коррекционных программ воспитания и обучения, испытывают трудности социальной адаптации и обучения в школе, т.к. они нуждаются в особой организации воспитательно-образовательного процесса, содержание, формы и методы которого должны быть адекватными их физическим и интеллектуальным возможностям [3].

Для детей с интеллектуальными нарушениями плавание является универсальным средством физического, психического и интеллектуального развития, т. к. положительно влияет на деятельность всех систем и органов занимающихся. Занятия плаванием с такими детьми можно начинать в 7-8 лет, т. к. они уже в состоянии выполнять простые физические упражнения, подражая педагогу. Их двигательный опыт уже позволяет им выполнять элементарные движения в воде: ходьба по дну и вдоль бортика, с подвижной опорой, лежание на поверхности воды в опорном и безопорном положении, выполнять выдохи в воду, открывать в воде глаза и др. [1, 2, 4].

**Плавание** - выполняет действенную коррекционно-реабилитационную и оздоровительную функцию т. к. на занятиях закрепляются уже имеющиеся у детей младшего школьного возраста умения и навыки в беге, прыжках, ходьбе, так как упражнения, проводимые в воде на начальном этапе обучения.

Упражнения и коррекционные игры, выполняемые в воде, способствуют образованию новых нейронных связей в головном мозге детей, что стимулирует развитие их когнитивных способностей и поведенческих реакций (Безотечество К. И., 2013; 2016) [1, 2].

**Объект исследования.** Процесс адаптивного физического воспитания детей младшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями

**Предмет исследования.** Методика занятий оздоровительным плаванием с детьми младшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями.

**Цель работы.** Модифицировать методику занятий плаванием с детьми младшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями с использованием средств водной среды – физических упражнений и коррекционно-развивающих игр для развития физических качеств, формирования у них рациональной техники плавания и развития когнитивных способностей.

**Задачи исследования:**

1. Изучить по данным научно-методической литературы существующие средства и методы адаптивной физического воспитания, применяемые в процессе занятий оздоровительным плаванием с детьми с интеллектуальными нарушениями.

2. Модифицировать методику занятий плаванием с детьми с интеллектуальными нарушениями для повышения уровня их физической подготовленности, формирования плавательных навыков и развития когнитивных способностей.

3. Определить эффективность модифицированной методики занятий плаванием для детей младшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями.

Для проведения педагогического эксперимента были использованы стандартные методы педагогических исследований.

Организация исследования

Педагогический эксперимент (2021-2022 гг.) проводился в III этапа:

I этап – Формирование групп. Составление программ занятий с подбором средств и методов обучения. Занятия проводились 2 раза в неделю по 45 мин.

II этап – проведение поискового, сравнительного педагогического эксперимента с проведением занятий оздоровительным плаванием, направленных на развитие физических качеств и когнитивных функций у детей. Проведены педагогические тестирования общей физической и плавательной подготовленности.

III этап – проведение повторного тестирования уровней подготовленности и статистическая обработка полученных результатов.

Занятия были организованы малогрупповым (2-3 чел) методом и индивидуально.

У всех детей с отклонениями в развитии имеет место та или иная моторная недостаточность, которая отражается на общем состоянии здоровья ребенка. Поэтому развитие движений и коррекции двигательных нарушений составляют основу физического воспитания детей с отклонениями в развитии. Одной из важных задач физического воспитания детей с отклонениями в развитии является стимуляция и коррекция нарушения моторики [1].

Дозирование физических нагрузок. Основным методом развития физических качеств и повышения функционального состояния – был интервальный. Задания выполнялись сериями: 4-8 раз по 12,5 м, или 4-6 раз по 25 м. Такая организация способствовала эффективному педагогическому контролю за освоением техники упражнений, когда тренер мог давать методические указания и замечания в паузах активного отдыха после проплывания отрезков.

Занятия плаванием детей с интеллектуальными нарушениями требовали от них значительных физических усилий. Нагрузки при их выполнении вызывали повышение ЧСС до 156-164 уд/мин, что соответствует 3-й зоне интенсивности по общепринятым шкалам, применяемым в циклических видах спорта. Они способствовали развитию сердечно-сосудистой и дыхательной системы детей, принимавших участие педагогическом эксперименте.

Содержание методики. Модифицированная программа занятий плаванием была дополнена упражнениями:

1. Упражнения этапа начального обучения плаванию (ЭНОП), выполняемые без очков;
2. Обучение технике плавания кролем на груди, на спине, брассом на груди;
3. Использование коррекционно-развивающих игр в воде;
4. Выполнение упражнений на задержке дыхания;
5. Плавание в ластах, с лопатками и гидротормозами;
6. Прыжки в воду с вращениями тела в полёте вокруг вертикальной оси, прыжки в обруч;
7. Выполнения скольжения с вращениями тела вокруг продольной оси (упражнение «Винт»);
8. Доставка тонущих предметов со дна (глубина 1 м) по предварительному заданию;

## 9. Корректирующие упражнения, направленные на устранение нарушений осанки.

### *Содержание традиционной методики:*

1. Упражнения этапа начального обучения плаванию (ЭНОП);
2. Обучение технике плавания кролем на груди и на спине;
3. Плавание у неподвижной и с подвижной опорой;
4. Расчленённо-конструктивный метод обучения упражнениям (способам плавания);
5. Подвижные игры в воде, предусмотренные программой;
6. Средства: общеразвивающие, подводящие, имитационные и подготовительные физические упражнения, выполняемые на суше и в воде.

Отличительной чертой модифицированной методики является выполнение коррекционных упражнения во второй половине основной части занятия (15-20 мин), направленных на коррекцию когнитивных способностей детей, на повышение активности и коммуникабельности в процессе общения и работы с тренером и другими детьми, занимающимися в группе.

Для этого использовались коррекционно-развивающие игры: «Азбука», «Счет», «Достань палочки определённого цвета или с определённой суммой цифр», «Математики», «Морские и земные обитатели», «Сбор пирамиды под водой». Сбор под водой пазлов и конструктора «Lego» на задержке дыхания.

Коррекционно-развивающие игры, используемые нами в модифицированной методике занятий, имели многопрофильный характер: они служили разрядкой эмоциональной напряжённости после занятий, формировали моторные функции – двигательные умения и навыки, развивали координацию движений, ловкость и мелкую моторику [3].

Учитывая особенности развития детей с интеллектуальными нарушениями, как показали наши исследования, курс занятий оздоровительным плаванием растягивается от 1 года до 1,5 лет [2, 4]. Это, практически в 2 раза дольше, чем обучающий курс для здоровых.

Для освоения техники плавания на занятиях был широко использован методический прием «проводка», как на суше, так и в воде, когда тренер, взяв ребенка за конечность, выполнял с ним движения по правильной траектории с четким проговариванием всех особенностей техники при выполнении гребка.

Показатели плавательной подготовленности участников педагогического эксперимента (n=10):

1. Средне групповой результат длины скольжения в начале эксперимента составлял 390 см, а по окончании – 420 см. Прирост составил 7,7% при достоверном уровне значимости ( $P < 0,05$ ).

2. Продолжительность задержки дыхания (пассивное апноэ) в начале эксперимента составляла 22,0 с, а по окончании – 26,0 с. Прирост составил 18,2% при  $P < 0,05$ .

3. Плавание 12,5 м с помощью движений одними ногами кролем на груди составлял в начале эксперимента 32,0 с. По окончании – 30,0с. Прирост составил 9,3, при  $P < 0,05$ .

4. Прирост результатов задержки дыхания положительно отразился на способности детей погружаться под воду и доставать предметы со дна. Так, если в начале эксперимента дети могли на задержке дыхания достать со дна (глубина 1 м.) только 2 игрушки, то к окончанию эксперимента дети смогли доставать до 4 и более игрушек. Прирост составил 50% при  $P < 0,05$ .

5. Техника выполнения плавательных упражнений у детей с интеллектуальными нарушениями оценивалась по умению выполнять упражнения «Стрела» (пассивное

лежание на воде). В начале эксперимента средняя оценка составляла 3,4 балла, а в конце эксперимента – 4,1. Прирост составил 20,5%, при  $P < 0,05$ .

#### **ВЫВОДЫ:**

1. На занятиях по плаванию с детьми с интеллектуальными нарушениями необходимо подбирать средства (плавательные упражнения и коррекционно-развивающие игры в воде), адекватные уровню их интеллектуального и физического развития, методы и методические приемы, которые наиболее полно подходят к работе с детьми данной нозологией с широким применением игрового метода во всех трёх частях занятий.

2. Модифицированная методика занятий плаванием с детьми с интеллектуальными нарушениями включает: содержание, использованные средства обучения и их дозирование, методы обучения и развития физических качеств, а также методы организации занятий.

3. В программу занятий входят средства обучения спортивным способам плавания, после упражнений для освоения с водной средой; имитационные и дыхательные упражнения; упражнения на согласование движений ног, рук и дыхания; упражнения для освоения техники простых и стартовых прыжков в воду и открытых поворотов. А также коррекционно-развивающие подвижные игры, направленные на повышение когнитивных способностей детей с интеллектуальными нарушениями.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Безотечество, К. И. Гидрореабилитация : учеб. пособие модуля дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» / К. И. Безотечество. – Москва : ФЛИНТА, Москва : Наука, 2016. – 156 с.

2. Безотечество К. И., Терентьева Е. И. Методика занятий коррекционным плаванием с детьми-аутистами школьного возраста // «Актуальные проблемы физич. культ. и спорта». - Сборник материалов XI Международ. научно-практич. конфер. – Чебоксары. - Изд-во : ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021 - с. 82-89.

3. Бударин М. В., Кейно А. Ю. Особенности проведения тренировочных занятий по плаванию у детей с умственной отсталостью 11–12 лет // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. Тамбов, 2016. Т. 21. Вып. 9 (161). С. 58-62.

4. Ладыгина Е. Б., Терентьева Е. И. Занятия плаванием с детьми младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости. // Материалы XXIV Всерос. научно-практич. конф. с международ. участием, посвящённой памяти проф. Ю. Т. Ревякина. «Актуальные вопросы физич. культ. и спорта». - Томск, 2022 - С. 192-196.

5. Шипова, Л. В. Познавательные процессы у детей с умственной отсталостью : учебное пособие / Л. В. Шипова. – Саратов, 2018. – 60 с.

*Тлеш А.С.*

*2 жыл оқу магистранты*

*Махамбет Әтемісұлы атындағы Батыс қазақстан университеті*

*Орал қаласы, ҚР*

*Ғылыми жетекшісі: Ботағариев Т.А.*

*п.ғ.д., профессор*

## **БАЛАБАҚШАДАҒЫ БАЛАЛАРМЕН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖАТТЫҒУЫ АРҚЫЛЫ ДҰРЫС ДЕНЕ ҚАЛПЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ЗАМАНАУИ ӘДІСТЕРІ**

**Аннотация:** Балабақша балаларына дене шынықтыру жаттығулары мен ойын ойнатудың мақсаты - күш-қуаты мықты, денісау, елімізді қорғай алатын батыл, шығармашылық жұмыстарға құштар, жан-жақты дене тәрбиесі дайындықтарынан өткен азаматтарды тәрбиелеп жетілдіру. Дене шынықтыру теориясы оқушылардың әртүрлі құрамымен сабақ өткізу және оқыту әдістемесін әзірлеу кезінде жекелеген спорт түрлерінің жалпы және ерекше заңдылықтарын ескереді. Сонымен, жекелеген спорт түрлері бойынша жүргізілген зерттеулер мектеп жасына дейінгі балалармен сабақ өткізу әдістемесін талдауға көмектеседі. Мақалада балабақшадағы балалармен дене шынықтыру жаттығуында заманауи әдістерді қолдану арқылы дұрыс дене қалпын қалыптастырудың ерекшелігі, пайдасы туралы жазылған.

**Кілт сөздер:** дене қалпы, денсаулық, күн тәртібі, жаттығу, футбол-аэробика, ритмопластика, көркем гимнастика, ойын созу.

**Тақырыптың өзектілігі:** Қалып-сау дененің белгісі. Дұрыс қалып - бұл артқы жағы түзу ғана емес, иықтары да түзетілген. Бұл денсаулыққа қамқорлық, өйткені қисық омыртқа көптеген ауруларға әкеледі. Қалыптың бұзылуы ең көп таралған балалардағы тірек-қимыл аппаратының аурулары қазіргі ортопедияның өзекті мәселелерінің бірі болып табылады.

Дұрыс тұру адам өмірінде үлкен маңызға ие, өйткені ол тірек-қимыл аппаратының биомеханикалық қасиеттерін ұтымды пайдалануға және қалыпты жағдайға ықпал етеді ағзаның тіршілікті қамтамасыз ету жүйелерінің жұмыс істеуі. Қалыптың бұзылуымен қаңқа деформацияланады, буындарға, байламдарға, бұлшықеттерге жүктеме дұрыс бөлінбейді, бұл бүкіл тірек-қимыл жүйесіне әсер етеді, омыртқаның серіппелі қызметі нашарлайды.

«Дені сау жан - тек сау денеде». Сондықтан балалар ағзасының қызметін жетілдіру, денсаулықты жақсарту, жүйке жұмысын дұрыс қалыптастыру, жігерлі, икемді, сымбатты өсу және осының бәрі ғылыми негізде тәрбиенің басқа түрлерімен үйлесімде жүргізу - балабақшалардың негізгі мақсаттары мен міндеттерінің бірі болып табылады.

**Мәселе:** Ұлы орыс педагогы К.Д.Ушинский мұғалімдердің міндетті түрде ғылыми дайындыққа ие болуы керек екендігін, баланың анатомиясы, физиологиясы және психологиясының негіздерімен таныс болған жағдайда ғана мұғалімдер балалардың физикалық және ақыл-ой қабілеттерін жетілдіру арқылы тәрбиелей алатындығын айтты. Мектепке дейінгі тәрбие тұжырымдамасында балаларды тәрбиелеу мен оқытудың негізгі шарты қоғамның олардың денсаулығына деген қамқорлығы болып табылады.

**Тақырыптың мақсаты:** Мектепке дейінгі балалардың дене тәрбиесі жүйесіне сипаттама беру. Мектепке дейінгі балалардың физиологиялық жай күйін, қозғалыс қимылдарын ескере отырып дене тәрбиесі жүйесін жүзеге асыру жолдарына талдау жасау.

Жас ұрпақты жан-жақты дамыған, ақыл-ойы жоғары және келбетті тұлға ретінде өсіру үшін дене тәрбиесі тәрбие жүйесінде үлкен орын алады. Олар оны неғұрлым ертерек жүргізсе, нәтиже соғұрлым нәтижелі болады. Өйткені, мектепке дейінгі кезеңде болашақ азаматтың сау, дұрыс қалыптасқан, жігерлі өсуіне, қарым-қатынас дағдыларын дамытуға көбірек көңіл бөлінеді. Қазақтың ұлы ақыны Мағжан Жұмабаев өзінің таланты мен білімін ұлт бақыты үшін аямай, дене тәрбиесіне көп көңіл бөле отырып: «Дене тәрбиесіне жеңіл қарауға болмайды. Дене-жанның қабығы. Ол берік қап, соғұрлым берік зат ішінде. Дене-жанның құралы. Егер құрал күшті болса, онда иесі де күшті» деген [1].

Мектепке дейінгі ұйымдарда балаларды тәрбиелеу үшін қажетті әртүрлі жұмыстар жүргізіледі, оның маңызды саласы дене тәрбиесі болып табылады. Дене тәрбиесі бойынша жұмыс түрлері балалардың денсаулығы, физикалық дамуы, ойлау қабілетін дамыту үшін ерекше маңызды.

Бала денсаулығының мықты болып, қозғалыс, дене құрылысының дұрыс жетілуі мектеп жасына дейінгі кезеңде қалыптасады. Сондықтан, бала ағзасының қызметін жетілдіру қабілетін арттыру осы кездегі ең басты міндет болып табылады. Бұл міндеттердің маңыздылығы мынада; ағзаның қорғаныс қабілеті нашар қалыптасқан кішкентай балалар сыртқы ортаның қолайсыз әсерлеріне тез ұшырайды. Сондықтан сүйектің, буынның дұрыс әрі өз мерзімінде жетілуіне, бел омыртқаның физиологиялық иіндерінің қалыптасуына, табан дөңістерінің дұрыс жетілуіне, тыныс алудың тереңдігі мен ырғақтылығы тыныс алуды қозғалыспен үйлестіруге мүмкіндік жасап, үнемі ықпал ету қажет. Сондай-ақ, баланың қозғалысын жетілдіру, қимылдық дағдыларын, дененің икемділігін, шапшандық, күштілік төзімділік сияқты қасиеттерін қалыптастыруға, тұрмыста және дене тәрбиесі сабақтарында қажетті жеке және қоғамдық гигиена дағдыларын дамытуға баса назар аударылады. Балаларды мектепке даярлау кезеңінде олардың денсаулығын жақсарту мәселесі бойынша өсу тенденциясына бүгінгі күні ерекше көңіл бөлініп отыр. Бұл тұрғыда денсаулықты нығайтудың кешенді әдістеріне ерекше мән беріледі [2].



Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесінің сапасын, тиімділігін арттыру қазіргі заманғы педагогика ғылымы мен қоғам алдына қоятын маңызды міндет болып табылады. Дене тәрбиесі арқылы баланың денсаулығын нығайту, өмірге қажетті моториканы дұрыс қалыптастыру-бұл мемлекеттің маңызды жұмысы. Мектепке дейінгі балалық шақта мықты денсаулықтың, дұрыс физикалық жетілудің, жоғары өнімділіктің негізі қаланды, дәл осы жылдары моториканың қалыптасуы, сондай-ақ физикалық қасиеттердің алғашқы тәрбиесі жүреді.

Дене тәрбиесіндегі негізгі міндеттер - өмірді қорғау және денсаулықты нығайту, бала ағзасының қызметін жақсарту, оның ағзаның дұрыс жетілуіне әсері, жұмыс қабілетін арттыру. Бұл міндеттердің маңыздылығы мынада: ағзаның тез өсуіне және дамуына қарамастан, олардың қызметі жетілмеген, организмнің қорғаныс қабілеті нашар қалыптасқан кішкентай балалар сыртқы ортаның қолайсыз әсерлеріне тез ұшырайды. Сондықтан сүйек жүйелері мен байланыс буын аппаратының дұрыс, әрі мерзімімен жетілуіне, бел омыртқаның физиологиялық иіндерінің қалыптасуына, табан дөңестерінің дұрыс жетілуіне ықпал жасау қажет. Барлық бұлшық ет топтарын, әсіресе, жиырмалы бұлшық еттерді қатайту, жүрек пен тамыр жүйесінің жетілуіне, оның әртүрлі және тез өзгеріп тұратын ауыртпалықтарға бейімделу мүмкіндіктерін арттыру, тыныс алу мускулатурасын қатайту, тыныс алудың тереңдігі мен ырғақтылығына, тыныс алуды қозғалыспен үйлестіру шеберлігін дамытуға мүмкіндік жасау, нерв жүйелері мен сезім органдарының дамуына көмектесу қажет [3].

Басты міндет, балалардың қозғалыстарын жетілдіру, қимылдық дағдыларын және дененің икемділік, шапшаңдық, күштілік, төзімділік сияқты қасиеттерін қалыптастыру болып табылады. Баланың қозғалыс дағдысы 7 жасқа дейін қалыптасып, әрі қарай даму, шыңдалу қызметі атқарыла бастайды. Бала ағзасының даму мен өсу үдерісінде бұлшық еттің күші қозғалыс факторлары арқылы артады. Сондықтан да мектепке дейінгі кезеңде балардың дене тәрбиесіне ерекше мән берілу керек [4].

Дене шынықтыру-бұл адам ағзасын оның барлық аспектілерінде жетілдіруге, баланың психикасының дамуына үлкен әсер ететін моториканы, білімді қалыптастыруға бағытталған көп қырлы педагогикалық мәдениет. Жаңа стандарт негізінде мектеп жасына дейінгі баланы шынықтыру-сауықтыру шаралары «Денсаулық» білім беру саласында көрсетілген.

«Денсаулық» білім беру саласының мақсаты: өз денсаулығына саналы көзқарасын тәрбиелеу, денсаулықтың адамға берген басты құндылығы екенін түсіндіру, қозғалыс белсенділігін дамыту және физиологиялық қасиеттерін қалыптастыру [4].

Әдетте, дене шынықтыру жаттығулары 2-ші сәбилер тобынан бастап, айына екі-үш рет өткізіледі. 2-ші сәби және естияр топтарында 20-30 мин., ересек топтарда 35-40 мин., мектепке дайындық тобында 40-50 минутке дейін барады. Мектеп жасына дейінгі мекемелерде дене шынықтыру жаттығулары күннің 2-ші жартысында, ашық ауада, түстен кейінгі тамақтан соң өткізіледі. Жазғы кезде дене шынықтыру жаттығулары таңертеңгі тамақтан кейін, күннің 1-ші жартысында өткізіле береді. Дене шынықтыру жаттығуларын жоспарлау кезінде «Денсаулық күні», «Дене шынықтыру мерекесі», «Демалыс» сияқты жұмыс формалары негізге алынады. Дене шынықтыру жаттығуларын бір деңгейдегі жас топтарымен өткізген ыңғайлы. Мысалы, кіші және естияр топтар немесе ересек және мектепке дайындық топтары арасында біріктіріп өткізілсе, балалардың да қызығушылығы арта түседі.

Мектеп жасына дейінгі балаларға дене тәрбиесін жүргізу барысында балалардың денсаулығы нығайтылып, денесінің дұрыс дамуы қамтамасыз етіледі. Баланың дамуына қолайлы жағдай жасалса, бала денесі тез жетіліп өседі. Мектепке дейінгі шақта бала ағзасы әлсіз, әр түрлі жұқпалы ауруларға қарсы тұра алмайды, сондықтан оны аурудан сақтап,

денсаулығын нығайтуда, қимыл әрекетін дамытуда, мәдени-гигиеналық дағдысын, әдетін қалыптастыруда дене тәрбиесінің мәні ерекше [5].

Міне, осындай мақсат көздейтін дене тәрбиесінің негізгі міндеттері:

- 1) баланың денсаулығын сақтау және нығайту;
- 2) мәдени-гигиеналық дағдылар мен әдеттерді қалыптастыру;
- 3) бала денесін шынықтыру;
- 4) балалардың жүру, жүгіру, секіру, өрмелеу, лақтыру сияқты негізгі қимыл әрекеттерін дамыту.

Негізгі физикалық қасиеттердің дамуы (жылдамдық, ептілік, шыдамдылық, күш және икемділік) моториканың қалыптасуымен тығыз байланысты. Бұған ықпал ететін жаттығулар қатаң ретпен және қозғалыс тапсырмаларының біртіндеп күрделенуімен олар дене шынықтыру сабақтарына, ашық ойындарға, спорттық жаттығуларға қатысады, сонымен қатар балалардың серуенде өзіндік қозғалыс белсенділігінде қолданылады. [2]

Мектеп жасына дейінгі балаларға дене тәрбиесін беру негізіне мыналар жатады: балалар күтімі және өсуіне қолайлы мәдени-гигиеналық жағдай жасау, дұрыс жасалған күн тәртібі, тамақтандыру, дененің тазалығы, баланың жасына, ауа-райына ыңғайлы киінуі, гимнастика және қимылды ойындар ойнату, ұйқысын ұйымдастыру, серуенге шығару, күнді, ауаны, суды тиімді пайдалану [6].

Мектепке дейінгі «Денсаулық» білім беру саласының базалық мазмұны төмендегідей ұйымдастырылған оқу іс-әрекеттерінің түрлері:

- дене шынықтыру;
- валеология;

Осыған байланысты жылдық жоспарға балалардың салауатты өмір салтын сақтау, әр баланың ерекшелігіне қарай дене дамуын қалыптастыруға арналған сауықтыру шаралары кіреді: таза ауада дене шынықтыру, ертеңгілік жаттығулар, спорттық ойын-сауықтар, серуен, серуендегі қимылды ойындар, сергіту сәттері, ұйқыдан кейінгі гимнастика, массаж, жалаң аяқ жүру, су процедуралары [7].

Дене тәрбиесін ұйымдастырудың бұл формалары өзара байланысты, дене тәрбиесінің жалпы міндеттеріне, баланың жан-жақты дамуына жауап береді: олардың әрқайсысының мектепке дейінгі мекеменің күн тәртібінде тапсырманың орнын анықтайтын өзіндік ерекше міндеттері бар.

Күн тәртібінің қалай ұйымдастыру керек? Ертеңгілік баланы балабақшаға әкелу уақытының да маңызы бар, ата-ана баланы ертемен оятып, жақсы көңіл күймен келген бала мен ұйқысын қандырмай, кешіктіріп, өзінің де баланың да көңіл-күйі жоқ жағдайда келген баланың арасында айырмашылық болады. Ертеңгілік жаттығулардың пайдасы бәрімізге де белгілі, ертеңгі қимыл қозғалыстың үйлесімділігін баланың физикалық дамуына әсер ететін көптеген табиғи факторлар бар. Солардың бірі - серуен. Ауада серуендеу баланың денсаулығы үшін өте маңызды. Бала таза ауада көп болса оның ағзасы оттегіні жай жүргендегіге қарағанда көп сіңіреді. Ширақ қозғалыста болады, адымдай жүреді, аласа бұтақтан секіреді, сөйлегенде, жүргенде қол мен аяқтың қимылын қатар алып икемделеді. Ол үшін қимылды ойындар жақсы. Бала үшін серуенді қызықты ұйымдастыру керек. Жай ғана денсаулықты күшейтіп қоймайды, айналадағы құбылыстарды бақылап, көзқарасы қалыптасады. Ойынды таңдай отырып, жыл мезгілін, ауа райын да ескеуіміз керек. Қыс мезгіліндегі ойындар өте пайдалы, соның өзінде ойын қозғалыстарымен, жаттығулары демалыспен кезектесуі керек. Ыстық ауа-райында ойындар жай қозғалыста болғаны жөн. Ойын қызығымен бала шаршағанын аңғармайды [8].

Сондықтан ойын кезінде баланың денесін дұрыс ұстауын, аяғын түзу басуын қадағалаған дұрыс. Қысқы ойындарда бала шапамен ойнағанды, қар ұстап ойнағанды жақсы көреді. Жаз, күз мезгілінде саябаққа барғанды ұнатады: жапырақ жинау, маусымдық киіммен, мысалы, аяғында ботинка, үстінде күртемен жүгіру қимылды қиындатары белгілі,

бірақ ойын баласы оны жеңуге ұмтылады. Бала бойында осылай қимыл қозғалыста төзімділік, ептілік, ширақ қимыл дамиды. Бұлардың барлығы да денені шынықтыруға жатады. Ауа-райы қандай болса да таза ауада болу пайдалы.

Балабақшаның әртүрлі топтарындағы дене тәрбиесін ұйымдастыру формаларының ара-қатынасы балалардың жасын, жеке басының типологиялық ерекшеліктерін, олардың дене шынықтыру дәрежесін, сондай-ақ белгілі бір топтың, бүкіл мекеменің нақты жағдайын ескере отырып, білім беру міндетімен анықталады.

«Денсаулық» білім беру мазмұны білім беру қызметінің нәтижесі ретінде денсаулық сақтау құзыреттілігін қалыптастыруға бағытталған:

-өзінің дене күш-қуатының саулығын ойлауға, тіршілік іс-әрекетінің қауіпсіздік ережесін сақтауға;

- қимыл-қозғалыс дағдыларын меңгеруге;
- түрлі оқиғаларға қатысты өзінің эмоциялық күйін білдіруге;
- денсаулық сақтау негіздері мен жеке бас гигиенасының дағдыларын меңгеруге мүмкіндік береді [9].

Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу іс-әрекеті-балаларды дене жаттығуларына жүйелі оқытудың негізгі түрі. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің арнайы міндеті барлық жас топтарындағы балаларды дұрыс қозғалыстарға үйрету және физикалық қасиеттерді тәрбиелеу болып табылады.

Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің маңыздылығы өзара байланысты сауықтыру, білім беру, тәрбиелік міндеттерді жүйелі түрде жүзеге асыру болып табылады, олардың орындалуы баланың физикалық күштерінің дамуын, денсаулығын нығайтуды, дұрыс қозғалыс дағдыларын игеруді, дене шынықтыру мен спортқа эмоционалды жағымды қатынасты қалыптастыруды, оның жеке басын жан-жақты қамтамасыз етуді қамтамасыз етеді.

Балабақшада қосымша бағдарламалар және инновациялық технологиялар қолданылады. Күнделікті баланың ақыл-ойын арттыру үшін танымдық мағлұматтар көп беріледі. Баланы тұлға ретінде қалыптастыруда оның дене дамуына көңіл аударуымыз қажет. Бала ағзасының дұрыс дамуы үшін- балабақшада сауықтыру мен профилактикалық міндеттер күнделікті күн тәртібінде жүйелі орындалуы тиіс. Денсаулықты жақсарту үшін баланы шыдамдылыққа, іскерлікке, психологиялық және физикалық үйлесімділікке бейімдеу қажет [10].

Жаттығуларды қолдану бойынша көптеген ұсыныстар профилактикалық бағыт емдік дене шынықтыруда қолданылатын әдістер негізінде жасалады.

Дене тәрбиесі процесінде дұрыс қалыптың қалыптасуы жалпы дамыту жаттығуларын қолданудың инновациялық технологияларын енгізу процесінде мектеп жасына дейінгі балаларда дұрыс қалыптың қалыптасуына оң әсер етеді [11]:

- фитбол-аэробика;
- ритмопластика;
- көркем гимнастика;
- ойын созу

*Фитбол* - аэробика-бұл арнайы үлкен допты жаттығулар.

Балабақшаларда фитболларды «түзету доптары» деп атайды, өйткені олардың көмегімен дене қалпын түзету жасалады.

Тығыз резеңке материалдан жасалған үлкен жарқын доп соңғы жылдары спорт залдарында да, балабақшаларда да ең танымал тренажерлердің бірі болды. Жаттығудың негізгі мақсаты-қалыпты қалыптастыру. Фитболдың басты ерекшелігі-бұл кез-келген, тіпті қарапайым жаттығулардағы бұлшықеттерге жүктемені едәуір арттырады. Нәтижесінде бұлшықеттерді тереңірек және мұқият зерттеу жүреді, бұлшықеттердің ең кішкентай бөліктері қатысады, олар әдетте жаттығуға аз қатысады.

Фитбол көмегімен Гимнастика келесі мәселелерді шешеді.

- балалар гимнастикалық допқа дұрыс отыруды үйренеді;  
- серпілу және серпілу жаттығулары қозғалыс кезінде тепе-теңдікті сақтауға мүмкіндік береді;

- әр түрлі позицияларда жаттығулар жасау әртүрлі бұлшықет топтарын нығайтуға көмектеседі;

- гимнастика дұрыс қалыпта ұстауға үйретеді;

- жаттығулар кешені тепе-теңдікті жаттықтырады;

- артқы және іш бұлшықеттерін нығайту, омыртқаны қолдайтын бұлшықеттерден корсет жасау, бұл дұрыс қалыпқа әкеледі.

ББМДҰ-дағы гимнастиканы гимнастикалық (фитнес)төсеніштерде, арнайы киімде, жалаң аяқпен айналысу керек.

Төрт жасқа дейінгі балалар үшін сабақтың ұзақтығы — 20 минут, алты жасқа дейін — жарты сағат[12].

Мектеп жасына дейінгі балаларға келесі жаттығулар арқылы гимнастикалық допқа дұрыс отыруға үйретіледі:

1. Қабырғаға қоюға болатын фитболға отырыңыз, оларды параллель ұстап, аяғыңызды еденге басыңыз.

2. Отырып, басын екі жаққа бұрыңыз, қолды кезекпен көтеріңіз, иығыңызды қозғалтыңыз, қолыңызды доптың бетіне сырғытыңыз, қолыңызды иыққа апарыңыз, қолыңызды екі жаққа созыңыз, фитболдың айналасында қолыңызбен жұмыс жасаңыз.

*Ритмопластика*-баланы дамытудың инновациялық әдісі.

Ритмопластика-бұл белгілі бір ырғақты музыкамен орындалатын және көбінесе би қимылдарымен безендірілген әртүрлі гимнастикалық жаттығулардың кешендеріне негізделген сауықтыру гимнастикасы. Ритмопластиканың дұрыс қалпын қалыптастыра отырып, балалар бұлшықет жүйесін нығайтады, төзімділік пен күшті дамытады, секіруді және буындардың қозғалғыштығын арттырады. Сонымен қатар, ритмопластика баланы психологиялық тұрғыдан босатады; мектеп жасына дейінгі балалардың эмоционалды саласын байытуға, қарым-қатынас қабілеттерін жетілдіруге көмектеседі. Денсаулық сақтау технологиясы ретінде ритмопластикаға арнайы релаксация сабақтары кіреді. Бұл баланың денесін қысқа мерзімде демалуды қамтамасыз ету үшін қажет.

Ритмикалық гимнастика-бұл би түрінде орындалатын еркін жаттығулар жиынтығы . Ритмикалық гимнастика қозғалтқыш аппараттарына оң әсер етеді (иілу және отыру), буындардың қозғалғыштығын арттырады, бұлшықет күші мен икемділікті дамытады және т. б.

Гимнастиканың осы түрінің барлық жаттығулары арнайы музыкамен орындалады. Ритмикалық гимнастика жаттығуларды таңдауға байланысты қалыптастырушы және түзетуші бағытқа ие болуы мүмкін [12].

*Ойын созу* - бұл спорт, би және йога негіздерінің үйлесімі.

Созылу бұлшықеттің біртіндеп созылуын және дененің икемділігіне қол жеткізуді қамтиды. Әдетте, сабақтар әуезді босаңсытатын музыкамен өткізіледі. Бірнеше жаттығулардан кейін нәтиже ұзаққа созылмайды, икемділік пен жеңілдіктен басқа, қозғалыстардың үйлестірілуі алынады, қалып түзетіледі. Жарақат алу немесе созылу өте қиын, себебі қозғалыстар жеңіл және тегіс, барлық бұлшықеттерге біркелкі бөлінеді.

Балабақшадағы созылу әдісі бойынша сабақтар сюжеттік-рөлдік немесе тақырыптық ойын түрінде өткізіледі, оған әртүрлі бұлшықет топтарына 8-9 жаттығу кіреді. Балалар әртүрлі жануарларды бейнелейді және классикалық және халықтық музыкадан музыкалық шығармалардың белгілі бір үзінділерімен бірге жаттығулар жасайды. Дұрыс дене қалпын қалыптастыру процесінде балалардың дене тәрбиесінің қазіргі жүйесінің мақсатты бағытына сәйкес мектеп жасына дейінгі балаларға мынадай шарттар сақталуға тиіс:

1. Дене бітімі туралы қарапайым білімді қалыптастыру, олардың денсаулығы мен қалыпты дамуы үшін маңызы, дұрыс қалыпта ұстаудың гигиеналық талаптарын сақтау.

2. Дұрыс қалып туралы түсінік қалыптастыру, дененің ғарышта дұрыс орналасуын сақтау қабілетін қалыптастыру (дұрыс қалып дағдысын қалыптастырудың бастапқы кезеңі).

3. Тірек-қимыл аппараты бұзылуының алдын алудың негізін құрайтын дене жаттығулары туралы және оларды орындау шарттары туралы білімді қалыптастыру.

4. Балалардың дұрыс қалыпта болуына белсенді қатынасын қамтамасыз ететін қажеттіліктер мен мотивтерді қалыптастыру, әдетті қалыптастыру дененің кеңістіктегі дұрыс орналасуын қадағалаңыз.

5. Тірек-қимыл жүйесі ауруларының алдын-алу бойынша жаттығуларды өз бетінше орындау дағдыларын қалыптастыру.

6. Дененің дұрыс орналасуын сақтауға қатысатын бұлшықет топтарын күшейтіңіз [12].

Қалып-демалу және қозғалу кезінде дененің әдеттегі тік позициясы. Дененің дұрыс құрылымымен дененің дамуына және ішкі ағзалардың жұмысына қолайлы жағдайлар жасалады. Әдемі қалып адамға өз көзіне және басқалардың көзіне сенімділік қосады.

Мектеп жасындағы баланың қаңқа бұлшықеттері қарқынды қалыптасу және даму сатысында, маңызды міндеттердің бірі дене тәрбиесін дұрыс қалып қалыптастырып, тірек-қимыл жүйесінің деформациясының алдын алу болып табылады. Оның бұзылуының алдын-алудың негізгі мәні дененің ортада дұрыс орналасу дағдысын қалыптастыру құралдары мен әдістеріне берілуі керек. Дұрыс қалып қалыптастыру үшін магистральды және басын дұрыс қалыпта ұстау дағдыларын үйретуге көмектесетін ойындарды қолдану қажет.

Денсаулықты қалыпты дұрыс сақтау үшін қажетті негізгі мақсаттарды атасақ: дені сау бала тәрбиелеу, қарым-қатынасты дұрыс жасай білу, денсаулыққа қажеттіліктер мен салауатты өмір салтын қалыптастыру жайлы дұрыс мағлұматтар беру, материалдық-техникалық оқу базасын белгілеу, дене жаттығуларын жасау, спорттық бағдарламаларды көбейту, дұрыс тамақтану, іс-әрекетке белсенді түрде қатысу.

Сонымен қатар, балабақшада балалардың тамақтану барысы да қадағалауда болады. Ас мәзірінің құнарлылығы, әртүрлілігі мен сапасы басты назарда ұсталады. Жыл мезгіліне байланысты берілетін ас мәзірі өзгертіліп бекітіледі. Дұрыс отырып, тағамдарды ретімен жеу, үстел басында өзін дұрыс ұстай білуді үйренеді. Этикалық дағдылары қалыптасады.

Тыныс алу, қан айналымы, ас қорыту органдарының дұрыс жұмыс істеуі үшін, жүйке жүйесінің қалыпты жұмысы үшін мектепке дейінгі балалық шақта дұрыс қалыптасқан қалыптың маңызы зор. Егер қалып дұрыс немесе физиологиялық болса, онда иық белдеуі, жауырындары, және дененің басқа сүйек белгілері симметриялы орналасады. Омыртқаның осі мен сызық сызығы сәйкес келеді. Бүйірден қараған кезде баланың қимыл-қозғалыс дамуымен қалыптасатын физиологиялық қисықтар байқалады [13]. Дұрыс қалып қалыптастыру бойынша жұмыстар тек ауытқулары бар балалармен ғана емес, барлық балалармен үнемі жүргізілуі керек. Көптеген ата-аналар әдетте балалардың артқы және иық белдеуінің жағдайын бақылайды, бірақ аяқтың жағдайы ересектердің назарынан тыс қалады. Көбінесе балалар аяқтарын айқастыра, аяқтың сыртқы жиегін еденге сүйеніп отырады (бұл аяқтың деформациясына әкелуі мүмкін) немесе аяқтарын орындықтың алдыңғы аяқтарынан ұстап, шетіне қарай жылжиды. Бұл позицияда жамбастың солға немесе оңға қисаюы мүмкін, содан кейін омыртқаның қисықтығы пайда болады. Кейбір ұйықтап жатқан балалардың көпшілігі бұралып, кейде 40 минутқа және одан да көп уақытқа дейін осы қалыпта болады. Бұл да дұрыс қалыпқа зиян тигізеді. Баланы ұйықтағанда ішпен жатқызбай, арқамен және бүйірімен жатуға үйрету керек [14].

Мектеп жасына дейінгі балаларға дене тәрбиесін беруде қимыл ойындарының орны ерекше. Қимыл жасататын ойындар тек бұлшық еттерді іске қосып қоймай, баланың бүкіл ағзасыны мен ішкі құрылыс қызметін, зат алмасу процестерін күшейтіп, психикасының

даму барысына да ықпалын тигізеді, жалпы айтқанда денсаулығы нығаяды. Іс-қимылдар әрбір іс-әрекеттің негізін құрайды, тиімді ұйымдастырылған қимыл икемділікке, күштілікке, үйлесімділікке, әдемілікке баулиды.

Дене шынықтыруды қозғалыс ойындары арқылы жүргізу балалардың дене мүшелері мен көңіл-күйлеріне қатты әсерін тигізеді. Қозғалыс ойындарына толық жағдай жасаудың, барлық бала ойыннан жақсы көңіл-күй алатын мүмкіндік жасаудың маңызы зор.

Балаға ойын барысында іс-қимылдарды бірнеше рет қайталау арқылы баланың ағзасының зат алмасу процесі жоғарылайды, қан айналымы жақсарып, жүйке жүйесі белсендіріледі. Ойын қозғалыстары кезінде жиі демалудың арқасында баланың денесінде оттегінің қажеттілігі артады. Дене жаттығулары мен қозғалыс ойындарының нәтижесінде бала топтық тәртіпке үйреніп, оның ережелеріне бағынуды үйренеді. Бұның барлығы оған айналасында болып жатқан жағдайларға мұқият қарауға, толерантты болуына, тәртіпті сақтауды үйренуіне мүмкіндік береді [15].

Дененің жаттығуы - дене тәрбиесінің басты процесі. Жаттығу баланың жасына байланысты өзгеріп, күрделене түседі. Жасына байланысты күрделі жаттығуларға күнделікті өмірден, адамның еңбегінен, әскери қозғалыстардан, сондай-ақ спортта кездесетін қозғалыс түрлеріне байланысты жаттығулар кіреді. Жаттығу кезінде баланың барлық тірек-қимыл мүшелері жұмыс істейді және оның барлық қозғалыс мүшелері дамиды, тыныс алу, жүрек және жүйке жүйесінің қызметі артып, физиологиялық күй жақсарады.

Денені шынықтырып, таңертеңгілік гимнастикалар және дене шынықтыру жаттығулары кезінде дұрыс қалыпты қалыптастыру үшін келесі жаттығу түрлерін жасатуға болады:

- арқасын шеңбермен немесе қолында доппен бұғу;
- арқасының шеңберімен бір жаққа еңкею; қолындағы гимнастикалық таяқшамен отырып тұру;
- қолды екі жаққа соза отырып, артқа еңкейту;
- қолындағы гимнастикалық таяқпен алға қарай еңкею ;
- арқасымен жатып аяғын жоғары көтеру;
- барлық төртке жүгіру;
- дұрыс қалып сақтай отырып, затты (кітап, ойыншық) басында ұстап жүру және т.б.[15].

Балабақша үшін жалпы дамыту жаттығуларын бүкіл топпен бір уақытта орындау пайдалы. Осы сәтте қозғалыстарды зерттеуге барлық балалар қатысады, олар жалғыз қалғысы келмейді. Келесі бірнеше балалармен жұмыс арнайы жаттығулар элементтерін игеру барысында әр баланың қимыл-қозғалыс жаттығулары негізінде белгілі бір жетістікке жетуге мүмкіндігі бар екенін көрсетеді.

Мектеп жасына дейінгі балаларды іс-қимылға үйретудің негізгі әдісі көрсете отырып түсіндіру және жаттығу жасауды балалармен бірге орындау болып табылады. Бұл әдісті қолдану барысы әртүрлі болып келеді. Денені шынықтыра отырып қыздыру барысындағы қимыл-қозғалыс элементтерін орындаудың негізгі ережесі оларды бірнеше рет қайталау және бірте-бірте жетілдіру болып табылады.

Балабақша ұйымдарының міндеттерінің бірі - баланы іс-қимыл, қозғалыс негіздеріне үйрету болып табылады. Негізгі қозғалыс түрлеріне жаяу жүру, жүгіру, секіру, лақтыру, өрмелеу сияқты қозғалыстар жатады. Балаларды мақсатты қозғалыстар жасауға үйрету керек, қажет болған жағдайда-қозғалыстарды тежеу бойынша әрекеттер. Әр қозғалыстың тәрбиелік жағы да үлкен: ойын, гимнастикалық жаттығулар мен қозғалыстар кезінде балалардың кеңістіктік бағдары, жылдамдық, дәлділігі, ептілігі, ұжымдық қатынастары тәрбиеленеді.

Іс-қимылдарын дамытуды жоспарлау кезінде келесідей жалпы қағидаларды ескеру керек:

1) жаттығулар мен ойындарды, еңбек тапсырмасын таңдағанда баланың жасай алатын, оларға қызықты, бүкіл ағзасының дамуына ықпал ететін, бұлшық еттерінің қимыл әрекетіне әсері барын таңдап алу;

2) жаттығулар мен ойындарды, еңбек тапсырмасын орындауға, жүру, жүгіру, лақтыру, секіру, өрмелеу сияқты қимылдардың дамуына ықпал ететін, дұрыс дағдыларды қалыптастыратындай болуы керек;

3) баланың тұлғасын дұрыс қалыптастыруға себепкер болуы керек, физиологиялық тұрғыда әлсіз бұлшық еттерді нығайтатын болуы керек;

4) ұжымдасып жұмыс істей білуге жетілуін қамтамасыз етуге тиіс [16].

Қорыта келе айтарымыз, бала ағзасын қалыпты өсіру үшін мектепке дейінгі ұйымда баланың дене тәрбиесін ұйымдастыруға тәрбиешілер ерекше мән беруі керек. Тұңғыш Елбасы Н.Ә.Назарбаевтың «Қазақстан-2050» стратегиясы қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты атты жолдауындағы «Дене шынықтыру мен спорт мемлекеттің басты назарында болуы тиіс. Нақ сол саламатты өмір салты ұлт денсаулығының кілті болып саналады», «Қазақстан- 2050. Бір мақсат, бір мүдде, бір болашақ» атты жолдауында «Спортпен шұғылданду, дұрыс тамақтана білу, жүйелі профилактикалық тексерілу-аурудың алдын алудың негізі» деп айтылған сөздерін басты ұстаным ретінде алып келеміз. Мектепке дейінгі балалардың есте сақтау қабілеті әлсіз, қабылдау процестері тұрақсыз болып келеді. Сол себепті олар затты көзбен көріп, қолмен ұстап байқағанды ұнатады. Мектепке дейінгі балалардың оқу іс-әрекеттеріне дене жаттығуларынан бастап көрнекілік, ойын технологиясын кеңінен қолданған жөн деп ойлаймын. «Тәуелсіз ел тірегі-білімді ұрпақ, дені сау, жан-жақты дамыған салауатты ұрпақ». Сондықтан, біздің ұрпағымыздың болашағы жарқын да кемел болуына ат салысып, дені сау, шыныққан бүлдіршіндер тәрбиелей берейік.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. В.С. Мухина. Мектеп жасына дейінгі балалар психологиясы. Алматы, 1987. -171с.
2. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М.: 2005г. 28с.
3. Қазақстан Республикасының мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандарты. Мектепке дейінгі тәрбие мен оқыту. Негізгі ережелер. –Астана, 2009.-31 б.
4. Степаненкова Э.Я. Теория и воспитания физического воспитания и развития ребенка. –Москва, 2006.
5. Ермекбаева Л.К., Нығметова Қ.Н. Баланың мектепке психологиялық дайындығын анықтау. Алматы, 2005
6. Ватутина Н.Д. Ребенок поступает в детский сад: Пособие для воспитателей дет. сада. /Под ред. Л.И.Каплан. - М.: Просвещение, 1993.
7. Бұзаубақова К.Ж. Жаңа педагогикалық технология. Тараз, ТарМУ, 2003.
8. Беспалько В.П. Слагаемые педагогические технологий. М., Педагогика, 1989.
9. Исаева З.А., Мынбаева А.К., Садвақасова З.М. Активные методы обучения. – Алматы, 2005.
10. Таубаева Ш.Т., Лактионова С.Н. Педагогическая инноватика как теория и практика нововведений в системе образования: научный фонд и перспективы развития. – Алматы: Ғылым, 2001.
11. Л.С. Выготский «Балалық шақтағы қиял мен шығармашылық» Психологиялық эссе. [Мәтін] / Л. С. Выготский. - М.:, 2001 .
12. Л.С.Выготский «Ойын және оның баланың психологиялық дамуындағы рөлі» [Мәтін]: психология мәселелері./ Л.С. Выготский. – М.: 1966. -541 Б.
13. В.В. Давыдов «Дамыта оқыту мәселелері» [Мәтін]/ В. В Давыдов.–М.:, 1972.
14. [http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/3303/Силаева\\_Е.Н.\\_ФЗОиДОТ\\_Бак\\_ПО\\_Дошкольное\\_образование](http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/3303/Силаева_Е.Н._ФЗОиДОТ_Бак_ПО_Дошкольное_образование).
15. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovy-obraz-zhizni/2018/formirovanie-pravilnoy-osanki-u-detey-Doshkolnogo>
16. <https://infourok.ru/formirovanie-pravilnoy-osanki-u-detey-starshego-doshkolnogo-vozhista-posredstvom-fizicheskikh-uprazhneniy-2775508.html>

## **МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

В основу программы по физической культуре для школьников системе инклюзивного образования положена программа по физической культуре, разработанная на основе:

- Программы предмета «Физическая культура», разработанная в соответствии с требованиями государственного общеобразовательного стандарта.
- Учебного плана школы

Основными задачами физического воспитания обучающихся в системе инклюзивного образования являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- формирование системы знаний из области физической культуры, касающихся сохранения и укрепления здоровья;
- овладения школой движений;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и координационных способностей;
- обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- содействие воспитанию социально значимых черт личности,
- развитию нравственных и волевых качеств,
- формирования эстетических вкусов и навыков культуры поведения;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режима дня,
- влиянии физических упражнений на здоровье, работоспособность и развитие двигательных способностей

Программа инклюзивного образования ограничивает упражнения на скорость, силу, выносливость.

В зависимости от заболевания включаются циклические виды спорта (лыжные прогулки, бег в сочетании с ходьбой, плавание и др.), дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию при заболеваниях кардио-респираторной системы, а при нарушениях осанки (сколиозах) включаются упражнения на укрепление мышц живота и туловища (то есть создание мышечного корсета), выработка правильной осанки. Исключаются упражнения с гантелями, тяжестями в положении стоя. В зависимости от функционального состояния, тренированности и течения заболевания нагрузки вначале должны быть малой интенсивности, затем — средней. Контроль за реакцией сердечно-сосудистой системы осуществляют по пульсу, частоте дыхания, самочувствию, цвету кожных покровов, потливости и др.

Преподаватель физической культуры должен иметь специальную подготовку, знание основ патологии и влияния физических нагрузок на больной организм. Он обязан соблюдать указания врача, поставившего диагноз и рекомендуемые средства физической культуры, дозировку, частоту и продолжительность занятий, а также учитывать противопоказания к применению тех или иных средств физкультуры и закаливающих процедур. Обязанность преподавателя — постоянно вести контроль (пульс, частота дыхания, внешние признаки утомления и др.) переносимости нагрузок занимающимися.



Сложности в дозировании нагрузок возникают, когда группы неоднородны по характеру заболеваний, поэтому следует проводить индивидуальные или мало групповые занятия.

Уроки физической культуры в системе инклюзивного образования отличаются от обычных уроков лишь методикой: различное время, темп выполнения упражнений и их амплитуда передвижения (ходьба, бег, лыжные занятия), длина дистанции и т.д. Преподаватель физической культуры всегда помнит о том, что у больных способности к приспособлению (адаптации) и выполнению физических нагрузок снижены. Имеет значение состояние здоровья, возраст, пол, время года (биоритмы) и др., но во всех случаях разумного применения физическая культура оказывает положительное влияние на организм. И если физические нагрузки не будут адекватны возможностям учащихся, то могут возникнуть серьезные осложнения, и физкультура вместо пользы принесет вред. Из занятий будут исключены сложные движения на координацию, упражнения с натуживанием, подъемом тяжестей и другие, которые учащемуся трудно освоить и выполнить из-за сниженной физической работоспособности и состояния здоровья.

Однако, надо помнить и о том, что регулярные (систематические) физические нагрузки способствуют нормализации моторных (двигательных) процессов, особенно при заболеваниях кардио-респираторной, эндокринной и других систем, помогают восстановить утраченные (сниженные) функции организма.

Оценивать достижения обучающихся в системе инклюзивного образования по критериям, которые используются для выставления отметки основной группы обучающихся, нельзя. Для обучающихся в системе инклюзивного образования в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре в группах с инклюзивным образованием выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей.

При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

Заключение.

Была предпринята попытка раскрыть инклюзивный подход в обучении физической культуры обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Подводя итог вышесказанному, стоит отметить, что инклюзия в педагогике и системе образования понимается как принципиально новая образовательная парадигма, провозглашающая принцип равенства, и ценности каждой личности, и позволяющая максимально полно раскрыть потенциал каждого учащегося.

Инклюзивная система образования представляет некий в своем роде гибрид традиционной системы образования (допускающей интеграцию детей с ограниченными возможностями) и специализированной педагогической системой, нацеленной исключительно на детей с особенностями развития, причем вобравший лучшее из двух систем.

Физическая культура обладает огромным потенциалом улучшения функционального состояния обучающихся, повышения их адаптационных возможностей и нормализации психоэмоционального состояния.

К сожалению, традиционные средства физической культуры, применяемые в образовательных учреждениях, не позволяют полностью решать проблемы успешной адаптации школьников к условиям инклюзивного образования.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Владимир Свободин. Инклюзивное образование - актуальнейшая тема для страны «<http://www.dislife.ru/flow/theme/9364/>»
2. Мищенко И.А. Нетрадиционные технологии физического воспитания в пространстве инклюзивного образования //И.А. Мищенко //Наука-2020. №6.
3. Сорокоумова С.Н. Психологические особенности инклюзивного обучения. Известия Самарского научного центра Российской академии наук, 2013
4. Михайлова Е.Г. Применение инклюзивного подхода к обучению на занятиях физического воспитания /Е.Г. Михайлова //Альманах мировой науки.2019. №7.
5. Сабельникова С.И. Развитие инклюзивного образования. Справочник руководителя образовательного учреждения. 2012.
6. Сигал Н.Г. Концепция инклюзивного образования детей с ограниченными возможностями здоровья в зарубежной педагогике. Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2013.
7. Шилов В.С. Инклюзивное образование: российская специфика. Инклюзивное образование: проблемы совершенствования образовательной политики и системы, 2009.
8. А.Б. Уразбаев, Инклюзивное образование: методы и формы работы на уроках физической культуры: Вестник "Өрлеу" - kst. 4(14)/2016 стр 105-108 [Электронный ресурс]. URL: <https://elib.pstu.ru/> (19.02.2020)

***Токпанова М.К.***

*учитель физической культуры  
ГКП на ПХВ «Школа-гимназия №22»  
г. Астана, РК*

### **ОБУЧЕНИЕ УЧАЩИХСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

Реализация основных направлений реформы общеобразовательной и профессиональной школы требует от учителя физической культуры усиления современной и инновационной методики преподавания уроков физической культуры. В ходе занятий необходимо воспитывать бережное отношение учащихся к своему здоровью, умение поддерживать высокий уровень работоспособности и конкурентоспособности. Учащимся следует давать знания личной и общественной гигиены, так же правил самостоятельных занятий. Это предопределяет содействие уроков воспитанию потребности у учащихся в систематических занятиях физическими упражнениями и в конечном итоге может решить проблему внедрения физической культуры в быт современных людей. Процесс формирования у учащихся потребности в физическом самосовершенствовании состоит из ряда взаимосвязанных направлений:

- воспитание у детей положительного отношения и интереса к занятиям физическими упражнениями;
- вооружение учащихся специальными знаниями, формирование на их основе убеждений в необходимости систематических занятий;
- формирование умений и навыков самостоятельных занятий; практическое приучение учащихся к ежедневным занятиям физической культурой.

Рассмотрим каждое направление отдельно, помня при этом, что все они реализуются в тесной взаимосвязи в едином учебно-воспитательном процессе.

#### 1. Воспитание интереса к занятиям

Педагогу необходимо очень точно и доходчиво разъяснить учащимся смысл, значение и содержание занятий. В любую задачу следует вкладывать личностный смысл и давать ученикам возможность ощутить результаты их деятельности, доводить одновременно до сознания учащихся необходимость длительно и упорно трудиться для достижения результатов. У младших школьников интерес, как правило, рождают положительные эмоции, вызванные самим процессом выполнения упражнений. Пробуждению у школьников интереса к занятиям физическими упражнениями способствуют качественное проведение всех форм занятий в школе, хорошее оснащение и эстетическое оформление спортивного зала. Очень важным условием воспитания интереса являются доступные для каждого возраста задания, обеспечивающие успешность процесса обучения. Формирование у детей интереса к занятиям зависит от атмосферы, которая царит в коллективе учителей. В этом плане важную роль играет личный пример, в первую очередь учителей физической культуры, классных руководителей, учителей начальных классов. Хорошим примером для школьников являются и активные занятия физическими упражнениями учителей других предметов, а также руководства школы.

Большое значение при формировании интереса школьников к систематическим занятиям физической культурой имеют согласованные действия школы и семьи. Значительным мотивом для активизации родителей является оздоровительное воздействие занятий физическими упражнениями на детский организм.

#### 2. Вооружение учащихся необходимыми знаниями

Основой для формирования убеждений в необходимости систематических самостоятельных занятий физическими упражнениями являются знания о значении занятий для всестороннего развития, повышения физической и умственной работоспособности, выработки положительных, моральных и волевых качеств.

Большое значение в формировании убеждений имеет и личный опыт учащихся, для приобретения которого на уроках следует создавать ситуации, побуждающие учащихся к приобретению знаний. Этому служит выполнение занимающимися всевозможных заданий учителя на уроках. Примерный перечень знаний по организации и методике самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также основы методики преподавания теоретического материала на уроках физической культуры можно разработать ученику совместно с учителем физической культуры.

Систематизируя теоретический материал, необходимо:

- привести его содержание и объем в стройную систему, соответствующую теоретическому учебному материалу школьной программы;
- конкретизировать тематику по классам, учитывая образовательные задачи и возрастные особенности занимающихся;
- учесть возможности реализации объема и сложности теоретического материала в условиях школьного урока;
- наметить способы поэтапного контроля и повторения усваиваемого материала.

Приобретение знаний недопустимо путем заучивания отдельных положений после уроков. Необходимые знания должны быть усвоены на уроке в процессе изучения практического

материала. В практике широко используются разнообразные приемы формирования знаний. Это беседы, в том числе и комментирование, сопровождающее объяснение, описание, указания, разборы, обсуждения, тестирование, анкетирование и др. Беседам, как правило, предшествует изучение двигательного действия. Исправления ошибок сопровождаются указаниями.

Изучение правил самоконтроля осуществляется на нескольких уроках оптимальными по объему дозами с опорой на знания учениками соответствующих разделов школьного предмета биологии (в частности анатомия человека).

Теоретическую информацию в этом случае следует сопровождать демонстрацией соответствующих приемов. Тут же ученики должны повторить предложенный для усвоения прием самоконтроля. Можно осуществить как бы эксперимент по определению собственного состояния после определенной нагрузки.

### 3. Формирование умений и навыков самостоятельных занятий

Рассчитывать на успех внедрения самостоятельных занятий в быт школьников можно, вооружив их специальными упражнениями. При этом умения наравне со знаниями должны формироваться на каждом уроке. Это заставляет учителя пересматривать методы организации обучения в направлении усиления инструктивной функции урока. Для этого он должен обязательно соблюдать два условия. Первое - грамотно строить свои уроки. Второе - все время как бы говорить: «Смотрите, как это делается!», «Вот почему я делаю так!», «А как еще можно?», то есть рассказывать технологию учебного процесса, делая ее доступной каждому занимающемуся. При традиционном способе проведения уроков в школе его методическое оснащение остается практически не замеченным и, следовательно, не осознанным учениками. Их внимание целиком поглощено овладением двигательными действиями. Если такое положение дел в течение длительного времени могло удовлетворить школу, то решение задач физического воспитания школьников на современном этапе требует постоянного обращения внимания на то, какие задачи решаются с помощью того или иного приема. Следует активизировать мысли и действия учащихся. Для этого необходимо давать ученикам целевую установку, подводить к осознанию цели любого упражнения, определять пути достижения намеченного (при постановке задач), побуждать делать обобщения, сравнения, сопоставления. И делаться это должно не от случая к случаю, а систематически.

Содержание работы на уроке по вооружению школьников умениями самостоятельных занятий подскажут учителю сами ученики. Опыт показывает, что если дети начинают самостоятельно заниматься, то у них, а особенно у их родителей, возникает множество вопросов, которые и помогут учителям сориентироваться и внести коррективы в содержание уроков, их организацию и методику проведения.

Соблюдая постепенность в формировании умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, учитель должен обратить внимание на следующие моменты:

а) Предлагать упражнения для самостоятельного выполнения можно лишь в том случае, когда они достаточно отработаны на уроке под наблюдением учителя. При этом до сознания школьников необходимо довести, что добиться заметных результатов они смогут только при условии длительных и упорных тренировок.

б) Чтобы самостоятельно выполнять упражнения или развивать физические качества, ученик должен уметь контролировать свои действия и оценивать правильность их выполнения. Как научить этому занимающихся? На уроке следует широко использовать приемы самоконтроля. Учитель не должен спешить сам оценивать правильность выполнения - следует привлекать к этому учащихся, использовать предметные ориентиры, ориентиры-стимулы. Далее следует приучить детей к оценке выполнения упражнения товарищем, указывая ему на ошибки. Так закладываются основы умений оценивать и контролировать действия, как и у тех, кто выполняет, так и у тех, кто оценивает.

Следует научить всех учеников оценивать результаты своей самостоятельной работы путем сопоставления достигнутого результата и поставленной задачи. Низкая оценка деятельности должна нацелить ребенка и учителя на поиск причин неудачи и внесения коррективов в дальнейшую работу.

в) Самоконтроль – это систематические наблюдения за изменением состояния своего здоровья. Физического развития и функциональной готовности организма в процессе занятий физическими упражнениями. Данные самоконтроля используются учащимися и учителем физической культуры с целью регулирования тренировочной нагрузки, а также объективного оценивания изменений физического развития ученика.

В начале каждого учебного года проверяется умение учащихся определять и оценивать показатели пульса, а также другие приемы самоконтроля. Необходимые для каждого класса сведения напоминаются, уточняются и дополняются. Данные самоконтроля дают основания для оценки эффективности самостоятельной работы и при необходимости внесения в нее соответствующих корректив.

Особенности обучения на уроках самостоятельным занятиям заключается в том, что для этого не выделяется специального времени, обучение осуществляется в процессе выполнения запланированных на данный урок упражнений. В связи с этим учителю необходимо предвидеть, в какие моменты и в какой ситуации он может акцентировать внимание учащихся на соответствующих упражнениях, избранных для самостоятельного выполнения, объяснять назначение упражнений, их дозировку.

Важно, чтобы учитель ставил перед собой такую цель в процессе всех уроков, творчески находил любую возможность обогатить учащихся умениями самостоятельно выбирать и правильно выполнять то или иное упражнение для совершенствования своей физической подготовки.

*Трубицкая Л.А.  
старший преподаватель  
кафедры физической культуры и спорта  
ЕНУ им.Л.Н.Гумилева,  
г.Астана, РК*

## **ПРИМЕНЕНИЕ МЕНТАЛЬНЫХ КАРТ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ**

Современное образование настигла волна новых приемов и технологий обучения, которые чаще всего являются измененными, адаптированными под веяние времени традиционными методами и средствами обучения, нацеленные повысить интерес учащихся к учебному предмету, качеству обучения. Перед современной высшей школой стоит задача подготовить специалиста не только высококвалифицированного, владеющего научными, техническими знаниями и умениями, профессиональными навыками, но также способного самостоятельно и быстро адаптироваться в меняющейся информационной и технологической среде, обладающего такими профессионально и социально значимыми качествами, как инициативность, креативность, мобильность, предприимчивость, деловитость, и таким качеством личности, как стремление к самосовершенствованию и самообразованию. Именно эти качества должны формироваться в результате грамотно спланированной и организованной самостоятельной работы студентов (СРС) в вузе.

В настоящее время повышение статуса физической культуры, как одной из ведущих гуманитарных дисциплин в вузе, накладывает особую ответственность в разработке новых методологических подходов к физкультурному образованию. Таким образом, роль физического воспитания состоит в том, чтобы, исходя из реальных условий вуза,

предложить такие формы организации учебного процесса, которые способствовали бы формированию культуры здоровья студента и его саморазвития.

В связи с тем, что программой курса дисциплины «физическая культура» не предусмотрен лекционный материал, студентам дается опережающая самостоятельная работа (ОСР) по теоретической части тематики практического занятия. Для интенсификации образовательного процесса кроме методического сопровождения и видеоматериалов по каждой теме практического занятия предлагается использовать структурирование учебного материала в виде электронных ментальных карт (интеллект-карты), что улучшает эффективность восприятия и усвоения новой информации. Ментальные карты (mind maps) сегодня всё чаще рассматриваются в аспекте развития креативного мышления обучающихся, их личностных и метапредметных компетенций, творческой индивидуальности. Ментальная карта – прием, позволяющий работать легко, наглядно, креативно, активизируя при этом ассоциативное мышление, визуализацию мысленных образов и целостное восприятие информации. С помощью интеллект-карт можно составлять наглядные, обозримые, легко воспринимаемые записи. В отличие от привычных нам классических заметок или от конспекта, имеющих линейную структуру, интеллект-карта – это скорее наглядная карта, изображение, на котором сразу можно увидеть базовую, центральную тему, ключевую идею – ведь она расположена в самом центре интеллект-карты, а все крупные идеи, мысли, ассоциации расходятся от нее лучами. Подобное изображение позволяет структурировать, а также более осмысленно и качественно изучать, и запоминать материал. Интеллект-карты также зарекомендовали себя как качественный инструмент для поиска идеи при проведении мозгового штурма, который позволяет стимулировать критическое мышление и творческие способности обучающихся.

В связи с этим представляет интерес потенциал использования ментальных карт в учебном процессе и выработка оптимальной методики их использования в самостоятельной работе обучающего (СРО) по физической культуре. Такое домашнее задание, формулируемое как познавательная задача, служит, как показывает наш научно-практический опыт, оптимальным средством формирования у студентов умений и навыков самостоятельной работы, объединяя обучение и самообразование в единый процесс.

При создании ментальных карт в качестве СРО студенты имеют возможность самостоятельно выбирать программное средство для реализации карты исходя из собственных предпочтений и уровня владения компьютером, причем таких средств имеется достаточно много — от известных графических пакетов до специфических интерактивных программных средств.

Одна из сложностей, которая может присутствовать при введении в учебный процесс ментальных карт – направить студентов не на запоминание, а на размышление и осознание причинно-следственных зависимостей и связей. В первую очередь, надо формировать навыки таких мыслительных операций, как сравнение, анализ, синтез, абстрагирование, обобщение, классификация, систематизация, умозаключение. Важно создание атмосферы заинтересованности и ситуации общения, в которой студенты защищают свое мнение, приводят в его защиту аргументы, доказательства, используют приобретенные знания, задают вопросы преподавателю, одноклассникам, выясняют непонятное, углубляются с их помощью в процесс познания. Совместная работа над картой усиливает интерес к рассматриваемой теме, способствует созданию нужного эмоционального настроя в группе, дает повод для дискуссии.

Для СРО по физической культуре в качестве примера разработки карты рекомендовано использовать следующую цепочку логических связей: «методика физической подготовки» - «этапы физической подготовки» - «задачи физической подготовки» - «виды физической подготовки». Жестких рамок по структуре и оформлению ментальной карты не задавалось.

Преподавателем предлагались рекомендации по составлению ментальных карт:

- выбор шаблона для визуализации ментальной карты;
- определение центральной идеи, понятия ментальной карты;
- поиск понятий и идей, логически или ассоциативно связанных с центральным;
- иллюстрирование каждой ветви ментальной карты;
- добавление комментариев к фрагментам и элементам карты;
- анализ полученного результата, проведение мозгового штурма и разбора карты в группе.

Таким образом, преподаватель в процессе обучения с использованием ментальных карт задает примерную образную, логико-смысловую модель организации учебного материала. Каждый студент по своему желанию может увеличить количество уровней ментальной карты, расширить ассоциативный ряд, сделать пометки с учетом собственных потребностей и особенностей работы с информацией, договориться с одногруппниками о совместной работе. В этом случае исходный шаблон, заданный преподавателем, трансформируется в индивидуальные и индивидуально-групповые модели знаний обучающихся. Обобщение личного практического опыта использования ментальных карт в организации СРО по дисциплине физическая культура свидетельствует о перспективности их применения в процессе обучения.

Исходя из вышеизложенного, мы пришли к выводу, что применение ментальных карт в СРО стимулирует выработку навыков самообучения и поиска информации. Необходимость самостоятельного изучения материала способствует развитию ответственного отношения к обучению, самомотивации, планированию времени, личной активности в поиске интересующей информации. Так, в качестве достоинств использования ментальных карт выступает, прежде всего, гибкость учебного процесса, возможность работать с учебным материалом в индивидуальном и групповом режиме, расширяются возможности варьирования способов решения дидактических задач. Студенты становятся более активными, демонстрируют интерес к предмету и методам обучения, учатся критически оценивать свои навыки и умения, участвуя в групповых дискуссиях. Такая модель обучения обеспечивает раскрытие внутренних резервов студента, его творческого потенциала и личностных профессионально значимых качеств.

*Трубицкая Л.А.  
старший преподаватель  
кафедры физической культуры и спорта  
ЕНУ им.Л.Н.Гумилева,  
г.Астана, РК*

## **РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СОВРЕМЕННОГО СПЕЦИАЛИСТА**

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. В настоящее время требования к современному специалисту существенно возросли. Он должен быть профессионально грамотным, способным к саморазвитию, самосовершенствованию, уметь взаимодействовать и организовывать совместную деятельность, обмениваться информацией, планировать общую стратегию. Конструктивное сотрудничество невозможно осуществлять без коммуникативных способностей. Высокий уровень выпускников вуза напрямую зависит от их коммуникативных способностей. Формирование коммуникативных способностей у

студентов процесс не простой и длительный. Каждая личность имеет свои индивидуальные черты и степень коммуникабельности. Физическое воспитание студентов, как будущих специалистов, должно быть тесно связано с развитием коммуникативных способностей.

На развитие коммуникативных способностей оказывает влияние непосредственное общение студентов между собой и с педагогами. Физическая культура является одной из немногих дисциплин, где это общение происходит в полной мере. Именно на занятиях физической культуры происходит формирование коммуникативных способностей, знаний, умений и навыков.

Спортивные игры являются одним из разделов и средств физической культуры в вузе. По мнению многих современных педагогов, формирование коммуникативных способностей лучше всего будет происходить в спортивных играх.

Рассмотрим спортивные игры в контексте средства физической культуры. Спортивные игры — это индивидуальные или командные виды игр, в которых действия соперников направлены на овладения и действия (определяемые правилами игры) с общим для всех участников предметом игры с целью достижения победы над соперником.

Во время занятий по спортивным играм каждый участник игры вынужден переключаться с одного игрового действия на другое (с игры в защите, на игру в нападении и т.п.), быстро и точно принимать решения в сложных ситуациях, концентрировать внимание в процессе занятия.

Игровые действия очень разнообразны и направлены на усвоение обобщенного способа действий, при этом, поставленные задачи перед участниками игры, решаются выбором того или иного игрового действия. По своей сути багаж усвоенных игровых действий необходимо применять в постоянно меняющихся игровых ситуациях. Каждый участник игры может импровизировать во время игры, принять решение действовать самому, брать на себя ответственность. Поэтому мы считаем игры наиболее результативной формой образования.

Исторически сложилось, что спортивные игры — это командные виды спорта, поэтому как бы хорошо каждый участник не овладел игровыми действиями, ему приходится контактировать с другими участниками своей команды. Очень сложно добиться победы, если каждый сам по себе, без командных взаимодействий. Общение со своими товарищами по игре, с преподавателем, с соперниками, будет способствовать развитию коммуникативных способностей. Рассмотрев специфику спортивных игр, можно сделать вывод, что они развивают такие психофизические качества как: коммуникабельность, конкурентоспособность, мобильность. Все эти качества наиболее востребованы в социально-экономических современных условиях.

В каждой игре происходит воссоздание межлических отношений: взаимовыручка, взаимопомощь, сотрудничество, а вместе с тем и соперничество, противоборство. Межлические отношения могут быть яркими и эмоциональными, в зависимости от направленных стремлений.

Так же игра вызывает положительный эмоциональный фон, что, в свою очередь, создает положительное отношение учащихся к занятиям физической культурой. Надо отметить и соревнование, которое вызывает сильнейший эмоциональный отклик у студентов. Ни для кого не секрет, что однообразная деятельность приводит к быстрому утомлению и приводит к нежеланию заниматься.

Учащийся во время игры должен четко учитывать свое местоположение на площадке и всех участников игры, понимать своих партнеров с полуслова, выбирать и выполнять действия при помощи указаний. В спортивных играх очень важно общение между партнерами и согласованные действия между ними. Игроки заранее планируют, какие действия будут осуществлять в сложных игровых ситуациях. При этом очень важно чтоб об этих планах не догадался противник. Вот здесь и вступают невербальные средства



общения (мимика, жесты, знаки и т.п.). В спортивных играх очень важно знать невербальные средства общения. Зная личностные особенности своих товарищей по команде, их коммуникативное поведение, позволит объективно оценивать партнеров по общению, находить более выгодные позиции взаимодействия.

Нередко в вуз поступают ребята, имеющие опыт в игровых видах спорта. Они заметно отличаются от студентов, которые не имеют такого опыта. У них более развито предвидение и прогнозирование действий всех участников игры, как соперников, так и товарищей по команде. В этом случае процесс общения может происходить как воспринимающий, познавательный, формируется целостный образ предмета или явлений окружающей среды.

Основной формой физической культуры студента является практическое занятие. Насколько успешно будет проходить учебный процесс, напрямую зависит от преподавателя физической культуры, качественной подготовки к проведению занятия.

В Евразийском Национальном университете имени Л.Н. Гумилева (ЕНУ) формирование групп на занятиях по физической культуре осуществляется следующим образом: не менее 30 человек в группе, юноши и девушки занимаются отдельно, а также формируются специальные медицинские группы из числа студентов с ослабленным здоровьем. Сложность формирования групп заключается в том, что группа на физкультуре может состоять из девушек нескольких специальностей, различных академических групп, в рамках одного факультета и потока. Наблюдая за студентами первого курса, мы пришли к выводу, что имеются трудности формирования межличностных контактов. Но, при правильном построении учебной деятельности, внедряя методы сплочения, можно добиться очень хороших результатов. У студентов расширится круг общения. Уровень взаимоотношений у студентов повысится не только со студентами своей группы, но и со студентами других групп.

Умение пользоваться жестами, мимикой и другими невербальными способами общения, как наиболее эффективными и информативными, необходимо именно в игровых видах спорта. Они позволят быстро менять уровень активности, повлиять на поведение и деятельность партнеров по команде. Если в учебном процессе, а именно на занятиях по физической культуре, целенаправленно использовать невербальные способы общения, это будет способствовать развитию коммуникативных способностей студентов и сплочению коллектива. Процесс обучения невербальным способам общения — это процесс приобретения знаний в этой области, который позволит студентам освоить умения в общении для дальнейшей трудовой деятельности.

Любому государству требуются специалисты, отвечающие запросам современного мира, умеющие хорошо ориентироваться в сложных жизненных ситуациях, быть гибкими, профессионально грамотными, проявлять интерес к своим результатам труда. Формирование яркой личности, знаний и умений, морального облика, творческого потенциала - в этом и заключается основная задача высшего образования. Новые образовательные стандарты и программы должны постоянно совершенствоваться и меняться, в зависимости от современных требований к будущим специалистам. Образовательные стандарты должны ориентироваться на мировые тенденции. Современные специалисты должны быть конкурентоспособными.

*Турспенбетова С.Т., Маханова Н.Б.*  
*Қорқыт Ата атындағы ҚУ,*  
*«Дене шынықтыру және БЭД» кафедрасының*  
*аға оқытушылары*  
*Қызылорда қ., ҚР*

## **ШАҒЫН ЖИНАҚТЫ МЕКТЕПТЕРДЕ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫН ЖҮРГІЗІП ҰЙЫМДАСТЫРУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ**

Дене тәрбиесінің жалпы міндеттерімен қатар оның тәрбиелік, тәлімдік, нұсқаушылық бағыты оқушылардың сабақ барысында және үй жағдайында өзіндік шынығуына ықпал етуі де өне маңызды.

Дене тәрбиесі сабағының тиімділігін арттыру, ол пән мұғалімін тек дене жүктемесінің орындалу деңгейіне ғана емес, сонымен бірге оқушы сабақта қандай білім, тәрбие және дағды алды, оны күнделікті өмірде нақтылы жағдайда пайдалана алды ма? Және өзге іс-әрекеттерінде осы алған білім, дағдыларын қаншалықты жүзеге асыра алды – деген мәселелер де толғандыруы тиіс. Мектепте оқушыларға дене тәрбиесінен білімді бірінғай теория (ақпарат)түрінде беру дұрыс емес. Оқушылардың дене қабілеттері мен қозғалыс дағдыларын дамыту үшін бір бағытта ғана емес, сонымен бірге сабақ өткізудің әдіс-тәсілдерін жан-жақты тиімді қолдану және жаттығулар мен жүктемелерді қиыннан оңайға, оңайдан қиынға ауыстыра жүргізу принциптері арқылы қол жеткізуге болады.

Тәжірибе көрсеткендей дағды мен жаттығуларды орындай алу қабілетін қалыптастыру балалардың алдарына қойған міндеттерді түсіне, сезіне алуына байланысты. Оқушының жаттығуларды орындаушылық қабілеті, ол дене әзірлігі жағынан қаншалықты дайын болуына байланысты. Мұғалім осы бағытта оқушылардың бойындағы ізденушілік, белсенділік, жинақылық сияқты қасиеттерін дамытуға ұмтылуы тиіс.

Баланы дене шынықтырумен үнемі айналысуға және өздігінше дене жаттығуларын орындауға қалай қалыптастыруға болады? Салауатты өмір салтын ұстануына қалайша ықпал етуге және оқушы денесінің дамуы үшін оған қандай көмек көрсетуге болады? – деген осы және өзге де сұрақтар дене тәрбиесі пәні мұғалімін үнемі ойландыруға тиіс. Оған бір жақты жауап беруге болмайды. Әрбір мұғалім балалармен жұмыс істеуде өз мүмкіндігі мен жұмыс жағдайына қарай жол іздейді. Ауыл мектептерінде бұл жолдарды шешудің өзіндік жолы мен мүмкіндіктері, ерекшеліктері бар.

Ауылдық жердегі аз ғана оқушы саны бар, спорт залы жоқ мектептерде спорт залдардың орнын шағын жинақты мектептердің жанындағы спорт алаңдары немесе дене жаттығуларын жүргізетін арнайы жабдықталған орындар алмастырады.

Мектеп жанындағы спорт алаңында 80-110 метр ұзындықтағы жүгіру, айнала жүгіретін 180-200 метр жол, стандартты емес шағын футбол, баскетбол, алаңы және ұзындыққа секіретін шұңқыр болуы керек. Жас және жыныс ерекшеліктеріне қарай әртүрлі биіктікте тартылуға арналған белтемірді және өрмелеуге баспалдақтарды қарапайым ағаштан жасау көп қаржыны, құрал-жабдықтарды қажет етпейді. Спорт алаңында гимнастика, басқа да спорт түрлеріне арналған жабдықтар қаншалықты көп болса, сабақ та қызықты және өз деңгейінде өтеді, тығыздығы артады.

Дала жарысына дайындық сабақтары үшін әр түрлі қашықтықта секіріп өтетін арықтар, ойлы-қырлы жерлердің болғаны дұрыс. Ауа-райы қолайсыз болған жағдайда мектептің кіре берісін пайдаланған тиімді. Мектеп кіре берісінде гимнастика құралдары үшін орын табуға және жиналмалы үстел теннисін құруға болады.

Жылбойы ашық ауада өткізілген дене жаттығуларымен сабақ ағзасын шынығуы үшін тиімді, шыныққан ағза суық тиіп аурудан қорғайды және кез-келген ауруға қарсы тұратын болады.

Мектеп жанындағы ашық спорт алаңдарында орындалған дене жаттығулары мен ойындар оқушылардың дене бітімінің жан-жақты дамуына, дұрыс мүсін қалыптасуына жақсы әсерін тигізеді.

Таза ауада жаттығулар өткізу оқушылардың қозғалыс дағдыларының шеңберін кеңейтеді. Балалар табиғи кедергілерден өтуге, жаңа жағдайға бейімделуге үйренеді, өзіндік белсенділігін таныта бастайды. Таза ауадағы дене жаттығулары балаларды қоғамдық пайдалы еңбекке тартуға ықпал етеді. Қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастырады.

Мұндай сабақтарға дайындала отырып, оқушылар сабақ өткізілетін орынды таза ұстауға үйренеді және өздерінің күштерімен әртүрлі шағын құрал-жабдықтар дайындауға дағдыланады. Бұрын бәрі дене тәрбиесі сабақтарының тәрбиелік және білімділік мәнін барынша арттырады.

Шағын жинақты ауыл мектептеріндегі жұмыстың өзіндік ерекшелігі, тиімді жақтары мен қиыншылық тұстары кездеседі. Мұғалім әрбір оқушыны жақсы біледі, жеке үйретуге, жеке жұмыс жасауға да мүмкіндігі болады, сабақтың тығыздығы ұлғаяды, орта және кіші жастағы оқушылардың бір-біріне өзара көмек көрсету мүмкіндігі болады және мұғалім әрбір оқушыны назарында ұстайды. Дегенмен де оқушылар санының аздығы спорт сабақтарының кейбір түрлерін жүзеге асыруда қиындықтар туғызады. Әсіресе командалық ойындарды.

Дене тәрбиесі сабағының балалар үшін ең қызықтысы – бұл жарыс түрінде өткізу. Оған қатысқан оқушы жоғары көрсеткішке жетуге ұмтылады, жеңіске жетеді, бұл қажетті психологиялық және дене қабілеттерінің күш ептілік, икемділік, жылдамдық, төзімділік дамуына көмегін тигізеді.

Шағын жинақты мектептерде спорт жарыстарын ұйымдастырудың қиындығы бірінғай жастағы балалар санының шектеулігі, өйткені бір сыныпта кейбір жағдайда 3-4 баладан ғана келеді. Мұндай жағдайда жұмыс пен бәсекенің мәні жоғалады, ал олардың сабаққа деген қызығушылығын төмендетеді. Әр түрлі жастағылардан команда құру қалыптасқан жағдайдан шығудың жолы болып табылады.

Сондықтан шағын жинақты мектептерде дене тәрбиесінің мәселесін шешудегі маңызды бағыт бірнеше сыныптардағы оқушыларды біріктіре отырып, жас және жыныс ерекшеліктерін ескеріп топтар құру болып табылады. Оқушыларды біріктіру сабақ санын аптасына үш-төрт сағатқа көбейтуге мүмкіндік береді. Бұл жағдайда екі сабақ дене тәрбиесі пәні бойынша бағдарламаға сәйкес жүргізіледі. Одан басқа мұғалім сабақ кестесі шеңберінде барлық оқушылар үшін оқу бағдарламасын кеңейте, жетілдіре отырып, спорт сағатын өткізе алады. Сонымен бірге спорт үйірмелері мен спорт мерекелерін ұйымдастыру үшін, әр түрлі жас топтарымен сабақ өткізу мен сабақтан тыс тәрбие жұмыстарын ұйымдастыру үшін де уақыт бөлу керек. Бұл ауыл жағдайында ерекше маңызды, өйткені ауыл мектебі – ондағы жұмыс істеп тұрған бірден-бір мәдениет және сауықтыру орталығы болып табылады.

Сыныптарды біріктіру кезінде әңгіме, лекция өткізуге «Денешынықтыру» пәні бойынша мәліметтер беру мен салауатты өмір салты бағытында да уақыт табылады. Әрине, дене жаттығулары арасындағы демалыс уақытында теориялық білім курстарын айту тиімді болады. Теориялық бөлімде салауатты өмір салты, дене шынығуын дамыту, өздігінше жаттығу жасау, ден жаттығуларын жасаудың техникасы, жарақат алған кездегі алғашқы дәрігерлік көмек, спорт тарихы, спорт түрлерінің ережелері сияқты мәселелер төңірегінде кеңінен айтуға болады, Мұғалім мектеп бағдарламасы және жеке өзінің іс-тәжірибесі негізінде жас ерекшеліктеріне қарай, әрбір жеке оқушы үшін қажетті білім деңгейін анықтай алады. Лекциялар өзара пікірлесулер оқушылардың хабарламалары, рефераттар жазу оқушының денешынықтырумен саналы түрде шұғылдануына ықпалын тигізеді. Теориялық сабақтар далада ауа-райының жағдайына байланысты жоспарлы немесе арнайы сабақ

ретінде өтілуі мүмкін. Мұндай кезде мұғалім алдын ала таңдап алған теориялық материялын пайдаланады., ол материялдың барлық уақытта жанында жүргені дұрыс.(күтпеген қолайсыз жағдайларға дайын болуы керек)

Дене жаттығуларын саналы үнемі жасау,ағзада болып жатқан морфофункционалдық, психо-педогогикалық, физиологиялық процестерді білуге мүмкіндік жасайды,оқушының өздігінше жұмыс жасауына белсенді ықпал етеді. Оқушылардың теориялық курсты меңгеруі үшін керекті әдісті мұғалім өзі жасайды. Мұндай бақылауды сауалнама жүргізу арқылы, сұрақтарғаауызша жауап беру арқылы, бақылау жұмыстары, практикалық тапсырмаларды орындау түрінде өткізуге болады.

Дене тәрбиесі сабағына қатысатын оқушылардың санын12-15 адамға дейін көбейтудің өзі оңды нәтиже, бұл ұжым құрылды деген сөз.

Ұжымда оқушы мінез-құлық болмысын, дүниетанымын қалыптастырады. Ол өзінің жақсы қасиеттерін көрсетуге мүмкіндік табады. Топтар оқушылар арасында да сайысқа түсу мүмкіндігі туады.

Оқушылар саны аз сыныптарды біріктіре отырып, оқушыларды жақындастырудың, достықтарының нығаюына жол ашылады. Бірлескен ұжымда жарыстар, әр-түрлі ойындар өткізуге болады. Әсіресе төменгі сынып оқушыларының шынығуы үшін қажетті әр түрлі ойындар өткізу аса маңызды. Бірақ әртүрлі қимыл-қозғалыс әрекеттерінен тұратын болса тиімді болады.

Ауыл мектептеріндегі дене тәрбиесінің мәселелерінің ата-аналар көмегінсіз шешу мүмкін емес. Өз балаларына көмектесу үшін ата-аналар дене тәрбиесі сабағына не қажет екенін білу керек. Оқу жылы басталғанға дейін ата-аналар жиналыстарында, белсенді демалыс, таңертеңгі гимнастикалық жаттығулар, шынығу сияқты мәселелерге, сонымен қатар оқушылардың үй тапсырмасын орындауына бақылау жасауға көңіл бөлуі керектігін баса айту аса маңызды.

Дене жаттығуларымен айналысудың тиімділігін қамтамасыз ету үшін ата-аналардың жеке үлгісі қажет, өйткені тек мектеп жасында ғана үлкендердің беделі, педагогикалық әсер етуі әлдеқайда жоғары болады.

Сыныптан тыс жұмыстар оқу жұмысының жалғасы болып табылады. Сабақтан тыс уақытта спортпен шұғылдануды оқушылардың өздері таңдаған спорт түрлерінен қосымша білім алуына мүмкіндік беру, қозғалыс белсенділігін арттырудың тиімді жолы деп қарастырған жөн. Жүйелі түрлі әдіс-тәсілдер мен жұмыстың барлық түрлерін пайдалану арқылы ғана дене тәрбиесінде жоғары нәтижелерге жетуге болады. Бұл тұста қол еңбегіне қатысудың да ықпалы зор.

Мектепте әр түрлі жастағы топтардан үйірмелер құру, спорттың әр түрінен мектепшілік жарыстар өткізу оқушылардың спорттық шеберліктерін жетілдіруге, өз тілектері мен қызығушылықтарына сай бос уақыттарын дұрыс пайдалануларына мүмкіндік береді, өзара қарым-қатынас аясын кеңейтеді.

Спорт пен дене тәрбиесіне байланысты мұндай сабақтарды жақын орналасқан көрші мектеп оқушыларын да қатыстыра өткізген пайдалы. Ол балалар өміріне өзгеріс енгізеді, іс-шараға қатысушылардың қызығушылықтарын арттырады, эмоциялық күйін жақсартады, байытады, оқушылардың қарым-қатынасын қалыптастырады. Жеке тұлға ретінде дамуына оң ықпал етеді, балалардың белсенділігі мен шығармашылық қабілеттерін тануына жағдай туғызады.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Есіркепов Ж.М. Шағын кешенді мектептердедене шынықтыру сабағын жүргізіп, ұйымдастыры. Рқу құраы. – Қызылорда, 2007. – 56 б.
2. Пензулаева Л.И. Физическое воспитание в малокомплектной школе. – М.: Просвещение, 1990. – 82-83 с.

*Турспенбетова С.Т., Маханова Н.Б.  
Қорқыт Ата атындағы ҚУ,  
«Дене шынықтыру және БӘД» кафедрасының  
аға оқытушылары  
Қызылорда қ., ҚР*

## **БОЛАШАҚ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ПӘНІ МҰҒАЛІМДЕРІНЕ МЕКТЕП БАҒДАРЛАМАСЫНДАҒЫ ЖАТТЫҒУЛАРДЫ ОРЫНДАУ ТЕХНИКАСЫН ҮЙРЕТУДЕ ДИДАКТИКАЛЫҚ ІСКЕРЛІКТІ ҚАЛЫПТАСТЫРУ ЖОЛДАРЫ**

Соңғы жылдары шағын кешенді ауыл мектептеріндегі оқушылардың президенттік сынамаларды тапсыруға дене дайындық деңгейлері төмен болып отыр. Бұл көрсеткішті мұғалімнің шеберлігінің, білімінің, іскерлігінің төмендігінен деу керек. Сабақ құрылымдарының дұрыс ұйымдастырылмауы және сабақ уақытын тиімді пайдаланбаудың әсерінен оқушылар жылдамдық, ептілік, төзімділік, икемділік дене қасиеттерін тиісті деңгейде қалыптастыра алмайды. Бұл аталған дене сапалары қимыл-қозғалысқа, ойындарға қатысу арқылы ғана жүзеге асып отырады. Сондықтан мақалада болашақ шағын кешенді ауыл мектептерінде дене шынықтыру мұғалімі болып жұмыс жасайтын мұғалімдегі дәстүрлі емес жаттығуларды қолдану арқылы оқушылардың қозғалыс іскерлігін қалыптастыру жолдары қарастырылады.

Болашақ денешынықтыру мұғалімдерінің дене және техникалық дайындығы бағдарламадағы оқу материалдарын меңгеру үдерісінде жүзеге асатыны белгілі.

Оқушылардың қозғалыс іскерлігі мен қимыл дағдыларын қалыптастыру дене тәбиесінің негізгі мәселерінің бірі болып табылады [1].

Қандай да бір нақты жаттығуды орындау техникасын меңгеру, мысалы, волейболдағы допты беру немесе баскетболдағы допты себетке түсіру ғана нәтиже болып есептелмейді, нәтиже сондай-ақ, қозғалыс сауаттылығы мен көзбен мөлшерлеуді дамыту, қозғалыстың қимыл-қозғалыстың жаңа түрлерін жылдам үйрену, адамның жүйке-техникалық және вегетативтік қызметтерін дамыту болып табылады [2].

Қозғалыс іскерлігі спортпен шұғылданушыға тиімді қозғалыс жасау үшін керек. Ал, қозғалыс іскерлігін қалыптастыру денежаттығуларын орындау арқылы жүзеге асады. Оқушыда бұл қабілет әртүрлі спорттық және қимыл ойындары, дене жаттығулары көмегімен дамиды. Оқушылардың жетілуі белгілі бір жаттығумен немесе әртүрлі жағдайларға байланысты бірін бірі алмастыра алатын жаттығулар тобымен қалыптасуы мүмкін. Осыған байланысты қозғалыс іскерлігінің төрт түрі анықталды:

Бірінші түрі - қойылған шартқа сәйкес қозғалыс әсерін дәл орындау іскерлігі. Іскерліктің бұл түрі гимнастика жаттығулары, жеңіл атлетика және кеңістікті күш параметрлері белгіленген арнайы жаттығулар арқылы қалыптасады.

Екінші түрі - тез өзгертін, күтпеген жағдайда тиімді әсер жасау икемділігі. Іскерліктің бұл түрі түрлі спорттық ойындар арқылы қалыптасады. Бұл қозғалыс іскерлігінің нәтижесі тиісті әрекетті жедел таңдау және оны тез орындауда байқалады.

Үшінші түрі - қарсыластың қарсы әрекеті жағдайында жасалған тиімді әрекеттің қозғалыс іскерлігі. Іскерліктің бұл түрі күрес, бокс сынды спорт түрлерімен дамиды.

Төртінші түрі - қарқынды бұлшық ет еңбегі жағдайындағы әрекет бағдарламасын тез анықтайтын қозғалыс іскерлігі. Іскерліктің бұл түрі бағдарлау арқылы дамиды.

Оқушының бойында аталған барлық төрт қасиетті қалыптастыру қажет, өйткені олар барлығы бірге болған жағдайда ғана қозғалыс, ой-әрекеті және қозғалыс сауаттылығын

дамытуға әсер етеді. Сондықтан шағын кешенді ауыл мектебінің жағдайын ескере отырып, бірін-бірі алмастыратын жаттығулар түрін таңдауға болады.

Болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің іскерлігі мен дағдыларын қалыптастыратын дидактикалық жеңіл атлетика, гимнастика, спорттық ойындары жаттығулары арқылы қалыптасады. Бірақ, бұл жаттығулардың белгілі-бір дәрежедегі кемшіліктері бар. Шағын кешенді ауыл мектептерінде дене шынықтыру сабағында оны пайдалану қиын, өйткені мектеп бағдарламасына енген волейбол, баскетбол, футбол сияқты ойын түрлеріне белгілі-бір қатысушылар саны қажет, оған шағын кешенді ауыл мектептерінде мүмкіндік жоқ. Жеңіл атлетикалық және гимнастикалық жаттығулар толық кешенді мектептердегі әдістермен орындала алмайды, өйткені сабақтағы оқушылардың дене жасы мен дене дайындығында айырмашылықтар бар [3].

Шағын кешенді ауыл мектептерінде жұмыс істейтін мұғалімдерді дайындағанда жұппен немесе жеке орындалатын жаттығулар нәтиже көрсетті. Спорттық ойындардан бадминтон, үстел теннисі, ырғақты және атлетикалық гимнастика, серігімен бірлесіп жұмыс жасау барысындағы іскерлік пен дағдыларды қалыптастыру үшін жекпе-жек элементтері бар ұлттық қозғалыс ойындары пайдаланылады.

Жаттығуларды орындау техникасына үйретудің дидактикалық іскерлігі іскерліктің жалпы тобы ретінде қарастырылды. Оның ішінде іскерліктер бөлініп көрсетілді:

- жаттығуларды орындау техникасын түсіндіру;
- жаттығуларды көрсету;
- жеке ерекшелітерін ескере отырып оқыту әдісін таңдау;
- қателіктерді анықтау және түзету;
- қозғалыс іскерліктерінің қалыптасуын бақылау және басқару.

Жаттығуды көрсетудің дидактикалық іскерлігі дененің тіреу нүктесінің орнын белгілеу арқылы жаттығуды толық немесе бөлшектеп дұрыс орындау іскерлігінен құралады.

Жеке жаттығуларды үйретудің түрлерін таңдаудың дидактикалық іскерлігі жаттығуларды көрсетіп, оған ерекше көңіл бөлуге жағдай жасау арқылы, оқушының мүмкіндігін ескере отырып толық немесе бөлшектеп дұрыс орындау іскерлігінен құралады.

Қателерді анықтау және жөндеу іскерлігіне көп кездесетін қателерді білу, белгілі бір оқушының қателігін анықтау және оны жоюдың дайындық және бейімдеу жаттығуларын пайдалану арқылы тиімді әдістерін қолдану іскерлігі жатады.

Қимыл-қозғалыс іскерлігін басқару және бақылаудың дидактикалық іскерлігі қимыл-қозғалыс іскерлігі мен дағдылардың деңгейін бағалаудан сәйкесінше оқыту үдерісін түзетуден құралады.

Жеке іскерліктерді игерудің әртүрлі дәрежеде болуы тәжірибе арқылы белгіленеді. Тәжірибе теннис добын лақтыру барысында қозғалыс әрекетіне үйретудің іскерлігін бағалау мақсатында жүргізілді. Тәжірибеге жұмыс тәжірибиелері үш жыл мен он жыл арасындағы 42 дене шынықтыру мұғалімдердері (ерлер) қатысты. Нәтижелер 1-кестеде берілген.

1-кесте. Теннис добын лақтыру техникасын үйрету іскерлігі деңгейінің бағасы.

№	Жеке іскерліктер	Барлығы	Баға алған мұғалімдер саны		
			қанағат-сыз	қанағат-лық	жақсы
1	Орындау техникасын түсіндіру	42/100%	7/17%	31/74%	4/9%
2	Жаттығуды көрсету	42/100%	-	26/55%	19/45%
3	Үйрету әдісін таңдау	42/100%	5/12%	27/65%	9/23%
4	Қатені анықтау және жөндеу	42/100%	17/41%	21/50%	4/9%

Кестеде көрініп тұрғандай, денешынықтыру мұғалімдері дене жаттығуын үйретудің жеке іскерліктерін біршама игерген. Мұғалімдердің 45%-ы жақсы баға алды. Бірақ жаттығуларды орындау техникасын үйретуде мұғалімдердің 9%-ы ғана жақсы бағаланды. Оқытудың әдісін таңдауда мұғалімдердің 23%-ы жақсы баға алды. Мұғалімдердің нашар меңгерген іскерлігі – қатені анықтау және жөндеу болды. Мұнда мұғалімдердің 41%-ы қанағаттанарлықсыз баға алды. Мұғалімдер деңгейлерінің әртүрлілігі олардың дене дайындығы, спортқа мамандануы, тілді және спорттық терминдерді меңгеруі, жекелеген және психологиялық ерекшеліктеріне байланысты анықталды.

Осы дидактикалық іскерліктерді тәбиелеу үшін екі оқу тәртібі белгіленді: 1) дидактикалық әрекеттерді оқытудың әдістемелік негіздері; 2) мектептің дене тәрбиесі бағдарламасының жаттығулары, ырғақты және атлетикалық гимнастика, бадминтон, үстел теннисінің қозғалыс іскерлігі мен дағдысын қалыптастыру және орындау техникасын үйрету әдістемесі.

Болашақ шағын кешенді ауыл мектептерінде жұмыс жасайтын дене шынықтыру пәнінің мұғалімдері жоғарыда аталған (күрделі спорттық құрал-жабдықтарды қажет етпейтін) дәстүрлі емес жаттығуларды мектептің оқу бағдарламасына енгізіп жұмыс жасаған жағдайда оқушылардың дене шынықтыру мен спортқа деген қызығушылығы артып, дене сапалары жетіліп, қимыл дағдылары қалыптасатынын тәжірибе нәтижелері көрсетті.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Беляева Н.Т., Виленский М.Я. Самовоспитание средствами физической культуры в системе профессиональной подготовки будущего учителя // Роль физического воспитания в личности будущего специалиста, часть 1. – Таллин, 1982. – С. – 9-10.
2. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
3. Переверзев В.С. Развитие способности школьников 7-8 классов управлять двигательными действиями как фактор повышения эффективности уроков физической культуры: автореф. дис... канд. пед. наук. – М.: 1985. – 24 с.

**Тыныбек Ж.Қ.**

*Халықаралық туризм және меймандостық университетінің 2-курс студенті*

**Ғылыми жетекшісі: Есіркепов Ж.М.**

*Халықаралық туризм және меймандостық университетінің қауымдастырылған профессоры, п.ғ.к.  
Түркістан қ., ҚР*

## **ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ҚҰНДЫЛЫҚТАРЫ АРҚЫЛЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ РУХАНИ ДЕҢГЕЙІН ЖЕТІЛДІРУ**

Қазақстан Республикасының әлемдік өркениетке, демократиялық дәстүрге өту жағдайында адамзат қоғамының ғасырлар бойы жинақтаған жалпы құндылықтар мұрасына ден қоюы, рухани-адамгершілік негізінде дене тәрбиесін және спортты сабақтастықта дамытып, салауатты өмір сүру дағдылары арқылы дене мәдениетін қалыптастырудың өзектілігі артуда.

Н.Ә.Назарбаев: «Спорт - игілікті іс. Спортта мінез-құлық, мәдениет қалыптасады. Спортпен айналысқан адам ар ұятқа тиетін іс жасамайды. Жастайынан дене тәрбиесімен шұғылданған адам бүкіл ғұмыр бойы табысқа жетуге талпынады. Мен мұны өз тәжірибемнен білемін», - деуі тарих сахнасының төрінен спорт қозғалысының өзіндік орны бар екендігін делелдейді.

Дене мәдениеті өсіп келе жатқан жас ұрпаққа білім мен тәрбие беру саласының бір тармағы болып табылады және ол жеке тұлғаның жан-жақты дамуына, күшті де қуатты

болып өсуіне, ұзақ уақыт шығармашылық еңбекке жарамды адамды қалыптастыруға, оны Отан сүйгіштікке даярлауға қызмет етеді. Бұл мәселе «2007-2011 жылдарға арналған «Қазақстан балалары» бағдарламасы», «Қазақстан Республикасы мәдениет және спорт министрлігінің 2015-2025 жылдарға арналған стратегиялық жоспарында», «Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің 2020-2025 жылдарға арналған стратегиялық жоспарында» білім беру жүйесінің басты міндеттерінің бірі ретінде көрініс тапқан [1, 2, 3].

Тәуелсіз еліміз үшін адамның денесінің сау болуы үлкен маңыздылыққа ие. Еліміздің өндірістік потенциалы мен қорғаныс қызметіне тікелей кері есер етіп отырған жағдай, елдің ертеңгі болашағы, жалпы орта мектептеріндегі оқушылардың денсаулықтарының өте төменгі деңгейде болуы. Жалпы орта мектептердегі дене тәрбиесін, заманауи технология мен озат тәжірибені ұлттық және жалпы адамзаттық құндылық қағидаларымен байланыстыра зерттеу – бүгінгі күн талабынан туындап отырған педагогика ғылымының міндеттерінің бірі. Дене мәдениетінің мәнін бүгінгі жаңа заман талабына сәйкес қарастыру – бұл адамды өзі өмір сүрген ортаның жемісі ғана емес, сол ортадағы дене мәдениеті, адамгершілік қарым-қатынасы әрекетімен көрінетін субъект деп танылуымен айқындалады. Дене мәдениетінің әлеуметтік және қоғамдық құбылыс есебінде дене тәрбиесі жүйесін, оның қалыптасуы мен дамуының негізгі заңдылықтарын, оның қызметі мен құрылымын танып, білудің қажеттілігі білім мен тәрбие талаптарына сәйкес жалпы орта мектеп оқушыларының дене тәрбиесін жетілдіру үшін қажет. Дене мәдениеті тек мектептегі дене тәрбиесі сабағында ғана емес, ол сабақтан тыс уақытта денсаулыққа байланысты қажетті шаралар жүйесі екенін ескерсек, қазіргі кезеңдегі жалпы орта мектептерде дене тәрбиесінің жүйесі мектеп оқушыларының денсаулықтарын нығайтумен қоса, олардың бойындағы биологиялық-психологиялық қажеттіліктердің жан-жақты жетілуіне, өмірге белсенді ұстаным мен ізгілікті қатынастарын дамытуды меңзейді. Мұндай маңызды әдістеме оқу пәні ретінде жетекші рөл атқаратын, дене тәрбиесі пәнін оқыту үрдісінде мектеп оқушыларында дене мәдениетін қалыптастыру үдерісіне тікелей байланысты. Оқушыларға дене тәрбиесінен білім беру тарихи-педагогикалық тұрғыда анықталып, мектеп оқушыларының дене мәдениетін қалыптастырудың бүгінгі жағдайы мен мүмкіндіктері айқындалып, оқу үдерісі мен сыныптан тыс жұмыстарда, спорт түрлері бойынша үйірмелерде, оқушылардың өз беттерінше денені шынықтырып, дене мәдениетін қалыптастыратын арнайы әдістемесі қолданылса, онда дене тәрбиесі және спортқа қызығушылық оқушылардың денесін шынықтырумен қатар, денсаулығы нығайып, дене бітімін жақсартады, салауатты өмір салты мен дене мәдениетін қалыптастыруға, спорттың - әлемдік бейбітшілік құралы ретінде танып білуіне жол ашылады, дене тәрбиесі және спортқа қызығушылықтың теориялық материалын терең меңгеруге, жалпы орта мектеп оқушыларында дене мәдениеті қалыптасып, дені сау болып тәрбиеленеді, өйткені дене тәрбиесі сабағы мен спорт үйірмелері сабақтан тыс тыныс тіршілігіне оң ықпал жасай алады. Орта мектептерде оқушылардың дене мәдениетін қалыптастыру мәселесі ұлттық және жалпы адамзаттық құндылыққа негізделген, болашақ жас ұрпақты салауаттылық пен дене тәрбиесін рухани тұтастықта қарастыратын оқу-тәрбие үдерісі еліміздің жарқын болашағына сеніммен қарауға мүмкіндік береді. Дене мәдениетінің мәнін түсіну үшін алдымен олардың мағыналы мазмұнын анықтап алу қажет. Дене мәдениеті - адамның денсаулығын нығайтып, күш-жігерін арттыруға, қозғалыс белсенділігін жетілдіру мақсатында қоғамның жасайтын және пайдаланатын рухани, материалдық құндылықтарының жиынтығы. Дене мәдениетінің көптеген аурулардан және зақымданған кезден кейін жұмысқа қабілеттілікті қайтадан қалпына келтіруде және әрмен қарай денсаулықты жақсартуға көмегі зор екені белгілі. Дене мәдениетінің тағы бір атқаратын аса маңызды қоғамдық қызметі бар. Ол - қоғамда салауатты өмір салтын қалыптастырудың ең басты құралы болып табылады. Білім беру жүйесінде дене тәрбиесінің негізгі мақсаты



ретінде мектеп оқушыларының дене мәдениетін қалыптастыру мәселесі көрсетілуде. Бұл мақсат үздіксіз білім беру жүйесінің жекелеген бөліктерінің сабақтастық принципін бейнелейді; онда мәдениет аясында жеке толыққанды өмірдің субъектісі сапасында өзін-өзі анықтауға бағытталған перспективамен оқыту идеясы да айтылған. Осындай интегративтік мақсатпен осы мәдениеттің индивидте, оның жалпы мәдениетінің бөлшегі ретінде дамытудың шикізаты болып мектеп оқушыларында дене мәдениетін қалыптастыру алынады.

Орта мектептерде оқушыларының дене мәдениетін қалыптастыру тұтасымен оның жас ерекшелік және басқа да қасиеттерімен сәйкес дене сапасы, қабілет, мүмкіндік жүйелерін дамытудың ең жоғарғы дәрежесіне мақсатқа бағытталған, біртіндеп және бірізді жақындау дегенді білдіреді.

Орта мектеп оқушыларының дене мәдениетін қалыптастыру деңгейінің жоғарыда баяндалған сипаттары, мектеп оқушыларының зерттеліп отырған іс-әрекеттің диагностикасы бойынша тапсырмалар жүйесін іріктеу қажеттілігін көрсетеді.

Орта мектептерде оқушылардың дене мәдениетін қалыптастыру үшін мынадай іс-әрекеттер атқарылуы тиіс:

- денсаулықты нығайту, қалыпты денені шынықтыруды дамыту;
- өмірлік мәнді қозғалыс қабілеттері мен дағдыларын қалыптастыру;
- қозғалыс қабілеттерін дамыту және үйлестіру;
- дене мәдениеті және спорт саласында қажетті білімдерді игеру;
- денені шынықтыру жаттығуларымен өз бетінше шұғылдануға қажетті қабілеттерді үйрету, тәрбиелеу, денсаулықты нығайту, жұмыс қабілеттерін арттыру;
- адамгершілік және ерік-жігер қасиеттерін тәрбиелеу, психикалық үдерістер мен жеке тұлғаның қасиеттерін дамыту.

Дене мәдениеті бойынша бағдарламалық материалдарды оқушылар ойдағыдай меңгеруі үшін мынадай талаптарды орындайды:

- дене тәрбиесі сабақтарына міндетті түрде қатысу;
- өзінің денесінің даярлығын арттыру және спорттық шеберлігін жетілдіру;
- жыл ішінде бағдарламалық материалдың негізгі бөлімдері жөніндегі бақылау көрсеткіштерін орындау;
- мектепте спорттық-бұқаралық бағытта өткізілетін іс-шараларға және денені шынықтыру-сауықтыру жұмыстарына белсене қатысу;
- дене тәрбиесі пәнінің мұғалімінің нұсқау-кеңестерін пайдалана отырып, дене жаттығуларын өз бетінше жасау;
- дене тәрбиесі пәніне қосымша бағдарламаның теориялық бөлімінің талаптарын білу және тәжірибе жүзінде қолдану;
- әрбір оқу жылында бітіретін сыныптарда дене мәдениеті бойынша білімін анықтау үшін сынақ тапсыру;
- әрбір оқушының жеке спорт киімінің болуы.

Дене мәдениетін қалыптастыру үдерісін жүзеге асыру, қажетті міндеттер үш тобын құрайды. Олар - сауықтыру, тәрбиелік және білім беру міндеттері [4].

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 және 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 жүйесі мен дене мәдениеті және 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 оқытып, үйрету мен білім беруді басқаруда пайдалану туралы білімді меңгеру, қоғамда салауатты өмір салтын қалыптастыру және оны жетілдіру мен еңбек етуге, отанды қорғауға дайындау болып табылады.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. 2007-2011 жылдарға арналған «Қазақстан балалары» бағдарламасы» «Егемен Қазақстан» 2007 жылғы 27 қаңтар.
2. «Қазақстан Республикасы мәдениет және спорт министрлігінің 2015-2025 жылдарға арналған стратегиялық жоспары. 11.01.2016.
3. «Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің 2020-2025 жылдарға арналған стратегиялық жоспары. 2020.
4. Уанбаев Е. Дене тәрбиесі және спорт теориясы мен әдістемесі // Оқу құралы. – 2017. – 276 б.

*Укенова Т.М.*

*1 курс студенті*

*КӨУ А.Байтұрсынов атындағы, Қостанай , ҚР*

*Ғылыми жетекші : Ақанов Ш.Қ.*

*КӨУ А.Байтұрсынов атындағы ,*

*Дене шынықтыру және спорт кафедрасының аға оқутушысы*

### **ЖОҒАРҒЫ ОҚУ ОРНЫНДА ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНДА ОҚУТУДЫҢ ЖАҢА ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ**

**Аннотация:** Бұл мақалада жаңа технологияларды қалыптастыра отырып , студенттің дене белсенділігін арттыру мәселесі қарастырылады. Осы тақырыпқа оқуыдағы әр түрлі жаңа технологиялар анықталды. Болашақ белсенді маманды қалыптастыру үшін ұсыныстар анықталды.

**Кілт сөздер:** белсенділік, спорт, салауатты өмір салты, білім беру жүйесі , жаңа технологиялар, ақпараттандыру, күш-қозғалыс, жаттығулар, жас маман, болашақ маман.

#### **I. Кіріспе**

Қазіргі білім беру жүйесінде жаңа технологияларды енгізу күннен-күнге басты талапқа айналып, осы әдістерді жетілдіре түсу қажеттігі күшейіп келеді. Дене тәрбиесінің әлеуметтік жүйе және қоғамдық құбылыс есебінде дене тәрбиесі жүйесін, оның қалыптасуы мен дамуының негізгі заңдылықтарын, оның қызметі мен құрылымын танып, білудің қажеттілігі білім мен тәрбие талаптарына сәйкес өсіп келе жатқан жас маманның дене тәрбиесін қамтасыз етеді. Мұндай маңызды әдістеме ғылыми және оқу пәні ретінде жетекші рөл атқаратын, дене тәрбиесі саласындағы кәсіптік бағытта болашақ мұғалімдерді дайындауды жүзеге асыратын жоғары оқу орындарындағы оқыту жүйесіне тікелей байланысты. Елімізде бәсекеге қабілетті білім – білім беру саласының ең басты міндеті болып отыр. Ал білімді бастаушы мамандар осы жоғарғы оқу орнында тәрбиеленеді. Дамудың алдыңғы қатарындағы елдердің білім дәрежесімен теңесу – еліміздің білімі саясатының негізгі көздегені. Дамыған елу елдің қатарына енудің алғышарттарының бірі де осы сапалы да бәсекеге қабілетті білім .

**II. Өзектілігі мен мақсаты:** Дене тәрбиесінің әлеуметтік жүйе және қоғамдық құбылыс есебінде дене тәрбиесі жүйесін, оның қалыптасуы мен дамуының негізгі заңдылықтарын, оның қызметі мен құрылымын танып, білудің қажеттілігі білім мен тәрбие талаптарына сәйкес өсіп келе жатқан жас маманның дене тәрбиесін қамтасыз етеді. Мұндай маңызды әдістеме ғылыми және оқу пәні ретінде жетекші рөл атқаратын, дене тәрбиесі саласындағы

кәсіптік бағытта болашақ мұғалімдерді дайындауды жүзеге асыратын жоғары оқу орындарындағы оқыту жүйесіне тікелей байланысты.

Ғылыми жаңалық: 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 дейді. Қозғалыс белсенділігі, дене шынықтыру және спорт адамның күші мен қуатын, оның физикалық қасиеттері мен қабілеттерін дамытудың және нығайтудың жалғыз құралы болды және болып қалады. Дәрістер мен семинарлар, практикалық және зертханалық сабақтар, оқу-тәжірибелік практикумдар, сынақ және емтихан сессиялары - болашақ біліктілігі жоғары маманның жеке тұлғасын қалыптастырудың негізгі уақыты. Тәрбие жұмысының барлық түрлері аптасына 15-20 сағаттық оқу жүктемесінен есептеледі, оған аудиториялық және сыныптан тыс жұмыстар, өзіндік жұмыстар, бақылау жұмыстары және т.б кіреді. Осының бәрі студенттерден берік эрудиция мен дайындықты ғана емес, сонымен бірге жинақылықты, жұмысқа қабілеттілігі, жақсы, берік және тұрақты денсаулықты, ерекше назар аударуды және олардың барлық резервтері мен дамуын, дағдылары мен дағдыларын шешу үшін салауатты өмір салты бойынша тікелей пайдалануды талап етеді жоғары білікті маман қалыптастырумен байланысты барлық негізгі міндеттер мен проблемалар.

#### **IV. Негізгі бөлім.**

Осы ұстанымдарды ұстанған жөн ,ұстанымдарға жататындар: жан- жақтылық, саналылық пен белсенділік, бірте-бірте жасалатын әрекет, қайталамалық, көрнекілік, жеке даралық.Дене тәрбиесіндегі жаңа технологиялардың бірі болсын деп айта алатынымыз: оқу-тәрбие үдерісі көп жылғы және жыл бойындағы сипатқа ие болуы тиіс; Сабақ барысында әрбір келесі сабақтың әсері алдыңғы сабақтың ізінше қатпарлы әсер қалдыруы тиіс, дене жүктемелерін бірте-бірте және жоғары деңгейге арттыру ұстанымы олардың көлемі мен қарқындылығының, студенттің дайындауға қойылатын талаптардың бірте-бірте күрделенуінің үздіксіз арта түсуімен байланысты болып келеді. Яғни сабақты бірден емес, бірте-бірте күрделендіру қажет , қозғалыс қимылының мәні туралы білімді қалыптастыру; әрбір спорт түрлері бойынша үйренетін қозғалыстар туралы толық түсінікті қалыптастыру; үйренетін қозғалыс қимылын тұтастай игеру.

#### **V.Нәтижелер мен талқылау**

Студентке арнайы мақсатпен бағытталған дене шынықтырулық-спорттық шаралар оған, әлеуметтік қатынастардың нысаны мен субъектісі ретінде әсер етеді де, онда басты рөлді өзін икемдеу мен өзін ұйымдастыруға міндеттейді. Осы тұжырымның негізінде студент жастардың тәрбиесін басқарудың басты жекелік-әлеуметтік жүйесінің құрылымдары қалыптасады: басқарушылық тәжірибесінде таратудың жолдары мен оны ұйымдастыру түрлері, қақидалары, әдістері . Студент жастардың әлеуметтік-жекетұлғалық тәрбиесін басқарудағы негізгі жүйесінің сипаттамасы болып: Жоғарғы оқу орындарындағы тәрбие үрдісін басқарудағы міндеттілік мәдени, тарихи, саяси-әлеуметтік және экономикалық ықпалымен қазіргі кездің білімін дамыту; тәрбиелік міндеттердің шешімінің сипатына байланысты студенттердің әлеуметтік-жеке тұлғалық тәрбиесін басқарудағы қолайлы қалыпта орталықтандыру және орталықсыздандыру; дене шынықтырудың гуманитарлық және материалдық құндылықтарын ескере келіп, студент жастардың екпінді жағымды қатынастарын қалыптастырудағы тәрбиелік мәніне әлеуметтік бағдарлау; жоғарғы оқу орындарындағы барлық профессорлар мен оқытушылар қауымының студенттердің тәрбиесін басқару барысында әріптестік қақидаларының негізінде, жариялықта және шешімдердің қабылдануын талқылаудағы дербестік және олардың орындалуын жеке бастық жауапкершілікпен сезінуге қатынасулары. Дене шынықтыру және спорттың іс шараларын екінді қолдану артқылы студент жастардың тәрбиесін басқарудағы, әлеуметтік

үрдістердің мәнімен, тәрбиені-басқарудың жеке-әлеуметтік негізі мазмұнын айқындауға ілімдік-әдістемелік өзекті мәселелерді талдау мүмкіншілік жасады. Басқарудың бұндай түрлерінің сипатталулары: нысанмен субъектің арасындағы ыңғайлы қызметтік істің сенімділігі мен өз ара басқарушылықтың ықпал етуінен; басқарудың бұйрықтық- әкімшіл тұрыптық әдістерімен түрлеріндегі салмақтың күрт түсуінен; студенттердің әлеуметтік қорғалуыннан; жоғарғы оқу орындарындағы дене шынықтыру және спорттың жаңаша құрылымдарының дамуы және оларды, студент жастардың жан-жақты тәрбиеленуінде тиімді қолдану мақсатымен; олардың ұлттың сүйгіштік сезімін қалыптасытуға; әлеуметтік және кәсіби екпінділікке; қоршаған ортаның жайсыз ықпалдарына нық тұра алуына; қылмыстың алдын алып, студенттер арасында наша қорлыққа, маскүнемдікке, шылым шегуге жол бермеуге; салауатты өмір салтын насихаттауға, студенттік қозғалыстың керемет дәстүрлері мен моральдік сүйіспеншіліктің құндылықтарына тәрбиелу.

## **VI. Қорытынды**

Қорыта айтқанда, дене тәрбиесі сабағында оқытудың дәстүрлі емес құралдарын қолдану барсында студенттердің 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 психикалық қуат мүмкіндіктері мен дене тәрбиесін сабақтастырып дамытуға т.б. қол жеткізуге болады дене сабағындағы жаңа технолог

## **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Н.Ә.Назарбаев «Қазақстанның әлемдегі бәсекеге барынша қабілетті 50 елдің қатарына кіру стратегиясы».
2. Республикалық ғылыми әдістемелік журналдары
3. «Мектептегі дене шынықтыру» №5 2015ж; №2 2014ж
4. Т.Ә.Ботағариев, С.С.Кубиева. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің теориялық негіздері.- Орал, 2010. – 232 б.
5. З.Есмағамбетов. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі.-Қарағанды, 2005.-192б.
6. А.Тайжанов, А.Қарақов. Дене тәрбиесі -Алматы.2009. 189б.

**Уразбаев А.А.**

*Халықаралық туризм және  
меймандостық университеті,  
Спорт кафедрасының аға оқытушысы  
Түркістан қ., ҚР*

**Жилисбаев Н.К.**

*Халықаралық туризм және  
меймандостық университеті,  
Спорт кафедрасының аға оқытушысы  
Түркістан қ., ҚР*

## **ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС ОЙЫНДАРЫ АРҚЫЛЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ БІТІМІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ**

Бүгінгі таңда оқушылардың қимыл-қозғалыс дағдыларын дене жаттығуларының жаңа технологиясымен дамыту және ұлттық, жалпы адамзаттық құндылық қағидалары арқылы зерттеу – туындап отырған негізгі мәселелердің бірі. Жеке тұлғаны дамытуда дене тәрбиесі жаттығуларымен қимыл-қозғалыс ойындарының маңызы өте зор. Қоғамымыз оқушылардың салауатты өмір сүруіне, денсаулығына қамқорлық жасауға мейлінше мүдделі.

Қоғамдағы салауаттылық, дене мәдениеті мен рухани құндылықтардың табиғаты, мәні, шығу тегі және атқаратын қызметтері туралы жан-жақты зерттеу, оқушылардың ұлттық тәрбиесін салауаттылық дене мәдениеті мәселесімен байланыста айқындау қажет.

Қимыл-қозғалыс ойындары - оқушылардың сүйікті де пайдалы іс-әрекетінің бірі болып табылады. Ойын адам ағзасының жұмыс істеу қабілетін арттырады. Көңіл-күйін сергітіп, тамаққа тәбетін ашады, еңбекке құлшынысын күшейтеді. Ойын ежелден келе жатқан адам өмірінің маңызды бөлігі екені сөзсіз. «Бала ойынмен өседі» - демекші, қимыл-қозғалыс ойындарының бала тәрбиесіндегі рөлі ерекше [1].

Ол - ондаған ұрпақтың керегіне жарап, оларды өмірге әзірлеу қажетін өтеген, сыннан өткен сенімді тәрбие құралы. Ойын жігерлілікке, шыдамдылыққа және ұйымшыл болуға т.б. тәрбиелейді. Сондай-ақ, тез арада ойлау қабілеттерін дамытады. Қимыл-қозғалыс ойындарының спорт ойындарынан айырмашылығы ешбір арнайы құрал-жабдықты, өткізетін орынды және уақытты талғамайды.

Оларды бүгінгі білім беру саласында (балабақша, мектеп және т.б.) дене шынықтыру сабақтарына және тәрбие жұмыстарына пайдалануға қолайлы. Қимыл-қозғалыс ойындары бірнеше түрге бөлінеді: ұлдарға және қыздарға арналған ойындар, топтық ойындар, командалық ойындар, эстафеталық ойындар, жекпе-жек ойындары және қысқы ойындар. Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі үдерісінде қимыл-қозғалыс ойындарына жетекші рөл береді.

Дене тәрбиесінің негізгі құралдары мен әдістерінің бірі ретінде қимыл-қозғалыс ойындары сауықтыру және тәрбие-білім беру міндеттерін тиімді шешуге мүмкіндік береді. Ол бала денесінің дамуына және сауығуына жан-жақты ықпал жасайды. Ойын үдерісінде балалардың қозғалғыштық ширақтылығы бүкіл ағзада жігерлілік жағдай туғызады, зат алмасу үдерістерін күшейтеді, өмірлік тонусын арттырады [2]. Қимыл-қозғалыс ойындарын өткізу кезінде қол жеткен сауықтыру тиімділігі балалардың ойнау әрекеті процесінде пайда болған және баланың психикасына ізгілікті әсер ететін жағымды эмоциямен тығыз байланысты. Эмоциялық өрлеу балалардың жалпыға ортақ мақсатқа жетуге ұмтылысын туғызады және тапсырманы айқын түсінуінен қимылдардың жақсы үйлесімінен, кеңістікте және ойын жағдайында неғұрлым дәл бағдар белгіленуінен, тапсырманы жедел қарқынмен орындауынан көрінеді. Мақсатқа жетуге ұмтылу қуанышы баураған балалардың осындай әуестенуі кезінде әртүрлі кедергілерді жеңуге көмектесетін жігердің рөлі артады.

Қимыл-қозғалыс ойындары балалардың игеріп үлгерген қимыл дағдыларын жетілдіру және дене қабілетін қалыптастыру әдісі ретінде қызмет етеді. Ойын үдерісінде бала өзінің назарын қимылды орындау әдісіне емес мақсатқа жетуге аударады. Ол ойын шартына бейімделіп, ептілік көрсетіп және сол арқылы қимылды жетілдіріп, мақсаттылықпен әрекет етеді. Сондықтан, мысалы «Арықтағы қасқыр» ойыны балалар жүгіріп келе жатып ұзындыққа секіруді игерген кезде өткізіледі.

Әрбір қимыл-қозғалыс ойынында балалардың ойын әрекеттері мен қимылдарын өзгертуге берілетін сигналдар болады. Мысалы, «бағыт пен қимыл сипатын өзгертуді білдіретін сигналдар балалардың тез сезінуін, қабылдауын туғызады: бытыраңқы жеңіл жүгіріс бұрын белгіленген орындарға бірінің артынан бірі тізбекті сапқа тез қосылу үшін мақсатты тура бағытта жүгірумен өзгереді. Мұндай ширақ қимыл әрекеті еліктіру және тежеу процестерін жетілдіре және теңестіре отырып, баланың жүйке жүйесін шынықтырады.

Қимыл-қозғалыс ойынында бала назар аудару және бұлшық еттің ширығу дәрежесін реттеуді үйренеді: ойынның қалыптасқан ситуацияға байланысты ол қимылды тынығумен кезектестіре алады. Бұл бақылағыштыққа, тапқырлыққа тәрбиелеуге, қоршаған ортадағы жағдайдың өзгеруіне қарап бағдар белгілеу, қалыптасқан жағдайдан жол тауып шығу, тез шешім қабылдап, оны жүзеге асыру, батылдық, ептілік, инициатива, мақсатқа жетудің өзіндік әдісін таңдау қабілетін қалыптастыруға көмектеседі.

Қимыл-қозғалыс ойындары өзінің бастауын халықтық педагогиканың тұңғығынан алады. Сәби жасынан бала өзінің алғашқы жасаған қимылдарымен байланысты айшықты әсем халықтық ойыншықтармен ойнап, әзілдерді, күлдіргілерді естіп, қызық ойындарға кенеліп тәрбиеленеді [3].

Неғұрлым ересек балалардың өмірінен балалар үшін қызғылықты ойын бастауларды, жеңіл өлеңдерді, санамақтарды қамтитын әртүрлі қимылдар жасалатын халық ойындары орын алды. Бұлардың бәрі күні бүгінге дейін өзінің ғажап көркемдігін, тәрбиелік мәнін сақтап келеді және бағалы, қайталанбас ойын фольклорын құрайды.

Қимыл-қозғалыс ойындарының сан қырлы тәрбиелік маңызы, олардың мектеп жасындағы балалар үшін ыңғайлылығы, ойындардың қуанышты, балаларды өзіне тартатын әрекет сферасын туғызуы - осылардың бәрі қимыл-қозғалыс ойындарын балалардың күнделікті өмірінің ажырағысыз бағалы серігі ретінде айқындайды.

Ойындардың мектеп жасына дейінгі балалар үшін іріктеп алынған әртүрлі педагогикалық классификациясы бар, олардың негізінде түрлі белгілер жатыр. Ойындар мазмұны бойынша: қимыл-қозғалыс ойындары және спорттық ойындар элементтері қолданылатын ойындар болып бөлінеді.

Ойындардың соңғы тобының мектепке дейінгі әдебиетте бірыңғай классификациялық атауы жоқ (спорттық үлгідегі ойындар, спорт элементтері бар ойындар, спорттық ойын элементтері бар ойындар, спорттық сипаттағы ойындар). Алайда, атауларын тізіп шығу бұл ойындардың мәнін өзгертпейді, әрбір белгілі топ спорттық ойындардың жекелеген элементтерін ғана қамтиды. Бұл ойындарда ең алдымен, мектеп жасына дейінгі балалардың жас ерекшеліктері ескеріледі, сондықтан қимыл, ереже, ойындарды ұйымдастыру техникасының оларға қолайлы қарапайым, бірақ шынайы элементтері іріктеп алынады. Осыған байланысты бұл ойындар ересектер сияқты дәрежеде балалардың дене күші мен психикалық шырығуын туғыза алмайды. Сонымен бірге олар балаларды әрекет мақсаттылығына, табандылыққа, тәртіптілікке, жауапкершілік, жолдастық сезіміне, спортқа құштарлыққа баулиды, дұрыс қимыл техникасы элементтерін қалыптастырады.

«Қазақстан - 2050» стратегиялық бағдарламасында «Салауатты әрі гүлденген экономика құрмайынша, біз қуатты мемлекет пен қарулы күштер құра алмаймыз, демографиялық, экономикалық және әлеуметтік міндеттерді шеше алмаймыз, әрбір адамның жеке басының қадір-қасиеті мен әл-ауқатын арттыра алмаймыз», - деген болатын. Осыған орай қазіргі уақытта жас ұрпақты тәрбиелеуде олардың дене тәрбиесі мен денсаулығына мемлекеттік тұрғыда баса назар аударылып отыр. Дене тәрбиесі үдерісінде ойынның алатын орнының ерекше екендігін ескеріп, оқушылардың дене бітімін қалыптастыруда кеңінен пайдалануымыз керек.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Егізбаев Ж., Есіркепов Ж.М., Ким А.В., Мұстафаев Е.Т. Қимылды-қозғалыс ойындарын оқыту әдістемесі. – Оқу-әдістемелік құрал. – Алматы, 2004. – 145 б.
2. Қуатбеков Ш.Н. Ұлттық ойындардың дене қабілеттерін жетілдіруге әсері //» Қазақстан мектебі». - Алматы, 2006. -№3. – 15-17 б.
3. Есіркепов Ж.М.Мектеп бағдарламасындағы жаттығулар арқылы оқушылардың қозғалыс қасиеттерін дамыту әдістемесі // «Білім-образование». - Алматы, 2007. - №6. – 52-54 б.

*Уразбекова Л.К.*  
*учитель физической культуры*  
*КГУ "Школа-гимназия №17"*  
*отдела образования города Сарани*  
*управления образования*  
*Карагандинской области"*  
*Республика Казахстан*

## **ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ У ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

**Аннотация.** Эта статья посвящена к проблемам формирования мотиваций у детей подросткового возраста к занятиям физической культурой. В этой статье рассматриваются основные проблемы формирования мотиваций, и факторы, которые мешают развитию позитивных мотиваций. Вместе со школой, которой принадлежит главная роль в развитии личности подростка, особое внимание также уделяется образования, в т. ч. детско-юношеским спортивным школам. В них работают различные секции, где у подростка возникают такие нравственные качества, как ответственность за свои поступки и поведение своих товарищей, глубокая заинтересованность в общем успехе, сила воли, стремление к достижению высоких результатов. Наряду с этим занятия в спортивных секциях позволяют подросткам развивать у себя быстроту, ловкость, силу, упорство.

Именно регулярные занятия подростков спортом помогают широко раскрыть свои способности со всех сторон, стать более уверенным в себе и в своих силах.

Методом исследования является изучение актуальности данной темы на сегодняшний день. И эта тема актуальна так как, подростков, которые имеют отклонения в состоянии здоровья, становится все больше и больше, потому что они плохо подготовлены физически. У многих школьников нет такой сильной и устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом. И эта одна из главных причин из-за которого и возникают отклонения школьников интереса к занятиям физической культурой стала понятно давно. И сейчас эту проблему пытаются решить всеми множествами способами. Придумывают различные методы заманивания детей-подростков к занятиям физической культурой.

Исходя, из всего вышесказанного целью исследования является – изучение проблемы формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом в подростковом возрасте.

Объектом исследования является мотивация к занятиям физической культурой и спортом. Предмет исследования - особенности формирования проблем мотивации к занятиям физической культурой и спортом в подростковом возрасте.

Регулярные занятия физической культурой и спортом показывают очень хороший результат. И новое здоровое молодое поколение более физически и духовно развит. Исследования, проводимые уже в течение нескольких лет, доказывают, что занятия физической культурой и спортом оказывают положительное влияние практически на все функции и системы организма, являются мощным средством профилактики против заболеваний, помогают сформулировать морально-волевые качества личности.

Именно физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности в современных условиях. И только благодаря проигрышам в спортивной деятельности, позволяет спортсменам наработать свой жизненный опыт, построить для себя особую систему ценностей и установок. Поэтому присоединение детей и молодежи к занятиям спортом, формирование у каждого ребенка потребности в двигательной активности является одной из важнейших задач в современных условиях развития общества. Главные мотивационные линии подросткового периода – это самопознание и самоутверждение. А

самообразование, новый познавательный мотив, начинает развиваться только в старших классах. При правильном развитии мотиваций у ребенка и подходе их развития, можно приучить его к спорту. Но не стоит забывать, что с взрослением ребенка нужно менять мотивации. Даже в старости он все равно может заниматься спортом. Эти мотивы он передаст и своим детям. Поэтому, чтобы человек больше двигался и занимался спортом нужно с раннего детства мотивировать его на занятия спортом.

Но и заставлять детей заниматься спортом тоже будет неправильно, на мой взгляд. Для этого, первым делом, нужно сделать так, чтобы у ребенка появилось желание к занятиям. Но чтобы желание появилось надо его мотивировать, а это, прежде всего, внимание родителей. Нельзя просто отдать ребенка в секцию и, не поинтересовавшись их желаниями. Зачастую, им кажется, что они больше знают, что будет лучше для своих детей, а что нет. И когда они отдают ребенка в другую секцию, куда ребенок совсем не хочет, то никого результата и желания дальше заниматься спортом не будет. И здесь спортивное воспитание личности может потерпеть неудачу. Чтобы дети подросткового возраста больше стали заниматься физической культурой, у них должна быть мотивация и огромное желание. Давайте порассуждаем, как зарождается мотив к занятиям спорта и физической культурой в целом.

Физическое воспитание занимает один из важнейших мест в формировании личности человека. Только после него у человека начинают развиваться и другие здоровые качества. Главная задача физического воспитания - формирование потребности к занятиям физической культурой. Главное и наиболее значимое условие формирования полной деятельности ребенка и воспитание его личности это – изучение мотивов, побуждающих детей заниматься физической культурой. Чтобы побудить физическую культуру и спорт, как деятельность, нужен не один мотив, а целый их набор. В мотивах определяются потребности ребенка. При воспитании его личности также важно и необходимо формировать положительного мнения о занятиях физкультурой и дальнейшую мотивацию, которую, несомненно, нужно регулярно подпитывать из собственного увлечения ребенка.

Однако, все выше перечисленные, то есть, мотивация, желания и т.д. не прекращают возникновения проблем при формировании мотивов к занятиям спортом у детей подросткового возраста. Существуют различные причины, приводящие к проблемам, но одной из важнейших является ослабление стремлений и чувств человека, побуждающих к спортивной деятельности, т.е. ослабление мотивации.

Главной причиной высоких показателей прекращения тренировок, на мой взгляд, является отсутствие цели к достижению высоких спортивных результатов у занимающихся.

Конечно, у многих ребят не так много свободного времени, а это прежде всего связано с большой загруженностью детей подросткового возраста другими видами деятельности. Наверное, поэтому времени на тренировки у них не хватает.

Также, не менее важной и основной проблемой при формировании мотиваций у подросткового возраста является отсутствие желания и личных убеждений в необходимости в этом. Для того чтобы он стал самостоятельно заниматься спортом, должен пройти несколько ступеней:

- формировать положительное отношение к занятиям физической культурой,
- формировать желание самостоятельно заниматься,
- осуществлять этого намерения и, наконец,
- превратить это желание в регулярные и самостоятельные занятия спортом.

Проблемы уменьшения посещаемости занятий в секциях и раннего их прекращения решаемы. Ребята изначально ориентированы на здоровый образ жизни влиянием родителей и средств массовой информации. На мой взгляд, чтобы изменить ситуацию, надо больше публиковать методических пособий, где написано влияние спорта на здоровье человека и где включены рекомендации мотивационных методов. Также необходимо найти



наилучшие формы взаимодействия тренера со спортсменами, и повышать профессиональную подготовку тренерского состава.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

- 1 Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. - М.: Мысль, 2006.-158 с., с. 23
- 2 Бабушкин Г. Д. Общая спортивная психология. Омск, 2000
- 3 Беляничева В. В. «Формирование мотивации занятий физической культурой у детей». / Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Вып. 2.-Саратов: ООО Издательский центр «Наука»,2009.-6с.
- В. В. Беляничева, Н. В. Грачева. Научная статья.[1].
- 4 Сырвачева, И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И.С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье:проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. / ДВГУ. – Владивосток, 2003 – С. 108-111.[2]
- 5 Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения./ Пер. с англ. - СПб.: Речь, 2001

**Утепов А.Б.**

*аға оқытушы,*

*дене шынықтыру және спорт кафедрасы,*

*Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті» КеАҚ*

*Астана қаласы, ҚР*

### **ОҚУШЫЛАР МЕН СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МЕН САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ДЕНСАУЛЫҚТЫ ҚАЛЫПТАСТЫРАТЫН ЖӘНЕ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУШЫ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ**

Өз денсаулығын сақтау әр адамның тікелей міндеті. Қазіргі уақытта 18-30 жас аралығындағы адамдар жиі дұрыс емес өмір салтын, жаман әдеттерді, шамадан тыс тамақтанудың салдарынан денсаулығын ушыққан жағдайға жеткізіп, содан кейін ғана медицина және салауатты өмір салты есіне түседі. Денсаулық – адамның еңбекке қабілеттілігін анықтайтын және жеке тұлғаның үйлесімді дамуын қамтамасыз ететін бірінші және ең маңызды қажеттілік.

Дене шынықтыру – жалпы адамзаттың құрамдас бөлігі. Ол денсаулықты жақсартып қана қоймай, кейбір туа біткен және жүре пайда болған ауруларды арылтады. Дене шынықтыру адамға дене еңбегіне де, ой еңбегіне де қажет. Әсіресе, балалар мен жастар үшін маңызды. Себебі, олардың жасында физикалық даму мен денсаулықтың негіздері қаланады. Оған қоса, жастар бойына жоғары адамгершілік қасиеттерді тәрбиелеуде дене шынықтыру мен спорттың қызметерінің бірі. Олар ерік-жігерге, батылдыққа, табандылыққа, жауапкершілік пен жолдастыққа тәрбиелейді.

Мектеп жасындағы балалардың көп бөлігінде түрлі денсаулық проблемалары бар. Көбінесе көздерінің нашар көруі, омыртқасының қысаюын жатқыза аламыз. Отырықшы өмір салтының арқасында қазіргі балалар мен жасөспірімдер, кейде ересектер жүрек аурулары мен артық салмақтан зардап шегеді. Демек, салауатты өмір салты негіздерін бала кезінен бойына сіңіру маңызды. Оқу процесінің қарқындылығы соншалықты, денсаулықтың нашарлауына және әртүрлі ауытқулар санының өсуіне әкеледі. Бұл ауытқулардың себептері отырықшы өмір салты, жаман әдеттер, дұрыс емес тамақтану. Кейіннен тұйықтық, шамадан тыс сезгіштік, қажу, апатия сияқты психо-эмоционалдық өзгерістер орын алады. Осыған байланысты дене тәрбиесінің денсаулық мәселелерін шешуге бағытталған процедуралар мен шаралар кешені қажет. Бұл проблеманы шешу үшін оқушылар мен студенттердің дене шынықтыру сабақтарында “денсаулық сауықтыру және сақтау” технологиясы қолдануға болады.

Алдымен, “денсаулық сауықтыру және сақтау” технологиясымен танысып өтейік. Денсаулықты қалыптастыратын білім беру технологиялары, Н.К.Смирновтың анықтамасы бойынша, оқушыларды денсаулық мәдениетіне, оның сақталуы мен нығаюына ықпал ететін, тұлғалық қасиеттерді тәрбиелеуге бағытталған психологиялық-педагогикалық технологиялар, бағдарламалар, әдістердің құрамы жатады. “Денсаулық сауықтыру және сақтау” технологиясының мақсаты – оқу кезеңінде денсаулықты сақтау мүмкіндігін қамтамасыз ету, салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін қажетті білім мен дағдыларды қалыптастыру. Жоғары оқу орындарында салауатты өмір салтын қалыптастырудың және денсаулық сақтау технологияларын енгізудің негізі дене шынықтыру сабағында дене тәрбиесі болып табылады. Дене шынықтыру – сауықтыру, кәсіби және әлеуметтік бағыттағы педагогикалық оқу пәні.

“Денсаулық сауықтыру және сақтау” технологиясы арқысында өткізілген сабақтар келесі принциптерден құрылады:

- оқушылардың дене белсенділігі;
- денсаулық құндылығын және салауатты өмір салтын қалыптастыру бойынша жұмыс жүйесі;
- дұрыс дене қалпын, ұтымды тыныс алу дағдыларын қалыптастыру;
- тиімді шынықтыруды жүзеге асыру;
- студенттерге психологиялық қолдау көрсету қызметін ұйымдастыру;
- оқушының жеке ерекшеліктері мен қабілетін ескеру.

Осы принциптерге негізделген дене шынықтыру сабақтары балалардың денсаулығын, дене қалпын жақсартуға және стресске қарсы тұруға көмектеседі. Сондықтан дене шынықтыру сабағында дене мүсінінің қисаюын болдырмауға бағытталған жаттығуларға, жалпақ табандарға (бұлшықет корсеттерін, аяқ бұлшықеттерін күшейтуге арналған жаттығулар), тыныс алу жаттығуларына көп көңіл бөлінеді.

“Денсаулық сауықтыру және сақтау” технологиясының атқаратын функцияларына тоқталсақ:

- Қалыптастырушы (тұлға қалыптасуының биологиялық және әлеуметтік заңдылықтары негізінде жүзеге асырылады. Тұлғаның қалыптасуы жеке физикалық және психикалық қасиеттерді алдын ала анықтайтын тұқым қуалайтын қасиеттерге негізделген);
- Ақпараттық-коммуникативтік (салауатты өмір салтын сақтау тәжірибесін, дәстүрлер сабақтастығын, жеке адамның денсаулығына, әрбір адам өмірінің құндылығына ұқыпты қатынасты қалыптастыратын құндылық бағдарларды беруді қамтамасыз етеді);
- Диагностикалық (ол оқытушының табиғи мүмкіндіктеріне сәйкес мұғалімнің бақылау негізінде оқушылардың дамуын бақылаудан тұрады. Бұл технологиядағы педагогикалық процестің факторлары бірі - әрбір баланың білім беру бағытының жеке өтуі);
- Бейімдеу (оқушылар мен студенттің денсаулық сақтау, салауатты өмір салты және де сыртқы ортадағы стресс факторларына төтеп беру төзімділігі арттырады);
- Рефлексивті (ол бұрынғы жеке тәжірибені қайта қараудан, денсаулықты сақтау мен арттырудан және келекшек перспективадан тұрады);
- Интегративті (бұқаралық тәжірибені, әртүрлі ғылымилықты біріктіреді. білім берудің тұжырымдамалары мен жүйелері, оларды өсіп келе жатқан ұрпақтың денсаулығын сақтау жолында бағыттау).

Сонымен, қазіргі уақытта “денсаулық сауықтыру және сақтау” технологиясының инновациялық бағыты оқушылар мен студенттердің потенциалын дамытатын қағидалардан тұрады. Ең алдымен, қарастырылып отырған технологияда белгілі бір дене қасиеттерін, моторикасын қалыптастыруға бағытталған жүйеден оқушының денсаулығы туралы терең

білім беретін, оның салауатты және белсенді өмір салтын ұстану қажеттілігін қалыптастыратын жүйеге көшу туралы негізделген.

Оқушылар мен студенттерге денсаулықты сақтау барысында тек гигиеналық немесе психологиялық жағдай ғана емес, сонымен қоса, салауатты өмір салтын ұстануды насихаттаудың маңызын жеткізу қажет. Зерттеулер көрсеткендей, адам денсаулығы үшін ең қауіпті фактор оның өмір салты болып табылады. Сондықтан, ел жастарын өз денсаулығына немқұрайлы қарамауын қадағалау басты мәселе.

Ол үшін профилактикалық бағдарламаларды жүргізе аламыз. Мысалы: жарнамалық акциялар, интернет-конференциялар, ақпараттық науқандар, қойылымдар, конкурстар, спорттық іс-шаралар; буклеттерді, журналдарды, басқа да баспа өнімдерін, бейнематериалдарды, әлеуметтік жарнамаларды әзірлеу және басып шығару; осы тақырып аясында ақпараттық-кеңес беру жұмысын ұйымдастыру.

Жас ұрпақтың денсаулығын сақтау және нығайту - қазіргі заманның маңызды және күрделі міндеттерінің бірі. Жастардың денсаулық жағдайы қоғам мен мемлекеттің қаншалықты жақсы дамығаны арқылы оларды қандай болашақ күтіп тұрғанын болжай аламыз. Еліміздің еңбек ресурстары, оның қауіпсіздігі, саяси тұрақтылығы, экономикалық әл-ауқаты және халықтың моральдық деңгейі мемлекет жастарының денсаулық жағдайына байланысты. Олай болса, жастардың денсаулығын сақтау – мемлекет пен қоғам ғана емес, әрқайсымыз өз алдымызға қоятын маңызды міндеттердің бірі.

**Утепов А.Б.**  
*старший преподаватель*  
*кафедры физической культуры и спорта*  
*ЕНУ им. Л.Н. Гумилева,*  
*г.Астана, РК*

## **АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО МЕТОДИКЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Современные условия жизни предъявляют высокие требования к организму человека и характеризуются повышенной степенью экстремальности. Связано это не только с особенностями окружающей среды, предопределяющими неблагоприятную экологическую обстановку, но и с большинством факторов социальной, экономической, психологической природы и т.п. Сегодня стало очевидным, что в современном обществе любой человек испытывает на себе громадный объем неблагоприятных воздействий различного характера, что неминуемо сказывается как на его психологическом состоянии, так и общем уровне здоровья. Не случайным является тот факт, что в последние годы зарегистрирован выраженный всплеск различного рода острых и хронических заболеваний среди самых разнообразных слоев населения, причем нередко существенно отличающихся по своему социальному статусу, уровню доходов и т.п. Вполне естественно, что сложившаяся в настоящее время сложная социально-экономическая, психологическая и экологическая ситуация предъявляют совершенно новые требования к различным отраслям общественной жизни, в том числе и к такому роду человеческой деятельности как физическая культура и спорт. Что же является наиболее актуальным в данной области научно-практических знаний, способным оказать реальное позитивное воздействие на представителей различных слоев современного общества. Прежде всего, необходимо отметить, что и сегодня не потеряло своей актуальности положение о необходимости широчайшего распространения различных видов физической культуры и спорта среди разнообразных слоев населения. Очевидно, что систематические занятия различными видами физических упражнений в самых разнообразных формах будут способствовать

повышению общей резистентности организма современных жителей к неблагоприятным воздействиям различного характера. Особенно острой эта проблема является в отношении нашего подрастающего поколения. Существенное падение уровня физического здоровья среди молодежи, распространение среди них различных заболеваний ставит под угрозу экономическую, интеллектуальную и социальную стабильность нашего общества в самой недалекой перспективе. К сожалению, в последние годы, приходится констатировать выраженное падение уровня физического воспитания как среди школьников, так и учащейся молодежи. Наблюдается не только необоснованное уменьшение времени занятий физической культурой и спортом среди школьников и студентов, но, что самое печальное, падение престижности здорового образа жизни, систематических занятий спортом, не говоря уже о стремительном падении престижности в обществе профессий школьного учителя физической культуры, тренера в детско-юношеских спортивных школах различной направленности. Более того, наметился необоснованный уклон в сторону занятий, так называемыми, элитными видами физических упражнений, в частности, такими как фитнес, бодибилдинг, большой теннис и т.п., причем преимущественно для строго ограниченной группы людей с определенным социальным положением и финансовым достатком. Следствием данной стратегии развития физической культуры и спорта стало сокращение количества учебных занятий в общеобразовательной школе и в высших учебных заведениях. Все это привело не только к снижению уровня физического здоровья и физической подготовленности детей и молодежи, но и к формированию неблагоприятного имиджа массовой физической культуры. **Формулирование целей работы.** Цель статьи – исследовать актуальные проблемы физической культуры и спорта в условиях жизни современного общества и указать средства 196 практического решения данных вопросов. **Результаты исследования.** В связи с выше изложенным чрезвычайно актуальной проблемой на современном этапе представляется работа, направленная на скорейшее восстановление значимости физической культуры и спорта в современном обществе как в экономическом, социальном, так и в обще государственном отношении. Для решения данного вопроса необходимы совместные усилия различных государственных и общественных организаций, причем не в декларативном порядке, а реально, на деле. Очевидно, что принимаемые в больших количествах различные программы уже не могут обеспечить практическое решение данной проблемы, нужны реальные экономические и социальные подходы, способные переломить неблагоприятную обстановку в области отечественной физической культуры и спорта. Не менее важной проблемой представляется также вопрос относительно подготовки квалифицированных кадров в области физического воспитания. В данном аспекте особое внимание хотелось бы обратить не только на уже отмеченную необходимость возрождения престижности профессии преподавателя и тренера, но и на решение проблемы эффективного трудоустройства выпускников факультетов физического воспитания университетов и институтов физической культуры. Особенно остро данная проблема стоит в отношении специалистов по физической реабилитации: будучи достаточно хорошо подготовленными как в теоретическом, так и в практическом отношении они в большинстве случаев испытывают серьезные трудности с трудоустройством в учреждения медицинского профиля, что связано с отсутствием полноценных, согласованных договоренностей между Министерствами здравоохранения, образования и науки и Министерством по делам семьи, молодежи и спорта. Вместе с тем, реальная потребность в специалистах данного профиля высока. Не менее важной является также проблема подготовки полноценных высоко квалифицированных кадров в области спортивной медицины. Хорошо известно, что практически все работающие в области физической культуры и спорта врачи не имеют образования специальной направленности, связанного со спортивной медициной. Несмотря на высокий профессионализм и преданность своему делу данных специалистов, проблема подготовки спортивных врачей

является, несомненно, актуальной. Сложность решения этого вопроса усугубляется еще и тем, что до сих пор в этом отношении нет единого мнения между министерствами и ведомствами, ответственными за подготовку специалистов данного направления. Достаточно серьезной проблемой представляется также отсутствие в настоящее время цели направленной, долгосрочной подготовки специалистов в области физического воспитания и спорта непосредственно по выбранной специальности. Так, учебные планы по таким дисциплинам, как «Физическое воспитание», «Олимпийский и профессиональный спорт», «Физическая реабилитация» составлены в соответствии с одним направлением – «Физическое воспитание и спорт», что не дает возможности целенаправленной подготовки студентов по данным специальностям с 1-го курса. Изучение специальных предметов возможно только с 5-го курса в рамках образовательно-квалификационных уровней «Специалист» и «Магистр», что существенно снижает эффективность подготовки специалистов по указанным специальностям. Очевидно, таким образом, что в данном вопросе назрела острая необходимость пересмотра учебных планов с целью приведения их в соответствие со спецификой конкретной специальности. Вместе с тем, нельзя не отметить, что сам процесс подготовки кадров в области физического воспитания в целом отвечает современным требованиям. Сложившиеся за многие десятилетия традиции и методики обучения еще позволяют готовить конкурентоспособных специалистов по физическому воспитанию во многих ВУЗах страны. Однако, очевидна тенденция к ослаблению данного процесса, связанная как с объективными причинами (старение высококлассных преподавательских кадров высшей квалификации, отсутствие серьезной финансовой поддержки материально-технического обеспечения учебного процесса и т.п.), так и с конкретными субъективными (нежелание, а в большинстве случаев и неумение, перестройки учебного процесса в соответствии с реалиями и потребностями современной жизни). В данном вопросе уже давно назрела необходимость качественного прорыва, связанная как с открытием новых привлекательных и конкурентно способных специальностей по физическому воспитанию и спорту, так и с организацией их полноценного материального обеспечения, своеобразной «привязкой» к потребностям жизни общества в современных социально-экономических условиях. Отмеченные проблемы в подготовке высококвалифицированных кадров в области физического воспитания достаточно остро проявляются и в области спорта высших достижений. Уже ни для кого не секрет, что большинство достижений наших ведущих спортсменов на международной арене в значительной степени связано с материальными и человеческими ресурсами, заложенными несколько десятилетий назад. В настоящее время многими специалистами констатируется существенное снижение эффективности работы специализированных ДЮСШ по различным видам спорта, что связано с объективными причинами их недостаточного государственного финансирования, оттока квалифицированных кадров за рубеж, низкой степени материального стимулирования детских тренеров и т.п. Очевидно, что решение данных вопросов является одной из актуальных проблем современного массового спорта и спорта высших достижений. Хорошо известно, что эффективный медико-биологический и врачебно-педагогический контроль в значительной степени определяют спортивные достижения конкретного спортсмена или конкретной спортивной команды. Несмотря на значительные успехи украинской спортивной науки в данном направлении, представляется необходимым интенсифицировать процесс разработки совершенно новых методических подходов к оперативной оценке текущего состояния спортсменов с применением достижений современных компьютерных технологий, повышения эффективности реабилитационных мероприятий и системы фармакологического сопровождения. Только в этом случае мы можем с уверенностью смотреть в будущее и справедливо ожидать от наших спортсменов высоких спортивных достижений.

## **Выводы.**

Вполне естественно, что приведенные в данной статье материалы являются отражением лишь малой доли проблем, стоящих сегодня перед физической культурой и спортом и являются собственным взглядом автора по данному вопросу. Вместе с тем, очевидно, что развитие физической культуры и спорта на совершенно новом качественном уровне является одной из наиболее актуальных проблем жизни современного общества, решение которой будет способствовать гармоническому развитию всех его представителей.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРА:**

1. Маликов Н.В. Адаптация: проблемы, гипотезы, эксперименты. Монография. – Запорожье, 2001. – 359 с.
2. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: Учебное пособие. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 232 с.
3. Агаджанян Н.А. Эпоха глобального синергизма и концепция выживания. Современные подходы к диагностике и реабилитации эколого зависимых заболеваний // Актуальные проблемы медицинской экологии / Тезисы докладов 1-й Российской научно-практической конференции. – Орел, 1998. – С. 45-49.
4. Каюмов А.К. Влияние экстремальных климатических условий на морфофизиологические показатели организма // Гигиена и санитария. – 2000. - №5. – С. 14-17.

*Харичков О.С.*

*студент 1 года обучения*

*КГПИ им. Султангазина, город Костанай, РК*

*Научный руководитель: Аканов Ш.К.*

*с.п.к, КГПИ им. Султангазина*

*кафедра теории и практики физической культуры и спорта*

## **ИННОВАЦИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И ПОИСК НОВЫХ ФОРМ И ПУТЕЙ ПРИВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**Аннотация:** Современные уроки физической культуры должны иметь современный подход. Меняются времена, а с ними находятся все более правильные техники выполнения физических упражнений и методы их преподавания. Самая главная проблема современной молодежи – это увеличение зоны комфорта. Физические навыки стали меньше цениться и теряют популярность среди молодежи. В этой статье мы поговорим о привлечении молодежи к занятиям физической культуры путем соответствующих технологий.

**Ключевые слова:** Современный урок, мотивация, здоровье, тренировка, результат

### **Методы и исследования**

Современный урок физической культуры является неотъемлемой частью любого учебного процесса. Человек не в силах следить за собой самостоятельно, для этого проводятся занятия физической культуры начиная со школы и заканчивая университетом. Но этого мало, нужно как минимум внедряться в рабочий процесс и проводить мероприятия по организации занятий спортом также во время работы. Необходимо запомнить, здоровый человек – отличный результат. Любому государству будут конкурентно преимущественнее здоровые работоспособные люди. Поэтому необходимо задумать о совершенствовании программы физической культуры начиная с школьного этапа. Стоит задуматься о привлечении людей к спорту с ранних лет. Небольшие физические упражнения перерастут в планомерные тренировки уже в более осознанном возрасте.

Очень остро обстоит вопрос о привлечении уже сформировавшейся молодежи к физической культуре. Большинство людей не привыкли усложнять работу мышц за ненадобностью. У нас всегда есть такси, доставка и огромный выбор «сидячих работ». Поэтому зона комфорта молодежи все более расширяется, тем самым не позволяя выйти из

нее раз за разом. Один поход в спортзал является нарушением зоны комфорта. Нужно внедриться в эту зону и закрепиться в виде привычки. Стоит пару раз поощрить человека, мозг сам начнет вырабатывать гормоны, отвечающие за удовольствие от занятий. Очень немаловажно подобрать правильные методы для воспитания в молодежи привычки к физической культуре.

Задача преподавателя на сегодняшний день – найти правильный подход к каждому ученику или студенту. Найти золотую середину в физической возможности ученика, постепенно увеличивая зону достигаемых результатов. Такова цель была всегда и остается по сей день. Цель уроков физической культуры должна меняться. Фокус всей тренировки уходит на получение отличных результатов на уроках физической культуры. Комплекс упражнений рассчитан на одноразовое занятие, с продолжением лишь на следующем уроке. Но формирование мотивации на продолжение тренировки вне учебного заведения, а также заинтересованность в собственном физическом здоровье играет немаловажную роль в проведении занятий. Преподаватель обеспечивает ученику поддержание физической формы, настрой и знание теории спорта. Только три данных компонента отлично гармонируют в современном уроке. Введенный в курс дела студент, сформирует собственный взгляд на сложившуюся ситуацию его собственного организма и предпримет необходимые действия для поддержания собственного тонуса. Посеять интерес в занятии спортом у молодежи является достаточно простым делом. Большинство девушек обладает пристрастием к слежке за собственным весом, фигурой, телосложением. Показав результат многолетних тренировок и соблюдение распорядка, можно замотивировать их на усердные занятия по строгому графику и формирование собственной системе внеурочных тренировок. Для юноши будет безразлично сколько раз они подтянутся во дворе с ребятами или насколько сильно увеличилось время стойки в планке.

Результат – самое главное поощрение человека. Результата могут добиться не все, но мотивация на усовершенствование себя приведет к формированию здоровой молодежи. Инновации в системе физического воспитания учащихся является функциональной необходимостью педагогов образовательных учреждений.

**Шишкин В.В.**

*преподаватель физической культуры, педагог-исследователь  
КГКП «Костанайский политехнический высший колледж»  
Управления образования акимата Костанайской области*

## **ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В КОЛЛЕДЖЕ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДОВ**

Главной целью физической культуры всегда была физическая подготовка студентов. Поэтому будущий специалист всегда должен быть здоровым, высоконравственным, обладать волевыми качествами. Я как преподаватель на уроках физической культуры, спортивно-массовых мероприятиях, спортивных секциях, соревнованиях стараюсь достигнуть следующих целей:

1. Формирование ценностного отношения учащимися к своему здоровью.
2. Укрепление здоровья обучающихся содействием физическому развитию.
3. Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
4. Развитие двигательных способностей.
5. Приобретение необходимых знаний в области физкультуры и спорта.

6. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

В настоящее время исключительно большое внимание уделяется вопросам укрепления здоровья подрастающего поколения. Ведь по статистике к моменту окончания школы часть выпускников имеет серьезные отклонения в здоровье. Общеизвестен тот факт, что здоровье человека на 50% зависит от образа жизни, которые включает в себя три компонента: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни. Мы, преподаватели, к сожалению, не можем повлиять на первый и второй компоненты, но сформировать определенный стиль жизни в наших силах. Быть здоровым – естественное стремление человека. А главный признак здорового образа жизни – регулярная физическая активность. Как увлечь ребят физической культурой, сформировать привычку самостоятельно регулярно заниматься физическими упражнениями? На уроках обучающиеся должны быть мотивированы на положительный результат и доброжелательное отношение друг к другу. Такой эффект может быть достигнут лишь при комплексном использовании всего арсенала методов, форм и средств обучения. В качестве инновационных технологий которые можно применять на уроках по физической культуре можно применять следующие:

**Личностно-ориентированный подход**, который применяется мною, учитывает индивидуальные особенности студентов, программы и нормативы выбираются так, чтобы можно было учитывать особенности каждого обучающегося, обеспечивая ему полноценное развитие и укрепление здоровья. Тестирование по каждому физическому качеству и своевременное определение уровня физической подготовленности поддерживает у студентов стимул самоконтроля за своей физической пригодностью. В связи с этим внедряется комплекс нормативов, который позволяет осуществлять комплексный контроль двигательной подготовленности, вести мониторинг физического развития обучающихся, внося необходимые коррективы.

#### **Дифференцированная система оценки достижений обучающихся.**

На протяжении всей своей трудовой деятельности именно этот метод я применяю для оценки подготовленности учащихся. Он позволяет более объективно оценивать достижения студентов с разными физическими возможностями;

- если оценивать обучающихся только по контрольным нормативам, то учащиеся со слабыми физическими возможностями обречены быть неуспевающими;

- если оценивать только за прилежание, то теряется мотивация к повышению своих результатов;

- если выставлять отметку учитывая и прилежание, и выполнение нормативов, то очень сложно определить грань между низкой и более высокой оценкой.

Так при дифференцированном подходе оценивания физической подготовки обучающихся можно разделить на следующие группы:

- 1) По психологическим качествам.
- 2) По гендерному отличию.
- 3) По типу сложения.
- 4) По медицинской группе.
- 5) По уровню физического развития.

**Информационно-коммуникационные технологии.** Компьютер, смартфон служит для презентации знаний по теоретическим аспектам дисциплины, выступает как тренажер, осуществляя тренировочные упражнения по закреплению полученных знаний, является каналом общения и источником информации. Наиболее эффективными по теоретическому разделу являются мультимедийные уроки. Так был разработан презентационный материал по темам «Лыжная подготовка», «Обучение технике игры в баскетбол», «Технические приемы игры в волейбол». Записан видеоурок по разделу волейбол. Разработано электронное учебное пособие по «Базовому модулю развитие и совершенствование



физических качеств». При этом конкретно-наглядная основа урока делает его зрелищным, наглядным и запоминающимся.

**Метод анализа.** Для отслеживания результативности используемой системы провожу два раза в год контрольное выполнение нормативных требований, которые отражают разносторонность подготовленности студентов по каждой конкретной группе физических упражнений. Критерием характеристики уровня физической подготовленности наряду с выполнением программных требований являются и личные достижения студента, основанные на сравнении с предыдущими результатами. Это дает возможность даже слабому в физическом плане, но старательному и трудолюбивому студенту оценить собственные успехи и стимулировать к дальнейшему самосовершенствованию.

**Модульные технологии.** Само преподавание физической культуры предполагает модульность образования, что вызвано сезонностью многих видов спорта. Реализация учебной программы по физической культуре характеризует решение образовательных задач в сторону оздоровления учащихся. По данным ежегодного медицинского осмотра до 15% обучающихся имеют различные диагнозы заболевания различной степени. Введя в структуру каждого урока модуль развитие и совершенствование физических качеств направленный на здоровьесбережения студента.

#### **Соревновательно-игровой метод.**

Цели и задачи метода:

- Формирование ценностного отношения учащимися к своему здоровью.
- Укрепление здоровья учащихся.
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
- Развитие двигательных способностей.
- Приобретение необходимых знаний в области физкультуры и спорта.
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Этот метод исключает принуждение к учению, обучение идет через игру и соревнование. Он вызывает радость, способствует движению в обучении вперед, обеспечивает развитие волевых качеств, личной ответственности. Применяя эти методы, наблюдается позитивная динамика обученности студентов.

#### **Внеурочная работа.**

Главным фактором спортивной жизни колледжа является внеурочная работа, которая ведется в двух направлениях: повышение спортивного мастерства и спортивно-массовая работа. Привлечение ребят в спортивные секции – одно из приоритетных направлений работы преподавателя физической культуры. Через работу спортивных секций в колледже культивируются следующие виды спорта: волейбол, баскетбол, мини-футбол, легкая атлетика, президентское многоборье, настольный теннис, атлетическая гимнастика. С целью пропаганды физической культуры и спорта, здорового образа жизни, формирования команд для участия в соревнованиях городского и областного уровня, в колледже проводятся соревнования по различным видам спорта, оформлены стенды: «Наши спортивные достижения», «Лучшие спортсмены колледжа», выставка кубков и наград, полученных в соревнованиях различного уровня. Также очень значимым и интересным событием является подготовка и проведение спортивно-массовых мероприятий.

В начале учебного года по традиции в колледже проводится «День Здоровья» в котором принимают участие практически все обучающиеся и преподавательский состав не имеющие отклонения в состоянии здоровья. На протяжении всего учебного года проводятся первенства колледжа по различным видам спорта. Обучающиеся колледжа принимают активное участие в ежегодных спартакиадах и спортивных соревнованиях среди студентов колледжей Костанайской области, где постоянно повышают свое спортивное мастерство и занимают призовые места. Количество студентов, принимающих

участие во внеурочных мероприятиях, с каждым годом увеличивается, что свидетельствует о возрастании интереса у обучающихся к физической культуре личности, появлению целевой установки на здоровый образ жизни.

*Юрьева О.А.*  
*учитель физической культуры*  
*КГУ «Средняя школа №19»*  
*г. Астана, РК*

## **СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Любая сфера человеческой деятельности неразрывно связана с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт – общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. Не случайно все последние годы все чаще говорится о физической культуре не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности. Исторически физическая культура складывалась, прежде всего, под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке подрастающего поколения и взрослого населения к труду. По мере становления систем образования и воспитания физическая культура становилась основным фактором формирования двигательных умений и навыков.

Нововведения, или инновации, характерны для любой профессиональной деятельности человека, не исключением является и физическое воспитание в школе.

Тема инноваций в педагогической деятельности учителей физической культуры очень актуальна на сегодняшний момент. К сожалению, все увеличивается число учеников, освобожденных от занятий физической культурой. Да и большинство не видит интереса в данном предмете. Поэтому для учителей становится все более актуальным вводить новые методики занятий, оценок в свои уроки, чтобы заинтересовать учащихся.

Актуальность современных технологий на уроках физической культуры определяется особой ролью здорового образа жизни на современном этапе развития человечества в целом и каждого отдельного ученика школы в частности. Учитель физической культуры, используя современные технологии, может совершенствовать не только физические качества, а также развивать творческий потенциал обучающихся.

Важное место в профессиональной деятельности учителя отводится здоровьесберегающим технологиям, цель которых, обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. На уроках физической культуры данная технология – это основа основ, она является самой значимой из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основана на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации.

При выборе форм, содержания и методов работы учитывается возраст, пол учащихся, состояние здоровья, уровень их развития и подготовленности. На уроках обеспечиваем необходимые условия в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами

Развитие общества сегодня диктует необходимость использовать новые информационно-коммуникативные технологии во всех сферах жизни. Компьютер дома, в школе в настоящее время, уже не роскошь, а средство для работы. Нужно ли использовать средства ИКТ на уроках физической культуры? Разве это совместимо? Ведь физкультура – это, прежде всего движение. Задача учителя на уроке, выбрать такие методы обучения, которые позволили бы

каждому ученику проявить свою активность, творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность учащегося. Использование новых информационных технологий, Интернет – ресурсов, позволяют достичь максимальных результатов в решении многих задач и на уроках физкультуры. ИКТ позволяют решить проблему поиска и хранения информации, планирования, контроля и управления занятиями физической культурой, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся. Использование презентаций на уроках позволяет более подробно и наглядно предоставлять теоретический материал, что делает процесс образования наиболее эффективным. Наличие визуального ряда информации позволяет закрепить в памяти. На уроках также возможно проведение тестирования с целью проверки и закреплении знаний учащихся. Во внеурочной работе также можно использовать ИКТ: представление команд, оформление соревнований, описание конкурсов и т.д.

Как показал опыт, полученный при дистанционном обучении из-за пандемии COVID – 19 можно использовать в практике не только ИКТ, интерне-ресурсы, но и гаджеты.

**Онлайн-занятия.** Учителя физической культуры могут воспользоваться этой технологией, чтобы побудить своих учеников улучшить свои навыки, просматривая онлайн-видео и демонстрации презентаций. Благодаря обширной информации, доступной в интернете, учителям физической культуры не составит труда найти учебные видеоуроки, которые могут удовлетворить потребности каждого ученика.

**Мониторинг и трекеры.** Поскольку не все учащиеся обладают одинаковыми физическими возможностями, учителю важно знать, что их ученики могут и что не могут делать. Важно адаптировать программу к конкретному телосложению учащегося, поэтому мониторы сердечного ритма стали критически важными для оценки физической выносливости учащихся и постановки для них упражнений, которые подходят именно к их телосложению. Помимо мониторов сердечного ритма, шагомеры также должны стать незаменимым инструментом во время занятий. Они очень удобны в отслеживании шагов. Они могут отслеживать активность учащихся даже ,когда они не занимаются. Кроме того, шагомеры также засчитывают все движения, когда учащиеся занимаются домашними делами. Шагомер может напоминать о том, что сегодня вы прошли слишком маленькую дистанцию и нужно быть активнее. Это помогает учащимся осознать свой прогресс за целый день и напомнить, чтобы они приложили еще большие усилия.

Очень модным у современных учеников стали «Умные часы». Умные часы - отличная альтернатива традиционному шагомеру в качестве счетчика шагов. Они предлагают больше функций. Например, некоторые умные часы позволяют учащимся получать доступ к своей любимой музыке и слушать ее пока они тренируются. В разных моделях есть приложения, которые могут напоминать учащимся о том, что они принимают лекарства, отслеживать время их сна или записывать их настроение. Некоторые из моделей могут записывать и сохранять пройденное расстояние, а также их скорость. С помощью онлайн-уроков, мониторингов и трекеров учителя физической культуры могут ставить перед учащимися индивидуальные цели и упражнения. В процессе обучения, ученики могут себя чувствовать более заинтересованными и приверженными физической активности, что необходимо для развития здоровых привычек

На уроках очень эффективно применяется способ круговой тренировки, в основе которого лежат три метода: непрерывно-поточный, поточно-интервальный, интенсивно-интервальный. У учеников появился живой интерес к систематическим занятиям физической культурой. Им стало небезразлично, сколько раз они подтянутся на перекладине, сколько раз сделают подъем переворотом, сколько времени продержат угол в висячем положении на перекладине, сколько раз отожмутся. У них постоянно идет соперничество между собой, классами, они стали жить в соревновательном движении. На занятиях физической культурой учащиеся приобретают не только технические навыки, но и навыки организатора. С этой целью ребята самостоятельно разрабатывают комплексы общих развивающих упражнений для разминки, выстраивают индивидуальную траекторию обучения. У ребят воспитываются те качества, которые

характеризуют их отношение к делу: целеустремленность, трудолюбие, добросовестность, настойчивость, самостоятельность, изобретательность. Также развиваются и обязательные специфические волевые качества: решительность и смелость, выдержка и самообладание, настойчивость и упорство, которые необходимы им в будущей трудовой деятельности.

Одной из активных форм организации двигательной деятельности учащихся является танцевальные упражнения и ритмика (фитнес-технологий). Грамотное и целенаправленное внедрение фитнес-технологий в занятия физической культурой для оздоровления, развития и воспитания детей и подростков, является в настоящее время одной из основных и актуальных задач модернизации учебных планов, программ. Ярким моментом на уроке физкультуры являются упражнения под музыку, элементы ритмики и танцев.

В ходе занятий под музыкальное сопровождение можно менять темп упражнений и повышать их интенсивность. Танцевально-ритмическая гимнастика, различные виды аэробики, элементы ритмики находят отражение в той или иной направленности уроков физической культуры: легкоатлетической, гимнастической, игровой и т.д., они способствуют разнообразию используемых средств в подготовительной, основной и заключительной частей урока. Также фитнес - технологии активно используются в различных видах физкультурно-оздоровительной работы. Как показывает практика внедрение фитнес - технологий в урок по физической культуре вызывает положительную мотивацию к уроку, большой интерес и желание заниматься у большинства из них. Таким образом, можно сделать вывод, что фитнес - технологии содействуют изменению негативного отношения к урокам физической культуры; способствуют сохранению и укреплению здоровья учащихся, являются действенным средством повышения уровня физической активности.

Таким образом, проектирование учителем физической культуры учебного процесса в условиях новых требований предусматривает иные подходы не только к планированию образовательных результатов, но и к отбору содержания, методов, форм и технологий обучения. Инновационная деятельность в преподавании физической культуры предполагает такой процесс и результат учебной деятельности, который стимулирует вносить изменения в существующую культурную и социальную среду. Это позволяет рассматривать инновационную деятельность как прогрессивное преобразование, приводящее к положительным изменениям в учебном процессе, ведущее к разрешению конфликта между традиционными и новыми формами образовательной деятельности.

Система применения современных педагогических технологий в работе учителя физической культуры создает максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребенка, обеспечивает творческое применение полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физического и нравственного здоровья, способствует формированию личной физической культуры школьников.

*Айдаров О.К.*

*дене шынықтыру мұғалімі*

*Түркістан облысы, Созақ ауданы А.Сүлейменов*

*атындағы жалпы орта мектебі*

## **ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ АДАМ ӨМІРІНДЕГІ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ ЖӘНЕ САЛАУАТТЫ ӨМІР СҮРУ КЕПІЛІ**

Дене тәрбиесінің адам ақыл – ойына, адамгершілігіне, еңбек және эстетикалық жағынан тәрбиелеу жұмысын жүзеге асыруға, олардың сергек шат көңілді және белсенді болуына ықпал етеді. Дене жаттығулары — бұл саналы түрде орындалған қимылдар және

қозғалтқыш әрекеттер. Дене жаттығулары бұлшық ет жүйесін, қан айналымын және тыныс алу мүшелерін дамытады.

Ақыл-ой, сана дене шынықтырумен өзара тығыз байланыста. Дене жаттығуларымен және дене тәрбиесінің құралдарының басқа түрлерін қолдану денсаулықты нығайтуға, жүйке жүйесінің және ағзаның барлық жүйелерінің қалыпты қызметі үшін қолайлы жағдай туғызады, мұның өзі есте сақтау қабілетін арттыруға көмектеседі, сондай-ақ нәтижелі саналық іс-әрекетінің тууына жағдай жасайды. Дене шынықтыру сананы, жұмыс істеу қабілеті мен жақсы қабылдау, білімді тиянақты меңгеру қабілетін қалыптастырады.

Дене тәрбиесінің әртүрлілігі. Дене тәрбиесі — бұл адам ағзасына дене жаттығуларымен мақсатты, жүйелі түрде ықпал ету, денсаулықты нығайтуға жақсартарлық табиғаттың табиғи күштері мен тазалық сақтауды жолға қою, дене қасиеттерін тәрбиелеу және өмірлік мәні зор қозғалтқыштық іскерлік пен дағдыларды, соларға байланысты білімдерді қалыптастырып жетілдіру, адамды белсенді өмірге даярлауды қамтамасыз ету.

Бұл анықтаудан дене тәрбиесінің екі ерекшелігі байқалады:

1. Қозғалыстарға үйрету. Ол дене тәрбиесі білімінің негізгі мазмұнын құрайды, яғни өз қозғалысын басқарудағы арнайы тәсілдерді орынды пайдалану жүйесін меңгереді, сол арқылы іскерліктің дағдылардың және солармен байланысты білімдердің қозғалтқыш қорын игереді;

2. Адамның дене құрылысы сапаларына қатысты дене құрылысының табиғи қасиеттері кешеніне мақсатты түрде ықпал ету. Дене тәрбиесінің бұл саласын дене қасиеттерін тәрбиелеу саласы деп атайды.

Соңғы нәтижеде дене тәрбиесі тәрбиенің басқа түрлерімен біріге отырып педагогикалық процесс ретінде жеке тұлғаның қалыптасуына ықпал етеді. [1]

Дене тәрбиесінің денсаулықты нығайту қағидасы.

Барлық дене тәрбиесі жаттығулары, сабақтары адам денсаулығын нығайтуға тиіс. Бұл сабақтардың нәтижесі олардың көлемі мен жаттығудың орындау қарқынына байланысты. Оқытушы өсіп келе жатқан жасөспірім ағзасының биологиялық заңдылықтарын, адамның жас ерекшеліктері мен барлық мүмкіндіктерін білуі керек, педагогикалық тәсілдерді және дәрігерлік бақылауды жақсы меңгеруі қажет. Сонда ғана ол денсаулықты нығайту жолында жемісті жұмыс істей алады.

Дене шынықтыру тәрбиесі — бұл, балаларда қимыл белсенділігінің қажеттілігі қанағаттандырылуын қамтамасыз ететін және оның дамуына, дене шынықтырудың, спорттың, ойындардың, табиғи факторлардың әр түрлі әдістері мен түрлерінің әсері арқылы мүмкіндік беретін, үрдіс.

Қимыл белсенділігі деп белгілі бір уақыт — сағат, тәулік аралығындағы адамның қимылдарының жиынтық мөлшерін айтады. Қимыл белсенділігі балалар дамуының маңызды факторларының бірі болып табылады. Ол тек қимыл анализаторының және оған тиісті қимыл үйлесімділігі, күш, жылдамдық, ептілік, төзімділік сияқты қасиеттердің дамуына ғана емес, сонымен қатар, басқа мүшелер мен жүйелердің дамуына және іс-әрекетін белсенді етуге, сондай-ақ ағзаның қарсы тұру қабілетін жоғарылатуға да бағытталған. Мысалы, дене еңбегі жүктемелері қанның оттегімен қанығуын және зат алмасу үрдістерінің қарқындылығын арттырады, жүрек-қан тамырлар, тыныс алу, эндокриндік және басқа да жүйелердің қызметін ынталандырады және жаттықтырады. Соның арқасында ағзаның өсу мен даму үрдістері оңтайланады, оң сезімдер пайда болуын және психикалық саулыққа қолайлы әсер қамтамасыз етіліп, ми қыртысының тонусы жоғарылайды, жеке мүшелер мен жүйелердің функционалдық жағдайы қалыпты күйіне келеді, дене дамуындағы туа және жүре пайда болған көптеген бұзылыстары түзеледі. Қоршаған ортаның әр түрлі қолайсыз факторларының: температура факторының, инфекция агенттерінің, улы әсер ететін және т.б. факторлардың әсеріне ағзаның спецификалық емес

резистенттілігін жоғарылатуда дене шынықтыру тәрбиесінің маңызы айырықша, бұл жылу реттеушілік механизмдерді.

Елімізде денешынықтыру мен спорт қозғалысын одан әрі өрістетуге жан жақты жағдай жасалып келеді. Оның айғағы қабылданған мемлекеттік бағдарлама «Президенттік сынағалар». Президентіміздің түпкілікті мақсаты дене тәрбиесінің жан -жақты дамуына негізделген. Демек дене тәрбиесі жұмысы дұрыс жолға қойылған жерде ғана оқу ісімен тәрбие жұмысы нәтиже береді.

Дене тәрбиесін дұрыс жолға қою үшін ең әуелі жоспарлау жұмыстары дұрыс жолға қойылуы керек.

«Сау дене, азат ақыл, адал көңіл, үшеуімен болады бақытты өмір» деп сырлы ақын М.Жұмабаев айтқандай мектептің басты міндеті-бастапқы білім берумен қатар жан- жақты жарасымды жүйелі интеллектуалды рухани тәрбие беру және олардың денсаулығын мықты етіп өсіру.

Қазіргі таңда дене тәрбиесі пәнін оқыту өзіндік жүйемен ерекшеленеді. Соған байланысты денешынықтыру сабақтарын оқушыларға игерту мақсатында ең бірінші ерекшелік- ол оқу жылына арналған оқу -тәрбие жұмыстарының жоспар графигін, әр тоқсанның жұмыс жоспарын, әр сабақтың сабақ жоспарын жасау. Сыныптан тыс жұмыстарды жүйелі жоспарлай білу. Өтілген сабақтарды талдау.

Осы әдістемелік құралда оқу жылы басталғаннан, оқу жылының соңына дейінгі уақытта жүргізілуі тиіс құжаттар тізімдемесі, сабақ жоспарларының үлгісі, сабаққа талдау, оқушылардың дене дайындығын бағалаудың оқу нормативтері қамтылған.

«Ойын дегеніміз жаттығу, ол арқылы бала өмірге әзірленеді» деген П.Ф.Лесгафттың пікіріне көңіл бөле отырып, ойын арқылы біз дене шынықтыру пәні сабағында оқушылар ұжымын ұйымдастыруға, шапшаң әрі тез қимылдауға, пәнді терең білуге, өз бетінше жүйелі дене жаттығулары сабақтарына қалыпты әдеттенуге, дағдылануға көмегін тигізетініміз анық. Дене шынықтыру сабағында оқушылар кейбір математикалық ұғымдармен танысады: колоннаға (бір-бірден түзу) сап түзеу ұғымымен, екі колоннаға сап түзеу – параллелді түзеулермен, дөңгеленіп тұру шеңбермен, реті бойынша санау – реттік сандармен байланысты: физика – қозғалыс пен күш, дененің салмағы, ауырлық күші, жылдамдық, тепетенділік.

Дене жаттығулары әсерінен адамның денесі қалыпты дамып, қимылы үйлесімді, жеңіл, сенімді болады. Мерекелерде, дене шынықтыру шерулерінде, көпшілік би жаттығулары мен гимнастикалық қойылымдар эстетикалық сезімге бөлейді. Бұл жаттығулар көркем гимнастика, коньки тебу арқылы әр түрлі фигуралар жасау болып табылады. Аталған жаттығулар эстетикалық тәрбиенің негізгі талаптарының орындалуына сәйкес келеді. Дене шынықтыру сабақтары көбінесе табиғи жағдайда өткізіледі.

*Айтмағамбетова Г.К.*

*№39 ҚОЖББМ*

*дене шынықтыру пәнінің мұғалімі*

*Ақтөбе қ., ҚР*

## **БАСТАУЫШ СЫНЫПТАРДА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС ОЙЫНДАРЫН ҚОЛДАНУ**

«Дене шынықтыру» бағдарламаның мақсаты оқушыларды дене шынықтырудың негіздерімен таныстыру болып табылады, нақты айтқанда, олардың спорттықспецификалық қозғалу дағдылары мен дене шынықтыру (физикалық) қабілеттерін меңгеруімен қатар, салауатты денені шынықтырудың дамуына ықпал етеді. «Дене шынықтыру» пәні бойынша бағдарлама кезең-кезеңімен жүзеге асырылатын оқу жоспарын

ұсынады, бұл жоспар оқушылардың физикалық іс-әрекеттің түрлері бойынша білімдерін, түсініктерін және дағдыларын дамытуға ықпал етіп, сол уақытта олардың жеке гигиена, психикалық денсаулық және салауатты өмір салтының қағидалары сияқты аспектілер тұрғысында жалпы дамуын жақсартады.

Бұл мақсатты жүзеге асыру үшін бастауыш мектеп оқушыларды оқытуға арналған оқу бағдарламасы келесі міндеттерді іске асыруы тиіс:

- дене денсаулығының және рухани денсаулықтың негізін қалайды, бұл әлеуметтік дағдыларды дамытуға, тұлғалық дамуға оң әсер етеді;
- оқушыларды өздерінің физикалық және психологиялық денсаулықтарын түсінуге және нығайтуға ынталандырады;
- дене шынықтыру және спорт саласындағы теориялық білімдері мен тәжірибелік дағдыларын дамытуға жағдай жасайды;
- оқушылардың қозғалыс дағдыларын дамытады, атап айтқанда, олардың төзімділігін, ширақтығын, күшін, ептіліктерін және икемділігін дамытуға әсер етеді;
- оқушылардың Отанға деген патриоттық сезімін ұялатуға, бір-бірін құрметтеуге, командалық жұмыс дағдыларына, жауапкершілік пен өзара түсіністікке тәрбиелейді;
- оқушылардың өз өмірлерінде салауатты өмір салтын ұстануға және үйренген дене қимыл дағдыларын алдағы уақытта қолдануға ынталандырады;
- оқушылардың жалпы адамзат мәдениетінің бір бөлігі ретінде дене шынықтыру пәні туралы өз көзқарастарын қалыптастырып, осы саладағы білімдерін дамытуға мүмкіндік береді[1].

Қазіргі кездегі білім беру мекемелерінің алдында тұрған міндеттердің бірі оқушыға терең білім мен тәрбие беруде оның денсаулығын сақтай отырып, дені сау, қабілетті тұлға қалыптастыру болып отыр. Мектепте оқушы өзінің 11 жылын өткізеді. Ал мектепке келген оқушының денсаулығы жақсы, дене бітімінің мықты болуы шарт. Өйткені мектептегі жетістіктері дене дамуының, денсаулығының мықтылығына тікелей байланысты.

Дене тәрбиесін, жаңа технология мен озат тәжірибені ұлттық және жалпыадамзаттық құндылық қағидаларымен сабақтастыра зерттеу – бүгінгі күн талабынан туындап отырған педагогика ғылымының міндеттерінің бірі. Дене тәрбиесінің мәнін бүгінгі жаңа заман талабына сәйкес қарастыру – бұл адамды өзі өмір сүрген ортаның жемісі ғана емес, сол ортадағы дене мәдениеті, адамгершілік қарым-қатынасы әрекетімен көрінетін субъект деп танылуымен айқындалады. Қоғамның елеулі өзгерістерге түсуі, адамның мақсат-мұраттарына, тұрмыс-тіршілігі мен мінез-құлқына, сондай-ақ өзінің жеке басына да субъект ретінде өзгеріс енгізуде. Оның үстіне қоғамдағы салауаттылық, дене мәдениеті мен рухани құндылықтардың табиғаты, мәні, шығу тегі және атқаратын қызметтері туралы жан-жақты зерттеу, оқушылардың дене тәрбиесін салауаттылық дене мәдениеті мәселесімен байланыста қарастыру қажеттігі біздің тақырыбымыздың өзектілігін айқындай түседі.

Бастауыш сынып оқушыларының жасы және биологиялық дамуы өзінің жасына лайық дамиды. Жасөспірімнің ең тез дамитын кезеңін біз сатыға бөліп қараймыз, бірінші кезеңі 1 – 5 жас аралығы, екінші кезеңі 4 – 6 жас аралығы, және үшінші кезеңі 7 – 12 жас аралығы. Баланың өсуі мен дамуы жасқа байланысты болады.

Балалар үшін қозғалыс әрекеті үлкен мұқтаждық болып табылады. Қозғалыс бала үшін үлкен бір қуаныш көзі, сондықтан да қимыл күші оның денесін қатайтумен қатар психикалық дамуына үлкен әсерін тигізеді. Сондықтан мектеп жасынадағы балалардың мұндай қозғалыстарын дұрыс жоспарлап оны іске асыру балалардың қимыл дағдыларын дұрыс қалыптастыруға, саналы қозғалыстарды көбейтуге, ағзаның бейімделу қабілетіне әсер етеді.

Бұл қимыл қозғалыс ойындары баланың денесін, бұлшық еттерін жатықтырып қана қоймайды, сонымен бірге ойын үстінде баланың өзін-өзі жаттықтыруға үйретеді. Соның

нәтижесінде баланың нақтылы мақсатқа, яғни ойынға қатысқан әр баланың алдына жеңіске деген ұмтылысы пайда болады.

Балардың белсенділігі артып, алдына қойған мақсатына жетуге деген ерік қайраты арттады. Олай болса, бастауыш сынып оқушыларына оқыту процесінде барлық дене тәрбиесі жаттығуларын, соның ішінде ұлттық ойындарды тиімді ұйымдастыруды бала денсаулығын нығайтудың зор мүмкіндігі ретінде қарастыруға болады.

Қазақтың ұлттық ойындары адам ағзасы үшін өте маңызды бағасы жоқ сауықтыру, денсаулықты нығайту, салаутты өмір салтын қалыптастырудың бірі. Адамның морфологиялық-физиологиялық дамуында, тұлғаның жалпы салауатты дамуына тигізер маңызы мол

Ұлт тағдыры – ұрпақ қолында екенін жақсы түсінген ата-бабамыз жас жеткіншектерді еңбекке баули отырып, рухани-адамгершілік ізгі қасиеттерге тәрбиелеу мәселесін алғашқы орынға қойған. Сондықтан, біз болашақ педагогтар өз кезегімде алдымызға келген әрбір оқушының денінің сау болуы үшін осы бағытта да тәрбие бере білуге тиіспіз. Білім алушыны сауықтыруда дене шынықтыру пәні жетекші орынға ие болатын болса, басқа пәндердің өз үлесі болуы керек екені сөзсіз. Мектептегі әрбір мұғалім өзіне бекітілген бағдарламаны оқытумен қатар, оқушының тәрбиесіне, оның ішінде салауатты өмір сүруді қалыптастыруына да көңіл бөлуі қажет.

Балдырғандардың негізгі іс-әрекеті ойын болып табылады. Менің тақырыбым «Бастауыш сыныптарда дене шынықтыру сабақтарында қимыл-қозғалыс ойындарын қолдану» болғандықтан, негізгі мақсатым: ойын арқылы және көңіл – күй арқылы балалардың тілін дамыту, ақыл-ой белсенділіктерін қалыптастыру; оларды сергіте, қуанта отырып, белсенді әрекетке жұмылдыру, ойын таңдаудағы, ойлағанын жүзеге асырудағы дербестігін жетілдіру, сабырлы әрі ынталы ойнауға тәрбиелеу, әртүрлі ойын түрін қолдану арқылы баланың жеке басының қасиеттерін қалыптастыру, көңіл – күйлерін көтеру, жолдастарына деген қайырымдылыққа тәрбиелеу. Бұл жерде белгілі ғалым психолог Д.Б.Элкониннің айтқан ойы оралады: «Ойын – баланы ешкім, ешқашан үйрете алмайтын нәрсеге үйретеді. Бұл нақты өмірге, кеңістікке, құбылыстарға, адамның іс - әрекетіне бағдар беретін зерттеу тәсілі. Ойын үрдісі кезінде балалар зерттеу, сараптама жасау, оқу арқылы өмірге, әлемді танып – білуге бағалауға үйренеді»[2,12].

1-сыныпта оқушылар дене тәрбиесі пәнін оқып, хонда әрбір адам өз денесін жан-жақты жетілдіру үшін қажетті қимыл-қозғалыс жатығуларын жасауға тиіс екенін аңғартады. 2-сыныпта оқушылар жеңіл атлетика, жалпы дамыту, акробатика мен көркем гимнастика жатығулары туралы түсінік аллоды. Сонымен бірге шаңғы, коньки т.б. спорт түрлерін біліп, олармен өздері де шұғылдана бастарды. 3-4-сыныптарда қимыл-қозғалыстар жасаудың қажеттілігі мен пайдасы туралы түсініктері кеңейе түседі. Мәселен, жыл мезгілдерінің, күн мен түннің ауысып отыруы адамның жүйке жүйесіне, тыныс алу, қан айналу, ас қорыту органдарында, ден бұлшық еттеріне әсерін тигізетінін оқып білетін болады. Жылдамдық, ептілік, тепе-теңдік, иілгіштік, өмірге денег құштарлық, мықты денсаулық тәрізді запалы қасиеттер дене тәрбиесі мен спорт арқылы орнығып, қалыптасады. Спортшы болу балалардың барлығына бірдей мақсат болмас, бірақ дені сау, қоғамымызға пайдалы азамат болып өсу – бәрінің де парызы. Мектептің материалдық жағдайына және еліміздің қай аймағында тұруларына байланысты оқулықтағы талаптардың орындалуы да түрліше болуы мүмкін. Дене тәрбиесі сабақтарының пайдалы, тиімді болуы үшін сабақта да, сабақтан тыс кезде де үзбей, ұдайы шұғылдануы керек. Өскелең ұрпақ пен жалпы жұртшылықтың дене даярлығының деңгейі дене тәрбие жүйесінің тиімді көрсеткіші болып табылады»[3,12].

Қорытындылай келе, қимыл-қозғалыс ойындары — бұл баланың тапқырлық, ептілік және жігерлі қасиеттерін дамытудың таптырмас құралы болып табылады. Ойын барысында бар дағдыларды дамыту, оларды шоғырландыру, жетілдіру ғана емес, сонымен бірге



баланың тұлға ретіндегі жаңа қасиеттерін қалыптастыруға да септігін тигізеді. Балалармен әр түрлі ойын түрлерін ұйымдастыру – қимыл-қозғалыс түрлерін дамытады. Жоғарыда аталғандардың барлығы балалардың дене шынықтыруы жөнінен жан-жақты дамуын, еңбекке дайындығын қалыпатастырады. Мұғалімнің міндеті - оқушылардың жүйелі және белсенді түрде дене жаттығуымен айналысуын қамтамасыз ету.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Дене шынықтыру Оқу бағдарламасы (орта білім беру мазмұнын жаңарту аясында) Бастауыш білім беру (1-4 сыныптар) 2016 жыл
2. Педагогика: жалпы негіздері мен тәрбие теориясы. // Оқу құралы. - Алматы, 2008. (Авторлық бірлестікте: Бабаев С, Бабаева Қ.) -124 б.
3. А.Ж.Едігенова «Ойната отырып тәрбиелеу» 2010ж-40-50 бет

**Ақулова Н.В.**

*учитель физической культуры*

*Педагог-эксперт*

*КГУ «Жезкентская средняя школа»*

*отдела образования Бородулихинского района*

*управления образования области Абай*

### **ХОРЕОГРАФИЯ В ШКОЛЕ КАК ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ПОСКОВИДНЫЙ ПЕРИОД**

Борьба с последствиями COVID-19 – заболевания, вызванного новой коронавирусной инфекцией SARS CoV-2, – является серьезной и весьма актуальной задачей, стоящей перед современной медициной. Проблема периода восстановления после перенесенной новой коронавирусной инфекции не исчерпывается разнообразными соматическими респираторными и внелегочными нарушениями. Появляется все больше свидетельств того, что коронавирусы воздействуют на центральную нервную систему (ЦНС). Неврологические симптомы и когнитивная дисфункция (нарушение внимания, памяти, исполнительных процессов, зрительного восприятия, беглости речи и др.) после заражения COVID-19, вероятно, являются результатом взаимодействия множественных причин, в частности прямого повреждения вирусом коры головного мозга и прилегающих подкорковых структур, косвенных эффектов из-за системных нарушений, не связанных с ЦНС, а также психологической травмы.

Проблема постковидного синдрома напрямую коснулась учителей физической культуры и тренеров спорта. Постковидный синдром испытывает более 50% учащихся школы, которые требуют пристального внимания со стороны преподавателя во время урока. Одышка, головокружение, повышение температуры, нарушение сердечного ритма, носовое кровотечение, боли в животе, боли в суставах и мышцах, быстрая утомляемость стали частыми жалобами детей во время урока. Увеличилось количество заболеваний верхних дыхательных путей, ВСД, аллергического дерматита, нарушение функций ЖКТ, эндокринных нарушений. Остро встал вопрос бережной, поэтапной подготовки организма к привычной нагрузке с применением различных форм и методов организации работы.

Также, при выборе нагрузки, основываясь на данных физиологических исследований, следует учитывать закон «возрастной ступенчатости», который гласит, что вмешиваться в процесс физического развития человека с целью управления им можно только с учетом особенностей и возможностей человеческого организма в различные возрастные периоды: в период становления и роста, в период наивысшего развития его форм и функций, в период старения.

Развитие физических качеств согласно закону «возрастной ступенчатости»:

- 1) В 5-10 лет формируются координационные способности, гибкость, быстрота, происходит укрепление осанки, профилактика плоскостопия и искривления позвоночника. Целесообразно использование следующих средств и методов как: хореография, подвижные игры, лыжи, гигиенические факторы внешней среды.
- 2) 11-12 лет - интенсивное развитие скоростных способностей, скоростно-силовых, координационных, дальнейшее укрепление скелета и мускулатуры без применения собственно-силовой нагрузки; средства и методы - игровой метод, соревновательный, хореография, спортивные игры, легкая атлетика, лыжи.
- 3) 13-15 лет (подростковый период) - дальнейшее развитие скоростно- силовых способностей, укрепление скелета и мускулатуры, закрепление технических и тактических знаний; средства и методы - игровой, соревновательный; спортивные игры, легкая атлетика, лыжи.
- 4) 16-17 лет - коррекция фигуры, совершенствование двигательных координаций, воспитание скоростно- силовых и собственно-силовых качеств, а также общей и анаэробной выносливости; средства и методы - соревновательный, строго-регламентированного упражнения, спортивные игры, легкая атлетика, лыжи, фитнес (девушки), атлетическая гимнастика (юноши).

Основной задачей учителя физической культуры современной школы является формирование у занимающихся положительной учебной мотивации, укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование компетенций.

Основываясь на физиологических исследованиях и собственных наблюдениях в процессе работы с детьми в качестве руководителя танцевального кружка, учителя физической культуры, а также руководителя секций «баскетбол», «легкая атлетика» и «фитнес», я пришла к следующему выводу: что занятия танцем в раннем школьном возрасте содействуют физическому развитию детей, вырабатывают у них правильную осанку, уверенную походку, ловкость и координацию движений. Тренировка тончайших двигательных навыков, которая проводится в процессе обучения хореографии, связана с мобилизацией многих физиологических функций человеческого организма: кровообращения, дыхания, нервно-мышечной деятельности. Является профилактикой плоскостопия и искривления позвоночника. Хореография развивает творческие способности, способность образно мыслить, воспитывает чувство патриотизма (посредством народного танца), дает возможность физического, эстетического, эмоционального, духовного развития ребенка. Является первой ступенью развития физических качеств. Наблюдения показывают, что учащиеся, с раннего возраста занимающиеся хореографией, более координированы и легко адаптируются к разным видам спорта.

В результате тестирования, проводимого в группе девочек 6-ых и 7-ых классов в количестве 30 человек, где 11 из них занимаются хореографией в танцевальном кружке и 19 – не занимаются, на определение гибкости и координационных способностей. Для определения координации был предложен челночный бег 3x10 м, для определения гибкости- наклон из положения стоя на гимнастической скамейке. Было выявлено: высокие координационные способности у девочек, занимающихся в танцевальном кружке у 7 человек из 11(63%), средние – у 4 человек (36%), низкие- 0. У не занимающихся: высокие – у 5 человек из 19 (26%), средние- у 7 человек (36%), низкие – у 7 человек (36%)

Анализ показателей гибкости показал: высокий уровень – 10 человек из 11 (91%), средний уровень – у 1(9%), низкий – 0 – у девочек, занимающихся хореографией. У не занимающихся: высокий - 7 человек из 19 (36%); средний – 2 человека (10%), низкий- 10 человек (53%).

А также, дыхательные практики, применяемые во время занятий танцем, благотворно влияют на дыхательную систему, способствуют более быстрому восстановлению после перенесённых заболеваний и постковидный синдром носит слабовыраженный характер.

Следующей ступенью развития физических качеств должны стать подвижные игры. Особую роль здесь нужно отвести национальным подвижным играм, которые с незапамятных времен способствовали разностороннему развитию физических качеств детей и взрослых. В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной ненавязчивой форме. Главный признак подвижных игр наличие двигательных действий, благодаря чему они являются отличным средством и методом физического развития. Легко продумать деятельность на уроке для учащихся, освобожденных от занятий физической культурой и низко мотивированных. Для таких детей можно предложить интеллектуальные игры и игры, направленные на развитие координационных способностей, каких немало в казахском этносе.

В подростковый период важным мотивирующим компонентом физического воспитания является соревновательная деятельность. На этом этапе важно усилить техническую, тактическую, физическую подготовку соревновательных видов спорта: спортивные игры, легкая атлетика, лыжи.

И, наконец, в старших классах основной целью физического воспитания является всестороннее развитие детей: укрепление их здоровья, улучшение телосложения, формирование красивой фигуры. Продолжается совершенствование физических качеств, навыков технической и тактической подготовленности, а также формирование телосложения посредством атлетической гимнастики и фитнеса.

Таким образом, учитывая пользу хореографии для восстановления в постковидный период и развития физических качеств, неравномерность развития анатомо-физиологических характеристик и мотивационных интересов на каждом этапе психофизиологического развития учащихся, и, опираясь на «закон возрастной ступенчатости», хочу предложить введение в учебную программу общеобразовательной школы хореографическую подготовку, фитнес (для девушек старших классов) и атлетическую гимнастику (для юношей старших классов).

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Белоцерковская Ю.Г., Романовских А.Г., Смирнов И.П., Синопальников А.И. Долгий COVID-19. ФГБОУ ДПО «Российская медицинская академия непрерывного профессионального образования» Минздрава России, Москва, Россия Consilium Medicum. 2021; 23 (3): 261–268. DOI: 10.26442/20751753.2021.3.200805
2. Кущина Е.А., Карташев С.А., Буховецкая И.В. Современный танец и методика его преподавания. Учебное пособие - Витебск, 2017.-92с.
3. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с.

*Абдирешев М.З.*

*Батыс Қазақстан облысы әкімдігі білім басқармасының  
Бөкей ордасы ауданы білім беру бөлімінің  
«Мұхамед-Салық Бабажанов атындағы  
жалпы орта білім беретін мектебі» КММ*

#### **МЕКТЕПТЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІН ОҚЫТУДЫҢ ЗАМАНАУИ ЖӘНЕ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ӘДІСТЕРІ**

Қазіргі білім беру жүйесі білім алушылардың коммуникативтік, танымдық және тұлғалық белсенділігін дамытуды қажет етеді. Ол үшін оқыту үрдісі де ғылыми ақпарат

ағынының өсуіне байланысты қарқындылықпен жетіліп отыруы тиіс. Сондықтан білім берудің инновациялық дамуы жаңа педагогикалық технологияларды құруды талап етеді.

Бүгінгі жұмысымының мақсаты – дене шынықтыру сабақтарын өткізу кезінде қазіргі заман талабына сай қолданылатын әдістерді қарастыру. Өйткені оқытудағы инновациялық әдістер – бұл оқушылармен қарым-қатынастың жаңа әдістері, олармен іскерлік ынтымақтастықтың ұстанымы және оларды қазіргі қоғамда болып жатқан жағдаяттармен таныстыру, сабақты ұйымдастырудың түрлерін енгізу.

Білім беру пәні ретінде оқытудың құрылымдық-функционалдық және жүйелік әдістерінің қолданыс аясын саралай келе, дене тәрбиесі пәнінің ерекшеліктеріне қарай инновациялық әдістерді енгізу мен тәсілдерді жаңғырту өте маңызды.

Дене шынықтыру сабақтарында қолданылатын дәстүрлі инновациялық технологиялар төмендегідей ережелерді көздейтінін де естен шығармауға тиіспіз:

- Білім алушылардың физиологиялық дамуы мен денсаулық тобын ескере отырып, дене белсенділігінің анықтау;

- Дене бітімі мен көру қабілетін түзету және оның алдын алуға бағытталған арнайы жаттығулар жиынтығын қолдану;

- Дене шынықтыру сабағында босаңсу мен қарқындылықтың ауыспалы кезеңдерін қамтитын әдістемені пайдалану.

- Дене шынықтыру залының температуралық деңгейі мен тазалығын және желдету мерзімін қатаң бақылауды жүзеге асыру.

- Спорттық құрал-жабдықтардың жағдайына тексеру жүргізу және оларды уақтылы жөндеу және ауыстыру.

- Спорттық киімдерінің болуын қадағалау.

Алайда дене тәрбиесін ұйымдастырудың дәстүрлі әдістері жас ұрпақтың денсаулығын сақтау мен жақсартуын талап етілетін тәсілдердің жеке адамның даму дәрежесіне қарай берілетін мүмкіндіктерін толыққанды қарастырмайды. Сондықтан жаңа ақпараттық технологияларға сай оқыту үрдісіндегі әдіс-тәсілдерді уақтылы жаңартып отыру – қазіргі заман талабы.

Қазіргі кезеңде оқу үрдісіне қойылатын негізгі талаптардың бірі оқушының білімді өз бетінше білім алуына жағдай жасау болып табылады. Бұл тәсіл баланың әлеуметтік және коммуникативті дағдыларын ғана емес, сонымен қатар өз мүдделерін білуге, болашағын болжауға және сындарлы шешімдер қабылдауға мүмкіндік беретін жеке қасиеттерді арттыруға көмектеседі. Оқушының белсенді танымдық қызметі бірлескен жұмыс жағдайы мен мұғалімнің кеңесші ретінде қолдау көрсетуімен жүзеге асады.

Уақыт талабына сай білім беру жүйесіне түзетулер енгізіліп, әр мұғалімнің әдістемелік құралдары да үнемі толықтырылып отырады. Сондықтан «Оқушылардың дене шынықтырумен айналысуға деген ішкі ынтасын қалай арттыруға болады?» деген мәселеден шығудың жолын оқытуда жаңа тәсілдерді қолданудан, соның ішінде бірлескен ортаны құрудан табуға болады. Білім алушылардың бірлескен ортада қарым-қатынас дағдыларын игеріп, дене шынықтыруға деген ынтаны арттыруға мүмкіндік береді. Ынтымақтастық пен өзара әрекеттесу арқылы балалар өздерін тең серіктес ретінде сезінеді, олар бірлесіп ойлау, әңгімелесу, дауласу немесе біртұтас шешім қабылдау арқылы сапалы нәтиже алуға күш салады, құрдастырының көзқарасымен санасуға үйренеді.

Жаңартылған бағдарламаны қолдану барысында мұғалімдердің міндеті – оқушылардың бойына негізгі рухани-адамгершілік нормаларын сіңіре отырып, өзге адамдармен жүзеге асыратын қарым-қатынаста төзімділік пен құрмет көрсету дағдыларын қалыптастыру, дені сау баланы тәрбиелеу.

Білім беру саласындағы инновациялар жеке тұлғаны қалыптастыруға бағытталған. Ал оқушылардың физиологиялық даму деңгейінің тиімділігін арттыру жолдары деп, ең алдымен, олардың өмірде маңызды рөл атқаратын моторикасы мен дағдыларын

жетілдіруге, күш, ептілік, икемділік, жылдамдық сияқты физикалық қасиеттерді арттыруға бағытталған дене шынықтыру пәні деп тануға болады.

Дене шынықтыру сабақтарында қолданылатын инновациялық әдіс сабақты ұйымдастырудың сынып, топтық, жеке, жұптас және тағы басқа тәсілдерінің үйлесімін қамтиды. Солардың ішінен төмендегі түлеріне тоқтала өтсек:

1. Денсаулық сақтау технологиялары. Оның мақсаты – мектептегі оқу кезеңінде оқушының денсаулық сақтау мүмкіндіктерін қамтамасыз ету, оның салауатты өмір салты бойынша қажетті білімдері мен қабілеттерін және дағдыларын қалыптастыру, алған білімдерін күнделікті өмірде қолдануға үйрету. Оны жүзеге асыру үшін, біріншіден, қызмет түрлерінің өзгеріп отыруы қажет, яғни сабақты ұйымдастырудың әр түрлі формалары, оқушылардың психикалық және физикалық белсенділігінің ауысуы – бұл сабақтың тиімділігін арттырудың бір әдісі. Екіншіден, сабақта қолайлы достық жағдай жасау. Сабақты өткізуші мұғалім балалардың физикалық және психологиялық жағдайына назар аударып, олардың тапсырмаларды қалай қабылдауы мен көрсетілген тапсырмалардың орындалу барысын қадағалап, тиісті талаптар мен ескертулерді тек достық қарым-қатынас түрінде ұсынған дұрыс. Үшіншіден, тапсырмалардың мөлшерін анықтау. Жаттығуларды орындау кезінде ең бастысы – оқушылардың шамадан тыс жүктелуіне жол бермеу. Төртіншіден, сабақтың тәрбиелік бағыты. Дене шынықтыру сабақтарының тәрбиелік әсеріне әр оқушының қасиеттерін дамытуға және оның денсаулығына құндылық қатынасын қалыптастыруға жеке-сараланған көзқарас мүмкіндіктері арқылы қол жеткізуге болады.

2. Ақпараттық-коммуникативтік технологиялар. Дене шынықтыру пәнінде оқытудың ақпараттық технологияларын қолдану оқушылардың өзіндік сабақтан тыс оқу жұмысы арқылы оқу бағдарламаларының теориялық және әдістемелік бөлімдерінің талаптарын жүзеге асыруға мүмкіндік береді. «Дене шынықтыру сабағындағы компьютер» деген сөзді бірінші рет естігенде, бірден таңданыс пен сұрақ туындайды: бұл қалай жүзеге асады? Өйткені, дене шынықтыру – бұл ең алдымен қимыл-қозғалыс көрінісі. Ақпараттық технологияларды игеріп, өз жұмысында қолдана білетін дене шынықтыру пәнінің мұғалімі оның маңыздылығына көзі жетеді. Дене шынықтыру сабақтарына ең аз сағат бөлінетін теориялық материалдың үлкен көлемі кіреді, сондықтан заманауи ақпараттық технологияларды пайдалану бұл мәселені тиімді шешуге жағдай туғызады. Оқытылатын қозғалыстарды орындау техникасының көптеген түсіндірмелерін, тарихи құжаттар мен оқиғаларды, спортшылардың өмірбаяны мен жетістіктерін оқушыларға тікелей көрсету үшін компьютерлік техникамен жабдықталған кабинетте электронды презентацияларды қолдану арқылы дене шынықтыру сабағын өткізу барысы балаларды қызықтырады.

3. Сараланған дене шынықтыру технологиясы. Сараланған дене шынықтыру жаттығуларының мазмұны – жеке адамның физиологиялық қасиеттерінің ерекшеліктерін дамыту, білімді қалыптастыру мен әдістемелік дағдыларға қол жеткізуді қамтамасыз ететін білім беру технологиялары. Оған оқытудың біртұтас әдіспен, содан кейін күрделілігіне қарай бөліп саралау, жаттығуды жақсырақ орындау мақсатында оқушылардың дене шынықтыру деңгейіне байланысты осы бөліктерді әртүрлі тәсілдермен біріктіру жатады. Мәселен, оқу материалын бекіту кезінде дайындығына қарай сыныптағы балаларды шартты түрде топтарға бөлуге болады. Бір топқа – жеңіл, екіншісіне – күрделі жаттығулар, үшіншісіне – жалпы әрекет, бірақ жеңіл нұсқада және т. б. жаттығулар беріледі. Күшті топтардың оқушылары, сынып ішінде, оқу материалын орта және әлсіз оқушыларға қарағанда жылдам меңгереді, ал әлсіз

және орта топтардың оқушылары жаттығуды бөліктер бойынша орындауды жалғастырады немесе оны қалыпты жағдайда бірнеше рет қайталайды. Ал енді белгілі бір қозғалыс әрекетін орындай алмайтын оқушылармен жеке жұмыс жүргізуді де ұмытпаған жөн.

Қазіргі жағдайда дене шынықтыру сабағының тиімділігі мен сапасын арттыруда жоғарыда сипатталған оқыту технологиялары мен әдістерін қолдану нәтижесінде:

- оқушылардың жан-жақты қабілеттерін ашуға;
- балалардың пәнге деген құштарлығын арттыруға;
- оқушылардың өз-өзіне сенімді болуға;
- оқушыларды алған білімдерін әртүрлі жағдайларда қолдану білуге;
- оқушылардың білім сапасын арттыруға;
- оқушылардың спорттық жарыстарда жеңімпаз болуына қол жеткізуге болады.

Инновациялық әдістерді әзірлеу кезінде педагогикалық үрдістің барлық компоненттерін, яғни сауықтыру және педагогикалық міндеттерді, жеке және ұжымдық тәсілдерді, оқу мен даму жүйесін, жобалық немесе шығармашылық бағытын, негізгі, қосымша және вариативті спорт түрлерін есепке алу қажет.

Әр түрлі инновациялық әдістерді қолдану білім алушылардың дайындығы мен денсаулық жағдайының көрсеткіштердің айтарлықтай жақсаруына ықпал етеді, сондай-ақ оларды дене шынықтыру пәніне ынталандыру деңгейін арттырады. Сондықтан білім беретін әрбір педагог оқу-тәрбие үрдісінде инновациялық әдістерді қолданудың маңыздылығын жете түсініп, заман ағымына қарай тәжірибе жүзінде әрдайым жаңа технологияларды енгізуге дайын болуы керек.

Дене шынықтыру сабақтарында заманауи білім берудің тиімді технологияларын енгізу төменде көрсетілген педагогикалық дайындықты жеткілікті деңгейге жеткізгенде ғана жүзеге асыру мүмкіндігіне ие болады:

1. Жаттықтырушылық. Таңдалған спорт түрлері бойынша техникалық нұсқаулықтар мен қиындық деңгейінің жоғарылауына байланысты орындалатын қозғалыс жаттығуларының тұрақтылығын қамтамасыз ету.
2. Педагогикалық шеберлік. Бұл дене шынықтыру саласындағы озық тәжірибені игеріп талдай білуден және білім беру шеңберінде өзекті педагогикалық міндеттерді тиімді шешу қабілетінен тұрады.
3. Шығармашылық. Білім алушылардың жеке тұлғалық ерекшеліктерін: жасын, жынысын ескере отырып, олардың бос уақытын тиімді пайдалануына, тынығуына, денсаулығын қалпына келтіруге байланысты жұмыстарды ұйымдастыруды білдіреді.

Дене шынықтыру пәнінде инновациялық әдістерді тиімді пайдалану мұғалімнің ақпараттық технологиялар заманына сай құзыреттілігінің кәсіби деңгейге көтерілуін қажет ететіні рас. Ол үшін мұғалімге әрдайым ізденіс жолымен дамып, жетіліп отыру қажет. Бұл білім беру деңгейлерінің барлығында инновациялық әдістерді қолданудың маңыздылығын анықтайды. Оқушылардың дене шынықтыру сабағында білім сапасын арттыруға, сабақтан тыс уақытта өз бетімен спортпен айналысуға, жеке қабілеттерін танытуға мүмкіндік береді.

Қорыта айтқанда, жылдам өзгеріп жатқан әлемнің серпінділігі мұғалімдерден ХІ ғасырда бәсекеге қабілетті оқушыларды даярлау мақсатында өздерінің педагогикалық тәжірибелерін күннен-күнге жаңарып отырғанын талап етуде. Бәсекеге қабілетті оқушыларды дайындау үшін, ең алдымен, жаңа стандарттарға сай болу үшін өзімізді өзгерту керек, уақытпен бірге жүру керек. Ол үшін біз оқыту әдістері мен тәсілдерін әртараптандыруымыз керек.

Жаңартылған бағдарламаның идеяларына сүйене отырып, дене шынықтыру пәнінің мұғалімі ретінде маңызды рөл атқаратын басты педагогикалық міндет – оқушыларға бағыт-бағдар беру, әрбір кішкентай қателіктің орнын толтырып, ұлы жеңіске жету жолында

серіктес болу. Өйткені, мектепте балаларға өмір бойы қолданатын белгілі бір білім мен өмірлік дағдыларды қалыптастыру – ұстаздардың басты мақсаты.

Аталған міндеттерді оқушылардың жан-жақты дамуын, сыни және шығармашылық ойлауды, ақпараттық – коммуникациялық технологиялар саласындағы дағдыларды, ғылыми-зерттеу дағдыларын, сондай-ақ өмір бойы оқуға дайындығын дамытуды көздейтін жаңартылған бағдарламаны оқытудың тиімді, инновациялық тәсілдерін қолдану арқылы шешілетіндігіне көз жеткізуге болады.

*Абдукаймова А.М.*

*Дене шынықтыру пәні мұғалімі*

*Ғани Мұратбаев атындағы гимназиясы*

*Байзақ ауданы, Жамбыл облысы, ҚР*

## **ҚОҒАМЫМЫЗДАҒЫ СПОРТШЫЛАРДЫҢ ДАМУЫНЫҢ ӘДІС-ТӘСІЛДЕРІМЕН ЖӘНЕ БАҒЫТЫНДАҒЫ ІС-ТӘЖІРИБЕ МӘСЕЛЕЛЕРІ**

Заманның талабына орай оқыту мен тәрбие беру үрдісін, тиімді инновациялық әдіс-тәсілдермен және салауаттану бағытында ұлттық салт-дәстүрімізді насихаттай отырып оқушыларымыздың бойына сіңетіндей етіп ұйымдастырғанымыз дұрыс. Қоғамымыздың дамуының барлық сатыларында өскелең ұрпақты тәрбиелеу мен оларға білім беруге салмақты үлес қосып, елін әлемге танытып келе жатқан ұрпақтарымыз шығуда.

Демек, денсаулық, спорт, тәрбие, білім бұлар-егіз ұғымдар. Олай болса, қоғамымызды өркендететін бүгінгі ұрпақтың денсаулығы мықты болу үшін спорт қажет, спорт арқылы тәрбие қалыптасса, бұлар жинақталып білімді азамат шығатынына сенімдімін. Спорт жас ұрпақтың бойында күш, ептілік, төзімділік, мықтылық, сергектік секілді қуат сапаларын қалыптастырады.

Елбасымыздың жолдауында: Сапалы білім беру Қазақстанның индустриалындырылуының және инновациялық дамуының негізіне айналуы тиіс жәнеде Салауатты өмір салтын насихаттап барлық жерде салынған спорт базаларын пайдалану керек делінген. Яғни, келешекте ұрпақтарымыз болашақ ғалым, президент, атақты спортшы, экономист, ұстаз, ұшқыш, дәрігер болулары керек. Ұрпақтарымыз ауру, сырқатты болса, онда оның тіршіліктегі пайдасыда болмайды. Жеке тұлғаның дамуына биологиялық, экономикалық, әлеуметтік жағдайлар әсер етуде.

Қазіргі уақытта оқушыларымыздың енжарлығын, қажығандығын, әлсіреп, шаршап тұратындығынан спортқа көңіл бөлулері келмейтіндігі байқалады. Сондықтан оқу процесінде, оқу бағдарламасында өзгерістер енгізіліп, жаңа технологиялық әдіс-тәсілдер қолданылуда. Осыған орай ұйымдастырылған дене тәрбиесі оқушылардың жас ерекшеліктерін ескеретін дене тәрбиесін ағзаға сай жетілуіне бағытты түрде әсер ететіндей құрастырылады. Онда жаңа әдіспен технологияны қолдану арқылды іс-қимыл жаттығуларын одан әрі шыңдайды. Дене қуаты қабілетін жетілдіріп өз бетімен оқу, еңбек іс-әрекетінің артуына, жеке мәндік қасиеттердің қалыптасуына әсер етеді.

Дене тәрбиесі бұл адамның аса бағалы қазынасы. Дені сау, жан-жақты шыныққан адам елдің шын мәніндегі байлығы. Денсаулықтың нығайтудағы негізгі құралы ретінде дене шынықтыру мен спорт олардың қалыптасуына берік дағдылардың дәнін егеді. Жасөспірімдерді дене шынықтыру мәдениетіне тәрбиелеу, оқыту барысында әр түрлі ойындарды пайдаланумен қатар дене түзілісін дұрыс қалыптастыру және салауатты өмір салтына үйретіп, ақыл-ойын дамыту арқылы рухы мықты, шымыр, дені сау, батыл болып өсуіне ықпал ете отырып жеке тұлғаны жан-жақты қалыптастыруын айтар едім. Сонымен қатар келесі міндеттерді жүргізу керек, яғни: оқушылар жүйелі спортпен айналысып, нәтижесінде алған білімдері мен дағдыларын жетілдіруге ұмтылысын туғызу, дене

шынықтыру арқылы үнемі шынығу және президенттік сынамалардағы шекті талабын тапсыру үшін даярлық деңгейін көтеру, оқушылардың денсаулығын нығайту, дене түзілісін қалыптастыра отырып салауатты өмір салтын құру, оқушылардың жалпы спорт түрлерімен айналысуын жетілдіру, даярлығын қалыптастыру, ата-аналар арасында дене шынықтыру мен спортты насихаттау.

Осы міндеттерді жүзеге асыруда жас ұрпақ өміріне, оның ағзасының дұрыс жетілуіне тигізер пайдасының, спортпен шұғылдану арқылы келетінін насихаттау міндетіміз. Мұндайда дене тәрбиесімен шұғылданудың негізгі түрі сабақ. Сабақтың ерекшеліктері-мақсат, мазмұн, оқыту құралдары мен тәсілдері, оқу шараларын ұйымдастыру, оның ішінде біліктілік, тәрбиелік және жалпы дамыту мақсаттары басты міндет атқарады. Дене шынықтырудың теориялық білімдерін ғана емес, жалпы білім алуда, шеберліктер мен дағдыларды да қалыптастыру қажет. Бұлар дене тәрбиесі анағұрлым тиімді пайдалануға мүмкіндік береді. Оқушылардың жеке басының тәрбиесі мен денені жалпы дамыту мақсаттары жүзеге асырылады. Жыл басынан оқушылар міндетті түрде дәрігерлік-бақылау қорытындысы бойынша денсаулығын, спорттық көрсеткіштеріне даму деңгейіне қарай әр түрлі топтарға бөлінеді, соған қарай сабақтар, жаттығулар ұйымдастырылады.

Дене шынықтыру жаттығуларын алуан түрлі болуы көптеген міндеттерге байланысты. Бұл міндеттерді оқушылар немесе спортшы бір жаттығуыда емес, ұзақ дайындық кезінде шешеді. Оқу-тәрбие, сауықтыру және жаттықтыру жұмысының тиімділігі белгілі дәрежеде жаттығудың ұйымдастырылуы мен әдістемесіне байланысты. Оқыту үрдісін тиімді ұйымдастыру, яғни деңгейлеп, жекелеп, топпен оқыту технологиясын пайдаланып, өткізуге болады. Мұндайда оқушылар топ құрып, денсаулығын, дайындық деңгейін және басқа көрсеткіштерін ескере отырып, жаттығу өткізу құралдары мен тәсілдерін тиімді іріктеп алуы керек. Жаттығудың дұрыс орындалуын түсіндіру, қателіктерін түсіндіру, тазалық сақтауды ескеріп отыру керек. Жаттығуда ұйымшылдықты, тәртіпшілдікті, сапалылықты, белсенділікті спортшы бойына сіңіре отырып мақсатқа жету үшін жұмысқа қабілеті мен мінез-құлқын қалыптастырады.

Шұғылдану кезінде қолданылатын құралдар мен тәсілдер ерекшелігінің қуат-әсеріне қарай дене шынықтыру мен спорттың өзі жеке адамды қалыптастыру жүйесін үйлестірудің педагогикалық ықпалдың өзге салаларында онша жүзеге аса бермейтін резервтерін атап айтқанда, жеке адамның түрлі, ал кейде аса күрделі жағдайларда шешім қабылдау кезіндегі көпшіл, дербестік шығармашылық белгіленген міндеттерге құлшыныс сияқты бағалы қасиеттерін анықтау және кейіннен пайдалану мүмкіндегіне ие болады. Ұстаздың басшылығымен олар басқалардың жаттығуларды дұрыс орындау тәсілдерін ғана емес, саналы іске жіне әдепшілдікке үйренеді.

Шұғылдану өзінің бағыттылығымен, мазмұнымен қаншалықты ерекшелігімен, олардың әрқайсысы жекелеген бөліктердің бөлінуімен көздейтін жалпы құрылым арқылы жүзеге асырылады. Сабақта бірнеше міндеттер шешіліп, түпкі нәтижеге жетуге қарай бағытталады.

Жалпы еңбек жүйесінде, дене шынықтыру жаттығуларын орындау кезінде музыкалық жағымды әсері күші әлсіздерді қайраттандырып, іске ынталануына, ықпал ететіндігі белгілі. Жаттығуды музыкамен өріп, жалпы дамыту жаттығуларының тиімділігі арттырып жатуы да тәжірибемде кездеседі. Музыкалық мақсаты жалпы жағымды музыкалық дыбысты құруда көңілді негізгі жұмыстан басқаға аудармауға көмектесу көңіл көтереді, жұмысын орындауға құлшындырады. Дене шынықтыру мамандарына өздік білімін жетілдіру, кәсіптік шеберлігін көтеріп отыру дұрыс.

Қоғамның болашағы жеткіншек ұрапағымыздың денсаулығына байланысты, ал денсаулық әрбір адамның бақыты. Дене шынықтыру және спорттың өмірде алатын орны ерекше, өйткені ол салауатты өмір салтын насихаттаудың басты қозғаушы күші болып табылады. Дене мүсінінің сұлулығын қалыптастырып, қимыл-қозғалыс қабілеттерінің негізін салып, оларды белсенді болуға, елін қорғауға дайындайды және де жан-жақты



үйлесімді дамытып жетілдіреді, денсаулығын сақтап нығайтады. Жас қоғамның дамуы олардың төзімділігіне негізделінеді.

Оқушыларды спорт арқылы тәрбиелеу, адам дене бітімінің дамуын, қалыптасуын, қоғамдық қарым-қатынасын тәрбие барысында зерттеу, жеткіншек ұрпаққа нысаналы тәрбие берудің бұрыннан қалыптасқан тарихи түрлерінің бірі болып табылады.

Дене шынықтыру және спортпен шұғылдану ағзаның жалпы шынығып нығаюына көмектеседі, өткені ол бұлшық ет, тыныс алу және жүйке жүйелерін дамытады, ішкі ағзалар, зат алмасу және қан жүруін күшейтеді, әдемі сымбат, қимыл ептілігін қалыптастырады. Жақсы денсаулық қызметінің кез келген түрімен, соның ішінде ой еңбегімен ойдағыдай шұғылдануға көмектеседі. Сау дененің әдемілігі, тамашада епті қимыл әрдайым шабыт көзі болып табылады.

Адамдардың дене шынықтыру және спортпен айналысу қызығушылықтары мен қажеттіліктерін ояту, ынталандыру және дененің дамуы мен денсаулықты нығайтудың психикалық құбылыстарды түсіндіру немесе адам ағзасының қызметін тұтас жинақталу тұрғысынан, құрылымдық-мағыналық жағынан қарастыру арқылы әрбір психикалық құбылыстың физиологиялық тетігін және әрбір физиологиялық іс-барысының психикалық маңызын айқындау негіздерін терең ұғынуларына, сонымен қатар ақыл-ой, адамгершілік және эстетикалық тағы басқа тәрбие салаларының дамуына да ықпал ету мүмкіншіліктеріне жағдай жасауы болып табылады.

Елдің экономикалық дамуына және ұлттың табыстық көлеміне байланысты дене тәрбиесі жүйесі жұмыс атқарады. Осыған байланысты халық шаруашылығының құрамдас бөлігі есебінде дене тәрбиесінің өзінің экономикалық көрсеткіштерін айырып көрсету қажет, яғни мемлекеттік бюджеттен, кәсібодактан, жеке-тұлға, демеушіден дене тәрбиесінің әртүрлі құрылымдарын құжаттық қамту және қаржыландыру.

Дене тәрбиесі қозғалысының өз ішіндегі экономикалық қызмет арнайы бөлінген қаржыны, спорт ғимараттарын жалға беруден түскен табысты, дене тәрбиесінің ақылы түрлерін: денсаулық топтары, емдік дене шынықтыру, сылап-сипау, сауықтыру топтары, сауықтыру жүгірістерінің клубтары, жүзу және тағы басқаларын тиімді пайдалдану.

Тұлға дамуының, оның тұрмыс жағдайының арту себептерінің бірі денсаулық жағдайын сақтау, сырқаттанудың алдын алу және жұмыс қабілеттілігін ұзарту болып табылады.

Дене тәрбиесінің экономикалық ролі оның адам еңбегіндегі алатын орнымен анықталады. Қазіргі өндіріске қатынасу үшін адамның қажетті дене қабілеттерін дамытуды басқару дене тәрбиесі қызметтерінің бірі болып табылып және кез-келген өндірістің экономикалық тиімділігінің маңызды бөлігі есебінде анықталып отыр.

Спортты дене тәрбиесінен жеке дара қарауға болмайды, яғни спортсыз жастарға толық мәніндегі дене тәрбиесін беру мүмкін емес.

Жас ерекшелігіне қарай дене шынықтыру мен спорттық даярлыққа және оған ең қолайлы мүмкіндіктер туғызуға ерекше ден қойылуы тиіс. Ұрпағымызды дене шынықтыру мен спорт өнеріне тәрбиелеу басты борышымыз.

**Байсерикова Н.С.**

*Педагог –исследователь ,учитель физической культуры,  
«Средняя школа –гимназия №1 имени Абая» КГУ  
г.Талдықорган, РК*

## **СОВРЕМЕННЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДЕТСКИХ САДАХ, В ШКОЛЕ, В ВУЗЕ**

Приоритетным направлением работы каждой школы является повышение качества образования через использование современных образовательных технологий на уроках и во

внеурочной деятельности. Физкультура в наше время выполняет важные социальные функции по оптимизации физического состояния человека, организации здорового образа жизни, подготовке к жизненной практике. Сегодня она должна формировать не только двигательные компоненты человека, но и интеллектуальные и социально-психологические. Как и любая сфера, физкультура, предполагает работу с духовным миром человека – его взглядами, знаниями и умениями, его эмоциональным отношением, ценностными ориентациями, его мировоззрением и мировоззрением применительно к его телесной организации. Современные условия развития нашего общества требуют иного взгляда на проблему формирования физической культуры.

Приоритетным направлением работы современной школы является повышение качества образования через использование современных образовательных технологий на уроках и во внеурочной деятельности. Актуальность современных технологий на уроках физической культуры определяется особой ролью здорового образа жизни на современном этапе развития человечества в целом и каждого отдельного ученика школы в частности. Учитель физической культуры, используя современные технологии, может совершенствовать не только физические качества, а также развивать творческий потенциал обучающихся. Поэтому современный педагог должен в совершенстве владеть знаниями в области этих технологий и успешно применять их на своих уроках. Учитель, используя современные технологии, может совершенствовать не только физические качества, а также развивать творческий потенциал обучающихся. В школьной практике используются различные педагогические технологии, обеспечивающие активизацию творческих способностей учащихся. Как правило, инновации возникают в результате попыток решить традиционную проблему новым способом, в результате длительного процесса накопления и осмысления фактов, когда и рождается новое качество, несущее новаторский смысл. Поэтому педагоги в своей практике часто внедряют нетрадиционные, специфические технологии.

### **1.Оздоровительные дыхательные технологии (дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой ).**

Сегодня значительно увеличилось число школьников, страдающими разными отклонениями состояния здоровья. Немало детей отстаёт в физическом и умственном развитии, часто болеет инфекционно-вирусными заболеваниями и пр. Часто болеют — сталкиваются со сложностями в своевременном усвоении знаний. Один из способов профилактики и укрепления здоровья детей — дыхательная гимнастика для школьников. А.Н.Стрельниковой. Дыхательная гимнастика – это система упражнений, направленная на оздоровления организма.

Для детей, особенно маленьких, на этой основе созданы специальные комплексы, состоящие из простых (а иногда и очень занятных) упражнений.

Цель проведения дыхательной гимнастики со школьниками — это, прежде всего, укрепление их здоровья.

Значение такой гимнастики для общего физического развития велико, ведь:

- упражнения для органов дыхания помогают насытиться кислородом каждой клеточке организма ребёнка;
- упражнения учат ребятшек управлять своим дыханием, что, в свою очередь, формирует умение управлять собой;
- правильное дыхание улучшает работу головного мозга, сердца и нервной системы ребёнка, дыхательной и пищеварительной системы организма, укрепляет общее состояние здоровья;
- дыхательная гимнастика — отличная профилактика болезней органов дыхания.

Дыхательную гимнастику полезно будет выполнять, прежде всего, школьникам, которые часто болеют простудными заболеваниями, бронхитами и бронхиальной астмой. У детей, страдающими заболеваниями органов дыхания, выполнение дыхательных упражнений значительно облегчает болезнь, сокращает её длительность и уменьшает возможность развития

осложнений. В этом случае дыхательная гимнастика играет роль дополнения к традиционному лечению (медикаментозному и физиотерапевтическому).

Правильно подобранный комплекс упражнений дыхательной гимнастики поможет развитию ещё несовершенной дыхательной системы ребёнка и укрепит защитные силы его организма.

## **2. Фитнес-технологии (танцевальные упражнения и ритмика).**

Фитнес-технологии – это, прежде всего технологии, обеспечивающие результативность в занятиях фитнесом. Грамотное и целенаправленное внедрение фитнес-технологий в систему непрерывного физкультурного образования, в занятия физической культурой для оздоровления, развития и воспитания детей и подростков, является в настоящее время одной из основных и актуальных задач модернизации учебных планов, программ. Ярким моментом на уроке физкультуры являются упражнения под музыку, элементы ритмики и танцев.

В ходе занятий под музыкальное сопровождение можно менять темп упражнений и повышать их интенсивность. Танцевально-ритмическая гимнастика, различные виды аэробики, элементы ритмики находят отражение в той или иной направленности уроков физической культуры: легкоатлетической, гимнастической, игровой и т.д., они способствуют разнообразию используемых средств в подготовительной, основной и заключительной частях урока.

Также фитнес - технологии активно используются в различных видах физкультурно-оздоровительной работы. Как показывает практика внедрение фитнес - технологий в урок по физической культуре вызывает положительную мотивацию к уроку, большой интерес и желание заниматься у большинства из них. Таким образом, можно сделать вывод, что фитнес - технологии содействуют изменению негативного отношения к урокам физической культуры; способствуют сохранению и укреплению здоровья учащихся, являются действенным средством повышения уровня физической активности.

## **3. Технология портфолио.**

Чтобы оценить личностные результаты ученика, нужны новые подходы и новые технологии. Одной из таких технологий является – Портфолио. Технология портфолио направлена на формирование опыта по накоплению, систематизации и представлению учащимися результатов и достижений по предмету «Физическая культура».

Портфолио — это незаменимый документ в работе с обучающимися. Портфолио помогает учителю выявить одаренных учащихся, вести классификацию "роста" своих учеников, а учащимся такой инструмент оценки своих успехов помогает самосовершенствоваться, само мотивироваться и классифицировать свои результаты.

## **4. ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Таким образом, проектирование учителем физической культуры учебного процесса в условиях новых требований предусматривает иные подходы не только к планированию образовательных результатов, но и к отбору содержания, методов, форм и технологий обучения. Использование инновационных технологий в физическом воспитании - это в первую очередь творческий подход к педагогическому процессу с целью повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом. Это главная цель, к которой мы стремимся в связи с задачей повышения уровня процесса обучения для сохранения здоровья.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Асмолов А.Г. Чтение в составе универсальных учебных действий / Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Пособие для учителя под ред. А.Г. Асмолова. – М.: Просвещение, 2010.
2. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально- ориентированный подход. - Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2.
3. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. - М.: Народное образование, 1998г.
4. Лукьяненко В.П. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. - М.: Просвещение, 1999.
5. Чайцев В.Г., Пронина Ч.В. Новые технологии ФВ школьников. Практическое пособие. - М., 2007 г. [Учебное пособие]

**Бақыт Б.**  
*Астана қаласы әкімдігінің  
№65 мектеп-гимназия ҚММ  
Есту қабілеті бұзылған оқушыларға  
арналған арнайы сыныптарның  
дене шынықтыру пәні мұғалімі  
Астана қ., ҚР*

## **ЕРЕКШЕ БІЛІМ БЕРУДІ ҚАЖЕТ ЕТЕТІН БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖӘНЕ ОНЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ**

Ерекше білім беру қажеттілігі бар оқушылардың дене тәрбиесі процесін талдай отырып, балалардың осы санатымен жұмыс жасаудағы нақты бағыты ол-, оның түзету және компенсаторлық жағы, оның ішінде дене тәрбиесі процесі екенін атап өткен жөн.

Бақылаулар мен практикалық тәжірибеге сай, мұндай оқушылар, қозғалыс белсенділігін арттыруды қажет етеді. Дене дамуындағы моториканың бұзылуын түзету және мұндай балалардың моторикасын кеңейту, оны өмірге дайындаудың негізгі шарты болып табылады.

Моториканың бұзылуын және физикалық дамудың кемшіліктерін түзету үшін дене жаттығуларының тиімділігі көптеген ғалымдардың еңбектерінде көрсетілген (п.п. Павлов, п. Ф. Лесгафт, В. В. Ториневский, Л. в. Запорожец және т. б.).

Денсаулығында ауытқулары бар балалар дені сау оқушылардан әрине ерекше келеді. Өйткені олардың ішкі мүшелері мен әл-ауқатының өзгеруімен қатар, психикалық жағдайының сапасы да өзгереді.

Балалардың психикалық және физикалық жағдайын жақсартатын құралдардың бірі-бейімді дене тәрбиесі. Бейімді дене тәрбиесінің мақсаты: дене жаттығуларының қажеттіліктерін қалыптастыру, денсаулықты нығайту, еңбекке қабілеттілікті арттыру, зияткерлік, психикалық даму.

Сондықтан мұндай балалар үшін үнемі жаттығулар жасау өте маңызды. Ерекше білім беру қажеттілігі бар балаларды тәрбиелеу саласында өзіндік ерекше бағыты бар: рухани және физикалық дамуды қамтамасыз ету, еңбекке кәсіби-қолданбалы дайындық, әртүрлі жағдайларда мінез-құлық ережелері мен нормаларын меңгеру. Ал осы топтағы неғұрлым дамыған балалар үшін олардың физикалық және психикалық мүмкіндіктеріне сәйкес келетін **белгілі** бір спорт түрлерімен айналысу, арнайы жарыстарға және Паралимпиадалық қозғалыстарға қатысу көптеген рөл ойнайды.

Қазіргі уақытта есту қабілеті бұзылған балалардың саны өсумен қатар, есту қабілетінен басқа да жалпылай денсаулық жағдайында әртүрлі ауытқулар көбеюде. Саңырау және есту қабілеті нашар оқушыларға дене тәрбиесі сабақтарын өткізу кезінде қозғалмалы мөлшерлемелер әр деңгейде сипатталып берілуі керек.

Қозғалыстағы сенімсіздік пен нақты бағыттың жеткіліксіздігі, қимыл-қозғалыс әрекеттерін игерудің салыстырмалы баяулауы, статикалық және динамикалық тепе-теңдікті сақтаудың қиындығы, бағдарлау мен күш сапасының төмен деңгейі бұл балалардың жаттығулардың немесе кез-келген әрекеттің дұрыс орындалатынына сенімді емес екендігіне байланысты.

Сабақтарда мен міндетті түрде балалардан олар мені түсінді ме, жоқ па деп сұраймын, көбісі айтылғанды қайталауды немесе қағаз бетінде не істейтінімізді көрсетуді сұрайды. Мұнда мен жаттығулардың уақытын ескеремін, өйткені мұндай балалар материалды тез қабылдай алмайды және дайындық уақытын көбейту керек.

Есту қабілеті нашар балалармен жұмыс жүйесіндегі Бейімделген дене тәрбиесі сабағы негізгі пәндердің бірі болып табылады. Сонымен қатар, әртүрлі жаттығу

элементтерін, қозғалмалы және қарапайым ойындарды қолдану негізінде білім беру, тәрбие және түзету міндеттері шешіледі.

Дене тәрбиесі сабақтары мақсаттарына, міндеттеріне және бағдарламалық мазмұнына қарай бөлінеді, олар:

- білім беру бағытындағы сабақтар – арнайы білімді қалыптастыру, түрлі қимыл-қозғалыс дағдыларын үйрету;
- түзету-дамыту бағытындағы сабақтар – физикалық қасиеттер мен үйлестіру қабілеттерін дамыту және түзету, қимылдарды түзету, сенсорлық жүйелерді түзету үшін;
- сауықтыру бағытындағы сабақтар – мүсінді түзетуге, жалпақ табанға, соматикалық аурулардың алдын алуға, жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелерін нығайтуға арналған;
- емдік бағытындағы сабақтар – созылмалы аурулар, жарақаттар кезінде жоғалған немесе бұзылған функцияларды емдеу, қалпына келтіру және орнын толтыру сабақтары;
- спорттық бағыттағы сабақтар – таңдалған спорт түріндегі физикалық, техникалық, тактикалық, психикалық, ерікті, теориялық дайындықты жетілдіруге арналған;
- рекреациялық бағыттағы сабақтар – ұйымдастырылған бос уақыт, демалыс, ойын қызметі үшін.

Мұндай бөлімдер міндетті түрде пайдалы болып табылумен қатар, сабақтың басым бағытын көрсетеді. Шын мәнінде, әр сабақта оқыту, дамыту, түзету, орнын толтыру және алдын-алу элементтері бар.

Дене тәрбие сабақтарын өткізу кезінде есту қабілеті бұзылған балалар үшін ерекше қауіпсіздік техникасын сақтау, спорт залдарының және ашық спорт алаңдарында акустикалық шектеулерін ескеру қажет (дыбыс көзіне дейінгі қашықтықтың ұлғаюы, шудың үдеуі немесе баяулауына сай, материалды түсіндіру кезінде оқушыларға жақын болуға тырысамын).

Менің сабақтарымда есту қабілеті нашар балалардың ысқырықтан кейін құлақтарын жаба бастағанын байқаймын, бұл кезде мұғалім дыбыстың күшті екенін түсінуі керек және ысқырық балалардың құлағын баспауы үшін дыбыстық сигналды азайту немесе залда қашықтық орынды табу керек, бірақ оны басқа балалар да естуі керек.

Есту қабілеті нашар оқушылармен сабақ үстіндегі сөз әдісі баланың жеке есту аппаратымен де, өз есту қабілетімен де қабылдай алатын бұйрықтарды, нұсқауларды, спорттық терминологияны және спорттық қимылдарды қамтуы керек. Сөйлеу нұсқаулары қысқа болуы керек, негізгі сөйлеу жылдамдығымен айтылуы керек, қозғалыс атауы, оны орындау техникасы туралы қажетті ақпаратты қамтуы керек. Олар ауызша немесе көрнекілік материалдар көмегімен ұсынылады.

Дене тәрбиесі сабағында жиі қолданылатын әдістемелік тәсілдер:

- жаттығулар мен оның элементтерінің сипаттамасы,
  - орындау шарттары,
  - жаттығу техникасын көрсету, оны түрлі көрнекі құралдардың көмегімен суреттеу.
- Есту қабілеті бұзылған балаларды оқытуға арналған арнайы тәсілдер
- Тапсырмаларды кезең-кезеңмен түсіндіру;
  - Тапсырмаларды дәйекті орындау
  - Тапсырмаларды жүйелі орындау
  - Қарқын мен күрделіліктің біртіндеп артуы
  - Оқушыларға тапсырманы орындау нұсқаулығын қайталау
  - Оқытуды аудио-визуалды техникалық құралдарымен қамтамасыз ету
  - Түсіндіру және тапсырмаларды орындау кезінде оқушыларға жақын болу

- Тапсырманы толық жасай алмаған оқушыға жаттығуды аяқтауына қосымша уақыт беру
- Оқушыларды жеке бағалау

Ауызша ақпараттар - түсіндіру, аяқ қолдардың, бастың, дененің іс-әрекеттерінің атауы мен кезеңдерінің реттілігі туралы әдістемелік нұсқаулықтардан, өзін-өзі бақылау және қателерді түзету туралы ұсыныстардан тұруы керек.

Жалпысы ерекше балалардың қызығушылығы, мақсаты, дене тәрбиесі сабағына деген қанағаттылығы, тақырыптың маңыздылығы мұның барлығы баланың өзіне қаншалықты пайдалы екендігін түсінуіне байланысты. Бұған ықпал етеді факторлар:

- мұғалімнің жинақылығы, оның командалары мен ескертулерінің қысқалығы мен анықтығы;
- ойын және бәсекелестік әдістерді қолдану;
- сабақта музыкалық сүйемелдеу;
- сәттіліктің қуанышты сәттерін бірнеше рет бастан кешіру.

Осылайша, бейімді дене тәрбиесі арқылы денсаулығында ауытқулары бар оқушылардың психикалық және физикалық жағдайын едәуір жақсартуға болады, ең бастысы оларды өздері үшін мүмкін болатын дене жаттығуларымен және психофизиологиялық жағдайын басқару қабілетімен таныстыруға болады.

Түзету - қалпына келтіру іс-шаралары жүйесін қоса отырып, дене тәрбиесі бойынша жүйелі жұмыс кезінде біз оқытудың алғашқы кезеңдерінде айтарлықтай нәтижелерге көз жеткіздік. Олар:

- өмірлік маңызды қозғалыс дағдылары қалыптасады,
- адамгершілік қасиеттер қалыптасады (адалдық, тәртіптілік),
- сөйлеу процестері белсендіріледі,
- жылдамдық-күш қасиеттері дамиды (жылдамдық, ептілік, төзімділік),
- дамуда зияткерлік сапасының (бақылаушылық, жады, тапқырлығын),
- денсаулық күшейеді, ағзадағы қан айналымы мен зат алмасу, жүрек пен өкпе қызметі жақсарады,
- моральдық-ерік қасиеттері тәрбиеленеді.

Балалар өзін-өзі басқаруға, ұжымда әрекет етуге, өз іс-әрекеттерін бақылауға, жалпы талаптарға бағынуға үйренеді. ай нәтижелерге қол жеткіздік.

Адаптивті дене шынықтыру-бұл қалпына келтіруге және қалыпты әлеуметтік ортаға бейімделуге, толыққанды өмірді сезінуге кедергі келтіретін психологиялық кедергілерді женуге, сондай-ақ қоғамның әлеуметтік дамуына өзінің жеке үлесінің қажеттілігін түсінуге бағытталған спорттық-сауықтыру шараларының кешені.

Бүгінгі таңда менің тәрбиеленушілерімнің спорттағы осындай нәтижелері бар: 3 оқушы жеңіл атлетикадан спорт шеберіне кандидат атағын қорғады, Қожахметов Сұлтан шахматтан Азия чемпионы, Жолашар Ернұр Польшада саңырау жүзушілер арасында жүзуден халықаралық турнирде 2 жүлделі орынға ие болды, жүзуден спорт шеберіне үміткер болып табылады. Усманов Диас, Шаимов Алмас қалалық, республикалық шахмат жарыстарының жүлдегерлері. үстел теннисі, асық ату, футбол бойынша түзету сыныптарының құрамасы қалалық және республикалық жарыстардың жүлдегерлері болып табылады.

*Балия Ж.  
дене шынықтыру пәні мұғалімі  
Жетісу облысы, Ескелді ауданы  
Балық би атындағы орта мектебі*

## **СПОРТТЫҚ ДАЙЫНДЫҚТЫ ДАМУДЫҢ МӘСЕЛЕЛЕРІ МЕН БОЛАШАҒЫ**

Дене шынықтыру, спорт және салауатты өмір салты тақырыбы соңғы жылдары өте өзекті болып отыр. Көптеген адамдар үшін спорт - бұл әл-ауқаттың, жоғары иммунитеттің және денсаулықтың кепілі. Дене шынықтырумен және спортпен айналысатын адамдар әдемілігімен мақтана алады. Бүгінде спорт барлығына қолжетімді. Өртүрлі фитнес клубтары мен орталықтары, спорт алаңдары адамға ресурстардың жетіспеушілігін сезінбеуге мүмкіндік береді. Жаттығудың тағы бір танымал түрі- жүгіру, зарядтау түріндегі таңертеңгі физикалық белсенділік. Жалпы спорттың қолжетімділігі және кез келген жерде және кез келген уақытта дене шынықтырумен айналысу мүмкіндігі пайда болды.

Мемлекеттік бағдарламаларға сәйкес қабылданған дене шынықтыру мен спортты дамытудың өңірлік бағдарламаларына үнілсек, бұл салада әр кезеңде жеткен жетістіктер аз емес. Статистикалық мәліметтерге сүйенсек, спортпен және дене шынықтырумен айналысатындар саны күн санап артып келеді. Спортшылармен қатар, бұл салада еңбек ететіндер де, білімді мамандар да көбейіп келеді. Статистикаға сәйкес, балалар мен жасөспірімдердің тек үштен бірі ғана белсенді өмір салтын ұстанады, ал әскерге шақырылғанға дейінгі жастардың 40 пайызы Қазақстанда әскери қызметке жарамсыз. Мемлекет басшысы Қазақстан халқына Жолдауында бұқаралық спортты, дене шынықтыруды, оның ішінде балалар арасында дамытудың басымдығын атап өтті.

Қазақстандағы бұқаралық спорттың негізгі проблемалары дене шынықтыру мен спортты дамытуды қаржыландырудың жеткіліксіздігімен, ғылыми-әдістемелік қамтамасыз етудің төмен деңгейімен, спорт инфрақұрылымының және білікті мамандардың, әсіресе ауылдық жерлерде, спортты дамытудағы олқылықтармен байланысты. Сондай-ақ білім беру субъектілерінде жүйелі сауықтыру және дене шынықтыру-спорттық жұмыстың жоқтығы.

40 мыңнан астам мүмкіндігі шектеулі бала ерекше білім алуды қажет етеді. Бірақ, арнайы мектептерде ғана емес, жалпы білім беретін мектептерде де мамандар жетіспейді, қарапайым жағдайлар бар. Мектеп спортының жүйесі құрылмаған. Мектепшілік жарыстарға қатысушылардың сапалық құрамына қойылатын талаптардың халықаралық стандарттарға сәйкес келмейді.

Мәселені шешу үшін екі нәрсе қажет: мектептегі спорт үйірмелерінде сабақтан кейін дене шынықтырумен айналысатын балалардың санын көбейту және мұғалімдердің біліктілігін арттыру жүйесін жетілдіру, әдістемелік құралдарды жаңарту арқылы кадр тапшылығын жою. Базалық және материалдық-техникалық қамтамасыз ету.

Көптеген дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық іс-шаралар өткізілуде, бұл шараларға қатысушылар саны да артып келеді. Әр түрлі ұйымдарда жыл сайын кешенді спорттық іс-шаралар өткізіліп, бұл шараларға қатысушылардың саны жылдан жылға артып келеді. Дене шынықтырудың материалдық-техникалық базасы нығайып, көптеген спорт нысандары салынууда, бірақ бұл ғимараттар халықтың сұранысын қанағаттандырмайды. Оқу орындары мен кешендерде спорттық құрал-жабдықтар жоқ немесе заман талабына сай емес.

Кәсіби спортшылар мен әуесқой спортшылардың статусында белгілі бір айырмашылықтар бар.

Дайындықпен қамтамасыз етудің артықшылығы:

1. Ең жақсы базаларды пайдалану (спорт залдары, стадиондар) т.б.
2. Тәжірибе алмасу және оқыту мен тәрбиелеудің озық әдістерін қолдану.
3. Әр түрлі саладағы мамандардың күш-жігерін шоғырландыру (жаттықтырушылар, дәрігерлер, ғалымдар).
4. Команданың дайындық барысын бақылау мүмкіндігі.
5. Жарыстарға дайындық кезіндегі жағдайларды модельдеу.
6. Команданы таңдау және жарыстарда орындаудың тактикалық тапсырмаларын әзірлеу.
7. Топ мүшелерінің салауатты психологиялық климатын және психологиялық үйлесімділігін құру.

Спорттық дайындық – ұзақ мерзімді үздіксіз процесс. Әдетте спорттық ойындарда ұзақ дайындықтың алты кезеңі бар.

Біріншісі – спорттық ойындардың ерекшеліктерін ескере отырып, балаларды спорттық ойындарға баулу, ойын ойнау дағдыларының негізін қалау, жалпы дене қасиеттерін дамыту кезеңі. Жас шегі - 11 жасқа дейін.

Екіншісі – жалпы негізгі (техникалық-тактикалық, физикалық) дайындық кезеңі, тапсырманың күрделілігі, барлық қатысушыларға қолайлы құралдар мен әдістерді таңдау, мамандандырылған сыныптарға жас спортшыларды іріктеу, белгілі бір спорт түрінен сабақтарға бағыт-бағдар беру. Жасы 12-14 жас.

Үшіншісі – арнайы базалық дайындық (техникалық-тактикалық, физикалық, ойын, жарыс), орындалатын ойын функцияларына сәйкес мамандандыру элементтерімен қаруландыру, келесі кезеңге іріктеу кезеңі. Жасы 15-17 жас.

Төртіншісі – жастарды жоғары нәтижелі ұжым талаптарына бейімдеу, спортты дамыту, қару-жарақ негізінде ойын әрекетіне мамандандыру кезеңі. Жасы 18-20.

Бесіншісі – жоғары жетістіктерге жету деңгейіндегі жоғары спорттық нәтижелер кезеңі. Жас ерекшелігі – 21-30 жас.

Алтыншысі – спортшының бұқаралық спорт аясындағы ардагерлер жарыстарына қатысып, жаттығуын жалғастыратын кезеңі. Бұл кезең үшін жас шектеулері жоқ. Осы кезеңдердің негізінде міндеттер анықталады, құралдар мен әдістер таңдалады, оқыту және конкурстық процедуралар анықталады және т.б. Келесі кезеңге дайындық деңгейі жақсы жастар өтеді. Сондықтан жас шекарасы шартты, негізгі көрсеткіш спорттық шеберлік деңгейі болып табылады. Спорттық ойындардағы жаттығу жүйесінің құрылымы.- Спорттық жаттығулар күрделі құбылыс, бұл жерде жүйелілік принципі маңызды. Жүйені біртұтас тұтастықты құрайтын және белгілі бір мақсатқа жетуге бағытталған элементтердің өзара байланысты жиынтығы деп түсіну керек. Яғни, құрамдас бөліктер бір-бірімен біріктіріліп, ірі жарыстарда жоғары жетістіктерді көрсетуге бағытталған бірегей жүйе ретінде қарастырылған жағдайда ғана спортшының дайындығы сәтті деп саналады. Бір жағынан «Спорттық дайындық» спортшылардың ең жоғары көрсеткіштерін қамтамасыз ететін іс-шаралар кешенін, ал екінші жағынан спортпен шұғылданатын адамдардың максималды санын қамтиды.

Спортшылардың дайындығын қамтамасыз ету – болашаққа нық қадам басуға септігін тигізеді.

Тренерлердің кәсіби біліктілігі. Спортшыларды дайындау жылдарындағы жаттықтырушылардың кәсіби біліктілігі, оның жоғары деңгейі жүйенің табысты жұмыс істеуінің айқындаушы факторы болып табылады. Оқу орындарында жаттықтырушыларды дайындаудың маңызы зор. Банк ісінде мүмкіндігі бар және белгілі бір табысқа жеткен тұлғалармен білікті жұмыс жүргізудің маңызы ерекше. Осы салада жұмыс істейтін жаттықтырушылар өз елінің, шет мемлекеттердің, әсіресе, спорты дамыған елдердің даму тенденцияларын жүйелі түрде зерттеп отыруы қажет. Жаттықтырушылардың семинарлары, кеңестері мен конференциялары өткізіліп, оларда спорттың нақты түрлері бойынша



спортшыларды дайындаудың әртүрлі мәселелері қарастырылады. Жаттықтырушылар үшін отандық және шет мемлекеттердің жұмыс тәжірибесі тұрақты түрде жарияланатын спорттық ойындар бойынша әдістемелік материалдар шығару өте маңызды.

Оқыту мен тәрбиелеу құралдарына дене шынықтыру, гигиеналық факторлар және табиғат күштері жатады. Дағдылар мен фитнесі күнделікті жаттығулар арқылы үйренуге және жақсартуға болады. Дене жаттығулары көп болғанымен, олардың орындалуы оқу процесінің талаптарына байланысты. Дене шынықтыру қозғалысты жақсартуға, күшті арттыруға, жылдамдыққа төзімділік пен икемділікті арттыруға үлкен әсер етеді. Сонымен қатар, ол жүректің, қан айналымының, тыныс алудың және дененің басқа бөліктерінің жүйелі дамуына, сондай-ақ спорттық өнімділікті жақсартуға және стресстен қалпына келтіруге үлкен әсер етеді.

Жалпы күшейту жаттығуларының көлемін ұлғайту арқылы көптеген мәселелерді шешуге болады. Сонымен бірге табиғаттың сыртқы күштері мен гигиеналық факторлар футболшылардың дене функцияларын жақсартуға мүмкіндік туғызып, дене шынықтыру мен демалысты, тамақтануды, ұйқы мен гигиенаны, ұйқыны дұрыс ұстауға ықпал етеді. Спортшыларды дайындаудың ұзақ мерзімді жүйесінің мақсатын ескере отырып, іріктеуде келесі кезеңдерді бөліп көрсетуге болады: бірінші – жалпы спортқа қабілеттілерді анықтау үшін бірінші іріктеу; екіншісі – спортшылардың ойын қызметтеріне болашақ құқығын анықтау; үшіншісі – жоғары деңгейдегі командаға іріктеу; төртінші – түрлі деңгейдегі құрама командаларға және жарыстарға қатысу үшін іріктеу.

Логистика ең заманауи талаптарға сай болуы керек. Әрбір спорт түріне қажетті құрал-жабдықтардың түрлері:

- ұлттық құрамаларды дайындау орталықтары;
- ізбасарларды даярлау орталықтары – мамандандырылған балалар мен жасөспірімдер спорт мектебі және олимпиадалық дайындық орталықтары;
- дайындық жұмыстарына қажетті спорттық жабдықтар, жарыстарды кез келген уақытта өткізуге қажетті құрал-жабдықтар;
- жаттығуға қажетті спорттық құрылыстар, жабдықтар мен құралдар;
- жарыстар мен жаттығуларға қажетті киімдер;
- арнайы жабдықталған оңалту орталықтары;
- құрама командаларды, жоғары дәрежелі ұжымдарды және ізбасарларды: әртүрлі кәсіп мамандарын, жаңа ақпараттық технологияларды, қажетті құрал-жабдықтарды және т.б. ғылыми-әдістемелік қамтамасыз ету;
- жүйені барлық жағынан қаржыландыру.

Оқытуды ұйымдастыру және басқару түрлері. Спортшыларды даярлау жүйесін табысты енгізудің маңызды аспектілерінің бірі – әртүрлі мәселелерді толық шешуге, әр түрлі спорттық дайындығы мен дағдыларындағы жаңа спортшылармен жұмысты ұйымдастыруға мүмкіндік беретін спорт түрлерінің болуы. Бұл жалпы білім беретін, орта және жоғары оқу орындарының спорт секциялары, балалар мен жасөспірімдерге арналған кешенді және мамандандырылған спорт мектептері, олимпиадашылар мектептері, құрама командалар, түрлі оқу-жаттығу жиындары, оқу орталықтары.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Абельская Р.С. О роли слова и образа восприятия ситуации спортивной игры // Вопросы психологии, - 1957.
2. Андреев, С.Н. Организационные проблемы подготовки спортивного резерва по футболу: дис,... канд. пед. наук / С.Н. Андреев, - Омск
3. Апухтин, Б.Т. Тактическая подготовка футболистов / Б.Т. Апухтин. - М.: Физкультура и спорт
4. Апухтин, Б.Т. Техника футбола / Е.Т. Апухтин. - 2-е изд, испр. и доп. - М.; Физкультура и спорт
5. Аркадьев, Б.А. Тактика футбольной игры / Б.А. Аркадьев. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт.

6. «Дене шынықтыру және спорт туралы» Қазақстан Республикасының 2014 жылғы шілдедегі № 228-V Заңы, 40-бап.
7. «Білім туралы» Қазақстан Республикасының 2007 жылғы 27 шілдедегі № 319 Заңы.
8. Ершова, Н.Г. Профессионально-личностное развитие студентов в условиях психологопедагогического сопровождения в вузе физической культуры / Н.Г.Ершова // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №9. – С. 44–47.
9. Запесоцкий, А.С. Образование: философия, культурология, политика/ А.С.Запесоцкий. – М.: Наука, 2002. – 456 с.
10. Қазақстан Республикасының дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасы, 2016 жылғы 11 қаңтардағы № 168 Жарлық

***Алексеева И.В.***

*педагог-исследователь*

*учитель физической культуры,*

*КГУ «ОШ №59» г.Караганда, РК*

***Асланиди Г.В.***

*педагог-исследователь*

*преподаватель физической культуры,*

*Карагандинский высший гуманитарный колледж*

## **РОЛЬ КАЗАХСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР В РАЗВИТИИ И ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ**

«Одна из главных задач нашего государства сегодня — воспитание поколения, хорошо знающего традиции родной культуры, любящего историю своего народа — поколения, которому можно доверить будущее страны. Молодое поколение, не усвоившее духовные ценности своего народа, уроки родной истории, может захлебнуться волной глобализации и пойти на поводу различных догматических течений. Это означает, что наш долг – воспитать молодых казахстанцев в духе патриотизма, любви к родному народу», — отметил Первый Президент [2].

Воспитать патриотов, любящих свою Родину – это одна из главных задач общества, но она не осуществима без знания духовного богатства народа

Подрастающее поколение часто не знает истории и традиций своего народа по той причине, что ему негде черпать свои знания. Поэтому перед учреждениями, призванными воспитывать детей, стоит задача: пока не произошла окончательная смена поколений, проводить работу по возрождению и претворению в жизнь казахских народных традиций.

Национальные игры с давних времен служили для воспитания детей и молодежи, ведь они являются одним из важных элементов культурного наследия казахов и закреплено жизненным опытом.

Игра, как основной и самый первый вид деятельности ребенка, может быть не просто развлечением, но и нести в себе духовную культуру, знакомство с обычаями, традициями, обрядами. В играх у ребенка формируются и развиваются определенные черты характера и положительные качества, такие как: дисциплина, выдержка, общение в коллективе, соблюдение правил, умение совладать своими эмоциями и т.д.

Такие педагоги-просветители, как А. Кунанбаев и И. Алтынсарин говорили о воспитательных возможностях казахских народных игр. А с 80-х годов М.Т.Таникеевым, Б.О.Тотенаевым, Ж.Тулегеновым, Т.Ж.Бекбатчаевым, Е.Сагындыковым и др. казахские игры стали изучаться, как одно из средств воспитания в педагогике. Эти ученые в своих работах подробно описали казахские народные игры, классифицировали их, выделили методики использования в воспитательных целях и в учебной деятельности.

У казахского народа много неповторимых и разнообразных игр. Физическое воспитание казахского народа было нацелено на подготовку сильных и смелых джигитов. Поэтому игры служили не только развлечением, но и средством развития необходимых в жизни навыков для воспитания здоровых, смелых, сильных юношей, уважающих стариков и обязанных обществу, родным и близким людям. В настоящее время все более массовыми и популярными становятся казахские национальные виды спорта.

Так как казахские национальные игры связаны с культурой, творчеством, обычаями, то они несут огромный багаж воспитательных, обучающих и развивающих возможностей. Поэтому просто необходимо использовать их на уроках для нравственного, патриотического и физического воспитания детей.

Игры содержат такие действия, которые совершенствуют разнообразные двигательные качества, а также оказывают общее физическое воздействие. Игры развивают логику, мышление, умственные способности. Применение подвижных игр для решения образовательных и воспитательных задач является неотъемлемой частью физической культуры. С помощью одних и тех же игр можно воспитывать различные нравственные и физические качества.

Игры «Жаяу көкпар», «Түйілген орамал», «Қара сиыр» дают детям новые знания и формируют познавательный интерес, так как сюжет составляют повадки животных, особенности природы, явления окружающего мира.

Игра «Көкпар» произошло от слова «көк бөрі» — серый волк. Волки всегда представляли опасность для скотоводов и на них вели охоту, а после нее проводили соревнования. Позже это соревнование превратилось в национальную игру «Көкпар». Данная игра развивает ловкость, смелость, внимательность, силу в скачках и джигитовках.

Основная цель игр «Хан алшы», «Бұғнай» - развитие мышления, внимания, точности, глазомера.

Игра «Түйілген орамал» - развивает ловкость, быстроту, внимание.

«Қара сиыр» - игра формирует у детей чувство коллективизма, сообразительности.

Для определения ведущих в играх часто применяют считалки. Для них можно использовать некоторые устные задачи и крылатые выражения народной педагогики казахского народа, содержащие численные понятия, которые дети запоминают быстрее, так как численные понятия в них содержатся в конкретных примерах. Благодаря считалкам дети быстрее запоминают последовательность чисел в натуральном ряду, при этом развивается память, мышление и внимание. Казахские считалки отличаются разнообразным содержанием, которое пополняет словарный запас, знакомит с окружающим миром и повседневной средой. В качестве примера можно привести следующие игры: «Жануарлар», «Қуыр-қуыр, қуырмаш», «Санап ал».

Кроме считалок, можно использовать и каламак (жеребьевки). Они очень интересны, задают настроение, развивают слух и нравятся детям. На уроке их используют тогда, когда нужно разделить детей на команды. Например, при помощи считалки выбирают водящих, а потом имена и спрашивают поочередно у ведущих, кого дети пожелают. Таким образом, дети делятся на команды. Каламак воспитывает у детей доброжелательное отношение друг к другу, умение общаться.

В национальных играх часто присутствуют скороговорки (жанылтпаштар), они способствуют развитию речи, мышления и правильному произношению звуков.

Очень интересна казахская национальная игра «Тоғыз кумалак», развивающая логическое мышление и решение в уме устных действий. Эта игра способствует развитию математического склада ума, в процессе детям приходится решать все более и более сложные задачи и добиваться их решения.

Во время игры дети эмоционально заряжаются, но в тоже время им приходится подчиняться определенным логическим расчетам, так как они постоянно сталкиваются с определенными задачами и благодаря этому происходит умственное развитие ребенка.

У казахского народа очень много таких игр, которые можно и нужно использовать, как средство умственного развития детей.

Все изложенное выше позволяет сделать следующие выводы:

1. Казахские национальные игры являются источником развития интеллекта, так как несут большую педагогическую направленность.
2. Казахские национальные игры несут в себе информацию об обычаях, традициях, истории.
3. Казахские национальные игры воспитывают патриотизм и любовь к своей Родине.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Абушев А.Н. Особенности использования казахских национальных игр в процессе занятий со школьниками // Тезисы респ. науч.-практ. конф. - 2006. - № 4. - С. 9-10.
2. Назарбаев Н.А. Казахстан - 2030: Послание Президента страны народу Казахстана.- Алматы: Білім, 1997.)
3. Сагындыков Е.А. Қазақтың ұлттық ойындары. - Алматы: Рауан, 2001. - 175 с.
4. Ганикеев М.Т. Мир народного спорта. - Алматы: Санат, 1998. - 318 с.
5. Тотенаев Б.Т. Казахские национальные игры. - Алма-Ата: Казахстан, 1976. - 144 с.
6. Узакбаева С., Айтпаева А. Казахские народные детские игры. - Алматы: Республ. издат. кабинет Казахской академии образования им. И.Алтынсарина, 2000. - 170 с.

*Алимжанов М.Г.*

*Дене шынықтыру пәні мұғалімі*

*№ 3 орта білім беретін мектеп-кешен*

*Семей қаласы Абай облысы, ҚР*

### **БІЛІМ БЕРУ МЕКЕМЕЛЕРІНДЕ «ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ БОЙЫНША ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕЛЕРІ**

Дене тәрбиесінің әлеуметтік жүйе және қоғамдық құбылыс есебінде дене тәрбиесі жүйесін, оның қалыптасуы мен дамуының негізгі заңдылықтарын, оның қызметі мен құрылымын танып, білудің қажеттілігі білім мен тәрбие талаптарына сәйкес өсіп келе жатқан ұрпақтың дене тәрбиесін қамтамасыз ету үшін керек. Дене тәрбиесі тек мектептегі дене шынықтыру сабағы ғана емес, ол сабақтан тыс, мектептен де тыс денсаулыққа байланысты шаралар жүйесі екенін ескерсек, қазіргі кезеңдегі білім беру орындарындағы дене тәрбиесінің жүйесі жастардың денсаулықтарын нығайтумен қоса, тұлға бойындағы биологиялық-психологиялық қажеттіліктердің жан-жақты жетілуіне, өмірге белсенді ұстаным мен ізгілікті қатынастарын дамытуды меңзейді.

Оқу үдерісінің үздіксіздігі негізгі үш қағидаларда көрініс тапқан:

- а) оқу-тәрбие үдерісі көп жылғы және жыл бойындағы сипатқа ие болуы тиіс;
- ә) сабақ барысында әрбір келесі сабақтың әсері алдыңғы сабақтың ізінше қатпарлы әсер қалдыруы тиіс, себебі жас оқушының ағзасында алдыңғы сабақтардың әсерінен пайда болған жағымды өзгерістер беки түсуі және жетіле түсуі қажет;
- б) демалыс жұмыс қабілетін қалпына келтірудің арта түсуі үшін жеткілікті болуы тиіс.

Дене жүктемелерін бірте-бірте және жоғары деңгейге арттыру ұстанымы олардың көлемі мен қарқындылығының, оқушыны дайындауға қойылатын талаптардың бірте-бірте күрделенуінің үздіксіз арта түсуімен байланысты болып келеді. Дене тәрбиесі жүйесінің мазмұны қоғамның әлеуметтік-экономикалық, заңдылық, ғылыми-әдістемелік, бағдарлама-нормативтік және ұйымдастыру негіздерінен көрінеді. Дене тәрбиесі жүйесі қоғамымыздың басқа әлеуметтік-экономикалық жүйелерінен, саясатпен, ғылыммен, мәдениетпен тығыз

байланысты. Бұл байланыстардың, объективті негізі — дене тәрбиесі жүйесінің қоғамдық өндіріске кіретіндігінде. Жүйе қоғамдық өнім шығармаса да сол ортаға өндірістік қатынастардың иесі-адам арқылы әсер етеді. Ол адамның әлеуметтік жағдайын қалыптастырып, қоғамдық қатынастарды жетілдіреді. Жалпы дене тәрбиесі жүйесі ғылыми-әдістемелік негізде құрылады. Оның барлық теориялық және практикалық ұсыныстары ғылыми түрде баяндалады. Дене тәрбиесі жүйесін қоғамдық, психологиялық-педагогикалық, әдістемелік-биологиялық ілімдер, гигиена, физиология, спорттық медицина т.б. зерттейді. Осылардың ішінде негізгі орынды дене тәрбиесі ілімі мен әдістеме пәні алады. Дене шынықтыру қозғалысында президенттік сынағалардың маңызы өте зор.

Президенттік сынағаларды-бұл бақылаулық нормативтер арқылы халықтың оқуға, еңбекке, әскери қызметке дене қуаты дайындығының жалпы деңгейін анықтайтын әр түрлі сынақ-жаттығулар жиынтығы.

Дене тәрбиесі жүйесінің принципіне мыналар жатады: адамның жан-жақты үйлесімді дамуы; дене тәрбиесі принциптерінің еңбек ету және Отан қорғау тәжірибесі мен үйлесімі; дене тәрбиесінің денсаулықты нығайтуы. Адамның жан-жақты үйлесімді даму принципі дене тәрбиесі жүйесінде екі бағытқа бөлінген: дене тәрбиесі тәрбиенің басқа түрлерімен тығыз байланыса отырып, жастарды өнегелі тәрбиеге баулиды, зейінділікті, еңбек сүйгіштікті қалыптастыруға, адамның көркемдік — әсемдік танымына көп әсерін тигізеді. Дене қуатын жан-жақты дамыту үшін жаттығушылар дене тәрбиесі процесі кезінде спортшылардың қимыл шеберлігін, дағдысын жетік игеруіне көмектесуі керек. Дене тәрбиесі жаттығуларымен айналысу адамның денсаулығын нығайтып, кең көлемде қимыл ептілігі мен дағдысын меңгеруге көмектеседі, жұмыс істеуге ынтасын арттырады. Дене мәдениеті және спортпен айналысқан адамдар мамандық игеруге, спортпен айналысқан адамдармен салыстырғанда уақытты 1,5-2 есе аз жұмсайды. Жас ұрпақ денсаулығын нығайту бағытында ұйымдастырылатын спорттық, сауықтыру іс-шараларын үйірмелер арқылы жүргізіп, салауатты өмір салтын қалыптастыру керек.

Балаларды ұжымдық оқытудың төмендегідей пайдасы бар.

1. Оқушылар оқу және тәрбие үрдісінде ғылымға сусап тұрады. Өз білімдерін мақтан тұтып, досының білімін қызғанады. Намыс пен мақтаныш тәрбиеленушіні өзгелерден кейін қалмауға міндеттейді.
2. Оқушылар кездескенде үнемі сөйлеседі, сонымен естерін және шешендігін дамытады. Егер балалардың біреуі жақсы сөз естісе және оны құрбыларына айтса, онда балалардың естері дамиды және өзін-өзі оқыту жүреді.
3. Ұжымдық оқытудың келесі қоғамдық пайдасы оқушылар өзара достасады, бірін-бірі сыйлауға үйренеді, өзара дауласады, жарысады және құқықтар мен міндеттер туралы пікір айтысады. Баланың бойындағы құмарлығын, қызығушылығын жойып алмай, оның үнемі алға жылжуға деген табиғи талап-тілектерін, сұраныс пен мұқтаждарын ескеру, шығармашылығын жетілдіру.

– Білімді өз бетінше іздену арқылы алуға қолайлы жағдай жасау.

– Өзін-өзі дамытатын тұлға қалыптастыру

Дене тәрбиесі сабағында жаңа инновациялық технологиялардың тиімділігі.

Қазақстан Республикасының «Білім туралы» Заңының (Астана, 2000 жыл) 18-бабының 8-тармағында: «Оқытудың жаңа технологияларын сынақтан өткізу, білім берудің жаңа мазмұнын енгізу үшін білім беру ұйымдарында эксперимент тәртібімен іске асырылатын білім беру бағдарламалары әзірлену мүмкіндігі», - атап көрсетілген. Осыған орай қазір еліміздегі көптеген мектептерде білім берудің жаңа жүйесі енгізіліп, әлемдік білім беру кеңістігіне бет алуда. Білімі мен ғылымы өз дәрежесінде дамыған елдер көш бастап, қашан да елдік дамудың кез келген саласында озық тұрары сөзсіз. Бізде осы көштен қалмаудың қамын жасап бағудамыз.

Жалпы орта мектептердегі «Дене тәрбиесі» пәнінің мақсаты әлі күнге дейін толықтыруды қажет етеді, осыған орай оның ғылыми негізделген бағыт-бағдарын жасау қажеттілігі туындайды. Осы бағыттағы ізденістердің тиімдісі дене тәрбиесі сабағында дәстүрлі емес оқыту құралдарын қолдануды зерттеу болып табылады.

Елімізде бәсекеге қабілетті білім – білім беру саласының ең басты міндеті болып отыр. 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 тәрбиесі сабағында сын тұрғысынан ойлау технологиясын тиімді пайдалану. Осы технологияның шығармашылық бөлігін басшылыққа ала отырып, ой толғау жасауға болады. (мыс: дене шынықтыру сабағында сабақты ойын түрінде ұйымдастыру керек) осы арқылы, оқушылардың бейімділігін арттыруға болады. Оқушылардың бұл бөлімде сабаққа деген қызығушылығының артуымен бірге, машықтанады, логикалық ойлау қабілеттері артады, қимыл-қозғалыс әрекеті дамиды. Сабақ кезінде оқушының ішкі позициялық көз қарасы мен бағыты айқын көрініс бере алады. Сонда ғана сабақ нәтижелі болып, білім сапасы артады. Осы бағыттарда әрбір мұғалімнің оқытуға, үйретуге өз тұғырнамасы болуы қажет.

Олар мыналар:

- Әр оқушының білім деңгейін, қабілетін, мүмкіншілігін түсіну;
- Оқушының бойындағы жетістіктері мен кемшіліктерін қабылдау;
- Оқушыларға қиындықтарды жеңуге, кемшіліктерден арылуға көмектесу.

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.

Жаңа идеяларды енгізу барысындағы орындалатын міндеттер:

1. Оқушымен қарым-қатынасты қалыптастыру.
2. Оқушының логикалық ойлау қабілетін дамыту.
3. Әр оқушының әрекетін, ұлттық болмысын пайдалануға жұмыстану.
4. Оқушының ұлттық моралының орындалуын қамтамасыз ету.
5. Оқушының санасын, сенімін, көзқарасын, білімін арттыру.
6. Оқушының парасатын, ойлауын қалыптастыра отырып машықтандыру.

Қорыта айтқанда, мен алдымен жеке тұлғаның әлеуметтік құзыреттілігін дамытуды керек еттім. Сол арқылы ұжымдық зерттеуге қол жеткіздім, яғни оқушының өзін-өзі басқарудағы әлеуеті артты. Ең бастысы, оқу үрдісінде міндетті пәндерде оқушылардың теориялық білімін әлеуметтік тұрғыдан қалыптастыруға мән беру керек.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. <http://edunews.kz/articiles/551-dene-trbies-sabaynda-oytudy-zhaa-tehnologiyalaryn-engzud-timd-zhatary.html>

*Асылбекова А.К.*

*Павлодар облысы, Баянауыл ауданы «Мәшһүр Жүсіп Көпейұлы атындағы ЖОББМ» КММ Ағылшын тілі, дене шынықтыру мұғалімі*

## **ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ БОЙЫНША СЫНЫПТАН ТЫС ЖҰМЫСТАРДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ ТИІМДІ ӘДІСТЕРІ**

Дені сау ұрпақ тәрбиелеу - заман талабы. Оның басты кепілі - салауатты өмір салтын ұстану, дене шынықтыру.

Салауатты өмір салтын насихаттауда, салауатты өмір сүру мәдениетін қалыптастыру мәселелерін жетілдіретін, осы саладағы басымдылықтарды анықтайтын ғылым да, өскелен 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.

Мектеп оқушыларының салауатты өмір сүру мәдениетін қалыптастыру дегеніміз:

I. Жеке тұлғаның өзін қоршаған жансыз және жанды табиғи ортамен жан-жақты үйлесім тауып, өз ғұмырын Отаны, елі, отбасы және өзі үшін барынша пайдалы өткізу дағдысын қалыптастыру;

II. Салауатты өмір салты - ол денсаулықтың үйлесімді дамып, сақталуы мен орнығуын қамтамасыз ету мақсатында денсаулықты нығайтуға бағытталған іс-шараларды жүргізу.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін қандай жағдайларға назар аудару керек? Өмір салты дегеніміз не?

Бұл жеке адамның тіршілік етуге бағытталған мүмкіндіктерін қалыптастыру.

Біздіңше, адамның әлеуметтік - психологиялық және биологиялық жақтан салауатты өмір салтын қалыптастыруға мына жағдайлар негіз бола алады:

- белсенді қозғалыс нәтижесінде организмді шынықтыру дене тәрбиесі немесе спортпен шұғылданду;

- физикалық еңбектің гигиеналық талаптарын жүзеге асыру;

- жеке және әлеуметтік гигиеналық талаптарын жүзеге асыру;

- қарым - қатынас және экологиялық мәдениетке жету;

- дұрыс жыныстық тәрбие алу;

- зиянды әдеттерден аулақ болу.

Сондықтан 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 - ауқатынын дамуына мұрындық болады. Қазақстан Республикасының тұңғыш президенті Н.Ә.Назарбаев «Қазақстанның егемен мемлекет ретінде қалыптасуы мен дамуының стратегиясы» деген еңбегінде соның 4 негізгі күшін атап көрсетті. Оның бірі - жер үстіндегі байлық деп отырғанымыз - адам, оның білімі мен іскерлігі, таланты мен мәдениеті, денсаулығы деген еді.

Денсаулықты бала кезден күтуді үйреткен жөн екендігі бәрімізге мәлім. Спорттың баланың ақыл-ойының жақсы дамуы мен денсаулығының мықты болуына көмегі көп, ол дене мүшесінің дұрыс жетілуіне септігін тигізеді. Осы мәселені зерттеген зерттеушілер дене шынықтырумен айналыспайтын ұл-қыздардың бойынан біраз ауруды тапқан. Әсіресе, жүрек-қан тамыры аурулары жиі кездесетіні байқалған. Тіптен ересектерде кездесетін атеросклероз және инфаркт миокарда, артық салмақ (қант диабеті), сколиоз және т.б. аурулар 5-8 жастағыларда да кездескен. Зерттеу нәтижесінде спортпен күнделікті

шұғылданып, салауатты өмір салтына бейімделген балаларда бұл дерттер кездеспейтіні байқалған. Денсаулығы мықты ұл-қыздардың ойлау қабілеттері жоғары болатындығы да дәлелденген.

Спорт үйірмелеріне қатысу үшін ата-ана баланың қабілеті мен денсаулығына және икемі мен бейіміне қарап, дәрігердің ақыл-кеңесіне жүгінуі керек. Өйткені мұның арғы жағында терең мән бар.

«Шынықсаң - шымыр боларсың» демекші, әрбір ата-ана баласының денсаулығының жақсы болып, ауырмағанын қалайды. Баланың қандай спорт түрімен айналысуы да өте маңызды. Көптеген ата-ана баласын өзін-өзі қорғау мақсатында жекпе-жек, күрес, бокс сияқты үйірмелерге апарды. Бұл кей жағдайда бала ағзасына күш түсіреді. Мұны әрбір ата-ана ескеруі керек. «Бала жас шамасына қарай спорттың қай түрімен айналысқаны дұрыс?» деген сұраққа келетін болсақ, баланы үйірмеге жасына, қабілетіне қарай беру керектігін әр дене шынықтыру пән мұғалімдері сабақтан тыс ата-аналарға арналған лекторийлерде, жиналыстарда айтып түсіндіріп, тиісті мағлұматтар беріп отыруы керек деп есептеймін. Тек сабақта емес, сондай-ақ сабақтан тыс уақытта спортпен шұғылдану әрбір оқушының, өзінің жеке басының ғана емес қоғамдық міндеті деп түсіндірілуі керек.

Айталық, 7 жастан бастап суда жүзу, мәнерлеп сырғанау, теннис, 10-12 жас-тан бастап бокспен шұғылдануға рұқсат етеді. Бұл спорт түрлері баланың тірек қимылдары мен қозғалыс мүшелерін шынықтырады. Спорт немесе дене қимылы қалай болғанда да тынымсыз жұмыс істеуді талап етеді. Демек, талап қана денсаулыққа кепіл бола алады. Олай болса күнделікті жаттығу, жүгіру денені ширата түссе, өзің-ақ спорттың өзің қалаған түріне икемделе басталуына жол ашады.

Қазіргі таңда мемлекеттік тұрғыдан дене шынықтыру бойынша сыныптан тыс жұмыстарды көптеп ұйымдастыруға көңіл бөліп отыр.

Сыныптан тыс шараларға балаларды тарту негізінен мұғалімнің сабаққа дайындығы мен сабақ жоспарларын қалай іске асыратынына, сабаққа үлкен жауапкершілікпен қарауына және оқушылардың сол спорт түріне қызығушылығына байланысты.

### Дене шынықтыру бойынша сыныптан тыс шараларға кіреді:



Дене шынықтыру бойынша сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырудың маңызды тәрбиелік міндеті оқушылардың дене шынықтырумен үнемі шұғылдануға ынта-ықыласын дарыпу.

Дене тәрбиесі бойынша сыныптан тыс жұмыстардың міндеттері:

- баланың денсаулығын нығайтуға көмектесу;
- ағзаны шынықтыру оқушылардың жан-жақты өсіп жетілуіне, дене шынықтыру оқу бағдарламасын ойдағыдай меңгеруге көмектесу;



– балаларды дене шынықтыру және спортпен үнемі шұғылдануға әдеттендіру; қозғалыс-дағдысын тәрбиелеу.

– еріктілікке, батылдыққа, табандылыққа, тәртіптілікке, ұйымшылдыққа, достық пен жолдастық сезімге, мәдениет мінез-құлық дағдысына еңбек пен қоғамдық меншікке саналы көзқарасын тәрбиелеу;

– әдеттерді қалыптастыру және дене жаттығуларымен үнемі шұғылдануға ынтаны тәрбиелеу;

– гигиеналық дағдыларды сіңіру, дене жаттығулары мен шынықтыру гигиенасы жөніндегі білімді хабарлау.

Сыныптан тыс спорттық шараларды ұйымдастырғанда спортпен шұғылданғанда санитарлық-гигиеналық талаптарды орындауға, спорттық жарақаттанудың болдырмауына мұғалім тарапынан аса көңіл аударылуы тиіс. Сыныптан тыс жұмыстардың нәтижесін көру үшін аптасына сабақ 4-5 рет жүргізіліп, қорытындысында жарыстық кездесулер ұйымдастырылуы қажет.

Қоғамның болашағы - оқушы-жастарға ұжымдық тәрбие беруде дене тәрбиесі сабағында ұлттық ойындарды өткізудің рөлі зор. Қазақстанның ұлттық ойындарының ішінде ұжымдыққа, ауызбірлікке тәрбиелейтін ойындарды оқу-тәрбие үрдісінде тиімді пайдалануға болады.

Осындай жұмыстардың мазмұны, міндеттері және формалары әрбір мектептердің жағдайларына байланысты дене шынықтыру және сауықтыру жұмысының жүйесін жасауды қажет етеді.

Оқушының дене-бітімінің дұрыс дамуы, денсаулығының нығаюы, жұмыс қабілетінің артуы сыртқы ортаның қолайсыз жағдайларына қарсы тұруға ықпал етеді. Жақсы денсаулық - адамның еңбек және қоғамның іс-әрекетке жемісті қатысуының маңызды кепілі. Оқушылардың денсаулығына қамқорлық жасауға біздің қоғамымыз мейлінше мүдделі. Сондықтан дене шынықтыру бойынша ұйымдастырылған сыныптан тыс жұмыстарға қатысқан оқушылардың көрсетер нәтижесі:

1. Әр оқушының білімі, қабілеті қалыптасады.
2. Оқушының бойындағы жетістіктері көрінеді.
3. Оқушылар қиындықтарды жеңеді, әлеуеті артады.
4. Жан-жақты дамуға қол жеткізеді.

Салауатты өмір салты мен өмір сүру үшін төмендегі талапты орындау керек. Адам денсаулығын сақтауда төмендегідей факторлардың маңызы зор.

- 1) Айқын жасалған күн тәртібінің болуы.
- 2) Дұрыс тамақтану. Зиянды әдеттерден сақтану.
- 3) Дұрыс тынығу. Дұрыс қозғалыста болуы.
- 4) Дене еңбегімен шұғылдануы.
- 5) Таза ауада болып, күн көзіңізге серуендеу. Табиғат аясында болуы.

Біз мектебімізде оқушыларға денсаулық туралы үйрете отырып, жоғарыда айтылғандардың барлығын сабақ процесінде қолданамыз.

Біздің балаларымызда не бар? Дәрумендер жетіспеушілігі, күн тәртібінің сақталмауы, оқу жүктемелерінің үнемі өсуі, ал бұған қарама-қайшы балалардың қозғалыс белсенділігінің барынша азаюы, бос уақыттарының көбірек бейнефильмдер көруге, компьютер қарауға арналуы, ал ғаламтор арқылы қарым-қатынас құрбыларымен қалыпты адами қарым-қатынасты айырбастауы.

Шығу жолы: Дене тәрбиесі мен тұрақты шұғылданған адамның өмір жасы ұзақ болып, денсаулығы жақсы болатыны насихаттай отырып, мектеп оқушыларының арасында түрлі қимылды жаттығулардың түрлерін күнделікті таңертең сағат 8:15-те 1-ші сабақтың алдында өткізіледі. Спорттық іс-шараларына мектепте көп назар аударылады. Әр тоқсанның демалыс күндерінде Денсаулық күндерін өткізудеміз. Мектеп спорттық

секциялары спорттың бір түрімен айналысуға тілек білдірушілер үшін арнайы құрылады. Сыныптан тыс жұмыстардың маңызы оқушылар дене тәрбиесінің негізгі міндеттерін толық және сапалы шешуге, бос уақытын пайдалы дұрыс өткізуге, іріктеп алынған жаттығулар түрімен айналысуда балалардың жеке қызығушылығын арттыруға жәрдемдеседі, олардың әлеуметтік белсенділігін дамытады. Бізде тілек білдірушілердің санына және мектеп жағдайына байланысты волейбол, баскетбол, футбол, тоғызқұмалақ, шахмат, үстел теннисі ойнатылады.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. К.Бержанов, С.Мусин. Педагогика тарихы. - Алматы: Мектеп. 1972.
2. К.Сейталиев. Тәрбие теориясы. - Алматы, 1986.
3. Мектепте дене шынықтыру. Республикалық оқу-әдістемелік журнал. №1-3 2018 ж. №6 2012 ж.
4. Ұстаз. Ғылыми-әдістемелік журнал. №1 2019 ж.

***Байгазинов С.Т.***

*Жетісу облысы, Ескелді ауданы  
Жалғызбағаш орта мектебінің  
дене шынықтыру пәні мұғалімі*

### **БІЛІМ БЕРУ МЕКЕМЕЛЕРІНДЕ «ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ БОЙЫНША ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕЛЕРІ**

Бүгінде білім - қоғамның әлеуметтік-экономикалық, интеллектуалдық және рухани дамуының стратегиялық бағдары ғана емес, сонымен қатар біздің қоғамымыздың қауіпсіздігінің кепілі.

Оқытудағы жаңа технология аса қажетті педагогикалық мәселелердің шешімдерін табуға, ой еңбегін арттыруға, оқу процесін тиімді басқаруды қамтамасыз етеді. Жаңа технологияларды оқыту үрдісінде қолданудың негізгі ерекшелігі ол оқытушылар мен оқушыларға өз бетімен және бірлесіп шығармашылық жұмыс жасауға көп мүмкіндік береді және оны педагогикалық мақсатта пайдалану оқушылардың зердесіне, сезіміне, көзқарасына әсер ете отырып оның интеллектуалдық мүмкіншіліктерін арттыруға көмектеседі.

Дене тәрбиесінің әлеуметтік жүйе және қоғамдық құбылыс есебінде дене тәрбиесі жүйесін, оның қалыптасуы мен дамуының негізгі заңдылықтарын, оның қызметі мен құрылымын танып, білудің қажеттілігі білім мен тәрбие талаптарына сәйкес өсіп келе жатқан ұрпақтың дене тәрбиесін қамтамасыз ету үшін керек. Дене тәрбиесі тек мектептегі дене шынықтыру сабағы ғана емес, ол сабақтан тыс, мектептен де тыс денсаулыққа байланысты шаралар жүйесі екенін ескерсек, қазіргі кезеңдегі білім беру орындарындағы дене тәрбиесінің жүйесі жастардың денсаулықтарын нығайтумен қоса, тұлға бойындағы биологиялық-психологиялық қажеттіліктердің жан-жақты жетілуіне, өмірге белсенді ұстаным мен ізгілікті қатынастарын дамытуды меңзейді. Мұндай маңызды әдістеме ғылыми және оқу пәні ретінде жетекші рөл атқаратын, дене тәрбиесі саласындағы кәсіптік бағытта болашақ мұғалімдерді дайындауды жүзеге асыратын жоғары оқу орындарындағы оқыту жүйесіне тікелей байланысты. Қазіргі кезеңде жалпы орта мектептердегі оқу бағдарламаларын құрастыру бағыт-бағдары өзгерді. Алайда, бұлардың бәрінде мектеп оқушыларын қайда оқитындығы ескерілмейді, олардың меңгеруі тиіс негізгі дағдылар мен қабілеттер, оқу нормасын тапсыруға арналған шарттар көрсетілген. Денені шынықтыру жаттығуларының орындалуы қозғалыс дайындығының деңгейі туралы мәлімет береді. Дегенмен, бұл бағдарламалар базалық, үлгілік сипатқа ие, сондықтан оларды әрбір педагог жергілікті жағдай мен салт-дәстүрлерге орай өзгертулер мен толықтырулар енгізіп,

өзгерте алады. Дене тәрбиесі мәселелерін шығармашылық тұрғыда шешуге, өзгермелі өмір жағдайында инновациялық процестер мен жаңашыл бағыттарды дер кезінде меңгере отырып, тәжірибеге сын көзбен қарап, дене тәрбиесі міндеттерін жүзеге асыруға белсенді, салауаттылық пен дене мәдениетін меңгерген маман даярлаудың маңыздылығы артуда.

Дене тәрбиесін, жаңа технология мен озат тәжірибені ұлттық және жалпыадамзаттық құндылық қағидаларымен сабақтастыра зерттеу – бүгінгі күн талабынан туындап отырған педагогика ғылымының міндеттерінің бірі. Дене тәрбиесінің мәнін бүгінгі жаңа заман талабына сәйкес қарастыру – бұл адамды өзі өмір сүрген ортаның жемісі ғана емес, сол ортадағы дене мәдениеті, адамгершілік қарым-қатынасы әрекетімен көрінетін субъект деп танылуымен айқындалады. Қоғамның елеулі өзгерістерге түсуі, адамның мақсатмұраттарына, 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 жанжақты зерттеу, оқушылардың дене тәрбиесін салауаттылық дене мәдениеті мәселесімен байланыста қарастыру қажеттігі біздің тақырыбымыздың өзектілігін айқындай түседі.

Елімізде бәсекеге қабілетті білім – білім беру саласының ең басты міндеті болып отыр. Дамудың алдыңғы қатарындағы елдердің білім дәрежесімен теңесу – еліміздің біліми саясатының негізгі көздегені. Дамыған елу елдің қатарына енудің алғышарттарының бірі де осы сапалы да бәсекеге қабілетті білім. Сондықтан да еліміздегі мектептердегі білім берудің басты ұстанымдары мен міндеттері, әрекеттері, жолдары осы мақсатқа орай ұйымдастырылады.

Жалпы орта мектептердегі «Дене тәрбиесі» пәнінің мақсаты әлі күнге дейін толықтыруды қажет етеді, осыған орай оның ғылыми негізделген бағыт-бағдарын жасау қажеттілігі туындайды. Осы бағыттағы ізденістердің тиімдісі дене тәрбиесі сабағында дәстүрлі емес оқыту құралдарын қолдануды зерттеу болып табылады. Дене тәрбиесі өсіп келе жатқан жас ұрпаққа білім мен тәрбие беру саласының бір тармағы болып табылады және ол жеке тұлғаның жан-жақты дамуына, күшті де қуатты болып өсуіне, ұзақ уақыт шығармашылық еңбекке жарамды адамды қалыптастыруға, оны Отан сүйгіштікке дайындауға қызмет етеді.

Республикамыздағы білім беру саласында және әртүрлі қолдану салаларына байланысты жаңа бағыттағы спорт, дене тәрбиесі жүйесі бойынша мамандарға деген сұраныстардың артуы, оларды дайындаудағы білімділігі мен қабілеттілігі, біліктіліктің қазіргі талаптарға сай болуы өте үлкен маңызды жұмыстарды атқаруды талап етеді және болашақ педагогтардың кәсіби даярлығын, білім стандартына, мазмұнына сай жетілдіру мәселелері көкейкесті мәселе болып отыр. Көрсетілген міндеттерді толық жүзеге асыру дене тәрбиесі жүйесіне тікелей байланысты. Дене тәрбиесін жүзеге асыру – денсаулықты нығайту, білім беру, дамыту, тәрбиелеу міндеттерін шешуге арналған педагогикалық жұмыстардың бірі бола отырып, жеке тұлғаның денсаулық деңгейін арттыру, табиғи күшқуатын нығайту, дене мүшелерін гигиеналық негіздері мен дене- қозғалыс қабілеті мүмкіндіктеріне сай, өз бетінше қимыл-қозғалыс жаттығуларын орындап, өзін- өзі үнемі дамытып, көңілді де сергек жүруге баулиды. Болашақ ұрпағымыздың денсаулығының мықтылығы, салауатты өмір сүруі мектеп мұғалімінің жеке басымен оның жоғары оқу орнындағы теориялық жеке тәжірибелік дайындығының дәрежесіне тікелей байланысты. Осыған орай оқушылардың дене тәрбиесі жүйесін жүзеге асыру жұмыстарын ұйымдастыруға болашақ мұғалімдерді даярлау ісін кәсіби дайындықтың ажырамас бөлігі ретінде қарастыру керек. Дене тәрбиесі және спорт мамандары күрделі әлеуметтік міндеттерді шешуге араласумен бірге оқушылардың психологиялық ерекшеліктеріне сай, оқу-тәрбие міндеттерін шешуде олардың рухани жетекшісі де болуы тиіс. Оқушыларға дене шынықтыру сабақтарында жаңа технологияны пайдалану оқыту мен тәрбиелеудің жалпы заңдылықтарына бағынған. Сондықтан оны іске асыру барысында дене тәрбиесінің жас

және жыныстық ерекшеліктерін ескере отырып, осы заңдылықтарды көрсететін жалпы педагогикалық ұстанымдарды басшылыққа алу қажет. Ол ұстанымдарға жататындар: жан-жақтылық, саналылық пен белсенділік, бірте-бірте жасалатын әрекет, қайталамалық, көрнекілік, жеке даралық.

Оқу үдерісінің үздіксіздігі негізгі үш қағидаларда көрініс тапқан:

а) оқу-тәрбие үдерісі көп жылғы және жыл бойындағы сипатқа ие болуы тиіс;

ә) сабақ барысында әрбір келесі сабақтың әсері алдыңғы сабақтың ізінше қатпарлы әсер қалдыруы тиіс, себебі жас оқушының ағзасында алдыңғы сабақтардың әсерінен пайда болған жағымды өзгерістер беки түсуі және жетіле түсуі қажет;

б) демалыс жұмыс қабілетін қалпына келтірудің арта түсуі үшін жеткілікті болуы тиіс.

Дене жүктемелерін бірте-бірте және жоғары деңгейге арттыру ұстанымы олардың көлемі мен қарқындылығының, оқушыны дайындауға қойылатын талаптардың бірте-бірте күрделенуінің үздіксіз арта түсуімен байланысты болып келеді.

Сабақтарды бір-бірте күрделендіру оқушыны дайындаудың мүмкіндіктері мен деңгейлеріне сәйкес келіп, олардың спорттық жетістіктерінің үздіксіз арта түсуін қамтамасыз етуі тиіс. Дене жүктемелерінің толқынды түрде өзгеру ұстанымы олардың динамикасының толқынды сипатын көрсетеді, себебі ол салыстырмалы алғанда оқу – тәрбие үдерісінің кіші-гірім үзіндісіне, немесе сабақтардың кезеңдері мен тұтас бір дәуіріне де тән болуы мүмкін.

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.

**Бузуляк П.А.**

*учитель физической культуры,  
КГУ «Тогузакская общеобразовательная  
школа отдела образования  
Карабалыкского района»  
Карабалыкский район, с. Тогузак, РК*

## **СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Актуальность использования современных технологий на уроках физической культуры определяется особой ролью здорового образа жизни на современном этапе развития человечества в целом и каждого отдельного ученика школы в частности. Создание здорового образа жизни требует дальнейшего развития учебного процесса в школе и перехода на другой более высокий качественный уровень обучения с помощью применения современных обучающих средств. Это предполагает не только внедрение результатов спортивной деятельности на уроках физической культуры, но и формирование положительной мотивации к процессу обучения в целом. В силу этих обстоятельств можно со всей уверенностью утверждать, что именно применение современных технологий на уроках физической культуры, несомненно, является ключом к созданию здорового образа жизни.

Использование информационно-коммуникационных технологий, позволяет дать учащимся ориентир в условиях переизбытка информации, развивает критическое мышление. В настоящее время учитель физической культуры сталкивается с проблемой

снижения уровня двигательной активности, познавательной деятельности учащихся на уроке, да и просто нежеланием учиться. Один из способов развития двигательной активности и познавательной деятельности учащихся - это применение видеофильмов, мультимедиа технологий, компьютера. В школьном курсе физической культуры можно выделить несколько основных направлений использования ИКТ: наглядное представление влияния физических нагрузок на организм человека; моделирование игровых ситуаций; система тестового контроля.

На уроке физической культуры применяются элементы информационно-коммуникационной технологии: при рассказе об истории волейбола и объяснении правил игры «Волейбол», для объяснения учебного материала об оказании первой медицинской помощи, при несчастных случаях позволяет продемонстрировать не только картинки, но и видеоролики, что позволяет ученикам лучше усвоить материал, информация о ближайших спортивных мероприятиях в школе и районе, информация о спортивных достижениях наших учеников. Хорошим материалом для работы могут служить разработанные уроки на платформе ONLINE МЕКТЕП, где после каждого видеоматериала есть задания, по которым учащиеся могут проверить свои знания по теме и увидеть свой результат. Очень удобно использовать данную платформу в период дистанционного обучения.

Использование проектов позволяет строить на уроках физической культуры обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность ученика, соотносясь с его личным интересом. Составляя проект, он превращается из объекта в субъект обучения. Такая работа даёт возможность осознать, что уроки физической культуры развивают не только физически, но и интеллектуально.

Создание условий для развития способности школьников к самообучению путем исследовательской творческой учебной работы учащихся, направленной на интеграцию и актуализацию знаний. Метод проектов, как наиболее перспективная педагогическая технология, которая позволяет раскрыть творческие способности школьников, сформировать умение ориентироваться в огромном море информации, выделять главное, брать ответственность на себя и принимать решения; позволяет интегрировать в себе обучение в сотрудничестве, групповые методы, рефлексивные.

Одно из важнейших требований современного урока – обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств. Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости ученика по физической культуре. А учащемуся с высоким уровнем неинтересно на уроке, рассчитанном на среднего ученика. Помимо этого, обучающиеся физической культуре делятся на основную, подготовительную и специальную группы. Поэтому и необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений.

Под дифференцированным физкультурным образованием понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. Технология дифференцированного образования – это способ реализации содержания дифференцированного физкультурного образования посредством системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающий эффективное достижение цели образования. Обучение проводится целостным методом с последующей дифференциацией (выделяются детали техники и разделяются по сложности) и затем интеграцией этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся, с целью более качественного выполнения упражнения. Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для

решения тех или иных двигательных задач. В этом случае каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для себя составе операций, что станет основой для формирования его индивидуального, самого эффективного, стиля деятельности. Обучающиеся сильных групп, внутри класса, осваивают учебный материал в среднем на два урока быстрее средних и слабых учеников, поэтому обучение двигательному действию заканчивается для них выполнением изучаемого упражнения в соревновательных условиях, а учащиеся слабых и средних групп продолжают выполнять упражнение по частям или многократно повторяют его в стандартных условиях. Бывает и так, что для школьников, подготовленных наиболее слабо, этапа совершенствования вообще не бывает, так как они не достаточно хорошо освоили учебный материал. Например, ученики не могут освоить передачу мяча в волейболе, и поэтому они не могут полноценно проявить себя в учебной игре, и в то время, когда весь класс играет, эти ребята отработывают это упражнения в парах.

На занятиях по гимнастике хорошо подготовленным детям добавлять в комбинации свои элементы, в опорном прыжке изменять высоту снаряда, тогда как менее подготовленные работают в стандартных условиях. Обязательно проводим индивидуальную работу с обучающимися, у которых не получается выполнение того или иного двигательного действия. Эти учащиеся получают индивидуальные задания, как на уроке, так и для домашнего выполнения.

На уроках физической культуры используются активные формы работы:

Проблемные диспуты и беседы. Сколько детей, столько и вопросов возникает на уроке. На все «Зачем?» и «Почему?» сразу не ответишь, поэтому предлагается всем обдумать этот вопрос, а на следующем уроке мы его обязательно обсуждаем, каждый из детей может высказать свое мнение. Освобожденные от физической нагрузки учащиеся являются главными докладчиками по этим вопросам.

Урок-собеседование. Это также теоретический урок, на котором происходит защита сообщений или индивидуальных домашних заданий по определенным вопросам.

Урок-консультация. Это в основном урок, на котором учитель отвечает на вопросы учащихся по самоподготовке, по выполнению каких-либо упражнений или комплексов вместе с учеником подбираются подводящие упражнения и упражнения общей и специальной физической направленности.

Урок-соревнование. Соревнования необходимо включать на всех этапах урока и на разных стадиях обучения. Соревновательные моменты на уроке способствуют развитию физических качеств, развитию познавательного интереса, повышает степень эмоционального воздействия, стимулирует активность на уроке и очень нравятся детям.

Работа по этим технологиям социально значима, так как физически здоровый человек защищен, активен, уверен в себе. Он конкурентоспособен и в плане физическом и как следствие, в плане интеллектуального развития.

Вот так день за днем, шаг за шагом в своей работе необходимо применять современные образовательные технологии. Учить детей охранять свое здоровье, заботиться о нем.

**Валиев С.К.**  
*«Жетісу облысы білім басқармасының  
Ескелді ауданы бойынша білім бөлімі» ММ  
«Байысов атындағы орта мектебі МДШО» КММ  
дене шынықтыру пәні мұғалімі*

## **ОҚУШЫЛЫАРДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МЕН САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН КАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ**

*"Денсаулық-бұл әркім өзі жеңуі керек шың" (шығыс даналығы)*

Салауатты өмір салты - бұл халықтың денсаулығын қалпына келтіруге, сақтауға және жақсартуға мүмкіндік беретін жалғыз өмір салты. Сондықтан халықтың осы өмір салтын қалыптастыру мемлекеттік маңызы бар маңызды әлеуметтік міндет болып табылады. Жақын және қымбат адамдармен кездесулер, ажырасулар кезінде біз оларға жақсы және мықты денсаулық тілейміз, өйткені бұл толыққанды және бақытты өмірдің негізгі шарты және КЕПІЛІ. Денсаулық бізге жоспарларымызды орындауға, негізгі өмірлік міндеттерді сәтті шешуге, қиындықтарды жеңуге көмектеседі. Біздің әрқайсымызда мықты және сау болуға, мүмкіндігінше ұтқырлықты, сергектікті, энергияны сақтауға және ұзақ өмір сүруге деген ұмтылыс бар. Бұл өмірдің басты құндылығы. Сіз оны ешқандай ақшаға сатып ала алмайсыз, оны баланың өмірінің алғашқы күндерінен бастап жас сақтау, қорғау және жақсарту қажет. Оқушының салауатты өмір салты әр бала мен жасөспірімнің әл-ауқаты мен табысты оқуының негізі болып табылады.

Мектеп оқушыларының салауатты өмір салтын тәрбиелеу – бүгінгі таңда ата-аналардың алдында тұрған негізгі міндеттердің бірі. Оның қалыптасуымен мектеп те айналысады, бірақ шешуші рөл, ең алдымен, отбасына тиесілі. Оқушының салауатты өмір салты мыналарды қамтиды: дұрыс тамақтану, дене жаттығуларымен айналысу қатаю, күн тәртібін сақтау, гигиена нормаларын сақтау, жаман әдеттерден бас тарту. Кез-келген жастағы баланың ұтымды тамақтануы оның денсаулығы мен белсенділігінің маңызды шарттарының бірі болып табылады.

Адам денсаулығы тек тұқым қуалайтын факторларға, қоршаған орта жағдайларына, өмір сапасына ғана емес, сонымен қатар өмір салтына да байланысты. Бұл өмір салтының денсаулық жағдайына әсер ету үлесі 50 пайызды құрайды. Сондықтан, қазір балалардың жалпы мәдениетіне әсер етуі керек оқушыларды гигиеналық оқыту мен тәрбиелеудің рөлі артып келеді. Балада денсаулыққа табынушылықты қалыптастыру, физикалық және психикалық кемелдіктің сұлулығын барлық құралдармен көрсету өте маңызды.

Қазір өмір жаңа міндет қояды – мектеп оқушыларының салауатты өмір салтын ұстану қажеттілігіне деген сенімін қалыптастыру. Яғни бұл дегеніміз, бос уақытты денсаулыққа пайдалы пайдалану, күн тәртібін сақтау, темекі шегу, маскүнемдік, нашақорлық, өзін-өзі емдеу сияқты жаман әдеттерге теріс көзқарас қалыптастыру. Күн режимінің биологиялық негізі организмнің барлық физиологиялық функцияларының циклдік сипаты болып табылады. Күн режимінің мәні энергия шығынын барынша азайту және дененің өнімділігін арттыру болып табылады.

Оқушы күнінің режимі келесі компоненттерді қамтиды: мектептегі оқу сабақтары; үйде оқу сабақтары (үй тапсырмасын орындау); ұйқы; тамақтану; дене жаттығулары; демалыс; бос уақыттағы сабақтар. Балалардың өмірінде маңызды орын алатын оқу сабақтары осы "реактивті элементтердің" күшейтілген жұмысын талап етеді.

Кейбір ата-аналар "режим" ұғымына өте күмәнмен қарайды. Ол бекер. Баланың режимін сақтауды белгілі бір догма деп түсіну мүмкін емес. Күн тәртібін орындау балаға физикалық және психикалық тепе-теңдікті сақтауға мүмкіндік береді, бұл эмоционалды тепе-теңдікті сақтауға мүмкіндік береді. Бірақ біз, ересектер, бұл жас созылмалы шаршау мен шаршауға

әкелетін эмоционалды тұрақсыздықпен сипатталатынын жақсы білеміз. Бұл тұрақты белгілер баланың жұмысының төмендеуіне әкеледі.

Сабаққа сабақтан кейін демалмай отыру мүмкін емес. Сабақты түскі ас ішіп, 1,5-2 сағат бойы ашық ауада болған дұрыс. Сабақтан кейінгі белсенді демалыс "разрядты" қамтамасыз етеді, балалар денесінің қозғалысқа, қарым-қатынасқа деген қажеттілігін қанағаттандырады, яғни оқушылар күннің бірінші жартысында қарқынды жұмыс істеуге байланысты шиеленісті жеңілдете алады. Балалардың ауада болуы-олардың денесін сауықтыру және қатайту үшін табиғаттың табиғи факторларын пайдалану. Есіңізде болсын, бала неғұрлым көп қозғалса, соғұрлым ол жақсы дамып, өседі. Сіз өзіңіз байқайсыз, серуендегеннен кейін баланың шектері қалай қызғылт болады, ол белсенді, көңілді болады, шаршау туралы шағымдануды тоқтатады

Үй тапсырмасының басталу уақыты мықтап бекітілуі керек. Сабақтарды әрдайым бір сағатта орындау баланың жұмыс жағдайына тез енуіне мүмкіндік береді және үй тапсырмасын жақсы дайындауға ықпал етеді. Ыңғайлы жұмыс орнына қамқорлық жасаңыз. Баланың өз үстелі болуы керек. Уақыт бюджетінде баланың бейімділігіне сәйкес сабақтарға шамамен 1,5 сағат беру керек. Оқу, үйірме жұмысы, теледидардан фильм көру, музыкалық және спорттық іс – шараларға балалардың қызығушылықтары өте кең. Өкінішке орай, теледидар немесе компьютер баланың көп уақытын алады.

Ал, ұйқы гигиенасы - денсаулық, сергектік, жоғары өнімділік үшін баға жетпес мәнге ие. Ұйқының қажеттілігі: 10-12 жаста - 9-10 сағат, 13-14 жаста-9-9, 5 сағат, 15-16 жаста-8,5-9 сағат.

Израиль ғалымдары түнгі ұйқының 1 сағатқа жетпеуі балалардың психоэмоционалды жағдайына нашар әсер ететінін анықтады. Олар кешке қарай қатты шаршайды және есте сақтау және реакция сынақтарында нашар жұмыс істейді. Сондықтан баланың ұйқысын қорғау керек екенін дәлелдеудің қажеті жоқ: жарқын жарық, шу, әңгіме – мұның бәрін жоққа шығару керек. Бала ұйықтайтын бөлмедегі ауа таза болуы керек.

Оқушылардың тамақтануына назар аудару өте маңызды, өйткені дәл осы жаста оны ұйымдастырудағы қателіктер жиі кездеседі. Тамақтанудың калория мөлшері өсіп келе жатқан ағзаның энергия шығынының мөлшеріне сәйкес келуі керек. Адам денсаулығы барлық замандар мен халықтар үшін өте өзекті, ал ХХІ ғасырда ол бірінші орынға шығады. Егер отбасында ата-аналар дене шынықтыру мен спорт баланың денсаулығы үшін маңыздылығын түсінсе, онда олар ерте балалық шақтан бастап балаға қалыптастырады. Кіші жастағы бала еліктегіш келеді, егер ата-аналардың өздері денсаулығын, дене бітімін бақылайтын болса, онда бала өз отбасында өсірілетін ережелер мен заңдарға сәйкес өмір сүреді. Мұндай отбасындағы бала өскенде, оны дене шынықтырумен және спортпен шұғылдануға мәжбүрлеудің қажеті жоқ, ол мұны көптеген жылдар бойы қалыптасқан әдетке сәйкес жасайды.

*Гиззатов А.А.*

*п.ғ.м.,*

*№19 жалпы орта білім беретін мектебінің*

*Дене шынықтыру пәні мұғалімі,*

*Орал қ., ҚР*

## **МЕКТЕПТЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНЫҢ ҚАЗАҚСТАНДАҒЫ СПОРТТЫ ДАМУҒА ӘСЕРІ**

Дене шынықтыру және спорт саласы жасы мен әлеуметтік мәртебесіне қарамастан қоғамның берік әлеуметтік бірігуіне, болашағы бір ұлтты қалыптастыруға, патриотизмді жүйелі тәрбиелеуге ықпал ететін перспективалы алаңдардың бірі ретінде қызмет атқарады.



Дене тәрбиесі белсенді және салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін қажетті дағдыларды, білімді, құндылықтар мен көзқарастарды дамытады және оқушылардың жеке тұлғалардың да, топтардың немесе командалардың да мәселелерін шешудегі сенімділігі мен құзыреттілігін кең ауқымды оқу іс-шаралары арқылы нығайтады. Бұл сонымен қатар жастардың физикалық белсенділігін арттыруға және созылмалы ауруларды азайтуға маңызды тәсіл. Дене тәрбиесі жастарды тұрақты, құрылымдық физикалық белсенділікке тартудың ұтымды және сенімді негізін қолдайды, сонымен қатар физикалық белсенділікке мүмкіндік беретін білім, дағдылар мен көзқарастарды қалыптастыруға көмектеседі. Басқаша айтқанда, физикалық белсенділікті өмір сапасының маңызды аспектісі және ұйымдасқан физикалық белсенділіктің дәлелі ретінде қарастыруға болады.

Қандайда бір қоғам болмасын оның сәтті болуы болашақ жастарының денсаулығына тікелей байланысты. Себебі, қазіргі қоғам, жоғары қарқынмен дамыған өндіріс дене бітімі жақсы жетілген, өндірісте жоғары қарқынмен жұмыс істей алатын жасөспірімді қажет етеді. Адамның ширақтығы неғұрлым басым болса, соғұрлым атқаратын жұмысы тиімді болады. Сондықтан әрбір ұстаз өзінің шәкірттерін денсаулығы мықты, көңілді, дене бітімі жақсы дамыған тұлға ретінде көргісі келеді.

Дене тәрбиесі тек мектептегі дене шынықтыру сабағы ғана емес, ол сабақтан тыс, мектептен де тыс денсаулыққа байланысты шаралар жүйесі екенін ескерсек, қазіргі кезеңдегі білім беру орындарындағы дене тәрбиесінің жүйесі жастардың денсаулықтарын нығайтумен қоса, тұлға бойындағы биологиялық-психологиялық қажеттіліктердің жан-жақты жетілуіне, өмірге белсенді ұстаным мен ізгілікті қатынастарын дамытуды меңзейді [1].

Қазақстанда балалар мен жасөспірімдердің 1/3 ғана белсенді өмір салтын ұстанады, ал әскерге шақырылуға дейінгі жастардың 40%-ы денсаулығының нашар болуына байланысты әскери тексеруден өтпей қалады. Оқушылардың дене шынықтыруға қызықпауы табиғи түрде созылмалы аурулардың өсуіне, жарақаттануға әкеледі және олардың физикалық даму деңгейіне әсер етеді.

Мектептегі дене тәрбиесінің көздейтін тағы бір мақсаты балалардың дене мәдениеті және спорт пен айналысу қызығушылықтары мен қажеттіліктерін ояту, ынталандыру және дененің дамуы мен денсаулықты нығайтудың психо-физиологиялық негіздерін терең ұғынуларына, сонымен қатар ақыл-ой, адамгершілік және эстетикалық т.б. тәрбие салаларының дамуына да ықпал ету мүмкіншіліктеріне жағдай жасау, ұлттық ойындарды меңгеру, оның даму тарихы мен танысу, қазақ халқынан шыққан спорт шеберлері жөнінде мағлұматтар алу.

Осы бағытта мектептегі дене шынықтыру сабақтары оқушылардың белсенді танымдық және дене, сонымен бірге денсаулықты шынықтыру әрекетін ұйымдастыруда көп жақты процесс. Сондықтан да дененің саулығы оқушылардың кез келген әрекетпен нәтижелі айналысуына зор ықпал етеді, соның ішінде, әсіресе ақыл-ойдың дамуына әсері мол. Бүгінгі ғылыми-техникалық прогрестің дамуы, адам баласының өмірі мен атқаратын қызметінің сипаты олардың дене күштерінің даму жағдайларына маңызды ықпал етері сөзсіз. Бұл, әсіресе баланың жоғары деңгейде жалпы білім және кәсіби даярлығында көптеген мағлұматтар алуымен байланысты оның миында және интеллектуалдық күшінде жүктеменің артуымен көрініс береді.

Ақыл-ойдың дамуы, рухани күштер мен қабілеттердің даму көп жағдайда адамның денсаулық жағдайымен, оның төзімділігімен, жүйке жүйесінің мықтылығымен айқындалатын болғандықтан, ол дене тәрбиесімен тығыз байланысты қарастырылады. Нарықтық экономика жағдайында адамның жеке басының саулығы, оның дене күшінің мығымдылығы, оның жеке басының ерекше құндылығы болып саналады. Сондықтан спорт әрбір адам үшін өмірдегі қажетті құндылық болып есептеледі [2].

Спорт әлеуметтік-педагогикалық жүйеге кіргендіктен дене тәрбиесінің ықпалды құралы болып табылады, ал спорттың кәсіби-қолданбалы түрлерімен шұғылдану нәтижесінде еңбек және әскери қызметтің маңызды компонентіне айналады.

Қазақстанда спортты дамыту мақсатына 2021 жылдан бастап дене шынықтыру сабақтарына ұлттық спорт түрлері міндетті компонент болып енгізілді. Қазір оқушылар арасында «Қазақ күресі», «Тоғызқұмалақ» пен «Асық ату» сияқты спорттық ойындар кеңінен танымал. 2021 жылы 57 мың адам ұлттық спортпен айналыса бастаған. Қазір елімізде төл спорт түрлерімен шұғылданатын адамдар саны 500 мыңнан асады.

ҚР Ағарту министрлігі еліміздің Мәдениет және спорт министрлігінің Спорт және дене шынықтыру істері комитетімен бірлесіп жыл сайын оқушылар мен студенттер арасында спорттық лигалар өткізіліп отырады. Ұлттық мектеп лигасының сайыстары 10 спорт түрі бойынша өткізіледі. Олар: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, футзал, тоғызқұмалақ, үстел теннисі, үш адамдық баскетбол, асық ату, бес асық, жеңіл атлетикалық кросс. Бұл сайыстарға 1,5 млн-нан астам оқушы қатысады [3].

Сонымен қатар, 2021 жылғы 1 мамырдан бастап спорт секцияларын жан басына қаржыландыру арқылы мемлекеттік спорт тапсырысын іске асыру тетігі енгізілді. Нәтижесінде 4 жастан 17 жасқа дейінгі 217 мыңнан астам балалар мен жасөспірімдер спорт секцияларына тегін барады [3].

Қазақстандағы спортты дамыту бағытындағы негізгі мақсат – спорт секцияларында мектеп жасындағы балалар мен жасөспірімдерді қолжетімді дене шынықтыру және спортпен 100% қамту. Бұл мәселеде ең бастысы, бөлінген қаржы балаларға жетуі керек, яғни қаржыландыру тетіктері ашық, өлшемдері айқын және біркелкі болуы тиіс.

Жалпы алғанда Батыс Қазақстан облысында (БҚО) тұрғындардың дене шынықтыру мен спортқа сұранысын қанағаттандыру мақсатында облыста 1 757 спорттық құрылым жұмыс істейді (3-стадион, 1-спорт сарайы, 1-оқу-жаттығу орталығы, 29-спорт кешені, 3-спорттық манеж, 6-шаңғы базасы, 2-есу базасы, 96-ату тирі, 10-хоккей қорабшасы, 1115-жазық ғимараттар, 16-теннис корты, 6-жүзу бассейні, 305-спорт зал, 164-жапсарлас салынған спорт зал).

БҚО дене шынықтыру және спорт басқармасының деректеріне сай, өңірде 2021 жылғы 1 мамырдан бастап Artsport.edu.kz ақпараттық жүйесі арқылы мемлекеттік спорттық тапсырыстың жан басына шаққандағы нормативтік қаржыландырылу тетігі жүзеге асырылуда. Бұл мақсатқа 2021 жылы 194,2 млн теңге бөлінген болатын [4].

Қазіргі кезде облыста 25 спорт түрі бойынша 10 мыңға жуық бала спортпен тегін шұғылдануға мүмкіндік алды. 2022 жылы бұл шараға 350 млн теңге қарастырылған.

Жалпы білім беру мектептерінде жүргізілген дене тәрбиесі және спорт жұмыстарының көп жылдық тәжірибесі әрбір мектептердегі дене тәрбиесі сабағынан кейінгі негізгі жұмыс түрі – сыныптан тыс өткізілетін спорт-көпшілік, спорт және сауықтыру дене тәрбиесі жұмыстары екенін көрсетті, сондықтан да қазіргі кезде осы көпшілік спорт жұмыстары түрлерін ары қарай жетілдіру мектептердің дене тәрбиесі ұжымының алдындағы ең негізгі бір міндет болып табылады.

Қазіргі кезде Қазақстанда халықты спортпен қамту бойынша нысаналы көрсеткіштерді 35% - дан кем емес нәтижеге қол жеткізуді қайта қарау керек.

Ол үшін әкімдіктерге мемлекеттік спорттық тапсырыс көлемін ұлғайту, қосымша балалар, жасөспірімдер клубтарын, балалар мен жасөспірімдер спорт клубтарын ашу есебінен балаларға арналған тегін спорт секцияларын кеңейту, мектеп және студенттік спорт лигаларының жұмысын қайта бастау жұмыстарын жандандыру керек.

Практикалық тұрғыда облыстарда орта мектептерді кешенді спорт алаңдарымен қамтамасыз ету, сабақтан тыс уақытта жұмыс істейтін спорт түрлерінен спорт секциялары мен клубтарын дамыту арқылы дене шынықтырумен және спортпен шұғылдануға балалар

мен жасөспірімдерді көбірек тарту, республикалық деңгейде жастарға арналған әскери-спорттық чемпионаттарды тұрақты негізде өткізу мәселесін пысықтаған жөн.

Мектептегі дене шынықтыру сабақтарының Қазақстандағы спортты дамытуға әсерін зерттей отырып, оны жетілдіру мақсатында келесідей іс-шараларды ұсынамыз:

–Оқушылардың спортқа деген қызығушылығын арттыру мақсатында, жыл соңында мектептің үздік спортшыларын анықтап «Жыл спортшысы» номинациясы табысталуын;

–Сынып жетекшілері мектепшілік басқа сайыстармен қатар спорттық жарыстарда оқушыларын бастап келіп, оқшау оқушыларды тартып, команданың біркелкі формамен қатысуын қадағалап, жарыс соңына дейін сыныбына қолдау көрсетуін;

–Сынып жетекшілері мен оқушыларды жоғарыда айтылған ұсыныстарға ынталандыру мақсатында жыл соңында «Үздік спорттық команда» номинациясын табыстауды.

Балалар мен жасөспірімдерді дене шынықтырумен және спортпен барынша қамтуды қамтамасыз ету үшін қолайлы жағдайлар жасауды жандандыру қажет.

Егер балаларға спортпен шұғылдануға қазіргі кезден бастап жағдай болмаса, онда ірі халықаралық жарыстарда үлкен нәтижелер болмайтынын сөзсіз. Сондықтан, ең алдымен, біз балалар мен жастарды дене шынықтыру мен спортқа тартуымыз керек. Яғни, біз өскелең ұрпаққа спортпен шұғылдану үшін жағдай жасауымыз керек.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Арслонов К.П., Джураев Ж.Р. Роль физкультуры и спорта в содействии личностному и социальному развитию учащихся // Academy, № 10 (61), 2020. С. 44-47.

2. Кузиева Ф.И. Роль физической культуры в формировании личности // Вестник науки и образования. 2021. № 4(129). С. 14-17.

3. <https://primeminister.kz/kz/news/kazakstandyk-okushylar-arasynnda-kazak-kuresi-togyzkumalak-pen-asyk-atu-ooyndary-erekshе-tanymal-d-abaev-53930>

4. [https://www.inform.kz/kz/batys-kazakstanda-10-mynga-zhuyk-bala-sportpen-tegin-aynalysa-alady\\_a3938041](https://www.inform.kz/kz/batys-kazakstanda-10-mynga-zhuyk-bala-sportpen-tegin-aynalysa-alady_a3938041)

***Искакова А.А.***

*Педагог-мастер учитель физической культуры*

*школы-лицей №71*

*г. Астаны РК*

## **МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

В основу программы по физической культуре для школьников системе инклюзивного образования положена программа по физической культуре, разработанная на основе:

- Программы предмета «Физическая культура», разработанная в соответствии с требованиями государственного общеобразовательного стандарта.
- Учебного плана школы

Основными задачами физического воспитания обучающихся в системе инклюзивного образования являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- формирование системы знаний из области физической культуры, касающихся сохранения и укрепления здоровья;
- овладения школой движений;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и координационных способностей;
- обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- содействие воспитанию социально значимых черт личности,
- развитию нравственных и волевых качеств,
- формирования эстетических вкусов и навыков культуры поведения;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режима дня,
- влиянии физических упражнений на здоровье, работоспособность и развитие двигательных способностей

Программа инклюзивного образования ограничивает упражнения на скорость, силу, выносливость.

В зависимости от заболевания включаются циклические виды спорта (лыжные прогулки, бег в сочетании с ходьбой, плавание и др.), дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию при заболеваниях кардио-респираторной системы, а при нарушениях осанки (сколиозах) включаются упражнения на укрепление мышц живота и туловища (то есть создание мышечного корсета), выработка правильной осанки. Исключаются упражнения с гантелями, тяжестями в положении стоя. В зависимости от функционального состояния, тренированности и течения заболевания нагрузки вначале должны быть малой интенсивности, затем — средней. Контроль за реакцией сердечно-сосудистой системы осуществляют по пульсу, частоте дыхания, самочувствию, цвету кожных покровов, потливости и др.

Преподаватель физической культуры должен иметь специальную подготовку, знание основ патологии и влияния физических нагрузок на больной организм. Он обязан соблюдать указания врача, поставившего диагноз и рекомендуемые средства физической культуры, дозировку, частоту и продолжительность занятий, а также учитывать противопоказания к применению тех или иных средств физкультуры и закаливающих процедур. Обязанность преподавателя — постоянно вести контроль (пульс, частота дыхания, внешние признаки утомления и др.) переносимости нагрузок занимающимися. Сложности в дозировании нагрузок возникают, когда группы неоднородны по характеру заболеваний, поэтому следует проводить индивидуальные или мало групповые занятия.

Уроки физической культуры в системе инклюзивного образования отличаются от обычных уроков лишь методикой: различное время, темп выполнения упражнений и их амплитуда передвижения (ходьба, бег, лыжные занятия), длина дистанции и т.д. Преподаватель физической культуры всегда помнит о том, что у больных способности к приспособлению (адаптации) и выполнению физических нагрузок снижены. Имеет значение состояние здоровья, возраст, пол, время года (биоритмы) и др., но во всех случаях разумного применения физическая культура оказывает положительное влияние на организм. И если физические нагрузки не будут адекватны возможностям учащихся, то могут возникнуть серьезные осложнения, и физкультура вместо пользы принесет вред. Из занятий будут исключены сложные движения на координацию, упражнения с натуживанием, подъемом тяжестей и другие, которые учащемуся трудно освоить и выполнить из-за сниженной физической работоспособности и состояния здоровья.

Однако, надо помнить и о том, что регулярные (систематические) физические нагрузки способствуют нормализации моторных (двигательных) процессов, особенно при заболеваниях кардио-респираторной, эндокринной и других систем, помогают восстановить утраченные (сниженные) функции организма.

Оценивать достижения обучающихся в системе инклюзивного образования по критериям, которые используются для выставления отметки основной группы обучающихся, нельзя. Для обучающихся в системе инклюзивного образования в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку

таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре в группах с инклюзивным образованием выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей.

При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

**Заключение.**

Была предпринята попытка раскрыть инклюзивный подход в обучении физической культуры обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Подводя итог вышесказанному, стоит отметить, что инклюзия в педагогике и системе образования понимается как принципиально новая образовательная парадигма, провозглашающая принцип равенства, и ценности каждой личности, и позволяющая максимально полно раскрыть потенциал каждого учащегося.

Инклюзивная система образования представляет некий в своем роде гибрид традиционной системы образования (допускающей интеграцию детей с ограниченными возможностями) и специализированной педагогической системой, нацеленной исключительно на детей с особенностями развития, причем вобравший лучшее из двух систем.

Физическая культура обладает огромным потенциалом улучшения функционального состояния обучающихся, повышения их адаптационных возможностей и нормализации психоэмоционального состояния.

К сожалению, традиционные средства физической культуры, применяемые в образовательных учреждениях, не позволяют полностью решать проблемы успешной адаптации школьников к условиям инклюзивного образования.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Владимир Свободин. Инклюзивное образование - актуальнейшая тема для страны <<http://www.dislife.ru/flow/theme/9364/>>
2. Мищенко И.А. Нетрадиционные технологии физического воспитания в пространстве инклюзивного образования /И.А. Мищенко //Наука-2020. №6.
3. Сорокоумова С.Н. Психологические особенности инклюзивного обучения. Известия Самарского научного центра Российской академии наук, 2013
4. Михайлова Е.Г. Применение инклюзивного подхода к обучению на занятиях физического воспитания /Е.Г. Михайлова //Альманах мировой науки.2019. №7.
5. Сабельникова С.И. Развитие инклюзивного образования. Справочник руководителя образовательного учреждения. 2012.

6. Сигал Н.Г. Концепция инклюзивного образования детей с ограниченными возможностями здоровья в зарубежной педагогике. Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2013.
7. Шилов В.С. Инклюзивное образование: российская специфика. Инклюзивное образование: проблемы совершенствования образовательной политики и системы, 2009.
8. А.Б. Уразбаев, Инклюзивное образование: методы и формы работы на уроках физической культуры: Вестник "Өрлеу" - kst. 4(14)/2016 стр 105-108 [Электронный ресурс]. URL: <https://elibr.pstu.ru/> (19.02.2020)

**Исламова Л.З.**  
*КГУ «Гимназия 56 им. К. Сатпаева»  
Медеуский район г. Алматы  
Педагог по физической культуре*

## **АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО МЕТОДИКЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

В современном мире, когда жизнь заполнена компьютерами, гаджетами, которые занимают кучу времени, а главное располагают к пассивному и малоподвижному образу жизни перед школой стоит очень важная задача - не только воспитать ученика нравственно и физически здоровым, но и убедить, внушить желание быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в ЗОЖ, как залога будущей успешности в жизни. Так как существует одно очень известное высказывание - движение – это жизнь.

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, основная цель физической культуры.

Физическая культура, и физическое воспитание, содержащие в основе два весомых, многозначных и несущих глубокий смысл слова «культура» и «воспитание». Наверное, в том числе по этой причине физическая культура и включена в систему образования в школьной программе. Надо отметить тот факт, что это единственный учебный предмет, который как, наверное, ни один другой предмет в школе интегрирован с другими школьными дисциплинами. Предмет, формирующий у детей бережное отношение к своему здоровью, к телу, воспитывающий новые качества, дающий осознание необходимости укрепления здоровья и физического развития, приучающий к дисциплине. Для учителя овладение учащимися навыками физической культуры, служит средством для решения поставленной задачи на уроках.

При проведении уроков физической культуры я стараюсь следовать таким методам обучения, воспитания и развития личности, которые наиболее активные, методы с учетом индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

Всегда нужно помнить о том, что 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 способствования развития двигательных умений и воспитания личности в целом.

Проводимые занятия, обычно основываются на планах, составленных на основании программы. Для преподавания предмета используется многолетний опыт, как собственный, так и заимствованный у коллег, но есть моменты в уроках, которые в каждом конкретном занятии, у каждого учителя, для каждого конкретного ребенка с тем или иным диагнозом ставится индивидуально.

Тема доклада звучит как: «Актуальные вопросы по методике преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных учреждениях».

И тут как раз хотелось бы остановиться на проблеме преподавания предмета, которая меня касается на прямую, так как я являюсь действующим преподавателем по физической культуре. И для меня важно, чтобы дети были 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 детей с медицинскими справками есть ограничения по двигательной деятельности. Часто среди коллег возникает вопрос как оценивать такого ребенка. Медицинских групп нет. Нагружать ребенка в силу медицинских показаний учителя не могут. Настольные игры, судейство, тесты по пройденному материалу в электронном формате и прочее — это конечно выход из сложившейся ситуации, но в какой-то момент стало приходиться осознание того, что, подключая освобожденных от физической нагрузки по состоянию здоровья к вышеперечисленным действиям, я опять ограничиваю их в каком бы то ни было движении. Другими словами. Ребенок, который проводит в день 5-6 уроков за партой, приходя на урок физической культуры вместо того, чтобы двигаться, развивать, физические качества, укреплять здоровье и получать навыки в силу своих возможностей, вынужден снова сидеть без движения. Нужно что-то придумывать, как-то решать эту проблему. И это должно быть отработано не на уровне школы. На мой взгляд должна быть единая система и программа именно для таких детей. Плюс конечно же средства для реализации этих моментов, на уроке физической культуры, само собой разумеется, это должен быть определенного вида инвентарь.

И подходить к решению этого вопроса нужно очень осторожно и продуманно. Высказывание «не навреди» должно быть поставлено во главу угла, в решении этой не мало важной задачи. Учителя вынуждены выходить из положения кто как может. Мало придумать, как, не перегружая детей физически задействовать их в процессе урока, надо постараться, сделать так чтобы это было интересно самим детям и преподнести это так чтобы они не чувствовали себя ущемленными в том или ином роде. Можно конечно заимствовать как пример, преподавание предмета из опыта развитых в этом плане зарубежных стран, но нашей системе нужна своя собственная программа, с учетом местного менталитета, интереса учащихся, традиций и что не мало важно материально технической базы.

Учебный процесс возможен только на основе идеи совместной деятельности всего класса или класса, разделенного на подгруппы, в процессе работы, которой, они связаны прежде всего этой деятельностью, а также совместным достижениям результатов в обучении и овладении навыками.

Хотелось бы привести пример того, как этот вопрос решается мной лично. Начну с того, что дети освоили игру бес тас (которая развивает ловкость, ориентацию в пространстве, периферийное зрение и много другое), с удовольствием играют в шашки, шахматы, тогызкумалак. Кроме того, научились играть в степ-стекинг, пинг-понг без ракетки, кольцоброс развивающий меткость ловкость и координацию движений, кроме того, игры влияют на коммуникативные навыки. Данные игры подходят абсолютно для любого возраста, для них не нужно большого пространства и дорогостоящего инвентаря.

Воспитание ЗОЖ, культуры здоровья, обучение учащихся приемам физического самосовершенствования подводят к необходимости некоего пересмотра отношения к предмету и конечно же содержания физического воспитания в образовательных учреждениях.

*Кажияхметов А.М.*  
*Облыстық дарынды балаларға арналған*  
*Абай атындағы мамандандырылған мектеп –*  
*гимназия – интернатының дене шынықтыру*  
*пәнінің мұғалімі БҚО., ҚР*

## **БІЛІМ БЕРУ МЕКЕМЕЛЕРІНДЕ «ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІН ОҚИТУ ӘДІСТЕМЕСІ БОЙЫНША ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕЛЕРІ**

Қазіргі білім беру мазмұнын жаңарту бағдарламасы негізінде «Дене шынықтыру» пәнінің мәртебесі артты деуге болады. Мұнда пән белгілі нормативтерге бекітілген талаптар бойынша тек дене шынықтырып қана қоюға бағытталмайды. Арнайы педагогикалық тәсілдерге негізделеді. Жеке адамға бағытталған тәсіл арқылы бала организмнің функционалдық мүмкіндіктеріне сәйкес келетін дене жүктемелерін мөлшерлеуді көздейді.

Әр түрлі жаттығушылар тобымен әр қилы жағдайда белгілі бір міндеттер орындау үшін дене тәрбиесі жаттығуларын қолдану, пайдалану жолын дене тәрбиесінің әдістері дейміз.

Дене тәрбиесінің барлық әдістері:  
арнайы (тек қана дене тәрбиесі процесіне тән) және  
жалпы (дидактикалық білім беру және тәрбие бағытында қолданылатын) болып екі топқа бөлінеді

Дене тәрбиесінің арнайы әдістері:

- а) қатаң шектелген жаттығулар әдістері
- ә) ойын әдісі
- б) жарыс әдісі

Дене тәрбиесінің жалпы әдістері:

- а) сөзді қолдану әдістері
- ә) көрнекілікті қолдану әдістері

Қатаң шектелген жаттығулар әдістері екі топқа бөлінеді:  
- қимыл - әрекетке үйрету;  
- дене қуаты қасиеттерін жетілдіру. [25 б.]

1. Қимыл - әрекеттердің күрделілігіне қарай тұтас та, бөлшектеп те үйретуге болады. Күрделі қозғалыс техникасын үйренуді жеңілдету үшін жақындататын жаттығулар қолданылады. Жақындататын жаттығулардың техникасы негізгі, күрделі жаттығудың бөлшектеріне ұқсас болып келеді. Бұл жаттығулар бір тұтас түрде, оқушыларға түсінікті және қолайлы болуы керек

2. Дене қуатының қасиеттерін дамыту үшін: бірқалыпты орындау, қайталау, өзгермелі орындау, аралық орындау, шеңберлі орындау әдістері қолданылады

Дене тәрбиесінің жалпы әдістері: Сөз қолдану әдісі. сөз қолдану әдісі үш топқа бөлінеді:

- Баяндау, әңгімелесу, түсіндіру әдістері. Бұл әдістерді қолдану кезінде сөз оқушыларға білім беру мақсатында пайдаланылады.

- Бұйрық беру, тапсырма, нұсқау беру әдістері. Бұл әдістер жаттығушылардың әрекеттерін басқаруға пайдаланылады.

- Талдау, бағалау әдістері. Бұл әдістер жаттығушылардың әрекетін талдауға, баға беруге арналған. [23 б.]

Әрекет ету тәсілі бала қозғалыс арқылы дамитындығын қарастырса, құзыреттілік тұрғыдан келу негізгі біліктіліктерді меңгеруді көздейді. Сондай-ақ, денсаулықты сақтау тәсілі үйрету процесінде баланың денсаулығын міндетті түрде сақтауды қарастырады. Мұғалімдердің пайдаланатын оқыту тәсілдері (яғни, педагогикалық әдістемелер)



оқушыларды оқытудың ең жоғары стандарттарын қамтамасыз ету үшін аса қажет. Олар алдында қол жеткізген жетістіктерден кейін оқушылардың алға жылжуына мұғалімдердің педагогикалық шеберлігі айтарлықтай септігін тигізетінін дәйекті түрде көрсетті. Мұғалімдер пайдаланатын әдіс-тәсілдер оқудың тиімділігіне елеулі әсерін тигізеді. «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 түрлі жаттығуларды орындау техникаларын біліп, терең түсініп, дене шынықтыру үдерісіне саналы және байсалды қарауға көмектеседі.

Белсенділік–адам орындайтын іс-шаралардың өлшемі, оның жұмысқа тартылу деңгейі. Дидактикалық тұрғыдан алғанда, белсенділік деп білім, білік және дағдыларды саналы түрде игерудің алғышарттарын, шарттары мен нәтижесін атаймыз. Проблемалық оқыту әдісі теориялық сабақтарда да, тәжірибелік сабақтарда да қолданылады. Мысалы, проблемалық оқыту әдісі қолданылатын сабақта 1-сынып оқушылары тірек - қозғалыс дағдыларын дамыту мәселесін қарастырғанда оларға мынадай сұрақтар қойылуы мүмкін: Аяқпен неше түрлі жолмен қозғала аласың? Оқушылар бұл қозғалыс түрлерін көрсету керек.

Жоғарыда аталған сабақ түрлерінің барлығына тән ортақ белгілер бар. Олар:

- оқушы мен мұғалімнің арасындағы тығыз қарым-қатынас;
- ойлау қызметі жоғары деңгейде іске қосылған;
- ұжымдық жұмыс түрлері жеке жұмыс түрлерімен бірге қолданылады;
- оқушыларға әсер ететін эмоция деңгейі артады;
- танымдық тұрғыдан оқушылардың дербестігі;
- өз бетінше білім алуға ынталандыру, бұл саралау әдісін іске асыруға мүмкіндік береді;
- оқу үдерісінің тиімділігі артады. [44 б.]

Бұның барлығы оқушы білімінің сапасына қазіргі заман сабағына қойылатын маңызды талаптардың бірі–оқушының денсаулық жағдайын, дене бітімінің дамуын, қимыл-қозғалысқа дайындығын, психикалық даму ерекшеліктерін есепке ала отырып, саралау және жекешелендіру тәсілін қолданудың маңызы зор.

Саралау және жекешелендіру тәсілі дене шынықтыру саласында жоғары нәтижелері бар балалармен қоса, бұл саладағы нәтижелері төмен балалар үшін де маңызды. Әдетте қимыл-қозғалыс қабілетінің нашар дамуы оқушының бұл сабақта үлгерімінің төмен болуының басты себебі болып жатады. Ал орташа оқушыға есептелген сабақта деңгейі жоғары оқушыға қызықсыз болады. Оның үстіне, дене шынықтыру сабағында балалар негізгі, дайындық және арнайы топ деп бөлінеді. Сондықтан, тапсырмаларды да, сабақ мазмұнын да, оқу материалын игеру қарқынын да, нәтижелерді бағалауды да саралау қажет. Дене шынықтыру сабағында оқытуды тиімді түрде саралай білу әркімге білім бере отырып, оларды лайықты әрі шабыттандырушы түрде жұмылдыруға жол ашады.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Мұғалімге арналған нұсқаулық, 2016.
2. Дене мәдениеті-оқушыларды оқыту мен тәрбиелеу жүйесінде. Ізденіс-Поиск. 2009, №2 (2)- Б.262-264
3. Е. Уақбаев Қазақстанда дене тәрбиесі жүйесінің дамуы. Алматы: Санат, 2000
4. «Мектептегі дене шынықтыру» журналы, №2, 2016.

**Какимжанов О.К.**  
*Ультрамарафоннан ҚР Рекордшысы,  
дене шынықтыру пәнінің мұғалімі  
Павлодар облысы,  
Баянауыл ауданы, Майқайың кенті,  
№2 Майқайың жалпы орта  
білім беру мектебі*

## **ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІ БОЙЫНША ОҚУ ПРОЦЕСІНДЕГІ ЖАҢАЛЫҚТАР ЖӘНЕ ЖАСТАРДЫ СПОРТ ПЕН ДЕНЕШЫНЫҚТЫРУҒА БАУЛУДЫҢ ЖАҢА ФОРМАЛАРЫМЕН ЖОЛДАРЫН ІЗДЕСТІРУ**

Қазақстанның әлемдегі бәсекеге қабілетті елу елдің қатарына кіруі жөнінде мемлекет басшысы алға қойған міндетті жүзеге асыруда халықтың денсаулығы ең маңызды мәселе болып табылады. Ал халықтық денсаулығы, әрине жас жеткіншектердің денінің сау болуынан бастау алады. Мектеп оқушыларының салауатты өмір салтын қалыптастыру туралы алған білімдері болашақ азаматтардың денсаулығын сақтап қалуға тірек болары анық.

Спорттың білім беру жүйесіндегі орны ерекше. Дене тәрбиесі пәні мектепте барлық оқу - тәрбие түзілімімен тығыз байланыста жүргізіліп отыруы маңызды. Тақырыпқа тоқталатын болсақ, қазіргі мектеп оқушыларының мінез – құлықтары, ой-өрістері, темпераменттері бұрынғыдан ерекшеленіп келеді. Олар тез жалығады, жаңашылдықты жақсы көреді. Сол себепті дәстүрлі емес құрал - жабдықтарды тиімді әрі дұрыс пайдалану – сабақтың жүйелілігін арттырып, жаңа дағдылар мен шеберліктерді игеруді тездетеді. Мектепте жұмысты осылай жүргізудің нәтижесінде оқушылар Президенттік және Ұлттық сынақтарды табысты орындауға қол жеткізе алады. Мұғалім сабақты сауатты ұйымдастырып, оны жоғары деңгейде өткізу арқылы мектеп оқушыларының дене дайындығы мен дене бітімінің дұрыс дамуына және өзінің сүйген спорт түрін табуға жол ашады.

Өз тәжірибемде балаларды қызықтыру үшін әртүрлі әдіс-тәсілдерді қолданамын. Қазіргі заман балалары естіп қана қоймай, көзбен көргенді ұнатады. Сол себепті негізге ала отыра оқушыларға болашаққа, спортқа деген талпыныстарын арттыру мақсатында кентіміздің спорт жұлдыздарымен жиі кездестіріп, олардың жетістіктерімен, оған жету жолдарындағы зор еңбектері жайлы сұхбаттар ұйымдастырамын. Нәтижесінде оқушының спортқа деген қызығушылығы оянып, алға мақсат қоя білу және соған қарай жұмыс жасау дағдысы қалыптасады.

Дене шынықтыру сабағындағы оқу үрдісіне қазіргі таңда пайдасын тигізер тағы бір құрал ол – смартфон. Бұл байланыс құралы ортаңғы және жоғарғы сынып оқушыларының 90 пайызының қолынан көре аламыз. «Смарт» сөзі ағылшын тілінен аударғанда «ақылды» мағынасын береді. Олай болса осы ақылды құралды сабақ барысында тиімді қолдануға болады. Ұялы телефонға жүктей алатын спортшыларға көмекші көптеген қосымшалар бар. Атап айтар болсақ, STRAVA қосымшасы. Бұл қосымша Калифорнияда 2007 жылы пайда болған. Strava-мобильді құрылғылар арқылы спортшылардың белсенділігін бақылауға арналған қызмет. Бұл қосымшаны сабақ уақытынан тыс жүгіру жаттығуларында қолдану оң нәтижесін көрсетіп отыр. Ол қосымша арқылы біріншіден, оқушыны қашықтықтан бақылауға болады, екіншіден жүгірген қашықтығына қарай денсаулығының жағдайын қадағалап орыруға тиімді, үшіншіден, қолжетімді қосымша болғандықтан көптеген достар тауып тек спорттың айналасында шеңбер құрып араласуға болады.

Сондай-ақ оқу үрдісінде инновациялық технологияларды пайдалану, пәнаралық байланыс, (оның ішінде тарих, биология, музыка, математика), ата-ана-оқушы-мектеп үштік одағы аясында жұмыс жасау, мысалы түрлі спорттық іс-шаралар ұйымдастыру оң нәтижелер беріп, оқушылардың спортқа деген қызығушылығын арттырып келеді.

Дені сау, білімді ұрпақ – жарқын болашақ. Мекетемізде жас ұстаздардың ұйымдастыруымен ЖАРЫҚ ойыны бастау алған болатын. Бұл ойын интеллектуалды, спорт, оның ішінде ұлттық спорт, мобилография т.б. маңызды бағыттарды қамтиды. ЖАРЫҚ ойыны мектебіміздегі білім мен спорт деңгейінің өсуіне өз жемісін беріп келеді. Бұл ойынның спорт бөлімінде 30 күндік қысқы жүгіруді қарастырып отырмыз. Жоба барысы бойынша оқушылар 30 күн бойы 1км-ден бастап 30км-ге дейінгі қашықтықта жүгіріс ұйымдастырады. 30 күн жүгіріп, межеге жеткен оқушы 30 мың теңгелік сыйақыға ие болады. «Жүгіру – спорт патшасы» демекші бұл спорт түрінің адам денсаулығына беретін пайдасы мол екенін ескердік. Қатысушы бір ай бойы спортпен айналысып оны күнделікті дағдыға айналдыра алады.

Қорыта айтқанда, мектеп — оқушылардың денсаулығын сақтау мен оларды салауатты өмір салтын ұстануға жігерлендіру бойынша қызметтің оқу міндеттерін толықтырып, есептеуге үйретуден қарағанда басымырақ мекеме болып табылады. Дені сау ұрпақ – ертеңгі елдің жалғасы демекші, оқушыларымыздың салауатты өмір салтын ұстанып, денсаулықтарының мықты болуына, бос уақыттарын тиімді қамтуға, баланың өзі ұнататын спорт түрін жанына серік етіп және сол спорт түрінен жетістіктерге жетуге, болашақта олардың туған еліміздің атын халықаралық, әлемдік деңгейлерде асқақтатуға барынша өз септігімді тигізуге тырысып келемін. Жастардың дені сау, болашағымыз жарқын болсын! Назарларыңызға рахмет!

*Демур В.*

*учитель физической культуры  
КГУ «Тогузакской общеобразовательной  
школы отдела образования  
Карабалыкского района»*

## **ВНЕДРЕНИЕ МОДЕЛЕЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ФУТБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ**

**Аннотация:** в статье рассматривается необходимость внедрения моделей скоростно-силовой подготовки обучающихся на уроке физической культуры как средства формирования эффективной футбольной команды в условиях сельской школы.

**Ключевые слова:** модель скоростно-силовой подготовки, футбол, технические приемы, команда.

Достижение высоких спортивных результатов в современном футболе невозможно без качественной подготовки юного резерва. Успехи любой футбольной команды, в том числе и юношеской, определяются в основном тремя факторами: техникой игроков, тактикой и общим состоянием каждого игрока (физическим, морально-волевым, психологическим и т.д.).

Высокотехничный и тактически грамотный игрок не сможет в полной мере продемонстрировать своё мастерство, если из-за плохой физической подготовленности он медленно передвигается по футбольному полю, редко овладевает мячом, слабо бьёт по мячу. Проявление мышечной силы и скорости в игре способствуют полной реализации технического и тактического арсенала футболиста.

Изучение литературных источников и обобщение педагогического опыта спортивной тренировки юных футболистов в возрасте 10-16 лет, свидетельствует о нерешённых

вопросах управления их скоростно-силовой подготовкой в условиях школы. В современной методической и научной литературе более детально разработана методика развития скоростно-силовых качеств у взрослых футболистов и в условиях ДЮСШ. При этом, имеющиеся результаты научных исследований и методические рекомендации носят общий характер, без учёта различий детского и взрослого организмов. Актуальность обозначенной проблемы заключается в том, что обучающиеся сельских школ не всегда имеют возможность посещать спортшколы, а желание играть в футбол, участвовать в соревнованиях различных уровней большое.

Применения моделирования эффективной скоростно-силовой подготовки на уроках физической культуры и спортивной секции во внеурочное время поможет вырастить будущего футболиста в условиях сельской школы. Исследования, проведённые в последние годы передовыми отечественными и зарубежными специалистами в сфере подготовки футболистов, показывают, что умело применяемые упражнения в системе скоростно-силовой подготовки юных игроков в возрасте 10-16 лет, значительно снижают вероятность получения травм и способствуют росту спортивных результатов в будущем.

Опыт работы в данном направлении показал, что внедрение моделей скоростно-силовой подготовки обучающихся на уроках физической культуры помогает не только определить динамику развития физической и технической подготовленности каждого ребенка, но и повышает интерес к тренировочному процессу, расширяет общую подготовленность и улучшает уровень самосознания и уверенности в достижении поставленных целей.

Проблема совершенствования на уроках физической культуры процессом юных футболистов в возрасте 10-16 лет, является одной из наиболее сложных. Это связано с тем, что процесс спортивной тренировки юных футболистов условно разделяют на отдельные виды подготовки: физическую, техническую, моральную, волевую, тактическую, теоретическую и интегральную.

Специфика футбола позволяет отнести большинство применяемых упражнений к специальной подготовке, осуществляемых на уроке. Практически любое упражнение, развивающее двигательный навык с мячом, рассматривается как условие для развития скоростно-силовых качеств у подростков. Кроме этого учителю физической культуры очень важно на уроке уделять внимание развитию физических качеств технических навыков обращения с мячом. Возможности ученика быстро пробегать дистанцию на уроке или длительно поддерживать, требуемый уровень работоспособности необходимо обозначать как качественные характеристики его двигательной деятельности. Среди этих качеств в зависимости от их роли в осуществлении двигательной деятельности можно выделить общие и специальные. От того, что мы понимаем под физическими качествами; во многом зависит и способ, избираемый для их развития

Величина и характер развития скоростно-силовых качеств во многом обусловлены особенностями планируемых упражнений, включающих специфику футбола, уровень физической подготовленности обучающихся. Поскольку при выполнении таких спортивных упражнений, как борьба за мяч и быстрое выполнение технических приёмов обращения с мячом, необходимо проявление большой силы за ограниченный интервал времени, то специальная подготовка школьников строится на основе совершенствования скоростно-силовых качеств.

Специальная скоростно-силовая подготовка строится на основе разработки и применения комплекса тренировочных средств. В него входят упражнения, имеющие «нечто существенно общее» с основным (игрой в футбол). Наиболее эффективные способы скоростно-силовой подготовки на уроке - это выполнение технических приёмов с мячом и без мяча на время. К таким упражнениям относятся:

стартовые рывки из различных положений;

бег с максимальной скоростью по прямой и виражу;  
стартовые рывки на короткие дистанции;  
быстрый бег по линии центрального круга;  
бег с ускорениями с мячом;  
стартовые рывки, соединённые с упражнениями на быстроту реакции;  
стартовые рывки, соединённые с упражнениями на быстроту реакции с мячом;  
ходьба и бег с прыжками;  
челночный бег.

Эффективны и действенны такие формы работы на уроке, как организация и проведение спортивных игр и соревнований, сопровождающихся физической тренировкой во всем многообразии ее форм. Будущие спортсмены, как и все дети, по своей натуре, прежде всего игроки, поэтому на каждом уроке должна присутствовать игра. Известно огромное количество игр - от простейших, связанных с бегом через игры с мячом, эстафеты, до «больших игр» - гандбола, баскетбола, волейбола и т.д. Они не только обогащают урок, но весьма успешно влияют на спортивную форму и помогают улучшить взаимодействие учащихся с мячом. Такая работа на уроке и во внеурочное время позволяет учителю во время занятий по физической культуре выявить талантливых детей и сформировать футбольную команду в условиях сельской школы, характеризующуюся высоким уровнем скоростно-силовой подготовленности. Опыт работы в данном направлении показал ее эффективность. Футбольная команда нашей школы на протяжении многих лет заявляет о себе на региональном уровне, доказательством чего служат победы, подтвержденными грамотами и медалями.

Внедрение моделей скоростно-силовой подготовки обучающихся на уроках физической культуры несет большой воспитывающий потенциал, который является одним из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как лидерство, гражданственность и патриотизм.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Столяров, В.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход)/ В.И. Столяров, И.М. Быховская, Л.И. Лубышева// Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 5.-С.11-16.
2. Яшин, Л.И. Счастье трудных побед/ Л.И. Яшин. - М.: Физкультура и спорт, 1985.-208 с.
3. Ендальцев, Б.В. Физическая культура, здоровье и работоспособность человека в экстремальных экологических условиях: Монография/ Б.В.Ендальцев.- СПб.: МО РФ, 2008.-198 с.
4. Научно- методическое письмо 2022-2023 учебный год

*Даулетова С.Ә.*

*Астана қаласы №59 мектеп -лицейдің*

*дене шынықтыру мұғалімі*

### **МЕКТЕПТЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫ ОҚЫТУДЫҢ ЗАМАНАУИ ЖӘНЕ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ӘДІСТЕРІ**

**Аннотация.** Мақала автордың білім беруде инновациялық әдістерді қолдануға арналған. Өз тәжірибеммен әріптестерімнің тәжірибесіне сүйене отырып, автор кері байланыс, критерийлік бағалау процедураларын іске асыру барысында қолданылатын платформалар, оқытудың ынталылығын қалыптастыру және дамыту мәселелерін шешуге ұсыныстар береді.

XXI ғасыр білім мен ғылымның дамыған заманы. Қазіргі білім беру жүйесінде жаңа технологияларды енгізу күннен күнге басты талапқа айналып отыр. Жаңа технологияның

басты мақсаттарының бірі — баланы оқыта отырып, оның еркіндігін, белсенділігін қалыптастыру, өз бетінше шешім қабылдауға дағдыландыру.

Сондықтан қазіргі уақытта оқытудың жаңа әдіс-тәсілдері қарастырылып, енгізілуде. Заман талабына сай сабаққа қойылатын мақсат міндеттердің ерекшелігі өсіп келе жатқан жеке тұлғаны жан-жақты дамытуға бағытталған. Еліміздің ертеңгі болашағы жас ұрпақ болғандықтан, оларға терең де сапалы білім берудің жаңа әдіс-тәсілдерін құрастыру бүгінгі күннің өзекті мәселесі болып отыр. Сабақ–мұғалімнің шығармашылық еңбегінің нәтижесі. Оның өз мәнінде өтуі ұстаздың біліміне, ұйымдастыру қабілеттілігіне, шеберлігіне байланысты.

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. 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

Сабақ беру барысында мұғалім білуі керек: - нәтижелерге қол жеткізу үшін оқу мақсаттарын тұжырымдау; - оқу материалын меңгеруді ұйымдастыру бойынша оқу үдерісін құру; - оқу мақсаттарына сәйкес оқу материалдарын дайындау; - оқу процесі үшін ақпараттық ортаның әлеуетін пайдалану; - оқушылардың озыңқы дамуына жағдай жасау; - психологиялық жайлылық пен қолдау атмосферасын құру; - оқушыларды өздігінен білім алуға, өзін-өзі анықтауға және өзін-өзі жүзеге асыруға дайындау; - қойылған мақсаттарға қол жеткізуге бағытталған ағымдағы нәтижелерді бағалау.

Қазіргі таңда сабақта жаңартылған білім берудің әдіс -тәсілдерін де пайдалана отырып өткізген сабақ біршама қызықты, көрнекті және ширақ болады. Үйретілетін қимылдардың орындалу техникасының түсініктемелері, тарихи құжаттар мен оқиғалар, спортшылардың өмірбаяндары, әртүрлі бағыттағы теориялық сұрақтарды баяндау оқушыларға тікелей көрсетілмеуі мүмкін. Сондықтан көрнектіліктің әртүрлі түрлерін пайдалану қажет.

Жаңартылған білім беру бағдарламасы қазіргі таңда оқушыны қалыптастыруға мынадай мақсаттар қойылып отыр: Оқушыларды сын тұрғысынан ойлауға үйрету; Оқушыларды өздігінен жұмыс істеуге дағдыландыру; Жұпта, топта жұмыс жасай білуге үйрету; Бір-бірінің білімін бағалауға; Жетістіктерін қолдана білуге тәрбиелеу; Тез әрі нақты ойлап, дұрыс шешім қабылдай алу және тапқырлық, тиянақтылық дағдыларын дамыту; Талабын ұштап, қиялын дамыту.

Мен өзімнің тәжірибемде сабақтың тиімділігін арттырудың бір жолы, оқушыларға танымдық тапсырмаларды, тиімді әдістерді көп қолдануға тырыстым. Сабақ өтуде ойын элементтерін қолдану арқылы оқушылардың қызығушылығын ояттым. Ойнау барысында балалардың дербес ойлау мүмкіндігіне көңіл қоя білу қабілеті дамиды.

Видеороликті - сабақтарда қолдану мен презентацияларды демонстрациялау оқу құралы ретінде қиялды, абстрактілі ойлауды, оқытылатын оқу материалына және пәнге қызығушылықты арттырады. Презентациялар бір жағынан оқушыларға жаңа материалды (иллюстрация, фотосуреттер, бейнелік, дидактикалық материалдар, т. с. с.) көрнекті түрде көрсету құралы болса, екінші жағынан, мұғалімдерге осы материалдарды және оны қолдану арқылы сабақты меңгерту процесін жеңілдетеді. Оқушылардың ақпаратты теледидар, компьютер және т. б. техникалық құралдардың көмегімен жақсы қабылдайтынын жақсы білеміз. Презентация жасауға қажетті программалар: PREZI. SlitesMANIA. Canva.

Сабақта «Ыстық алақан», «Джигсо», «Кинометафора», «Фишбоун», «Бес саусақ», Ағылмалы» «Сәйкестендір», «Түрлі-түсті диаграмма» әдіс-тәсілдерін тұжырымдамалық

карта құру, «Стоп кадр», «Кинометафора» т.б. әдіс-тәсілдерді қолданамын. Бір мәселе бойынша бейнесюжеттен үзінді көрсету арқылы баланың өз ойын, ой-пікірлерін білуге болады. *Тиімділігі*: Оқушының логикалық ойлау қабілеті дамиды. Мыс: «Будь собой» Пеле. Рождение легенды. Киносынан үзінді көрсету.

Сонымен бірге білім беру үрдісінде мұғалімнің оқушыны дұрыс бағалауға көңіл бөлгені дұрыс. Баға–оқушының білімін көрсететін нәтиже. Мұғалім жаңа форматта құрылған сабақ тақырыбына байланысты критерийлер бойынша немесе бағалаудың әр түрлі тәсілдерін қолдануға болады. Сабақ барысында технологияларды қолдану кезінде осы төменде көрсетілген платформаларды пайдаланған өте тиімді. Олар:

**Plickers** – бұл сабақта оқушылардың білімін жылдам бағалауға арналған ыңғайлы бағдарлама. Барлық оқушылармен сыныпта аз уақыт ішінде сауалнама жүргізуге мүмкіндік бар. Ол үшін мұғалімге тек сыныптағы әр оқушыға және телефоныңызға немесе планшетіңізге басып шығарылған парақшалар ғана қажет болады. Әр оқушының өз карточка нөмірі бар, ол болашақта

**Response** – жылдам жауап) – бұл ұялы телефондағы камера арқылы оны тез тану үшін ақпарат беретін екі өлшемді штрих-код (бар-код).

**Kahoot** — кез-келген оқу пәні мен кез-келген жасқа сай келетін ойын түрінде оқытуға арналған тегін платформа. Оның көмегімен тест, сауалнама, оқу ойынын жасауға немесе білім марафонын ұйымдастыруға болады. Қосымша жұмыс үстелі нұсқасында да, смартфондарда да жұмыс істейді.

**Quizlet**- термин сөздермен өзіңіздің оқу модульдерінің карталарын

**Triventy** – сұрақтар мен ойындар құрастыруға арналған платформа

Сабақты үнемі кері байланыспен аяқтаған өте тиімді. Кері байланыс оқушының оқыту үрдісі қалай өткені және қандай нәтижеге қол жеткізгендігі туралы ой-пікірін тыңдауға негізделеді. Кері байланыс сабақтың соңында ғана емес, сабақ барысында оқушылардың өз бетімен орындайтын тапсырмаларының соңында жүргізіліп отыруы керек. Рефлексия мақсаты-еске түсіру, өзінің сабақ бойындағы іс-әрекетіне баға беру, талдау және мәселелердің шешу жолдарын іздестіру. Мұғалім оқушының кез келген кері байланыс парағын оқи отырып, жұмысының сәтсіз шыққан тұсын және сәтті шыққан қадамын, ендігі іс-әрекетін қалай жақсартуға болатынын алдын-ала біледі. Кері байланыс кезінде мына платформаларды пайдалануға болады:

**Socratic**- іздеуді құру және жүргізу құралы

**Flippity** - оның көмегімен әртүрлі жаттығулар жасауға болады

Қазіргі жағдайда дене шынықтыру сабағының тиімділігі мен сапасын арттыруда жоғарыда аталған технологияларды және әдістерді қолдану нәтижесінде:

- оқушылардың жан-жақты қабілеттері ашылады;

- балалардың пәнге деген қызығушылығын, ынтасы жоғарлайды;

- білім алушыларды өзіне деген сенімділікке тәрбиелеуге жағдай пайда болады;
- білім алушыларды алған білімдерін әртүрлі жағдайларда пайдалануға тырысуға үйретуге болады;

- білім алушылардың білім сапасын арттады;

- білім алушылар дене шынықтыру бойынша олимпиадалардың жеңімпаздары мен жүлдегерлері болуға ынтасы жоғарлайды.

Денсаулықты сақтайтын технологиялар, тұлғаға бағытталған технология, ақпараттық-коммуникациялық технологиялар, сараланған дене шынықтыру технологиясы және заманауи әдістер – осының барлығы қазіргі дене шынықтыру сабағымының ең маңызды ерекшеліктері.

«Мұғалім көп әдісті қолдана отырып, оны өзіне сүйеніш, қолғабыс нәрсе есебінде пайдаланған дұрыс», - деп Ахмет Байтұрсынов айтқандай, қазіргі заман талабына сай білім беру мәселесі сол қоғам мүддесіне сай болуы керек. Өз ісінің шебері ғана жоғары жетістіктерге жетеді деп есептеймін

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Н.Ә.Назарбаев «Қазақстанның әлемдегі бәсекеге барынша қабілетті 50 елдің қатарына кіру стратегиясы».
2. Қазақстан Республикасында 2015 жылға дейінгі білім беруді дамыту тұжырымдамасы//Астана. 2004. 3-4б.
3. Б.С «Мектептегі дене шынықтыру» №5 2015ж; №2 2014ж

Жаңа әдістерді пайдалануда өзіміз қолданып жүрген әдістерді жаңа жағдайға бейімдей пайдалануымыз керек.

*Дмитриев С.С.*  
*учитель физической культуры*  
*КГУ СОШ № 26*

### **ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СЕКЦИИ ВОЛЕЙБОЛА В ШКОЛЕ**

Успешность организации спортивных тренировок педагогом (тренером) в школе зависит не только от владения общей технологией игры, но и от множества факторов, непосредственно отражающих особенности игр конкретного вида.

Наряду с решением задач укрепления здоровья, разносторонней физической подготовки, совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков хорошо поставленное обучение волейболу способствует выявлению “волейбольных талантов еще в школе”, а также создает предпосылки для массового приобщения людей разного пола и возраста к систематическим занятиям этим видом спорта в течение всей жизни.

Современный волейбол связан с высокой интенсивностью нагрузок, устойчивостью, распределением и переключением внимания, максимальной скоростью реагирования игроков, их зрительно-моторной координацией, тонкой дифференцировкой мышечно-двигательных ощущений, пространства и времени восприятия различных движений. Эффективное выполнение игровых действий, технических приемов и тактических комбинаций на протяжении игры основано на высоком уровне развития двигательных качеств волейболистов.

Неоднократно проводив организацию спортивных состязаний и тренировок игре в волейбол с подростками, на собственном опыте были сделаны соответствующие выводы по данной тематике. На основе анализа опыта работы следует выделить ряд трудностей, связанный с организацией спортивных игр. Итак, рассмотрим некоторые типичные проблемы и способы их устранения при обучении игре в волейбол подростков.

*Проблема деления игроков на команды.* Данный фактор связан с тем, что подростки стремятся взять в состав команды сильных игроков, поскольку при наличии в команде слабых игроков велика вероятность поражения. Часто возникает ситуация, когда сильные игроки перед предстоящей встречей заранее договариваются о составе своей команды. В этот момент очень важна роль педагога, который, разъяснив ситуацию посредством разговора, должен донести до подростков, что ценность игры победы выше при игре на “равных”: победа над равным по силе соперником принесет больше удовлетворения, чем победа над слабым.



*Проблема понимания правил игры.* Успех освоения подростками волейбола зависит от понимания ими правил игры. Поэтому правила должны быть четко изложены, разъяснены и продемонстрированы на практике.

*Проблема травматизма.* Это одна из весомых и серьезных медико-педагогических проблем. С целью предотвращения травматизма необходима грамотная разминка. При игре в волейбол настоятельно рекомендуется тщательно “разминать” суставы и мышцы всего тела.

Не менее важной задачей педагога является мотивация выполнения обязательных упражнений, т.к. подростки часто, не понимая их значения, стремятся скорее начать игру и делают упражнения формально. Поэтому для привлечения интереса подростков на практике используется игровой метод тренировки.

*Проблема техники игры.* Начинающие игроки не обладают соответствующими навыками и техникой игры. При этом именно от нее часто зависит успех игры. В основе всех действий в волейболе лежит определенное число основных ментальных и двигательных (психомоторных) навыков, которые последовательно повторяются в ходе игры. Поэтому важна последовательная отработка элементов техники посредством специальных упражнений. Особое значения занимает отработка техники подачи и приема мяча, техники блока (блокировка соперника при ударе мяча через сетку) и нападения, а также подачи при приеме мяча.

Педагогу необходимо уделить особое внимание вопросам коллективной игры и формированию “командного духа”. Важно разъяснить стремящемуся к лидерству подростку, что при слаженной командной игре его основные качества будут еще более востребованы и признаны другими игроками.

Следует отметить, что спортивные тренировки приобретают особое значение для развития у подростков определенных коллективистских качеств: умения взаимодействовать с членами группы для достижения общей цели, сочетать свои интересы с интересами других людей и коллектива в целом. В этом видится одна из важных концепций командной спортивной игры в воспитании подростков.

Следует обратить внимание, что своим эмоциональным настроем и демонстрацией своей уверенности в успехе команды, выраженной не только в словах, но и в интонациях, мимике и пантомимике, педагог должен вселить уверенность в игроков. В работе с подростками это особенно важно, т.к. подростки очень эмоционально воспринимают даже незначительные проигрыши в процессе игры, и эта эмоциональная реакция часто приводит к быстрой потере настроения команды победить.

Осознание подростками, что “что-то уже получается”, придает сил и порождает уверенность в успехе. Нужно разъяснять подросткам важность единения команды, помощи слабым игрокам, четкости следования советам педагога, полной “собранности” до конца игры. При таких условиях тайм-аут, вероятным образом, станет переломным моментом во время игры и приведет команду к победе.

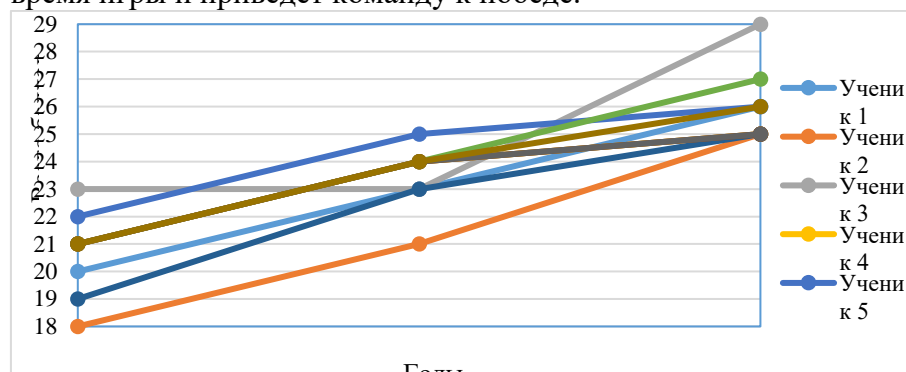


Рис 1. Динамика прогресса учеников за последние 3 года

Исходя из рисунка 1, легко определить, что ежегодно отдельно взятые параметры подопечных растут, что определяет их дальнейшее развитие в волейболе. На диаграмме показано сравнение уровня подготовки на начало обучения игре в волейбол по 2021 год включительно, которое соответствует сумме набранных баллов (см. рис. 2).

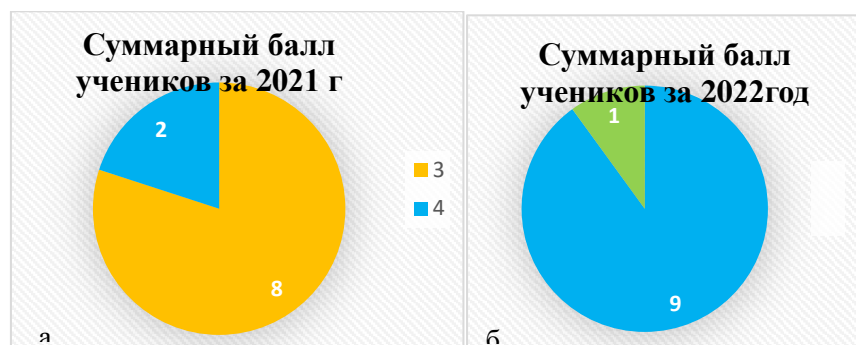


Рисунок 2. Суммарный балл учеников за год обучения игре в волейбол: а – за 2021 год, б – за 2022 год

Исходя из круговой диаграммы, следует сделать вывод, что ученики прогрессируют и уровень их подготовки к игре растет. По состоянию на 2021 год: 8 учеников имели средний уровень подготовки, а двое – уровень выше среднего. За 2022 год показатели выросли: 9 учеников имели уровень подготовки выше среднего и один – высокий. Подводя итог вышесказанному, можно смело утверждать, что хорошая и умная игра в волейбол имеет широкие воспитательные и обучающие возможности. В процессе командной игры подросток предъявляет к себе высокие требования, в последствии чего формируются лидерские качества личности. Такие игры как волейбол способствуют физическому развитию и совершенствованию организма, также развивают ловкость и выносливость.

**Енишалла Ж.Т.**

*магистр*

*Қазақстан БҚО Орал қаласы*

*№5 жалпы орта білім беретін мектебінің*

*дене шынықтыру пәні мұғалімі*

## **БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ МӘСЕЛЕЛЕРІ**

**Аннотация.** Мақалада білім берудің басым бағыттары, дене шынықтыру және спорт оқу-тәрбие процесінде қарастырылады.

**Тірек сөздер:** Білім беру жүйесі, дене шынықтыру және спорт, оқу-тәрбие процесі.

Мемлекеттік әлеуметтік-экономикалық саясаттың маңызды құрамдас бөлігі дене шынықтыру мен спортты дамыту болып табылады. Дене шынықтыру және спорт саласындағы мемлекет саясатының негізгі мақсаты-олардың ұлтты сауықтыруда, жастарды тәрбиелеуде, халықтың салауатты өмір салтын қалыптастыруда мүмкіндіктерін тиімді пайдалану.

Мектептегі барлық дене шынықтыру жұмыстары-бұл балалардың мүдделеріне, олардың әлеуметтік-психологиялық және жеке физикалық ерекшеліктеріне толық сәйкес келетін іс-шаралардың симбиозы.

Дене тәрбиесі жүйесінің жекелеген буындарына тиімсіз құбылысқа айналуына жол бермейтін өзіндік өзек, интегратор қызметін атқарады.

Ең өткір және шұғыл шешуді қажет ететін мәселе-оқушылардың физикалық дайындығы мен физикалық дамуы. Оқушылар мен студенттердің қозғалыс белсенділігінің нақты көлемі

өскелең ұрпақтың денсаулығын толыққанды дамытуды және нығайтуды қамтамасыз етпейді.

Мектептегі дене шынықтыру мұғалімі жұмысының мақсаты-дене шынықтырумен және спортпен шұғылданатындардың санын көбейту ғана емес, сонымен қатар оқушылардың дене дайындығы мен дене дамуын жақсарту.

Қазіргі мұғалімнің кәсіби қызметі тез және дұрыс шешім қабылдау қажеттілігін білдіреді. Педагогикалық қызметтегі қатенің бағасы өте жоғары. Мәселенің тиімді шешімін табу үшін қарастырылып отырған объект туралы мүмкін болатын үлкен көлемдегі ақпарат болуы керек.

Бірнеше жылдар бойы 5-11 сынып оқушыларының дене дамуы мен дене дайындығына мониторинг жүргізілді. Мониторинг-бұл оқу процесінің нәтижелерін бақылау жүйесі. Алынған деректерді дене шынықтыру сабақтарында қолданылатын әдістер мен технологияларды түзету үшін қолдананылуы [1].

Мониторинг жүргізу оқу нәтижелерін айтып қана қоймай, сонымен қатар оқушылар бастан кешкен қиындықтардың себептерін ашуға, содан кейін қолда бар деректерді белгілі бір педагогикалық әрекеттерге айналдыруға мүмкіндік беретін мәселелерді тұжырымдауға көмектеседі. Жоғарыда айтылғандардың барлығы біздің зерттеуіміздің өзектілігін анықтайды.

Білім беру мекемелерінде дене тәрбиесі мен білім беруді ұйымдастыру мыналарды қамтиды:

Білім алушыларды дене шынықтыру және спортпен шұғылдануға тарту, мектеп спортын, студенттік спортты дамыту және танымал ету мақсатында бастауыш, негізгі, орта жалпы білім беретін, орта кәсіптік және жоғары кәсіптік білім беретін білім беру мекемелерінде мектеп спорт клубтарын және студенттік спорт клубтарын құра алады.

Дене шынықтыру саласындағы білім берудің қазіргі мазмұны мектеп түлегінің жеткілікті дене шынықтырылуы ғана емес, сонымен бірге оның дене шынықтыруда шынымен білімді болуын көздейді: денесімен жұмыс істеудің құралдары мен әдістерін меңгерген, оны білетін және қорықпайтын; нығайту мен сақтаудың құралдары мен әдістерін меңгерген [2].

Мектептегі дене шынықтыру пәнінің қазіргі мазмұны келесі шарттарға негізделуі керек:

- дене шынықтыру оқушылардың жан-жақты дене дамуындағы қоғамның мүдделерін қанағаттандыруы керек;
- дене шынықтыру адамның салауатты өмір салтын ұйымдастыру, денсаулықты нығайту және ұзақ өмір сүру құралы ретінде пайдаланылуы керек;
- дене шынықтыру оқушының өз денесінің мәдениетін жеке дамытуға, әртүрлі еңбек, дене шынықтыру-спорттық және мәдени іс-шараларға белсенді қатысуға мүмкіндік беруі керек;
- дене шынықтыру қасиеттерін, қозғалыс дайындығы мен қозғалыс мәдениетін мақсатты дамыту, дене қалпы мен дене бітімін қалыптастыру үшін дене жаттығуларын пайдалану үшін сабақтардың дербес нысандарын ұйымдастыру мен өткізуде білімнің, білік пен дағдылардың қалыптасуын қамтамасыз етуі тиіс;
- дене шынықтыру ойлауды дамытып, тұлғааралық қарым-қатынасты, өзін және айналасындағыларды құрметтеуге үйретіп, өзін-өзі көрсетуге мүмкіндік беріп, өзін-өзі анықтауға ықпал етуі керек.

Осыған сүйене отырып, оқушылардың жеке басын, олардың қызығушылықтары мен шығармашылық қабілеттерін қалыптастыруда, моторлық және психофизиологиялық қасиеттерді жетілдіруде, мектеп оқушыларының денсаулығы мен ауруларының алдын алуда дене шынықтырудың рөлі қаншалықты маңызды екендігі туралы қорытынды жасауға болады. Дене шынықтыру - бұл адам бойындағы физикалық және рухани даму, бұл өмір сүру тәсілі және біртұтас тұлғаны дамыту тәсілі.

Сондықтан жалпы орта білім беру құрылымында дене шынықтыру пәні басқа пәндер арасында жетекші орындардың бірін алып, маңызды жалпы педагогикалық міндеттерді

шешуге ықпал етуі керек. Дене шынықтыру тек мектеп пәні болмауы керек, ол балалардың өмір салты болуы тиіс [3].

### **Қорытынды**

Білім беру мекемелерінде дене тәрбиесі мен білім беруді ұйымдастыру мыналарды қамтиды:

- мемлекеттік білім беру стандарттарында белгіленген көлемде негізгі білім беру бағдарламалары шегінде дене шынықтыру бойынша міндетті сабақтар, сондай-ақ қосымша білім беру бағдарламалары шегінде дене шынықтыру жаттығулары мен спортпен қосымша (факультативтік) сабақтар өткізу;
- білім алушыларды дене шынықтыру-спорттық даярлау бойынша кешенді іс-шараларды өткізу үшін жағдайлар жасау, оның ішінде спорттық жабдықтармен қамтамасыз ету;
- білім алушылардың жеке қабілеттері мен денсаулық жағдайын ескере отырып, дене шынықтыру дағдыларын қалыптастыру, білім алушыларды дене шынықтыру және спортпен шұғылдануға тарту үшін жағдайлар жасау;
- оқу сабақтары кезінде дене шынықтыру іс-шараларын жүзеге асыру;
- дене тәрбиесін ұйымдастыруға медициналық бақылау жүргізу;
- ата-аналардың (оларды алмастыратын адамдардың) балалардың денсаулығы мен дене тәрбиесіне жауапкершілікпен қарауын қалыптастыру;
- білім алушылардың дене дайындығы мен дене дамуының жыл сайынғы мониторингін жүргізу;
- білім алушылардың қатысуымен спорттық іс-шараларды ұйымдастыруға және өткізуге жәрдемдесу.

### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Абрамовский И.Н. Зависимость между силой, весом и ростом спортсмена// Теория и практика физ. культуры. - 1968,- (№ II. - С. 17-19.
2. Волков В.М., Кузнецов П.П. Физиологическое обоснование тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1969. - 186 с.
3. Гавриленко В.И., Гриценко В.В., Мочалов О.Ю. К вопросу определения общей физической выносливости и тренированности спортсменов// Теория и практика физ. культуры. - 1984. - № 10. - С.16-19.

***Огиенко И.В., Кравченко В.Е.***

*старший преподаватель, студент 4 курса ОП «ФКиС»  
кафедры теории и практики физической культуры и спорта  
Костанайского регионального университета им А.Байтурсынова,  
г.Костанай, РК*

## **АНАЛИЗ ПРИМЕНЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗОВСКОЙ СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

**Аннотация.** В статье показан анализ применения инновационных и интерактивных технологий на уроках физической культуры в вузовской системе образования. Обоснована актуальность и практическая значимость исследования. Обозначены важность и проблемы применения данных технологий на занятиях физической культурой. Предложены рекомендации по организационному сопровождению применения инновационных и интерактивных методик и технологий для повышения качества проведения занятий.

**Ключевые слова:** физическое воспитание студентов, современные подходы, организация физической культуры в ВУЗе, инновационные методики, интерактивные технологии.

Парадигма современного высшего образования в Казахстане базируется на индивидуализации учебного процесса, студентоцентрированности и поиске инновационной эффективности. Противоречие заключается в том, что при безальтернативной значимости физического воспитания студенческой молодёжи, мы всё

чаще наблюдаем признаки недооценки данного направления деятельности со стороны некоторой части ВУЗовской администрации, вызванной сложностями организационного обеспечения данного процесса, недостатком материально-технической и финансовой составляющих.

Тем не менее, значимость подготовки будущего специалиста, способного реализовывать свои профессиональные качества в сфере, порой, непредсказуемого инновационного производства, выдвигает всё новые требования к формированию общекультурных компетенций, в том числе, в области физической культуры и спорта.

Результаты проведённого исследования позволяют сделать вывод о преобладании традиционных методов обучения на занятиях физическим воспитанием в высших учебных заведениях, где доминирует подражательно-пассивный уровень самостоятельности студенческой молодёжи.

Применение инновационных методов и интерактивных технологий на уроках физической культуры в вузовской системе обучения в настоящий момент обусловлено требованиями современности, поэтому его актуальность не вызывает сомнения. Интерактивные технологии открывают широкий спектр возможностей для активизации деятельности студентов, повышения их интереса, расширения кругозора и качества знаний. В практике физического воспитания также необходимо применение современных методов и технологий. Тем не менее, сегодня в физическом воспитании студентов присутствуют факторы, которые тормозят развитие инновационных процессов и применение инновационных и интерактивных технологий в обучении. Как отмечает Е.В. Шевчук, существуют проблемы, которые заключаются в том, что не все педагоги ВУЗов владеют навыками применения интерактивных технологий в обучении и физическом воспитании, имеются трудности в управлении групповым взаимодействием студентов, недостаточно налажена индивидуальная работа на занятиях [1, с. 42].

На наш взгляд, применение современных инновационных методов, интерактивных технологий в физическом воспитании способно сделать процесс более эффективным, научить студентов не только навыкам межгруппового общения и коммуникации, но и способствовать развитию творческой личности, обладающей характеристиками поисково-познавательного самосовершенствования. Поскольку в современном мире важно не просто понимать, что здоровый образ жизни – это хорошо, но и уметь грамотно управлять своим здоровьем; посредством применения различных физических упражнений, владеть навыками коррекции своего телосложения, психорегуляции, противодействия утомлению.

Интерактивные технологии при правильном их применении довольно сильно повышают интерес к учебному процессу. Как резюмируют Абдулгалимов Р.М. с соавторами: «Интерактивное обучение направлено на оптимизацию активной познавательной деятельности, формирование их ценностных ориентаций и мотивации к учению, развитие самостоятельности в поиске и осмыслении учебной информации, навыков субъект-субъектного общения на основе диалога, стимулирования исследовательской позиции конкретных практико-ориентированных действий, связанных с будущей профессиональной деятельностью студента» [2].

Исследование проходило на базе кафедры теории и практики физической культуры и спорта Костанайского регионального университета им. А.Байтурсынова. Цель исследования заключалась в анализе применения современных методик и инновационных технологий на уроках физической культуры в высших учебных заведениях Костанайского региона. В исследовании приняло участие 19 преподавателей физической культуры из четырёх ВУЗов. В качестве основных методов исследования использовались: педагогическое наблюдение, опрос студентов и преподавателей, экспертная оценка и самооценка, оценка профессиональной подготовленности.

Результаты исследования показали, что 37% преподавателей физической культуры не считают внедрение инновационных методов и интерактивных технологий обучения актуальными, поскольку для этого отсутствует соответствующая материально-техническая база. Большинство опрошенных преподавателей физической культуры (74%) не могут полноценно оценить применение ими современных методов, поскольку не владеют в полной мере пониманием сущности интерактивных технологий и инновационных методов, при этом они считают, что в достаточной степени продумывают коммуникативный процесс на занятиях, уделяя внимание не только физическому развитию, но и другим аспектам занятия. В процессе преподавания 63% респондентов частично учитывают передовой педагогический опыт и осуществляют индивидуальный подход к обучающимся. При этом стоит отметить, что повышение коммуникативной компетентности педагогов и студентов ВУЗов сегодня является одним из требований государственных стандартов в области образования [3].

Также удалось выявить, что к основным проблемам неполноценного применения интерактивных технологий на занятиях физической культурой в ВУЗе большинство респондентов относят – слабую физическую подготовку студентов, недостаточное материально-техническое обеспечение и большую наполняемость студенческих групп на одном занятии. Несмотря на данные замечания, многие педагоги все же стараются использовать интерактивность на своих занятиях.

Что касается планирования применения данных технологий в учебном процессе, 52% респондентов даже не задумывались о том, чтобы акцентировать в рабочих планах и силлабусах внимание на применении данных методов. Хотя по мнению Е.Б. Скачкова, непосредственное проявление эффективности интерактивных методов педагогического воздействия на студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности зависит от последовательности и системности их применения [4, с. 44].

В основном применение данных технологий (исходя из анализа опроса преподавателей и студенческой молодёжи) происходит в ходе реализации основной части занятия, хотя есть и те преподаватели, кто уверен, что интерактивность нужно применять в каждой части занятия. Результаты исследования позволили сделать вывод о том, что все преподаватели понимают важность интерактивных методов на уроках физической культуры, которые помогают раскрыть содержание и взаимосвязь групповых потребностей у обучающихся, а также определить мотивы и механизмы взаимодействия между студентами в процессе обучения.

Необходимо обратить внимание, что практически все респонденты, имеющие опыт преподавания физической культуры в высшем учебном заведении более 10 лет, кроме отсутствия соответствующей материально-технической базы, указали на недостаточное оснащение методической литературой по данному направлению, отсутствие специализированных курсов для повышения квалификации преподавателей (в том числе молодых) по данному направлению деятельности с учётом организационных возможностей ВУЗа, а также на слабую и разноуровневую физическую подготовку студентов, большом количестве занимающихся на одном занятии.

Важно понимать, что эффективность физического воспитания и развития студентов позволяет укрепить их здоровье, подготовить к физическим и умственным нагрузкам, разгрузить нервно-мышечное напряжение. Поэтому эффективность организации учебного процесса в ВУЗе должна быть в центре внимания педагогов. Необходимо отметить и тот факт, что применение инновационных методов и интерактивных технологий, в том числе, помогают компенсировать некоторые вышеуказанные преподавателями проблемы организации учебного процесса по физической культуре. Также нельзя забывать о том, что в процессе физического воспитания формируются не только коммуникативные связи, но и личностные компетенции, позволяющие эффективно адаптироваться в будущую

профессиональную деятельность, поэтому применение современных методов и интерактивных технологий в обучении также должно быть постоянным и активным.

Выявленные проблемы позволили нам сформировать рекомендации по организационному сопровождению применения современных методов и интерактивных технологий на занятиях по физической культуре:

– применение современных методов и технологий должно планироваться с учётом системности и последовательности их применения на разных стадиях обучения;

– интерактивные технологии должны подбираться с учётом индивидуальных возможностей и интересов студентов, а также с учётом содержания программного материала на каждом отдельно взятом занятии;

– важно на постоянной основе организовывать специализированные курсы повышения квалификации по данному направлению деятельности и работу среди педагогов по обмену передовым педагогическим опытом в рамках применения интерактивных технологий на занятиях физической культуры с учётом специфики конкретного ВУЗа;

– характер отношений между субъектами образовательного процесса всегда должен сопровождаться максимальным взаимодействием;

– необходим постоянный мониторинг применения современных методов и технологий со стороны методического бюро по физической культуре и соответствующей кафедры;

– для эффективной реализации данного направления деятельности, необходимо планомерно повышать её материально-техническое и методическое сопровождение.

Результаты проведённого анализа показывают, что, несмотря на все сложности, интерактивные формы и методы педагогического воздействия постепенно завоёвывают все больше сторонников профессионального образования, поскольку они делают процесс обучения более мотивированным, продуктивным, эмоционально насыщенным, личностно развивающим, а значит, более качественным. Инновационное и интерактивное обучение имеет большой образовательный и развивающий потенциал и обеспечивает максимальную активность участников образовательного процесса в физкультурно-спортивной сфере.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Шевчук Е.В. Практикум по использованию интерактивных технологий в образовательном процессе: учебное пособие / Е.В. Шевчук, Н.С. Кольева. - Алматы: ИП «Отан», 2014. - 90 с.

2. Абдулгалимов Р.М., Гусейнов М.К., Касимов А.К., Абдулгалимова Г.Н. Проблемы и перспективы использования интерактивных образовательных технологий в вузе. // Журнал «Мир науки, культуры, образования», 2019 г. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-i-perspektivy-ispolzovaniya-interaktivnyh-obrazovatelnyh-tehnologiy-v-sovremennom-vuze> (дата обращения: 20.11.2022)

3. Приказ Министра просвещения Республики Казахстан от 3 августа 2022 года № 348 «Об утверждении государственных общеобязательных стандартов дошкольного воспитания и обучения, начального, основного среднего и общего среднего, технического и профессионального, послесреднего образования». – URL: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V2200029031> (дата обращения: 16.10.2022)

4. Скачков Е.Б. Педагогическая технология, включающая использование цифрового интерактивного оборудования на уроке физкультуры // Известия. – 2008. – №. 2. – С. 44-49.

***Есенов М.А.***

*дене шынықтыру пәні мұғалімі  
БҚО Жаңақала ауданы Жаңақала мектеп-гимназиясы*

#### **МЕКТЕПТЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫ ЖҮЙЕЛЕУ**

Мектепте дене шынықтыруды ұйымдастыру дене шынықтыру сабақтары, сыныптан тыс жаппай спорт жұмыстары жатады. Мектеп оқушыларына дене шынықтыруды берудің басты түрі сабақ болып табылады. Мазмұны жөнінде қызықты, тереңнен

ойластырып, әсерлі өткізілген сабақ оқушылардың ойында қалады, олардың әдемі өсіп жетілуіне ықпал жасайды.

Дене шынықтыру сабағы үш бөлімнен: дайындық, негізгі, қорытынды бөлімдерден тұрады. Сабақтың басталуы оқушылардың сергек көңіл күйін, дене шынықтыру мен шұғылдану ынтасын арттыру болса, оқудың негізгі бөлігінде күрделі дене жаттығуларын орындау даярлығын жасау үшін пайдаланылады. Сондықтан сабақтың басында саптық жаттығулар, жалпы даму жаттығулары, қосымша қимылдар жасап жүру, жүгіру т.б басым болады.

Сабақтың негізгі бөлігіне сынып күнделікті тақырыптық жоспарға сай қаралған дене жаттығуларының түрлері енгізіледі. Сабаққа енетін жаттығулар, сондай-ақ әр түрлі ойындар оқушылардың қызығушылығын туғызады. Осы қызығушылықты басып, оқушыларды келесі сабақтарға даярлау, сабақтың үшінші, қорытынды бөлігінде орындалады. Сабақтың бұл кезеңінде сапқа тұрғызу, жүру, тыныс алу жаттығулары пайдаланылады. Сабақ жалпы сапқа тұрумен, қорытынды жасаумен аяқталады.

Дене шынықтыру сабақтары процесінде білім беру, тәрбиелеу, сауықтыру міндеттері орындалады. Оқушыларды оқытуда программада қаралған дене жаттығуларын орындау, бұл жаттығуларды өмірде қолдану іскерліктері мен дағдыларын дамыту білім беру міндеттерін қамтиды. Сабақтың тәрбиелік міндеттері мектеп оқушыларының зейінін, тәртіптілігін, мүлікке ұқыптылық көзқарасын, достық пен жолдастық сезімдерін, ерік күшін, мақсатқа талпынуын, дербестілігін, қиыншылықтарды жеңе білуде табандылыққа тәрбиелеу жатады.

Дене шынықтыру сабағының маңызды тәрбиелік міндеті - оқушыларға дене шынықтыру мен үнемі шұғылдануға деген қызығушылығын арттыру. Дене шынықтыру пәні мұғалімдері бастауыш сыныптарға сабақты қызықтыру негізінде құрады, оқушыларға көптеген жаңа, қызықты нәрселерді үйретіп, пәнге деген көзқарасын, қызығушылығын арттыруға жұмыстанады.

Сауықтыру міндеттерін шешуге сабақты дұрыс жүргізу және санитарлық-гигиеналық нормаларын орындауы қажет. Бірінші сыныптан бастап-ақ мұғалім оқушыларды дене шынықтыру сабақтарындағы тәртіп пен сыртқы түрге қойылатын талаптармен, сапта тұруларын таныстырады, оларды мінез-құлық әдетіне айналдыруға тырысады. Осы арқылы мектеп оқушыларын тәртіпке, ұйымшылдыққа, жинақылыққа, достыққа тәрбиелейді.

Дене шынықтыру сабақтарында оқушылардың қозғалу белсенділігін ақыл-ой іс-әрекетіне сәйкес жүзеге асырудың негізгі педагогикалық талаптары қарастырылған. Сабақтың нәтижелі болуы, түрлі жаттығуларды дұрыс іріктеп ала білуге, жас ерекшеліктерін ескере отырып, олардың кезектесіп өтуіне және гигиеналық жағдайды сақтауға байланысты. Сыныптан тыс спорт жұмыстарында оқушылар сабақта алған білімдерін жалғастырады және толықтырады. Сыныптан тыс жұмыстардың барысында оқушылардың жалпы дене спорттық дайындығын жақсарту, спортқа ынтасын дамыту, өз бетімен түрлі дене жаттығуларымен айналысу міндеттері шешіледі.

Мектепте спорттық секциялары жұмыс істейді, спорттың түрлерінен жаппай жарыстар өткізіледі, оқушылар спорт жұмысының көптеген түрлеріне қатысады. Мысалы, жеңіл атлетика, волейбол, баскетбол, футбол, осы сияқты спорт ойындарының басқа түрлері де пайдаланып, қатысады. Барлық мектептен тыс мекемелер оқушылардың таңдап алған спорт түрлеріне қатысуына, дене дағдысын жетілдіруге мүмкіндік туғызады. Спорттың кейбір түрлеріне қызығушылығын, бейімділігін, қабілетін көрсете білген оқушыларға балалар және жасөспірімдердің спорт мектебіне жолдама берілуі мүмкін.



Дене шынықтыру мазмұны, міндеттері, және формалары әрбір мектептің өз жағдайына байланысты дене шынықтыру және сауықтыру жұмыстарының жүйесін жасауды қажет етеді.

Мектепте дене шынықтыру жұмыстарының сыныптан тыс барлық түрлері оқушылардың жас ерекшеліктеріне, ал оқыту процесінде әр сыныпқа арналған оқыту бағдарламаға сәйкес жүргізіледі.

Дене жаттығулары - бұл саналы түрде орындалатын қимылдар және қозғалтқыш әрекеттер. Дене жаттығулары бұлшық ет жүйесін, қан айналымын және тыныс алу мүшелерін дамытады, буын сүйектерін қозғалмалы етеді, жалпы жұмыс қабілетін жақсартады. Дене жаттығулары бүкіл организмнің дамуына, жетілуіне қолайлы ықпал жасайды.

Дене шынықтыруда қозғалыс ойындары пайдаланылады. Қозғалыс ойындары оқушылардың ептілігін, тапқырлығын, өзін-өзі билеушілігін дамытады, қозғалтқыш дағдыларын жетілдіреді. Мұндай ойындар оқушыларды жылдамдыққа, төзімділікке тәрбиелейді. оқушыларды төзімділікке, ұжымшылдыққа, еңбек сүйгіштікке және қолайсыз сыртқы жағдайларда кездесетін қиыншылықтарды жеңуге тәрбиелейді.

Қорыта келгенде дене шынықтыру ең маңызды бағытының бірі оқушыларды дене шынықтыруға деген қызығушылығын арттыру болып табылады. Кішкентай кезден бастап денесі шыныққан, рухани күшті жас ұрпақты тәрбиелеп шығаруды қамтамасыз ету қажет. Мұның өзі көпшіліктің спорт пен дене шынықтырудың барлық түрлерін барынша қолдап, оның ішінде мектептерде дене шынықтыру қозғалысына халықтың қалың бұқарасын, әсіресе жастарды көптеп тартуды қажет етеді. Дене шынықтырудың барлық жүйесі оқушыларға әсер еткен кезде ғана дене шынықтырудың міндеттері жүйелі ойдағыдай шешілуі мүмкін.

*Естибаев М.Д.*

*«Жансүгіров атындағы орта мектебінің»  
дене шынықтыру пәнінің мұғалімі  
Жетісу облысы Ақсу ауданы*

## **БІЛІМ БЕРУ МЕКЕМЕЛЕРІНДЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІН ОҚИТУ ӘДІСТЕМЕСІ БОЙЫНША ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕЛЕРІ**

**Аннотация.** Оқушылардың шығармашылық қабілеттерін дамытуда инновациялық тәсілдердерді пайдалану- заман талабы. Сұранысқа ие болып, бүгінгі күні трэндке айналған Tik Tok желісінде мектебіміздің спортшыларын насихаттау мақсатында жеңісті сәттер, жаттығу жұмыстарынан үзінділер, түрлі жарыстардың қысқа бейнелері және сабақтарда пайдаланылатын тиімді әдіс-тәсілдермен бөлісеміз. Кәзіргі кезде жастардың арасында кеңінен таралып, аудан, облыс көлемінде мектебіміздің тәжірибесі таралып жатыр..

**Тірек сөздер:** Дене шынықтыру, қабілет, инновация, насихат, тренд.

Дене тәрбиесінің мақсаты денсаулығы мықты, рухы сергек, Отанын қорғауға және ұзақ уақыт шығармашылық еңбекке жарамды адамды қалыптастыру болып табылады. Қазіргі білім беру мазмұнын жаңарту бағдарламасы негізінде «Дене шынықтыру» пәнінің мәртебесі артты деуге болады. Мұнда пән белгілі нормативтерге бекітілген талаптар бойынша тек дене шынықтырып қана қоюға бағытталмайды. Арнайы педагогикалық тәсілдерге негізделеді. Жеке адамға бағытталған тәсіл арқылы бала организмнің функционалдық мүмкіндіктеріне сәйкес келетін дене жүктемелерін мөлшерлеуді көздейді. Оқушылардың тек физиологиялық емес, ойлау дағдыларын қалыптастыру, шығармашылық қабілеттерін шыңдау, стратегия құру мен көшбасшылықты негізге аалады. Күнделікті сабақтарда оқу мақсаттарына бағытталған тапсырмалар оқушылардың командалық және

жеке дара ойлау жолдарын жетілдіру арқылы жүзеге асырылады. Бұл бізге оқушылардың спортқа деген қызығушылығын арттыру, денсаулықтарын жақсарту және мектеп жасында спортты насихаттауға, өз көзқарасын қалыптастыруға көмектеседі. Өрекет ету тәсілі бала қозғалыс арқылы дамитындығын қарастырса, құзыреттілік тұрғыдан келу негізгі біліктіліктерді меңгеруді көздейді. Сондай-ақ, денсаулықты сақтау тәсілі үйрету процесінде баланың денсаулығын міндетті түрде сақтауды қарастырады. Біздің сабақтарда пайдаланатын оқыту тәсілдері оқушыларды оқытудың ең жоғары стандарттарын қамтамасыз ету үшін аса қажет. Олар алдында қол жеткізген жетістіктерден кейін оқушылардың алға жылжуына мұғалімдердің педагогикалық шеберлігі айтарлықтай септігін тигізетінін дәйекті түрде көрсетті. «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 құрамына 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 түрлі жаттығуларды орындау техникаларын біліп, терең түсініп, дене шынықтыру үдерісіне саналы және байсалды қарауға көмектеседі.

Сыныптан тыс шаралар арқылы оқушылардың спортты насихаттау мақсатын меңзейді. Бірлескен жұмыстар арқылы оқушылардың өз қажеттіліктеріне қарай құрылған жоспар түрлі жобаларды қамтуда. Таңғы жаттығуларды мектебіміздің жас спортшыларының қатысуымен «Спортшымен бірге жаттығу» саптағы жаттығулар арқылы көпшілікті спортқа баулу, дене шынықтыру, тәжірибемен бөлісу арқылы жүзеге асырылады. Дене шынықтыру пәні бойынша оқушыларға және мұғалімдерге арналған отандық сайттың болмауына байланысты, өз тарапымынан «Спорт бізбен бірге» атты құрастырылған сайт арқылы желілік қауымдастықты ұйымдастырудамын. Сайтта сабақта пайдаланылатын ресурстар, қалыптастырушы бағалау тапсырмалары, сабақ жоспар үлгілері, бейнежазбалар, нормативті құжаттар және авторлық бағдарламаларым жүктелген. Сол арқылы өзім сияқты пән мұғалімдерге тәжірибемді ұсыну, кері байланыс алу және жұмысымды жетілдіруге мүмкіндік алып отырмын.

Оқушылардың шығармашылық қабілеттерін дамытуда инновациялық тәсілдердерді пайдалану- заман талабы. Сұранысқа ие болып, бүгінгі күні трэндке айналған Tik Tok желісінде мектебіміздің спортшыларын насихаттау мақсатында жеңісті сәттер, жаттығу жұмыстарынан үзінділер, түрлі жарыстардың қысқа бейнелері және сабақтарда пайдаланылатын тиімді әдіс-тәсілдермен бөлісеміз. Кәзіргі кезде жастардың арасында кеңінен таралып, аудан, облыс көлемінде мектебіміздің тәжірибесі таралып жатыр.

Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаевтың Ұлттық қоғамдық сенім кеңесінде берген тапсырмасына сәйкес БҒМ «Оқуға құштар мектеп» жобасын бекіткен болатын. Өр пән мұғалімі өз саласында оқушыларды кітапқа баулу, ой-өрісін дамыту жолдарын ойластырып, міндеттелген жұмысты жаппай жүзеге асыра бастадық. Кітапхана сөрелерінде спорт жайында әдебиеттің жоқтың қасы деген кедергіге тап болып, бұл проблеманы шешу жолдары қарастырылды. Мектепте бұрын бітірген түлектер арасында «Мектебіңе спорт жайында кітап сыйла» атты акция және демеушілердің қолдауымен арнайы әдебиеттер жинақталып, кітап оқу зонасы мен Буккроссинг мектебімізде орын алғаны қуантты. Атақты спортшылар өмірбаяны жайында кітаптар оқушыларға ұсынылып, оқылған мәліметтерді тестілеу, әңгімелеу, сұрақ-жауап арқылы тексеріліп, үздіктер анықталып, бағалы спорттық

сыйлықтармен марапатталды. Осы жоба арқылы оқушылардың спорт жайында білімдері кеңейіп, спорттық тілдері дамуда.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Қазақстан Республикасында дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2022-2026 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы (2022ж).
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.
- 4.Қарақов А.Оқушылардың дене тәрбиесінде дене шынықтырудың түрлерін пайдалану: дисс. ...п.ғ.к.: – Алматы, 1999.- 151 б.

**Кибкало В.Н.**

*учитель физической культуры ШГ №22 г. Астана*

### **ИННОВАЦИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И ПОИСК НОВЫХ ФОРМ И ПУТЕЙ ПРИВЛЕЧЕНИЯ УЧАЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**Аннотация.** Физическая культура не стала исключением, для которой бы не коснулись реформы в сфере образовательного процесса. В исследовательской работе выделены цели развития инновационных образовательных технологий. Описаны главные направления и объекты инновационных преобразований в системе физической культуры и спорта. Рассмотрены инновационные образовательные технологии в системе физической культуры и спорта. Мотивационные методы для привлечения детей и подростков к посещению уроков физической культуры и в целом к систематическим занятиям спортом.

**Ключевые слова:** инновации, цифровые и образовательные технологии, физическая культура и спорт, мотивация, инновационные подходы, образовательный процесс.

**Введение.** «**Иновация**» -нововведение (англ. Innovation) это - внедрённое новшество, обеспечивающее качественный рост эффективности процессов или продукции, востребованное рынком. Является конечным результатом интеллектуальной деятельности человека, его фантазии, творческого процесса, открытий, изобретений и рационализации

**«Иновации в образовании»** – это актуально значимые и системно самоорганизующиеся нововведения, возникающие на основе разнообразия инициатив и новшеств, которые становятся перспективными для эволюции образования, позитивно влияют на развитие всех форм и методов обучения. Иновации могут относиться как к содержанию образования, так и к технологиям, формам, методам, учебным пособиям и общей системе управления образовательной системы.

Новация - это средство (новый метод, методика, технология, программа).

Иновация -это процесс освоения этого средства. Нововведение при таком рассмотрении понимается как результат иновации, а иновационный процесс рассматривается как развитие трёх основных этапов: генерирование идеи (в определённом случае - научное открытие), разработка идеи в прикладном аспекте и реализация нововведения в практике. В связи с этим, иновационный процесс можно рассматривать как процесс доведения научной идеи до стадии практического использования и реализация связанных с этим изменений в социально - педагогической среде. Деятельность, обеспечивающая превращение идей в нововведение и формирующая систему управления этим процессом, является иновационной деятельностью. Иновационные инициативы возникают в поиске более перспективных форм и средств педагогической деятельности; в опробывании новых методик и приемов обучения. Они закрепляются при обмене и распространении опыта; в социальных движениях педагогов; в становлении групп

инициаторов, генерирующих новые социально-педагогические, психологические, проективные и социокультурные идеи как актуальные продуктивные смыслы и ценности. Настоятельная необходимость инновационных подходов в педагогике вызвана сменой парадигмы общественного развития, переходом к информационному обществу и, как следствие, новыми более высокими требованиями к интеллектуальным параметрам работника.

Основными направлениями и объектами инновационных преобразований в педагогике являются:

- разработка концепций и стратегий развития образования и образовательных учреждений;
- обновление содержания образования; изменение и разработка новых технологий обучения и воспитания;
- совершенствование управления образовательными учреждениями и системой образования в целом;
- улучшение подготовки педагогических кадров и повышения их квалификации;
- проектирование новых моделей образовательного процесса;
- обеспечение психологической, экологической безопасности учащихся, разработка здоровьесберегающих технологий обучения;
- обеспечение успешности обучения и воспитания, мониторинг образовательного процесса и развития учащихся;
- разработка учебников и учебных пособий нового поколения.

Инновации могут осуществляться на различных уровнях. К высшему уровню относятся инновации, затрагивающие всю педагогическую систему. В этом контексте поиск и разработка новейших образовательных технологий в области обучения физической культуре и спорту является очень актуальной, перспективной задачей.

Основа повышения эффективности обязательного физического развития человека в независимости от возраста заключается в использовании различных инновационных технологий, которые позволяют выполнить свободный выбор занимающимся физической активностью, её виды, формы, показатели нагрузки и лично приемлемого уровня планируемых результатов при обязательном выполнении определенных образовательных стандартов.

**Цель исследования:** Цель исследования заключается в изучении понятия инновационных образовательных технологий в системе физической культуры и спорта, а также в анализе различных инновационных технологий. Повышения уровня мотивации для занятия ФКиС.

Главный вопрос, возникающий при обсуждении данной темы «Зачем необходимо внедрять инновационные технологии в область физического воспитания и спорта?» Для этого есть ряд причин:

-В первую очередь можно отнести необходимость в занятии спортом у всех людей для поддержания физического здоровья.

- Огромную роль для в жизни человека играет психологическое здоровье. К поддержанию ментального здоровья в спорте можно отнести, повышение уверенности в себе, улучшение настроения после выполнения физических упражнений.

Исходя из этого, понимая, что здоровье является главной ценностью жизни, необходимо разобраться, как же можно развивать культуру физического воспитания, что можно, а что необходимо в неё внедрять?

**Методы и организация исследования:** В качестве основного метода для исследования был использован «эмпирический метод»: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, изучение интереса учащихся школы к учебным занятиям по физической культуре и спортом, сравнение и обобщение полученных результатов.

## Результаты исследования и их обсуждение, предложения.

Таблица- Классификация инновационных технологий в физическом воспитании

Активация познавательной деятельности	Получение информации от преподавателя в готовом виде. Обучение пассивное без творческих амбиций. Поэтому в данном случае студент только приобретает знания и навыки без использования их на практике.
Личностно ориентированная технология	Опирается на личностный подход к каждому занимающемуся, формирует творческую атмосферу, которая создает нужные условия для индивидуального обучения и развития физических качеств в процессе обучения. Могут использоваться инновационные типы занятий, изменяться формы их проведения, методы, средства и приемы обучения.
Здоровьесберегающая технология	Обеспечивает обучающимся возможность сохранения здоровья во время занятий. Создание благоприятных условий для занятий физической культурой и спортом, дозируются задания при индивидуальном подходе к каждому студенту с потребностями. Обязательно занятия проводят в проветриваемом помещении и на свежем воздухе.
Интерактивная технология обучения	Ориентированное обучение с концентрацией на самореализацию, самовоспитание, самовыражение личности.
Информационно коммуникативные технологии (ИКТ)	Позволяют выстраивать процесс на новом, более высокотехнологическом уровне, который помогает обеспечить лучшее усвоение материала. Например, побуждение студентов к здоровому образу жизни или формирование мотивации к занятиям физкультурой.
Технология дифференцированного физкультурного образования	Совокупность инноваций, которые могут гарантировать развитие физических качеств человека, а также формирование знаний и методических умений. Сущность данного вида технологии заключается в том, чтобы все техники и детали спорта были разделены по степени сложности и интегрированы разными способами в физическое воспитание.

Классификация инновационных технологий позволяет более детально ознакомиться с каждой технологией. Физическая культура является одним из важнейших аспектов человеческой жизни. Именно на ней строится и развивается здоровье человека. Вследствие этого физическая культура насчитывает огромное количество методик, которые удовлетворяют все потребности человека в спорте.

Как и многое в этом мире подлежит изменениям - одни методики становятся неактуальными, а другие, более новые, занимают их место. Внедрение инновационных технологий в спорт делают обучение более доступным для каждого обучающегося и позволяют всем людям следить за своим здоровьем, от которого напрямую зависит их качество жизни.

Исходя из собственного опыта основанном на работе с разными возрастными школьниками, наблюдения вовлечённости учащихся на занятиях и изучения различных трудов можно предложить и предоставить примеры инноваций в учебном процессе изучения ФК:

- «Инновационный метод»- в общеобразовательных школах при 3х часовой нагрузке, где 2 из них это практические часы, один час отвести на более углубленное изучение. Привлечение более узких специалистов (медицинских работников, психологов, спортсменов имеющих высшие разряды/звания в определённом виде спорта) что будет способствовать вовлечению учащихся старших классов и накопить знания, навыки позволяющие участвовать в обычной физической активности в течении жизни.

-Служить примером инновации на уроках физической культуры а так же спорта могут являться : внедрение технологий, упражнений фитнес-индустрии, изобретение новых

мини-тренажеров, внедрение новых видов спорта а так же цифровые технологии- использование интерактивной доски, смарт-фитнес часов/браслетов, использование сайтов/программ для занятий в дистанционном формате или же для занятий в онлайн режиме вместе с тренером(учителем) для корректировки вовремя выполнения упражнений.

Из данных предоставленных после опроса респондентов- учащихся в среднем и старшем звене школы-гимназии №22, принявших участие в количестве 587 человек следует:



Что на первом месте для учащихся, а это 20% в мотивационных мотивах к занятиям на уроке физической культуры и спортом важен «Внешний вид учителя/тренера» который позволяет замотивировать к занятиям ФКиС.

Далее не менее важным 18% опрошенных считает наличие «Бесплатных спортивных секций» для доступности к занятиям спортом. «Разнообразие и количество спортивного инвентаря на уроках ФК» 15%.

Чуть меньший процент учащихся ответили что их мотивирует «Интернет ресурсы - мотивационные видеоролики» 13%, «Пример членов семьи, сверстников» 10% а так же «Пример учителя/тренера их участие в спортивных соревнованиях, награды» 9%.

И малый процент дали ответ что их могут замотивировать «Открытие новых спортивных центров» 6%, «Новые виды спорта» 4%.

И только некоторые, а это 3% учащихся дали ответ что, могут заняться спортом для того лишь чтобы «Занять свое свободное время».

Были так же предоставлены интересные ответы 2% учащихся: «Хоть и комфортно заниматься спортом, где все новое и доступное, но ведь если нет желания то, не помогут новейшие технологии и спортивные центры, главное цель и стремление», «Возможно с возрастом приходит осознание для чего нужен спорт человеку»

Анализируя результаты, можно сделать выводы и выдвинуть предположения что одно направление методов для мотивации не подходит всему обществу, в связи с этим не стоит останавливаться на достигнутом, а необходимо расширять спектр мотивирующих действий и увеличивать пропаганду здорового образа жизни среди населения всех возрастов.

Чтобы повысить количество и качество занятий физической культурой, обеспечить выполнение детьми суточных норм двигательной активности, увеличить потребность и стремление необходимо иметь гимнастический зал, оснащенный оборудованием и инвентарем, техническими средствами, учебно-наглядными пособиями, кабинет лечебной и корригирующей гимнастики с комплектами специального оборудования, само-массажами, эспандерами, мелким инвентарем, стадион с футбольным полем, гимнастическим городком, легкоатлетическим центром, игровыми площадками, хоккейный корт и стрелковый тир.

Таким образом, использование инновационных здоровье-сберегающих и личностно-ориентированных технологий на уроках физической культуры позволяет учащимся более

успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Предложения – Для повышения мотивации и пути решения активности среди учащихся можно предложить следующее:

- Освещать мега-спортивные достижения страны-что будет являться примером для молодежи.
- Увеличение спортивно-массовых мероприятий на всех уровнях начиная от дворовых клубов до Чемпионатов страны.
- Интеграция упражнений, межпредметная связь.
- Увеличение спортивных площадок во дворах и скверах, качественные уличные тренажеры и турники.
- Продвижение программы «Art sport» во всех регионах страны.
- Открытие и поддержание «Спортивных лагерей, санаториев».
- Мотивирующие программы для занимающихся спортом на поступление в ВУЗы/Сузы.
- Применение «Закон Республики Казахстан о физической культуре и спорте» для всех слоёв населения.

**Выводы:** Инновационная деятельность в преподавании физической культуры и спорта подразумевает такой процесс и результат учебной деятельности, который активно стимулирует вносить изменения в существующую культурную и социальную среду. Тем самым, предоставляет возможность рассматривать инновационную деятельность как прогрессивное преобразование, приводящее к положительным изменениям в учебном процессе, приводящее к разрешению конфликтов между традиционными и новыми формами образовательной деятельности.

Подводя итог всему ранее сказанному, важно знать и понимать, что инновационные образовательные технологии в системе ФКиС это- неотъемлемый элемент развития и мотивации. Так же можно с уверенностью утверждать, что крайне важно адаптировать школьную программу под современные нужды образовательной системы страны, стараться вовремя внедрять в неё обновленную, апробированную информацию, появление которой способствует и научно-технический прогресс. Не прекращать изучение влияния инноваций на процесс обучения нового поколения страны.

Пропаганда спорта, занятия физической культурой, здорового образа жизни -несет положительное влияние участия спорта на благосостояние, здоровье и следовательно, на расходы, которые способствуют медицинскому обслуживанию, снижению уровня инвалидизации граждан страны.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Солоненко А.В. Инновационные технологии на уроках физической культуры {Электронный ресурс 25.02.2021 }
2. Г.И. Погадаев. Методическое пособие по физкультуре.2-е издание. Издательство «Дрофа» 2017.
3. Ермаков А.В, Лосева И.В, Андрущенко Л.Б, Батракова И.А, Пудов А.В. Инновационные методы контроля знаний по дисциплине «Физическая культура».
4. Научно-исследовательские труды Солоненко А.В, Москов М.С , Миронов С.П, Мамонов О.В, Шутов Т.Н.

**Засименко В.А.**  
*учитель физической культуры и НВиТП  
КГУ «Тогузакская общеобразовательная школа  
отдела образования Карабалыкского района»  
Управления образования акимата Костанайской области  
Костанайская область, Карабалыкский район, с.Тогузак, РК*

## **ПУТИ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УСЛОВИЯХ СЕЛЬСКОЙ МАЛОКОМПЛЕКТНОЙ ШКОЛЫ**

Одним из ключевых показателей качества жизни граждан любого государства является спорт и здоровый образ жизни. Работа в этом направлении способствует также формированию нации единого будущего, системному воспитанию патриотизма. Для сельской малокомплектной школы наряду с достижениями в воспитании здорового образа жизни подрастающего поколения и развитии физической культуры характерно наличие целого ряда трудностей, связанных с предоставлением физических услуг, отвечающих требованиям современного общества. Несмотря на то, что в мировой практике спортивные услуги считаются выгодными с точки зрения инвестиций, вкладывать их в развитие спорта на селе по мнению многих нецелесообразно. Что же может предложить ребенку учитель сельской школы? И есть ли альтернатива у сельского учителя, которая бы отвечала современным потребностям и интересам многонационального общества.

Сельская малокомплектная школа имеет колоссальный кейс возможностей, побуждающих учителя давать не только качественные уроки, но и опираясь на технологии сотрудничества с детьми, их родителями развивать в детях желание заниматься спортом, даже тех, кто не имеет возможности посещать тренажерные залы, спортивные секции, которые находятся в городах. Речь идет не о новой технологии, а о забытой, той, о которой знали еще в античные времена. А ведь такие качества, как сила и выносливость может развить в себе каждый человек и для этого не нужно приобретать дорогостоящее спортивное оборудование. Основной инструмент — это собственное тело. И единственное, что необходимо – это найти дома или в школе место для подтягивания. Это может быть любое приспособление, которое можно сделать своими руками. Внедрение в практику уроков тренировок с включением упражнений на развитие силы и выносливости собственным весом - это альтернатива фитнесклубам и тренажерным залам для сельского ученика. Задача, которая стоит перед учителем – это вооружение обучающихся техникой десяти основных упражнений, которые понадобятся ученику для самостоятельной тренировки собственным весом. Упражнения, способствующие развитию силы и выносливости собственным весом, направлены в первую очередь на развитие всего тела человека, а не каких-то отдельных мускулов, что позволяет укреплять наряду с мускулатурой связки, суставы, сухожилия. Такие упражнения, как «подпрыгивание или приседания на балансирующей доске» позволяют использовать нервную систему при активации клеток мышечных тканей и позволяет усилить их силу настолько, что даже человек с малой массой мышечных тканей вполне может оказаться сильнее накаченного атлета. Одним из составляющих успеха тренировки тела собственным весом является комплексная тренировка тела, предполагающая одновременную работу нескольких мышечных групп при выполнении одного упражнения. К таким упражнениям относятся приседания, выполнение мостика и многие другие. Подобрать упражнения для такой тренировки может каждый учитель, имеющий соответствующие методички. Еще одно преимущество внедрения в практику работы приемов тренировки собственным весом является то, что это совершенно безопасно, так как организм не получает сверхнагрузок (из



– за которых воспаляются суставы, рвутся связки) в виде, например, штанги, превышающей вес тела. Развитие силы и выносливости обучающихся собственным весом представляет собой эффективный целенаправленный педагогический процесс, направленный на уровень физической подготовленности каждого, развитие мотивации к занятиям спортом, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями как в школе так и дома.

Внедрение таких подходов на уроках физической культуры актуально на всех этапах обучения, потому что у обучающихся с развитием силы и выносливости развиваются такие качества личности, как волевой характер, уверенность в себе, выдержка, умение преодолевать препятствия, не бояться поражений, умение взять на себя ответственность. Все эти качества помогут выпускникам сельской школы не растеряться и социально адаптироваться, продолжая свое обучение. Особенностью внедрения таких подходов на уроке является то, что необходимо работать как с детьми, так и с их родителями. Только в союзе с родителями можно добиться хорошего результата, так как проведение основной части тренировок предполагается дома.

**Зацепина В.В.**

*преподаватель физической культуры,  
«Костанайский политехнический высший колледж»  
г.Костанай, РК*

## **СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН**

**Аннотация.** В статье представлен исследовательский материал об уровне развития адаптивной физической культуры в Республике Казахстан. Конкретно определяет текущее состояние этой области и выявляет проблемы для ее дальнейшего развития.

**Актуальность темы.** В настоящее время число детей с ограниченными возможностями увеличивается из-за плохой окружающей среды, что делает тему исследования более актуальной. Хорошо, что эти люди получают социальное воспитание в общеобразовательных школах и занимаются физкультурой наравне со здоровыми детьми. Из этого следует, что очень важно правильно сформировать группы лечебной физической культуры.

Адаптивная физическая культура стала очень популярна, поскольку было доказано, что она эффективна для улучшения общего физического здоровья людей с ограниченными возможностями. Позже возник и сам адаптивный вид спорта, который стал одной из форм АФК. Этот вид спорта позволяет людям с ограниченными возможностями почувствовать себя самостоятельными, дает им возможность самореализации и дает им чувство соперничества с другими людьми с такими же ограниченными возможностями. Как и любой другой вид спорта, он позволяет им отслеживать положительную динамику своих спортивных достижений, физического роста и состояния здоровья. Эти возможности позволяют людям чувствовать себя частью полноценного общества и вносить вклад в развитие общества в целом.

По данным Всемирной организации здравоохранения, 10% населения земли являются инвалидами, что составляет примерно 650 миллионов человек. В Казахстане, согласно официальной статистике, эта цифра составляет 696 800 человек. Несмотря на то, что система здравоохранения набирает обороты в решении многих проблем, количество людей с ограниченными возможностями растет и показывает постоянную тенденцию к увеличению. Анализ данных показывает, что категория инвалидов чаще встречается среди детей и подростков.

Эти данные постоянно обновляются и подсказывают нам, как мы можем поддержать развитие адаптивной физической культуры и спорта. Этот вопрос действительно актуален, потому что он затрагивает как физические нарушения, так и психологические аспекты людей. Физическая активность является важным компонентом для этой категории людей. Он может улучшить реабилитацию, повысить эмоциональное и психологическое благополучие и укрепить здоровье в целом. Люди с различными нарушениями нуждаются в медицинской помощи и поддержке для стабилизации их психического и эмоционального состояния. Создание приятной и доброжелательной атмосферы для повышения удовлетворенности физической активностью и спортом является сложной задачей для руководителей адаптивных учреждений.

В настоящее время адаптивная физическая культура развивается по многим направлениям, включая развитие материально-технической базы и развитие кадрового потенциала, расширение участия и призовых мест спортсменов-инвалидов в международных соревнованиях, углубление методических и теоретических аспектов адаптивной физической культуры.

Однако развитие адаптивной физкультуры и адаптивного спорта имеет не только положительные стороны, но и проблемы.

Во-первых, существует нехватка кадровых рабочих. Несмотря на то, что национальные и государственные органы поддерживают это направление, вводят новые программы и пытаются увеличить количество курсов для повышения квалификации в этой области, специалистов по-прежнему не хватает. Это связано с тем, что АФК-относительно недавно появившееся направление и только набирает популярность. Важно так же отметить, что методологические и научные основы в этом направлении развиты недостаточно: чтобы стать специалистом по АФК, необходимо совершенствовать свои знания в этой области и повышать их путем переподготовки. Знания, навыки и практические компетенции тренеров и педагогов не должны ограничиваться общими знаниями в области физического воспитания. Важны так же специальные знания в таких областях, как медицина и психология. Данная проблема является ключевой.

Во-вторых, низкая материально-техническая база. Наблюдается тенденция к развитию, но изменения происходят медленно. Профессиональных учреждений и организаций очень мало. В основном они расположены в крупных городах. Также ощущается нехватка специализированного оборудования.

В-третьих, система здравоохранения находится на низком уровне, т.е. не хватает квалифицированных медицинских специалистов для определения пригодности спортсменов-инвалидов к участию в спортивных занятиях. Врачи-специалисты встречаются очень редко. Не все центры спортивной подготовки может позволить себе такого работника.

В-четвертых, финансовые резервы и финансовая поддержка. Процесс восстановления этого класса спортсменов (инвалидов) требует высококачественных фармакологических препаратов, которые должны предоставляться бесплатно и спонсироваться государством. Эти финансовые меры не всегда реализуются, так как требуют значительного финансирования из государственного бюджета.

В-пятых, отсутствует система материального стимулирования. В адаптивном спорте, как и в обычном, должна существовать система поощрений и бонусов для мотивации людей к занятиям спортом, но такой системы нет.

В-шестых, не хватает доктринальных исследований и письменных работ. Такие виды спорта требуют не только практической деятельности, но и работы исследователей, которые изучают их теоретически и писали о них в профессиональной литературе. Безусловно, такой научный материал был опубликован, но он не так глубоко прорабатывает

специфику диагнозов людей с ограниченными возможностями здоровья. Нарушений очень много и их необходимо изучать, анализировать и прорабатывать каждый по отдельности. Поэтому необходимо на законодательном уровне предусмотреть строительство спортивных сооружений, приспособленных для инвалидов. Необходимо улучшить работу учреждений дополнительного образования с целью создания необходимых условий для обучения учащихся и полноценной работы специалистов. Необходимо провести исследовательскую работу по закреплению существующих взглядов ученых и практиков на отдельные аспекты управления адаптивным спортом, построить новые теоретические положения и развить их до уровня, пригодного для практического использования.

*Естибаев Ж.А.*

*Жетісу облысы, Ескелді ауданы,  
М.Маметова атындағы орта мектептің  
дене шынықтыру пәнінің мұғалімі*

### **ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ҚҰРАЛДАРЫ МЕН ӘДІСТЕРІ**

Дене шынықтыру және спорт бойынша міндетті мемлекеттік бағдарламалар (мектепке дейінгі мекемелерге, жалпы білім беретін мектептерге, орта және жоғары оқу орындарына, әскерге және т.б. бағдарламалар) негізінде жүзеге асырылады.

Бұл бағдарламаларда дене тәрбиесінің ғылыми негізделген тапсырмалары мен талаптар тізімі берілген.

Дене тәрбиесінің негізгі құралдары – дене жаттығулары, табиғи ортаның сауықтыру күштері және гигиеналық факторлар. Дене жаттығулары - бұл дене тәрбиесінің міндеттері шешілетін қозғалыс әрекеттері.

Табиғи ортаның емдік күштері мен гигиеналық факторлар (күн радиациясы, ауа мен су ортасының қасиеттері және т.б.) денсаулықты нығайту, шынықтыру және адамның тиімділігін арттыру құралы ретінде қызмет етеді.

Дене шынықтыру жаттығулары табиғи қатайтатын факторлармен бірге дененің сыртқы ортаның қолайсыз әсеріне жалпы төзімділігін арттыруға көмектеседі.

Дене тәрбиесі процесінде жалпы педагогикалық және арнайы әдістер қолданылады.

I. Реттелетін жаттығу әдісі.

Бұл түрдегі әдістерде қатысушылардың қызметі ең толық реттеумен ұйымдастырылады және реттеледі, ол мыналардан тұрады:

1. Қозғалыстардың қатаң белгіленген бағдарламасында (қозғалыстардың алдын ала белгіленген құрамы, олардың қайталану тәртібі, бір-бірімен өзгеруі және байланысы);

2. Жүктемені барынша дәл мөлшерлеуде, жаттығу кезінде оның динамикасын бақылауда, сондай-ақ демалу аралықтарын мүмкін болатын нақты реттеуде және олардың жүктеме фазаларымен кезектесуінің қатаң белгіленген тәртібінде.

3. Қатысушы тұлғалардың іс-әрекетін басқаруды жеңілдететін сыртқы жағдайларды жасау немесе пайдалану кезінде (жұмыс орындарында топ құру және тарату, білім беру міндеттерін орындауға ықпал ететін қосалқы жабдықтарды, тренажерларды және басқа да техникалық құрылғыларды пайдалану). тапсырмалар, жүктемені мөлшерлеу, оның әсерін бақылау).

Мұндай реттеудің мәні жаңа қозғалыс дағдыларын игеру үшін оңтайлы жағдайларды қамтамасыз ету немесе сапалар мен қабілеттердің дамуына нақты бағытталған әсер етуді қамтамасыз ету болып табылады.

Қатаң реттелген жаттығу әдістерінің көптеген нақты нұсқалары бар, олардың қолданылуы ең алдымен білім беру процесінде дәйекті түрде ауыстырылатын сабақтар мен кезеңдердің мазмұнына байланысты.

Қатаң реттелген жаттығулардың барлық артықшылықтары мен әдістерінің алуан түрлілігіне қарамастан, олар шын мәнінде дене шынықтыру процесіндегі негізгі әдістемелік бағыттардың бірін ғана қамтиды, қатысушылардың іс-әрекеттерін және олардың жағдайын толық ретке келтіруді ұсынады, жүзеге асыру.

## II. Ойын әдісі.

Ойынның сан алуан әлеуметтік құбылыс ретіндегі маңызы дене шынықтыру, тіпті жалпы білім беру саласының шеңберінен де асып түседі. Тарихтың ерте кезеңдерінде пайда болып, қоғамның бүкіл мәдениетімен бірге дамып келе жатқан ойын әртүрлі қажеттіліктерді қанағаттандыруға қызмет етті және қызмет етеді - өзін-өзі тану мен сыртқы байланыста, рухани және физикалық дамуда, демалыс пен ойын-сауықта. Дегенмен ойынның негізгі қызметтерінің бірі педагогикалық: ойын кең мағынада ежелден тәрбиенің негізгі құралдары мен әдістерінің бірі болып табылады.

Білім беру саласындағы ойын әдісі түсінігі ойынның әдістемелік ерекшеліктерін, яғни оны басқа тәрбие әдістерінен әдістемелік тұрғыдан несімен ерекшелендіретінін көрсетеді.

Дене тәрбиесіндегі ойын әдісі жалпы мынадай белгілермен сипатталады.

«Әңгіме» ұйымы. Ойыншылардың іс-әрекеті жағдайлардың тұрақты және көбінесе кездейсоқ өзгеруі жағдайында белгілі бір мақсатқа жетуді көздейтін бейнелі немесе шартты «сюжетке» сәйкес ұйымдастырылады. Ойын сюжеті қазіргі спорттық ойындарға тән ойыншылардың өзара әрекеттесуінің шартты схемасы ретінде дене шынықтыру қажеттіліктеріне негізделген немесе тікелей алынған немесе арнайы жасалған.

Мақсатқа жетудің алуан түрлі жолдары және, әдетте, қызметтің күрделі сипаты.

Ойын мақсатына жету қабілеті әдетте қандай да бір әрекетпен байланысты емес. Жеңіске жетудің әр түрлі жолдары бар:

1. Іс-әрекеттің кең дербестігі, бастамаға, тапқырлыққа, ептілікке жоғары талап қою.

2. Шиеленісті тұлғааралық және топ аралық қатынастарды модельдеу, эмоционалдылықты арттыру.

3. Әрекеттерді ықтимал бағдарламалау және жүктемені дәл мөлшерлеудің шектеулі мүмкіндіктері. Ойын әдісі олардың құрамын да, қатысушыларға әсер ету дәрежесін де алдын ала болжауға мүмкіндік бермейді.

Ойын әдісі өзіне тән барлық ерекшеліктеріне қарай дене тәрбиесі процесінде қимылдарды бастапқы жаттықтыру немесе жеке қабілеттерге таңдамалы әсер ету үшін емес, күрделі жағдайларда қозғалыс белсенділігін жан-жақты жақсарту үшін қолданылады.

## III. Бәсекелестік әдісі.

Бәсекелестік ойын сияқты кең тараған әлеуметтік құбылыстардың бірі. Ол өмірдің әртүрлі салаларында - өндірістік қызметте және, әрине, спортта іс-әрекетті ұйымдастыру және ынталандыру тәсілі ретінде өте маңызды.

Дене тәрбиесі процесінде жарыс әдісі салыстырмалы түрде қарапайым формада да, егжей-тегжейлі түрде де қолданылады.

Бәсекелестік әдістің негізгі анықтаушы белгісі реттелген бәсекелестік, артықшылық немесе мүмкін жоғары жетістік үшін күрес жағдайында күштерді салыстыру болып табылады. Бұл әдістің барлық басқа ерекшеліктері осыдан туындайды.

Жарыстар процесіндегі бәсекелестік факторы, сондай-ақ оларды ұйымдастыру мен өткізу жағдайлары дене жаттығуларының әсерін күшейтетін және организмнің функционалдық мүмкіндіктерінің барынша пайда болуына ықпал ете алатын ерекше эмоционалдық және физиологиялық «фон» жасайды.

Жарыстар кезінде, әсіресе жеке және әлеуметтік қарым-қатынаста маңызды, психикалық шиеленіс сәттері ойынға қарағанда көбірек көрінеді. Бұл жерде қарсы әрекет, қарсылық, қарама-қарсы мүдделердің қақтығысы факторы үнемі жұмыс істейді.

Жарыс әдісі сонымен қатар жарыс субъектісін, жеңіске жету үшін күрес тәртібін және жетістікті бағалау әдістерін біріктірумен сипатталады.

#### IV. Вербальды және сенсорлық әдістер .

Вербальды және сенсорлық әдістер сөзді және сезімдік ақпаратты қолдану әдістері болып табылады.

Жаттығулар мен жарыстарда бұл сөзді келесі түрде қолдануға болады:

- әңгімелер, әңгімелер, талқылаулар;
- брифинг (тапсырманы түсіндіру);
- ілеспе түсініктеме (орындау барысындағы ескертулер);
- нұсқаулар мен бұйрықтар (императивті күйде);
- бағалаулар (ағымдағы өнімділікті түзету);
- ауызша есеп беру және өзара түсіндіру;
- негізгі өнімділік параметрлерін өздігінен айту (мысалы, «күштірек», «ұстап тұру» және т.б.).

Көрнекілік сенсорлық әдістер арқылы жүзеге асады: дене тәрбиесінде көрнекі қабылдаумен қатар қозғалыстардың, іс-әрекеттердің, жалпы іс-әрекеттердің орындалуының толық бейнесін жасауға мүмкіндік беретін есту және бұлшықет сезімдерін қамтиды.

Сенсорлық әдістерді жүзеге асыру формалары:

- жаттығуды көрсету;
- көрнекі құралдарды көрсету;
- үлгілер мен макеттерді пайдалану;
- кино және бейнекөрсетілімдер;
- аппараттық құрылғылар мен әдістерді пайдалана отырып, қозғалыстардың жеке параметрлерін селективті-сенсорлық көрсету.

Сенсорлық әдістерге мыналар жатады:

- қозғалысты бағытталған «сезіну» әдісі (техниканың негізіне немесе кез келген бөлшектеріне баса назар аудара отырып);
- бағдарлау әдісі (қосымша бағдаршалар тапсырмасымен таныстыру);
- жетекші және ағымдағы бағдарламалау әдістері (бейне, дыбыс жетекшілері және т.б.).

Жалпы айтқанда оқу сабақтарының оқушылардың физикалық дамуы мен тәрбиесіне әсері осы мәселені шешуге ықпал ететін барлық түрлі құралдар мен әдімтерді тиімді пайдалануға байланысты екенін атап кеткен жөн.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Р.И.Купчинов, Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі терминдері, түсініктері, сұрақ-жауаптар. Оқу-әдістемелік құрал. 2009 ж.
2. А.П.Матвеев, Бастауыш мектептегі дене тәрбиесі әдістемесі. Оқу құралы. 2004 ж.
3. Б.А.Ашмарин, Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. Оқу құралы. 1990 ж.

**Байдукешев А.Ж.**

*дене шынықтыру пәні мұғалімі, педагог-зерттеуші*

*Батыс Қазақстан облысы, Теректі ауданы,*

*«Ақсуат мектеп-бөбекжай-балабақша кешені»*

*КММ*

## **САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ: ОҚУ ҮРДІСІ ЖӘНЕ САБАҚТАН ТЫС ЖҰМЫС МҮМКІНШІЛІКТЕРІ**

Кез келген елдің болашағы – оның халқының денсаулығына байланысты екендігі – дәлелдеуді қажет етпейтін шындық. Дені сау адам өзі үшін де, ол өмір сүріп жатқан қоғам үшін де керек. Адамның дені сау болуы салауатты өмір сүруді қалыптастырумен тікелей байланысты, яғни салауатты өмір салтын қалыптастыру – денсаулық кепілі. «Егемен еліміздің ертеңі – бүгінгі жас ұрпақ» десек, бүгінгі таңда *біздің балаларымызда не бар?* Дәрумендер жетіспеушілігі, күн тәртібінің сақталмауы, балалардың қозғалыс белсенділігінің барынша азаюы, бос уақыттарының көбірек бейнефильмдер көруге, компьютер қарауға арналуы, ал ғаламтор арқылы қарым-қатынас құрбыларымен қалыпты адами қарым-қатынасты айырбастауы - өзекті мәселе болып отыр. Бұл факторлардың барлығы оқушылардың денсаулықтарына әсер етпей қоймайды, көптеген қауіпті ауруды тудырады, соның нәтижесінде оқушылардың оқуына да кері ықпалын тигізеді. Оқушыларды салауатты өмірге тәрбиелеу тек сабақты сауатты ұйымдастырып, оны жоғары деңгейде өткізу арқылы ғана жүзеге аспайды. Сонымен қатар, сыныптан тыс жұмыстарды да қосымша жүргізу қажет.

Дене шынықтыру бойынша сыныптан тыс жұмыстың негізгі формалары: спорт секциялары мен үйірмелер, спорттық жарыстар, серуендер мен туристік жорықтар, дене шынықтыру және спорт мейрамдары.

Дене тәрбиесі бойынша сыныптан тыс жұмыстардың міндеттері: баланың денсаулығын нығайтуға көмектесу; ағзаны шынықтыру, оқушылардың жан-жақты өсіп жетілуіне, дене шынықтырудың оқу бағдарламасын ойдағыдай меңгеруге көмектесу, балаларды дене шынықтыру және спортпен үнемі шұғылдануға әдеттендіру, қозғалыс дағдысын арттыруға тәрбиелеу.

Үйірмелер мен секциялар оқушылардың кәсіби мүмкіндігі мен қызығушылығын арттыра отырып, еңбекке деген ынта-ықыласын көтеріп және болашақта кәсіби спортшы болуға, денсаулықтарын нығайтуға әсерін тигізеді. Сондықтан әдістемелік тақырыбымыз да «Сабақтан тыс жұмыс арқылы оқушыларды салауатты өмір салтына баулу» деп алған болатынымыз. Алға қойған мақсатымыз – оқушылардың денсаулығын нығайту, дене шынықтыру мәдениетін қалыптастыру, салауатты өмір салтын ұстанатын жеке тұлғаны үйлесімді дамыту.

Аталған мақсатқа жету үшін алдыма мынадай міндеттер қойдым:

- ✓ Оқушылардың бос уақыттарын тиімді пайдалану үшін салауатты өмір салтына баулитын спорттық секция ашу;
- ✓ Әдістеме саласындағы жаңалықтармен, озық тәжірибелермен танысу;
- ✓ Жаңа педагогикалық технологияларды оқып- үйрену;
- ✓ Оқушылардың дене шынықтыру жаттығуларымен ұдайы және жеке айналысуларына көңіл бөлу;

Осы жұмыстан күтілетін нәтиже қандай десек?

- ✓ Оқушылар салауатты өмір салтын ұстанады және насихаттайды;
- ✓ Аудандық, қалалық ашық турнир жеңімпаздары мен облыстық чемпионат жүлдегерлері шығады;
- ✓ Физиологиялық және психологиялық дайындығы тұрақты жеке тұлға қалыптасады;

Осы тұрғыда мектепте «Дзюдо» секциясын жүргіземін. Оқу жылының басында өзім сабақ беретін сыныптардан күреске қабілеті бар оқушыларды іріктеп алдым. 3-10-сынып оқушыларынан іріктелген аралас топта жас ерекшеліктеріне қарай жаттығулар жасаймыз. Дене жаттығулары организмге дамытушы, жетілдіруші және оңдаушы әсер етеді. Ол омыртқа жотасының қисаюы, бүкірлік секілді мүсін кемшіліктерін жоюға мүмкіндік береді, дене шынықтыру жаттығуының жәрдемімен көкірек қабысыңқылығын, иық қушықтығын, бұлшық ет әлсіздігін оңдауға болады. Сонымен қатар, дене шынықтыру жаттығулары адамның психикалық күйін жақсартып, жалпы тіршілік тонусын арттырады.

«Дзюдо» күресіне қажет басты сапалық қасиеттер: күш, жылдамдық, төзімділік пен ептілік, т.б.

**Адамның күші** оның бұлшық еттерінің дамып, жетілуіне байланысты болады. Бастауыш сынып оқушыларының бұлшық еттерінің күші аз болады. Сондықтан осы аталған бұлшық ет топтарын жетілдіру үшін мынадай арнайы жаттығулар орындау қажет:

- гимнастикалық жалпы дамыту жаттығулары;
- батпан көтеру және іші нығыздап толтырылған допты лақтыру;
- күшті молайтуға арналған ойындар ойнау: арқан тарту, жаяу тартыс (екі бала ат болып, екі бала соларға мініп алып, бір-бірімен тартысу), қолмен салмақ (жүк) көтеріп тұру;
- аралас жаттығулар орындау (гимнастикалық бөрененің үстімен жүру, допты қолды созған қалыпта ұстап тұру);
- ауыр және жеңіл батпандармен орындалатын, сондай-ақ күш пен жылдамдықты қатар жетілдіретін жаттығулар орындау;
- гимнастикалық құралдар (тартылу, биіктікке көтерілу жабдықтары) арқылы және акробатикалық жаттығулар орындау;
- алаңдарда өткізілетін жаттығуларды пайдалану (тас лақтыру, белгілі бір салмақты (жүкті) көтеріп отырып-тұру).

**Жылдамдық** қабілетін жетілдіруге арналған жаттығуларға негізінен жүгірудің әрқандай түрлері және жылдамдықпен тікелей байланысты болып келетін қимыл-қозғалыс ойындары жатады.

Жылдамдық қабілетін жетілдіруге арналған жаттығулардың түрлері мынадай:

- 1) орындалуы қиындатылған жаттығулар: жотаға (дөңеске) 3-4 рет жылдам жүгіріп шығу немесе баспалдақпен көтерілу;
- 2) соқпақ жолда уақытты белгілей отырып жоғары карқынмен жүгіру;
- 3) жоғарыдан төмен қарайғы жақын қашықтыққа бар екпінмен жүгіру.

Жылдамдық қабілетін жетілдіру жаттығуларын орындау алдында бұлшық еттерді қозғап, қыздырып алу керек.

Төменгі сынып оқушыларының **төзімділік** қабілеті әлі жетілмеген күйде болады. Төзімділік қабілетін жетілдіре бастау үшін де арнайы жаттығулар орындау керек. Мысалы, әр түрлі қашықтыққа жүгіру, шаңғымен жүгіру және басқа да денеге күш түсіретін күрделі жаттығулар адамды төзімді болуға жаттықтырады.

Сондай-ақ, тек жаттығулар жасатып қана қоймай, жыл бойы тек мектеп ішінде ғана емес басқа аудандық, қалалық ашық турнирлерге, облыстық чемпионаттарға оқушыларымды жиі қатыстырып отырамын. Бұндай жарыстарға қатысу оқушылардың өзара бір-бірімен тәжірибе алмасу, психологиялық дайындығының тұрақтануына, спортқа деген қызығушылықтарының артуына, салауатты өмір салтын ұстануға әсерін тигізеді.

Осы бағытта шәкірттерім әр түрлі аудан, облыс көлеміндегі жарыстарға қатысып, жүлделі орындарға ие болды. Атап айтар болсам,

1. Камидуллиев Жәнібек - қалалық ашық турнир мен облыстық ашық біріншіліктің ІІ дүркін жеңімпазы;
2. Утебаев Әсет – аудандық турнир жеңімпазы, облыстық ашық турнирлер мен чемпионаттың жүлдегері;

3. Сабыржанов Тұрсын, Кеңес Бекзат, Ғұмар Мансұр аудандық, қалалық турнирлер мен облыстық чемпионаттардың жүлдегерлері;

Жалпы, сабақтан тыс жұмыс жүргізу – оқушының дене күшін жетілдіріп қана қоймайды, оларды өмірге тәрбиелейді және мұғалім еңбегінің нәтижесін көрсетеді.

Сондықтан да, оқушыларымыздың осындай спорттық жетістіктерге жетуіне, дене дайындығының жоғарылауына, денсаулығының жақсаруына, салауатты өмір салтын ұстануына сабақтан тыс жұмыстардың маңызы өте зор.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Дзюдо. Система и борьба. Ростов на Дону «Феникс», 2006ж
2. Уанбаев Е. Дене тәрбиесінің негіздері - Алматы “Атамұра” 2005ж.
3. Тайжанов С., Қасымбекова С. Дене тәрбиесі 7 сынып -Алматы. “Мектеп” 2004ж.
4. Ю. Тілеуғалиев Қ., Адамбеков С., Қасымбеков Дене тәрбиесі-7 сыныпқа арналған оқулық. Алматы “Атамұра” 2003ж.
5. Сынып жетекшісі журналы “Ұстаз” 2002ж. №6 [39-40 б.]

***Әбішев М.Қ.***

*Жетісу облысы, Ескелді ауданы  
Қарабұлақ орта мектебінің  
дене шынықтыру пәні мұғалімі*

### **ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІН ОҚЫТУДАҒЫ ТИІМДІ ӘДІСТЕР**

«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 құрамына да 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 түрлі жаттығуларды орындау техникаларын біліп, терең түсініп, дене шынықтыру үдерісіне саналы және байсалды қарауға көмектеседі.

Саралау және жекешелендіру тәсілі дене шынықтыру саласында жоғары нәтижелері бар балалармен қоса, бұл саладағы нәтижелері төмен балалар үшін де маңызды. Әдетте қимыл-қозғалыс қабілетінің нашар дамуы оқушының бұл сабақта үлгерімінің төмен болуының басты себебі болып жатады. Ал орташа оқушыға есептелген сабақта деңгейі жоғары оқушыға қызықсыз болады. Оның үстіне, дене шынықтыру сабағында балалар негізгі, дайындық және арнайы топ деп бөлінеді. Сондықтан, тапсырмаларды да, сабақ мазмұнын да, оқу материалын игеру қарқынын да, нәтижелерді бағалауды да саралау қажет. Дене шынықтыру сабағында оқытуды тиімді түрде саралай білу әркімге білім бере отырып, оларды лайықты әрі шабыттандырушы түрде жұмылдыруға жол ашады. Оқушыларының ішкі уәжін арттыру үшін бірқатар педагогикалық оқыту тәсілдерін қолдануға болады. Мысалы: оқушылардың қызығушылығын туғызып, олардың қажеттіліктері мен ұмтылысына сай келетін тапсырма орындауды қамтитын жаттығуларды әзірлеу және жетілдіру. Бұл оқушылардың спортшыларды тануына мүмкіндік береді. Олардың сынып қабырғасынан тыс дене шынықтыру жаттығуларымен айналысу тәжірибесі қандай? Олардың білетіні және қолынан келетіні мен істегісі келетінінің арасында қалай байланыс орнатуға болады? Мұны оқытуға қалай тиімді кіріктіре алуға болады? Сондай-ақ, мұғалім



оқушылар өздері баратын секцияда үйренген дағдыларын көрсетуді өтіне алады. Табысқа жетуге арналған ортаны қалыптастырыңыз. Барлық оқушылардың сіздің қажет болған жағдайда өзгерту енгізіңіз. Сондай-ақ оқушылардың оқу мақсатын түсінетіндігіне, олардың сабақтан шыққан кезде өздерінің спортта қандай да бір жетістікке қарай ілгерілегенін сезінетініне көз жеткізіңіз. Сабақта белсенді оқыту тәсілдері қолданылуы үшін сабақтың мазмұнын өзгерту. Оқушыларды оқыту мен оқудың жаңа әдістерімен қызықтырыңыз. Бұл мұғалімдер мен оқушылардың арасын байланыстырады, сонымен қатар, жақсы кері байланыс үшін жағдай жасап, оқытуға қолайлы мүмкіндіктер туғызады. Оқушылар сізді спортшы ретінде қабылдауы үшін, әрдайым модельдер құрыңыз көрсетілімдер жасаңыз. Ынтымақтастық ортасындағы топтық жұмысқа ынталандыру керек. Балалар спортты қазірдің өзінде жақсы көреді, сіздің міндетіңіз—олардың спортқа деген сүйіспеншілігін арттыра түсу. Оқушыларды ынталандыруға арналған осы ұсынылған тәсілдер тізімінде қандай да бір мадақтау немесе жазалау ескерілмегеніне мән беріңіз. Олар – жалпы қолданылатын техникалар әдетте, «сыртқы» уәж немесе «оқу керек» деген талаппен байланыстырылады. Оқушыларды мұндай жолмен уәждеу стратегияларын пайдалануға сақтықпен қараған жөн, себебі олар ішкі уәжді төмендетуі мүмкін.

Оқушының оқуға құлқының болмауы, негізінен, мұғалімнің оның уәжін оята алмауының салдарынан болады. Мұғалім қызметінің аса маңызды қыры – оқушылардың уәжін анықтауға көмектесетін көптеген факторларды түсіну. Төмендегі кестеде мұғалім жұмысының оқушының уәжін өсіретін немесе, керісінше, өшіретін факторлар ұсынылған. Сонымен, жаңарту бағдарламасындағы дене шынықтыру пәнін оқытудың орны ерекше. Онда оқушылардың пәнге деген қызығушылығын арттырып, білім сапасын көтеруге барлық мүмкіндіктер қарастырылған. Жаңарту бағдарламасы нәтижесінде оқушылардың белсенділігі артып, спортқа деген бейімділігі қалыптасады. Оқушылардың танымдық қабілеттерін артырып, салауатты өмір сүру, адам денсаулығы осы спортқа байланысты екендігін түсінеді. Нәтижесінде оқушылардың білім сапасы артып, оқу тоқсандарында жоғары сапаға қол жеткізуге болады.

Қорыта айтқанда, дене шынықтыру сабағында алдымен жеке тұлғаның әлеуметтік құзыреттілігін дамытуға баса назар аударылады. Бұл дегеніміз оқушының өзін-өзі басқарудағы әлеуетін артып, салауатты өмір салтын ұстануына өзінді септігін тигізеді деген сөз.

**Жақұпбеков Е.Е.**

*Жетісу облысы, Ескелді ауданы  
Ш.Уәлиханов атындағы орта мектебінің  
дене шынықтыру пәнінің мұғалімі*

## **«ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІ БОЙЫНША ОҚУ ПРОЦЕСТЕРІНДЕГІ ЖАҢАЛЫҚТАР ЖӘНЕ ЖАСТАРДЫ СПОРТПЕН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУҒА БАУЛУДЫҢ ЖАҢА ФОРМАЛАРЫ МЕН ЖОЛДАРЫН ІЗДЕСТІРУ**

Әрбір елдің өсіп-өркендеуі, ғаламдық дүниеде өзіндік орын алуы оның ұлттық білім жүйесінің деңгейіне, даму бағытына байланысты. «Ұрпағы білімді халықтың болашағы бұлыңғыр болмайды» дегендей, жас ұрпаққа сапалы, мән-мағыналы, өнегелі тәрбие мен білім беру-бүгінгі күннің басты талабы болғалы қашан.

Мемлекетіміздің білім беру үдерісіне енген жаңа талаптар да заман талабына сай келешек ұрпақтың сұранысын қанағаттандыратын үлкен жол, тың бастама. Осыған байланысты ұстаздар алдында жастарды білім мен қатар спортпен дене шынықтыруға баулудың жаңа жолдарын, тың формаларын іздестіріп отыру, оларды оқу процесінде тиімді қолдану міндеті тұр.

Бүгінгі таңда дене шынықтыру пәні дене тәрбиесі өсіп келе жатқан жас ұрпаққа білім мен тәрбие беру саласының бір тармағы болып қана емес, сонымен қатар жеке тұлғаның жан-жақты дамуына, күшті де қуатты болып өсуіне, ұзақ уақыт шығармашылық еңбекке жарамды адамды қалыптастыруға, оны Отан сүйгіштікке дайындауға қызмет етеді.

Басқа пәндерге қарағанда дене шынықтыру пәнінің 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.

Сондықтан, 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.

Күнделікті оқу процесінде жаңа жолдарды іздестіріп, оларды үнемі қолданысқа енгізе отырып, өзім теория мен практиканың ұштасуына мән бергенде ғана жұмыстың мазмұндылығы көріне алатындығын байқадым. Осы бағыттарда сын тұрғысынан ойлау және деңгейлеп оқыту технологияларының тиімді әдістерін дене шынықтыру пәнінде қолдануды ұсынамын.

Бірлескен ойындар, дене жаттығулары, сабақтары процесінде тәжірибе алмасады, балалар бір бірінен білім алмасады, үлкендерден көмек сұрайды. Осының нәтижесінде ойындар мен дене жаттығулары мазмұнды да қызықты бола түседі. Сабақтардың мазмұны ойындармен, дене жаттығуларымен күрделене түсуі өз кезегінде, ойынға қатысушылардың, спортқа қызығушылардың санын көбейтіп, олардың қимылдарын үйлестіру қажеттілігін туғызады. Ойын қимылдарында жүру, жүгіру, секіру, лақтыру және дене жаттығуларының табиғи-қолданбалы түрлері үлкен орын алады. Жылдан-жылға жаңа жаттығулармен, ойындармен молыққан тәрбие мен оқыту формалары жүйелі түрде күрделене түседі. Ақыл-ой, дене қабілеттері деңгейінің артуы күнделікті өмірге қажетті жаңа қозғалыс дағдылары мен шеберлікке ие болудың алғы шарттарын жасап береді.

Дене шынықтырудың еліміздегі халықтың денсаулығын нығайту және түрлі аурулардың алдын алу, еңбек өнімдерін жоғарылату және дұрыс демалуды ұйымдастыру, адамдардың ұзақ өмір сүруін және шығармашылық белсенділігін арттырудағы атқаратын орнын білім жүйесінде жақсы ескеіліп келе жатыр. Сондықтан білім жүйесі міндетті озық болу күн тәртібінде әрекет етуі қажет, бүгінгі талаптар мен сұраныстарға ғана бағытталмай, сонымен бірге ертеңгі күннің талаптары мен сұраныстарына бағытталуы керек.

Дене шынықтыру және спорт саласына тек қана ұстаздар ғана емес, қоғамның барлық мүшесі әсер ету керек деп санаймын, сондықтан әр баланың спорт саласында үнемі жаңалық ашуға, ізденіс жүргізу қажеттілігіне, жаңа көкжиектерді ашуға тәрбиелеу қажет.

Спорт саласын, дене тәрбиесінің мәнін бүгінгі жаңа заман талабына сәйкес қарастыру – бұл адамды өзі өмір сүрген ортаның жемісі ғана емес, сол ортадағы дене мәдениеті, адамгершілік қарым-қатынасы әрекетімен көрінетін бағыт деп танылуымен айқындалады. Сол себепті қоғамның елеулі өзгерістерге түсуі- жарқын болашаққа жаңа қарқынмен қадам басуы осыдан бастау алады.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Өстеміров К., Айтбаева А. Қазіргі білім беру технологиялары. -Алматы. .
2. Акиева Г.С. Педагогические основы развития и совершенствования системы охраны здоровья школьников . Алматы, 1997
3. Жанпейісова М.М. Модульдік оқыту технологиясы – оқушыны дамыту құралы ретінде. – Алматы.
4. «Қазақстан жоғарғы мектебі» 2008.
5. Сыздықова Ғ.С. Бала денсаулығына әсер етуші факторлардың әсері.//Қазіргі заман жағдайында денсаулық сақтаудың білім беру кеңістігін қалыптастыру. Республикалық ғылыми-практикалық конференцияның материалдары.-Шымкент: Асқаралы.

***Касенов А.Н.***

*№ 9 «Зерде» мамандандырылған мектебінің  
дене шынықтыру пәні мұғалімі,  
педагогика ғылымдарының магистрі  
Астана қ., ҚР*

### **КЕҢ ТАРАЛМАҒАН ҰЛТТЫҚ ОЙНДАРДЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ҚОЛДАНУДЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ**

Дене шынықтыру сабақтарында дәстүрлі немесе аз танымал ұлттық ойындарды пайдалану оқушыларға бірқатар артықшылықтар әкелуі мүмкін. Бұл ойындар мәдени әртүрлілік пен түсіністікке ықпал етеді, бірегей физикалық қиындықтар туғызады, танымдық және әлеуметтік дағдыларды жақсартады және оқушылардың физикалық белсенділікке қатысуын арттырады. Дегенмен, бұл ойындарды дене шынықтыру сабақтарына енгізген кезде олардың мәдени шығу тегі мен шығу тегіне құрметпен қарау және мәдени айырмашылықтарды ескеру маңызды.

Дене шынықтыру сабақтары оқушыларға білім берудің маңызды бөлігі болып табылады, өйткені олар дене шынықтыруды, салауатты әдеттерді және жалпы әл-ауқатты дамытуға ықпал етеді. Дегенмен, жүгіру немесе ауыр атлетика сияқты дәстүрлі әрекеттер барлық оқушылар үшін тартымды болмауы мүмкін, бұл құлықсыздық пен мотивацияның болмауына әкелуі мүмкін. Бұл мәселені шешудің бір жолы-дәстүрлі немесе аз танымал ұлттық ойындарды дене шынықтыру сабақтарына қосу. Бұл ойындар дәстүрлі іс-шараларға көңілді және қызықты балама бола алады, сонымен қатар студенттер арасында мәдени түсінік пен тануды дамыта алады.

Дәстүрлі немесе аз танымал ұлттық ойындарды дене шынықтыру сабақтарына қосу үшін дұрыс ойындарды үйренуден және таңдаудан бастау керек. Оқушылардың жасына және дайындық деңгейіне сәйкес келетін ойындарды таңдау, сондай-ақ оқушылардың мәдени ерекшеліктерін ескеру маңызды. Ойындардың мәдени фоны мен шығу тегіне құрметпен қарау және оларды жүзеге асыру кезінде мәдени айырмашылықтарды ескеру маңызды. [1]

Ойындар таңдалғаннан кейін оқушыларға дұрыс оқуды және ойын ережелері мен ережелерін көрсетуді қамтамасыз ету маңызды. Мұны ауызша нұсқаулар мен практикалық сабақтарды біріктіру арқылы жасауға болады, мұғалім қажет болған жағдайда нұсқаулар мен кері байланыс беруі керек. Мұғалім сонымен қатар оқушылардың дәстүрлі ойындарға қатысты ережелермен, нормалармен және мәдениеттермен таныс екендігіне көз жеткізуі керек.

Сондай-ақ оқушылар ойын ойнауы үшін қауіпсіз және инклюзивті орта құру маңызды. Мұны оқушылардың ойын ережелерін түсініп, орындағанына көз жеткізу, сондай-ақ тиісті жабдықтар мен жағдайларды қамтамасыз ету арқылы жасауға болады.

Мұғалім сонымен қатар ойындарға байланысты ықтимал қауіптер мен қауіптер туралы біліп, оларды азайту үшін тиісті сақтық шараларын қабылдауы керек. [2]

Келесі кезекте ұлттық ойындардың бірнеше түрінен мысалдар келтіріп, ойын ережесімен таныстыра өтсем.

**Бөрік жасырмақ.** Ойынға қатысушылар араларынан бір ойыншыны шығарып, алыстау жерге барып басындағы бөрік жасыруға мүмкіндік береді. Әрі ол ойыншының өзі де сол маңайға жасырынады. Сосын басқа ойыншылар тығылған бөрікті іздеуге кіріседі. Кімде-кім тығылған бөрікті көріп қойып алмақ болса, иесі оны бермеуге тырысады. Бірақ ойынның ережесі бойынша таласуға, бір-біріне күш көрсетуге болмайды. Бұл жерде алушы қалайда ебін тауып, бөрікті алып кетіп, жүргізушінің қолына тапсыруы керек. Келесі кезекте әлгінде бөрікті әкелген ойыншы жасырынуға барады. Осылайша ойын жалғаса береді.[2]

**Түйілген шыт.** Ойынға қатысушылардың санына шек қойылмайды. Ойынға ортасынан бір-екі рет түйілген орамал, немесе кесінді шыт мата пайдаланылады. Ойынды түнде де ойнауға болады. Ол үшін әрине ақ орамал болғаны жөн. Жүргізуші ойыншыларды жинап алады да: «Бір, екі, үш!» – деп дауыстайды. Осы кезде ойыншылар жан-жаққа бытырай қаша жөнеледі. Ал жүргізушінің өзі қолында түйілген орамалы бар ойыншыны қуып береді, мақсаты – оны қуып жетіп, қолындағы орамалды алып қою. Бірақ қашып бара жатқан ойыншы жүргізуші жете бергенде қолындағы орамалды басқа ойыншыға қарай лақтырып жібереді. Ол болса басқа ойыншыға лақ тырады... Сөйтіп, жүргізуші түйілген орамалды қолына түсіргенше ойын жалғаса береді. Егер жүргізуші орамалды ұстап алса, ұстатып қойған адам ортаға Қазақ ұлттық ойындары 45 шығып өз өнерін көрсетеді. Сосын сол ойыншы жүргізушіні ауыстырады да, ойын қайта жалғасады.

**Ақшамшық (сақина са-лу).** 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. [3]

**Тымпи.** Ойынға қатысушылар шеңбер жасап, дөңгелене отырады. Ойынды жүргізуші: «Ал ойынды бастаймыз, бәрің түгел тым-тырыс тымпи!» деп бұйырады. Бұдан кейін бірде-бір ойыншы дыбыс шығармауы, үн қатпауы керек. Мұнда жүргізуші ғана сөйлеуге ерікті. Жүргізуші әзілкеш, күлдіргі болуы керек. Ол әзіл-қалжың сөздерді айтып немесе күлкілі іс-қимылмен қалай да біреуді күлдірудің амалын жасайды. Қалжың жыр да айтады. Бұл жерде тек қалжың өлеңге қатысушылардың атын қосып, шамдандырмау керек. Жаңылыстыру үшін неше түрлі сұрақтар қойып, көздеріне төнеді. Біреу абайсыз жаңылып сөйлесе не күліп жіберсе, айып тартады. Айыпты өлең айтады, ән салады не би билейді.

**Қазан.** Ойынды қыс кезінде мұздың үстінде, ал жазда тақыр алаңда ойнауға болады. Ойынға қатысушылардың әрқайсысының басы қайқы қақпа таяғы мен ағаштан істелген домалақ шары болуы керек. Ойынға қатысушылар үлкен шеңбер сызып, дәл ортасынан бір «қазан» қазады. Ой наушылардың саны көп болса, шеңбер соғұрлым үлкен болады. Шеңбердің бойымен қатарласа тұрған ойыншылар арасы бір-бір адымдай жерден, яғни әрқайсысы өзінің алдынан «қазан» қазып алып, домалақ ағашын соған салып қояды. Бір ойыншы шеңбердің ортасындағы бос «қазанды» күзетіп тұрады. Шеңбер бойында тұрған ойыншылардың мақсаты – әрқайсысы өзінің шарын ортадағы бос «қазанға» түсіру, ал бос «қазанды» күзетіп тұрған Қазақ ұлттық ойындары 29 ойыншының мақсаты – олардың

шарын қалайда бас «қазанға» түсірмеу. Егер кімде-кім ортадағы «қазанға» шарын түсірсе, сол адам күзетшіні алмастырады. Өйткені ортадағы «қазанды» қорғау жауапты әрі беделді қызмет болып есептеледі. Ойын осылайша жалғаса береді. [4]

Дене шынықтыру сабақтарында дәстүрлі немесе аз танымал ұлттық ойындарды пайдалану оқушылар үшін бірқатар артықшылықтарға ие болуы мүмкін. Бұл ойындар оқушылар арасындағы мәдени әртүрлілік пен түсіністікке ықпал ете алады, бірегей физикалық сынақтар мен физикалық даму мүмкіндіктерін қамтамасыз етеді, когнитивті және әлеуметтік дағдыларды жақсартады және оқушылардың физикалық белсенділікке қатысуын арттырады. Сонымен қатар, дәстүрлі ойындар ойнау оқушыларға өздерінің мәдени мұралары мен тарихымен танысудың тәсілі бола алады. [4]

Дәстүрлі немесе аз танымал ұлттық ойындарды дене шынықтыру сабақтарына қосу дәстүрлі әрекеттерге көңілді және қызықты балама бола алады, сонымен қатар оқушылар арасында мәдениетті түсінуге және қабылдауға ықпал етеді. Алайда, бұл ойындарды дене шынықтыру сабақтарына енгізу кезінде олардың мәдени шығу тегі мен шығу тегіне құрметпен қарау, сондай-ақ мәдени айырмашылықтарды ескеру қажет. Оқушылар осы ойындардың ережелерін түсініп, оларды қауіпсіз және тиімді ойнай алатындай етіп тиісті дайындықты, демонстрацияны және басшылықты қамтамасыз ету қажет.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫ. Құрастырған Базарбек Төтенай. – Алматы: «Балауса» баспасы, 2013. 96 бет, суретті. ISBN 978-9965-672-86-6
2. Б.Төтенаев. «Қазақтың ұлттық ойындары»
3. «Дене тәрбиесі және спорт» журналы
4. [https://massaget.kz/mangilik\\_el/tup\\_tamyir/43388/](https://massaget.kz/mangilik_el/tup_tamyir/43388/)

***Жалтаева Ж.Р.***

*учитель начальных классов*

*Хромтауской средней школы №4  
г. Хромтау, Актыобинская обл., РК*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ**

Движение, физическое и двигательное упражнение – основа физической культуры. Влияние разнообразных упражнений способствует укреплению здоровья, его улучшению, формированию двигательных навыков, развитию физических качеств, также созданию условий для качественного воспитания. Средствами физического воспитания служат физические упражнения и игры, оздоровительные силы природы, физические и социально-бытовые факторы.

С точки зрения психологии ребенок является деятелем. Движения это один из его способов выражения. Разнообразие движений и информации, поступающей в мозг, способствуют развитию интеллекта человека. Корректное нервно-психологическое развитие в раннем возрасте напрямую зависит от разного рода двигательной активности и его разнообразия.

Основные задачи физического воспитания:

- содействие охране здоровья, также его укреплению;
- закаливание организма и его полное физическое развитие;
- воспитание моральных и волевых качеств человека;
- создание условий для полноценной двигательной активности;
- развитие физических и двигательных качеств, таких как ловкость, гибкость, выносливость;

- воспитание интереса к двигательной активности и формирование потребностей к ней;

Все перечисленные задачи должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, трудового и эстетического воспитания. Необходимо также, чтобы занятия физической культуры доставляли детям радость, поддерживали хорошее настроение, пробуждали к самостоятельности.

Физическими упражнениями являются особые средства физического воспитания. К ним можно отнести движения, которые являются специально подобранными, рационально организованными с точки зрения методики, к тому же сюда можно включить подвижные игры. Данные упражнения должны проводиться под кураторством педагога.

Дети, идущие в школу, сидят за партами продолжительное время. Это способствует уменьшению двигательной активности ребенка и увеличению умственной активности. Некоторые дети достаточно тяжело переживают данные изменения в их жизни. Ведь им непросто перейти на такой образ жизни после детского сада. Следовательно, при поступлении детей в школу, необходимо учитывать их физическую и психологическую подготовку. Включение игр, богатых на сюжеты, интересных и эмоциональных в процесс обучения, поможет детям быстрее адаптироваться к школе.

Больше половины учебного времени школьников это сидячее положение, что оказывает отрицательное влияние на их состояние здоровья. Это состояние называется гиподинамией, т.е. двигательным голодом. Отличным решением данной проблемы выступают подвижные игры. Данные игры способствуют укреплению и дружности класса, также помимо этого, воспитание социальной дисциплины, соблюдению правил, справедливости и умению контролировать поступки и объективной оценке своих действий. Игры воспитывают сознательную дисциплину, обучают соблюдению правил.

Деятельность младшеклассников характеризуется быстрой сменой эмоциональной активности. Объясняется следующими причинами. Во-первых, ребенок под воздействием высокой эмоциональной нагрузки подвергается развитию процессов торможения в центральных зонах высших отделов нервной системы, иначе это называется охранительным рефлексом. Во вторых, это низкий уровень общей физической работоспособности, которое объясняется быстрым утомлением организма.

У школьников начальных классов наблюдается снижение уровня работоспособности примерно со второго урока. Это ярко заметно среди первоклассников. Шестилетние дети испытывают трудности с длительным удержанием внимания, с напряжением памяти, также им нелегко сидеть неподвижно на уроках.

Подвижные игры это незаменимое средство для умственного воспитания учеников. Процесс игры способствует активации памяти, развитию мышления и воображения. Координационные, скоростные, силовые способности это то, на что следует обращать большое внимание при развитии учеников в младшем школьном возрасте. Физические упражнения следует выполнять в небольших объемах, с продолжительностью не более 10 секунд. Между повторениями присутствуют небольшие интервалы для отдыха. Активный отдых обладает лучшим восстанавливающим воздействием.

Таким образом, физическая культура обладает большой значимостью в период младшего школьного возраста, к тому же это способствует полноценному развитию ребенка. Школа является вторым домом для ребенка, поэтому она должна уделять должное внимание на развитие как образования, так и физического воспитания. К тому же, обеспечить достойные условия для ребенка в этот его период жизни, а от учителя же требуется профессионализм, усилия и любовь к своему делу.

**Кошекбаев Д.М.**  
*Область Жетісу, Ескельдинский район*  
*учитель физической культуры*  
*средней школы имени Бактыбая Жолбарысулы*

## **ЗАБЫТЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ**

Ценным способом вовлечения ученика в двигательную деятельность является игра. Во время физического развития у ребенка появляется желание участвовать не только в играх, но и упражнениях потому что эти действия являются понятным и близким сюжетом доступностью движений на основе положительных эмоций.

В школе на уроках и во внеклассных мероприятиях широко применяются подвижные игры как средство физического воспитания. Подвижные игры проводятся в сочетании с гимнастикой, различными спортивными играми, борьбой и лыжами с 1-8 классы в соответствии со школьными программами по физической культуре. В отличие от других форм занятий для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы используются подвижные игры. Главное внимание надо обращать на уроках физической культуры на воспитание физических качеств, образовательную и оздоровительную сторону игры в отличие от других форм занятий. С помощью специальных упражнений осваивается сложное движение включенное в игру. В соответствии с задачами каждого этапа тренировки подвижные применяются в подготовительном, соревновательном и переходном периодах тренировки. После основной части урока которая посвящена подвижным урокам, то следующие этапы чередуются с менее подвижными, причем подбираются различные игры, по характеру движений.

Методика проведения подвижных игр на уроках физкультуры специфична и связана с их кратковременностью и необходимостью сохранить соответствующую плотность урока.

Вот описание некоторых забытых подвижных игр на уроках физкультуры, в которых могут участвовать дети с 10 до 13 лет:

«Пятнадцать передач»

Требуется набивной мяч весом не менее 5 кг. Участвуют несколько команд, в которых 3 игрока. Каждому участнику присваивается №1,2 или 3. Все команды становятся в шеренгу, соблюдая между собой расстояние не менее 7-ми или 8 -ми. Мяч на старте находится у центрального игрока (№2). Руководитель дает сигнал, игрок №2 кидает мяч №1 игроку, тот в свою очередь игроку №3. Один круг - одна передача. За определенное время нужно сделать 15 таких передач. Если мяч падает из рук, отсчет начинается сначала. Побеждает команда, которая за конкретный промежуток времени успеет выполнить максимальное количество передач. По правилам игры после каждого круга центральный игрок громко объявляет порядковый номер передачи.

«Светофор»

Правила игры: Дети стоят в шеренгу, у учителя 3 круга (желтый, зеленый, красный). Учитель показывает любой из 3 кругов, а дети выполняют задание, которое заранее обговаривается. Правила игры : цвета кругов и команда к ним:

красный –дети присели

желтый- дети хлопают

зеленый - дети шагают

Кто ошибается делает шаг вперед. Игру повторяют несколько раз, внимательные дети остаются на месте.

«Космонавты»

Описание: Игроки стоят за линией старта. Обручи разложены произвольно по залу. Игроки произносят слова «Ждут нас ракеты на различные планеты на какую захотим на такую и полетим после слов «... Но в игре один секрет, опоздавшим, места нет!» игроки бегут в обруч, заранее оговорив по несколько человек. Но мест всем не хватает, кому не хватило места, садятся на лавочку а обруч убирают. Игра повторяется до тех пор , пока не останется один обруч и в нем оговоренное количество игроков. Они и победители.

«Попади в обруч»

Описание игры: Играющие находятся за линией. В руке малый /большой/ мяч. Учитель называет исходное положение , играющая команда принимает его. По команде бросают мяч в обруч. Правила игры: бросать мяч по сигналу. Кто попал –победитель, игру повторить несколько раз.

«Снайпер»

Описание игры: Площадка делится пополам , играют две равные команды. Выбирают капитана , которые разыгрывают мячи уходят за линию противоположной команды. Правила игры: если игрока выбивают он уходит к своему капитану помогает выбивать своих соперников. Когда всех игроков выбивают, заходит к капитану если и его выбивают команда проиграла. (считается выбитый, если мяч попал в игрока без касания об пол, можно обговаривать по какой части тела считается выбитый, а по какой не считается.

Роль подвижных игр в системе физического и сортивного воспитания велика. Подвижная игра, как и любая другая сопровождает человека все его детские годы. Подвижные игры не только укрепляют здоровье и развивают организм, но они так же являются средством культурно- нравственного воспитания и приобщения человека к обществу. Национальные подвижные игры прививают ребенку культурное наследие его окружающего общества, подготавливают к выходу в большой мир.

Приобщение ребенка к физической культуре важно не только с точки зрения укрепления их здоровья, но и для выработки привычки к занятиям спортом.

*Қожантаев Д.А.*

*Жетісу облысы, Ескелді ауданы*

*Ж.Жақыпбаев атындағы орта мектебінің  
дене шынықтыру пәні мұғалімі*

## **БІЛІМ БЕРУ МЕКЕМЕЛЕРІНДЕ «ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІН ОҚИТУ ӘДІСТЕМЕСІ БОЙЫНША ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕЛЕР**

Дене тәрбиесінің мақсаты денсаулығы мықты, рухы сергек, Отанын қорғауға және ұзақ уақыт шығармашылық еңбекке жарамды адамды қалыптастыру болып табылады.

Осы жас ұрпақты тәрбиелеу ісінде ұстаздың жеке басының рөлі ерекше, Бұл туралы кезінде орыстың атақты педагогы К. Д. Ушинский: «Сөз жоқ, көп нәрсе оқу орындарындағы жалпы тәртіпке байланысты, бірақ ең негізгісі тәрбиеленушімен тікелей қарым - қатынаста болатын тәрбиешінің жеке басының жас жанға ықпал етуі оқулықпен де, моральдық ақыл айтумен де жазалау және мадақтау жүйелерімен де алмастыруға болмайтын тәрбиелеуші күш болып табылады» - деген болатын. Бұл айтылғандар дене тәрбиесі жетекшілеріне де түгелдей қатысты. Дегенмен, бұл талаптардың үдесінен шығу жеңіл - желпі, өздігінен бола қалатын шаруа емес. Бұл міндеттерді ойдағыдай орындау үшін дене тәрбиесі жетекшілеріне бар ынта мен жұмыс істеуге, ізденуге тура келеді.

Әсіресе, халқымыздың тарихи - мәдени мұралардың ішіндегі ерекше орын алатын салалардың бірі – қазақтың ұлттық ойындарын сабақта пайдалану. Қазақ халқы материалдық мұраларға қоса мәдени қазыналарға бай екендігін тарихтан белгілі. Қазіргі кезеңде ұлттық ойындарды болашақ ұрпақтар мен замандастар оқып, санасында сақтап,



үйреніп, күнделікті өмірінде қолданып, дене күштерін арттыруға бірден – бір себепші болатындығы айғақ. Ұлттық ойындармен танысып, ата бабаларымыздың психологиялық болмысы мен ойлау жүйелеріне зер салып, ұрпақтан - ұрпаққа дарыған дәстүрі мен жалғасын өрістете отырып, өткен мен бүгінгіні байланыстыра білулеріне сыныпта оқыту мен тәрбие беру барысында денсаулық сақтау межесіне жету мақсатын көздеуге, оны іс жүзіне асыруға бар ерік - күшін жұмылдыру, сөйтіп мәңгүрттік атауға тосқауыл қоюларына мүмкіндік береді. Халқымыздың перзенттерінің бірі ХХ ғасырдың аса көрнекті жазушысы М. О. Әуезов: Біздің халқымыздың өмір кешкен ұзақ жылдарында, өздері қызықтығын алуан ойын өнері бар ғой. Ойын деген менің түсінуімше, көңіл көтеру, жұрттың көзін қуантып, көңілін шаттандыру ғана емес, ойынның өзінше бір ерекше мағыналары болған,- деп тегіннен тегін айтпаған. Өйткені Мұхтар Әуезов бұл пікірін өзі өмір сүрген ортасынан алған топшылауы ғана емес, теориялық қағидаларға сүйеніп жасалған тұжырымдама демекпіз. Негізінде ұлт ойындары халқымыздың әлеуметтік - экономикалық жағдайларына байланысты туып, дамығанын қазақ халқының ұлттық ойындарының алдына қойған мақсат - міндеттерінен, құрылымынан, мазмұндық ерекшеліктерінен байқағанбыз. Олар ұлтымыздың көші-қоны тұрмыс жағдайларына, үйлесімді жасалғандай әсер қалдырады. Олай дейтініміз осы ойындардың көпшілігі сол көшпелі тұрмысқа лайықталып, арнайы материялық әзірліксіз ойнай беретіндігінде ғана емес, сонымен бірге халықтың арнайы материялық әзірліксіз ойнай беретіндігіне ғана емес, сонымен бірге психологиялық ерекшеліктеріне де байланысты екендігіне көзіміз жетті.

Қазақ халқының тарихи көне жырларының, эпостары мен лиро - эпостарының қай - қайсысын алып қарасаң да, олардың өң бойынан халықтың ұлттық ойындарының, әдет - ғұрып салттарының алуан түрлерін кездестіреміз, осы жырларымен эпостардың басты кейіпкерлері - болашақ ел қорғаушылары: батыр, сарбаз, би - сұлтандар, ел ардагерлері мен қайраткерлері ойын үстінде өсіп отырады.

Қимыл - қозғалыс, ұлттық ойындардың маңызы жайлы теориялық та, сондай - ақ, әдістемелік сипаттар көптеген отандық әдебиеттерде бар. Ондай ойынның рөлі, оның таралуы, әр түрлі халықтарға ойын фольклорының ұқсастықтары мен айырмашылықтары, әдістемелік ерекшеліктеріне қарастырылады.

Дене тәрбиесінің теориялық және әдістемелік негіздерін зерттеуші Т. Ш. Қуаныш «... ойын – тәрбиенің кешенді құрылымының бірі болып табылады: ол жан - жақты дене даярлығына, организм функциясын, ойнаушылардың мінез - құлық белгілерін жетілдірілдіруге бағытталған», - деп жазады.

Спорттық техника мен оны жаңа тұрғыда жетілдіруге үйрету әдістерінің кез-келген түрінің жағымды жақтары бар, бірақ ол жеке қалпында шапшаң әрі тиімді үйретудің толық қамтамасыз ете алмайды. Сондықтан спорттық техниканы меңгеру барысында барлық әдістер бірін-бірі толықтыратын түрде қолданылады. Қимыл-қозғалыстарды белгілі реттілікте игеру. Атап айтқанда:

- дайындалып жүрген оқушылардың оқуға деген жағымды ынтасын қалыптастыру;
- қозғалыс қимылының мәні туралы білімді қалыптастыру;
- әрбір спорт түрлері бойынша үйренетін қозғалыстар туралы толық түсінікті қалыптастыру;
- үйренетін қозғалыс қимылын тұтастай игеру;

Сөйтіп, қимылға үйрету дегеніміз – бұл білім алу, қозғалыс икемділігін қалыптастыру және тиісті дене жағынан қалыптасудың қасиеттерін тәрбиелеу.

- 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 өзгертуге;

- Өзін-өзі реттеуін қалыптастыру;
- Дене тәрбиесі сабақтарын пәнаралық байланыс арқылы жетілдіру;
- Дене қабілетін рухани құндылықтар арқылы дамыту.

*Курманова А.С.*

*учитель физкультуры, «Педагог-эксперт»*

*КГУ «Средняя общеобразовательная школа имени Абая» отдела образования  
Актогайского района, управления образования Павлодарской области*

## **ИННОВАЦИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И ПОИСК НОВЫХ ФОРМ ПУТЕЙ ПРИВЛЕЧЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Физическая культура в настоящее время выполняет важные социальные функции по оптимизации физического состояния человека, организации здорового образа жизни, подготовке его к активной жизненной позиции. Сегодня она должна формировать не только двигательные компоненты человека, но и интеллектуальные и социально-психологические. Как и любая сфера, физическая культура подразумевает работу с духовным миром человека-его взглядами, знаниями и умениями, его эмоциональным отношением. Современные условия развития нашего общества требуют иного взгляда на проблему формирования физической культуры. И поэтому на сегодняшний день тема инноваций в педагогической деятельности у нас, педагогов по физической культуре очень актуальна на сегодняшний момент. К сожалению, все увеличивается число учеников, освобожденных от занятий физической культурой. Да и большинство не видит интереса в данном предмете. Поэтому мы стараемся вводить новые методики занятий в свои уроки, чтобы заинтересовать учащихся.

Актуальность инновационных технологий на уроках физической культуры определяется особой ролью здорового образа жизни. Используя современные технологии можно совершенствовать не только физические качества, а также развивать творческий потенциал детей.

В моей практике используются различные педагогические технологии, обеспечивающие активизацию творческих способностей учащихся. Важное место в своей профессиональной деятельности я уделяю здоровьесберегающим технологиям, цель которых обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. На уроке данная технология является самой значимой из всех технологий, по степени влияния на здоровье ребенка, так как основана на возрастных особенностях познавательной деятельности детей. **Здоровьесберегающие технологии, используемые на моих уроках:**

1. Чередование умственной и физической нагрузки учащихся, чередуя теорию и практику.
2. Благоприятная дружеская обстановка на уроке. На уроке я обращаю внимание на физическое и психологическое состояние детей, смотрю как они воспринимают задания, предъявляю требования и замечания только в дружественной форме.
3. **Дозировка заданий.** Главное при выполнении упражнений не допускать перегрузки учащихся.
4. **Индивидуальный подход к каждому ребенку.** Дети очень разные, поэтому я стараюсь сделать ситуацию успеха.
5. **Занятия на свежем воздухе.** Известно, что дети очень сильно подвержены простудным заболеваниям, поэтому одной из моих задач является повышение устойчивости детского организма такого рода болезням. Эффективным способом

против простудных заболеваний становится закаливание организма. Уроки на свежем воздухе включают бег по пересеченной местности.

6. **Воспитательная направленность занятий** достигается за счет возможностей индивидуально-дифференцированного подхода к развитию качеств каждого ученика. Мой девиз: «Нет способных и неспособных, а есть трудолюбивые и ленивые в физическом воспитании».

#### **Игровые технологии:**

Применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности. Каждому возрасту соответствует свой набор игр. Игровая технология является уникальной формой обучения которая позволяет сделать обычный урок интересным и увлекательным. Также позволяет усвоить большее количество информации.

В своей работе много внимания уделяю развитию практических навыков, необходимых в разных физических ситуациях, сознательному отношению учащихся к урокам физической культуры, разъясняю при этом важность регулярных занятий физическими упражнениями.

Сущность технологии, по которой работаю, заключается в личностно-ориентированном характере обучения, индивидуальном подходе к каждому ребенку, 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. Ребятам предлагаю упражнения различной степени сложности, предоставляется возможность постепенного овладения необходимыми умениями и навыками. В процессе учебной деятельности ввожу разные типы уроков, формы их проведения, комплексно использую фронтальные, групповые, индивидуальные формы работы. Применяю разнообразные методы и приемы обучения.

Развитие общества сегодня диктует необходимость использовать новые технологии во всех сферах жизни. Одним из видов домашнего задания может быть создание презентации по темам: «Здоровый образ жизни и я», «Способы закаливания», «Вредные привычки», «Гимнастика» и др.

Использование инновационных технологий в физическом воспитании- это в первую очередь творческий подход к педагогическому процессу с целью повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом. Это главная цель, к которой я стремлюсь в связи с задачей повышения уровня процесса обучения для сохранения здоровья.

*Литвинова Н.Н.*

*магистр педагогических наук,  
учитель физической культуры,  
КГУ «Узынсуская СОШ»  
Иртышского района*

### **УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Результаты научных исследований последних лет позволяют говорить о постепенном ухудшении состояния здоровья и физической подготовленности учащихся. Традиционные модели физического воспитания оказываются малоэффективными в современной социокультурной ситуации. Чтобы повысить эффективность учебного процесса, необходим поиск новых подходов к физическому воспитанию. В настоящее время в системе

образования активно внедряется так называемая «учебно-исследовательская деятельность». Учебно-исследовательская деятельность представляет собой новую педагогическую технологию, способствующую более эффективному решению поставленных учителем на уроке образовательных задач в ответ на современные потребности общества. Изменение материальной базы школы, появление компьютеров и возможностей Интернет, появление новых технологий обучения потребовали перестройки и в деятельности учителя. Именно поэтому, сегодня очень актуальны направления, которые будут способствовать повышению активности учеников, формированию их творческого потенциала. Сегодня меняются не только содержание образования, но и структура учебных предметов, технология их преподавания, методы и приёмы. Особую значимость приобретают исследования, способствующие реализации познавательной и творческой активности школьников в учебном процессе. В арсенале инновационных педагогических средств и методов особое место занимает исследовательская творческая деятельность. Работая в школе 33 года, постоянно нахожусь в поиске. В педагогической деятельности умело использую инновационные технологии. Обладая творческим подходом в деле обучения предмету, способствую формированию интереса учащихся к здоровому образу жизни через проектную деятельность. Мои учащиеся являются призерами районных, областных конкурсов. С исследовательскими работами: «Шиповник – кладёшь витаминов», «Календула лекарственная в моем огороде», «Полезь кальция для здоровья человека», «Уголок здоровья в каждый дом, каждому ребёнку ». «Подвижные игры моей мамы, как средство развития физических качеств и личности» «Значение туризма в жизни школьника» «Состояние кардиореспираторной системы у учащихся, занимающихся игровыми видами спорта». «Создание детского физкультурно-игрового городка» «Исследование причин плоскостопия и его влияние на здоровье человека», « Влияние казахских национальных подвижных игр на развитие нравственно-волевых качеств младших школьников"

Проектная деятельность мною ведётся уже на протяжении многих лет. Метод проектов – это один из тех инструментов, который способствует накоплению жизненного и социального опыта, так необходимого учащимся на выходе из школы! Проект – это самостоятельная работа учащихся, выполняемая под руководством учителя. Здесь учитель должен выступать лишь в роли консультанта, советчика, направляющего, но не более того.

Особенности использования метода проектов на уроках и во внеурочное время по физической культуре:исследовательская работа ориентирована на самостоятельную работу учащихся – индивидуальную, парную или групповую, которую дети выполняют в течение определённого отрезка времени. Главным в такой работе является сотрудничество между учителем и учеником. Ребята с удовольствием принимают в ней участие. Дети проводят исследования на разные темы в области физической культуры и здоровья человека. Также провожу на уроках мини исследование по темам: «Утренняя зарядка», «Что нужно кушать на завтрак», «Режим дня», «Закаливание солнцем, воздухом и водой «Вместе с учениками делаем постеры, презентации, буклеты, календари.

В ходе работы над проектом учащиеся занимаются исследовательской деятельностью, в результате которой им приходилось не только обрабатывать данные анкеты, строить диаграммы, но и сравнивать, анализировать и делать выводы о результатах деятельности. Анализируя свой педагогический опыт, можно прийти к выводу, что именно исследовательская деятельность с учащимися в урочное и внеурочное время является средством формирования познавательной и творческой активности .В своём педагогическом опыте опираюсь на следующие принципы: принцип развивающего обучения, доступности и посильности учебного материала, индивидуализации в условиях коллективной работы. Применение исследовательского метода обучения возможна на любом материале и в любом школьном возрасте. Метод проектов может с успехом применяться как на уроках, так и во

внеклассной работе с учащимися. Проекты на уроках физической культуры – это проекты по исследованию влияний ФК на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д. Применение проектных технологий делает учебный процесс более увлекательным для учащихся. В ходе учебно-исследовательской работы главной задачей становится не усвоение готовых знаний, а самостоятельное использование информации. Работа над проектами обогащает детей новыми знаниями, пробуждает и укрепляет в них интерес к познавательной деятельности, помогает систематизировать знания, делать обобщения, развивает творческий потенциал. Проектная и исследовательская деятельность даёт возможность реализовать индивидуальные творческие замыслы, учит работать в команде. Это ведёт к сплочению класса, развитию коммуникативных навыков учащихся. Она создаёт условия для развития детей с разным уровнем способностей. Дети учатся мыслить, овладевают навыками работы в парах, группах, учатся договариваться, отстаивать свою точку зрения.

У учащихся при разработке собственного исследования закладываются основы знаний в применении разнообразных методик поддержания здоровья и физического совершенствования. Информация, самостоятельно добываемая учащимися для собственных проектов, позволяет осознать жизненную необходимость приобретаемых на уроках двигательных умений.

Требования, предъявляемые к проектам: в проекте должна быть решена какая-либо проблема; проводится исследовательская работа; проект выполняется самостоятельно учащимися; учитель исполняет роль консультанта; результаты проекта должны иметь практическую значимость; в конце проекта необходимо проанализировать, что получилось, а что нет.

При построении учебно-исследовательского процесса я учитываю следующие моменты: тема исследования должна быть на самом деле интересна для ученика; необходимо, чтобы обучающийся хорошо осознавал суть проблемы, иначе весь ход поиска её решения будет бессмыслен, даже если он будет проведён учителем безукоризненно правильно; организация хода работы над раскрытием проблемы исследования должна строиться на взаимной ответственности учителя и ученика друг перед другом и взаимопомощи.

Основные этапы проектно-исследовательской деятельности учителя физической культуры: 1 этап- подготовительный: выбор и формулировка темы проекта, цели, задач, гипотезы, объекта и предмета исследования, подбор и разработка методов и определение последовательности работы. 2 этап-основной: применение отобранных методов исследования, сбор и обработка полученной эмпирической информации, реализация намеченных мероприятий исследования. 3 этап-заключительный: оформление результатов реализации проекта, подготовка буклетов, презентаций и докладов, оценка работы учащихся. Важно, чтобы учитель правильно выбрал тематику проекта, которая бы действительно заинтересовала обучающихся. Необходимо проверить готовность детей к участию в работе над проектом. Эффективность её выполнения зависит во многом от квалификации учителя, его творческого потенциала, имеющихся условий и средовых факторов, от полноценности опоры на общепедагогические и специфические принципы, от разнообразия и адекватности применяемых средств и методов обучения, воспитания, развития и оздоровления учащихся.

подготовка, написание работы; структура текста; публичная защита. Продолжением исследований является внеурочная деятельность. За последние два года возросло число учащихся, занимающихся исследовательской деятельностью по предмету физическая культура или по темам здорового образа жизни.

Они рассматривают множество проблем встречающихся в жизни и находят способы их решения, как следствие имеют возможность сформировать качества необходимые для

успешной личной и профессиональной деятельности, в стенах школы могут задуматься о будущей профессии и проанализировать свои возможности.

Важно, чтобы учитель правильно выбрал тематику проекта, которая бы действительно заинтересовала учеников. Необходимо проверить готовность детей к участию в работе над проектом. Эффективность ее выполнения зависит во многом от квалификации учителя, его творческого потенциала, имеющихся условий и средовых факторов, от полноценности опоры на общепедагогические и специфические принципы, от разнообразия и адекватности применяемых средств и методов обучения, воспитания, развития и оздоровления учащихся. Проектно-исследовательская деятельность учителей физической культуры совместно с обучающимися становится актуальной педагогической новацией, вызванной современными тенденциями в развитии школьного образования. При планировании и реализации исследовательских проектов на занятиях по физической культуре необходимо исходить из реальных потребностей и актуальных проблем физкультурно-спортивной и педагогической практики, создающих соответствующие предпосылки для проведения проектно-исследовательской деятельности. Освоение технологии проектно-исследовательской деятельности в условиях общеобразовательной школы на занятиях по физической культуре позволяет сформировать у школьников представления, знания и умения, расширяющие их кругозор, а учителям физической культуры – получить новый опыт управления образовательным процессом и повышения его качества. Метод проектов – это один из методов, который позволяет ставить ученика в позицию активного деятеля, раскрывать его потенциальные возможности, развивать его личное своеобразие, стимулировать поиск новых знаний. Метод проектов является одним из наиболее эффективных, гибких и универсальных методов обучения. Учитель должен осваивать новые педагогические технологии, заниматься исследовательской деятельностью, творчески подходить к преподаванию и, самое главное, способен к сотворчеству с учениками

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Конституция Республики Казахстан
2. Закон Республики Казахстан «Об образовании»
- 3.Собянин Ф.И., Никифоров Ю.Б., Мацко А.И., Ковалева Р.Е., Бойцова М.В., Кольва В.О. Проектно-исследовательская деятельность учителя физической культуры:основы построения // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – № 3. – С. 188-193;
4. Гревцова, И. Системно-деятельностный подход в технологии школьного обучения /И. Гревцова // Школьные технологии. - 2003. - № 6.

***Сорсова Н.В.***

*педагог –исследователь ,учитель физической культуры,  
«Средняя школа гимназия –№12» КГУ  
г.Талдыкорган, РК*

### **АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО МЕТОДИКЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Физическая культура – это часть общей культуры человечества, представляющей собой совокупность действий, направленных на развитие различных способностей человека и укрепление здоровья , поэтому изучение учащимися дисциплины «Физическая культура» в период внедрения нового поколения должно обеспечить не только физическое развитие, но и эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области .

Важно отметить, что современная система массовой физической культуры требует своего концептуального реформирования, свидетельством чему являются многочисленные

публикации, указывающие на то, что школьники не считают данный предмет важной учебной дисциплиной и при удобном случае находят повод для отказа им заниматься. Физическую культуру необходимо вновь сделать органической частью системы образования. Она давно зарекомендовала себя в виде особой самостоятельной области, а физическое воспитание - одного из направлений общего воспитания личности, представленного в виде социально-педагогического процесса. Этот процесс с своим развитием ориентирован не только на укрепление и совершенствование физических качеств человека и его личностных свойств, но и на жизненно важные стороны социального поведения индивида, полученные в виде задатков от родителей и сформированные в условиях социально-семейного воспитания.

В результате объединения в одном человеке умений, навыков, практик физической деятельности, на основе его личного отношения к духовным и материальным ценностям, потребностей самоорганизации и т. д. в его сознании формируется система мотивов, которая во многом определяет перспективы будущего изменения структуры его физической и спортивной культуры

Применение инновационных методов в образовательном процессе способствует росту посещаемости занятий студентами, делая для них более осмысленным выполнение физических упражнений, приводит их к пониманию ими значения здорового образа жизни для подготовки к будущей профессиональной деятельности.

И, соответственно, структурирование знаний – это умение, учащихся осуществлять данные действия в процессе познания учебных дисциплин. Данное умение невозможно развивать без знаний основ логики и логических умений: оперировать понятиями (определять, делить, обобщать, ограничивать), использовать логические приемы (анализ, синтез, сравнение), применять законы логики.

Дидактические средства, позволяющие будущему учителю структурировать предметное содержание любой учебной дисциплины на этапе получения профобразования и в дальнейшем успешно развивать у учащихся умение структурировать знания, разработаны в теории и технологии, авторами которого являются такие ученые как А.И. Гончарук и В.Л. Зорина.

На уроках физической культуры данный инструментарий успешно используется учителями для формирования системных знаний в области базовых понятий учебной дисциплины: виды спорта, спортивные игры, физические упражнения, учебно-тренировочные и спортивно-массовые мероприятия и др. Каким должно быть физическое воспитание в начальных классах, чтобы максимально использовать широкие возможности этого этапа в развитии ребенка? Анализ литературных материалов по вопросам преподавания физической культуры на разных образовательных уровнях обучения свидетельствует о многообразии взглядов на содержание и организацию физического воспитания в школе. Особенно обоснованными представляются позиции специалистов, отстаивающих необходимость доминирования образовательной направленности предмета, получения учащимися полноценного общего образования в области физической культуры и связывающих будущее школьного физического воспитания с идеей его спортизации. Каждое из этих направлений имеет свою концептуальную основу, обладает существенным потенциалом и вместе с тем в отдельности и определенными недостатками, обусловленными современными условиями функционирования общеобразовательных школ.

Начиная с первого класса для лучшего закрепления материала и для всестороннего развития объяснения правил какой-нибудь игры я им объясняю правила игры и историю. И все это закрепляю иллюстрацией, слайдами и рисунками мелом на доске. Затем прошу детей изобразить на бумаге в цвете то, что они запомнили. И на моем опыте могу сказать, что все дети с большим интересом все это выполняют.

Также для всестороннего развития я сама разработала вопросы для детей ( пояснительные задания ) с вариантами ответов, для взимных видов спорта.

Для формирования и развития общекультурных компетенций, применяются:

А) методико-практические занятия

В) учебно-тренировочные занятия;

С) лекционно-практические занятия (не только для эффективного усвоения теоретических знаний в области физической культуры, но и для развития двигательных навыков и способностей студентов.

Д) Работа в малых группах

Е) Сообщения по теоретическому разделу программы

Так же считают, что спортивный педагог- это один из главных ресурсов повышения качества физического воспитания, если он мотивирован на инновационную деятельность и обладает профессионально-личностными качествами, позволяющими ему в полной мере реализовать свой творческий потенциал. Но и есть проблемные зоны (ограничения) профессионально-личностного роста спортивных педагогов, это неумение перерабатывать и запоминать информацию, нерациональное использование времени и отсутствие навыков планирования, а также размытые личностные ценности и недостаток творческого подход; что свидетельствует о необходимости формирования стратегии «профессионально-педагогического образования и самообразования через всю жизнь».

Таким образом, интеллектуальными видами спорта мы называем те виды, где результат спортивной деятельности обусловлен решением заданной задачи (правилами этого вида спорта) с преимущественным использованием интеллекта, осуществляется посредством «действия в уме» (или же во «внутреннем плане действия») при доминирующей роли сознательного над бессознательным. Особо следует акцентировать внимание на том, что в данном случае мы рассматриваем «интеллектуальные виды спорта» как часть «спорта» вообще, тем самым признаем, что проявление интеллекта как структуры личности присуще различным видам спортивной деятельности, однако оно не всегда является определяющим для достижения запланированного спортивного результата. Основной критерий для выделения этих видов спорта — возможность проведения соревнований дистанционно.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Вишнякова, С.М. Профессиональное образование: словарь: ключевые понятия, термины, актуальная лексика / С.М. Вишнякова. – М.: НМЦ СПО, 1999. – 538 с.
2. Глинкина, Г.В. Овладение умением структурировать предметное содержание изучаемых дисциплин как важная компетентность будущих учителей / Г.В. Глинкина // Наука и культура России: материалы X Междунар. науч.-практ. конф. (2013 г.). – Т. 1. – Самара: СамГУПС, 2013. –С. 159–162.
3. Глинкина, Г.В. Подготовка учителя к формированию у учащихся системных знаний / Г.В. Глинкина. – Germany, Saarbrücken: LAP LAMBERT AcademicPublishing, 2012. – 232 с.
4. Глинкина, Г.В. Умение учащихся структурировать знания как одно из основных общеучебных познавательных УУД / Г.В. Глинкина // Личность как субъект инноваций: сб. науч. трудов. – Вып. 3. – Чебоксары: НИИПиП, 2012. – С. 23–31.
5. Фундаментальное ядро содержания общего образования. – М.: Просв., 2011. – 79 с.



*Манарбекқызы Ұ.  
Жетісу облысы, Ескелді ауданы  
Т.Рүстембеков атындағы орта мектептің  
дене шынықтыру пәні мұғалімі*

## **БІЛІМ БЕРУ МЕКЕМЕЛЕРІНДЕ «ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ БОЙЫНША ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕЛЕРІ**

Бүгінгі күні қоғамымызда сауатты да салауатты жас ұрпақты тәрбиелеу аса маңызды да өзекті сипатқа ие болып отырған түйіндердің бірі. Білім беру мекемелерінің өскелең жас ұрпақты тәрбиелеуде – білім алушылардың салауатты өмір сүруі мен денсаулығын сақтауына, дене мәдениетін игеруге, олардың білімді де білікті, отансүйгіш, заман талабына сай жан-жақты дамыған, жеке тұлға болып қалыптасуына тигізетін үлесі ұшан-теңіз.

Бәсекелестік дәуірдің талабына сай қоғамда негізгі туындайтын мәселелердің бірі - өскелең ұрпақ, жас жеткіншектеріміздің денсаулығы, дене мәдениетінің қалыптасуындағы дұрыс бағыт қою болып тұр. Бұл мәселе еліміздің жарқын да кемел болашағы үшін маңызды факторлардың бірегейі.

Жалпы және орта білім беру мекемелерінде дене шынықтыру пәні базалық, бастапқы қалыптастырушы негіз болып саналады. Бұл Отандық оқу жоспарларында және басқа да елдердегі білім беру мәселесінде дене шынықтыру пәнінің беделі мен оның маңыздылығын көрсетеді. Оның мұндай рөлі - дене шынықтырудың шын мәнінде де физикалық және рухани денсаулықтың дене мәдениеті саласында, сонымен қатар жеке тұлғалық даму барысында да орасан зор екенін көрсетеді. Дене шынықтыру пәнінің жеке адам немесе қоғам арасындағы құндылығы, өзектілігі оның - білімділік, тәрбиелік және жалпы мәдениеттің өзегі ретінде түсіндіріледі.

Дене шынықтыру пәнінің маңызды элементі – оқушыны ептілік пен шапшаңдыққа, салауатты өмір салтын ұстануға баулу, гимнастикалық түрлі жаттығулар арқылы сымбатты әрі сергек мүсін сақтауға, дене мүсінінің дұрыс қалыптасуына ықпал ететін физикалық жаттығуларды меңгерге, қозғалыс мәдениетін қалыптастыруға, кеңістікте қозғалудың негізгі тәсілдерін қоса алғанда, кедергілермен өту, спорттық жаттығуларды орындауға арналған түрлі бұйымдармен қозғалысты орындау, жалпы алғанда жеке тұлғаның қимыл-қозғалыс дағдыларын дамытуға және спорттық тұрғыда тәрбиелеуге ықпал етуі – дене шынықтыру пәнінің негізгі міндеттерінің бірі.

Білім беру мекемелерінде дене шынықтыру пәнін оқыту – білім беру мен тәрбие берудің жалпы жүйесі мен талаптарға сай орындалады. Сонымен қатар, осы пән оқушылардың бойында өзіне, өзінің денесіне деген сауатты қатынасты, ерікті және адамгершілік қасиеттерді, рухани қажеттілікті тәрбиелеуге ықпал етіп, денсаулықты нығайтуына, өзін-өзі жетілдіруге бейімдейді.

Жалпы және орта білім беру мекемелерінде дене шынықтыру пәнін оқытудың мақсаты - спортты насихаттау, дене бітімі мен жан-жақты дамыған баланың қалыптасуына негіз болу. Мұғалім үшін бұл мақсатқа жетудің жолы - оқушыларға дене шынықтыру негіздерін меңгерту. Ол дегеніміз – дене шынықтыру сауаттылығын, денсаулықтың оң қалыптасуын, қозғалыс белсенділігі мен қалыпты физикалық тұрғыда жетілу жаттығуларын орындай алу қабілетін, денені шынықтыру мен сауықтыру және ұдайы түрде спорттық іс-шараларды ұйымдастырып отыру арқылы бала бойындағы үлкен спортқа деген қызығушылығын, пәнге деген икемі мен талабын оята алу болып табылады. Негізгі және жалпы білім беру саласындағы тың өзгерістер – оқушыны спорттық тұрғыда дамуға жетелейтін дене тәрбиесінің жаңа тұжырымдамасының шығуына әкеледі. Ол үшін міндетті түрде педагогикалық кешеннен биомедициналық, психологиялық және дене шынықтыру саласындағы әлеуметтік зерттеулер мен қоса дене шынықтыру пәнінің білім жүйесінде,

дене тәрбиесі пәнін оқыту барысындағы рөлі мен маңыздылығын ескеріп, оның бала тұлғасының үйлесімді түрде дамуына ықпал ететін басқа да оқу пәндерімен байланысын сақтай отырып басқа пәндермен ұштастыра жүргізу елеулі маңыздылығы бар шарт болып есептеледі.

Қазірді таңда барлық пәндердің оқу материалдарының жаңарып, тапсырмалар көлемі артып бара жатқаны белгілі, бұл пәнаралық байланыстың бұзылуына әкеліп отыр. Әрбір пән өз бетінше меңгертіліп, оқушылар тарапында білім мен оқуға қатысты барлық мәселеге немқұрайлылық пен ұдайы шаршаңқы, пассивті көңіл-күй мен енжарлық артуда. Қарқынды оқу жүктемелері ағзасы әлі толық дамымаған оқушылардың дене сымбатының дұрыс жетілуіне кері әсер берері сөзсіз. Көп жағдайда физикалық белсенділіктің төмен болуы және шамадан тыс оқу жүктемелерінің көбеюі негізгі биологиялық функциялардың бұзылуына алып келеді.

Бұның барлығы білім беру мекемелерінде дене шынықтыру пәнін оқытуда - ерекше маңызды психофизиологиялық үрдістердің жүру процесінің ауытқып, білім беру жүйесінің шектен тыс жүктемелері оқушы бойында түрлі аурулардың пайда болып, біршама дене қозғалысы қасиеттерінің, оның ішінде ойлауға, ақылдың тежелуіне, зейін қою, төзімділік және бастысы есте сақтау қабілеттерінің нашарлауына себеп болып отыр. Осындай өзекті жағдайда ең оңтайлы шешім – ерте жастан балғын бала ағзасында физикалық қозғалыс тәрбиесін қалыптастыруды қолға алу керек. Бірақ, іс жүзіндегі тәжірибелер көрсетіп отырғандай, дене шынықтыру пәнінің аптасына 3 рет өткізілуі барлық мәселелердің шешім табуына аздық етеді. Оның үстіне ғылыми-техникалық, электрондық ашылулардың алға жылжуының нәтижесінде балалардың қозғалыс белсенділігі күрт төмендеп кетті. Қазір жеткіншектерде басты орында теледидар мен смартфондар, түрлі гаджеттер, компьютерлік ойындар тұр. Бұның теріс салдары адамның өсуіне, тірек-қимыл сүйектерінің дұрыс дамуы мен физикалық күш жұмсауының кенжелеуіне ықпал етуде. Бүгінде ойын баласы күннен-күнге азайып бара жатыр. Ойын - бала өмірінің табиғи серігі, қуаныш сезімдерінің қайнар көзі. Әсіресе, қозғалыс ойындары қызығы мен қатар түрлі пайдалы қасиеттердің дамуын қамтып, спорттың әр түріне бейімделуіне негіз бола алады. Осы тұста мұғалімнің міндеті - оқушыларды бақылау арқылы әр оқушының немесе топтың орындау сапасын, мақсатқа жетуін зерттеу. Бүлдіршіндер балалық шақтың қалай өтіп жатқанын да сезбей қалуды, телефонға телміру кесірінен ата-ана мен бала арасындағы қарым-қатынас та әлсіреуде, себебі ата-анада балаға, балада ата-анаға көңіл бөлуге уақыт жоқ, адамзаттың барлығы смартфондарға тәуелді болып бара жатқаны қашаннан бері белгілі. Ал баланың балалық шағының белсенді әрі қызықты өтуі үшін, обалаға түрлі ойын түрлері мен белсенді қимыл қозғалыс аса қажет, себебі балапандар ойын арқылы, ойыншық арқылы жан-жақты дамиды. Бүгінгі күннің дертіне айналған түрлі гаджеттерге шектеу қойып, баланы әлеуметтік тәуелділіктен арылтып, шынайы өмірге жетелесек бұл мәселенің шешілуі оңай болар еді. Қазіргі қоғамда қалыптасқан аса үлкен проблеманы шешу үшін де дене шынықтыру пәнінің тигізер әсері орасан-зор екені белгілі, білім саласындағы өзгертулер, яғни дене шынықтыру сағаттарының қысқаруы, оқушы тарапынан дене тәрбиесі сабағына немқұрайлы қарау интернетке тәуелденіп қимыл қозғалысы онсыз да шектеліп отырған балаларға ауырпалық болуда деп түсінемін.

Бүгінгі таңда тәрбие мен білім беру жүйесінде «Дене шынықтыру» пәнін оқытуда үш негізгі бағыт қарастырылған: сауықтыру, тәрбиелеу, жаттықтыру. Әрине, әрбір білім ордасы өз материалдық қамтылған жабдықтарына сәйкес оқушыларына бар қолайлы жағдайды жасайды. Біздің мектебіміздің спорт залы және спорттық жабдықтар мен бөлек киім ауыстыру бөлмелері қарастырылған. Мектептің артқы ауласында стадион, жүгіру жолағы мен жасанды көгалдандырылған алаңы бар. Аталғандардың барлығы дене шынықтыру сабақтарының тиімді өткізілуіне жағдай жасаумен қатар, оқушылардың спортқа, дене шынықтыру сабағына деген қызығушылығы мен ынтасын арттыруға

мүмкіндік береді. Мектебімізде тоғызқұмалақ, шахмат, жеңіл атлетика, футбол, волейбол үйірмелер жұмысы нәтижелі жүргізілуде.

Қазір «Дене шынықтыру» пәнін оқытудағы ең өзекті мәселелердің бірі мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесімен ұдайы айналысуын қолға алу. Ол үшін мектептерде оқушылар арасында мектепаралық жарыстар мен отбасылық көңілді эстафеталарды ұйымдастырумен қатар жиі-жиі спорттық іс-шараларды белсенді түрде өткізіп отыру қажет. Заман талабына сай білім мен тәжірибе жүзінде оқу-тәрбие саласында білімді ұштастыру мақсатында әр саланы бір-бірімен сабақтастыруға болады. Мысалы, дене шынықтыру + музыка + хореография пәндері мен үйірмелері. Би қимылдары - баланың дене мүсінінің саулығына, көңіл-күйі мен талпынысына, дене тәрбиесі сабағына деген қызығушылықты оятады.

Жалпы дене шынықтыру пәнін әдістемелік тұрғыдан қамтамасыз етуде дене дамуы мен дене дайындығының деңгейін, жасын, жеке бас ерекшеліктерін, жалпы денсаулық жағдайын ескере оқыту технологияларын жасауда жеткілікті көңіл бөлініп отырған жоқ. Дене шынықтыру бағыты бойынша оқу - әдістемелік құралдар, оқулықтар, ғылыми еңбектер, оқу жоспарлары жан-жақты толық кіріктірілмей отыр.

Көптеген мұғалімдер оқушыларға қозғалыс әрекеттерін үйрету және дене шынықтыру пәнін өткізу барысында бала ағзасының сезімтал даму кезеңдерін есепке алмайды. Бұл бала бойындағы пәнге деген қызығушылығын төмендетері анық. Сабақты жоспарлау, ұйымдастыру кезінде пәнді аудиториялық кабинеттерде өткізіп, қозғалыс белсенділігінің апталық қалып нормасын түсіріп алады. Бұл қозғалыс дағдысының күрт төмендеуіне алып келеді.

Білім беру саласында дене шынықтыруды оқыту іс-әрекетінде мүмкіндігі шектелген немесе уақытша белсенділігі төмен балаларды оқыту жағдайында заманауи әдіс-тәсілдер жеткілікті түрде қолданылмай келеді. Ерекше қабілетті, дарынды балаларды оқытудың әдістері мен жекелей техникалары жүйеленбей келеді. Оқу процесін ұйымдастыруға арналған бағдарламалар мен әдістемелік материалдар – ауылдық жерлерде орналасқан, аз қамтылған шағын мекемелердің жабдықталуын, сонымен қатар табиғи-климаттық өмір сүру жағдайы ескерілмей отыр.

Қазіргі дене шынықтыру пәнін оқыту жағдайы өзгерістер мен тиісті көңіл бөлуді талап етілуде. Жоғарыда аталғандардың барлығы дене шынықтыру саласындағы өзекті мәселелер болып табылады. Соның ішінде ең маңыздысы- балалар қауымының денсаулық жағдайының көрсеткіштері – әлсіз, аурушаң балалардың күннен-күнге көбейіп келе жатқанын көрсетіп отыр.

Жалпы қорытындылай келе, білім беру мекемелерінде «Дене шынықтыру» пәнін оқытудың мәселелері өте көп. Оның тағы бір дәлелі - білім беру саласындағы дене шынықтыру бағытының маңызынан біртіндеп айырылып бара жатқаны. Пәнді оқыту барысында мотивациялық сипаттағы оқу- әдістемелік нұсқаулардың аздығы. Материалдық-техникалық, спорттық жабдықтардың жеткіліксіздігі, нағыз білікті мамандардың тапшылығы. Салауатты, дені сау, бауырмал, ұлтжанды ұрпақ тәрбиелеуде «Дене шынықтыру» пәнінің алатын орнының ерекше екенін ерте кезден ұғынып, баланың дұрыс жетіліп, өмірге, оқуға, ортасымен достық қарым-қатынас орната білуіне жан-жақты мән беруіміз керек.

*Турлыбаев С.А.*  
*Жетісу облысы, Ескелді ауданы*  
*Ж.Жақыпбаев атындағы орта мектебінің*  
*дене шынықтыру пәні мұғалімі*

## **«ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІ БОЙЫНША ОҚУ ПРОЦЕСТЕРІНДЕГІ ЖАҢАЛЫҚТАР ЖӘНЕ ЖАСТАРДЫ СПОРТ ПЕН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУҒА БАУЛУДЫҢ ЖАҢА ФОРМАЛАРЫ МЕН ЖОЛДАРЫН ІЗДЕСТІРУ**

Дене тәрбиесі – қоғамдағы жалпы мәдениеттің бөлігі, адамның дене қабілеттерін дамыту мен денсаулығын нығайтуға бағытталған әлеуметтік қызметтің бір саласы. Жастардың жан – жақты дамуын дене тәрбиесінсіз елестету мүмкін емес. Денесі жақсы дамыған депкүн режиміне спортпен жүйелі айналысуды енгізген, ағзаның шынығуы үшін табиғи факторларды тұрақты пайдаланатын, жұмысты белсенді демалыспен кезектестіріп отыратын жас адамды айтамыз.

Елімізде ерікті дене шынықтыру – спорт қоғамдары жұмыстарын қайта жандандыра бастады. Соның бірі «Жастар» спорт қоғамы. Оның негізгі міндеттерінің бірі балалар мен жасөспірімдердің арасында дене шынықтыру – сауықтыру және спорт жұмыстарын ұйымдастыру болып табылады, өйткені дене тәрбиесінің негізі балалық және жеткіншектік жаста қаланады. Тек қана осы кезеңде дене жаттығуларымен шұғылдану қажеттілігі қалыптасады, дағдылар мен іскерліктер жинақталады, спортқа қызығушылық артады.

Спорттық дайындық педагогикалық ықпалдардың тәрбиелік, білім беру және сауықтыру бағыттарын ұсынады, олар өзара байланыста ортақ міндет – спортшыларының жеке қабілеттерін барынша дамыту мен оларды жарыс әрекеті жағдайында жүзеге асыруды атқарады. Қойылған мақсатты атқару үшін педагогикалық ықпалдар нысаны мен мәнін жақсы білу қажет. Педагогикалық ғылым мен іс – тәжірибеде жинақталған кеңестерді басшылыққа алу қажет, яғни әдістеме өзінің ықпал ететін нысанын, яғни өсіп келе жатқан, дамушы жас спортшыны білуімен табиғи байланыста болуы тиіс.

Спорттық дайындық кез – келген педагогикалық ықпалдардың құралдары, әдістері мен түрлерін және осы ықпалдар бағытталатын нысандарды терең білуге бағытталады. Педагогикалық ықпалдар мазмұны спортшылардың жасына олардың дайындық сатыларына қарай өзгеріп отырады. Бірақ негіздері, яғни жалпы заңдылықтары, ережелері, оқыту мен тәрбиелеу принциптері өзгермейді. Барлық оқушылар үшін міндетті болып табылатын дене тәрбиесінің негізгі формасы бұл дене тәрбиесі сабақтары. Ол мүмкіндігінше арасында 1 -2 күн салып, аптасына (45 минуттен) 3 рет өткізіледі. Сабақтарды қосарлау, қажетті жағдайда тек шаңғы дайындығында ғана болады.

Ойынның түрін, орындалу екіпіні мен ұзақтығы оқушылардың өздері таңдауы тиіс. Алайда, жоғрылаған дене жүктемелерін, екі жақты ойындарды (футбол, қол добы, баскетбол) пайдалануға болмайды. Олар шамадан тыс адамды қоздырады, ойыннан кейін оқу қызметіне кірісу қиынға соқпақ. Төмен және орташа қарқындылықтағы қозғалыс ойындарын келесі сабақ басталғанға дейін 5 – 6 минут қалғанда аяқтау қажет. Үлкен әдістердегі қозғалыс ойындары мен дене жаттығуларын табысты өткізудің көп жағдайда спорттық жабдықтардың (доптар, секіртпелер, шығыршықтар, батпандар, жалаушалар, эстафеталық таяқшалар және басқалар) қаншалықты бар, не жоқтығына және жаттығу өткізетін орынның дайындығына байланысты. Заманауи тұлғаның адами құрылымына оның өмірге, еңбекке, басқа адамдарға және өзіне деген көзқарастарын анықтайтын кең көлемді адамгершілік қасиеттері кіреді. Бұл қасиеттер жоғары деңгейге жетпес бұрын дамудың ұзақ әрі күрделі жолынан өтуі тиіс. Таным деңгейі, тұлғаның құрылымына ену тереңдігі, бір қасиеттің пайда болу қабілетінің қамту көлемі адамның тұлға ретінде қалыптасуының түрлі сатыларында бірдей болмайды. Қалыптасушы тұлға биологиялық

және элеуметтік дамудың бірқатар сатыларынан өтеді. Бұл сатылардың әр қайсысының өзіне тән, жасына қарай педагогикалық ықпалдар мен талаптар жүйесі болуы тиіс. Жас спортшы тәрбиесінде жаттықтырушының, мұғалімнің – жеке үлгісі, оның тәрбие барысындағы ұйымдастырушылық ролі маңызды болып табылады (Белорусова, 1977, Деркач, Исаев, 1981.; Сухомлинский 1971).

Дене жүктемелерін орындауда, қиын және күрделі жаттығуларды орындағанда жасөспірім ерік жігерін барынша көрсетеді. Алайда, бұл жастағы жігерді тәрбиелеу мен оны қалыптастыру оқушылар немен айналысуы, қандай мақсатта айналысуы қажет болған жағдайда өте тиімді болады. Мақсат жоғары болған сайын, жасөспірімге оның қоғамдық мәні анық болып, оның спорттық әрекетін ұйымдастыру жеңіл болады.

Бұл жастағы элеуметтік белсенділік ересектер әлеміндегі қарым-қатынаста кездесетін нормаларды құндылықтар мен қасиеттерді меңгеруде тез қабылдаудан көрінеді.

Спорттық жетістіктер жасөспірімнің өзіне жаттықтырушысы оқу-жаттықтыру сабақтары барысында қойған күрделі міндеттерді шешіп, жоғары нәтижелер көрсете алатынын білдіреді. Алайда, тұлға әлі толық қалыптаспаған.

*Кузнецова З.М.*

*д.п.н., профессор*

*Набережночелнинский филиал УВО*

*«Университет управления «ТИСБИ», РФ*

## **ВНЕДРЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ, ИХ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Аннотация.** Статья посвящена описанию механизма внедрения образовательных программ по физической культуре и спорту, а также объяснению их научно-методического обеспечения на примере Университета управления «ТИСБИ». Внедрение образовательных программ обосновывается Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, планируется увеличение отраслевой сети организаций, осуществляющих спортивную подготовку, повышение численности штатных специалистов физической культуры и спорта, продолжение развития системы спортивного образования. В статье приведены примеры подготовки студентов и магистрантов (бакалавриат, магистратура) по физической культуре и спорту в Университете управления «ТИСБИ».

**Ключевые слова:** образовательная программа, физическая культура и спорт, стратегия развития, научно-методическое обеспечение.

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (далее - Стратегия) разработана в соответствии с поручениями Президента Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта, состоявшихся 27 марта 2019 года и 6 октября 2020 года [1, 2].

Стратегия направлена на формирование и реализацию на федеральном, региональном и муниципальном уровнях скоординированной государственной политики в сфере физической культуры и спорта.

Для обеспечения комплексного развития сферы физической культуры и спорта с учетом индивидуальных особенностей видов спорта и региональной специфики предусматривается разработка соответствующими спортивными федерациями программ развития вида спорта, а также региональных программ развития спорта с учетом базовых видов спорта для субъектов Российской Федерации.

За последние годы проделана следующая работа:

создание отраслевой сети организаций, осуществляющих спортивную подготовку (1599 спортивных школ и 1075 спортивных школ олимпийского резерва, 30 центров олимпийской подготовки); повышение численности штатных специалистов физической культуры и спорта; продолжение развития системы спортивного образования (утверждение соответствующих федеральных государственных образовательных стандартов.

В настоящее время обеспеченность кадрами в сфере физической культуры и спорта составляет 7 специалистов на 1 тыс. человек, систематически занимающихся спортом.

В Республике Татарстан на сегодняшний день функционируют 107 детско-юношеских спортивных школ, работают 3000 тренеров, из них 600 человек не имеют соответствующего образования.

Подготовкой тренеров – педагогов занимается Поволжский государственный университет физической культуры и спорта, в остальных вузах республики готовят учителей физической культуры и ОБЖ, но они не имеют права работать тренерами по закону о физической культуре и спорту. Им обязательно нужна переподготовка.

Мы говорим о тренерах – педагогах, работающих в ДЮСШ, а еще много специалистов, работающих со взрослым населением. По согласованию с руководством города, с ректором Университета Н.М. Прусс в Набережночелнинском филиале ТИСБИ:

- лицензировали колледж по программе подготовки «Физическая культура», осенью 2020 года прошли аккредитацию. На сегодняшний день в колледже по этой программе обучаются всего 105 студентов на 1, 2 и 3 курсах;

- лицензировали направление «Психолого-педагогическое образование» (бакалавриат), профиль подготовки «Психология и педагогика физического воспитания и спорта». По данному профилю обучаются 36 студентов, по заочной форме обучения с применением дистанционных технологий обучаются 110 студентов,

- по направлению подготовки «Физическая культура» (бакалавриат) по заочной форме обучаются 53 студента;

- лицензировали магистратуру по направлениям «Психолого-педагогическое образование», «Физическая культура» 30 октября 2020 года. 20 человек обучаются в магистратуре. Таким образом, по перечисленным образовательным программам за три года поступили и обучаются 219 студентов, в том числе 40 мастеров спорта России, многие из них тренируются и выступают в составе сборных команд России. В 2021 году сборная команда тхэквондистов филиала заняла 4 место на чемпионате России среди 56 вузов страны.

По всем перечисленным направлениям прошли аккредитацию в 2022 году.

Кафедра психолого-педагогических и спортивных дисциплин создана приказом университета 19 сентября 2019 года. На кафедре работают:

Кузнецов А.С., заслуженный тренер России и Республики Татарстан, судья международной категории, член совета по физической культуре и спорту при Президенте Российской Федерации, эксперт министерства спорта и молодежной политики Российской Федерации,

Кузнецова Зинаида Михайловна, доктор педагогических наук, профессор, эксперт ЮНЕСКО, член диссертационного совета всемирной конфедерации этноспорта ЮНЕСКО, член экспертной комиссии по созданию всемирной энциклопедии по народным видам спорта и играм тюркоязычных стран, член экспертной комиссии по созданию всероссийской энциклопедии по спорту, академик РАО имени М.Ю. Ломоносова

2 доктора педагогических наук, профессора (на почасовой основе),

1 доктор психологических наук, профессор (на почасовой основе),

4 кандидата педагогических наук, доцента, 1 кандидат психологических наук, доцент,

1 кандидат биологических наук, доцент.

Все преподаватели со стажем работы в вузе более 20 лет.

Научно-методическое обеспечение образовательного процесса:

1. В течение этого времени преподавателями кафедры психолого-педагогических и спортивных дисциплин подготовлены, проверены управлением качества и включены в учебный процесс 16 учебно-методических пособий (объем каждого 10 печатных листов).

2. Преподавателями кафедры подготовлено и опубликовано:

9 статей (Скопус), 12 статей (Web of Science), 20 статей (ВАК), четыре монографии. Преподаватели участвовали в 45 международных конференциях.

Доктор педагогических наук, профессор Кузнецов А.С., доктор педагогических наук, профессор Кузнецова З. М. оппонировали за это время одну докторскую и 4 кандидатские диссертации. Также от кафедры представлены отзывы на авторефераты четырех кандидатских, один отзыв на автореферат докторской диссертации.

22 студента принимали участие на международных студенческих конференциях.

На оперативном управлении в Университете управления «ТИСБИ» находится, и издается международный, научно-методический журнал «Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта». Журнал входит в перечень ВАК, является одним из ведущих журналов России по направлению «Физическая культура и спорт», входит также в 19 баз данных, 14 из них международные. Журнал издается с 2006 года, с 2009 года в перечне ВАК, в его архиве более 2000 статей. Сайт <http://journalsport.ru>

Таким образом, хотелось бы подчеркнуть, что кафедра психолого-педагогических и спортивных дисциплин имеет хороший потенциал для дальнейшего развития, а также для открытия аспирантуры по вышеназванным направлениям. Актуальность их несомненна, обоснована в стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года.

#### **Список литературы:**

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. URL: <http://minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030>

2. Кузнецов А.С., Кузнецова З.М. II Съезд членов общественной организации «Российское профессорское собрание». Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019. - №14(4). – С. 5-7. DOI: 10.14526/2070-4798-2019-14-4-5-7.

**Исмаилова Л.Ф.**

*ассистент кафедры Тим ФКиБЖ  
ФГАОУ ВО Елабужский институт КФУ  
город Елабуга, РТ, Россия*

**Мутаева И.Ш.**

*профессор, к.б.н  
кафедры Тим ФКиБЖ  
ФГАОУ ВО Елабужский институт КФУ  
город Елабуга, РТ, Россия*

**Кузнецова З.М.**

*профессор, д.п.н.  
ФГБОУ ВО ЧГАФКиС  
г. Чайковский, Россия*

## **ПРАВИЛА И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ НАРОДНОЙ ИГРЫ «БЕГ ПО СЛЕДУ» - «ЭЗЕННЭН БАРУ» НА ЗАНЯТИЯХ ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В УСЛОВИЯХ ВУЗА**

**Ключевые слова:** народные игры, студенческая молодёжь, высшее учебное заведение, элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются требования к проведению народной подвижной игры «Бег по следу» - «Эзеннэн бару». В методике проведения игры необходимо руководствоваться принципами дидактики. Осознанное восприятие игровой деятельности активизирует проявление инициативы и творчества студенческой молодежи. В народных играх заложены важные и неотъемлемые части национальной культуры народов, которые являются древнейшим средством физического, нравственного, трудового и эстетического воспитания подрастающего поколения.

**Актуальность.** Игра является самым благодатным образовательным методом физического воспитания. В ходе игровой деятельности обучающиеся узнают много нового и полезного, при этом в ходе игровой деятельности получают намного больше удовольствия, нежели при выполнении, например, силовых упражнений.

Также можно отметить, что в ходе игровой деятельности отмечаются отличительные характеристики играющих, а именно:

- увеличивается двигательная активность;
- увеличивается объем и длительность выполнения двигательных действий;
- развиваются мыслительные способности;
- формируются личностные способности обучающихся;
- идет формирование эстетической стороны обучающихся.

Условия, которые помогают в проведении игры, должны быть заучены ранее, действия должны быть изучены каждым игроком. Это помогает повысить эффективность проведения игры. Участвуя в игровых действиях, каждый обучающийся приобретает способность точно выполнять требуемые двигательные действия при наличии отвлекающих раздражителей.

Особенности татарских народных подвижных игр: татарские состязания и народные подвижные игры связаны с историей татарского народа, его обычаями, вероисповеданием и бытом.

Самой явной отличительной чертой татарских народных подвижных игр является их состязательность. В ходе состязаний можно заметить, как открыто и явно игроки реагируют на тот или иной исход состязания, можно заметить, насколько явно проявляются все физические способности выступающих. Татарские народные игры, к сожалению, редко используются в занятиях по физической культуре в вузах.

А.Риттих, К.Фукс, П.Знаменский, изучали народные игры, приводили только описание некоторых состязаний, не углубляясь в содержание игр. Нет информации о татарских народных играх и у Е. Покровского, известного исследователя национальных традиций. Однако Н. Исанбет, Н. Семенов, Х. Гатина, Я. Ханбиков и З. Кузнецова в своих работах широко освещали развитие и содержание татарских народных игр.

**Цель исследования:** рассмотреть организационно-методические условия проведения народной игры «Бег по следу» - «Эзеннэн бару» на занятиях элективных дисциплин (модули) по физической культуре и спорту для студентов.

В ходе работы нами была проанализирована научно-методическая литература по теме исследования и рабочие программы по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту, которые используют в высших учебных заведениях. Был расширен каталог классификаций татарских, башкирских народных игр.

Было выявлено, что народные игры используются не только на занятиях по физической культуре, но и на мероприятиях и праздниках, а также во внеучебное время [2].

**Результаты исследования.** Известно, что игра и игровая деятельность вынуждает обучающихся мыслить быстро и мгновенно реагировать на действия соперника. В игровых ситуациях обучающиеся должны выбирать и совершать множества возможных и эффективных действий, что требует знание игры досконально и глубоко. Алгоритм организации и проведения игры включает выбор и изучение содержания игры. Игру должен



предложить преподавателю с учетом задач занятия, где роль педагога играет главную роль. Известно, что педагог предлагает игру, которую хорошо знает сам и имеет прямое отношение к составлению каталога и картотеки игр с учетом классификационных признаков. Далее проводится подготовка к проведению игры, включающая в себя организацию играющих, размещая их на площадке, с учетом определения места и пространства играющих. Объяснение содержания игры может проводиться заранее или в виде домашнего задания по ознакомлению правил игры. Важным компонентом организации игры является руководство процессом игры, где могут принимать участие сами студенты. Заключительной частью проведения игры является подведение итогов игры, где оценивается качество игровых действий обучающихся. В процессе проведения игры педагог может оценить:

- 1) уровень физического развития;
- 2) степень развития физических качеств;
- 3) способность проявлять смекалку;
- 4) способность концентрировать внимание;
- 5) способность принятия решения;
- 5) способность самооценки.

Организация проведения народной игры «Бег по следу» - «Эзеннэн бару» начинается с объяснения содержания игры, которая может сопровождаться показом. Для проведения игры необходима специально оборудованная спортивная площадка или спортивный зал с хорошим покрытием и освещением. Чтобы обезопасить, во время игры, занимающихся от получения травм. Также для игры необходим инвентарь, а именно, мячи, палки, скакалки, флажки, фишки или другие предметы. В начале игры игроков необходимо поделить на две или три команды, в зависимости от количества участников. Перед началом игры необходимо подготовить площадку. Чертится линия старта, после нее, в зависимости от количества игроков, чертятся непрерывные прямые линии, большие круги, спирали и многое другое. В данной игре могут участвовать от 20 до 30 человек.

Первые игроки начинают бежать по нарисованным отметкам, после возвращения, коснувшись рукой второго игрока из своей команды, тем самым передав ему эстафету, становятся в конец своей колонны. Задача следующих игроков - повторить проделанное расстояние первого игрока. Побеждает та команда, которая заканчивает эстафету первой.

Правила татарской народной подвижной игры «Бег по следу» - «Эзеннэн бару»:

- не разрешается начинать движение до того, как предыдущий игрок не коснется рукой следующего игрока,
- после своего возвращения; при выполнении беговых заданий необходимо точно следовать заданным заданиям;
- при обозначении ошибок, игроки, допустившие их, должны преодолеть данный путь заново.

Победителем считается та команда, которая наберет большее количество очков в ходе игры.

В процессе игры соблюдаются следующие методические указания:

- путь, который должны преодолеть игроки, можно обозначать не только линиями, но и определенными предметами, например стойками, фишками, набивными мячами, обручами и многими другими предметами.

- также можно задавать определенные задания только нескольким игрокам из каждой команды, также можно задавать теоретические задания для команд, чтобы игроки успели восстановиться. После чего продолжить эстафету с новыми заданиями.

Данную игру целесообразно проводить в основной части занятия, в ходе игры занимающиеся будут совершенствовать двигательные качества, получаемые в ходе занятия элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.

При повторении игры могут быть включены дополнительные правила, а именно:

- можно обозначать время игры;
- можно менять количество команд, в зависимости от общего количества игроков.

При большом количестве играющих игру можно проводить в нескольких местах, на нескольких площадках. Также к судейству следует привлекать помощников из ряда студентов, которые будут следить за игроками, чтобы не было каких-либо нарушений.

**Выводы.** Народные игры являются эффективным средством физического воспитания на занятиях по физической культуре и спорту в условиях высших учебных заведений. Использование народных игр в ходе учебного процесса позволяют решать большое количество образовательных задач.

Реализация татарской народной игры «Бег по следу» - «Эзеннан бару» способствует:

- развитию такого физического качества, как быстрота.
- совершенствованию техники бега.
- развитию личностных качеств.
- формированию выполнения точности двигательных действий.

Важно подведение итогов игры с ответами на вопросы играющих, которые могут появляться во время игры, что, в свою очередь, будет способствовать формированию общей дисциплинированности, требовательности к себе, к отношению достижения победы или отношению к поражению.

#### **Список литературы:**

1.Исмагилова Л.Ф. Теоретические и практические аспекты применения народных игр как педагогического средства формирования физического потенциала студентов. / Исмагилова Л.Ф., Мутаева И.Ш., Кузнецова З.М. / Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2021; 16(2). – С. 113-121.

2.Грязева, Е.Д. Физическое развитие студентов и совершенствование физического воспитания в вузе / Е.Д. Грязева, М.В. Жукова, О.Ю. Кузнецов и, Г.С. Петрова // Система воспитания в высшей школе : аналитические обзоры по основным направлениям развития высшего образования. – М.: Федеральный институт развития образования, 2012. – Вып. 11. – 72с.

3.Кузнецова З.М., Савосина М.Н., Гжемская Н.Х. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры «Народные подвижные игры как средство реализации социальных функций физической культуры», 2006. – 162 с.

*Ильин А.Д.*

*преподаватель кафедры физической подготовки  
Дальневосточное высшее общевойсковое командное училище  
город Благовещенск, РФ*

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

**Ключевые слова:** здоровьесберегающее поведение, здоровый образ жизни, студенческая молодёжь, высшее учебное заведение, педагогическая технология, физическая культура и спорт.

**Аннотация.** Повышенные требования к профессиональному долголетию, а также наличие сопутствующих негативных социально-демографических факторов предъявляют повышенные требования к сохранению здоровья, образу жизни студентов вузов. Здоровье человека в значительной степени определяется здоровьесберегающим поведением – некоторой обобщенной характеристикой взаимодействия человека с окружающей средой и социумом.

**Актуальность.** Забота о состоянии здоровья обучающихся всегда занимала в вузах центральное место. В последние годы в связи с глубокими социально-экономическими, экологическими изменениями, выдвигается необходимость особой заботы о здоровом

человеке, что предполагает в медико-психологическом обеспечении здоровья студентов смещение акцента с экспертизы здоровья на его сохранение.

Это ориентирует преподавателей, врачей, специалистов по физической культуре и спорту не только на выявление отклонений в состоянии здоровья, но и на их предупреждение, дозонологическую диагностику, определение функционального состояния студента и его адаптационных возможностей, то есть профессионального здоровья.

Важная роль в сохранении здоровья и его поддержании отводится здоровьесберегающему поведению. Проблема оздоровительной направленности физической культуры определяется также прогрессивным ухудшением состояния здоровья не только студентов, но и всего населения России.[1,2]

В настоящее время на первое место в вузах выдвигается необходимость заботы о здоровом человеке, что предполагает в медико-психологическом обеспечении профессионального здоровья сделать перенос акцента с экспертизы здоровья на его сохранение.

Было установлено, что не отсутствие болезни и даже не просто здоровье, а психофизиологические резервы определяют состояние профессионального здоровья и должны выступать в качестве показателей надежности профессиональной деятельности выпускников вузов. Данная концепция получила свое развитие в трудах В.А. Пономаренко, И.П. Бобровницкого, И.Б. Ушакова, П.М. Шалимова и др.

Так, А.А. Корневым представлено уточненное определение профессионального здоровья, под которым следует понимать «состояние и процесс сохранения и развития регуляторных свойств организма, его физического, психического и социального благополучия, обеспечивающих высокую надежность профессиональной деятельности, профессиональное долголетие и максимальную продолжительность жизни»[3,4].

Таким образом, концепция профессионального здоровья у студентов приводит к необходимости комплексного подхода, который объединяет следующие основные направления:

- 1) оценку состояния здоровья, влияние на нее профессиональной деятельности, острых, кумулятивных и отдаленных последствий влияния профессиональной деятельности;
- 2) оценку надежности профессиональной деятельности;
- 3) изучение уровня мотивационной сферы, духовного и социального благополучия.

В результате интегральная оценка профессионального здоровья должна представлять собой совокупность результатов по всем направлениям и не может быть удовлетворительной при неблагополучии даже одной из позиций, являющихся компонентами профессионального здоровья.

Так, биологический возраст является базовой составляющей системы здоровья студента и имеет тесную связь с клиническим статусом и профессиональным долголетием.

Количественным выражением динамики биологического возраста служат функциональные резервы организма человека. Биологический возраст человека не всегда может совпадать с хронологическим (или паспортным) возрастом, определяемым от рождения до момента регистрации. Авторы отмечают, что концепция биологического возраста имеет определенные ограничения прогностических возможностей, но на ее основе определяется стратегия предупреждения и восстановления наиболее вероятных или уже наступивших изменений в организме студента.

Следует заметить, что профессиональное здоровье коррелирует с биологическим возрастом только у лиц опасных профессий (космонавты, летчики, подводники, оперативный состав атомных электростанций и др.), деятельность которых зачастую

происходит в экстремальных условиях. В других профессиях, профессиональное здоровье представляет собой индивидуальное здоровье.

Профессиональное здоровье студентов следует рассматривать как совокупность многих параметров функциональной системы, призванных обеспечить высокую надежность и профессиональное долголетие специалистов в процессе осуществления профессиональной деятельности в системе «человек – машина».

Категория «функциональная система» является здесь основным и применяется там, где имеется целесообразная деятельность. Под «функциональной системой» понимается набор любых элементов, которые объединяются следующим образом:

- ведущая роль для включения элементов в функциональную систему принадлежит системообразующему фактору (основному полезному результату);

- функциональную систему нередко называют целеустремленной системой (принцип целесообразности);

- деятельность всех элементов направлена на достижение основного результата (принцип взаимодействия);

- через системообразующий фактор осуществляется обратная связь, регулирующая деятельность элементов функциональной системы (принцип саморегуляции);

- саморегуляция может осуществляться на разных уровнях: от клеточного до органного и социального (принцип изоморфизма);

- одни и те же элементы могут быть включены в разные функциональные системы своими разными степенями свободы (принцип избирательности);

- каждый элемент функциональной системы отражает в своей деятельности свойство результата (голографический принцип).

Указанные принципы позволяют интегрировать подходы к построению метода анализа функциональной системы и её деятельности. При увеличении нагрузки для достижения желаемого результата, в систему подключается все больше и больше подсистем.

Профессиональное здоровье обеспечивает профессиональное долголетие студентов - временной интервал биологического возраста с момента обучения и овладения военной профессией до времени его выхода на пенсию по возрасту или дисквалификации по состоянию здоровья.

Профессиональное долголетие – это характеристика генетически детерминированного и эволюционного процесса нормально протекающего биологического старения студентов в конкретной социально-экономической формации.

Понятие «функциональное состояние» является широко распространенным в физиологии и медицине.

Наиболее общепризнанной можно считать определение В.И. Медведева. Под «функциональным состоянием» он понимает комплекс имеющихся характеристик тех функций и качеств, составляющих функциональную надежность профессиональной деятельности, прямо или косвенно обуславливающих выполнение человеком своих функциональных обязанностей.

Количественная оценка функциональных резервов определяется в связи с тем, насколько их уровень и объем обеспечивают эффективность и безопасность деятельности и, по существу, оцениваются и прогнозируются функциональные резервы профессиональной работоспособности.

По сложившейся в нашей стране системе мировоззренческих взглядов в России используется преимущественно физическая культура, лечебная физическая культура и спорт. Физическая культура предназначена для здоровых, функционально подготовленных студентов, а лечебная физическая культура ориентирована на больных, имеющих острые и хронические заболевания.

Проведенный нами анализ отечественной и зарубежной литературы, посвященной проблеме сохранения здоровья, определению качественных, количественных параметров здоровья, позволяет говорить о том, что к понятию «здоровье человека» необходимо подходить дифференцировано, особенно при использовании средств физической культуры.

В связи с вышесказанным, физическая культура в высших учебных заведениях должна способствовать сохранению и укреплению здоровья, осуществлению постоянного контроля над физическим и психическим состоянием студентов. Особенно важна роль оздоровительной направленности в профилактике заболеваний, в том числе, профессиональных заболеваний, предупреждении преждевременного старения.

Таким образом, проведенный анализ литературы свидетельствует, что сохранение здоровья студентов должно основываться на формировании у них знаний о своем здоровье, развитии мотивации и трансформации знаний в убеждения о необходимости занятий физическими упражнениями.

#### **Список литературы:**

1. Амельченко И.А. Проблемы реализации здоровьесберегающих технологий в системе физического воспитания студентов специального учебного отделения/ И.А.Амельченко, Е.Г. Олейник// Сб. науч. трудов: Физическое воспитание студентов творческих специальностей; Харьков. гос. акад. дизайна и искусств. - Харьков, 2007. - № 2. - С. 70-75
2. Агаджанян Н.А. Экология, здоровье, качество жизни: Учебное пособие/ Н.А Агаджанян., Г.П. Ступаков, И.Б. Ушаков - Астрахань: АГМА, 1996.–260с.
3. Бережнова Л.Н. Предупреждение эмоционального выгорания в профессиональной деятельности средствами физической культуры /Л.Н.Бережнова// Сб. материалов Всеросс. науч.-практ. конф.: Физическая культура и спорт: проектирование, реализация, эффективность.-Ч.1.-СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 200
4. Жабаков В.Е. Индивидуализация практико-ориентированной подготовки будущих педагогов физической культуры в условиях современных вызовов./В.Е.Жабаков, Т.В. Жабакова /Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта.2022; 17(2); -С.205 - 210

***Сиротина С.Г.,**  
старший преподаватель Центр ЗОЖ Спортивного клуба  
КазНУ им.аль-Фараби, Алматы, РК*

***Вишнякова Н.П.,**  
старший преподаватель Центр ЗОЖ Спортивного клуба  
КазНУ им.аль-Фараби, Алматы, РК*

***Незбудей В.И.,**  
старший преподаватель Центр ЗОЖ Спортивного клуба  
КазНУ им.аль-Фараби, Алматы, РК*

***Коваленко К.Н.**  
преподаватель кафедры ИК, ОД и ИС  
КазАДИ им. Л.Б. Гончарова, Алматы, РК*

### **СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Для повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой с учетом их интересов и удовлетворения потребностей в двигательной активности, а также эмоциональной разгрузке необходимо внедрение новых технологий в сферу физического воспитания.

Применение средств физической культуры с целью оздоровления студентов, прежде всего, предполагает выбор двигательного режима, соответствующего физической подготовленности и психо-эмоционального состояния обучающихся.

Использование стандартных типовых программ по физической культуре на занятиях не всегда оказывается достаточным для увеличения функциональных возможностей организма студентов и эффективного развития и совершенствования их двигательных качеств.

В этой связи является актуальной разработка эффективных средств, методик и форм физического воспитания студентов в режиме учебного дня и внеурочных занятий.

Для повышения мотивации студентов к регулярным занятиям физическим воспитанием мы предлагаем некоторые упражнения спортивного ориентирования. Спортивное ориентирование является одним из средств развития не только общей выносливости. Систематические занятия спортивным ориентированием положительно влияют на развитие физических качеств занимающихся, на улучшение умственной деятельности (различные виды внимания, памяти, сосредоточенность). Работая со спортивными картами студенты включают в активную работу зрительный аппарат, что приводит к улучшению кровоснабжения органов зрения. Занятия спортивным ориентированием проводятся на улице, поэтому являются прекрасным средством оздоровления и закаливания студентов.

Упражнения спортивного ориентирования доступны абсолютному большинству студентов и усваиваются ими очень хорошо.

Преподавателями Центра ЗОЖ и спортивного клуба Казахского национального университета имени аль-Фараби разработаны рекомендации проведения занятий по спортивному ориентированию для студентов.

Упражнение «Эллипсы» используется с тренировочной целью для отработки техники ориентирования, для улучшения памяти, внимания, концентрации и переключения внимания, быстроты реакции. Студент получает карту с нанесённой на ней дистанцией в заданном направлении. Задача: используя только сеть троп выбирается вариант движения и прохождения по эллипсу: от точки старта (треугольник) движение производится с учётом всех поворотов на карте. На эллипсе же точка изменения направления движения производится в каждой точке пересечения линий эллипсов. Обозначается место старта и направление начала движения, обозначаются номера КП в определенных местах согласно используемой карте-сетке. Места пересечения линий эллипсов - это перекрестки, на которых придется выбирать то направление движения, которое диктует обозначенный на карте-сетке маршрут. Каждому выдается карта-сетка с нарисованным красным пунктиром вдоль зеленых линий сетки маршрутом. Задача участника: двигаясь по карте от старта по красному пунктиру, преодолеваем все без исключения перекрестки – пересечения зеленых линий, делая выбор пути на каждом из них: направо, прямо, налево, или направо и налево. Одновременно ногами идем от старта, проходим ногами все перекрестки поочередно, дойдя по карте до 1 КП, участник должен на месте дойти до этого же КП и записать в карточку его номер. Так продолжать передвижение до конца маршрута: глазами по карте-сетке, а ногами по эллипсам, в конце пути в карточке должны быть записаны номера 4-х КП. Карточка сдается преподавателю, который проверяет правильность прохождения дистанции. На выбор участнику предлагается 4 варианта дистанции, номер дистанции записан на карте, каждому варианту соответствует свой порядок КП.

Занятия спортивным ориентированием вызывают у студентов большой интерес, проходят всегда на высоком эмоциональном уровне и являются прекрасным средством повышения мотивации к занятиям физической культурой и оздоровления студентов университета.

**2 СЕКЦИЯ: ЭТНОСПОРТ, БҰҚАРАЛЫҚ СПОРТ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ ЖЕТІСТІКТЕР  
СПОРТЫНЫҢ ЖАҒДАЙЫ, МӘСЕЛЕЛЕРІ, БОЛАШАҒЫ**  
**2 СЕКЦИЯ: СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ ЭТНОСПОРТА,  
МАССОВОГО СПОРТА И СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ**  
**2 THE STATE, PROBLEMS, PROSPECTS OF ETHNOSPORT, MASS SPORTS AND  
SPORTS OF HIGHER ACHIEVEMENTS**

---

**Милашюс К.**

*д.б.н., профессор*

*Университет Витутас Магнус, Академия просвещения*

*г. Вильнюс, Литва*

**Адилъжанова М.И.**

*докторант 1 года обучения*

*кафедры физического воспитания и спорта*

*КазНУ им. аль-Фараби, г. Алматы, РК*

**Гусманов Т.К.**

*докторант 2 года обучения*

*кафедры физического воспитания и спорта*

*КазНУ им. аль-Фараби, г. Алматы, РК*

**ХАРАКТЕРИСТИКА АЭРОБНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ  
ВЫСОКОГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА РАЗВИВАЮЩИХ  
ВЫНОСЛИВОСТЬ**

**Введение**

Физическая выносливость имеет важное значение в жизнедеятельности человека. Она позволяет выполнить значительный объем двигательной деятельности, продолжительное время поддерживать высокий уровень интенсивности двигательной деятельности и быстро восстанавливать силы после значительных нагрузок (Astrand, 1992). Для представителей видов спорта, развивающих выносливость, характерны большие аэробные возможности: большое потребление кислорода ( $VO_2 \max$ ) и способность как можно длительнее его сохранять.  $VO_2 \max$  определяет способность спортсмена поддержать скорость движения на дистанции и выполнить большой объем аэробной работы (Hargreaves Spriet, 2006). Установлено, что между уровнем  $VO_2 \max$  и спортивным результатом в видах спорта на выносливость существует тесная корреляционная связь (Astrand, Rodahl, 1986; Howley et al., 1995; Withers et al., 2000). Увеличение потребления кислорода происходит наряду с повышением мощности работы, однако имеет свой предел. Это зависит от возможностей сердечно-сосудистой, кровяносной и дыхательной систем обеспечить работающие мышцы кислородом. Мышцы способны принять и потреблять определенное количество кислорода. Это определяет количество митохондрий, их функция, количество оксидационных ферментов в мышцах. Таким образом, показатель  $VO_2 \max$  на прямую и комплексно показывает возможности систем кровообращения и дыхания. Уровень  $VO_2 \max$  определяет много факторов: максимальная вентиляция легких, количество гемоглобина, эластичность кровяных сосудов, сеть капилляров в мышцах, количество митохондрий в мышцах, количество оксидационных ферментов и их активность. Следует отметить, что определить  $VO_2 \max$  можно лишь выполняя нагрузку максимальной интенсивности и определенного объема. Динамика  $VO_2 \max$  у спортсменов зависит и от генетических свойств, содержания тренировки. Увеличение  $VO_2 \max$  у

спортсменов от 20 до 50% определяет наследственность, пол у мужчин показатель  $VO_2 \max$  на 15-20% выше. Женщины максимальное потребление кислорода достигает в 18-20 лет, мужчины-в возрасте 20-30 лет. У спортсменов, развивающих выносливость,  $VO_2 \max$  на 15-25% выше чем у представителей других видов спорта.

Еще в середине прошлого века ученые (Saltin, Astrand, 1967) установили, что 98,6% мужчин имеют возможность потреблять от 31,5 до 58,5 мл/кг/мин кислорода. Только 1,4% населения могут потреблять 60-70 мл/кг/мин. Это значит, что только у 1-го из 20000 молодых людей  $VO_2 \max$  может достигать 70-80 мл/кг/мин. И лишь у отдельных лиц оно может быть в пределах 80-90 и больше мл/кг/мин. Определение индивидуальных значений  $VO_2 \max$  имеет большое значение в исследовании аэробных возможностей, в определении адаптации организма к физическим нагрузкам (Ingier, 2007; Kenney et al., 2012). Чем выше исходный уровень  $VO_2 \max$ , тем относительно меньше он может повысится во время подготовки. Учитывая характер физических нагрузок, развиваемые физические качества  $VO_2 \max$  может повысится в среднем до 40% (Kenney et al., 2012). Таким образом  $VO_2 \max$  является практически самым главным показателем для оценки аэробных возможностей спортсмена.

Наряду с многими учеными мира, ученые Литвы также имеют большой опыт исследования  $VO_2 \max$  у спортсменов (Skernevičius, Milašius, 2011). Выполняя научное сопровождение подготовки спортсменов к олимпийским играм и другим международным соревнованиям, нами накоплен большой объем данных по функциональной подготовке спортсменов.

**Целью настоящей работы** явилась сравнительная характеристика показателя максимального потребления кислорода среди спортсменов различных видов спорта, развивающих выносливость и выявление генеральных различий данного параметра у атлетов разных стран.

**Методика исследования.** При выполнении данной работы были применены следующие методы научного исследования: 1) обзор литературных источников по данной теме исследования; 2) тестирование спортсменов высокого спортивного мастерства в лаборатории. Аэробные возможности исследуемых определяли с помощью газоанализатора Oхусон Mobile (Германия). Физические нагрузки выполнялись на велоэргометре, беговой дорожке, на эргометрах для гребли, лыжных гонок, байдарке и каноэ, плавания постепенно увеличивая нагрузку через каждые 30с. до максимальной, соответственно специфике протокола исследования по каждому виду спорта. Из большинства для каждого спортсмена выполненных исследований для анализа данных выбирались наилучшие результаты.

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

Как полагают многие авторы, исследовавшие функциональные возможности спортсменов высокого спортивного мастерства, уровень их  $VO_2 \max$  объективно отражает возможности систем кровообращения и дыхания (Basset, Howley, 2000; Nevill et al., 2003; Joyner, Coyle, 2008; Gregg et al., 2021) В таблице 1 представлена шкала оценки характерных значений максимального потребления кислорода для мужчин и женщин. .

*Таблица 1*

**Значения  $VO_2 \max$  (мл/кг/мин) у аэробную выносливость развивающих спортсменов (Astrand, Rodahl, 1986)**

<b>Оценка</b>	<b>Мужчины</b>	<b>Женщины</b>
Очень маленькая	55 ir mažiau	50 ir mažiau
Маленькая	56–60	51–55
Меньше средней	61–65	56–60
Средняя	66–70	61–65
Больше средней	71–75	66–70
Большая	76–80	71–75
Очень большая	81 ir daugiau	76 ir daugiau



В таблице 2 представлены индивидуальные данные  $\text{VO}_2 \text{max}$  сильнейших спортсменов мира различных видов спорта. Среди них доминирующее положение занимают лыжники-гонщики, велогонщики на шоссе и бегуны на длинные дистанции. В этих видах спорта продолжительность соревнований составляет от 10 до 500 мин. Во время работы такой продолжительности 80-99% энергии производится аэробным способом (Lucia et al., 1998; Holmberg et al., 2007; Sunde et al., 2010). F. Ingjer (2007) исследовал 51-го участника элитной группы Кубка мира по лыжным гонкам и установил, что  $\text{VO}_2 \text{max}$  мужчин достигло в среднем 85,6 мл/кг/мин, а у женщин - 70,6 мл/кг/мин. Z. Gregg et al. (2021, исследовавшие 26 велосипедистов профессионалов, отмечает что их  $\text{VO}_2 \text{max}$  составляет в среднем 83,5 мл/кг/мин. Еще больше информации в этом плане о аэробных возможностях представляет E. Tonnessen et al. (2015), полагая, что у ведущих атлетов  $\text{VO}_2 \text{max}$  превышает 90 мл/кг/мин. В настоящее время рекордсменом по максимальному потреблению кислорода является норвежский велосипедист, чемпион мира Оскар Свендсен, у которого  $\text{VO}_2 \text{max}$  достигает 97,5 мл/кг/мин. Далее следуют олимпийские чемпионы по лыжным гонкам Бьерн Дели (Норвегия) и Владимир Смирнов (Казахстан), у которых  $\text{VO}_2 \text{max}$  достигало 96,0 и 94,0 мл/кг/мин соответственно.

Среди женщин по уровню  $\text{VO}_2 \text{max}$  лидирует олимпийская чемпионка 1984 г в марафонском беге Джоан Бенуа из США, у которой оно достигло 78,6 мл/кг/мин. Как у мужчин, так и у женщин последующие места занимают скандинавские лыжницы, велосипедистки разных стран, такие знаменитости, олимпийские чемпионки и призёры - Б.Скари, М.Биорген, Ш.Калла, Ф.Оливейра, Д. Жилоте и др.

Таблица 2

**Сильнейшие спортсмены с высоким  $\text{VO}_2 \text{max}$**

Имя, фамилия	Страна	Вид спорта	$\text{VO}_2 \text{max}$ (мл/кг/мин)	Главное достижение
<b>Мужчины</b>				
Оскар Свендсен	НОР	Велоспорт	97,5	Чемпион мира
Бьерн Дели	НОР	Лыжные гонки	96,0	8 золотых ОИ
Владимир Смирнов	КАЗ	Лыжные гонки	94,0	Чемп ОИ 1994
Брет Айткен	АУСТР	Велоспорт	93,9	2 м ОИ 2008
Эспен Бьерке	НОР	Лыжные гонки	93,0	Чемп НОР
Кнут Арвесен	НОР	Велоспорт	93,0	Чемп НОР
Грек Лемонд	США	Велоспорт	92,5	ЧМ 1983, 1987
Киля Юрнет	ИСП	Ультрамарафон	92,0	ЧМ
Гунде Сван	ШВЕ	Лыжные гонки	91,0	4 золотых ОИ
Гарри Кирвесниemi	ФИН	Лыжные гонки	91,0	4 золотых ОИ
Мигель Индурайн	ИСП	Велоспорт	88,0	5 x Тур де Франс
Андерс Аукланд	НОР	Лыжные гонки	88,0	Чемп ОИ 2002
Оле Ейнар Бьердален	НОР	Биатлон	86,0	ОИ – 14 медалей
Ленс Армстронг	США	Велоспорт	84,8	7 x Тур де Франс
Кипчонг Кейно	КЕН	Бег	82,0	ОИ 1 место
<b>Женщины</b>				
Джоан Бенуа	США	Бег, марафон	78,6	ОИ 1 место 1984
Бенте Скари	НОР	Лыжные гонки	76,6	ОИ 1 место 2002
Диана Жилоте	ЛИТ	Велоспорт	76,5	ОИ 3 место 2000
Флавия Оливейра	БРА	Велоспорт	76,0	ОИ 7 место 2016
Пола Редклиф	АНГЛ	Бег, марафон	75,0	Рекорд мира 2003
Шарлоте Калла	ШВЕ	Лыжные гонки	74,0	ОИ 1 место 2010-2018
Марит Биорген	НОР	Лыжные гонки	72,0	8 золотых ОИ
Ингрид Кристиансен	НОР	Бег, марафон	72,0	ЧМ, рекорд мира
Лаура Асадаукайте	ЛИТ	Совр. пятиборье	71,3	ОИ 1 место 2012

Среди литовских спортсменов наиболее высокий уровень  $\text{VO}_2 \text{ max}$  установлен у представителей современного пятиборья и достигает в среднем  $80,4 \pm 3,0$  мл/кг/мин (Таблица 3). Среди исследуемых этого вида спорта были два призера Олимпийских игр, чемпион мира и несколько других спортсменов, успешно выступающих на мировых соревнованиях. Представители других видов спорта, развивающие выносливость, тоже имеют высокий уровень максимального потребления кислорода. Среди женщин наиболее высокий уровень  $\text{VO}_2 \text{ max}$  отмечен у велосипедисток, среди которых были призер ОИ и 2 чемпионки мира, и составляет в среднем  $69,9$  мл/кг/мин.

Таблица 3

**Лонгитудинные исследования  $\text{VO}_2 \text{ max}$  спортсменов Литвы в видах спорта на выносливость**

Вид спорта	Масса тела (кг) $\bar{X} \pm S_x \pm S$	$\text{VO}_2 \text{ max}$ (мл/кг/мин) $\bar{X} \pm S_x \pm S$
<b>Мужчины</b>		
Велоспорт, шоссе (n = 22)	$71,3 \pm 1,2 \pm 5,7$	$73,1 \pm 1,8 \pm 8,3$
Лыжные гонки (n = 20)	$70,2 \pm 1,4 \pm 6,3$	$74,1 \pm 1,5 \pm 6,6$
Биатлон (n = 15)	$72,2 \pm 1,2 \pm 4,5$	$73,9 \pm 2,1 \pm 8,1$
Академическая гребля (n = 17)	$92,2 \pm 1,9 \pm 8,0$	$67,9 \pm 1,2 \pm 4,9$
Гребля на Б/К (n = 14)	$82,3 \pm 1,9 \pm 1,0$	$69,2 \pm 1,9 \pm 7,1$
Современное пятиборье (n = 9)	$76,5 \pm 0,9 \pm 2,7$	$80,4 \pm 3,0 \pm 8,4$
Спортивная ходьба (n = 9)	$65,7 \pm 1,2 \pm 3,7$	$74,1 \pm 1,8 \pm 5,3$
<b>Женщины</b>		
Велоспорт, шоссе (n = 14)	$59,4 \pm 1,7 \pm 6,3$	$69,9 \pm 1,5 \pm 5,7$
Лыжные гонки (n = 9)	$58,8 \pm 2,4 \pm 6,4$	$65,7 \pm 3,8 \pm 11,7$
Биатлон (n = 8)	$63,3 \pm 4,0 \pm 11,2$	$61,8 \pm 3,2 \pm 9,0$
Академическая гребля (n = 11)	$71,5 \pm 1,8 \pm 5,8$	$63,2 \pm 2,9 \pm 9,5$

**Выводы** 1. Максимальное потребление кислорода является наиболее информативным и интегральным показателем функциональных возможностей спортсменов, развивающих выносливость

2. Среди сильнейших атлетов мира наиболее высокий уровень  $\text{VO}_2 \text{ max}$  отмечен у велосипедистов на шоссе и у лыжников-гонщиков и превышает 90 мл/кг/мин у мужчин, и 75 мл/кг/мин у женщин.

3. Анализ результатов максимального потребления кислорода сильнейших спортсменов Литвы показал, что у спортсменов, завоевавших медали на Олимпийских играх, чемпионатах мира, Европы и других международных соревнованиях является высоким и соответствует требованиям, предъявляемым элитным спортсменам.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Astrand P.-O. (1992). Endurance in sport. In: R. J. Shephard and P.-O. Astrand (Eds.), *Endurance in Sport* (p. 8–15). New York.
2. Astrand, P.-O., Rodahl, K. (1986). *Textbook of Work Physiology* (3<sup>rd</sup> Ed.) (p. 344–364). New York: McGraw-Hill.
3. Bassett, D. R., Howley, E. T. (2000). Limiting factors for maximum oxygen uptake and determinants of endurance performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(1), 70–84.
4. Gregg, Z., Wyatt, F., Brown, S., Lopez M. (2021) Physiological adaptations to moderate intensity training in an elite cyclist: A case study. *Journal of Exercise Physiology*, 24(1), 18-24.
5. Holmberg, H. C., Rodahl, H., Svedenhag, J. (2007). Lung function, arterial saturation and oxygen uptake in elite cross country skiers: influence of exercise mode. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 17(4), 437–442.
6. Howley, E. T., Bassett, D. R., Welch, H. G. (1995). Criteria for maximal oxygen uptake: review and commentary. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 27(9), 1292–1301.

7. Ingjer, F. (2007). Maximal oxygen uptake as a predictor of performance ability in women and men elite cross-country skiers. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 1, 25–30.
8. **Kenney W. L., Wilmore J. H., Costill, D. L. (2012).** *Physiology of sport and exercise (5<sup>th</sup> Ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
9. Lucía, A., Pardo, J., Durántez, A., Hoyos, J., Chicharro, J. L. (1998). Physiological differences between professional and elite road cyclists. *International Journal of Sports Medicine*, 19(5), 342–348.
10. Nevill, A., Holder, R. (1994). Modelling maximum oxygen uptake. A case-study in non-linear regression model formulation and comparison. *Journal of the Royal Statistical Society*, 43(4), 653–666.
11. Saltin, B., Astrand, P-O. (1967). Maximal oxygen uptake in athletes. *Journal of Applied Physiology*, 23(3), 353–358.
12. Skernevičius J., Milašius K., Raslanas A., Dadelienė R. (2011). *Sport training*. Monograf, VPU, Vilnius, 432 p.
13. Sunde, A., Støren, Ø, Bjerkaas, M., Larsen, M., Hoff, J., Helgerud, J. (2010). Maximal strength training improves cycling economy in competitive cyclists. *Journal of Strength and Conditioning Research* 24(8), 2157–2165.
14. Tønnessen, E., Haugen, T. A., Hem, E., Leirstein, S., Seiler, S. (2015). Maximal aerobic capacity in the Winter Olympics endurance disciplines: Olympic-medal benchmarks for the time period 1990–2013. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(7), 835–839.
15. Withers, R., Gore, C., Gass, G., Hahn, A., (2000). Determination of maximal oxygen consumption (VO<sub>2</sub> max) or maximal aerobic power. In: C. J. Gore (Ed.), *Physiological Tests for Elite Athletes* (p. 114–127). Australian Sports Commission.

**Цицурин В.И.**

д.б.н.,

*Национальный научно-практический центр  
физической культуры МП  
города Алматы, РК*

**Кульназаров А.К.**

д.п.н, профессор,

*Национальный научно-практический центр  
физической культуры МП  
города Алматы, РК*

## **ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ПРОДУКТА ПИТАНИЯ НА ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ РИТМА СЕРДЦА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ**

Современные подходы к обеспечению высокого уровня работоспособности, психофизиологического состояния и здоровья спортсменов основаны на проведении правильного и рационального питания. Питание спортсменов должно предусматривать соблюдение принципов адекватности, полноценности, сбалансированности, насыщенности и индивидуализации в потреблении пищевых продуктов. Одной из профилактических мер является выбор адекватных форм питания. Он включает в себя подбор соответствующего ассортимента продуктов, правильный режим питания в соответствии с режимом тренировок, использование специализированных продуктов спортивного питания. Все это способствует созданию оптимального метаболического фона в предсоревновательный период, поддержанию высокого уровня физической работоспособности в период соревнований, активизации процессов восстановления в период отдыха после физической нагрузки.

В рамках подзадачи ПЦФ МП РК «Проведение оценки функционального состояния школьников - спортсменов с помощью компьютерных технологий и анализ влияния специализированного продукта на их функциональные показатели» было проведено исследование по специализированному питанию спортсменов, по итогам которого даны рекомендации по их питанию.

Были предложены основные принципы гигиены питания – адекватность и безопасность. Человек должен получать с пищей адекватное количество строительного, энергетического и регуляторного материала. Это происходит в период поступления экзогенного пищевого потока (абсорбтивный период). Задача данного периода - ремонт и обновление всех белковых и клеточных структур и запасание избыточного потока энергии в виде гликогена и жиров. Это также важно для поддержки аппарата движения (мышцы) и обеспечение их запасом энергии (гликоген).

При выполнении физической и умственной деятельности человек использует собственные эндогенные запасы за счет эндогенного пищевого потока (постабсорбтивный период). Однако, запасы основного энергетического материала глюкозы в организме ограничены, что не позволяет проводить более длительную интенсивную нагрузку. Посредством изменения состава пищевых соединений в экзогенном пищевом потоке невозможно добиться увеличения запасов глюкозы. Поэтому остро встал вопрос балансировать не только экзогенный пищевой поток, но и эндогенный.

Для балансировки эндогенного пищевого потока был предложен специализированный пищевой продукт, на рецептуру которого был получен английский патент [Мухамеджанов Э.К. - GB2496119 от 22.01.1914 года]. По рецептуре патента в г. Астане ТОО «TOP ENERGY KZ» с участием исполнителей программы, был налажен выпуск батончиков под названием TopEnergy. Такое название было дано не случайно.

Основным компонентом продукта является топинамбур (Тор), как продукт, содержащий большое количество полисахарида инулина, основным моносахаридом которого является фруктоза. Основная задача продукта – это поддержание гомеостаза основного энергетического источника глюкозы и поэтому в название было добавлено слово энергия (Energy). Этот специализированный продукт, как уже отмечалось, крайне необходим для регуляции гомеостаза глюкозы в период выполнения физической и умственной работы. Эффективность влияния такого продукта на улучшение гомеостаза глюкозы ранее была подтверждена на больных с метаболическим синдромом, в патогенезе развития которого - это нарушение гомеостаза глюкозы [Мухамеджанов Э.К. - Патент РФ № 2750188 от 23. 06. 2021 года «Способ реабилитации больных с метаболическим синдромом»].

В рамках реализации нашего проекта была использована методика оценки функционального состояния организма с помощью современного компьютерного метода анализа вариабельности сердечного ритма (ВСР) и проведены первые исследования влияния приема нашего спецпродукта на работоспособность школьников-спортсменов (специализация - борьба греко-римского стиля) [Цицурин В.И. и др., 2022]. Полученные данные свидетельствовали о высокой эффективности влияния приема продукта на улучшение функциональных показателей и работоспособность спортсменов в период тренировочного процесса и предсоревновательный период и общего состояния их здоровья. Следующим этапом была дальнейшая разработка представлений о фазном питании [Мухамеджанов Э.К., Кульназаров А.К. и др., 2020], то есть питания экзогенного и эндогенного характера, способствующего улучшению работоспособности в экстремальных условиях жизнедеятельности школьников-спортсменов (спортивные тренировочные нагрузки). В рамках данной теории была поставлена задача изучить влияние разработанных биологических активных добавок (специализированного питания) на работоспособность юных спортсменов других специализаций – дзюдоистов, волейболистов, пловцов.

Кроме того, нами была создана новая рецептура продукта с включением в него полисахарида фукоидана, а для улучшения КПД работы митохондрий, добавлен коэнзим Q10. Были взяты для испытания модифицированные батончики TopEnergy – Фуко-Топ от фирмы «TOP ENERGY KZ». Продукт специально был испытан на волейболистах и

пловцах. Обследования проводились на спортсменах школы - интерната РСШИКОР им. К. Ахметова г. Алматы.

Функциональное состояние (ФС) определялось методом оценки ВСР по общепринятой международной методике. Суть метода заключается в построении спектрограммы и ритмограммы сердечной деятельности, по которым определяются спектральные и временные показатели, позволяющие в совокупности дать качественную оценку как вегетативного тонуса, так и ФС организма спортсмена в целом, включая его адаптационные резервы.

Для исследований применялся современный диагностический компьютерный комплекс компании Нейро-Софт (Россия) с программным обеспечением Поли-Спектр-Ритм (АПК Поли-Спектр 8\EX), который позволяет проводить оценку ВСР для определения уровня ФС, в том числе с помощью дистанционного измерения, когда спортсмен может находиться в отдельном помещении, что особенно важно для избегания внешних артефактов. Оценка показателей проходила поэтапно: 1 этап – снятие фоновых показателей ВСР; 2 этап – составление специального графика приема продукта; 3 этап – получение показателей функционального состояния по ВСР после приема спецпитания. Проведена статистическая обработка результатов обследований с помощью ПО Поли-Спектр и программы Excel.

Обследование дзюдоистов. Проводилась оценка эффективности влияния специализированного питания TopEnergy на повышение работоспособности спортсменов в период тренировочного процесса. Обследования проводились на юных спортсменах 14-16 лет (в основном кандидатов в мастера спорта). Продукт в виде батончиков давали в течение 15 дней, примерно за 30 мин. до проведения тренировочного процесса. Так как тренировки проводились два раза в день, то в день использовался прием 2 батончиков.

Результаты обследования показали, что в исходном состоянии у дзюдоистов (n=9) отмечалось отчасти удовлетворительное ФС (n=3), у одного сниженное и у чуть большей половины (n=5) относительно хорошее ФС. После приема специализированного питания ФС в целом заметно улучшилось у восьми спортсменов и у одного спортсмена со сниженного ФС перешло в стадию удовлетворительного. Выявлено, что чем больше показатели вегетативного баланса в процентах в спектрограмме ВСР переходят в регуляцию со стороны парасимпатической нервной системы (хорошее ФС) по отношению к симпатической регуляции (стрессорное состояние ФС), тем выше становилась работоспособность спортсмена в тренировочном процессе.

Обследование волейболистов. Проводилась оценка эффективности нового батончика Фуко-Топ (модификация батончика TopEnergy) на улучшение здоровья и повышение работоспособности спортсменов. Для обследований взята женская команда по волейболу (спортсмены 14-16 лет, в основном 1-й и 2-й юношеский разряды и 1-й взрослый разряд). Специализированный продукт давали в течение 15 дней каждому игроку по тому же алгоритму, что и дзюдоистам.

Результаты обследования показали, что в исходном состоянии у волейболисток (n=14) в целом отмечалось хорошее ФС у большинства спортсменок (n=10), и лишь у малой части (n=4) было относительно удовлетворительное ФС. После приема специализированного питания в течение 15 дней ФС по показателям ВСР четко улучшилось практически у всех спортсменок.

Обследование пловцов. Проводилась оценка эффективности специализированного батончика Фуко-Топ на ФС и на повышение работоспособности спортсменов. Для обследований были взяты пловцы (14-16 лет), в основном 1-й разряд и кандидаты в мастера спорта. Специализированный продукт давали в течение 15 дней каждому спортсмену по тому же алгоритму, что и в предыдущих группах.

Результаты обследования показали, что в исходном состоянии у пловцов (n=13) отмечалось отчасти удовлетворительное ФС (n=3), а у большинства (n=10) относительно хорошее ФС. После приема специализированного питания ФС в целом заметно улучшилось у всех спортсменов в период тренировочного процесса.

В общем, по оценке ВСР у спортсменов было установлено улучшение вегетативного баланса нервной системы со сдвигом в сторону парасимпатической регуляторной деятельности, улучшение функционального состояния и повышение работоспособности.

В целом, выявлена статистически достоверная связь между приростом мощности спектра ВСР, повышением уровня регуляции со стороны парасимпатической системы, а также повышением работоспособности и адаптационных резервов организма с улучшением состояния общего здоровья во всех обследуемых группах спортсменов. Следует также отметить, что применение аппаратно-программных комплексов для оценки ВСР позволяет ускорить процесс обработки показателей ФС, что дает возможность объективизировать контроль и оперативность корректировки тренировочного процесса в динамике, включая особенности питания спортсменов.

Таким образом, нами была показана эффективность использования специализированного батончика TopEnergy, и особенно, его модификации Фуко-Топ, для поддержания гомеостаза глюкозы как основного энергетического материала в фазу активного выполнения физической деятельности.

Вместе с тем, проведенное исследование показало, что за сравнительно короткое время достигается положительный кумулятивный эффект курса приема разработанного нами специального продукта питания и можно с его помощью привести ФС организма к его более хорошим показателям, и, тем самым, обеспечить повышение работоспособности как во время тренировочного процесса, так и в предсоревновательный период.

**Ермаханов Б.**

*PhD., доцент м.а.,*

*Қожа Ахмет Ясауи атындағы*

*Халықаралық қазақ-түрік университеті,*

*Түркістан қаласы, ҚР*

**Йылдыз М.,**

*PhD., қауымдастырылған профессор,*

*Гази университеті,*

*Анкара қаласы, Түркия Республикасы*

**Тастемірұлы Б.**

*2 жыл оқу магистранты,*

*Қожа Ахмет Ясауи атындағы*

*Халықаралық қазақ-түрік университеті,*

*Түркістан қаласы, ҚР*

## **ҚАЗАҚ КҮРЕСІМЕН ШҰҒЫЛДАНАТЫН ЖАСӨСПІМДЕРДІ ТӘРБИЕЛЕУДІҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ**

### **Аңдатпа**

Аталған мақалада қазақ күресінің тарихы, даму кезеңдері, қазақ күресінен өткізілетін республикалық және халықаралық жарыстар, спор мектептерінің маңызы, жасөспірімдерді тәрбиелеудің психологиялық-педагогикалық жағдайлары жайында баяндалған. Сонымен қатар ғылым адмдарының еңбектеріне талдау жұмыстары жасалынған.

**Кілт сөздер:** қазақ күресі, жсөспірімдер, спор мектептері.

**Қазақ күресі** — қазақтың ұлттық күресі. Қазақ күресі қазақтардың ең көне спорт түрлерінің бірі. Қазіргі Қазақстанда бұл жекпе-жек өнер үлкен сұранысқа ие, ал қазақ күресі бойынша жарыстар мерекелер мен салтанаттарда жүргізіледі. 1938 жылдан бері республикалық жарыстар бағдарламасына кіреді. 2016 жылы ЮНЕСКО, толеранттылық, ізгі ниет және ынтымақтастыққа принциптеріне негізделген қауымдарды арасындағы қатынастарды нығайтуға әсерін атап өте отырып, қазақша күресті адамзаттың материалдық емес мәдени мұрасының репрезентативтік тізіміне енгізді.

Қазақ күрес өнері ұлтқа деген құрмет, мықтыларға деген құрмет, әлсіздерді түсіну, қарсыласқа қатысты әділеттілік, сөзді қорғау қасиеттерін бейнелейтін ұлттық сипат негізінде дүниеге келді. Мысалы: қазақ күресінде тек қарсыластың алдына тұруға, оны тіке тастауға, жауды еденге ұрмауға, тек кілемге таза күрекпен тиюге болады. Бұл күресте физикалық күштерден басқа моральдық-психологиялық дайындық жүргізіледі. Қазақстанда әлемге әйгілі жауынгерлер осы қазақ күресінен басталды. Иманжүсіп, Балуан Шолақ, Қажымұқан, Битабар, Боранқұл, Молдабай құрған қазақ күресі А. Айханов, А.Бұғыбаев, А. Ғабсаттар, ж. Үшкөмпіров, Д. Тұрлықановпен бүгінгі күнге дейін жалғасуда.

Бүгінгі қазақ күресінің әлемдік спорт өнерінің арасында өз орнын алуы болашақ ұрпаққа мақтаныш сезімін ұялата отырып, қазақ өнерін басқа адамдарға үйретуге әсер етеді. Бұдан шығатыны, біздің күрес мәдениетіміздің тамыры терең және білім беру құндылығы жоғары. Мысалы: қазақ күресі қорын 2003 жылдың қараша айында Қазақстан Республикасының Тұңғыш Президенті Н. Назарбаев құрған болатын. Содан бері Elbasu сыйлығы жыл сайын өткізіліп келеді; 2006 жылдың 5-6 қараша аралығында Балуан Шолақ спорт сарайында әлемдегі алғашқы Қазақстандық Күреси турнирі өтті. Оған 48 елден палуандар қатысты; 2005 жылы Астанада Мемлекет басшысы Нұрсұлтан Назарбаевтың тікелей қатысуымен әлемде қазақ күресінің мәдениетін ілгерілету бойынша жақсы бастамасы бар бірінші халықаралық турнир өтті. Қазақстан Республикасы Президентінің қолдауымен Қазақстанда Дүниежүзілік "қазақ күресі" федерациясы құрылды және 2004 жылы Алматыда тұңғыш рет Президенттің халықаралық турнирі өтті. 2006 жылдың қараша айында қазақ жерінде тұңғыш әлем чемпионаты өтті, оған әлемнің 50-ден астам елінен палуандар қатысты. Қазақ күресі ережелері 90 тілге аударылған. Қазақ күрес өнерін мойындаған мемлекеттер енді күрес шарттарын қазақ тілінде зерделеуі тиіс. Спорттық өнерді терең білу ғана емес, сонымен қатар басқа елдердің мәдениет өкілдерінің оған деген қызығушылығын мойындау-күшті рух [1].

Енді қазақ халқы басқа адамдардың мәдениеті туралы ғана емес, күрестің өзіндік мәдениеті туралы да біле бастады. Осының арқасында біздің спортшыларымыздың рухы көтеріліп, елге деген сүйіспеншілік сезімі артты. Басқаша айтқанда, біз мәдениетіміздің сапасын жақсартып отырып, жастарға патриоттық тәрбие бере аламыз.

Қазақстан Республикасындағы арнайы спорт мектептеріндегі жас өспірімдердің отан сүйгіштікке тәрбиелуде осы қазақ күресінің терең мән мағынасын, оқу-тәрбие, жаттығу, жарыс барысында ендіру. Өйткені, бүгінгі күні Республика бойынша 8 мыңдай жас өспірімдер қазақ күресімен шұғылдана, 300 дей жаттықтырушылар оларды баптайды.

Бұл ойын адамның денесін ширатып, бұлшық еттерді қатайтады, төзімділікке, батылдылыққа, ептілікке, керек кезінде тез ойланып, әдіс таба білуге машықтандырады. Қазақша күрес күш жетілдіретін спорт. Сонымен қатар ол қорғанудың ұлттық өнері («Самбо»). Қазақша күресте адам өзін еркін ұстап, өз бойындағы күшін, әдісін түгел пайдалана алады, мұнда шалу, жата тастау, арқалай тастау, қол байлап күресу, салмақпен басу, тіресу, ашадан алу, аяқтың басымен іліп тастау, жамбасқа алып иіре лақтыру, белінен қысып, тірсектен шалу сияқты әдістердің бәрін де қолдануға болады. Палуандар кілем үстінде; арнаулы жазық жерде, тегістегі қар үстінде белдесіп күресе береді. Ойынның ережесі бойынша қимыл үстінде адамға зақым келтіре күш жұмсауға, дөрекілік жасауға

болмайды. Күрес бір жақтың талассыз жығылуымен және жауырыны жерге тигізілуімен аяқталады.

Алайда арнайы спорттық мектеп оқушылары бойында патриоттық мінез-құлық, іс-әрекеттің қалыптасқандығын осы жастағы балалардың психологиялық-педагогикалық ерекшеліктерін зерттемей және оны есепке алмай жүзеге асыруға болмайды. Өсіп келе жатқан жас буындарға патриоттық тәрбие берудің психологиялық жақтарын, педагогикалық шарттарын айқындамай тұрып, оны тиімді ұйымдастыру мүмкін емес. Педагогика – жеке адамды қалыптастыру үшін белгілі мақсатқа бағытталған жүйелі тәрбие, білім беру және оқытуды жүзеге асырады. Ал, психологияда, адамның өсу барысы қаралады. Бірақ қазіргі уақытта жас ерекшелік санатын қарау күрделі болғанымен және психологияда аз зерделенген мәселелердің бірі. Ал, біздің арнайы мамандандырылған спорт мектептерінде жас спортшыларды тәрбиелеуде психология мен педагогика бағытында жасалынған жұмыстың көлемі дұрыс жолға қойылмаған, тіпті аз, сондықтан да оның зияны көп жағдайларда көрініс тауып отыр. Мысалы, көп арнайы мамандандырылған спорт мектептерінен жасөспірімдердің тастап кетіп қалуы және тәрбиеленген оқушылардың спортқа берген аз нәтижесі және т.б. Сондықтан да, арнайы мамандандырылған спорт мектептерінде жас спортшыларды тәрбиелеуде педагогика мен психологияға үлкен мән беру аса қажет.

Жеке тұлғаны дұрыс қалыптастыруда, патриоттық тәрбиенің мәні зор, әрі үлкен. Сондықтан да, қазақ күресі арқылы жас спортшыларға тәлім тәрбие берудің мәні жеке тұлғаның жоғары әлеуметтік белсенділігін көрсететін және қалыптастыратын идеялық-адамгершілік, моральдық-еріктілік, еңбек және дене сапаларын тәрбиелеудегі ішкі байланыстарды анықтау және саралау болып табылады. Жеке бас тәрбиесі тәуелсіз Қазақстан Республикасының жаңа қоғамында материалдық өндіріс және рухани өмір, сондай-ақ қоғамдық-саяси құрылымдардың толық қатысу әсері арқылы жүзеге асатын объективті әлеуметтік процесс ретінде қаралады [2].

Арнайы мамандандырылған спорт мектептеріне 14-15 жастан жас өспірімдер [90] оқуға қабылданады. Ол қабылданған жасөспірімдердің көпшілігі ауыл балалары. Олар оқуға қабылданған кезден бастап олардың жеке басында өзгерістер бола бастайды. Алғашқы жылдары олар оқу орында бірден қойылған тәртіпке мойынұсынуы қиынырақ болады. Мысалы, таңертеңнен кешке дейінгі аралықта тынбай оқу, тәрбие жаттығулар жасайды. Күнделікті атқарылатын осындай жұмыстар олардың психологиялық күйзеліске ұшырауына әсер етеді. Кейбірін күнделікті атқарылып отырған жұмыс жалықтыра бастайды, олар осының әсерінен үйіне қайтқысы келеді, кейбір еркін жүргісі келеді және тағы басқа да өзгерістер байқала бастайды. Міне осы тұста оларға тәлім тәрбие беріп отырған оқытушылар мен жаттықтырушылар оларға үлкен бір әсер етуі тиіс. Яғни, оқытушылар мен жаттықтырушылар оларға психологиялық және педагогикалық тұрғыдан бағыт бағдар бере отырып, олардың көзқарастарын өзгертуге мүмкіндік бере алады. Себебі, жас өспірімдік - бұл оқушының тұрақты көзқарасының, идеялық-адамгершілік сенімінің, өз өзін анықтауының қалыптасу, патриоттық позициясының және өз елінің азаматы екенін сезіну кезеңі болғандықтан - күрделі [3]. Осы жаста оқу-тәрбие үрдісінде білім жинақталатын, танымдылық қызығушылықтар қалыптасатын, адамгершілік идеалдар мен құндылық бағдарлар тұжырымдалатын, өмірлік ұстанымдар және мінез құлқында өзін-өзі тану өзгерістері мен реттеуіштер болатын оқу-кәсіптік қызмет әрекетінің жетекші түрі болып табылады. Сонымен қатар, аталған жаста оқушы тұлғасының жаңа ерекшеліктерінің сапалы қалыптасуы жүреді. Бұл жас шамасында адам бойында, оның ағзасында, физиологиялық қалыптасуында көптеген өзгерістер болады. Яғни, жасөспірімдер ересектер санатына өтуге талпынады. Соларға ұқсағысы келеді және өзін ересек ретінде сезінеді. Өз жасындағылар арасында өзін беделді етіп көрсеткісі келеді. Мінез құлқында көптеген өзгерістер пайда болады. Бұл жасқа 14-15 жастан бастап 18 жасқа дейінгі



аралықты жатқызуға болады. Сондықтан да, осы кезде отаншылдыққа тәрбиелеу, оның ішінде халық педагогикасы қазақ күрес құндылықтары негізінде қалыптасуы үшін өте қолайлы болып табылады. Яғни, отансүйгіштік тәрбие процесі де осы мезетте белгілі бір жетістіктерге жетуі мүмкін. Себебі, патриоттық тәрбие процесі жасөспірімдердің тұлғасы қоршаған ортамен араласып, оның санасы қалыптасатын және шындалатын күрделі психологиялық құбылыс. Бұл процесс жекебастың сезіміне және танымына белсенді әсерін тигізеді [4].

Егер де адамның психикасына тоқталсақ, ол балалық кезден бастап қалыптасады. Яғни, адамның моральдық бейнесі, психикасы оның туылған кезінен, атқаратын іс әрекетіне қарай, қоршаған ортаға қарай, дәстүрі мен салт санасына қарай дамып жетіліп бір жүйеге келеді. Сондықтан да, халқымыз баланың дұрыс қалыптасуына өте жете мән берген. Әр жастағы адамдардың көңіл күйі, сезімдері, мінез ерекшеліктері, түсінік талғамдары, сенім, қызығулары әдет-дағдылары бірдей болмайтындығын байқаған. Осыған қарай тәлім тәрбие беруге тырысқан. Оны халқымыздан бүгінгі күнге дейінгі жеткен мақал мәтелдерден де байқауға болады. Сондықтан біз психологияны халқымыздан үйренуге тиістіміз [5].

Бүгінгі елімізді әлемге танытқан Қажымұқан атамыздың ерлік істері, ұлы бейнесі, тұлғасы бүгінгі күні қазақ елінің патриотын тәрбиелеуде баға жетпейтін үлгі өнеге болып отыр. Сондықтан, бүгінгі, болашақ спортшы жасөспірімдерді патриоттық тәрбиелеуде Қажымұқанның еңбектерін оқу жаттығу және тәрбие ісіне педагогикалық әдіс тәсілдерін пайдаланудың маңызы зор.

Атақ даңққа ие болған Қажымұқан, қазақ ұлтының атын дүние жүзілік спорт аренасына шығып, Парижде, Лондонда, Варшавада, Берлинде, Будапештте, Америкада, Таяу Шығыс елдерінде дүниежүзіне паш етті.

Қажымұқан кәсіпқой күрестің үш түрінен, атап айтқанда еркін күрестен, французша (грек рим) күрестен, джию джитсу күресінен әлем чемпионы. Ол кәсіпқой спорттың жарық жұлдызы, қазақ халқының бағына біткен күш атасы, қайталанбас біртуар тұлғасы [75. 206.]. Біз осыдан, қазақ күресінде барлық күрес түрлерінің әдістері кездесетіндігіне көз жеткізуге болады.

Мысалы, Қажымұқан американдық еркін күресінен, Джо, Чемберс Ципс, Джо Моро атты әйгілі американ палуандарын тізе бүктіруіне, оның жастайынан Ернақ атасының баулуымен қазақша күрестің әдісін терең игергендігі себеп болды.

Халқымыздың ұлы перзенті Қажымұқан палуан жайлы Ш.Айманов атындағы «Қазақфильм» балуан туралы көркем фильм түсірген. Онда Қажымұқанның спорттағы табыстары мен бірге Отанының ұлы патриоты ретінде көрсетеді.

### **Қорытынды**

Жеке тұлғаны дұрыс қалыптастыруда, патриоттық тәрбиенің мәні зор, әрі үлкен. Сондықтан да, қазақ күресі арқылы жас спортшыларға тәлім тәрбие берудің мәні жеке тұлғаның жоғары әлеуметтік белсенділігін көрсететін және қалыптастыратын идеялық-адамгершілік, моральдық-еріктілік, еңбек және дене сапаларын тәрбиелеудегі ішкі байланыстарды анықтау және саралау болып табылады. Жеке бас тәрбиесі тәуелсіз Қазақстан Республикасының жаңа қоғамында материалдық өндіріс және рухани өмір, сондай-ақ қоғамдық-саяси құрылымдардың толық қатысу әсері арқылы жүзеге асатын объективті әлеуметтік процесс ретінде қаралады.

Мамандандырылған спорт мектептеріндегі жас спортшылардың мектепке дейінгі алған, оқу жаттығу барысында алған мәліметтері оның ары қарай дамуына және азаматтық орнының қалыптасуына, түзілуіне тиімді ықпал етеді. Нәтижесінде, үйлесімді тәрбие міндеттері мен мақсаттарына, қоғамның әлеуметтік тәжірибесіне жауап бере алатын патриоттылық сана тәрбиеленеді, Отанды қорғаушы, құрушы еңбеккерлік, ойшылдық санасы қалыптасады. Спортшының патриоттық іс-әрекетке дайын болуы, оның өзін-өзі тәрбиелеу, өзіндік таныту шегіне көтерілуімен анықталады.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов[Текст]/Ю.В.Верхошанский.–М.:Физ-культураиспорт,1988.–330с
2. Кунат,П.Проблемы нагрузки с точки зрения психологии спорта[Текст]/П.Ку-нат//Психология и современный спорт.–М.,1973.–С.224-319.
3. Спорттық күрестің теориясы мен әдістемесі, Оқу құралы. Е.Алимханов, Қазақ Университеті 2014 ж.
4. Гандельсман, А.Б. Условия достижения высокой работоспособности на дистанции[Текст]/А.Б.Гандельсман// Теория и практика физической культуры.–1964.–№4.–С.15-19. 5
5. Шагеев Р.И. Национальные виды спорта <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2018/09/18/natsionalnye-vidy-sporta>.

**Ермаханов Б.**

*PhD., доцент м.а.,*

*Қожа Ахмет Ясауи атындағы*

*Халықаралық қазақ-түрік университеті,*

*Түркістан қ., ҚР*

**Кеңесбай А.**

*2 жыл оқу магистранты,*

*Қожа Ахмет Ясауи атындағы*

*Халықаралық қазақ-түрік университеті,*

*Түркістан қаласы, ҚР*

## **ҚАЗАҚША КҮРЕСПЕН ШҰҒЫЛДАНУШЫ СПОРТШЫЛАРДЫҢ ТӨЗІМДІЛІК ЖАҒДАЙЛАРЫ**

#### **Аңдатпа**

Бұл мақалада қазақша күреспен айналысатын спортшыларда арнайы төзімділікті дамытуды зерттеу мәселелері қамтылған, спортшыда арнайы төзімділікті дамыту әдістемесі қарастырылған. Қазақша күрес адамның денесін ширатып, бұлшық еттерді қатайтады, төзімділікке, батылдылыққа, ептілікке, керек кезінде тез ойланып, әдіс таба білуге машықтандырады. Қазақша күрес күш жетілдіретін спорт. Сонымен қатар ол қорғанудың ұлттық өнері.

**Кілт сөздер:** қазақша күрес, техникалық жетілдіру, төзімділікті дамыту, жүктеме, жылдамдық, қозғалыс қабілеті, жаттығу.

Қазақша күресте адам өзін еркін ұстап, өз бойындағы күшін, әдісін түгел пайдалана алады, мұнда шалу, жата тастау, арқалай тастау, қол байлап күресу, салмақпен басу, тіресу, ашадан алу, аяқтың басымен іліп тастау, жамбасқа алып иіре лақтыру, белінен қысып, тірсектен шалу сияқты әдістердің бәрін-де қолдануға болады. Палуандар кілем үстінде; арнаулы жазық жерде, тегістегі қар үстінде белдесіп күресе береді. Ойынның ережесі бойынша қимыл үстінде адамға зақым келтіре күш жұмсауға, дөрекілік жасауға болмайды. Күрес бір жақтың талассыз жығылуымен және жауырыны жерге тигізілуімен аяқталады. Күресетін палуандар жаңадан енгізілген ереже бойынша жасына қарай 3 топқа, салмағына қарай 8 категорияға бөлінеді. Күрес мерзімі ересектер үшін 10 минут, жас өспірімдер үшін 5 минут. Кейде жығылған адамды басып жатып, жауырынын жерге тигізу шарт емес. Бұл күрестің басты шарты — күшін, әдісін асырып, талассыз жығу. Кейде жыққан адам жығылған адамның басынан аттап «күш алу» деген байырғы жеңіс белгісін жасайды. Қазақша күрес аудандық, облыстық, республикалық спартакиадалардың программаларына кіргізілген, спорттық командалары бар ресми түрде жұрт таныған өнер.

Қазіргі уақытта қазақша күреспен шұғылданатын спортшыларды жарыстарға дайындау кезінде техникалық жетілдіруге баса назар аударылады. бұл жылдамдық пен күш жаттығуларының дамуына кері әсерін тигізеді, бірақ біз тең дәрежелі балуандардың жекпе-жегінде ерекше төзімділік пен жарылғыш күш қажет екенін көреміз, әсіресе күрестің алғашқы минуттарында. Балуандардың жалпы төзімділігі ерекше төзімділікті

қалыптастырудың негізі болып табылады. Жалпы төзімділікке тәрбиелеудің негізгі қағидасы-оларды орындау ұзақтығын біртіндеп арттыра отырып, қозғалыс әрекеттерінің ең көлемді шеңберлерін қолдану. Осының арқасында спортшы бұлшықет топтарының максималды санын жұмыс істей бастайды. Жалпы төзімділікті үйрету үшін ұсынылатын құралдар жаяу, жүгіру және жүзу болып табылады. Балуанның жалпы төзімділігін тәрбиелеу және сақтау бүкіл жаттығу процесінде болуы керек [1].

Әрқашан физикалық белсенділіктің барлық түрлерінде өнімділік критерийі төзімділік болып табылады: ол неғұрлым жоғары болса, динамикалық жүктеме кезінде пайда болатын шаршау соғұрлым сәтті болады. Төзімділікті дамыту процесінде әртүрлі жаттығулар сипаты мен ұзақтығын қолдануға болады. Төзімділікті дамыту құралдарының арсеналында әртүрлі циклдік материалдар негізінде орындалатын жаттығулар, спорт түрлері, спорттық ойындар, күштік тренажерларда орындалатын жаттығулар бар. Қолданылатын жаттығулар олар бұлшықет аппаратының көп бөлігін тарта алады, аймақтық немесе жергілікті болуы мүмкін. Қазіргі уақытта көптеген спортшылардың төзімділігі жоқ және жарысқа сәтті қатысу үшін балама әдістер мен құралдарды табу керек. Толеранттылық ұғымының өзі көп қырлы және оны бір уақытта бірнеше бағытта дамыту керек. Күшке төзімділік-бұл күш жаттығулары кезінде бұлшық еттеріміз ауырсыну шегінен қалай өтеді.

Күштің төзімділігі бар – бұл біздің бұлшықеттеріміз күш жаттығулары кезінде ауырсыну шегінен өту жолы

Бұл салмақпен жаттығуларды қанша рет қайталай алатынымызға байланысты. Спортшылар үшін жылдамдыққа төзімділік сияқты индикатор да маңызды – бұлшықеттер тұрақты қысылуға бейімделу арқылы жаттығулардың жылдамдығын сақтауға қаншалықты дайын, мысалы, жүгіру немесе жүзу кезінде. Дұрыс тыныс алу мәселесі де маңызды. Егер сіз жаттығу кезінде тыныс алу жылдамдығын басқара алмасаңыз және енгізу пайда болса, сіз толық жаттығуды жасай алмайсыз. Біз бұл мәселені шешудің жолдарын іздеуіміз керек. Спорттың кез-келген түрінде, оның ішінде қазақ күресінде жоғары спорттық шеберлікке қол жеткізу моториканың даму деңгейімен және олардың өзара әрекеттесуінің тиімділігімен тығыз байланысты. Балуанның жұмысқа қабілеттілігінің, спорттық шеберлігінің жоғары деңгейіне арнайы төзімділікті дамыту негізінде қол жеткізіледі [2]. Алайда, даму динамикасы бір белгі ретінде анықталмайды және бар факторлардың жиынтығымен байланысты. Осы мақаланың мақсаты-апталық циклде жеке қосымша жүктемені бөлу мысалында қазақ күресінің балуандары арасында арнайы төзімділікті дамыту әдістемесін жүйелеу.

Спорттық төзімділік-бұл дененің ұзақ уақыт жұмыс істеген кезде пайда болатын шаршауға қарсы тұру қасиеті.

Төзімділік түрлері: арнайы төзімділік-бұл кәсіби қызметтің белгілі бір түрін жүктеуге тән ұзақ ауысу қабілеті. Ерекше беріктік-күрделі, көп корпусты сапа. Жаттығудың параметрлерін өзгерту арқылы салмақты таңдаудан оның жеке компоненттерін жетілдіруге дейін алуға болады.

Жалпы төзімділік-оны анықтайтын ағзаның функционалдық мүмкіндіктерінің жиынтығы, кеңейтілген кезеңдердегі жұмыс тиімділігі, оның сыйымдылығы әр түрлі іс-әрекеттің кәсіби немесе спорттық тиімділігінің қалыпты қарқындылығы мен спецификалық емес көріністеріне негіз болады. Адамдар өздерінің аэробты қабілеттеріне ие (егер олар өскен болса, бір ғана қызмет (мысалы, жүгіру) жалпы төзімділіктің негізі болып табылады), экспозиция және басқа да жақсартулар - велосипед, шаңғы, және жалпы төзімділік Қазақша күрес – спорттың күрделі түрлерінің бірі. Мұнда жан-жақты дайындығы мол, күшті, төзімді, епті, спортшы болмай жеңіске жету, жарыстарда чемпион атану мүмкін емес. Қазақша күреспен жаттығу барысында спортшының тез әрі дәл ойлауы, қиын жағдайда қауырт шешімге келу қабілеті де артады. Себебі, белдесулер аз уақыттың ішінде өте

шапшаң өтеді. Секундтың бір ғана сәтінде бәсекелесінің ойын аңғарып, қарсы әдіс қолдану, жағдайды пайымдап қимыл жасау – аса сезімталдықты, шапшаңдықты қажет етеді.

Белдесулер кезінде адамның бойындағы сан қасиеттер сынға түседі. Бірнеше секундқа, кейде түгелдей он минутқа созылатын жекпе-жектерде, жаттығу барысында бойға жиналған әдіс-айла, күш көрінеді. Кейде жеңісті осы қасиеттердің бірі қамтамасыз етсе, екінші жолы басқалары кем соғып жатады. Сондықтан да балуанның жан-жақты дайындығы туралы әңгіме қозғағанда, оның тактикалық, психологиялық дайындығы және жылдамдық, төзімділік сияқты қасиеттерінің бірлесе бас қосуын айтамыз [4].

Енді сол қасиеттерді дамытуға жеке тоқталып өтейік.

Күш. Екі балуан бірдей салмақпен күреседі делік. Оларға бір-бірін көтеру және әдісті қолдану үшін көп күш қажет. Күшті дамытатын жаттығуларға батпақпен (гантельдермен), балшық таспен (шайнектермен), штангамен, ризинмен орындалатын жаттығулар жатады. Екі балуан қатар жаттығу жасағанда күш дамиды.

Спортшының денені орап, күшін арттыру үшін Лас таспен жасайтын жаттығулары үлкен әсер етеді. Олар итеру және лақтыру сияқты бірнеше түрге бөлінеді. Жаттығуды бастамас бұрын балуан бірқатар жаттығулардан өтуі керек Ептілік. Шынымен жылдам қозғалатын балуан қарсыласына қарағанда трюктерді тезірек қолдана алады. Балуанның жылдамдығы аядай кілемінің айналасында бірнеше метр ғана қарсыластың жекпе-жек кезіндегі жағдайына, есту, көру, жанасу органдары қабылдаған сигналдарға байланысты болғандықтан, спортшының жылдамдығымен салыстыруға болмайды. Сондықтан балуанның ептілігін дамыту туралы айтатын болсақ, біз осындай ерекшеліктерді ескеруіміз керек. Ептілік бірден пайда болмайды. Оны дамыту да оңай емес. Жылдам қозғалыстар әр адамның жеке ерекшеліктеріне байланысты Ептілік. Шынымен жылдам қозғалатын балуан қарсыласына қарағанда трюктерді тезірек қолдана алады. Балуанның жылдамдығы аядай кілемінің айналасында бірнеше метр ғана қарсыластың жекпе-жек кезіндегі жағдайына, есту, көру, жанасу органдары қабылдаған сигналдарға байланысты болғандықтан, спортшының жылдамдығымен салыстыруға болмайды. Сондықтан балуанның ептілігін дамыту туралы айтатын болсақ, біз осындай ерекшеліктерді ескеруіміз керек. Ептілік бірден пайда болмайды. Оны дамыту да оңай емес. Жылдам қозғалыстар әр адамның жеке ерекшеліктеріне байланысты.

Біреу табиғи түрде жылдам, ал біреу ебедейсіз, икемсіз. Ептілікті дамыту үшін ебедейсіз спортшыларға ұзақ жаттығулар қажет. Біраз тәжірибеден кейін ептілік қабілеті бар балуандар өте жылдам қозғалатын деңгейге жетеді. Сабақтың басында және аптаның алғашқы күндерінде, дене бүтін және қауіпсіз болған кезде ептілік жаттығуларына назар аудару керек. Сонда ғана оның нәтижесі тез байқалады.

Бұрын күрестің ешбір түрімен айналыспағандар күнде таңертең батпанмен жаттығу жасап, гимнастикалық қимылдармен денсаулықтарын біраз нығайтқандары дұрыс. Кір тасымен жұмыс жасау үшін міндетті түрде дәрігерлік бақылаудан өту керек. Кір тастарының массасы 8, 16, 24, 32 кг-нан болады. Әлбетте, әуелі жеңіл салмақты кір тастарымен, кейін бірте-бірте ауыр салмақты кір тастарымен жаттығу жасалынады.

Бірақ шапшаңдықты дамытуды күш пен ептілікті жетілдіруден бөлек алып қарауға болмайды. Бұл қасиеттерге арналған жаттығулар күн сайын сабақтасып, қатар жүріп отыруға тиіс. Күш жеткіліксіз жағдайда, шапшаңдықты дамыту оңайға түспейді. Балуанның күтпеген жерден тосын шабуылға шығып, бәсекелесінің қимылына алдын ала, тез, қарсы әдіс қолдана білуі – оны жеңіске жеткізетін сенімді құралдардың бірі. Тіпті әдісті секундтың жүзден бір бөлігіндей уақыт қана бұрын қолданудың да маңызы зор [5].

Шапшаңдықты дамытудың қалған жаттығуларына – 20-30 м-ге жүгіру; футбол, баскетбол ойнау; секірудің барлық түрлері; гранат, диск, найза лақтыру және акробатика жатады.

Шыдамдылық. Қазір ірі халықаралық сахнаға шығып, өнер көрсететін балуандар күреске бөлінген он минутты тез өткізе алады.

Дайындық және жарыс алдындағы кезеңдерде балуан төзімділікті арттыратын жаттығуларды жалғастыруы керек. Оларға жүгіру (10-15 км), жүзу (2-5 км), футбол, баскетбол (60-90 мин), шаңғы, велосипедпен жүру (20-50 км), штанганы көтеру, резеңке амортизатор сияқты көмекші құралдармен ұзақ жаттығулар жатады. Төзімділікті дамытудың бірінші түрі-қайталау әдісін қолдану. Мысалы, 20 килограмм штанга 50-60 рет дем алмай және итермей бұлшықеттерді төзімділікке үйретеді. Шыдамдылыққа үйретеді. Төзімділікті дамытудың екі түріне жататын жаттығулар алдымен аз көлемде орындалады, содан кейін біртіндеп жеделдетіліп, өседі. Мысалы, егер спортшы бірінші кезеңде кростта 3-5 км жүгірсе, онда оны 10 км-ге дейін көтеру керек.

### **Қорытынды**

Дене қасиеттерін анықтау үшін жаттығуларды қорытындылай келе біз келесі параметрлер бойынша тестілеу өткіздік:

- Жылдамдық-жаттығу әдісі (қайталанатын, ойын, жарыс) әр түрлі позициялардан секіру және жылдамдату, эстафеталар мен ашық ойындар арқылы жүзеге асырылды.

- Күш және жылдамдық күші – жаттығу әдісі (қайталанатын, жұптасқан, дөңгелек, ауыспалы) қарсылық жаттығулары, өз дене салмағыңызды жеңу, секіру және секіру (орнынан) жаттығулары арқылы жүзеге асырылды.

Бұрын ешқандай күреспен айналыспағандар үшін күн сайын таңертең батпақпен айналысып, денсаулығын гимнастикалық қозғалыстармен аздап нығайтқан дұрыс. Лас таспен жұмыс істеу үшін дәрігердің бақылауынан өту керек. Балшық тастардың массасы 8, 16, 24, 32 кг болады.алдымен жеңіл балшық тастар, содан кейін біртіндеп ауыр балшық тастар жаттығатыны анық.

- Төзімділік-жалпы төзімділікті анықтауға арналған жаттығу әдісі 800, 2000 м, 3000 к, 5000 м қашықтыққа жүгіру арқылы біркелкі және ауыспалы, сонымен қатар 25 метрлік және 50 метрлік бассейндерде жүзу; балуандардың арнайы төзімділігін анықтау үшін жаттығу әдісі аралық, ойын, бәсекеге қабілетті (бәсекеге қабілетті жекпе-жектерге еліктеу) және қайталанған, үдеулер, “жүгіру”, ойын жаттығулары және арнайы ойындар арқылы жүргізілді.

### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов Ю.В.Верхошанский.–М.:Физ-культураиспорт,1988.–330с
2. Кунат,П.Проблемы нагрузки с точки зрения психологии спорта /П.Ку-нат//Психология ис овременный спорт.–М.,1973.–С.224-319.
3. Спорттық күрестің теориясы мен әдістемесі, Оқу құралы. Е.Алимханов, Қазақ Университеті 2014 ж.
4. Гандельсман, А.Б. Условия достижения высокой работоспособности на дистанции А.Б.Гандельсман// Теория и практика физической культуры.–1964.–№4.–С.15-19.
5. Тарабрина И.В. Тренировочно-учебный процесс спортсмена-борца И.В.Тарабрина//Психологияипедагоги-ка:методика и проблемы практического применения: сборник материалов XV Международной научно-практической конференции/подобщ.ред.С.С.Чернова.–Новосибирск: Издательство НГТУ,2010.–С.425-430.

*Мамзин С.А.*  
*аспирант*  
*ФГБОУ ВО ЧГАФКиС*  
*г. Чайковский, Россия*  
*Кузнецова З.М.*  
*профессор, д.п.н.*  
*ФГБОУ ВО ЧГАФКиС*  
*г. Чайковский, Россия*

## **СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ: ПРИМЕНЕНИЕ ТЕСТОВ И ЕЁ ПОВЫШЕНИЕ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

**Аннотация.** В данной статье рассматривается стрессоустойчивость в тренировочном процессе, важность её повышения в условиях спортивной тренировки. Также рассмотрены способы ее повышения для спортсменов любого вида спорта. Повышение этого показателя намного улучшит качество выступления спортсменов на соревнованиях и улучшит спортивный результат.

**Ключевые слова:** спортивная тренировка, стресс, стрессоустойчивость.

**Актуальность.** В современном спорте едва ли не решающим фактором, обеспечивающим успешность (результативность), является психологическое состояние спортсмена. Это обусловлено не только тем, что по другим факторам (методика и условия спортивной подготовки, квалификация тренера, экипировка и др.), как правило, стало трудно добиваться заметного преимущества. Главным является значительно возросшая конкуренция, что предъявляет гораздо более высокие требования к спортсменам как в технико-тактическом мастерстве, так и в плане способности эффективно переносить жесткую конкурентную, в том числе соревновательную. Это требует высоких морально-волевых качеств и способности эффективно действовать в самых сложных условиях, среди которых выделяется необходимость высокой помехоустойчивости по отношению к неожиданным раздражителям. Это невозможно без наличия высокого уровня стрессоустойчивости и развитости внимания. Однако основные слагаемые стрессоустойчивости, а также параметры внимания в спорте недостаточно изучены, особенно у молодых спортсменов.[3, 4].

Под стрессоустойчивостью следует понимать способность не только выдерживать требуемые (заданные) психофизиологические нагрузки и переносить экстремальные воздействия, в том числе, связанные с тяжелыми физическими и психологическими нагрузками при спортивной работе и в быту, тяжелыми климатическими и метеорологическими условиями, но и оставаться высокорезультативным на самых ответственных соревнованиях без ущерба для собственного организма и психики.

Поэтому у исследователей и практиков сохраняется устойчивый интерес к свойствам личности, которые обеспечивают эффективное противодействие стрессорам в спорте, к предпосылкам стрессоустойчивости, ее взаимосвязи с результативностью выступлений спортсменов в соревнованиях.[1, 2]

**Цель исследования:** рассмотреть эффективность повышения стрессоустойчивости и применения тестов на её повышение в условиях спортивной тренировки.

В ходе работы нами была проанализирована научно-методическая литература по теме исследования, тесты на повышение стрессоустойчивости. Было выявлено, что для работы будет использоваться тест на стрессоустойчивость Ю.В.Щербатых.

**Результаты исследования.** Используемый в ходе исследования тест необходимо проводить дважды – в начале и в конце исследования. Тестирование в самом начале позволяет определить необходимость проведения эксперимента. Если в исследуемой группе наблюдается 50% участников с повышенной стрессоустойчивостью, эксперимент

станет уместен и необходим.

Основными способами повышения стрессоустойчивости могут быть:

1) Имитация соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Соревновательный метод - это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться. Максимальное соответствие соревнованиям позволит спортсменам чаще испытывать чувства, которые они испытывают перед предстоящими стартами.

Для соревновательной деятельности в спорте характерным является состояние психологической готовности спортсмена, как целостного состояния личности в стремлении достичь наивысших результатов в спорте. Состояние готовности спортсмена к соревнованиям характеризуется:

- уверенностью спортсмена в своих силах;
- стремлением к достижению победы в спортивной борьбе;
- оптимально высоким эмоциональным возбуждением участника спортивного соревнования;
- высокой помехоустойчивостью к факторам окружающей среды (соперники, зрители, судьи и др.)

Именно эти качества помогут справиться со стрессом, который может испытать спортсмен в соревновательных условиях.

2) Применение дыхательных техник и практик. Страх вызывает быстрое дыхание, которое усиливает страх. Долгие и глубокие успокаивающие вдохи разрушают эту зависимость и помогают успокоиться. Для этого необходимо последовательно проводить занятия на внедрение их в тренировочный процесс.

1. Сформировать у спортсменов представления о стрессе, о понятии «стрессоустойчивость», о личностных ресурсах, ознакомить с характеристиками предстартовых состояний.
2. Освоение дыхательных упражнений. Разъяснение и обучение дыхательным упражнениям.
3. Освоение динамических и статических дыхательных упражнений.
4. Освоение базовых правил применения медитативных техник. Освоение правил формирования и практики положительных аффирмаций.

Дыхательные упражнения помогут спортсмену быть в состоянии готовности в стрессовых ситуациях.

Чтобы эксперимент прошел максимально эффективно, необходимо учитывать несколько условий:

- посещение всех разработанных тренингов, тренировок и упражнений;
- систематическое посещение тренировочного процесса;
- участие в соревновательном процессе.

**Выводы. 1.** Стрессоустойчивость – одно из психических качеств, которое необходимо развивать у спортсменов в целом. Соответственно, и психологическая подготовка спортсменов имеет высокое значение в системе подготовки. В процессе психологической подготовки очень важен характер задач, поставленных перед спортсменом. Нельзя допустить, чтобы это были непосильные задачи, но, в то же время, нельзя и довольствоваться малым. Задачи эти должны быть посильными и отвечать возможностям спортсмена на сегодня с перспективой на завтра. Основные психические качества, необходимые спортсмену, формируются и совершенствуются в процессе ежедневных тренировочных занятий, в активной соревновательной деятельности. Поэтому

там, где процесс подготовки организован методически правильно, есть хорошая основа для совершенствования этих качеств.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Суворова, В.В. Психофизиология стресса [Текст] / Науч.-исслед. ин-т общей и пед. психологии Акад. пед. наук СССР. - Москва : Педагогика, 1975. - 208 с.; 20 см.
2. Судаков, К.В. Индивидуальная устойчивость к эмоциональному стрессу / К. В. Судаков – М.: НИИ им. П. К. Анохина РАМН, 2012. — 148 с. : ил. – ISBN 5-88236-052-8. – Текст : непосредственный.
3. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции : учебное пособие / Ю. В.Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – 256с. : ил. – ISBN 5-469-01517-3. – Текст : непосредственный.
4. Кузнецов А.С., Кузнецова З.М. II Съезд членов общественной организации «Российское профессорское собрание». Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта». 2019. - №14(4). – С.5-7. DOI:10.14526/2070-4798-2019-14-4-5-7.

**Мартыненко И.И.**

*ст. преподаватель, КазНУ им. аль –Фараби, кафедра физического воспитания и спорта  
город Алматы, РК*

**Онгарбаева Д.Т.**

*ст. преподаватель, КазНУ им. аль –Фараби, кафедра физического воспитания и спорта  
город Алматы, РК*

**Адилъжанова М.И.**

*Зам. Зав. НИД и МС, КазНУ им. аль –Фараби, кафедра физического воспитания и спорта  
город Алматы, РК*

**Рыбинцева М.Г.**

*ст. преподаватель КазНТУ им.Сатпаева, кафедра физвоспитания  
город Алматы, РК*

**Плехова С.В.**

*ст. преподаватель КазНТУ им.Сатпаева, кафедра физвоспитания  
город Алматы, РК*

### **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАЗАХСТАНСКИХ СПОРТСМЕНОВ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

**Актуальность исследования.** Знание актуальных проблем состояния и перспектив развития настольного тенниса является важным моментом не только в успешной работе тренера, но и в эффективной игровой деятельности спортсмена. Анализ литературных источников показал, что актуальным является вопрос поиска новых форм и методов работы, направленных на оптимальное развитие технической подготовки спортсменов высокой квалификации в Европе и Казахстане по настольному теннису.

Степень изученности данной проблемы позволяет говорить, что в научной и учебно-методической литературе недостаточно рассмотрены вопросы технической подготовленности казахстанских спортсменов.

В нашем исследовании мы поставили перед собой **цель** – найти решение правильной и продуктивной работы в области технико-тактической и физической подготовки спортсменов высокой квалификации по настольному теннису. Для решения поставленной цели нами были проведены педагогические наблюдения за спортсменками национальной женской команды по настольному теннису на учебно-тренировочном сборе в течение месяца, а также проанализированы документы крупных соревнований и документы, имеющие непосредственное отношение к тренировочному процессу.

**Результаты исследования.** На основании исследования игр на чемпионате Мира и чемпионате Азии нами был сделан сравнительный анализ технико-тактической подготовленности спортсменов высокой квалификации. Анализируя полученные данные,



нами было отмечено, что чаще всего теннисисты используют подачи с ниже- и верхне-боковым вращением. Это объясняется тем, что структура выполнения этих подач очень сходна, а прием таких подач выполняется абсолютно по-разному, поэтому теннисисты мастерски маскируют угол наклона ракетки в момент соударения с мячом, используют разные края лопасти ракетки, запутывая соперника, в результате чего – добиваются завышенного приема мяча и реализуют выигрыш очка активными действиями.

В ведении игры в соревновательной деятельности европейских и азиатских теннисистов можно отметить, что существуют принципиальные отличия в выборе тактики. Азиатские спортсмены играют менее зрелищно, но более продуктивно, стараются каждый свой мяч играть как можно острее (на выигрыш).

Анализ мирового рейтинга ведущих спортсменов в настольном теннисе показал, что в 20 самых сильнейших спортсменов в мире входят с большим преимуществом спортсмены азиатских стран, а именно: Китая, Японии и Кореи. Это, несомненно, является показателем подготовленности и уровня Азиатских спортсменов. Спортсмены Казахстана в мировом рейтинге занимают места от 500 и ниже, что тоже свидетельствует об уровне подготовленности наших спортсменов.

Наряду с исследованиями уровня функциональной и физической подготовленности, нами был проведен сравнительный анализ технической подготовленности казахстанских спортсменов азиатского и европейского стиля игры в настольный теннис. В результате исследований не было обнаружено достоверных различий в показателях предложенных тестов. По всей вероятности, это объясняется тем, что технически спортсменки находятся на одном уровне. Сравнение полученных данных с нормативами по технической подготовке теннисистов показало, что обе группы спортсменок находились на данный момент на хорошем уровне.

Нами установлено, что показатели функциональной и физической подготовленности спортсменок азиатского и европейского стиля находятся на удовлетворительном уровне. Достоверных различий между группами спортсменок не обнаружены. Однако, результаты сравнительного анализа теннисисток европейского стиля игры с нормативами элитных спортсменов видны отставания по скоростно-силовым качествам.

Изучив документы планирования учебно-тренировочного сбора предсоревновательного этапа, нами было установлено, что в плане сборов отсутствует ОФП - как вид подготовки, а на СФП отведено всего 8,3% от общего объема нагрузки, технико-тактическая подготовка занимает 72,9%. Что значительно повлияло на уровень функциональной и физической подготовленности теннисисток.

### **Выводы**

В планировании учебно-тренировочного процесса необходимо уделять больше внимания ОФП и СФП, направленных на развитие физических качеств, таких как координация, сила, скорость, и выносливость, которые играют важную роль во всестороннем повышении уровня игрока. Уровень техники игры прямо связан с уровнем развития психомоторных качеств.

Как показывает сравнительный анализ спортсменов на мировой арене, азиатские теннисистки по всем показателям превосходят европейских. Поэтому рекомендуется детально анализировать биомеханику техники и тактику азиатских спортсменов для ее использования и внести коррективы в планирование многолетней подготовки казахстанских теннисистов.

**Мартыненко И.И.**  
ст. преподаватель, КазНУ им. аль -Фараби  
кафедра физического воспитания и спорта  
город Алматы, РК

**Онгарбаева Д.Т.**  
ст. преподаватель, КазНУ им. аль -Фараби  
кафедра физического воспитания и спорта  
город Алматы, РК

**Адилъжанова М.И.**  
Зам. Зав. НИД и МС, КазНУ им. аль -Фараби  
кафедра физического воспитания и спорта  
город Алматы, РК

**Рыбинцева М.Г.**  
ст. преподаватель КазНТУ им.Сатпаева  
кафедра физвоспитания  
город Алматы, РК

**Плехова С.В.**  
ст. преподаватель КазНТУ им.Сатпаева  
кафедра физвоспитания  
город Алматы, РК

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ КОМПЛЕКСА СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И СТИМУЛЯЦИИ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ**

**Актуальность темы исследования.** В современной системе спортивной тренировки применение различных восстановительных средств рассматривается как важная составная часть подготовки спортсменов.

Проблема состоит в том, что восстановление так же важно, как и сама тренировка, поскольку невозможно достичь высоких результатов только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок.

**Цель:** исследовать влияние комплекса средств восстановления и стимуляции работоспособности и адаптационных процессов студентов-баскетболистов.

Говоря о средствах и методах восстановления, следует вспомнить о том, что их принято делить на три группы: 1) педагогические; 2) медико-биологические; 3) психологические [1].

Комплексное применение средств восстановления в зависимости от конкретной физической нагрузки, этапа учебно-тренировочного процесса, а также от состояния здоровья, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей спортсмена и есть система восстановления. При использовании различных средств восстановления работоспособности следует учитывать некоторые общие закономерности их влияния на организм.

Подбор восстановительных средств, удельный вес того или иного из них, их сочетание, дозировка, продолжительность и тактика использования были согласованы со спортивным врачом и обусловлены конкретным состоянием спортсмена, его здоровьем, уровнем тренированности, индивидуальной способностью к восстановлению, видом спорта, этапом и используемой методикой тренировки, характером проведенной и предстоящей тренировочной работы, режимом спортсмена, фазой восстановления и др.

В наших исследованиях использовались следующие средства и методы восстановления:

- ручной (общий и локальный) тренировочный массаж,

- контрастный душ,
- баня-сауна.
- охлаждающая процедура со льдом

Методика использования средств восстановления подбиралась индивидуально, однако во всех случаях процедуры проводились спустя 30-45 мин после тренировки и за 1-2 ч до следующей.

В исследованиях также использовались медико-биологические средства восстановления [2].

В исследовании спортсмены в предсоревновательный период принимали: кардиометаболитики, янтарную кислоту (восстановительное средство и энергетик), коэнзим Q10 (клеточный энергетик, повышающий устойчивость к физическим нагрузкам), Капиллар-кардио Q10, убихиннон (гомеопатический препарат, улучшает клеточное дыхание, применяется при физических и психических истощениях и сердечной перегрузки).

Также в предсоревновательный период спортсмены принимали адаптогены. Основной адаптоген - мелатонин, адаптол, элеутерококк, левзея (порошок), жень-шень.

В базовый период спортсменам рекомендовали применять витамины: витрум, алфавит, мультитабс, комплевит, комплевит магний, комплевит актив. Применяли аминокислоты для наращивания мышечной массы, ко-ферменты как энергетики, элькорнитин – как регулятор жирового обмена, повышает выносливость, снижает уровень холестерина. Липоевая кислота такое же действие, улучшает работу печени. Также кардиометаболитики. Калий и магний являются основными препаратами для питания сердца. Милдронат питает сердце. Ноотропы – препараты налаживающие функцию мозга.

Во время соревнований спортсмены принимали Стимол, магнийрод (как кардиометаболик), рефреш (витаминный минеральный комплекс). Цитофлавин (в составе имеет янтарную кислоту).

При малых объёмах нагрузки восстановительные процедуры не применялись, т. к. после их выполнения в организме спортсменов происходят незначительные изменения, не влияющие на общий уровень функционального состояния организма.

После выполнения большого и среднего объёмов нагрузки различной преимущественной направленности в системе изучаемых показателей отмечалось улучшение (или наблюдалось восстановление и сверхвосстановление) функционального состояния организма спортсменов: показатели лактата и мочевины в крови снижались до исходного уровня, нормализовались показатели упругости мышц.

**Вывод.** Результаты исследований свидетельствуют, что комплексное применение восстановительных средств после выполнения больших и средних по объёму тренировочных нагрузок алактатно-анаэробной, анаэробно-гликолитической и силовой (скоростно-силовой) направленности оказывает более значительное положительное воздействие на функциональное состояние организма спортсмена, чем применение одного средства.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Матвеев, Л.П. Категории «развитие», «адаптация» и «воспитание» в теории физической культуры и спорта (давние, но не стареющие и новые идеи) [Текст] / Л.П. Матвеев. // Теория и практика физической культуры. 1999, № 1, 7 с.
2. Мирзоев О. М. Применение восстановительных средств в спорте.- М.: Изд. Физкультура и спорт, 2004. 12-14 с.

**Моисеева Н.А.,**  
ст. преподаватель  
кафедры физической культуры и спорта  
ЕНУ им.Л.Н.Гумилева  
город Астана, РК

**Назаркина О.Н.,**  
ст. преподаватель  
кафедры физической культуры и спорта  
ЕНУ им.Л.Н.Гумилева  
город Астана, РК

**Соловьева Н.А.**  
ст. преподаватель  
кафедры физической культуры и спорта  
ЕНУ им.Л.Н.Гумилева  
город Астана, РК

## **К ВОПРОСУ О ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЯХ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ**

За годы казахстанской независимости произошли кардинальные перемены во всех сферах общественной жизни. Общественный прогресс продолжается в социальной, материальной, научной, научно-технической и культурной жизни страны. Казахстан по праву может гордиться не только социально-экономическими и политическими достижениями, но и спортивными победами на мировой арене. Динамичное развитие сферы физической культуры и спорта открыло миру новые имена и продемонстрировало Казахстан, как страну, формирующую сильную и здоровую нацию [1].

По поручению Главы государства в стране проводится работа по развитию спорта среди детей и молодежи, увеличивается количество спортивных секций, налаживается вопрос цифровизации отрасли, развивается спортивная инфраструктура, создаются все условия для занятий массовым, а также детско-юношеским спортом.

Согласно отчету главы Министерства культуры и спорта Даурена Абаева за 2021 год, непрерывную подготовку спортивного резерва и воспитание спортсменов высокого класса в стране осуществляют 545 спортивных организаций, с общим контингентом более 400 тысяч юных спортсменов. Среди них: 481 детско-юношеская спортивная школа с охватом 386 тысяч детей и подростков, 25 областных и 1 республиканская школа высшего спортивного мастерства. Их контингент составляет 5 844 спортсмена. В республике функционируют 3 центра олимпийской подготовки и 17 центров подготовки олимпийского резерва, 16 школ – интернатов для одаренных в спорте детей [2].

Одной из важных задач в сфере спорта остается организованное и целенаправленное развитие сети детско-юношеских спортивных школ во всех городах страны, развитие системы дополнительного образования на основе стумулирования деятельности самодетельных организаций, осуществляющих тренировочный процесс по видам спорта (образовательных центров, спортивных клубов по общей физической подготовке, спортивных секций по видам спорта и т.п.).

Решение данной задачи определяется многими факторами: состоянием материально-технической базы для развития конкретного вида спорта; скоординированной стратегией проведения научных исследований в области спорта высших достижений; качественным улучшением научно-методического сопровождения детско-юношеского спорта – учебные пособия, учебные программы по подготовке спортивного резерва по видам спорта, методические рекомендации и несомненно, наличием квалифицированных кадров по

видам спорта, особенно грамотных тренеров, тренеров-преподавателей на этапе начальной подготовки.

Должность тренера, тренера-преподавателя, его должностные обязанности, теоретические знания законов РК, требования к квалификации, закреплены в «Типовых квалификационных характеристиках должностей руководителей, специалистов организаций физической культуры и спорта» от 29 июня 2016 года № 191 [3]. Это скорее можно назвать юридической стороной вопроса.

А вот другая, наиболее важная сторона вопроса – это профессиональная компетентность тренера-преподавателя. Профессиональная компетентность тренера-преподавателя является собирательным понятием, поскольку включает в себя целый набор профессионально-личностных характеристик тренера-преподавателя. Таковыми являются в первую очередь: педагогическое мастерство (поскольку не каждый спортсмен, достигший высокого уровня, может научить другого), педагогическая и личная культура (не каждый способный научить может обладать такими качествами как выдержка, трудолюбие, пунктуальность, методичность и др.), квалификация, компетентность, профессионализм и др. [4].

Анализ научной литературы выявил, что вопросы профессиональной компетентности тренера-преподавателя рассматриваются в работах Л.И. Анцыферовой, И.Г. Климович, А.К. Марковой, Д.В. Бочкова и других. Но наиболее точно это понятие определяет Н.В. Кузьмина, считая, что профессиональная компетентность тренера – это осведомленность, такое свойство личности, которое позволяет положительно решать учебные и воспитательные задачи, которые направлены на формирование личности обучающихся. Автор выделяет несколько ключевых элементов в структуре профессиональной компетентности тренера-преподавателя:

- методическая компетентность, основанная на знаниях методики преподавания и позволяющая выбирать для решения определенных задач наиболее эффективные средства методы обучения в процессе спортивной тренировки;
- специальная компетентность — профессионализм и осведомленность в избранном виде спорта;
- социально–психологическая компетентность, умение тренера коммуницировать со спортсменами для достижения поставленных задач;
- дифференциально-психологическая компетентность, способность тренера-преподавателя оценивать индивидуальные особенности спортсмена, его способности и возможности, скрытые резервы, силу воли характера;
- аутопсихологическая компетентность, способность проводить самоанализ, выявлять слабые и сильные стороны своей личности, самосовершенствоваться в профессиональном плане;
- общепедагогическая компетентность, отражающаяся в научном подходе к организации и проектированию процесса тренировок [5].

К сожалению, в современной системе дополнительного образования в сфере спорта, а именно сети детско-юношеских спортивных школ, частных спортивных школ, частных спортивных клубов существуют проблемы, связанные именно с уровнем профессиональной компетентности тренеров. И как правило, это молодые специалисты, тренера-преподаватели, выпускники колледжей и вузов республики.

По мнению Балькина А.И., сложившегося на примере собственного педагогического опыта, первая проблема — это, как ни странно, то, что молодой тренер, будучи высококвалифицированным спортсменом, как ему кажется, **знает про спорт всё**. При этом существуют обобщенные данные о том, что, **уровень спортивного мастерства в прошлом, не является определяющим фактором эффективности тренерской деятельности** (Войнар, 2000).

Вторая проблема — это ожидание быстрых и высоких результатов от своих воспитанников и собственной деятельности. Даже чётко представляя пути и средства своего профессионального роста, тренер должен быть готов к тому, что желаемые результаты деятельности могут появиться не сразу, и это не всегда зависит от спортсменов. Эффективность деятельности тренера зависит от уровня педагогического мастерства, которое

нарабатывается с **опытом** при условии, что к данному виду деятельности были благоприятные предпосылки [6].

Отсюда же вытекает и такая проблема, связанная с дифференциально-психологической компетентностью молодого тренера-преподавателя, как не умение оценивать индивидуальные особенности спортсмена, его способности и возможности, скрытые резервы, мотивацию ребенка и черты его характера. Чемпионами не рождаются – чемпионами становятся! Порой талантливый ребенок, в силу тех или иных обстоятельств уходит из спорта, на ранних этапах, а ребенок, имеющий желание, среднюю физическую подготовленность, уже заведомо определенный тренером как «неспособный», совершенно не привлекает внимания горе-тренера и попадает на отчисление.

Четвертая проблема, касающуюся молодого специалиста: а) отсутствие знаний и навыков, которые не были получены в полной мере при обучении в ВУЗе; б) отсутствие правильных шаблонов реагирования на рекомендации и замечания опытных тренеров-преподавателей, касающихся методики обучения двигательным действиям, развития физических качеств, стилю общения с учениками и другие случаи. Именно этот фактор приводит к травматизму юных спортсменов, особенно в сложно-координационных видах спорта.

Также необходимо отметить и то, что на сегодняшний день, в казахстанской системе высшего образования, есть образовательные программы направления «Физическая культура и спорт», осуществляемые в полном объеме в формате дистанционного образования. Возникает простой вопрос – каким образом можно обучить студента практическим умениям и навыкам в спортивных дисциплинах, таких как «Гимнастика с методикой преподавания», «Легкая атлетика с методикой преподавания», «Спортивные игры с методикой преподавания» и другим, общаясь с ним по средствам ИКТ, порой даже не видя лица собеседника. Получить теоретические знания вполне возможно, но практические?

Формирование профессиональной компетентности молодого специалиста – процесс длительный: это и прохождение курсов повышения квалификации, на постоянной основе, не реже чем 1 раз в три года, и процесс самообразования, построенный на знаниях педагогики, психологии, теории и методики спортивной тренировки, анатомии и физиологии и других источников, способствующих развитию мировоззренческих, нравственных, коммуникативных и интеллектуальных качеств тренера.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. «О физической культуре и спорте» Закон Республики Казахстан от 3 июля 2014 года № 228-V ЗРК.
2. Ильина Н. Л. Психология тренера: учеб. пособие. — СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2016. — 109 с. ISBN 978-5-288-05683-3
3. «Об утверждении Типовых квалификационных характеристик должностей руководителей, специалистов организаций физической культуры и спорта» Приказ Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 29 июня 2016 года № 191.
4. Романенко Е.В. Особенность востребованных профессиональных компетенций тренеров-преподавателей / Е. В. Романенко. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 52 (342). — С. 433-435. — URL: <https://moluch.ru/archive/342/76953/>
5. Кузьмина Н. В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения / Н.В. Кузьмина. — М.: Высшая школа, 1990. –190 с.
6. Балькин А.И. Проблемы тренера. - URL: <https://psynavigator.ru/publikacii/problemy-trenera>

## **ПРИМЕНЕНИЕ НОВЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ И КОМБИНАЦИЙ ВЕДУЩИМИ БОРЦАМИ НА СОРЕВНОВАНИЯХ - ЗАЛОГ НЕОЖИДАННОСТИ ДЛЯ ИХ СОПЕРНИКОВ**

Техническая подготовка является основой мастерства борца. Без навыков выполнения достаточного арсенала отдельных операций (перемещений, захватов, рывков, тычков, упоров, швунгов и т.п.) и их устойчивых совокупностей (приемов атаки, защиты, контратаки, выведений из равновесия, угроз и других отвлечений соперника) нельзя стать спортсменом высокой квалификации. В процессе многократного повторения атакующего действия в вариативных условиях сложившаяся программа и соответствующие механизмы организации движений получают дальнейшее качественное развитие -- они усложняются, оттачиваются и автоматизируются. В свою очередь, это позволяет борцу при реализации действия акцентировать внимание преимущественно на его смысловой структуре. Тем самым при формировании двигательного навыка создаются реальные возможности для практического освоения тактических вариантов применения, допустим, броска, в моделируемых ситуациях единоборства, что обеспечивает успешное решение главной педагогической задачи технико-тактической подготовки борца -- трансформацию приема в действие, а последнего - в спортивные достижения. Как мы уже отмечали, в спортивной борьбе отчетливо видна тенденция к расширению и усложнению технического арсенала спортсменов, которая сохраняется благодаря: во-первых, находкам новых эффективных операций и действий выдающимися борцами и тренерами; и во-вторых, созданию все более сложных атакующих комбинаций. Так, анализ международных соревнований по вольной борьбе показывает, что использование новых эффективных технико-тактических действий и их комбинаций ведущими борцами в схватках является неожиданностью для их соперников, а значит, говорит о том, что спортсмены и тренеры постоянно находятся в поиске новых форм и вариантов техники и тактики борьбы. Такой борец становится загадкой для соперников, которым очень трудно приспособиться к нему.

Технические действия закрепляются на соревнованиях. Поэтому учеба должна продолжаться и там. Только не стоит непрерывно подсказывать во время схватки. Такая опека отучит спортсмена думать на ковре, искать пути к победе. Чемпионов-марионеток не бывает. А вот после схватки, при разборе соревнований, во время постановки задач перед основной частью урока обратить внимание на недостатки необходимо [1].

Как известно, одним из основных критериев технического мастерства является объем приемов, выполняемых спортсменом. Уменьшение его обуславливает падение динамичности и зрелищности поединков. Отсутствие научно-обоснованных методических рекомендаций, связанных с увеличением количества технических действий и оптимального (с различной эффективностью) использования, приводит к тому, что спортсмены применяют низкооцениваемые варианты приемов, связанные с наименьшим риском. Следствием этого является сокращение технического арсенала и, соответственно, эффективности соревновательной деятельности.

В связи с этим вопросы выбора оптимального объема технической подготовленности борцов высокой квалификации приобретают все большее значение. Формулируя проблему данного исследования, мы использовали ряд научно-методических положений.

Во-первых, повышение спортивного мастерства спортсменов высокой квалификации происходит при преимущественном развитии ведущих сторон подготовленности спортсмена: технико-тактической, общей и специальной физической.

Во-вторых, развитие двигательных способностей (физических качеств) на уровне высшего спортивного мастерства должно происходить при строгом анализе и подборе средств, учитывающих специфику силовой топографии и двигательной структуры основного спортивного упражнения.[2]

Проанализировав тренировочную деятельность, мы определили, что отработке высококачественных вариантов приемов уделяется мало времени - до 1,3% от общего количества. В занятиях по специальной физической подготовке не учитывается необходимость скоростно-силового обеспечения высокооцениваемых приемов с помощью соответствующих упражнений. В подтверждение того, что для высококачественных бросков необходим более высокий уровень проявления "взрывных" усилий, проведено специальное исследование. Суть его заключается в том, что сравнивались биодинамические показатели двух групп борцов: выполняющих и не выполняющих варианты высокооцениваемых технических действий. Борцами первой группы продемонстрировано более высокое проявление скоростно-силовых способностей по основным показателям: скоростно-силовому индексу и стартовым усилиям. При проведении основного педагогического эксперимента учет этого положения способствовал успешной подготовке спортсменов.

Разработка методики выбора оптимального объема технической подготовленности на основе увеличения вариантов высокооцениваемых атакующих действий включала два этапа. На первом этапе в течение 8 недель оценивалась динамика скоростно-силовой подготовленности борцов. Первые 5 недель применялись комплексы средств концентрированной нагрузки скоростно-силовой направленности. По окончании периода концентрации в течение недели спортсменам предлагались нагрузки небольших объемов со средней интенсивностью ( $ЧСС < 155$  уд/мин). В это время обеспечивалось полноценное развертывание компенсаторных механизмов для развития скоростно-силовых способностей. В последующие две недели осуществлялась непосредственная подготовка к соревнованиям. Решалась задача освоения высокооцениваемых вариантов основных технических действий на фоне роста показателей специальной скоростно-силовой подготовленности. Такое планирование объясняется тем, что:

- 1) начало этапа характеризуется относительно малыми объемами нагрузки, способствуя проявлению эффекта сверхкомпенсации;
- 2) рост скоростно-силовых возможностей практически равен продолжительности периода концентрации. При предлагаемом планировании достижение наивысших значений скоростно-силовых показателей приходится на период соревнований;
- 3) обеспечивается постепенное освоение (совершенствование) навыков двигательных действий (основных приемов) на фоне роста скоростно-силовых возможностей.[3]

На основе анализа деятельности особенностей борцов высокой квалификации формировались комплексы упражнений, в наибольшей степени позволяющие учитывать индивидуальные особенности. Анализ проводился по следующей схеме:

- манера ведения поединка;
- объем и эффективность техники;
- содержание реализации основных технических действий;
- особенности проявления "взрывных" усилий в ведущей фазе основного технического действия.

Преимущественному проявлению той или иной компоненты соответствовали специальные упражнения. Подбор их для каждого спортсмена зависел от характера развития "взрывных" усилий, проявляемых индивидуально. Учитывая органическую взаимосвязь функциональных механизмов, обеспечивающих эффективную реализацию приема, в комплекс включены упражнения с элементами единоборств и собственно-соревновательные, обеспечивающие взаимосвязь всей гаммы силовых проявлений.



На втором этапе определялись изменения в показателях технической подготовленности в условиях соревнований. Определялись количественные и качественные показатели объема основных технических действий и эффективности их применения. Абсолютные значения анализируемых показателей сравнивались между двумя группами, в которой экспериментальная совершенствовала приемы при соответствующей скоростно-силовой подготовке. Внутригрупповое сравнение их является некорректным ввиду различных исходных условий. А именно, различным количеством поединков, зарегистрированных в начале и в конце эксперимента.

По показателям объема технических действий в стойке к концу эксперимента, значения экспериментальной группы превышали значения контрольной на 11,6%. Существенны различия (на 17,8%) и в показателях объема реализованных попыток. Более выражены (на 20,7%) различия по количеству высокооцениваемых технических действий. Более высокие показатели (на 16,9%) экспериментальной группы определены и в количестве низкооцениваемых приемов. Очень значительно превышение значений экспериментальной группы на 25,9% по количеству баллов, полученных в поединках на соревнованиях. Анализ полученных результатов в контрольной и экспериментальной группах, учитывая их достоверность, позволяет утверждать, что результаты спортсменов экспериментальной группы достигнуты с помощью разработанной методики, направленной на освоение нескольких вариантов (с различной эффективностью) атакующих действий для выбора оптимального объема технической подготовленности.

Для составления программы подготовки высококвалифицированных спортсменов необходимо выявить особенности проявления скоростно-силовых способностей, с достаточной степенью объективности, учитывающей их проявление при выполнении технических действий, высокоэффективен анализ биодинамики. Развертывание усилий, выраженное на динамограмме, позволяет оценить (при наличии модельных показателей) степень развития "взрывных" способностей. На основании этого составляется комплекс средств с определенной направленностью. Такой подход позволяет наиболее оптимально использовать средства, методы и время в подготовке борцов высокой квалификации. Решение вопросов сочетания технико-тактической подготовки и развития специальных скоростно-силовых способностей должно быть направлено на:

- стабилизацию структуры выполнения высокоэффективных технических действий на данном этапе подготовки;
- совершенствование координационных взаимодействий силового характера для проведения высокоэффективных технических действий;
- совершенствование технико-тактической подготовленности на основе выполнения наиболее эффективных приемов из множества вариантов, возникающих в конкретной динамической ситуации.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Тадао, О. Техника дзюдо / О. Тадао, Ф. Донн. – М. : «ФАИР ПРЕСС», 2008.
2. Юшков О.П., Шпанов В.И. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001.-40 с.
3. Анарбаев А.К. Методика применения тактических атакующих действий квалифицированными борцами в греко-римской борьбе: Дис. ...канд. пед. наук. –М.: 1993.- 144 с.

*Анарбаев А.К.,  
к.п.н., профессор кафедры «Спорта» МУТиГ.,  
город Туркестан, РК  
Анарбаева Д.А.  
учитель-магистр, школа-гимназия №22  
им.М. Ауэзова, город Кентау*

## **ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТИ В СПОРТЕ**

Роль спорта в формировании личности человека всегда проявлялась особенно значимо. В различных общественно-экономических формациях спорт являлся общей социальной системой воспитания. Спорт именуют «школой жизни», «школой эмоций», «школой характера», «школой воли».

Реальное воспитательное значение спорта зависит от участников образовательного процесса и, прежде всего, от тренеров. С одной стороны, могут возникнуть условия, способствующие формированию высокомерия, чрезмерной гордыни, резкого противопоставления себя окружающим, что способствует проявлению «звездной болезни». С другой стороны, при правильно организованном педагогическом процессе, формируется социально значимая личность спортсмена, способного к достижению высоких результатов не любой ценой, а на основе научно организованного тренировочного процесса. Спорт как разновидность общественной деятельности включает в себя собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней (тренировочный процесс), специфические отношения, нормы, достижения, а также определенные ценности, возникающие в процессе этой деятельности. Значение спорта универсально, определяется структурой современного общества и обусловлено многочисленными функциями. Причем функции спорта не ограничиваются только соревновательными действиями, победами и поражениями, а включают и другие социально значимые цели.

В процессе занятия спортом между людьми возникают многочисленные связи, которые проявляются в передаче знаний, опыта, навыков. Спорт органично включен в целостную отлаженную социально-педагогическую систему, он является одним из действеннейших факторов воспитания личности, особенно в детском и юношеском возрасте.

При освоении нового вида деятельности, каковым является и спорт, значительно расширяется круг участников педагогического процесса. Специалисты спорта передают соответствующие знания и умения своим воспитанникам, формируя тем самым личность спортсмена.

Спорт высших достижений формирует такие важные качества, как честность, чувство долга, уважение к сопернику, гордость за принадлежность к определенной команде, и другие. Так, в некоторых видах спорта, например в большом теннисе, существуют негласные кодексы чести спортсмена. А такой на первый взгляд агрессивный вид спорта, как профессиональный бокс, способствует развитию у спортсменов определенных нравственных качеств.[1] В интервью абсолютного чемпиона мира по всем боксерским версиям Константина Дзю (2003 г.) об этом говорится так. На вопрос корреспондента еженедельника «Аргументы и факты»: «Кого вы видите на ринге, врага или соперника?», он ответил: «Я вижу только соперника, потому что я знаю, что такое боль, я прошел через это».

Воспитание – это специфически организованная деятельность педагогов (тренеров, инструкторов, менеджеров) и воспитуемых (спортсменов) для достижения намеченных целей, формирования и развития личности, включение ее в повседневную жизнь.

В научно-методической литературе воспитание может рассматриваться в широком и узком смысле слова. В широком смысле слова в основе понимания воспитания лежит предположение, согласно которому индивидуум постоянно подвержен влияниям, которые могут иметь для него (в каждом конкретном случае по-разному) воспитательное значение. Воспитание в широком смысле слова имеет две характерные особенности. Во-первых, в нем подчеркивается неоспоримый факт того, что воспитательное воздействие может производиться и ненамеренно, по крайней мере, не запланировано. Во-вторых, это понятие исходит из того, что не только люди, но и вещи, например системы и их структуры, могут оказывать воспитательное влияние.

Следовательно, воспитание в широком смысле слова определяется спонтанностью и в то же время воспитательной значимостью связанных с ним процессов, равно как и тем фактом, что помимо людей воспитывать могут вещи и конкретные дела.

Под воспитанием в узком смысле слова понимается воспитательная деятельность как личный, направленный на конкретную личность процесс, в ходе которого уже вполне воспитанный человек, совершенно сознательно и намеренно, с полной ответственностью оказывает воздействие на только вступающего в жизнь человека, помогая ему обрести свое место [2]

Обучение – это специфический способ овладения знаниями, умениями, навыками, получения образования, направленный, прежде всего, на всестороннее развитие личности. Современные научные знания и прогрессивная социально-педагогическая технология по освоению новых видов и форм деятельности исходят из того, что все участники образовательно-обучающего процесса взаимодействуют активно. Внешние воздействия субъекта обучения сочетаются с активной творческой познавательной внутренней реакцией объекта, на которую обращены эти воздействия.

Спорт решает задачи всестороннего развития целостной личности в учебно-воспитательном процессе. Эти задачи достигаются при соблюдении определенных теоретико-методологических положений (Жолдак В.И., Сейранов С.Г.):

- совокупная субъект-объектная система социально-педагогических отношений, обеспечивающая и определяющая сущность и взаимоактивный, взаимовоспитывающий характер взаимодействий между педагогами и детьми (тренером или руководителем группы и спортсменами);
- единство воспитания и обучения при ведущей роли воспитания и их определяющего значения по отношению к развитию ребенка, формированию, социализации и воспитанию гражданской, патриотической и гуманистической личности спортсмена;
- целостное самодеятельное формирование детской личности в системе социально-педагогически организованной деятельности, отношений и общения;
- концепция воспитательного коллектива как субъекта, объекта и основной формы целостности учебно-воспитательного процесса;
- единство принципов воспитания и обучения как целостного педагогического процесса и методологической основы социально-педагогического подхода к спортивной, туристской деятельности;
- концепция единой многоступенчатой системы методов организации и самоорганизации детьми учебно-воспитательного процесса, взаимодействия и воздействия в нем [3].

Спорт является мощным фактором социализации личности и ее социальной интеграции. Межличностные отношения соперничества, сотрудничества между спортсменами, между спортсменами и тренерами, организаторами, спортивными арбитрами, совокупность всех этих отношений и составляют основу формирующего влияния спорта на личность, усвоения ею социального опыта в сфере спорта.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Лубышева Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Заглевская, А.А. Передельский, И.В. Манжелей, С.Н. Литвиненко, Е.А. Черепов, Н.В. Пешкова, М.А. Родионова, А.Г. Поливаев, А.Н. Кондратьев, М.В. Базилевич. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – 200 с.
2. Белоусова В.В. Педагогика физической культуры: Учебник.-М.:Из-во Академия, 2005.-365с.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 208с.

*Анарбаев М.А.,  
старший преподаватель кафедры «Борьбы»  
Уз.Гос.УФКиС., г. Ташкент,  
Республика Узбекистан.  
Анарбаев А.К.  
к.п.н., профессор кафедры «Спорта» МУТуг,  
г. Туркестан, РК*

## **СОСТАВЛЕНИЕ МАКРОЦИКЛОВ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ПОДГОТОВКУ БОРЦА**

Наиболее фундаментальной проблемой в теории спортивной тренировки многие специалисты по праву считают планирование макроциклов, объясняя это:

- множеством возможных вариантов построения макроциклов;
- ограниченностью способов научного обоснования структуры и содержания макроциклов;
- чрезвычайно большим числом отдельных факторов, от которых зависят достижения в различных видах спорта, и, в частности, в спортивной борьбе. Современные взгляды на построение спортивной тренировки так или иначе связаны с констатацией трёх уровней в её структуре:
- уровень микроструктуры, т.е. структура отдельных тренировочных занятий и микроциклов, состоящих из нескольких занятий;
- уровень мезоструктуры, т.е. структура средних циклов тренировки, включающих в себя относительно законченный ряд микроциклов;
- уровень макроструктуры, т.е. структура больших тренировочных циклов типа полугодовых, годовых, многолетних.

Для большинства видов спорта основным макроциклом тренировки является годичный цикл, в котором достаточно полно отражаются специфические принципы построения тренировки и частные особенности условий подготовки квалифицированных спортсменов. Традиционный план годичного цикла состоит из трёх периодов, соответствующих трём фазам развития спортивной формы: приобретения, сохранения и временной утраты. Эти периоды могут быть различной длительности, поэтому создаётся обилие вариантов построения годичной тренировки и перед спортсменом и тренером ежегодно возникает задача выбора одного из них. Опыт показывает, что на выбор структуры того или иного годичного плана тренировки влияют возраст, квалификация, состояние тренированности, календарь соревнований. Возраст и спортивная квалификация определяют этап многолетней тренировки, что, в свою очередь, позволяет остановиться на соответствующей направленности занятий при планировании годичного цикла. В каждом годичном цикле решается основная задача, обусловленная участием в главном соревновании. Структура тренировочного процесса в целом обусловлена целями подготовки спортсменов на конкретном этапе и условиями их реализации. В качестве основы для построения различных циклов тренировки могут служить:

- опыт спортивной практики;

- экспериментальные достижения научных дисциплин, использующих свою теорию и метод для изучения специфических особенностей спортивной деятельности человека (физиология, биохимия и другие);
- данные специально организованных исследований, связанных с комплексным изучением общих закономерностей адаптации организма спортсмена под влиянием тренирующих воздействий.

На структуру макроцикла тренировки оказывает своё влияние специфика вида спорта и условия подготовки. В настоящее время применяются в основном 3 варианта построения круглогодичной тренировки:

- 1-й год составляет один макроцикл и делится на три периода. Этот вариант используется главным образом на этапе начальной спортивной специализации;
- 2-й год разделен на два больших цикла: осенне-зимний (5-6 месяцев) и весенне - летний (6-7 месяцев). Каждый полугодовой макроцикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов, разделенных на отдельные этапы;
- 3-й год разделен на три макроцикла, в каждом из которых имеются подготовительный и соревновательный периоды. Переходный период планируется после окончания основных соревнований сезона. Каждый из указанных периодов состоит из серии мезоциклов (трехцикловое планирование нашло особенно широкое распространение в подготовке спортсменов высших разрядов). При подготовке спортсменов высокого класса, достигших результатов, близких к предельным, и перешагнувших зону оптимальных возможностей, может быть принят вариант круглогодичной тренировки, предусматривающий чередование соревнований, активного отдыха между ними и поддерживающей тренировки.

На тип годичного макроцикла влияет также то место, которое занимает этот год в многолетней системе подготовки спортсмена. Так, болгарские борцы первые два года олимпийского четырёхлетнего плана строят по обычному однопиковому варианту, а последующие два года - по двухпиковому (для молодых перспективных борцов) или трёхпиковому (для борцов высшей квалификации). Следует отметить, что рассмотренные выше модели носят достаточно условный характер, поскольку все они приблизительно отображают бесконечно сложную реальность, но такое упрощение делает возможным их понимание, моделирование и использование в практической деятельности. Для такого рода моделей характерно то, что они создавались главным образом на основе констатации и обобщения достижений спортивной практики. В последние годы были предприняты попытки иного пути создания теоретических моделей построения тренировки, в основу которого отдельные авторы предлагали использовать математическую теорию планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки, другие - учёт закономерностей развития организма как двигательной функциональной системы; математические модели, отражающие принципы взаимоотношения организма спортсмена со средой; принципы проектирования спортивной деятельности с позиций формирования специальной готовности спортсмена. Последний подход нашёл широкое распространение в спортивной борьбе, хотя единства мнений о его эффективности нет. Не вызывает сомнения тот факт, что эффективность подготовки во многом определяется характером распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле. Мнения специалистов на этот счёт неоднозначны. Большинство из них считает наиболее эффективным вариант волнообразного распределения нагрузки, опираясь при этом на теорию адаптации, развиваемую Ф.З. Меерсоном [1]. Некоторые авторы выдвигают идею относительно равномерного распределения тренировочных и соревновательных нагрузок, отмечая при этом имеющиеся успехи в отдельных видах спорта. В противовес теории волнообразной динамики нагрузки А.Н. Воробьёв выдвигает идею скачка, мотивируя это тем, что в целях избежания адаптации к выполняемым ранее нагрузкам следует периодически изменять объём, интенсивность и другие параметры нагрузки как на одном

занятии, так и в недельных и месячных циклах, причём, осуществлять эти изменения следует не волнообразно, а скачкообразно [2]. Между тем, как справедливо отмечает В.В.Михайлов и В.Г.Минченко, чётких различий между волной и скачком нет [3]. Если не определить чётко критерии нагрузки, то принцип волнообразности выглядит достаточно банально - не волнообразная тренировка нереальна, как невозможна и равномерная тренировка, поскольку в ней всегда есть место переключениям. По мнению указанных авторов, можно выделить две группы переключений:

- неизбежные естественные переключения, без которых невозможен современный тренировочный процесс (перепады нагрузок при травмах, заболеваниях, утомлении, переездах и т.п.);

- теоретически регламентированные переключения (по принципу чередования объемных и интенсивных тренировок, скоростно-силовых и аэробных, специализированных и регулирующих и др.). Именно регламентированные переключения и составляют основу принципа волнообразности. При всем многообразии задач, возникающих в процессе поиска наиболее оптимальной структуры и содержания тренировочного процесса, можно выделить два взаимосвязанных направления, которые играют важную роль в большинстве видов спорта, особенно скоростно-силового характера:

- повышение моторного потенциала спортсмена в рамках специальной физической подготовки;

- совершенствование умений эффективно реализовывать его в соревновательных условиях, достигаемое в процессе технической и соревновательной подготовки. Как справедливо отмечает Ю.В. Верхошанский, рациональное согласование этих направлений при высокой эффективности каждого из них и сохранение их взаимосвязи как условия целостности тренировочного процесса и представляются одной из центральных задач в решении проблемы оптимизации подготовки спортсменов в скоростно-силовых видах спорта» [4]. Вопросы скоростно-силовой подготовки, как основного «блока» специальной физической подготовки спортсменов нашли отражение в целом ряде исследований. Как в многолетнем аспекте, так и в аспекте годового макроцикла. Анализ научно-методической литературы позволил выявить два варианта распределения тренировочных нагрузок силовой направленности в годовом цикле тренировки юных спортсменов. Первый вариант характеризуется относительно равномерным распределением нагрузки силовой направленности на протяжении всего годового цикла. Второй - характеризуется тем, что в подготовительном периоде тренировки происходит концентрация нагрузки силовой направленности.

Большую теоретическую и практическую значимость для всех видов спорта представляют исследования Ю.В. Верхошанского с сотрудниками (1979-1988), установившего, что в скоростно-силовых видах спорта у квалифицированных спортсменов в годовом цикле нагрузки силового характера целесообразно концентрировать два раза в год [4,5]. Причём, первая концентрированная нагрузка может быть 12-недельной, а вторая - 8-недельной. Такое распределение нагрузки даёт возможность использовать, так называемый долговременный отставленный тренировочный эффект. Было показано также, что величина и длительность отставленного тренировочного эффекта определяется объёмом и продолжительностью применения концентрированной силовой нагрузки. Концентрация средств скоростно-силовой подготовки в течение двух-двух с половиной месяцев обеспечивает проявление отставленного тренировочного эффекта в течение двух с половиной - трёх месяцев.

По мнению Ю.В. Верхошанского преимущество рассматриваемого способа построения тренировки заключается в том, что:

- создаются благоприятные условия как для углублённого развития скоростно-силовых способностей так и для совершенствования спортивного мастерства;

- силовая работа предшествует и не мешает технической подготовке, а последняя выполняется на фоне реализации отставленного тренировочного эффекта, после использования концентрированного объёма силовой работы, то есть в условиях восстановления специальной работоспособности спортсмена и повышения уровня его скоростно-силовой подготовленности;
- техника быстро приспосабливается к новому, более высокому уровню специальной работоспособности спортсмена. Причём, существенно уменьшается вероятность закрепления ошибок, которые могут возникать в связи с пониженным функциональным состоянием организма, вызванным объёмом нагрузок.

Совершенствование силовой и скоростно-силовой подготовки борца должно осуществляться с учётом органической взаимосвязи между двигательными навыками и уровнем развития физических качеств. Поэтому не случайно изучением различных вопросов планирования и управления подготовкой борцов занималось большое количество исследователей. Определённый интерес представляет разработанная в борьбе преемственность в многолетней подготовке, предусматривающая возрастную программу для спортсменов 12-13 лет, 14-15 лет, 16-17 лет, 18-19 лет, 20-21 года и старше 21 года. По мнению авторов, «приучение» к нагрузкам скоростно-силового характера должно начинаться в 16-17 лет, когда «спортсмены находятся на стадии становления технического мастерства в избранном виде борьбы, тактического изучения ведения спортивного поединка». Обоснованная экспериментальными данными возрастная преемственность многолетней подготовки борцов имеет большое теоретическое и практическое значение. Роль и значение скоростно-силовой подготовки в спортивной борьбе достаточно велики и особое внимание ей стали уделять в последние годы в связи с изменением правил соревнований, предусматривающих повышение активности и интенсификацию соревновательных схваток. Однако, следует отметить, что в спортивной практике имеет место тот факт, когда такие необходимые для борца средства, как упражнения со штангой специальной направленности, почти не применяются в тренировочном процессе, а если и применяются, то эпизодически.

Анализ научно-методической литературы по борьбе показал, что вопросы планирования силовой и скоростно-силовой подготовки изучены недостаточно, особенно это относится к планированию скоростно-силовой подготовки на этапе углублённой спортивной специализации, когда наблюдается наиболее интенсивное развитие силовых качеств. Следовательно, в годичной тренировке борцов этого возраста скоростно-силовая подготовка должна занять центральное место. Одновременно необходимо запланировать решение задач, которые ставятся на этапе углублённой спортивной специализации:

- повышение тактико-технического мастерства спортсменов;
- повышение общей и специальной выносливости.

По мнению Ю.В. Верхошанского, в первом общеподготовительном этапе должна проводиться скоростно-силовая подготовка на протяжении трёх месяцев, затем на фоне отставленного тренировочного эффекта следует первый специально-подготовительный период, также в течение 3-х месяцев, в котором решаются задачи повышения тактико-технического мастерства и специальной выносливости спортсменов. Первый соревновательный период длится в течение 2-х недель, в котором должен быть предусмотрен ряд соревнований, направленных на повышение соревновательной подготовленности и спортивной квалификации спортсменов. После первого соревновательного периода следует второй обще-подготовительный период, в котором также проводится скоростно-силовая подготовка в течение двух месяцев, затем на фоне отставленного тренировочного эффекта следует второй специально-подготовительный период в течение двух месяцев, в котором решаются задачи повышения тактико-технического мастерства и специальной выносливости спортсменов.

Второй соревновательный период длится в течение двух недель, в которой предусмотрен ряд соревнований, направленных на повышение соревновательной подготовленности и квалификации спортсменов. После второго соревновательного периода следует переходный период в течение четырех недель, здесь должны быть созданы условия для завершения восстановительных процессов после напряжённой тренировки и соревнований и для поддержания высокой тренированности. Предлагаемое планирование годичной тренировки может быть применено в занятиях с группой спортсменов примерно одинаковой подготовленности. Для отдельных спортсменов или небольшой группы, которые участвуют в соревнованиях чаще или специально готовятся к отдельным соревнованиям, могут быть применены другие варианты планирования: с длительностью применения средств скоростно-силовой подготовки в одну, две, четыре, восемь и двенадцать недель. Приступая к разработке оптимального соотношения средств скоростно-силовой подготовки в общем объеме подготовительного периода, мы исходили из разработанных Ю.В. Верхошанским методических положений:

- величина и длительность отставленного тренировочного эффекта определяется объёмом и продолжительностью применения концентрированной скоростно-силовой нагрузки;
- длительность применения каждого средства должна превышать 1 месяц;
- средства скоростно-силовой подготовки последовательно вводятся в тренировку в соответствии с величиной их тренирующего воздействия, как бы вытесняя друг друга;
- длительные силовые нагрузки существенно снижают быстроту движений в способность проявлять взрывные усилия, т.е. создаёт неблагоприятные условия для изучения новых приёмов;
- наиболее ярко отставленный тренировочный эффект проявляется после концентрированной скоростно-силовой работы такого объёма, в ходе которого значительно снижается способность к проявлению взрывных усилий;
- интенсивность тренировочной работы в концентрации средств скоростно-силовой подготовки невысока и повышается только на этапе реализации отставленного тренировочного эффекта;
- положительную кумуляцию вызывает сочетание следующих средств: упражнения со штангой плюс прыжковые упражнения; упражнения со штангой плюс ударный метод развития взрывной силы; ударный метод развития взрывной силы; упражнения со штангой. Обратная последовательность средств приводит к снижению быстроты [6].

Исходя из этих положений, нами были разработаны модели недельных циклов и тренировочных заданий, направленных на развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств борцов, экспериментально обоснованию которых и было посвящено настоящее исследование.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Меерсон Ф. З., Пшенникова М. Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. - М.: Медицина, 1988. -- 256 с.:ил. ISBN5-225-00115-7
2. А.Н.Воробьева «Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке» М.: "Физкультура и спорт", 1977-255с. Издание второе.
3. Минченко В.Г., Михайлов В.В. Содержание тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки велосипедистов-шоссейников //Велосипедный спорт: Ежегодник. - М.: ФиС, 1985, с. 54-57.
4. Верхошанский Ю.В., Мироненко И.М., Антонова Г.М. и др. Некоторые принципы построения тренировки в годичном цикле скоростно-силовых видов спорта: Сб. науч. тр. - М.: ГЦОЛИФК, 1982
5. Верхошанский Ю.В., Денискин В.Н., Мамаджан В.В. и др. "Факторы определяющие рабочий эффект взрывного усилия скоростно-силовых видов спорта". \Проблемы оптимизации тренировочного процесса: Сб. Науч. тр. - М.: ГЦОЛИФК. - 1982. - С. 32-40
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 1977



## **ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ**

**Актуальность.** Существует много видов подготовки игроков к игре волейбол. Один из видов составляет физическая подготовка. Физическая подготовка волейболистов – это процесс, направленный на развитие физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для повышения уровня всех сторон подготовки. По мнению некоторых авторов, рационализация физической подготовки спортсменов должна идти не за счет увеличения и без того значительных объемов нагрузки, за счет специализированного использования средств общей физической подготовки. Упражнения в этом случае должны подбираться в соответствии с режимом работы и характером нервно-мышечных усилий, присущих виду спорта [1, 3].

В начале обучения игры в волейбол разносторонняя физическая подготовка играет очень важную роль, так как в начале обучения закладывается основа, в дальнейшем на которой будет строиться технико-тактическое мастерство игроков.

При обучении игры в волейбол физическая подготовка играет ключевую роль. Это связано с самой спецификой волейбола. Можно также отметить, что овладение техническими приемами игры и даже тактическими действиями во многом зависит от уровня развития физических качеств, необходимых для игры в волейбол. При длительных партиях, а также на соревнованиях можно наблюдать, что без хорошей физической подготовки волейболисты не смогут показать качественной игры.

Игра в волейбол требует, прежде всего, проявления скоростных и силовых способностей: игроки должны проявлять силовые способности при выполнении движений в очень короткие промежутки времени. Сила необходима волейболисту для совершения нападающих ударов, для выполнения прыжков. Быстрота в волейболе проявляется в трех основных фазах: в быстроте реакции (на сигнал партнера, об изменении игровой ситуации и т.д.); в предельной быстроте отдельных движений; в быстроте перемещений.

Волейболистам также необходимы и другие физические качества. При длительных играх или больших соревнованиях волейболисту необходима выносливость. Хорошая гибкость в суставах способствует эффективному ведению игры. Для быстрого перестроения в соответствии с моментально меняющейся обстановкой в игре, волейболистам необходима ловкость. В современное время волейбол находится на высоком уровне развития, из этого следует, что волейбол является атлетическим видом спорта. В волейболе высокие требования ко всем физическим качествам. Без хорошо развитых физических качеств, хорошая и качественная игра в волейбол не будет получаться [1].

Если у игроков в волейбол хорошо развиты физические качества, то и овладение техническими приемами игры у них будет проходить успешней. Физические качества необходимы в таком сочетании, как этого требует специфика игры. Если уровень развития физических качеств недостаточный, овладение техникой будет происходить менее успешно и потребует много времени для ее обучения. Например, чтобы овладеть навыком нападения через сетку, игроку необходимо иметь сильный плечевой пояс и хорошую подвижность в суставах руки. В противном случае занимающиеся не смогут хорошо овладеть основой волейбола — подачей и нападением через сетку. Также игроки со слабыми мышцами ног, не смогут успешно освоить все тот же нападающий удар [2].

В волейболе, а также в других видах спорта физическая подготовка проявляется в двух направлениях. На начальных этапах обучения большую роль играет общая физическая

подготовка, чтобы способствовать успешному овладению двигательными навыками. В дальнейшем уделяется время специальной физической подготовки, которая в свою очередь необходима для самой игры в волейбол.

Подводя итог можно сказать, для того чтобы у игрока происходило успешное освоение двигательных навыков игры, ему необходимо, заложить хороший фундамент в начале своего обучения. Заложить этот фундамент поможет, грамотно составленный процесс общей физической подготовки.

**Цель исследования:** теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность применения комплексов упражнений для повышения общей физической подготовленности волейболистов 14-15 лет.

В исследование принимали участие волейболисты 14-15 лет. Были организованы экспериментальная и контрольная группы, по двенадцать человек в каждой. Распределение происходило путем метода случайной выборки. Были разработаны и внедрены в тренировочный процесс комплексы упражнений на повышение общей физической подготовленности. Данные комплексы применялись в экспериментальной группе в течение 6 месяцев. Контрольная группа занималась по программе ДЮСШ.

Мы провели контрольные испытания по следующим показателям: бег 30м; бег 1000м; подтягивания на высокой перекладине; наклон, стоя на скамье; челночный бег(5х6м).

**Результаты исследования и их обсуждение.** В начале исследования в исходных показателях общей физической подготовленности волейболистов 14-15 лет в контрольной и экспериментальной группах статистически значимых различий не выявлено ( $p > 0,05$ ). Сравнительный анализ результатов тестирования показал, что на начало эксперимента контрольная и экспериментальная группы были однородны.

Нами были разработаны пять комплексов упражнений на развитие двигательных качеств. Повышению общей физической подготовленности в экспериментальной группе в течение шести месяцев педагогического эксперимента уделялось от 15 до 20 минут на каждой из пяти тренировок в недельном микроцикле. Комплексы упражнений были подстроены под недельный тренировочный цикл команды: 3-1-2-1.

В первый день микроцикла в начале тренировочного занятия волейболисты развивали быстроту (комплекс содержал 8 упражнений). Во второй день микроцикла мы применяли 5 упражнений для развития координационных способностей, комплекс также применялся в начале учебно-тренировочного занятия. В третий день микроцикла мы включили комплекс, который был направлен на развитие силовых способностей (5 упражнений) и применялся он в конце тренировки. В четвертый день микроцикла, в конце учебно-тренировочного занятия мы развивали гибкость (в комплексе 15 упражнений). В пятый день микроцикла мы использовали комплекс на развитие выносливости в конце тренировочного занятия (в комплексе 5 упражнений).

Для выявления эффективности общей физической подготовленности волейболистов контрольной и экспериментальной групп был проведен сравнительный анализ показателей в конце эксперимента.

Анализ результатов контрольных испытаний подтверждал, что за период исследования произошли положительные изменения в исследуемых показателях в обеих группах.

После проведения эксперимента по результатам отмечен рост всех показателей общей физической подготовки у волейболистов обеих групп. Это объясняется естественным ростом влиянием средств физических упражнений. Это свидетельствует о том, что средства, формы и методы, используемые в ходе учебно-тренировочных занятий с волейболистами 14-15 лет, во время проведения педагогического эксперимента не оказали негативного влияния на физическое развитие спортсменов.

Волейболисты экспериментальной группы превосходят волейболистов контрольной группы в 4 из 5 тестов:

– в тесте «Бег на 30 м» показатель в контрольной группе составил 4,99сек, а показатель в экспериментальной группе- 4,82сек. Наблюдаемое различие является статистически значимым ( $t_{p2,65} > t_{кр2,074}$ ). Разница в приросте составила 3,9%;

– в тесте «Бег на 1000 м» показатель в контрольной группе- 3,80 мин, а показатель в экспериментальной группе- 3,57мин. Наблюдаемое различие статистически значимо ( $t_{p2,16} > t_{кр2,074}$ ). Разница в приросте составила 7,2%;

– в тесте «Наклон, стоя на скамье» показатель в контрольной группе- 6,00 см, а показатель в экспериментальной группе- 7,00см. Наблюдаемое различие статистически значимо ( $t_{p2,45} > t_{кр2,074}$ ). Разница в приросте составила 22,4%;

– в тесте «Челночный бег 5х6м» показатель в контрольной группе - 10,34сек, а показатель в экспериментальной группе - 10,19 сек. Наблюдаемое различие статистически значимо ( $t_{p2,08} > t_{кр2,074}$ ). Разница в приросте составила 1,6%.

Сравнение показателей начального и итогового тестирования показало прирост по всем тестируемым показателям.

### **Выводы**

Результаты, полученные в ходе педагогического эксперимента, подтвердили эффективность разработанных нами комплексов упражнений. Было установлено, что возможность повышения общей физической подготовленности с применением данных комплексов дает существенный положительный результат.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – М., Физкультура и Спорт, 2007. – 184 с.
2. Данилова, Г.Р. Теория и практика волейбола: краткий курс: учебное пособие / Г. Р. Данилова, Е. В. Невмержицкая, И. Е. Коновалов, К. А. Баранова, В. А. Макаров. – Казань: Отечество, 2019. – 195 с.
3. Жанэ, И. А. Воспитание двигательных качеств / И. А. Жанэ. – Майкоп: Аякс, 2009. – 103 с.

*Аязбеков Б.,  
Аға оқытушы  
“АӘД және Дене тәрбиесі” кафедрасы  
М. Х. Дулати атындағы ТарӨУ,  
Тараз қаласы, ҚР  
Абдыхайранов У.,  
Аға оқытушы  
“АӘД және Дене тәрбиесі” кафедрасы  
М. Х. Дулати атындағы ТарӨУ.,  
Тараз қаласы, ҚР  
Кайшыбеков А.  
Аға оқытушы  
“АӘД және Дене тәрбиесі” кафедрасы  
М. Х. Дулати атындағы ТарӨУ.,  
Тараз қаласы, ҚР*

## **ЖҮЗУ АДАМНЫҢ ДЕНЕ БІТІМІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДАҒЫ ДАҒДЫСЫ**

Суда жүзе білу – өмірге өте қажет. Судың ішінде адам салмақсыз болатындықтан, денеге көп күш түспейді де омыртқа жотасы созылады, бұлшық ет талшықтары ұзарады. Соның әсерінен адам тұлғасы сымбаттанып, қимыл-қозғалысы еркін де әсем көрінеді.

Жүзу – жүрек, қан тамырлары мен тыныс алу жүйелерін жетілдіруге жақсы әсерін тигізеді. Жүзумен жүйелі түрде шұғылданып жүрген адамның жүрек соғуы минутына 72-ден 48-50-ге дейін сирейді, ал қанның көлемі жүрек бір соққанда 70-80 мл-ден 120-140 мл-ге дейін көбейеді.

Жүзу тыныс жүйелерін нығайтып, оның жұмысын дағдыландырып, өкпенің тұрақты сыйымдылығын ұлғайтады. Мысалы, жүзумен жүйелі түрде шұғылданып жүрген спортшылардың өкпесінің сыйымдылығы 4000-7000 см<sup>3</sup> дейін, кейде одан да көбірек ұлғаяды.

Суда жүзу жаттығуларын жасау арқылы адамның дене қасиеттерін дамытып, денсаулықты жақсартудың маңызы өте зор. Дене шынықтыру барысында жалпы және арнайы жаттығулар пайдаланылады, суда белгілі бір жаттығулармен қатар жүзудің барлық түрлерін пайдаланып жүзу, спорттың: жүгіру, ескек есу, шаңғы тебу, спорттық ойындар секілді өзге де түрлерімен айналысу көзделеді.

Қолданылатын жаттығулардың қандай мақсатқа бағытталатына қарай спортшыны даярлау ісі жалпы дене шынықтыру және арнаулы дене шынықтыру бойынша өткізіледі.

Жалпы дене шынықтыру спортшының денесін жан-жақты мынадай мақсаттарға арналады:

1. Күш-қуатты арттыру, төзімділікті, шапшаңдылықты, икемділікті, ептілікті шыңдау, сөйтіп спорттық жетілуге негіз қалау;

2. Денені шынықтыру;

3. Еңбек пен Отанды қорғауға дайын болу жөнінен спорттық нормаларды тапсыру.

Жалпы дене шынықтыру дайындығын құрғақта және суда өткізеді. Құрғақта мынадай амалдар пайдаланылады: күш-қуатты дамыту үшін мойынды, қол-аяқты, кеудені жаттықтыру, биікке, қашақтыққа секіру, найза лақтыру, 11 жастан бастап ауыр жүк көтерумен орындалатын жаттығулар (ауырлықты баланың жасына қарай қосады).

Төзімділікті тәрбиелеу үшін: жүру, жүгіру, ескек есу, шаңғы тебу, туристік жорық, велосипед тебумен айналысу.

Шапшаңдылықты дамыту үшін: баскетбол, волейбол, футбол, қарқын қоса жүгіру пайдаланылады.

Икемділікті дамыту үшін: буын қимылдарын жаттықтыру, қол-аяқты қимылдату, кеудені барынша бұра білу қажет.

Ептілікті дамыту үшін: акробатикалық кейбір элементтері – тоңқалаң асу, тік тұру, домалану, аспаннан орындайтын гимнастиканың қарапайым түрлері, баскетбол, волейбол, қол добы т.б. қолданылады.

Арнаулы дене шынықтыру дайындығы жүзушінің болашақ мамандығын жетілдіруге арналып, мынадай мақсаттарды көздейді:

1. Бұлшық еттердің күш-қуаты мен арнаулы төзімділігін дамытады, себебі жүзгенде салмақ соларға түседі;

2. Жүзушінің ерекше өзіндік қасиеттерін, таңдап алған әдіспен жүзуге және жүзуді бастау мен бұрылуды орындауға өте қажет шапшаңдықты, икемділікті, ептілікті дамыту.

Арнаулы дене шынықтыру дайындығы құрғақта және суда өткізіледі.

*Жүзушінің арнаулы күшін дамыту.* Жүзгенде денеге су кедергі жасайды, ол кедергіні жеңу үшін белгілі есу қимылдары орындалады. Ескенде бұлшық еттерге күш түседі. Ал жүзу жылдамдығы осы бұлшық еттердің қандай дәрежеде жетілуіне байланысты.

Құрғақта арнаулы күш-қуатты дамытуда денеге салмақ түсіріп орындалатын жаттығулар, резина серіппелер және ауыр шығыр аспаптар қолданылады. Аяқ-қолмен орындалатын жаттығулардың күш-қуаты және жылдамдығы мүмкіндігінше жүзу қимылдарымен ұқсас болуы керек.

Құрғақта жүзушінің арнаулы күш-қуатын дамытуға себеп болатын жаттығулар пайдаланылады. Олар есу қимылдарына еліктеп, күшті жетілдіруге мүмкіншілік туғызады.

Суда арнаулы күшті дамыту үшін қолға қалақшалар киіп жүзеді, түрлі тежеуіш жабдықтар қолданады (резина шеңбер немесе екі аяқтың арасына қоятын қалытқы тақтай, тежеуіш парашют тағы басқалар).

*Жүзушінің төзімділігін дамыту.* Қашықтықты жүзгенде спортшы шаршағанына қарамай, қайтсе де мәреге жетуге ұмтылып тоқтаусыз жүзе берсе, бұл оның төзімділігі болып есептеледі. Спортшының төзімділігін байқау үшін мынадай тәжірибе жасауға болады: 100 м аралыққа жүзіп, бірдей көрсеткішке ие болған сполртшылардың енді 200 м қашықтыққа жүзгенде қайсы мәреге бұрын жетсе, сол төзімді болып есептеледі.

Жалпы төзімділік – жүзушінің аз қуат жұмсап, орташа және алыс қашықтықты жүзіп өте білуі. Жалпы төзімділікті дамытуда қол жеткізілген жоғарғы деңгей арнаулы төзімділікті қалыптастыруға, сол арқылы жарыста жеңіске жетуге жағдай жасайды.

Құрғақта жалпы төзімділікті дамытып, оны бір қалыпта ұстап, төмендетпеу кросста жүгірумен, есумен, шаңғымен айналысу арқылы, тренажерда көп күш жұмсамай 10-15 минут жаттығумен сақталады.

Суда жалпы төзімділікті қалыптастырып сақтауға орташа ғана күш қуатпен 400-500 м және одан қашығырақ аралықты жүзіп өту арқылы қол жетеді.

Арнаулы төзімділік – спортшының машықтану кезінде және жарыстарда бұлшық еттері қуатының мол екенін көрсете алуында.

Мұнда 50 және 100 метрлік қашықтықтарда жүзгенде, негізінде, жұмыс оттексіз орындалады, ал тым алыс қашықтықтарды оттек қажет болады.

Құрғақта арнаулы төзімділікті тренажерда күш жұмсап және мезгілді белгілеп жаттығумен қалыптастырады. Тренажерда жұмсалған күш жүзушінің салмағына және белгіленген нәтижеге дәл келуі керек.

Суда арнаулы төзімділікті жарыстарда белгіленетін қашықтыққа жүзу жылдамдығын арттыру мақсатында қалыптастырады. Қашықтықты, жүзу қарқынын, демалатын мезгілді спортшының дайындығына қарай және жарыс үшін көрсетілген жылдамдыққа сәйкес белгілейді.

*Жүзушінің арнаулы шапшаңдылығын дамыту.* Жүзушінің шапшаңдығы жүзу қимылдарын дереу орындаудың тез әсерленуінен байқалады.

Құрғақта жүзушінің арнаулы жылдамдығы жаттығуларды тез және сапалы орындау арқылы дамытылады. Ол жаттығулар кроль әдісімен етпеттеп, шалқалап және дельфин, брасс әдістерімен жүзгендегі қимылдарға еліктеуге тиіс. Бастауға бұйрық берілген сәтте шиыршық атып, жылдам орындайтын жаттығулармен тәрбиелейді: жүзушінің бұйрық берілер алдында тұрған қалыбынан тез жоғары секіруі, допты тез лақтырып, отыра кетуі, тағы басқалар.

Қимыл айналымын суда тез орындауды 25 метрлік қашықтықты ең жоғары шапшаңдықпен жүзіп өтумен, жүзу қимылдарын: қолды көтеріп алға сілтеу, есуді аяқтау, тағы басқаларды шапшаң атқарумен жүзеге асырады.

Бастаудың (старт) дереу орындалуын жүзушінің бірінші 10 метр қашықтықты өту мезгіліне қарап айырады. Бұрылудың шапшаңдығын бұрылуға 7,5 м қашықтық қалғаннан бастап, бұрылғаннан кейін 7,5 м қашықтықты өтуін есепке алып анықтайды.

*Жүзушінің арнайы икемділігін дамыту.* Адамның денесінің икемділігі оның буындарының барынша созылып, иіліп, қандай да болсын қимылдарды жатық орындауында. Буындардың икемділігі спортшыға түрлі қимылдарды орындаудың тиімді тәсілдерін меңгеруге, үнемді қимылдауға мүмкіндік береді.

Қорыта келе, жастарға айтарым, суға жүзу арқылы өз мүмкіндіктерімізді пайдалана білейік. Денемізді шынықтырып, денсаулығымызды сақтайық!

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. В. Спирина. Закаливание детей. Москва, «Просвещение» 1978 год.
2. С. М. Бажуков. Здоровье детей – общая забота. – Москва.: физкультура и спорт

**Бокаев О.Т.,**  
кафедра физического воспитания КУ им. Коркыт Ата  
г. Кызылорда, РК  
**Головченко С.В.,**  
кафедра физического воспитания КУ им. Коркыт Ата  
г. Кызылорда, РК  
**Серикбаев Б.Т.,**  
кафедра физического воспитания КУ им. Коркыт Ата  
г. Кызылорда, РК  
**Тютебаев Б.Х.**  
кафедра физического воспитания КУ им. Коркыт Ата  
г. Кызылорда, РК

## СПОРТТЫҚ АРБИТРАЖ СОТЫНЫҢ ҚЫЗМЕТІ

XX - ғасырдың екінші жартысында Олимпияда ойындары мен спортқа деген қызығушылық артты. Бұл уақытқа үлкен спорттағы жиі туындайтын дау-дамайдың жағдайды арнайы заң органының көмегімен шешу қажеттілігі қалыптасты. Халықаралық олимпиялық комитет 1983 жылда халықаралық спорттық арбитраж сотының жарғысын бекітті. Халықаралық спорттық арбитраж сотының штаб-пәтері-Tribunal Arbitrat du Sport (TAS) Швейцариядағы Лозанна қаласында. TAS негізгі функциясы - спортта туындаған келіспеушіліктерді кәсіби қарауды қамтамасыз етуді қарастырады. Тілі-ағылшын және француз тілдері. Қызметінің негізгі принциптері: жеделдік, құпиялық, тәуелсіздік. Халықаралық спорттық арбитраж сотты Президент және оның 2 орынбасары басқарады. TAS құрамында 4 жылға сайланатын 150 арбитрлер жұмыс жасайды. TAS шағымдарды қарап, кеңес беріп қоймай, сонымен қатар әртүрлі спорт ұйымдарынан дисциплина органдарының қабылдаған апелляцияларды қараумен айналысады (1991 ж.). Ол үшін спорт арбитраж сот саңында 2 палата жұмыс істейді:-қарапайым арбитраж Палатасы және апелляция Палатасы. 1996 жылдан бастап жұмысының тиімділігін арттыру үшін TAS құрылымына Нью-Йорк және Сидней қалаларында орталықсыздандырылған бөлімшелер (филиалдар) және adhoc палаталары(олимпияда ойындары кезінде қысқы мерзімді жұмыс істейтін палата) енгізілген. Халықаралық спорттық арбитраж сот құрамына арбитраждық топқа (3 адам) 500 франктен кем емес көлемде салым салғаннан кейін, тағайындалатын канцелярия (Бас хатшы және кеңесшілер) кіреді. Канцелярия сот шығындарының жалпы сомасы мен аванс сомасын анықтайды. TAS регламентімен арбитраждық топтардың келесі процедуралық әрекеттер қарастырылады:

- жазбаша тергеу;
- ауызша тергеу;
- тергеу әрекеттері;
- жеделдетілген сот өндірісі;
- жақтардың келмеуі.

TAS арбитрлері істі жеке, объективті және тәуелсіз жүргізу міндеттемесі туралы декларацияға қол қояды. Қазіргі күні халықаралық спорттық арбитраж сотының қызметтерін барлық спорт ұйымдары мен бірлестіктері пайдаланады. Қарастыратын істердің реестрі:

- экономикалық келіспеушіліктерге (контрактілер, спортсмендердің трансферті, телекөрсетілімдерге құқықтық сату, т.б.) байланысты істер;
- тәртіп сипатындағы істер (спортшылардың жарыс ережелерін бұзды, допинг қабылдады, әдепсіз әрекеттер, т.б.)

- ұйымдастырушылық тәртіп бойынша істер (спорт жарыстарына төрелік ету, спортшыларды іріктеу, т.б.)
- TAS өміріндегі маңызды оқиға, халықаралық спорттық арбитраж сотын заңды құқығы бар және заңды арбитраждық орган деп таныған, 1993ж 15-наурыздағы Швейцария федералдық сотының шешімі болды. Спорттық құқық - бұл дене шынықтыру және спорт саласындағы қарым-қатынастарды реттейтін құқықтық нормалардың жүйесі.

1994 ж. TAS қызметін бақылау және оның арбитрлерін (төрешілер) бақылау мақсатында – дисциплинарлық орган спорт саласындағы Халықаралық арбитраждық кеңес – Conseil International de l' Arbitrage en matiere de Sport (CLAS) ашылды. Оның құрамына 12 адам кірді, ХОК 4 өкілі, бағдарламаның жазғы олимпиялық комитетінің ассоциациясынан 4 адам кіреді. CLAS 1994 жылда спорттық арбитраждық кодексті жасап қабылдады. Оның негізінде TAS төрешілері өз қызметін жүзеге асырайды.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

- 1 Золотов М.И., Кузин В.В., Кутепов М.Е., Сейрамов С.Г. Менеджмент и экономика ФК и С. Учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
- 2 Визитей Н.Н., Манолаки В.Г. Идея олимпизма и реалии современного мира // Теория и практика физической культуры.-2001.- №1.- С.43-47.
- 3 Нахаева Е.М. Правовые основы физической культуры и спорта. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2006.
- 4 Олимпийская хартия (в действии с 7 июля 2007 г).- Лозанна / Швейцария: МОК, 2007. -46 с.
- 5 Зубарев Ю.А. Менеджмент и маркетинг в сфере физической культуры и спорта. Издание – Волгоград: ВГАФК, 2007.
- 6 Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для академического бакалавриата / С. С. Филиппов. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 212 с.

*Адилъжанов А.А.*

*Астана халықаралық университетінің  
Педагогикалық колледж директоры,  
тарих ғылымының магистрі*

## **КӘСІПТІК БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ ЖҰМЫСТАРЫН ҰЙЫМДАСТЫРУ**

Дене шынықтыру - бұл экономика, мәдениет, қоғамдық-саяси жүйе, жеке тұлғаның денсаулық жағдайы және оның тәрбиесімен тығыз байланысты әлеуметтік құбылыс болып табылады [1]. Жеке тұлғаның дене шынықтыруы - бұл оның дене тәрбиесіне қатысты материалдық және рухани құндылықтарды қолдану нәтижелерінің көрінісі, яғни адамның дене тәрбиесі, спорттық жаттығулар, физикалық құралдарды қолдану негізінде қол жеткізілген қажетті білім, дағдылар және тиісті психикалық қасиеттер.

Археологтардың қазба жұмыстары кезінде тапқан ежелгі мәдениеттің ескерткіштері, жартастағы эскиздер мен гравюралар, тұрмыстық заттар мен ғибадат құралдары, ауызша дәстүрлер, аңыздар мен жырлар ежелгі адамның мәдениеті туралы, оның ішінде физикалық мәдениетін білуге көмектесті. Ғалымдар адамдарды ежелгі уақыттан бастап физикалық жаттығулармен айналысқан деп мәлімдейді. Дене жаттығулары еңбек және әскери қызмет негізінде пайда болса, ал физикалық даму – аңшы, жауынгер даярлау қажеттілігіне байланысты туындаған [4].

Олай болса, дене шынықтыру - бұл адамның денсаулығын нығайтуға және физикалық қабілеттерін дамытуға бағытталған іс-әрекеті. Ол денені үйлесімді түрде дамытады және көптеген жылдар бойы мінсіз физикалық күйді сақтап ұстап тұрады.

Қазіргі әлем жағдайында еңбек қызметін жеңілдететін құрылғылардың пайда болуымен адамның физикалық белсенділігі күрт төмендеп кетті. Бұл адамдардың функционалдық мүмкіндіктерінің төмендеуіне әкеп соғады. Бірақ адам өмірі мен оның денсаулығы, шын мәнінде, дене шынықтырумен өте тығыз байланысты. Себебі, дене шынықтыру көптеген ауруларды емдеуге ықпал етеді және адам өмірін ұзартады.

Дене шынықтыру белгілі бір дәрежеде жеке тұлға дамуының барлық қырларына, ең алдымен оның адамгершілік дамуына үлкен әсер етеді. Денсаулықты нығайту және әлеуетті мүмкіндіктерді жетілдіру, дене шынықтырумен айналысудың қажеттілігі – әр адамның жеке парызы.

Қазіргі заманда дене шынықтыру адам мен қоғамның табиғатын жақсарту факторы ретіндегі рөлі едәуір артты. Өйткені, дене шынықтыруды дамыту – бұл гуманистік идеалдарды, құндылықтар мен нормаларды іске асыруды қамтамасыз ететін, адамдардың қабілеттерін анықтауға, олардың мүдделері мен қажеттіліктерін қанағаттандыруға, адами факторды белсендіруге кең мүмкіндік беретін мемлекеттің әлеуметтік саясатының маңызды құрамдас бөлігі.

Дене шынықтыру – бұл адамның әлеуметтік-мәдени өмірінің негізі, оның жалпы және кәсіби мәдениетін түбегейлі өзгерту. Тәрбие мен кәсіби дайындықтың интеграцияланған нәтижесі ретінде дене шынықтыру адамның денсаулығына, физикалық мүмкіндіктері мен қабілеттеріне, жеке өмір салты мен кәсіби қызметіне қатысты болады және білім, сенім, құндылық бағдарларының бірлігінде практикалық тұрғыдан іске асырылады.

Дене шынықтыру тұлғаның интегралды сапасы, тиімді оқу және кәсіби қызметтің алғышарты, болашақ маманның кәсіби мәдениетінің жалпыланған көрсеткіші және өзін-өзі дамыту мен өзін-өзі жетілдірудің мақсаты ретінде әрекет етеді. Ол жеке тұлғаның еркін, саналы өзін-өзі анықтауын сипаттайды, ол өмірлік дамудың әртүрлі кезеңдерінде көптеген құндылықтарды таңдайды және ең маңыздыларын игереді.

Кәсіптік білім берудің мемлекеттік білім беру стандартына сәйкес дене шынықтыру гуманитарлық білім беру циклінің міндетті пәні болып табылады. Білім беру мекемелері студенттердің жеке жағдайлары мен мүдделерін ескере отырып, мемлекеттік білім беру стандарттары мен дене шынықтырудың нормативтері негізінде дене шынықтыру сабақтарының нысандарын, дене тәрбиесінің құралдарын, спорт түрлері мен қозғалыс белсенділігін, дене шынықтыру сабақтарының әдістері мен олардың ұзақтығын дербес айқындайды.

Білім беру мекемелерінде дене тәрбиесі мен білім беруді ұйымдастыру мына бөлімдерден тұрады: [3]

1. Мемлекеттік білім беру стандарттарында белгіленген көлемде негізгі білім беру бағдарламалары шегінде дене шынықтыру бойынша міндетті сабақтар, сондай-ақ қосымша білім беру бағдарламалары шегінде дене шынықтыру жаттығулары мен спортпен қосымша (факультативтік) сабақтарды өткізу.

2. Студенттерді дене шынықтыру-спорттық даярлау жөніндегі кешенді іс-шараларды өткізу үшін жағдайлар жасау, оның ішінде спорттық мүкәммалмен және жабдықтармен қамтамасыз ету.

3. Студенттердің жеке қабілеттері мен денсаулық жағдайын ескере отырып, олардың дене шынықтыру дағдыларын қалыптастыру, дене шынықтыру және спортпен шұғылдануға тарту.

4. Оқу сабақтары кезінде дене шынықтыру іс-шараларын жүзеге асыру.

5. Дене тәрбиесін ұйымдастыруға медициналық бақылау жүргізу.

6. Ата-аналардың (олардың заңды өкілдері) студенттердің денсаулығы мен олардың дене тәрбиесіне жауапкершілікпен қарауын қамтамасыз ету.



7. Студенттердің дене дайындығы мен дене дамуына жыл сайынғы мониторингті жүргізу.

8. Студенттердің қатысуымен спорттық іс-шараларды ұйымдастыруға және өткізуге жәрдемдесу.

Әрбір білім беру мекемесі студенттердің дене шынықтыруға деген құндылық қатынастарын қалыптастыруды мақсат ете отырып, осы бағыттағы іс шараларды ұйымдастыру жолдарын дұрыс айқындай білуі қажет.

Дене шынықтыру саласында сапалы өлшем бойынша құндылықтар келесідей топтарға бөлінеді (сурет 1).

<b>ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САЛАСЫНДА САПАЛЫ ӨЛШЕМ БОЙЫНША ҚҰНДЫЛЫҚТАР ЖҮЙЕСІ</b>		
1) <i>материалдық</i> (сабақ шарты, спорттық жабдық сапасы, қоғам тарапынан жеңілдік);	2) <i>физикалық</i> (денсаулық, дене бітімі, моторика және дағды, физикалық қасиет, дене дайындығы);	3) <i>психикалық</i> (эмоционалды тәжірибе, жеке қасиет, шығармашылық бейімділік мінез-құлық белгісі);
4) <i>әлеуметтік-психологиялық</i> (демалу, ойын-сауық, ұжымдағы мінез-құлық дағдылары, парыз, ар-намыс, тәрбиелеу мен әлеуметтендіру құралы, ар-ождан, жеңіс, дәстүр);	5) <i>мәдени</i> (таным, өзін-өзі растау, бағалау мен бақылау, эстетикалық, адамгершілік қасиет, қарым-қатынас, бедел).	

Сурет 1 - Дене шынықтыру саласында сапалы өлшем бойынша құндылықтар топтары

Студенттердің құндылық бағдарлары дене шынықтыру объектілері мен олардың маңыздылығына қарай саралау тәсілдері ретінде қарастырылады. Дене шынықтыру-спорттық іс-әрекеттің құрылымында құндылық бағдарлар оның эмоционалды, танымдық және ерікті жақтарымен тығыз байланысты және олар жеке тұлғаның мазмұнды бағытын құрайды. Қызметтің өзінде бағдарланудың сипаты көбінесе белгілі бір құндылықтар жүйесінің қандай жеке мағынаға ие екендігіне байланысты болып келеді және осы қызметті жүзеге асырылатын объектілерге жеке тұлғаның қарым-қатынасының тиімділігін анықтайды. Кейбір нысандар эмоционалды (сезімтал), басқалары танымдық, басқалары мінез — құлық белсенділігін тудыруы мүмкін.

Мекемелер, ұйымдар, кәсіпорындар мен бірлестіктердің әкімшіліктері жұмыскерлерге жұмыс күні режимінде оңалту, кәсіптік қолданбалы сабақтарды, еңбектен кейінгі қалпына келтіруді, профилактикалық сабақтарды, спорттық бұқаралық жұмысты, спорттық-сауықтыру туризмін қоса алғанда, дене шынықтырумен айналысу құқығын іске асыру үшін жағдайлар жасауға міндетті.

Еліміздегі педагогикалық бағыттағы білім беру мекемелері дене тәрбиесі және спорт пәнінің мұғалімдерін даярлайды. Сондай білім беру мекемелерінің бірі Астана халықаралық университетінің педагогикалық колледжі. Педагогикалық колледжде құзыретті мамандарды даярлау бағыттарының бірі - 4S01140501 «Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі». Колледж оқытушылары білім беру қызметтерінің сапа саласында құзыретті және толық құқықты қызмет түрін жүзеге асырушылар болып табылады, сондай-ақ олар өз қызметтерін жауапкершілікпен жоспарлап жүзеге асырады, инновациялық технологиялар негізінде білім деңгейін тиімді арттырып отырады. Мамандығы 01140500 «Дене тәрбиесі және спорт», біліктілігі 4S01140501 «Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі» түлектері білім беру қызметтерін ұсынатын еңбек нарығында бәсекеге қабілетті болып табылады. Мамандықтың өзектілігі мектепте дене шынықтыру пәнінің мұғалімі ретінде нарықта сұранысқа ие болуында. Елімізде болып жатқан реформаларға сәйкес қоғам талабына сай

құзыретті заманауи технологияларды меңгерген мамандарды талап етеді. Мысалға алсақ, Нұр-Сұлтан қаласындағы мектептерде мамандар тапшылығына орай дуальді білім беру бойынша студенттер жұмыс жасайды.

Жалпы алғанда педагогикалық колледжде болашақ дене шынықтыру мұғалімін даярлау мынадай қызмет түрлері бойынша жүзеге асырады:

- 1) негізгі жалпы білім беру бағдарламалары бойынша дене шынықтыруды оқыту;
- 2) дене шынықтыру саласындағы қосымша білім беру бағдарламалары бойынша сабақтан тыс жұмыстар мен сабақтарды ұйымдастыру және өткізу;
- 3) «Дене тәрбиесі және оны оқыту әдістемесі» пәнін әдістемелік қамтамасыз ету.

Білім беру бағдарламаларының сапасы саласындағы саясаттың негізгі бағыттары білім беру үдерісін жаңғырту, жаңа білім беру технологиялары мен оқыту жүйесін әзірлеу және енгізу, оқыту сапасы мен білім беру үдерісін ұйымдастыруды қамтамасыз етуді шешетін түйін ретінде дене тәрбиесі және спорт пән бірлестігінің рөлін арттыру.

Педагогикалық колледжде дене шынықтыруды ұйымдастырудың тамаша материалдық-техникалық базасы бар: әмбебап спорт зал, спорттық және ашық ойындарға арналған зал, гимнастика залы, шаңғы базасы, стадион. Бұлар тек оқу процесін ғана емес, сонымен қатар колледжде дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық-бұқаралық жұмысты барынша тиімді ұйымдастыруға мүмкіндік береді.

Білім беру бағдарламасы болашақ мамандарға келесі кәсіптік функцияларды меңгеруін қамтамасыз етеді [2]:

- мемлекеттік саясатқа сәйкес білім беру қызметін жүзеге асыру;
- білім алушылардың жалпы тұлғалық мәдениетін әлеуметтендіру және оларды қалыптастыруға бағытталған оқу және тәрбие жұмыстарын жоспарлау, ұйымдастыру, өткізу мен талдау;
- оқытатын оқу пәнінің ерекшелігі мен жеке психофизикалық және мінез-құлық ерекшеліктерін ескере отырып студенттерді оқыту мен тәрбиелеуді жүзеге асыру, тұлға ретінде толық дамуы үшін жағдайлар жасау;
- білім беру бағдарламаларын іске асыру және білім беру стандартының талаптарына сәйкес студенттердің жалпы дайындығын қамтамасыз ету;
- әр түрлі педагогикалық формалар, әдістер, тәсілдер мен құралдарды пайдалана отырып оқу сабақтарын дайындау және өткізу, оқу сабақтарының тәрбиелік және идеологиялық құрамдас бөліктерін қамтамасыз ету;
- прогрессивті педагогикалық технологияларды, алдыңғы қатарлы педагогикалық тәжірибені пайдалану;
- оқыту мен тәрбие сұрақтары бойынша кәметтік жасқа толмаған студенттерді заң өкілдерімен таныстыру;
- белгіленген жоспарлы және есеп беру құжаттарын жүргізу және т.б.

Дене шынықтыру бағытындағы арнайы пәндер циклын меңгерту нәтижесінде студенттер арнайы құзыреттерге ие болады:

- іскери қарым-қатынасты жүзеге асыру;
- диалог мазмұнын әңгіме түрінде жазбаша немесе керісінше әңгімені диалог түрінде беру;
- іскерлік құжаттарды редакциялау;
- ғаламтор, әлеуметтік желілер, әртүрлі платформа қызметтерін пайдалану т.б.

Сонымен қатар, колледжімізде «Дене тәрбиесі және спорт» пән бірлестігінің апталығы өтіп тұрады. Апталықтың кезеңдері: студенттермен ашық сабақ ұйымдастыру, тәрбие шараларын өткізу сонымен қатар әлеуметтік серіктестермен бірлесе отырып іс-шаралар өткізу (ғылыми-практикалық конференция, дөңгелек үстелдер, семинарлар т.б.).

Педагогикалық колледжде дене тәрбиесін ұйымдастыру келесі педагогикалық функцияларды негіздеп отырып жүзеге асырылады:

1) *трансформациялау функциясы* [1]: дене дамуының қажетті деңгейіне қол жеткізуді, жеке тұлғаны даярлау мен жетілдіруді, оның денсаулығын нығайтуды, оны кәсіби қызметке дайындауды қамтамасыз ету;

2) *интегративті-ұйымдастырушылық функция* [1]: бірлескен дене шынықтыру-спорттық қызмет үшін студенттерді ұжымдарға, командаларға, клубтарға, ұйымдарға, одақтарға біріктіру;

3) *проективті-шығармашылық функция* [1]: дене шынықтыру-спорттық іс-әрекеті мүмкіндіктерін анықтау, оның барысында студенттерді кәсіби тұлғалық дамыту, олардың шығармашылық қабілеттерін ынталандыру, өзін-өзі тану, өзін-өзі бекіту, өзін-өзі дамыту процестерін жүзеге асыру, жеке қабілеттерді дамыту;

4) *проективті-болжамдық функция* [1]: дене шынықтыру саласындағы студенттердің эрудициясын кеңейтуге, дене шынықтыру-спорттық қызметте білімді белсенді пайдалануға, осы қызметті кәсіби байланыстыру;

5) *құндылық-бағдарлау функциясы* [1]: оны іске асыру барысында кәсіби және жеке құндылық бағдарлар қалыптасады, оларды пайдалану кәсіби өзін-өзі дамытуды және жеке өзін-өзі жетілдіру қамтамасыз етіледі;

6) *коммуникативті-реттеуші функция* [1]: ұжымдық көңіл-күйге, тәжірибеге, әлеуметтік-этикалық және эмоционалды эстетикалық қажеттіліктерді қанағаттандыруға, психикалық тепе-теңдікті сақтауға және қалпына келтіруге, темекі шегуден, ішімдіктен, нашақорлықтан алшақтатуға әсер ететін мәдени мінез-құлық, қарым-қатынас, дене шынықтыру-спорттық іс-шараларда өзара әрекеттесу, мазмұнды бос уақытты ұйымдастыру;

7) *әлеуметтік функция* [1]: оның барысында әлеуметтік-мәдени тәжірибені игеру, әлеуметтік құнды қасиеттерді қалыптастыру үшін жеке тұлғаны қоғамдық қатынастар жүйесіне қосу.

«Дене тәрбиесі және спорт» пәндер бірлестігі жұмысының мазмұны студенттердің оқыту сапасын арттыуды қамтамасыз етуге арналған іс-шараларды жүргізу, теориялық және практикалық сабақтарды өткізу, бақылау жұмыстарын алу, кәсіптік іс-тәжірибеге апару және курстық жұмыстарды орындау болып табылады. Пәндер бойынша оқу-тәрбиелеу сұрақтарын талқылау, жаңадан келген оқытушыларға педагогикалық шеберлік негіздерін меңгеруге көмектесу, АКТ мен оқу үрдісінде инновациялық технологияларды қолдана білу.

Студенттердің денсаулығын нығайту және студенттерді тұрақты дене тәрбиесі мен спортқа тарту үшін түрлі спорттық іс-шаралар өткізілді: жеңіл атлетикадан «Күзгі кросс» жарыстары; футбол жарыстары; волейбол, баскетболдағы достық матчтар; тоғызқұмалақ бойынша жарыстар; үстел теннисінен жарыс; шаңғы базасының ашылуына «Денсаулық күні»; ер балалар арасында волейболға арналған блиц турнирі; қол күресінен жарыстар; шаңғы жарысы бойынша біліктілік жарыстар; қазақ күресінен күрес жөніндегі коллегия чемпионаты; ұлдар мен қыздар арасындағы баскетболдан іріктеу жарыстары; ұлдар мен қыздар арасында волейболдан іріктеу жарыстары; кір тастарын көтеру бойынша жарыстар; волейболдан 1 курстар арасында турнир.

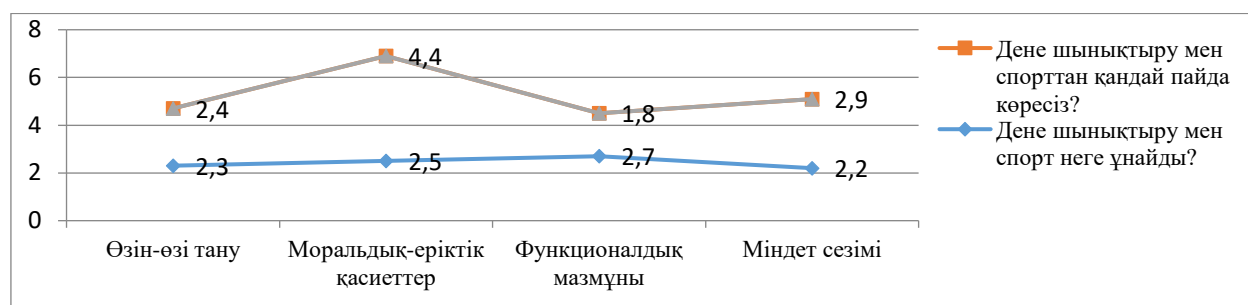
Педагогикалық ұжымның көп жылдық теориялық әзірлемелері мен практикалық тәжірибесі оқу орнымызда тиімді ойластырылған, бұл оқу процесін әдістемелік тұрғыдан қамтамасыз ететін білім беру процесін құруға мүмкіндік береді. Кафедралар мен пәндік-әдістемелік бірлестіктер колледждегі педагогикалық практика және белсенді студенттік өмір оларға теориялық білімді алуға ғана емес, сонымен қатар әр түрлі жастағы студенттердің өзара дұрыс қарым-қатынас жасаудың практикалық коммуникативтік дағдыларын меңгертуге, кәсіби құзыреттіліктер мен болашақ мамандыққа жауапкершілікпен қарауға мүмкіндік береді.

Оқытушылар мен студенттер білім беру мен тәрбиенің өзекті мәселелері бойынша түрлі жобаларға, ғылыми конференцияларға, конкурстарға, семинарларға қатысады. Сондай-ақ, әртүрлі деңгейдегі спорттық жарыстардың белсенді қатысушылары болып табылады. Спорт кешені облыстық және қалалық ауқымдағы спорттық әр түрлі жарыстар мен іс-шараларды өткізу базасы болып табылады.

Педагогикалық колледж студенттері қалалық, облыстық, республикалық жарыстарда жүлделі орындарға ие және түрлі жарыстардың қатысушылары мен жүлдегерлері.

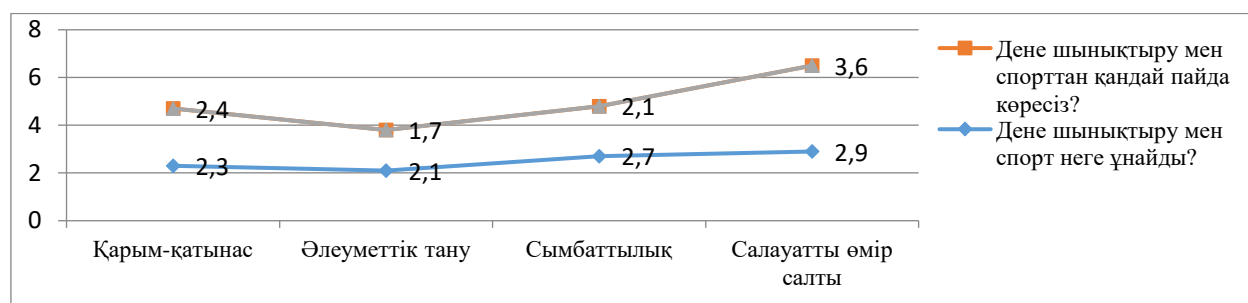
Колледжімізде әр оқу жылдарында дене шынықтыру мен спорт қызметін ұйымдастыру бағытындағы іс шаралар кешінінің маңыздылығы мен студенттердің спортқа деген құндылық бағдарларын айқындауда диагностикалық зерттеу жұмыстары жүргізіліп отырады. Зерттеулер үш деңгейдегі эмоционалдық және рационалдық салаларды қамтыған сауалдардан тұрды (сурет 2,3,4).

Бірінші деңгейде студенттердің физикалық «Мені» анықталды.



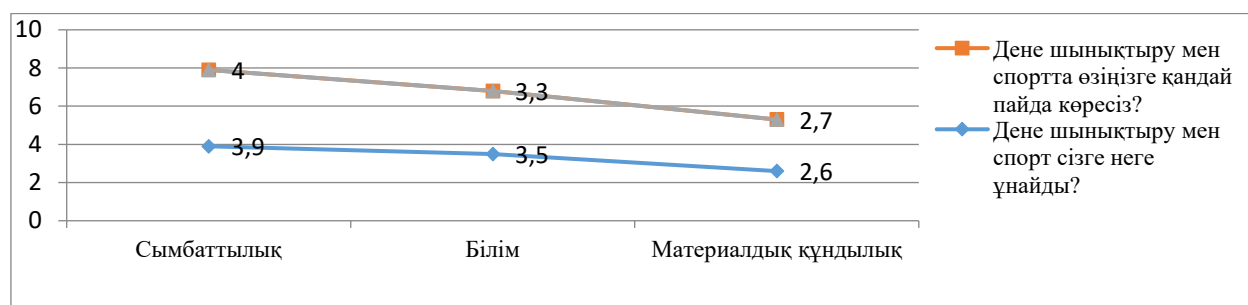
Сурет - 2. Студенттердің физикалық «Менін» анықтау

Екінші деңгейде студенттердің дене шынықтыру және спортқа деген әлеуметтік құндылық қарым-қатынастары анықталды.



Сурет - 3. Студенттердің әлеуметтік құндылық қарым-қатынасы

Үшінші деңгейде студенттердің дене шынықтыру және спорттың олар үшін қоғамдық қажеттілігі анықталды.



Сурет – 4. Студенттер үшін дене шынықтыру және спорттың қоғамдық қажеттілігі

Сызбалар студенттердің құндылық бағдарлары қызметтің анықтаудың әртүрлі компоненттері тұрғысынан ұсынылған. Эмоционалды компонент тартымдылыққа, ал рационалды компонент пайдалылыққа негізделген және олар бір-бірін толықтырады, сонымен қатар студенттердің белсенділігі бірге реттеледі. Дегенмен, олардың арасында белгілі бір сәйкессіздік бар. Бұл суреттерде көрсетілген физикалық өзін-өзі анықтау (физикалық қасиеттер, денсаулық, дене бітімі), қызметтің функционалды мазмұнымен (жоғары ұтқырлық, физикалық белсенділік, эмоционалды тәжірибе), өзектендірумен (сәттілік, өзін-өзі көрсету, өзін-өзі растау), моральдық-ерік қасиеттерімен (ерік, табандылық), парыз сезімімен, негізгі дәрежені құрайды. Сондықтан да, дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетте бұл құндылықтарға осы қызметке бағдарлануда төмендемеуі үшін дене тәрбиесі пәнінің оқытушылары ерекше назар аударуы қажет [3].

Оқу орнымыз студенттердің дене шынықтыруын қалыптастыруда дене тәрбиесінің алдыға қойған міндеттеріне жету үшін тәрбиелік, білімділік, дамытушылық және сауықтыру міндеттерін мақсатты түрде жүзеге асырады:

1) студенттердің жеке тұлғасын дамытуда және кәсіби қызметке дайындаудағы дене шынықтырудың рөлін түсіну;

2) дене шынықтыру мен салауатты өмірдің ғылыми-практикалық негіздерін білу;

3) студенттердің дене шынықтыруға мотивациялық-құндылық қатынасын қалыптастыру, салауатты өмір салтын қалыптастыру, өзін-өзі жетілдіру және өзін-өзі тәрбиелеу, тұрақты жаттығулар мен спортқа деген қажеттілігін тудыру;

4) денсаулықты сақтау мен нығайтуды, психикалық саулықты, жеке тұлғаның психофизикалық қабілеттері мен қасиеттерін жетілдіруді, дене шынықтыруда өзін-өзі анықтауды қамтамасыз ететін практикалық дағдылар мен іскерліктер жүйесін меңгерту;

5) болашақ мамандыққа психофизикалық дайындықты анықтайтын жалпы және кәсіптік-қолданбалы дене дайындығын қамтамасыз ету;

6) өмірлік және кәсіби мақсаттарға жету үшін дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетті шығармашылықпен пайдалану тәжірибесін алу.

«Дене шынықтыру» пәнінің міндетті минимумы келесі дидактикалық бірліктерді қамтиды, оларды игеру теориялық, практикалық және бақылау оқу материалдарының тақырыбында қарастырылған:

- студенттерді жалпы мәдени, кәсіптік даярлаудағы дене шынықтыру;
- дене шынықтырудың әлеуметтік-биологиялық негіздері;
- салауатты өмір салтының негіздері;
- сауықтыру жүйелері және спорт (теория, әдістеме және практика);
- студенттердің кәсіби-қолданбалы дене шынықтыру дайындығы.

Теориялық материал ғылыми-практикалық білімнің дүниетанымдық жүйесін, студенттердің дене шынықтырумен байланысын қалыптастырады. Бұл білім қоғам мен тұлғаның дене шынықтыру қызметінің табиғи және әлеуметтік процестерін түсіну, оларды кәсіби-жеке даму, өзін-өзі жетілдіру, оқу, кәсіби және әлеуметтік-мәдени іс-әрекеттерді орындау кезінде салауатты өмір салтын ұйымдастыруды шығармашылықпен қолдана білуге негізделеді.

Оқу материалының практикалық бөлімі екі бөлімнен тұрады: әдістемелік-практикалық және оқу-жаттығу. Бірінші бөлім жеке тұлғаның оқу, кәсіби және өмірлік мақсаттарына жету үшін дене шынықтыру-спорттық іс-әрекеттің әдістері мен тәсілдерін жедел игеруді қамтамасыз етеді. Бұл әдістерді бекіту мен жетілдірудің маңызды шарты — оқу сабақтарында, сабақтан тыс дене шынықтыру-спорттық іс-шараларда, күнделікті өмірде, демалыста бірнеше рет арттыру [1].

Олай болса, кәсіптік білім берудегі студенттердің дене тәрбиесін дұрыс ұйымдастырудың қажеттелігі:

Біріншіден, ол студенттердің өзін-өзі дамыту қабілетін анықтайды, әлеуметтік және рухани тәжірибені игеруге байланысты бағдарлана білуді меңгертеді, олардың шығармашылық өзін-өзі құру, өзін-өзі жетілдіруге деген ұмтылысын қамтамасыз етеді.

Екіншіден, дене шынықтыру - болашақ маманның көркемөнерпаз, бастамашыл өзін-өзі көрсетуінің негізі, оның кәсіби жұмысының мәні мен процесіне бағытталған дене шынықтыру құралдарын пайдаланудағы шығармашылықтың көрінісі.

Үшіншіден, бұл студенттердің дене шынықтыру-спорттық, қоғамдық және кәсіби қызмет процесінде туындайтын қатынастарға бағытталған шығармашылығын көрсетеді. Бұл қызметтегі жеке байланыстардың ауқымы неғұрлым бай және кең болса, оның субъективті көріністерінің кеңістігі соғұрлым ауқымды болады.

Олай болса, дене тәрбиесі - бұл педагогикалық процесс, тәрбиенің бір түрі, оның нақты мазмұны қозғалыстарды оқыту, физикалық қасиеттерді тәрбиелеу, арнайы білімді игеру, дене шынықтырумен айналысуға саналы қажеттілікті қалыптастыру болып табылады.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘБЕБИЕТТЕР:**

1. Бочкарева С.И. Физическая культура: учебно-методический комплекс / С.И. Бочкарева, Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Н.Ф. Митина, А.Г. Ростеванов А.Г. - М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. – 344 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Учебное пособие для студентов Вузов. Изд. 6-е испр. и доп. - М.: Феникс 2010.
3. Иванков Ч.Т. Методические основы теории физической культуры и спорта / Ч.Т. Иванков. - М.: Инсант, 2005. - 367 с.
4. Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: Учебник / Под ред. В.В. Столбова. - М.: ФиС, 2001; Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: В 2 кн. Киев, 1994.

*Гусманов Т.И.*

*докторант II года обучения*

*КазНУ им. аль-Фараби, город Алматы, РК*

*Научный руководитель: Алимханов А.Е.*

*д.п.н., профессор КазНУ им. аль-Фараби  
кафедра физического воспитания и спорта*

### **АЛЬТЕРНАТИВНАЯ МОДЕЛЬ ВОСПИТАНИЯ СИСТЕМЫ КОРЕЙСКОГО ИСКУССТВА ТХЭКВОНДО**

**Аннотация.** Современному обществу необходимы альтернативные пути решения проблематики воспитания подрастающего поколения. Быстроменяющиеся тренды влияют на сознательность неокрепших умов, тем самым появляется вероятность потери культурных и нравственных ценностей. В данной статье рассматривается воспитательная составляющая тхэквондо, которая способна привить необходимые духовно-нравственные качества для социальной ориентации человека, посредством заложенных в нем философских учений.

**Ключевые слова:** тхэквондо, воспитательная система, искусство, социум, культурные ценности.

#### **Цель исследования.**

1. Установить связь философского учения тхэквондо, с воспитательным процессом.
2. Выявить положительное влияние практических элементов тхэквондо, по отношению к социуму.

#### **Задачи исследования.**

1. Исследовать подлинную сущность традиционных аспектов тхэквондо и определить осознанность занимающихся.
2. Проанализировать влияние традиционных аспектов тхэквондо на морально-нравственные качества занимающихся.

**Методы исследования.** Для решения задач исследования использовались методы анализа научно-методической литературы, опроса, интервью.

**Актуальность исследования.** Актуальность морально-нравственных ценностей современного социума, как никогда раньше является важнейшей составляющей в воспитательном процессе. Современное общество неизменно подвержено к различному роду зависимостей таких как алкоголизм, наркомания, токсикомания, а также современный бич подрастающего поколения – гаджетозависимость ставят перед системой воспитания выявления новых, альтернативных, адаптированных способов воспитательной деятельности. Воспитание – это процесс совершенствования личности, который охватывает как физическое, так и духовное становление, и развитие человека. Быстроменяющиеся парадигмы общественного строя и социальных отношений, порождают видоизменений концепции воспитания.

Воспитание личностных качеств, формирующих характер, нравственность, специфику поведения происходит в активности самой личности в процессе социального взаимодействия с обществом. В процессе социализации, имеющийся природно-психобиологический потенциал индивида, осуществляется путем его применения в различных сферах жизнедеятельности. Таким образом, следует констатировать, что для развития потенциальных возможностей как физических, так и духовных необходимы подходящие условия воспитательной системы. [1]

Одним из способов разрешения обозначенной проблематики является спорт. Занятие спортом, безусловно, играет важную роль как в физической, так и духовной культуре общества. Воспитание человека должно начинаться с воспитания дисциплинированности, ответственности, уважения к себе и к окружающему миру. Посредством занятия спортом вырабатывается удовлетворенность как на биолого-физиологическом (выработка эндорфинов) уровне, так и на эмоционально-психологическом (чувства сопричастности) состоянии. Как общественному явлению ему присущие разнообразные социальные функции. Воспитательная функция предусматривает, с одной стороны, повышение эффективности созидательной деятельности, из второго — способствует всестороннему воспитанию социально активной личности. Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, формой организации и проведения их досуга, но бесспорно влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций. [2]

Принимая во внимание, что формирование условий, направленных на физическое и духовное развитие молодежи, является одним из приоритетных направлений молодежной политики. 30 декабря 2020 года Президент РК Касым-Жомарт Токаев подписал Закон РК «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты Республики Казахстан по вопросам культуры, физической культуры и спорта». В целях максимального охвата детей занятиями в творческих кружках и спортивных секциях в нем законодательно закреплены понятия государственного творческого и спортивного заказов и их подушевого нормативного финансирования. Новый Закон вступил в силу 1 мая 2021 года, что дало возможность детям бесплатно, за счёт средств государственного бюджета, посещать спортивные секции и творческие кружки. В связи с этим является актуальным пропаганда спортивных единоборств, в частности, корейского тхэквондо.

Целью тренировок и изучения тхэквондо является достижение гармоничного единства физического, психического и духовно-нравственного начал в человеке. В древности эти положения были сформулированы в принципах мусуль, муе и до, что с свою очередь отражает подлинную сущность данного искусства.[3]

**Мусуль** – дословно этот термин переводится как «боевая техника» и воплощает в себе принципы тхэквондо как метода реального боевого взаимодействия и самообороны. Этот принцип тренировок применительно к детям позволяет говорить о развитии в них уверенности и о приобретении навыков самозащиты. Достижение этих целей происходит через повышение уровня физической подготовки, а также воспитании сильного духа.

**Муе** – боевое искусство. Этот принцип воплощает в себе методы работы над собой, когда занимающийся тхэквондист учится побеждать не только противника, но и свои недостатки; через совершенствование техники тхэквондо совершенствует свою волю, стремится превратить тренировки в творческий процесс саморазвития и самопознания. В соответствии с этим принципом, ребенок готовится к тому, чтобы использовать приобретенную технику тхэквондо и свои физические качества для спортивных поединков, то есть принятия участия в соревнованиях.

**До** – путь в контексте духовно–нравственного воспитания. Этот принцип воплощает в себе стремление человека понять свою истинную природу, осознать свое место в мире и способы взаимодействия с миром. Этот принцип – воспитательная часть тренировок. У ребенка с детства будут закладываться основные моральные нормы: уважение к старшим, спокойствие и уравновешенность, доброта, сила духа и, конечно, коммуникационные навыки.

Таким образом, целью тхэквондо является комплексное физическое и духовное воспитание человека, способствующее гармоничному развитию личности. И эта цель полностью соответствует цели физического воспитания человека

Современное тхэквондо состоит из 5 основных дисциплин, которые интегрированы в единый тренировочный комплекс: [4]

**Кибон доньчжак** – основная техника. Это тот фундамент, на котором основано все дальнейшее мастерство, приобретаемое в результате упорных тренировок.

**Пхумсэ** – специальные комплексы формальных упражнений, имитирующие реальный поединок за жизнь с одним или несколькими противниками, из которых выполняющий пхумсэ выходит победителем. На практике пхумсэ основана реализация принципа муе – постижение тхэквондо как боевого искусства.

**Кйоруги** – поединок. Обучение технике и тактике ведения поединка.

**Хосинсуль** – это система самозащиты, которая включает в себя весь спектр технических действий, которые применимы не только в спортивных состязаниях, но и в реальной боевой ситуации.

Хосинсуль — как самостоятельный раздел тхэквондо — объединяет в себе всевозможные удары по всем уровням, броски, болевые удержания и болевой контроль, а также работу с прикладными видами оружия. Этот раздел помогает выработать у человека навыки применять технику тхэквондо не только в стандартных спортивных поединках, но и одновременно в реальных условиях. Соревнования в данной дисциплине проводятся в постановочной форме.

**Кйокпха** (разбивание досок) – демонстрационная техника. Демонстрация возможностей человека, которые можно развить, занимаясь тхэквондо.

Все элементы этикета тренировочного и соревновательного процесса тхэквондо взаимодополняют друг друга демонстрируя единность данного вида корейского искусства, без которых целостное воспитание личности не имело бы место быть.

### **Результаты и их обсуждение**

Для изучения влияния занятий тхэквондо на воспитание личности и отношений в социуме, нами был проведен опрос, в котором приняли участие 40 занимающихся спортсменами в возрасте от 11 до 14 лет, с опытом не менее двух лет и более, занимающихся тхэквондо в Западно-Казахстанской области, г. Уральск. С целью минимизации выбора очевидных ответов, опрос проводился в открытом формате, и на основе собранных данных была



проведена статистическая работа, выявившая отношение и взгляды детей на тхэквондо как искусство.

Беря во внимание, тот факт, что тхэквондо является контактным видом единоборства, занимающиеся, а точнее большинство родителей отдают детей в данную секцию с целью улучшить физические способности своего ребенка. Таким образом, по истечении времени ребенком принимается решение о дальнейшем продолжении занятий данным видом спорта.

Исходя из полученных данных, выявлено что большинство занимающихся, достигнув определенных успехов продолжают тренировки так как считают, что есть мотивация в достижении целей.



Рис. 1

В этике корейского искусства тхэквондо заложены правила обоюдного поклона тренера и ученика, обоюдного поклона в процессе спарринга противоборствующих спортсменов, поклона при входе и выходе в тренировочный зал, поклона по отношению к судьям. Таким образом, согласно статистическим показателям ответов респондентов, выявлено что для 23-х учеников этикет поклона обозначает и прививает уважение к окружающей его среде и обществу. Следовательно, можно констатировать тот факт, что данное закреплённое правило имеет свое непосредственное отражение на социальную жизнедеятельность вне тхэквондо.

Также 13 респондентов, считает, что данное правило является лишь культурной традицией, и не имеет отношения к социальной жизни вне тхэквондо.

И лишь малое количество, то есть 4-ро респондентов, практически не придают значение поклонам, не задумываясь выполняя данное действие в угоду сокомандникам.



Рис. 2

Отличительной чертой корейского искусства тхэквондо от других ударных единоборств являются дисциплины, применяемые без нанесения какого-либо ущерба сопернику. Одной из такой дисциплины является пхумсе (имитированный бой, в котором определены четкие приемы и действия прикладного характера, по окончании которого исполнивший пхумсе

становится победителем). В случае соревновательного процесса данной дисциплины победитель выявляется оценкой судьями на основе таких составляющих как четкость, своевременность, выразительность исполнения пхумсе. Пхумсе проводится как в индивидуальном, так и в командном зачете.

Согласно ответам респондентов, большая часть, то есть 18 учеников, считают пхумсе не нужным атрибутом, и что оно не имеет никакого отношения к реальному поединку. По их мнению, исполнение пхумсе отнимает время и силы во время тренировочного процесса, и практически все игнорируют данную соревновательную дисциплину.

Немалое количество респондентов, состоящая из 15-ти учеников, придает значение пхумсе лишь с точки зрения фундаментальных основ, тем самым осуществляя уважение к избранному виду спорта и восполняя дань традициям.

К числу тех, кто воспринимает пхумсе наравне с соревновательным поединком, и считает данную дисциплину неразделимым аспектом непосредственно искусства, оказалось 7-ро учеников. По их мнению, пхумсе приносит умиротворённость и спокойствие души. Они связывают пхумсе с духовными ценностями, которых не получить во время спарринга. Как оказалось, в свободное время они нередко прибегают к исполнению пхумсе, в добавок, многие из них имеют близкий диалог по отношению друг к другу, так как данная дисциплина предусматривает командное состязание. Наряду с интересом, они также черпают мотивацию и в соревновательном процессе дисциплины, так как завоеванная награда придает удовлетворение проделанной работы.

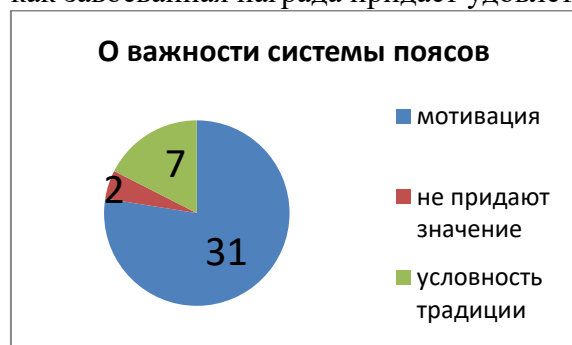


Рис. 3

Согласно статистике в разделе о присвоении поясов, многие респонденты, а именно 31 ученик, считают систему поясов очень важным аспектом данного спорта. Получая мотивацию от ступеней системы поясов, ученики стремятся выполнить определенные нормативы, дабы добиться максимального результата, став обладателем черного пояса. Таким образом, система поясов для большинства спортсменов является важной составляющей.

Малая часть респондентов, считает систему поясов лишь условностью традиций. Так как умения и навыки, непосредственно, поединка для них являются первостепенными, цвет пояса в боях не влияет на их сосредоточенность. Следовательно, срочности в получении заветного черного пояса у 7-ых учеников не имеется.

Мизерная часть респондентов, то есть 2-ое учеников, и вовсе считает систему поясов не нужной. Не придавая значения даже и культуре и традициям избранного вида спорта.

### **Заключение**

По итогам исследования, выявилась картина взглядов тренирующейся молодежи на аспекты дисциплин избранного ими вида спорта тхэквондо, влияющие не только на внутреннее взаимодействие спортсменов, но, а также влияние занятий тхэквондо на общество в целом. Подводя параллели воспитательной деятельности тхэквондо, с общественной жизнью вне тхэквондо, мы предполагаем, что в случае ученика не имеющего представления о подлинной сущности выполнения определенных установок в виде

поклонов, не приведет к каким-либо пагубным действиям, а напротив, выполнив закрепленные установки социума не выйдет за рамки закона.

Указывая на результаты о видении учеников на дисциплину пхумсе, можно констатировать, что эстетическое и духовное оснащение проявляющих интерес к данной программе имеет место быть. Таким образом, стоит всерьез задуматься о пропаганде данного вида дисциплины, так как привлечение молодежи в духовно-нравственную среду необходимо в современном обществе.

Стоит также отметить немаловажный фактор, о желании небольшого количества учеников научиться лишь навыкам и умениям единоборства, тогда как физически крепкий человек не желающий развития нравственного составляющего, имеет потенциальную опасность для общества.

Таким образом, подводя итоги исследования, мы провели беседу с тренером данной команды, и обозначили необходимые подходы и меры для улучшения сознательности тренирующейся молодежи.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: «Академия», 2000. – 480 с
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – 543с.
3. Шулика, Ю.А. Тхэквондо. Теория и методика. [Текст] / Ю.А. Шулика, Е.Ю. Ключников. – СПб.: Вильямс, 2009. – 408 с.
4. Мировая Федерация Тхэквондо [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.worldtaekwondo.org/index.html>

*Дайрабаев М.С.,*

*Қ.А.Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті,  
«Дене мәдениеті» кафедрасының аға оқытушысы*

*Түркістан қ., ҚР*

*Жилисбаев Н.К.*

*Халықаралық туризм және меймандостық университеті,  
«Спорт» кафедрасының аға оқытушысы Түркістан қ., ҚР*

## **ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛЫ ДАЛАСЫНДАҒЫ ҰЛТТЫҚ СПОРТ ОЙЫНДАРЫНЫҢ ДАМУ ТАРИХЫ**

Әр ұлттың мәдениеті олардың ойлап тапқан спорт түрлерін қамтиды. Ғасырлар бойы олар балалар мен ересектердің күнделікті өмірін жалғастырып, өмірлік қасиеттерді: төзімділік, күш, ептілік, жылдамдық, адалдықты және әділдікті дамытады. Олардың көпшілігі ғасырлар бойы тарихқа ие: олар ежелгі дәуірден бері ұрпақтан-ұрпаққа беріліп, ұлттық дәстүрлерді біріктірген күннен бері өмір сүріп келеді. Олар адамның экономикалық белсенділігіне, ақыл-ойы жақсарғанына қарай дамыды. Ұлттық спорттық дәстүрлер көптеген факторларға байланысты болды: ландшафт, климат, табиғат және т.б.

Халық дәстүрлерін сақтап қалумен қатар, ұлттық спорт түрлері жастардың арасында халық шығармашылығына деген қызығушылықты, ерік-жігерді дамытуға үлкен ықпал етеді. Дәлелдер өзара мәдени ықпал ету және мәдени қарым-қатынас процестері ойынның сипатына халықтың рухани дамуының маңызды құралдарының бірі ретінде үлкен әсер етеді деп болжайды.

Ұлттық ойындар мен спорт Қазақстан территориясында қазақтардың пайда болуымен туындады. Қазақ ұлттық ойындарының пайда болуын ағылшын тілінің ғалымы Э.Маккей өзінің қолжазбаларында «... бұл ойындардың барлығы Азиядағы

көшпелі тайпалар арасында пайда болған секілді» деп жазды. Венеция саяхатшысы Марко Поло да Жетісу жағалауына барып, «Қыз қуу» ойынын көріп Маккейдің сөзін растайды. Барлық ойындар адамзаттың пайда болуымен туындады.

Бастапқыда адамдар жануарлар мен хайуандар арасында аман қалу үшін, табиғи катаклизмдерге қарсы күресіп, біртіндеп жануарлардан қорғану үшін қажетті кейбір жаттығуларды, және де аң аулау кезінде маңызды әрекеттерді игеріп алды. Осылайша, адамдар белгілі бір кәсіпке дайындық және әрбір қатысушының дайындығын, дәлдігі мен күшінің деңгейін анықтайтын ойындар пайда болды.

Бұл жаттығулар ойын түрінде дамыды және дененің физикалық қасиеттері мен қабілеттерін дамыту үшін физикалық жаттығулар сериясына айналды. Мысалы, ежелгі дәуірден бастап, адамдар жануарлардың кейбір түрлерін найзамен аулаған. Осылайша балаларға арналған «Қарагие» ойыны пайда болды. Бұл ойын көшпелі тайпалардың балаларын балалық шақтан әскери дайындыққа, төзімділікке, дәлдікке және өз тайпасының жауларына қарсы найзамен жекпе-жекте жеңіске жетуге дайындайды. Кейіннен бұл Найза ату спорттық ойын түріне айналды.

Барлық уақытта барлық ұлттар әрқашан күшті, батыл және білікті адамдарды бағалады. Олар жайлы ән шырқады, аңыздар шығарды, халық оларды мақтан тұтты (тіпті ертегілерде де ойлап шығарғды). Ұлттық ойындардың әрқайсысының өзінің даму тарихы бар, ол: «Тоғызқұмалақ», «Бәйге», «Теңге-алу», «Көкпар», «Аударыспақ», «Қазақша күрес», «Алтыбақан», «Асық ақту», «Жамбы ату», «Бүркіт» және т.б. Қазақ халқы әрқашан өздерінің ұлттық ойындарын дамытуға, балаларға есте сақтауға арналған ойындарды, қиялға және физикалық қасиеттерін дамытуға тырысқан.

Қазақ ұлттық ойындарын және ұлттық спортты дамытуға ресейлік саяхатшылар, этнографтар, ғалым - этнографы А. Диваев, орыс докторы Е. Покровский - XVIII ғ. баға жетпес үлес қосты. Еуропа саяхатшысы Пано Карпини, Вильгельм Рубрук және Марко Поло - XIII - XVIII ғғ. Олар Орталық Азияны зерттеді және көптеген елдердің зерттеушілері ғылыми жұмыстарға оқуға және жазуға үміттеніп, зерттеушілерге баға жетпес жазбаларды қалдырды.

XIII ғасырдың бірінші жартысында итальяндық саяхатшы Пано Карпини Моңғолияға Хорезм, Жетісу және Тарбақатай арқылы сапар шегеді, содан кейін жиналған материалдардан қайтып, «Моңғолияның тарихы» кітабын жазды. Бұл кітабының материалдарын біздің қазақ ғалымы, зерттеуші Шоқан Уәлиханов өз кітаптарында қолданды. Бұл кітап 1925 жылы қайтадан Д. Язымовтың редакциясымен Ресей Қазақ ұлттық ойындары туралы жазған тағы бір адам - Венеция саяхатшысы Марко Поло болды. Ол өзінің шығармаларында Жетісуда Қазақстанға сапары кезінде көрген ұлттық ойындары туралы айтып берді және кейбір ұлттық ойындарды талқылап, ойынның тарихын ұсынды және осы ойындардың ұзақ уақыт бойы барын болжады.

1829 жылы орыс патшасының рұқсатынсыз неміс ғалымы Александр Гамбольт Орал, Алтай, Оренбург қалаларына саяхаттап, Өскемен және Семей қалаларына барған. Өзінің шығармаларында жол жүру орындарын және онымен кездескен адамдарды сипаттады. Ол бірегей қазақ халқы туралы әңгімелеп берді. Ол қазақтардың қонақжайлылығын сипаттады және оларды қазақ халқының күнделікті туындыларымен, әдет-ғұрыптарымен және дәстүрлерімен таныстырды. Қазақ ауылына барып, ұлттық ойындарын өз көзімен көрді, оған әсіресе атпен жарыс және ат үстінде жүріп күресу ұнады. Қазақ халқының тарихын және этнографиясын зерттеумен «Орталық Азия, тау тізбектеріндегі салыстырмалы климатологияның дәйектілігі ...» атты кітап шығарды.

Тағы бір саяхатшы ғалым 1863 - 1864 жылдары Каспий теңізі мен Маңғышлақ қаласына барған венгер академигі Арминий Вамберг болды. 1903-1907 жылдары

Қазақстанға келіп, құрметті қонағы болды, неміс этнографы Рихтер Каргутский қазақ халқының ұлттық ойындары, ұлттық әдет-ғұрыптар мен салт-дәстүрлердің сұлулығына таң қалды.

Қазақ халқының этнографиясын зерттеп және оны бүкіл Еуропада таратқан поляк революционерлері А.Янушкевич, С.Гросс, Б. Залесский болды. Революцияға қатысқандары үшін олар Сібірге жіберілді. Онда олар қазақ халқымен кездесті, олардың ерекше дәстүрлері мен ұлттық ойындарымен танысты. «Қазақстан даласындағы саяхаттарымның күнделіктері мен хаттары» кітабында А.Янушкевич қазақтарды жайлауға көшіру кезінде қазақ ауылында болған күндердің бірін сипаттап, былай деді: «Бұл күн менің өмірімде бақытты және қуанышты күн болды. Маған «Қыз ку» ат үстіндегі ұлттық ойыны қатты ұнады, шабандоздардан көз алмайды екенсің». С.Гросс Семейде 8 жыл өмір сүріп, «Қырғыздардың заңды әдет-ғұрыптарын зерттеуге арналған материалдар» атты кітап жазды. Сол кезде С.Гросс Семей статистикалық комитетінің төрағасы болып жұмыс істеді және ұлы Абай Құнанбаевпен танысты.

Қазақ халқының терең дәстүрлері мен әдет-ғұрыптарымен қатар, ұлттық ойындар мәдениетті дамытуда үлкен рөл атқарды. Халықтық ойын-сауықтың ерекшеліктерін зерделеу эволюциялық даму процесі, мәдени-ағартушылық негіздерін қалыптастыру туралы айтуға болады.

Қазақстандағы ежелгі ойындарды зерттеген тарихшылар бәсекелестік оқиғалардың қоғам дамуына өте маңызды серпін бергенін көрсетті. Барлық ойындарды қоспағанда, білім беру, дамыту, коммуникативтік немесе спорттық жаттығулар болды.

Ұлттық ойындардың ең жарқын түрлерінің бірі ат спорттық жарыстар. Бүгінгі күні өте танымал, ең әдемі және қызықты ойындардың бірі көкпар және бәйге. Олардың сипаты көшпенділерге қажетті іс-әрекетке, батылдыққа, күшіне және ептілікке үнемі дайындығын талап ететін қазақтардың көшпелі өмірінің жағдайына байланысты болды. Қазақстан мен Орталық Азия халықтарының ең танымал ат спорты ойындарының бірі «көгілдір қасқыр» дегенді білдіретін Көкпар-Көкбөрі ойыны. Көшпенділердің ең басты жаулары қасқырлар еді, себебі олар үлкен зиян келтіруі мүмкін. Қасқырды өлтіру үлкен сәттілік деп саналды. Жыртқыштың басын көшбасшыларына, ал денесін жиналғандарға берген. Уақыт өте келе, бұл ойынға айналды және қасқырдың орнына ешкі немесе қойдың денесіне алмастырды.

Жаһандану дәуірінде, егер ұлт өзінің рухани құндылықтарын сақтауға және оны одан әрі дамытуға ұмтылмаса, онда ол ұлтшылығын жоғалтады және басқа да мәдениеттің жемтігіне айналады. Сондықтан біз өз тілімізді, дініміз бен дәстүрлерімізді ұлттық арнамыс ретінде қорғауымыз керек.

Ол үшін ұлттық мерекелерімізді жандандырып, ұлттық ойындарды жаңғыртып және ұлттық өнерді дамыту қажет. Қазіргі таңда әлемде ғылым, технология, коммуникация, ақпараттың әмбебап дамуы арқасында ұлтаралық интеграция үдерісі қарқынды дамып келеді. Бұл жағдайда барлық елдердегі адамдардың өмір салты, олардың үйі, киім-кешек, тамақ, жұмыс және демалыс уақыты бірдей болады. Осылайша, болашақта халықтар бір-бірінен тек рухани мәдениетіндегі айырмашылықтармен бөлісе алады, егер кез келген ұлттың рухани мәдениеті күшті болса, онда бұл халық ұзақ өмір сүреді.

Қорытындылай келе, спорттың жаһандануы бүгінгі күннің, спорт саласындағы халықаралық қатынастардың дамуы мен халықаралық экономикалық интеграцияның арқасында объективті үдеріс екенін атап өткім келеді. Қазақстан спортын халықаралық спорттың жаһандық эволюциясына және халықаралық спорттық заңға қатысуын тоқтату тек Қазақстанды әлемнен оқшаулау арқылы ғана мүмкін болады. Сонымен қатар, спорт саласындағы жаһандану үрдістері мен халықаралық спорттық заңдылықтар біздің еліміздің спорт саласындағы халықаралық аренадағы ұлттық

мүдделерді сақтаудағы құқықтық мүмкіндіктері мен ұлттық спорт заңнамасында ұлттық ерекшеліктерді ескеру қажеттігін жоққа шығармайды.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Азарова Л.Н. Мектепке дейінгі жастағы және жасөспірімдердің шығармашылық даралығын қалай дамыту керек // Бастауыш мектеп . - 1998-№4-б.80-81.
2. Александренов Е.Г. «Этникалық сәйкестік» немесе «этникалық сәйкестік» // этнографиялық шолу. - 1996 ж. - N 3. - с.13-23.
3. Антонов Ю.Е., Левина Л.В., Розова О.В., Щербакова И.А. «Балаларды Отанын жақсы көруге үйрету». - М.: АРКТИ, 200
4. Арутюнян Ю.В. Этносоциология: Университеттерге арналған оқу құралы / Ю В В Арутюнян, Л. М. Дробищева, А.А.Сусоколов. - М.: Aspect Press, 1998. - 271с.
5. Барина К.В. Ресейдің ұлттық өзіндік ерекшелігі және Ресейдің тарихи тағдырын таңдау. Ойлау және ойлау. 2002 ж., 30 б.
6. Богатырев П.Г. Фольклор - шығармашылықтың ерекше түрі // Богатырев П.Г. Халықтық өнер теориясының сұрақтары: с. Арт. М., 1971. бет 369-383.
7. Бромли Ю.В. Әлемнің халықтар. Шығыс-этно анықтамалығы Үлкен формат. 2004 ж
8. Блеева Л.В., Коротков И.М. Ашық ойындар: Оқулық. физикалық емес мәдениет туралы нұсқаулық. М., ФИС, 1982
9. Выгодский Л.С. Педагогикалық психология. - М.: Педагогика, 1991. - 480 б.
10. Вяткин Б.А., Хотинец В.Ю. Этникалық өзін-өзі тану даралықты дамыту факторы ретінде // Психологиялық журнал, 1996 ж.

*Дуйсенов К.К.*

*аға оқытушы*

*«Дене тәрбиесі» кафедрасы*

*Қожа Ахмед Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті,  
Түркістан қаласы, ҚР*

### **СПОРТТЫҚ ҚЫЗМЕТ ЖҮЙЕЛЕРІНІҢ ПРИНЦИПТЕРІ**

Спорттық қызмет принциптері ғылыми мәліметтер және жаттықтырушылық жұмыстың оның іс тәжірибелері жинақталған жаттығу жүйесін ұтымды құрудың барынша маңызды педагогикалық ережесі болып табылады.

Максимальді мүмкін жетістіктерге бағытталғандық, тереңдетіп мамандану және жекелеу. Егер спорттың мақсатсыз дене жаттығуларын пайдалану кезінде кейбір шегіне дейін емес мүмкін болған жетістік дәрежесі ғана іске асады, ал спорттың қызметке барынша жоғары нәтижеге жетуге бағытталғандық тән. Әрине бұл жоғары нәтижеге жету жекелей әр түрлі, заңдысы әрбір жеке тұлғаны әр қайсысы спорттық жетілу, даму жолында мүмкіндігінше одан әрі өтуге ынталануы тиіс.

Спорттық нәтижелер өз-өзінен маңызды емес яғни олар қабілеттілік және шеберліктің нақтылы даму көрсеткіші болып табылады. Жоғары спорттық нәтижелерге жету мақсатының осыған байланысты елеулі қоғамдық педагогикалық маңызы болады, өйткені ол адам жетілуінің ең жоғары шегіне ұмтылысын білдіреді. Мұндай ұмтылыс барлық ұйымдармен және спорттық қызметтің жағдайларымен, әсіресе спорттық сайыс жүйелері және алға ұмтылдыратын марапаттаулармен (бастапқы спорттық дәрежеден чемпионның алтын медалына дейін) ынталандырылады. Жоғары көрсеткіштерге жетуге мақсат қою нәтижесі спорттық жаттығуларды сәйкестендіріп құрумен, таңдаған спорт түрінде тереңдетілген мамандандырумен барынша әсерлі құралдар және әдістерді пайдаланумен іске асады. Ең жоғары нәтижеге бағытталғандыққа қалайда спорттық жаттығудың барлық ерекшелік белгілерін анықтауға, яғни жүктеменің көтеріңкі деңгейін, жүктемемен демалыстың кезектестірудің ерекше жүйесін, ашық көрінген циклділік себепші болды [1].

Спорттық жаттығудың бұл заңдылығы спорттық жетілдірудің көп жылдық сатысының тәуелділігіне байланысты әртүрлі көрінеді. Спорттық жетілдірудің бірінші сатысында спортпен шұғылдану негізінен жалпы дайындық түрінде өткізіледі, жаттығу жүйесі спорттық мамандандудың анық көрсетілген сипаты бола алмайды, яғни жоғары нәтижелерге жету мақсаты алдағы келешектік жоспар сипатын береді. Ағзаның жас ерекшелігімен қалыптасуға және жаттыққандық деңгейінің артуына қарай бұл мақсат биологиялық жаспен басқа қозғаушы күштердің шектеулі әсері әрекет ете бастағанша іске асырыла береді. Сонымен, жалпы өрлеу, алға басушылық принципі спорттық дайындық ауқымында ерекше маңыздыға ие болады. Оны белгілі спорт түрінде жетілдіру дәрежесінің максималды мүмкіндігін қамтамасыздандыруды талап ету деп түсіну керек. Ал, бұл тереңдетіліп мамандандырудың қажеттілігін білдіреді.

Спорттық мамандану спорттық қызмет барысында таңдап алған спорт түрі үшін жетілдіру барынша қолайлы болатын уақытпен күш салуды дұрыс, ретімен бөлумен сипатталады, бірақ басқа спорт түрлері үшін дәл осылай бола бермейді. Осыған байланысты спорттық жаттығу құрастыру кезінде спортшылардың жеке ерекшеліктерін есепке алу төтенше маңызды. Ересек спортшының жекен икемділік қабілетіне сәйкес өткізілетін тар мамандандыру саласында оның өз дарындылығын барынша толық көрсетуі үшін мүмкіндік жасайды және спортқа деген ынтасын қанағаттандырады. Керісінше, спортшының жеке сапаларына тура келмейтін мамандықты қате таңдауы және командаға сай еместік спортшымен жаттықтырушының күш салуын елеулі дәрежеде жоққа шығарады [2].

Жекелеу принципі жаттығуды құруда және өкізуде спортшылардың жас ерекшеліктерін, қабілеттерін, дайындалғандық деңгейін есепке алып жүргізуін талап етеді.

#### **Жалпы және арнайы дайындықтың бірлігі**

Спорттық мамандану спортшының жан-жақты дамуын жоққа шығармайды. Керісінше, таңдаған спорт түрінде барынша елеулі алға басушылық спортшының дене және рухани қабілеттерінің жан-жақты дамуы ағзаның қызметтік мүмкіндіктерінің жалпы көтерілуі негізінде ғана мүмкін болады. Бұл жөнінде бүкіл спорт іс-тәжірибе, сонымен бірге көптеген ғылыми зерттеу жұмыстарының мәліметтері дәлелдейді.

Спорттық нәтижелердің спортшының жан-жақты дамуына, оның ішінде интеллектуалдық адамгершілік, өнегелілік, тұрғысына тәуелділігі екі негізгі себеппен түсіндіріледі: біріншіден, ағзаның бірлігінен-оның қызмет және даму барысында органдарының, жүйелері мен қызметінің органикалық өзара байланысы; екіншіден, әртүрлі қозғалыс дағдылары мен біліктілігінің өзара әрекеттестігі. Спортшының меңгерген қозғалыс біліктілігі мен дағдыларының шеңбері кеңейген сайын, қозғалыс іс-әрекетінің жаңа түрлерін ойластырып, жасау және бұрын меңгергендерін жетілдіру үшін қолайлы алғы шарт болады.

Спорттық жетілдірудің объективті заңдылықтары спорттық жаттығу терең мамандану жүйесі бола тұрып, бір мезгілде спортшы жан-жақты дамыту құралы да болады. Осыған сәйкес спорттық жаттығуда *жалпы* және *арнайы дайындық* үзіліссіз үйлеседі. Спортшының жалпы және арнайы дайындық бірлігі бұлардың екеуін де спорттық нәтижеге және дене тәрбиесінің құралы ретінде соңғы мақсатқа пайдалануға зиян келтірмеу үшін жаттығудан алып тастауға болмайды. Жалпы және арнайы дайындықтың бірлігі олардың мазмұндарының өзара тәуелділігімен қортындыланады: жалпы дене дайындығының мазмұны таңдаған спорт түрінің ерекшеліктері есепке алынып анықталады, ал арнайы дайындықтың мазмұны жалпы дайындықтың жасаған адғы шарттарына тәуелді [3].

Көпжылдық және жыл бойындағы жаттығулардың әртүрлі кезеңдері үшін барлық жалпы және арнайы дайындықтың үлес салмағының бірдей еместігі тән.

Жалпы және арнайы дайындықтың үйлесімді ара қатынасы тұрақты болмайды, ал спорттық жетілдірудің әртүрлі сатыларында заңдылықпен өзгереді.

**Жаттығу барысының (процесінің) үзіліссіздігі.** Бұл принцип мына негізгі ережелермен сипатталады:

1/ спорттық жаттығу спорттық мамандану бағытына барынша бағытталған (кумулятивтік) әсерге жауап беретін, жыл бойындағы және көпжылдық іс-әрекет барысы есебінде құрылады.

2/ әрбір келесі жаттығу сабағының әсер етуі бұрынғының "ізіне" "қабаттасқан" сияқты оларды бекітеді және тереңдетеді;

3/ сабақтардың арасындағы аралық қалпына келтіру және жұмыс қабілеттілігін арттырудың жалпы бағытына кепілдік беретін шегінде болады, сонымен бірге жаттығу мезоциклдарымен микроциклдарының ауқымындағы белгілі жағдайда кейде сабақты спортшының толық қалпына келуінсіз өткізуге болады, осыған байланысты жүктеме мен демалыстың тығыздалған режимі қойылады.

Жаттығу жүйесін жаттығу сабақтарының оңды тиімділігі сабақтастығының дәл нақтылы жағдайда мүмкіндігін барынша жоғары дәрежеде қамтамасыз ететіндей етіп құруға ұмтылу қажет және олардың арасындағы ақталмаған үзілістерді шығарып, жаттыққандықты кері минимумға түсіру. Мұнда спорттық жаттығудың үздіксіздік принципінің негізгі мәні қортындыланады. Бұл ереженің принципіндегі әдістемелік мәні жаттығу сабақтары арасындағы артық созылған ара қашықтықты болдырмауды талап етумен, олардың арасындағы қамтамасыз етіп және сонысымен алға басушылық жетістіктер үшін жағдай жасаумен қортындыланады. Жаттығу жүктемелерінен кейін ағзаның әртүрлі қызметтік мүмкіндіктерін қалпына келтірудің және бейімделудің әр уақытта болуы принципінде күнделікті және тек күніне бірақ рет емес шаршау және артық жаттыққандық құбылыстарынсыз жаттығуға мүмкіндік береді. Жаттығудың өткізілу барысының үзіліссіздігі жекелеген жаттығулардың, жекелеген жаттығу сабақтарының, немесе жарыстардың, сонымен бірге спортшының жұмыс қабілеттілігінің жағдайына арналған жекелеген дайындық циклдарының дәрежесімен және әсер ету ұзақтығымен байланысты [4].

Бұл әсер етулердің тиімділігі тұрақсыз және жүктеменің ұзақтығына және оның бағытына, сонымен бірге көлеміне тәуелді.

Осыған байланысты жақын жаттығу әсері (Ж.Ж.Ә), із қалдыратын жаттығу әсері (ІҚЖӘ) және кумулятивтік жаттығу әсері (КЖӘ).

Жақын жаттығу әдісі жаттығуды тікелей орындау кезінде ағзада жүретін процестермен және басқа да жаттығудың, немесе сабақтың соңында пайда болатын қызметтік жағдайының өзгеруімен сипатталады. Жаттығудың *із қалдыру* әсері, бірінші жағынан жаттығуды орындау салдарынан, және бұл жаттығуға ағза жүйесінің жауап беру сезінуі, немесе екінші жағынан сабақпен сипатталады.

Жаттығу, немесе сабақтың келесі демалысқа дейінгі кезеңнің аяқталуымен, яғни ағзаның қызметтік жағдайы мен оның жұмыс қабілеттілігінің қатынастық тұрақты ережеге бағындыруын өзінше көрсететін із қалдыру барысы басталады. Екінші рет қайталанатын жүктеменің басталуына байланысты адам ағзасы қалпына келе алмау жағдайында болуы мүмкін, сондықтан алғашқы жұмыс қабілеттілігіне, немесе барынша орнын толтыру жағдайына, яғни бұрынғыға қарағанда барынша жоғары жұмыс қабілеттілігіне келтіру.

Тұрақты жаттығу кезінде әрбір жаттығудың, немесе жарыстық *із қалдыру* әсері бір-біріне үнемі жабылып, жинақталады, нәтижесінде жекелеген жаттығулардың, немесе сабақтардың әсерімен апарылмайтын кумулятивтік жаттығу әсері пайда болып, әртүрлі із қалдыру әсерінің жиынтығынан тұратын өнімі болып табылады. Спортшының ағзасы жағдайында елеулі бейімделу өзгерістерге әкеліп, оның қызмет мүмкіндіктері мен жұмыс қабілеттілігін арттырады.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Уаңбаев Е. Дене тәрбиесінің негіздері. – Алматы: Санат, 2000



2. Тілеулов Э.Ж. Дене тәрбиесінің ілімі мен әдістемесі. Оқу құралы. 2003
3. Тайжанов С. Дене мүмкіндіктерін тәрбиелеу. – Алматы: Мектеп, 2004
4. Әбділлаев Ә.К., Оңалбек Ж.К. Дене мәдениетінің ілімі және әдістемесі. – Түркістан: Тұран, 2004. -277б.
5. Мұхамеджанов Б. Дене мәдениеті мамандығына кіріспе. – Шымкент: Ғасыр-III, 2006

*Дүйсенов К.К.*

*Аға оқытушы*

*«Дене тәрбиесі» кафедрасы*

*Қожа Ахмед Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті,*

*Түркістан қаласы, ҚР*

## **СПОРТТЫҚ ҚЫЗМЕТ ЖҮЙЕЛЕРІ**

Жаттығу жүктемесін арттырудағы біртіндеушілік пен уақыт аралығы бірлігі. Ағзаның қызметтік мүмкіндіктерінің артуы ұсынылған жаттығу және жарыстық жүктемеге заңдылықпен тәуелді. Спорттық нәтиже жолындағы әрбір жаңа қадам жаттығу жүктемесінің жаңа деңгейін белгілеп көрсетеді. Біртіндеп және үздіксіз және жүктемелері де, спортшының әдістік, тәсілдік және психикалық дайындалғандығына қойылатын талапта жүйелілікпен оларды барынша күрделі және жетілдірілген дағдыларды, біліктілікті меңгеруі тапсырмаларын орындауға, дене және рухани күштерін барынша жоғары көрсетуіне жұмылдырады. Жаттығу барысында жүктеме динамикасы үшін тәндігі, олар біртіндеп және бір уақытта шегіндегі мүмкіндігі мақсатымен артады. “Максималды жүктеме” ұғымын “шегіне дейінгі жүктемемен” яғни әбден шаршағанға дейінгімен барлық уақытта тең санау дұрыс болмас еді. Ағзаның қызметтік мүмкіндіктерінің шекараға дейін барлығы, бірақ ешбір жағдайда бейімделу мүмкіндігінен аспауы дұрыс болады.

Жаттығу жүктемесінің динамикасында бір қарағанда бірікпейтін сияқты екі ерекше белгі үйлеседі- біртіндеушілік және “біртіндеушілік үзілістері”, яғни кезеңдермен шегіне дейінгі маңызда артатын жүктеменің “секіруі”. Біртіндеушілік және “секірмелік” жаттығу барысында өзара себепші болады. Жүктеменің ең жоғары шегі ағзаның сатысындағы барлық уақытта барлық мүмкіндегіне сәкес анықталады. Спортшы ағзаның қызметтік және бейімділік мүмкіндіктерінің кеңеюне қарай жаттығу нәтижесінде жүктеменің ең жоғарғы шегі біртіндеп артады. Жаттығу және жарыстық жүктемені біртіндеп және шегіне дейін арттыру спорттық нәтижелердің алға басушылығын қамтамасыз етеді. Бұл спортшыны дайындауға талап етуді біртіндеп күрделілендіретін жаттығу жүктемесінің көлемімен қарқындылығымен бұлжытпай арттырумен қамтамасыз етіледі. Осылардың барлығын спортшылардың жүйелілікпен орындауы барынша күрделі және жетілген біліктілікті және қозғалыс дағдыларын меңгеруге мүмкіндік береді.

Жаттығудағы жүйелі біртіндеушілік спортшының дайындалғандық деңгейі мен мүмкіндігіне, әсіресе жас өспірімдерге, оның спорттық нәтижесінің ұдайы ілгері өсуін қамтамасыз ете отырып сәйкес келуі тиіс.

Жүктеме динамикасының толқын тектестігі. Жаттығу жүктемесінің үдемелілікпен артуы белгілі сатыларда спортшының ағзасындағы бейімделу өзгерістері барысында үйлеспеушілікке ұшырайды. Бұл демалыспен қатар спортшының ағзасында биологиялық қажетті өзгерістерді қамтамасыз ететін жүктемені уақытша азайту қажеттілігін туындатады. Сондықтан жаттығу жүктемесінің динамикасы тура сызық түрінде емес, толқын тектес сипатта болады. Жүктеменің толқын тектес өзгеруі оқу-жаттығу барысының азғантай аралық қатынасы, сонымен бірге жаттығудың жылдық циклының кезеңдері мен сатылары үшін тән.

Жүктеме динамикасының толқын тектес өзгеруі жүктеменің көлемі мен қарқыны динамикасына тән, және де барлық параметрлерінің максимальді маңызы көп жағдайда

сәйкес келмейді. Қазіргі таңда жүктемелердің жаттығу барысының әртүрлі фазаларын сатыларындағы және кезеңдеріндегі бағдар үлгісін ұсынуға болады.

- аз, бірнеше күндерді қамтитын, микроциклдағы жүктеме динамикасын сипаттайтын;
- орташа, жаттығудың мезоциклы шегіндегі бірнеше кіші "толқындар" жүктемесінің жалпы мақсатын көрсететін;
- үлкен, жаттығудың үлкен циклдары кезеңіндегі орташа "толқындардың" жалпы мақсатын сипаттайды.

Спорттық жаттығуды өнерлеп құру осы толқындарды бір-бірімен дұрыс мөлшерлеп, яғни микроциклдағы оның кезеңдері мен сатылары үшін тән жүктеме динамикасы мен жаттығу процесінің барынша жалпы сақсаттарымен арасындағы қажетті сәйкестікті қамтамасыз ету қажет.

Жүктеменің толқын бейнесіндегі ауытқуының болмай қалмаушылығы өзара байланысты себептердің кешені немен түсіндіріледі. Олардың ішіндегі елеулілері мыналар:

- жаттығу барысында бейімделу және қалпына келу барысының фазалығы және гетерохрондылығы;
- ағзаның әрекет істеуге бейімділігінің кезеңдермен тұрақсыздануына ортаның жалпы қозғаушы күштері және оның табиғи биологиялық ырғақтары себепші болады;
- жүктеме қарқынымен көлемінің өзара әрекеттесуі күштерінде жаттығу процесінің белгілі фазаларында оның осы жақтары әртүрлі бағытта және бір бағытта өзгереді.

Жүктеменің жекелеген параметрлерінің өзгеру дәрежесі мен жалғасу ұзақтығы оның әртүрлі фазаларда толқын тектес өзгеруі мыналарға байланысты;

- жүктеменің абсолюттік мөлшеріне;
- споршының жаттыққандығының даму қарқыны деңгейіне;
- спорт түрінің ерекшелігіне;
- жаттығу сатылары мен кезеңдеріне;

Негізгі жарыстарға тікелей қатысты кезеңде жүктеменің толқын тәріздес өзгеруі бірінші кезекте жаттығудың куммулятивтік тиімділігінің "кешіккен өзгермелілігі" ("заказывающей трансформации") заңдылықтарына себепші болады. Сырт көзге кешігу өзгермелілігінің ерекшелігі спорттық нәтиженің ең шыңына жету нәтижелері жаттығу жүктемесінен уақыт бойынша қалып қоюымен көрінеді.

Мұнда жүктеме мөлшері ерекше елеулі шамаға жетеді, ал содан кейін бір қалыпты жағдайға түседі немесе төмендейді.

Жүктеменің қарқындылығы мен көлемінің параметрлерінің ара қатынасынан логика бойынша олардың жаттығудағы динамикасына сәйкес келесі ережелерді шығаруға болады;

- жаттығу сабағының қарқындылығы мен жиілігі аз болған сайын жүктеменің үздіксіз өсу фазасы созылуы мүмкін, бірақ олардың өсу дәрежесі елеусіз;
- жаттығуда жүктеме мен демалыс режимі тығыз және жүктеменің жалпы қарқыны жоғары болған сайын, солғұрлым олардың динамикасында толқын тәріздес тербелу кезеңі қысқа, сонымен бірге оларда "толқындар" жиі көріне бастайды.
- әсіресе жүктеменің жиындық көлемінің елеулі арту сатысында жүктеменің жоғары қарқындылық үлесі және оның арту дәрежесі неғұрлым көп лимиттелген болса, солғұрлым қатынастың және абсолюттік қарқындылық елеулі артады.

Жаттығу процесінің циклділігі. Жаттығу процесінің циклділігі белгілі циклдар ауқымында жаттығулардың, сабақтардың, сатылардың және бүтіндей кезеңдердің қайталануымен сипатталады.

Жаттығу циклдары - оның құрылымдық ұйымдастырылуының барынша жалпы формасы. Әрбір кезектегі келесі цикл біршама өткенді қайталау және бір уақытта жаттығу процесін дамыту тенденциясын (негізгі идеясын) білдіреді, яғни, бұрынғысынан жаңарған мазмұнымен, бірен – саран құрал құрамының және әдістерінің өзгеруімен, жаттығу жүктемесінің артуымен және т.б. айырмаланады. Жаттығу құру кезінде оның қайталану

және динамикалық сипатының қаншалықты ұтымды үйлестірілуіне шешуші кезеңде оның тиімділігі байланысты.

Циклдар түрінде барлық жаттығу процесі құрылады-майда бөліктерінен көпжылдық жаттығу сатыларына дейін. Оның шегінде жаттығу процесі құрылатын уақыт масштабына байланысты микро-, мезо-, макроциклдар айырмаланады. Бұлардың барлығы жаттығу процесін орынды құрудың ажыратылмайтын жүйесін құрайды.

Жаттығуды құру барысында оның мазмұнындағы негізгі элементтерді жүйелі қайталау қажеттілігінен бастау және сонымен бірге жаттығу тапсырмасын жаттығу процесінің фазалары, сатылары және кезеңдерінің қайталану логикасына сәйкес бірізділікпен өзгерту;

- 1) Жаттығу әдістері мен құралдарын мақсатқа пайдалану проблемаларын шешу барысында, оларға жаттығу циклдарының құрылымында тиісті сәйкес орын табу(өйткені кез-келген жаттығу сабағындағы жаттығу, құралдар мен әдістер өздерінше қаншалықты жақсы болғанымен, егер өз уақытында, орнына қарай, жаттығу фазаларының, сатыларының және кезеңдерінің ерекшеліктері есепке алынбаса тиімділігін жоғалтады);
- 2) Жаттығу фазаларының, сатыларының және кезеңдерінің заңдылықтарына қолданыста жаттығу жүктемелерін реттеу және мөлшерлеу(жаттығу жүктемелерінің динамикасында толқын тектес өзгеріс әртүрлі ұзақтықтағы жаттығу циклдарымен белгілі жағдайда-микр мезо-,және макроциклдармен сәйкестікте болады.
- 3) Жаттығу процесінің кез келген үзіндісін оның көбірек және кішілеу ірі циклдік жаттығу құрылымы формаларымен байланыспен қарау, яғни микроциклдардың құрылымын есепке алып,мысалы, олардың орны көбінесе орта циклдардың құрылымы бірінші жағынан олардың микроциклдарын құрайтын ерекшеліктерімен, ал басқа жағынан кейде макроцикл құрылымында және т.б. қамтамасыз етіледі.
- 4) Жаттығудың әртүрлі циклдарын құру кезінде ағзаның табиғи биологиялық ырғағында және соңғы жылдары кең таралымға көшкен табиғаттың құбыластарымен байласыстарын есепке алу қажет.

Бұл талаптарда циклділіктің жалпы мәні көрсетілген.

Жарыстың қызмет құрылымы мен споршының дайындық құрылымының бірлігі және өзара байланысы. Бұл принциптің негізінде споршының жарыстың және жаттығу қызметіндегі құрылымын, өзара байланысын және өзара келісімділігін көрсететін заңдылықтар жатыр.

Жаттығу процесін ұтымды құру жарыстық күресті іске асыратын тиімді іске асыруды қамтамасыз ететін жарыстық қызметтіңұтымды құрылымын қалыптастыруға оның қатаң бағытын болжалдайды.

Бұл принципті сатылап басқару жүйесін құру, спорттық дайындықтың біршама ұзақ кезеңге перспективалық бағдарламасын жасау кезінде ерекше басшылыққа алған дұрыс.

Көпжылдық спорттық қызметтің көпжылдық жас мөлшеріне қарай бірдейлігі(адекватность).Бұл принциптің мәні, көпжылдық жаттығу процесінле спортта, спорттық жетілуге әкелетін бағытта және сонымен бірге адам ағзасы онтогонезі заңдылықтарымен қарама-қайшы келмейтін қабілеттің жас мөлшері динамикасына тиімді әсер етуге мүмкіндік беретін спортшының жас мөлшеріне қарай даму динамикасы ескерілуінде жатыр.

Балалық жасөспірім шақта, яғни ағзаның қалыптасу және жетілуі жүріп жатқан кезде жаттығудың(әсерлілігі) тиімділігі басқа кезеңдерге қарағанда қабілеттің барынша жоғары даму қарқынымен сипатталатын ерекше сезімталдық кезеңдерін есепке алуға елеулі тәуелді болады.

Жасөспірім шақта әрбір спортшыда барлық кешенді дене қабілеттерін (күш, шапшаңдық, төзімділік, икемділік, және т.б.) қалыптастыратын жас мөлшеріне қарай толық жетілуіне негіз болатын жаттығу да жалпы дене дайындығы болуы тиіс.

Көпжылдық жаттығу процесін үйлесімді жас мөлшеріне бағдарлап, олардың шекарасында спортшылар жоғары спорттық нәтижеге жеттетіндей негізде құру қажет екені көрсетілген.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Уаңбаев Е. Дене тәрбиесінің негіздері. – Алматы: Санат, 2000
2. Тілеулов Ә.Ж. Дене тәрбиесінің ілімі мен әдістемесі. Оқу құралы. 2003
3. Тайжанов С. Дене мүмкіндіктерін тәрбиелеу. – Алматы: Мектеп, 2004
4. Әбділлаев Ә.К., Оңалбек Ж.К. Дене мәдениетінің ілімі және әдістемесі. – Түркістан: Тұран, 2004. -277б.
5. Мұхамеджанов Б. Дене мәдениеті мамандығына кіріспе. – Шымкент: Ғасыр-III, 2006

*Егізбаев Ж.Ә.,  
п.ғ.к., профессор  
Қорқыт Ата атындағы ҚУ.,  
«Дене шынықтыру және БӘД» кафедрасы  
Қызылорда қаласы, ҚР  
Қуатбеков Ш.Н.  
п.м., аға оқытушы  
Қорқыт Ата атындағы ҚУ.,  
«Дене шынықтыру және БӘД» кафедрасы  
Қызылорда қаласы, ҚР*

### **ОҚУШЫЛАРДЫ САЛАУАТТЫ ӨМІРГЕ ТӘРБИЕЛЕУДЕ ҚАЗАҚТЫҢ САЛТ- ДӘСТҮРЛЕРІНІҢ АЛАТЫН ОРНЫ**

Жалпы келешек ұрпақты зиянды әдеттер, әдепсіз қылықтан арылу, ауырып ем іздемей тұрып, салауатты ғұмыр кешуге жол табу туралы мәселе ерте кезден-ақ зерделенген. Адамның рухани ішкі және сыртқы тазалығы адамгершілік, имандылық қасиеті, ақыл-ойының, дене бітімінің саулығы, тәлім-тәрбиесі туралы мәселелерді адамзат тарихи тамырын тереңнен алады. Халқымыз жас ұрпақты рухани-адамгершілікке, салауаттылыққа тәрбиелеуге ерекше көңіл бөліп, кейінгіге талай ұлағатты сөздерін, іс-тәжірибесін қалдырған [1].

Қазақстан Республикасының Білім туралы Заңында және оқу-тәрбие саласына байланысты басқа да құжаттарда жан-жақты білімді, ой-өрісі кең, мәдениеті жоғары, денсаулығы мықты, шешен тілді, рухани дүниесі бай және салауаттылық деңгейі жоғары ұрпақты тәрбиелеу қажеттігі көрсетілген [2]. Ұлттық мәдениет, ұлттық мүдде, ұлттық сана-сезім, ұрпақты руханилыққа және салауаттылыққа тәрбиелеуде ұлтымыздың өзіне тән әдет-ғұрып, салт-дәстүрлері, жазба мұралары негізінде ұрпақтан-ұрпаққа жалғасын тауып келе жатқан асыл мұраларды жинақтап, зерттеп зерделеудің құндылығы арта түсуде. Қазақ халқы жастарды отбасында кішіпейілділікке, ізеттілікке, имандылыққа, инабаттылыққа, салауаттылыққа тәрбиелеуді бірінші міндет етіп қойған. Ер балаларға ауылдың үлкендеріне қос қолдап сәлем беруді, қыз балаларға ибалық жасап, үлкендерге жол беруді, олардың алдын кесіп өтпеуді уағыздаған. Жастардың жадына «сіз» деген сыпайылық, «сен» деген анайылық, «Адамдықтың белгісі – иіліп сәлем бергені», «Кішіпейілдіктен кішіреймейсің», «Жұпыны жұтамайды, сыпайы сүйкімді» деген қағидаларды үнемі уағыздаған. Ұлт тағдыры – ұрпақ қолында екенін жақсы түсінген ата-бабамыз жас жеткіншектерді өнерге, еңбекке шақыра отырып, рухани-адамгершілік ізгі қасиеттерге баулу мәселесін алғашқы орынға қойған. Халық мұраларында рухани-адамгершілік қасиеттерді, әсіресе, ар-ожданды қастерлеу тәрбиенің басты қағидасы болып саналған. Осыны басты нысана етіп ұстанған

ата-бабамыз «Атаңның баласы болма, адамның баласы бол», «Ақ жүрген адам азбас», «Әдептілік, ар-ұят – адамдықтың белгісі» деп ар тазалығы басқаға қиянат жасамауға, шыншыл, әділ болуға баулиды. Әдептілік, сыпайылық, кішіпейілділік, мейірімділік, иманжүзділік қасиеттердің бәрі ар-ұят, ождан тазалығынан туындайды. Имансыз болу – ата-ананы, ұстазды, үлкенді сыйламауды халқымыз кешірілмес үш күнә деп санаған. Қазіргі мейірімсіздік, қатыгездік, дөрекілік етек алып отырған заманда жасанды ар-ождан тазалығын сақтауға, рухани-адамгершілікке, имандылыққа тәрбиелеуге ерекше көңіл бөлу қажет болып отыр. Рухани-адамгершілік пен салауаттылыққа баулитын халқымыздың сан ғасырлық тәлім-тәжірибесін, мұраларын болашақ жастар тәрбиесіне пайдаланудың берері мол екендігін халқымыздың зиялы азаматтары, ұлы ғұламаларыда атап көрсеткен [3]. Қазақ ұлтының салауаттылық, парасаттылық, имандылық, адамгершілік, тәлім-тәрбие туралы мәңгі өлмес құнды ұлттық мұрасының дамуын шолып өтсек, Ибн Сина еңбектері, Шығыс Аристотелі атанған ғұлама әл-Фараби, сонау көне түркі жазуымен тасқа қашап жазған ескерткіш «Орхон-Енисей жазуларынан» бастап, Ержүрек қолбасшы Күлтегін, Білге Қаған, мемлекет қайраткері Тоныкөк, Омар Хайям рубайлары, түркі тілдес халықтардың бәріне өшпес рухани мұра қалдырған: Жүсіп Баласағұни, Махмұт Қашқари, Ахмет Яссауи, Ахмет Игүнеки, Қыдырғали Жалайыри, Мұхаммед Хайдар Дулати шығармаларының орны ерекше. Араға бес ғасыр салып, қолымызға сағындырып жеткен ғұлама-ғалым Өтейбойдақ Тілеуқабылұлының «Шипагерлік баян» атты еңбегі, ұлттық психологиядан болашақтың салауаттылығына, имандылығына арналған мол мағлұмат алуға болатын еңбек. Тауасарұлы Қазыбек бектің «Түп тұқианнан өзіме шейін» атты еңбегі қазақ тарихының асыл мұралары екені айқын. Адамның қоғамдағы орны, маңызы, тәлім-тәрбиесі, жан мен тән, өмірдің қыр-сыры туралы толғаныстар, ақыл-кеңес, даналық өсиеттер жөнінде толғаған ақын-жыраулар: Асан Қайғы, Шалкиіз, Ақтамберді, Бұхар жырау, Шал ақын, Дулат, Махамбет. Қазақ халқын әлемге танытқан, Шоқан, Ыбырай, Абай еңбектерінің ұрпақ тәрбиесінде алар орны ерекше. Бүкіл бір халықтың ұстазы Ұлы Абай өзінің қара сөздерінде (45 сөзі) жан мен тән тазалығы, имандылық қасиеттері «толық адам», дені сау адамның іс-әрекет нәтижелері, жалпы қауымның игілігіне айналады деп тұжырымдайды.

XX ғасыр басында қазақ халқының білім беру саласында үлкен бетбұрыстар болды. Ұлттық негіздегі төлтума оқулықтар, рухани-адамгершілік тәрбиесі мәселесіне арналған ғылыми еңбектер жарық көрді. Ұрпақтан-ұрпаққа жалғасқан мұраларды жинақтау, оны бүгінгі оқушылардың рухани-адамгершілік тәрбиесіне, салауаттылығын қалыптастыруға пайдалануда тәлімдік ой-пікірлерімен қазақ даласына із қалдырған Ш.Құдайбердиев, А.Байтұрсынов, Х.Досмұхамедов, М.Жұмабаев, Ж.Аймауытов, М.Дулатов, Ғ.Қараш және т.б. еңбектері – ұрпақ саулығы үшін қам жеген денсаулық мәселесіне арналған мұраларының орны ерекше. Мәселен, М.Жұмабаев өзінің «Педагогика» оқулығында «Сау жан сау денеден ғана болады», - деген адамзат дүниесінің ескі мәтелін дұрыстай отырып, баланың денсаулығы мәселесін «Дене тәрбиесі» бөлімінде егжей-тегжейлі қарастырады [4]. Ата-бабамыз келер ұрпағына «табиғат үйін» – орасан зор байлығын сыйлап кетті. Әке өз балаларының жеке ерекшеліктерін, қандай іске, өнерге бейімделгенін, ерте аңғарып, шамасы келгенше баласының бойындағы табиғи қабілеттерін дамытуға күш салған. Баласы ойлы, сезімтал болса, ел адамы, қадірлісі болуды көздеп және игі жақсыларға теңеген. Парасатты әке балаларына ата-бабаларының іс-әрекетінің үлгі боларлық өнерін айтып, ағайынның туыстық, жақындық қатынастарын түсіндіріп, ата-тегі туралы айтып, ұрпағының саулығы мен имандылығын, адамгершілік қасиеттерін қалыптастырып отыруды өзінің парызы санаған [3]. Қазақ отбасы тәрбиесінде өзінің ғасырлар бойы саяси экономикалық, әлеуметтік-тарихи ерекшеліктеріне байланысты, атап айтқанда, кең байтақ жерін, шаруашылық дәстүрін, әр түрлі шапқыншылық, жауынгерлік және табиғаттың дүлей апатынан сақтап, қорғап қалу үшін ұрпағын бала жастан іскерлікке, ептілікке, батырлыққа, мергендікке шымырлыққа, саулыққа, салауаттылыққа тәрбиелей отырып, жаны мен

тәнінің бірдей жетілуін дәстүрге айналдырған. Қазақ ұлтының болашақ ұрпағының санасына туған халқына деген сүйіспеншілік, ұлтының салт-дәстүрін, әдет-ғұрпын, тілін, дінін, тарихын сезіне білетін жылы жүрек, тоқтамды ақыл мен имандылық өте қажет. Бұл айтылып отырған құндылықтар тек қана дені сау жаны мен тәні таза, адал иманды, салауатты тұлға бойынан табылатын қасиеттер. Сондықтан, қазақ ұлтының салт-дәстүрлері мен әдет-ғұрыптарының, салауатты өмір салтын қалыптастыруда, көздеген мақсатқа жету жолындағы өмір тіршілік әрекеттеріне тоқталып көрелік. Қазақтың әдет-ғұрыптарының бірі – «Құрсақ шашу». Жас келіннің аяғы ауыр болғаны белгілі болса, оның абысын-ажындары, енелері келінді шақырып құрсақ тойын жасап, оның аман-сау, қол-аяғын бауырына алуына тілек білдіріп, шашу шашып, дастарханды түрлі дәмге толтырып, сауық жасаған. Ғұрып бойынша, бойына бала біткен келіншекті «күмәнді», «аяғы ауыр» деп тұспалдап айтқан. Оның мәнісі жас келін қысылып, ұялмасын, тіл-көздің сұғынан сақтасын деген ойдан шыққан. Келіннің жерік асының табылып, жерігі қанған әйелдің құмары тарқап, ерекше сезімге бөленіп, денсаулығы жақсара бастаған. «Жерік асын жегендей қуанды» деген сөз осындайдан қалған. Жеріктікті басудың тек анаға емес, іштегі сәбидің де денсаулығына зор әсері бар. Мысалы, жерігі қанбаған ананың балалары әлжуаз, аурушаң, кейде кем тууы да мүмкін. Сәбидің аузынан суы шұбырып жүруі де осындайдан болады дейді халық даналығы. Нәресте саулығына аса көрегендікпен қараған зерделі ана келінге құмсағыз шайнатқан, оның негізі нәресте ширақ болсын дегені, әсіресе, рауғаштың баланың көзін көреген, құлағы сақ болуына септігі бар екенін біліп, өмір тәжірибелерінде пайдаланып отырған. Парасатты ана келінге ән тыңдатқызып, таза ауада жалаң аяқ жүргізген. Болашақ ананың сергек, тамағы құнарлы болғанын қадағалайды. Ән тыңдатқызығаны – нәресте зерделі, ақылды болмақ, жалаң аяқ жүріп – Жер-Анадан қуат алмақ, Айлы түнде келінді суға шомылдырғаны – нәресте ай жүзіндей сұлу болуын, сымбатты болуын қадалаған. Халық аяғы ауыр ананы да тәрбиелеу жолын есте ұмытпаған. Оны мәпелеп, аялай білген, ренжітпеген. Бұл жөнінде жазушы Зейнеп Ахметова былай деп жазған: «Қарағым, биік тауға қара – көңілің өседі, көңілің өссе – немерең кең пейілді болады, жайқалған шөпке, жайнаған гүлге қара – сәбиің шырайлы болады, бұлақтың көзін аш – бала қайырымды болады» деген секілді ұлағатты тәлімін беріп, аналарымыз жас келіншектің таным-талғамын ұштап, байқаған. Міне, қазақ ұлтының, ұлттық ұғымының ұрпақ саулығына, руханилығына деген ұлағаты [5].

Дені сау, салауатты, рухани бай, ақылды ұрпақтың дүниеге келуін армандаған қазақ ата-бабаларымыздың асыл мұраларына көңіл аударсақ, «тәрбие тал бесіктен басталады» – деп бекер айтапаған. «Қазақ!.. Балаңды сұлу, сымбатты қылып өсір. Адам сұлулықты сүйсе, тазалықты сүйеді. Тазалықты сүйсе оған ауру үйір болмайды» – деген халық даналығы. Сол тазалық тал бесіктен басталмай ма?

Қазақтың ұлттық ойындары – адам ағзасы үшін өте маңызды, теңдесі жоқ сауықтыру, денсаулықты нығайту, салауатты өмір салтын қалыптастыру шараларының бірі. Қазақтың ұлттық ойындары – ептілікті, өжеттілікті, ширақтылықты, шапшаңдылықты, тапқырлықты және т.б. қасиеттерді талап етеді. «Асау үйрету», «Мойын арқан», «Алтыбақан», «Қазақ күресі» – қазақ халқының ежелгі спорт ойындары адам денесін ширатып, бұлшық еттерді қатайтады, төзімділікке, батылдыққа, ептілікке керек кезінде тез ойланып, ұтымды амал, ақылды шешім, әдіс таба білуге машықтандырады.

А.Байтұрсынов «Тәні саудың – жаны сау» екенін айта отырып, «Ең әуелі бәрінен бұрын тазалықтың қадірін біл. Тән саулығының тамыры тазалықта, жан саулығының тамыры тән саулықта» – деп денсаулықты сақтаудың маңызды жолын меңзейді. Себебі, денсаулықтың кепілі – тән мен ардың тазалығы. Ол саулықтың іргетасын қалайды.

Адамгершілікке, салауаттылыққа тәрбиелеуде адамгершіліктің ақ жолынан айнымаған бұрынғы өткен ақыл-ой алыптарының мұра етіп қалдырған өсиет сөздері және ғұламалардың ғибраттары арқылы қоғамымызда салауатты өмір салтын

қалыптастыруымызға болады. Сонда ғана бүкіл жер бетінде, әсіресе, жастар арасында бой көрсетіп жатқан маскүнемдік, нашақорлық, жезөкшелік, парақорлық, дүниеқоңыздық, көреалмаушылық сияқты кеселдерден мемлекетіміздің болашағы – жас ұрпағымызды қорғап қаламыз және аман сақтаймыз.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Ембергенова Ж. Жастарды саламатты өмір салтына халықтық педагогика құндылықтары негізінде ұрпақ сабақтастығымен ұштастыра тәрбиелеу. //пед. ғыл. канд., дисс., автореф. Қарағанды, 2000, 30 б.
2. Қазақстан Республикасының Білім Беру туралы Заңы., Алматы, 2001.
3. Кенжеахметов С. Қазақтың салт-дәстүрлері мен әдет-ғұрыптары. - Алматы, Ана тілі, 1991.
4. Жұмабаев М. Педагогика. Алматы: Рауан, 1992. - 112б.
5. Әділбек М.Қ. «Салауатты өмір салтын қалыптастырудағы ұлттық ойындардың рөлі» //Х.Досмұхамедов атындағы Атырау мемлекеттік университетінің Хабаршысы. Атырау, 2011, №3 (22). - 125-126 б.

*Елеусинова А.Қ.,*

*2 жыл оқу магистранты  
әл-Фараби атындағы ҚазҰУ.,  
Алматы қаласы, ҚР*

*Ғылыми жетекшісі:*

*п.ғ.д.,проф Алимханов Е.А.*

*әл -Фараби атындағы ҚазҰУ*

*Дене шынықтыру және спорт кафедрасы  
Алматы қаласы, ҚР*

### **ӘЛЕУМЕТТІК ЖЕЛІЛЕР МЕН ТАНЫМАЛ БАҚ ӨКІЛДЕРІ АРҚЫЛЫ ЖАСТАРДЫ СПОРТҚА ЖӘНЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУҒА ТАРТУ**

**Аннотация:** Бұл мақалада заманауи әлеуметтік желілер арқылы жастарды спортқа және дене шынықтыруға тарту жолдары көрсетілген. Оған қоса танымал бұқаралық ақпарат құралдар өкілдері көмегімен жас ұрпақтың спортқа деген қызығушылығын арттыру үлгілері келтірілген. Сонымен қатар жастарды қызықтыратын , спорт және дене шынықтыру сабақтарын қамтитын әлеуметтік желіде парақшаның үлгісі жасалған. Және әлеуметтік желілердің және медиа тұлғаларының жастар өміріне әсері анықталған.

**Өзектілігі:** Егер жастар дені сау болып тәрбиеленсе, бұл жақсы генофонд пен салауатты қоғамның алғышарттарын жасайды. Спорт бұл біздің болашағымыз, егер біз жаңа ұрпақтың дені сау және патриотизм рухында тәрбиеленуін қаласақ, спорттағы бұқаралыққа ерекше мән беруіміз керек. Мемлекет тарапынан спортты бұқаралық дамытуда көптеген қажетті жағдайлар - спорттық нысандар салынып, жаңа спорттық бағдарламалар жасалып отыр. Солай бола тұрса да, бұл спортқа қызықпаған жасөспірімдерге көмектеспейді. Сол себепті қазіргі кезде жастардың спортқа қызығушылығын ояту мәселесі тұр. Компьютерлік технология ғасырында жасөспірімдердің 80 пайызы отырықшы өмір салтын жүргізеді. Және әрбір екінші жасөспірімнің әлеуметтік желілерге қол жетімділігі бар. Сондықтан жастарды спортқа және дене шынықтыруға тартуда заманауи технологиялық тиімді әдістерді ұсыну - өзекті мәселелердің біріне жатады.

**Зерттеудің мақсаты:** әлеуметтік желілер мен танымал БАҚ өкілдері арқылы жастарды спортқа және дене шынықтыруға тарту жолдарын анықтау.

**Зерттеудің міндеттері:**

1. Әлеуметтік желілердің және медиа тұлғаларының жастар өміріне әсерін анықтау;
2. Instagram, tik-tok, youtube әлеуметтік желілеріндегі спорт тақырыбы бойынша контентті талдау;

3. Жастарды қызықтыратын , спорт және дене шынықтыру сабақтарын қамтитын әлеуметтік желіде парақша құрастыру.

**Зерттеу пәні.** Жастарға арналған әлеуметтік желілерде қолданылатын спорт және дене шынықтыру бойынша ақпараттық оқыту.

**Зерттеу объектісі.** Жастардың әлеуметтік желілеріндегі дене шынықтыру және спорт сабағының үрдістері.

### **Кіріспе**

Бүгінгі күндері әлеуметтік желілерді қолдану кері әсерін тигізеді деген ойлар көп. Бірақ бұқаралық ақпарат құралдары шынымен де нашар ма? Әрине, олардың жасөспірімдерге тигізетін әсері зор екендігін мойындау қажет. Теледидар, компьютер , ойындар, әлеуметтік желілер жасөспірімнің тұлға ретінде қалыптасуына да, барлық өмір аспектілеріне де әсерін тигізеді. Және БАҚ-ты дұрыс пайдаланған жағдайда, ол жастардың өмірін жақсы жаққа өзгерте алады. Әлеуметтік желілердің және медиа тұлғаларының жастарға әсері:

1. Түсінікті қалыптастырады. Әлеуметтік желілер арқылы әлемде болып жатқан жағдайлар туралы хабардар бола алады. Саяси және мәдени дамыған ұрпақ пайда болады.
2. Өз дағдыларын дамыта алады. Әлеуметтік желі арқылы танымал болған қаншама әнші, биші, суретшілерді және т.б. шығармашылық адамдарды көруге болады. Сол арқылы өзінің сүйікті ісінде пікірлес адамдарды таба алады, жаңа достарды табуға мүмкіндік береді.
3. Жаңа нәрсені үйрене алады, моториканы және координацияны дамытуда көмектеседі. Әлеуметтік желілерде тілдерді, билерді, әртүрлі пәндерді үйрететін парақшалар көп. Соны пайдаланып өзіне жаңа дағды табуға болады.
4. Оқу және жазу дағдыларын дамытады.
5. Мотивация алу. Онлайн режимде өзінің сүйікті кумирінің өмірін көруге, одан кеңес алуға мүмкіндік бар. Егер електеп жүрген медиа тұлғасы спортпен айналысса және өз оқырмандарын соған шақырса, содан үлгі алып тыңдау мүмкін.

Әлеуметтік желілеріндегі , соның ішінде Instagram,tik-tok,youtube желілеріндегі спорт тақырыбы бойынша контентті қарастыратын болсақ, ақпараттың жеткілікті емес екендігін көреміз. Солардың ішіндегі ең көп оқырмандары барлар: instagram желісінде Карина Оксукпаева басқарған @topimzhir парақшасы (4,4М оқырман), tik-tok желісінде @hamzat.0 парақшасы (1,1М оқырман) ,youtube желісіндегі @popsugarfitness парақшасы (6,4М оқырман). @topimzhir парақшасындағы контент көбіне артық салмақты кетіру мақсатына бағытталған. Оқырмандар курсты сатып алу барысында мамандармен құрастырылған 1 айлық күшке арналған жаттығулар, тамақтану әдісі, психологтармен сұхбат, кардио, йога , пилатес сияқты жиынтықты алады. @hamzat.0 парақшасы өзі маманданған боксшы болғандықтан жаттығулар боксқа арналған. Видеолары ұзақ емес, сондықтан көп оқырмандар қарайды. @popsugarfitness парақшасында жалпы дамытушы жаттығулардан құралған видеолар көрсетілген. Бірақ видеолары ұзақ, youtube желісіне қызыққан , шыдамды оқырмандар ғана кіреді, сондықтан видеодағы қаралым саны аз болып келеді.

Осы үш парақшадағы контентті зерттей келе, жастарға қызықты болатын дене шынықтыру және спортқа бағытталған парақша болу қажет:

- @popsugarfitness парақшасындағыдай жалпы дамытушы, бұлшықеттерді созуға арналған жаттығулар жиынтығынан;
- @topimzhir курсынан тұратын бағдарлама, яғни: әр дене мүшесіне қатысты жаттығулар жиынтығы, кардио-бокс, пилатес, йога, әр түрлі маман иесімен сұхбаттар (психолог, диетолог т.б.);
- құрастырылған бағдарламадағы сабақтарды танымал медиа тұлғалар жүргізеді;
- @hamzat.0 парақшасындағыдай видеолар ұзақ болмауы қажет;



- мемлекет тарапынан қолдаудың болуы: теледардағы бағдарламаларға шығу, мектеп, жоғары оқу орындарында қолдану;
- аталған үш әлеуметтік желіде де парақшаның болуы;
- жастарды тарту мақсатында әлеуметтік желіде ойындардың, сайыстардың ұйымдастырылуы.

### **Қорытынды**

1. Әлеуметтік желілердің және медиа тұлғаларының жастар өміріне әсері анықталды.
2. Instagram, tik-tok, youtube әлеуметтік желілеріндегі спорт тақырыбы бойынша контентке талдау жасалынды.
3. Жастарды қызықтыратын, спорт және дене шынықтыру сабақтарын қамтитын әлеуметтік желіде парақша құрастырылды.

### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Влияние СМИ на подростков [Электрондық ресурс]. URL: <https://www.achtng.ru/posts/10778>
2. Қазақстан Республикасындағы бұқаралық спорт: дамуы, ілгерілету және келешегі [Электрондық ресурс]. URL: <https://strategy2050.kz/ru/news/massovyy-sport-v-rk-razvitie-populyarizatsiya-i-perspektivy/>

**Әшімханов Ә.М.,**

*оқытушы*

*“Спорттық пәндер және әдістемесі” кафедрасы*

*М. Х. Дулати атындағы ТарӨУ.,*

*Тараз қаласы, ҚР.*

**Есмахай Е.С.,**

*оқытушы*

*“Спорттық пәндер және әдістемесі” кафедрасы*

*М. Х. Дулати атындағы ТарӨУ.,*

*Тараз қаласы, ҚР.*

**Аганиязов Н.Ж.**

*оқытушы*

*“Спорттық пәндер және әдістемесі” кафедрасы*

*М. Х. Дулати атындағы ТарӨУ.,*

*Тараз қаласы, ҚР.*

## **ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫ - ҰЛТ БАЙЛЫҒЫ ЖӘНЕ ҚАЗЫНАСЫ**

Қай халықтың болмасын, оның ұлттық ойындарының белгілі бір мақсаты мен әлеуметтік-психологиялық тұрғыдан ерекше қасиеттері болады. Сондықтан халық арасында қалыптасқан ойындар туралы сипаттамалық жинақтар, деректер және құжаттар - дұрыс зерттеу мен талдауды қажет етеді.

Ұлттық дәстүрлі халық ойындарының ел арасындағы беделі, тарихи қоғамдағы алатын орны және болашақ ұрпақты өсірудегі қажеттілігі, оның шығу тарихы туралы ғылыми тұрғыдан бізге дейінгі ғалымдар да көп ізденді. Осы мәселеге байланысты зерттелген ғылыми еңбектерді біз хронологиялық шектігіне қарай бірнеше топқа бөліп қарастырамыз.

1. Орыстың отарлау саясаты кезеңіндегі алғашқы орыс әскери шенеуніктері мен миссионерлерінің көшпенділер хақындағы зерттеу жұмыстары;
2. Кеңес заманы кезеңіндегі Орта Азия және Қазақстан халықтарының ұлттық ойындары туралы жазылған ғылыми еңбектер;
3. Мектеп жасына дейінгі балаларды дене шынықтыруға баулу әдістерін педагогикалық сипаттағы бағыт-бағдарлама тұрғысынан зерттелген жинақтар.

4. Тәуелсіз егеменді елдер кезеңіндегі (1992 жылдан бүгінге дейін) аталған тақырыпқа қатысты ізденістер.

Алғашқы топтама еңбектің тарихнамалық тізгінін Ә.Диваевтың еңбегін талдаудан бастайық. Ол өзінің «Игры киргизских детей» атты еңбегінде тарихта алғаш рет қазақтың ұлттық ойындарын үш топқа бөліп қарастырады.

Ә.Диваев алғашқы топтағы ойын түріне рулық-қауымдық құрылыс кезеңінде өмірге келген ойындарды, екінші топтамадағы дәстүрлі ойындарға қозғалыс ойындарын, үшінші топқа – спорттық ойын түрлерін жатқызады. Ізденуші этнографтың дәлелдеуінше, халық ойындары балалардың іс-әрекетін, қимыл-қозғалысын дамытумен қатар денсаулығын шыңдауда тездетуші үрдіс әрекетін атқарады. Ә.Диваев: «Как киргизы развлекают детей» деген мақаласында: «бала бас бармағын көтеріп оған пайғамбарымыз не дейді деп көк аспанға қарап, құдай тәңірінен рұқсат сұраған», - дей келіп, «Бес саусақ» ойыны мен саусақ атауларын алға тартады және аталған мақалада саусақ пен қимыл-қозғалыс жасау әрекеті негізінде баланы тәрбиелеп, шынықтырудың үлкен даналық философиялық мағынасы жатқандығы сөз етіледі. Қазақ балаларының ұлттық ойынына тоқталғандардың бірі – орыс ғалымы А.Алекторов. Мәселен, оның «О рождении и воспитании детей киргизов, правилах и власти родителей» (Орынбор, 1891) атты еңбегін атауға болады.

Автор бұл еңбегінде көшпенді қазақ халқының өмір сүру салтындағы баланың дүниеге келген сәтінен бастап өсу динамикасына дейін ұлттық ойын мен қимыл-қозғалыс әрекетінің алатын орны және балғындардың денсаулығы мен дене мүшесінің қалыптасып дамуындағы жеке халық ойындарының қажетті жақтарын ашып көрсетеді.

Қазақтың белгілі ғалым ағартушылары А.Құнанбаев, Ш.Уәлиханов, Ы.Алтынсарин халық ойындарының балаларға білім берудегі тәрбиелік мәнін жоғары бағалап, өткен ұрпақтың дәстүрі мен алтын құрметтеп, адамдардың ойы мен іс-әрекетін танып түсінуде жастардың эстетикалық, адамгершілік ой талабының өсуіне оның атқаратын қызметін жоғары бағаласа, М.Жұмабаев ойындарды халық мәдениетінің бастау алар қайнар көзі, ойлау қабілетінің өсу қажеттілігі, тілдің, дене шынықтыру тәрбиесінің негізгі элементі деп тұжырымдайды.

Ұлттық ойындар халық тәрбиесінің дәстүрлі табиғатының жалғасы. Ежелден дәстүрлі ойындарда халықтың өмір сүру әдісі, тұрмыс-тіршілік еңбегі, ұлттық дәстүрлері, батырлық-батылдық туралы түсінігі, адалдыққа, күштілікке ұмтылуы, шыдамдылық, т.б. құндылықтарға мән берілуі – халық данышпандығының белгісі.

XX ғасырдың басында өмір сүрген этнограф М.Гуннер қазақтың ұлттық ойындарын былайша жіктейді:

1. Жалпы ойындар;
2. Қарсыласу мен күресу сипатындағы ойындар;
3. Ашық алаңқайдағы ойындар;
4. Қыс мезгіліндегі ойындар;
5. Демалыс ойындары;
6. Ат үстіндегі ойындар;
7. Аттракциондық-көрініс ойындар.

Қазақтың ұлттық қозғалыс ойындарын спорттық ойындардан ажыратып, алғаш рет бөліп қараған ғалым М.Гуннер қазақ ойындарына топтамалық жіктеу жасай отырып, ұлттық ойындарды оқу үрдісінде пайдалануға ұсыныс жасайды.

**Көкпар** - көкпарда «Дода және жеке тартыс» аталатын екі түрлі әдіс қазақ арасында көп қолданылады. Екеуінде де ат пен жігіт сынға түседі. Қазір көп жерде дода тартыс қана ойналып жүр. Жеке тартыс әдісі ұмытылған не іске қосылмаған. Көкпардың бұл түрі көреременді қызыққа бөлейтін әдіс. Жеке тартыстың шарты бойынша қарсылыстар өз тобынан екі-екіден тартыскерлер шығарады. Сайланған төрт жігіт өздерінің қайрат-күшін елге танытады. Тартылатын серкені бір бала өңгеріп алып, алдын ала сарапшылар

белгілеген бір жарым шақырымдай жерге апарып тастайды. Тартысқа шыққан жігіттер серкеге барғаннан кейін таласа-тармаса тұрып, жерден іліп алу амалын жасайды. Қайсысы бұрын іліп алса, тақымына басып, қарсыласына ырық бермеуге тырысады. Ол да жармасып, бос сирақты тақымға басып, тартыса бастайды. Серіктері жолдастарын жебейді. Қайсысы көкпарды жұлып алса, серігіне береді. Ол топқа қарай ала қашады. Қарсыласы қуалайды. Жетіп ұстаса, қайта тартысады. Сөйте-сөйте көрерменге жақындайды. Осы арада көкпарды жұлып алған жігіт тез қимылдап, қарсылас топқа апарып тастайды. Ал аты ұшқыр, жүйрік жігіттер түптегі тартыста-ақ лақ қолына тисе, жеткізбей кетуі мүмкін. Көкпар тартуға араласа алмайтын қарттар, балалар көкпаршы жігіттердің осы ойынынан ләззат алады. Жүйрік атпен мықты жігіттің қайратына сүйсінеді. Біраздан кейін серкенің терісі жырттылып, сүйегі сөгіле бастайды, ел жапа-тармағай тартысқа кіріседі. Бұл дода деп аталады. Мұнда да мықты жігіттермен жақсы ат көзге түседі. Мықты жігіттер жүйрік атты жігіттерге топтан көкпарды шығарып береді. Олар ала қашып, ерекше бір жақсылығы бар үйге апарып тастайды. Салт бойынша ол үй жаңа көкпар береді. Осыдан арғы көкпардың бәрі дода әдісімен өтеді.

**Аударыспақ** – салт аттылардың бірін-бірі ер үстінен аударып алу сайысы. Бұл ойынға қайрат-күші мол, батыл да төзімді, шапшаң қимылдап, ат құлағында ойнай білетін жігіттер қатысады. Ежелгі заманнан келе жатқан бұл ойын жаугершілік кезінде найза ұстап, қылыш шабатын жауынгерге қажетті қасиеттерді қалыптастырған. Аударыспақ кәзіргі кезде де шопандар тойында, мерекелерде спорт ойынның бір түрі ретінде көрсетіліп жүр.

**Қыз қуу** ойыны бір тегіс, жұмсақ топрақты жазық жерде өткізіледі. Мәренің қашықтығы 300 метрдей, ені 30-40 метрдей жер болуы шарт. Ойын өтетеін алаңнан қарама-қарсы жағында, бұрылыста жалауша қадалған бақылау пункті болады. Қызбен жігіттен екі-екіден жұптар жасақталады. Сөре желісінде қыз жігіттен 15 метрдей алда тұрады. Төрешінің белгісі бойынша ойыншылар бір мезетте сөреден шаба жөнеледі. Ойынның шарты бойынша қыз бұрылысқа бірінші болып жетуі керек. Егер жігіт бұрылысқа дейін қызды қуып жетсе, жеңімпаз ретінде қызды құшақтап, сүйеге міндетті. Ал жігіт оған үлгермей қалса, бұрылыстан қайта шапқанда қыз көрермендердің гулеп қостауы үстінде шабандоз жігітті қамшының астына алады. Екеуі де осы жарыс үстінде өздерінің тапқырлығын, сынаптай сырғыған ептілікті, шабандоздық шеберлікті таныты білулері керек.

**Күрес** - қазақ халқымен бірге жасасып келе жатқан, ұзақ тарихы бар ойын. Адамның жеке күш-қайраты сынға салынады. Бұл тұста ел жастарды «Күш – атасын танымас» деп қайрайды. Бұл күштілерді дарақылыққа итермелеу емес. Жігіттер сайыс майданына түскен кіммен болса да тайсалмай күресуге тиіс. Қарсыласқысы келгеннен аянбау керек. Күрес қазақ арасында күні бүгінге дейін сақталып келеді. Халық оның тәлімдік маңызына ерекше көңіл боліп, дәріштеген.

**Алтыбақан** – қатысушылар санына шек қойылмайды. Алты бақан далада, алаңда, алаңқайда көбіне көктем, жаз кештерінде өтеді. Алты бақанды әзірлеу және ойын шарты: тербелетін тұғыр жасау үшін ұзындығы 3,5-4 метрлік алты бақан және үш мықты арқан керек. Алты бақан әрқайсысы үш-үштен мосы тәрізді етіліп ара қашықтығы 50-70 сантиметрге жерге төбелері түйістіріліп орнықтырылады да оған көлденең арқалық ағаш байланады. Ал үш арқанның ұшын сол көлденең арқалыққа бекітеді. Арқанның ұзындауы аяқ тиреуге, қалған қысқалау екеуі – отыруға бейімделеді. Әдетте қыздар мен бозбалалар жұп-жұп болып, алма-кезек ауысып тербеледі де әуелете ән шырқайды. Қалған ойыншылар өз кезектері келгенше әнге қосылып, көңілді күлкі, шат думан түннің біруағына дейін созылды.

**Тоғызқұмалақ** – жарыстың жеке кісілік, жеке командалық және командалық түрлері бар. Тоғыз құмалақты арнайы ағаштан жасалған төрт бұрышты тақтада ойнайды. Тақтаның екі қатарға тоғыз-тоғыздан ойылған сопақша келген ұясы (оны кіші отау деп те атайды),

эрқатар үшін бір-бірден жасалған екі қазан (үлкен отау) болады. Олар екі түске ақ пен қараға боялады. Әр ойыншыға 81-ден екі ойыншыға 162 құмалақ (оның бұршақ, жүгері дәні болуы мүмкін) беріледі. Олар әр ұяға 9-дан орналастырылады. Тоғыз құмалақты тақтада немесе қалың қағазға ұялар мен қазанның кескінін сызып та ойнайды. Тіпті болмаған жағдайда ұяларды жерден қазып та ойнай береді. Әр ұяның 1-ден 9-ға дейін өзінің реттік саны болады, олар солдан оңға қарай есептеледі. Әр ұяның оң жақ (1-ден 4-ке дейін) және сол жақ (6-дан 9-ға дейін) қапталы бар. 5-ұя орталық ұя деп аталады. Ойын ережесі: тоғыз құмалақтың партиясы ақ пен қараның кезектесіп отыратын жүрісінен тұрады. Ойынды бастаушы өзінің кезкелген отауына бір құмалақты ғана қалдырып, өзгесін қолына алып, оларды сағат тіліне қарсы жақтан бастап, бояу түсіне қарамастан бір-бірлеп ұяларға салады. Егер ең соңы құмалақ түскен бәсекелестің ұзындығы тас саны (2,4,6,8,10т.б.) жұп болса, онда ойыншы сол ұядағы құмалақты түгел алып, өз қазанына аударады. Ойынның барысында ойыншылардың біреуінің ұясында 2 құмалақ қалса және оған серіктесі жүріс барысында өзінің ең соңғы тасын түсіріп үлгерсе, ол үш тасты түгел алады да, ұя ойын аяғына дейін «тұздыққа» айналады. Содан әрі қарай сол ұяға түскен тастар «тұздық» иесінің қазанына көшіп отырады. Әр ойыншы өз қарсылысының жағында тек бір ғана «тұздыққа» ие болады. Қазанына 82 құмалақ жинаған ойыншы ұтады.

**Асық ойыны** - негізінен ер балаларға тән. Асық ойнау үшін керекті құралдың ең негізгісі – сақа. Әдетте оны үлкен оңқай асықтан шіге жағынан қорғасын құйып ауырлатып, тәйке жақ табанын, шіге жақ бетін тегістеп, оң қолға ұстап асық атуға ыңғайлап жасайды. Асық ойынын жазды күні тақыр жерде ойнайды. Бір-біріне қарсы екі бала не бірнеше бала екі топқа бөлініп ойнаулары мүмкін. Ойынның негізгі шарты бір-бірінен асық ұту. Асық ойынының ұштабан және алтыатар деп аталатын өте кең тараған түрлері болған. Ұштабан ойнау үшін тақыр жерге көлденең сызық сызылады да, оған әр ойыншы бір бірден арасын сиректеу етіп кеней тігеді. Содан соң ойнаушы балалардың барлығының сақаларын біреуі жиып иіреді. Кімнің сақасы шықса сол бірінші болып сақасын көннен алысырақ жерге иіреді. Сақасымен тігулі кенейді атып, ұштабаннан артықтау жерге жіберуі керек үш табаннан кем, я болмаса сақасы кенейге тимей кетсе, ойынды сақасы шыққан келесі ойыншы бастайды. Ойын көндегі кенейді ұтып біткенше созылады. Алтыатар ойыны бұдан басқаша. Көндегі кенейледің бір шетіне түпте қалған (сақасы шықпаған) баланың сақасы тігіледі. Кенейдің арасында саңлау болмай тіркестіріле қойылады. Көннің екі жағына 1м жерден су (сызық) ал 5-6 м жерден қарақшы белгілейді. Кімде кім түптегі сақаны жұлып кетсе (судан шығарса) бүкіл кенейді сол алады. Ал сақаға тимей кенейді ұшырса, оның судан шыққаны ғана соныкі болып табылады. Ату саны-6 рет. Алғаш сақасы шыққан бала, қалғандары одан кейінгі кезекте атады. Алты рет атыстан қалған кенейдің бәрі түпте қалған баланікі болып есептеледі.

Ұлт-ойындары адамдардың шындықпен өрілген алыс күнлерін меңзейтін, болмыстың өзінен туындайтын және соны жастардың танып-біліуімен, түсінуіне арналған ақыл-ой, қиялының өрелі өрісі яғни ол жарқын күбе – күнгі адам тұрмысының көрінісі. Сондықтан адамның өзі, оның тұрмыс-тіршілігі қандай шындық болса ол жасаған ойын да сондай болмыс шындығы. Ұлт ойындары, сайып келегінде, адам қиялы, фантазиясы арқылы өмір шындығын адам санасында түрленіп, қайта тууы болып табылады. Өйтені, ойын дегеніміз адамның еңбек тәжірибесінің сол ойын арқылы қайталануы. Сонымен түйіндеп айтарымыз, қазақтың ұлттық ойындарының басқа халықтардың ұлттық ойындарынан айырмашылығы - оның шығу, пайда болу тегінің ерекшелігіне байланысты белгілі бір тәрбиелік мақсат бірлігін көздейтінде.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР**

1. Е.Сағындықов: «Қазақтың ұлт ойындары тақырыпқа өте бай және әр алуан болады»;
2. Тітенаев Б. Дибәев халық ойындарының тәрбиелік маңызы жайында. «Қазақстан мектебі»;
3. М.Балғымбаевтың «Қазақтың ұлттық спорт ойыны түрлері» (Алматы, 1985)

**Теміров Н.Б.,**  
*ҚР ЕСЖ, қауымдастырылған профессор, аға оқытушы ал-Фараби атындағы ҚазҰУ,*  
*спорт клубы*  
*Алматы қаласы, ҚР*  
**Жумашев Д.С.,**  
*аға оқытушы*  
*ал-Фараби атындағы ҚазҰУ «Дене шынықтыру және спорт» кафедрасы*  
*Алматы қаласы, ҚР*  
**Акылбеков Н.К.**  
*магистр,*  
*Аумақтық әлеуметтік-инновациялық университеті*

## **СТУДЕНТТЕРДІҢ СПОРТТЫҚ ШЫНЫҚТЫРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫ КЕЗІНДГЕІ АЙНАЛМАЛЫ ЖАТТЫҒУЛАРЫ**

Бұл жұмыстың материалдары айналмалы жаттығу әдісін қолдана отырып, әртүрлі спорттық мамандандырулардағы студенттердің дене шынықтыруының теориялық аспектілерін қарастырады. Сонымен қатар, оларды дене шынықтыру процесінде айналмалы оқыту әдістемесін енгізудің тиімділігі дәлелді түрде негізделген.

**Түйін сөздер:** айналмалы жаттығулар, дене шынықтыру, әртүрлі спорттық мамандықтардың студенттері.

Дене шынықтыру мен спорттың қазіргі теориясы мен практикасында жоғары оқу орындарында жастарды оқыту кезеңінде спортшылардың дене шынықтырудың әртүрлі әдістемелерін зерттеуге арналған зерттеу жұмыстарының едәуір саны бар [1], бірақ әр түрлі спорттық мамандандырулардағы студенттердің дене шынықтыру мәселелеріне кешенді зерттеулер жоқ.

Осыған байланысты біз баскетбол, футбол және волейбол сияқты түрлі спорттық ойын мамандықтарының студенттерінің дене шынықтыру процесіне айналмалы жаттығудың эксперименттік әдістемесін енгізудің тиімділігін зерттеуді қолға алдық. Сонымен қатар, бақылау тобының спортшылары өздерінің физикалық қасиеттерін бағдарлама мен оқу жоспарларын өзгертпестен дамыты, ал эксперименттік топтың студенттері мұны эксперименттік әдістеме бойынша жасады. Айналмалы жаттығулар бірнеше рет орындалатындықтан, бұл бұлшықеттердің қанмен айдалуын ынталандырады және лактат пен сүт қышқылының белсенді өндірісін тудырады. Сонымен қатар, айналмалы жаттығулар май жағуды белсендіру арқылы адреналин деңгейін жоғарылатады. Айналмалы жаттығуларға арналған жаттығуларды таңдаудың негізгі ережесі-олар мүмкіндігінше көп бұлшықет топтарын жұмысқа тартуы керек-сондықтан көп буынды функционалды жаттығулар айналмалы жаттығулар үшін жиі қолданылады. Айналмалы жаттығуды бастамас бұрын бірнеше минуттық кардиодан және буындарды дамытуға арналған 3-4 жаттығудан тұратын жылыту жүргізіледі. Бағдарламаның негізгі жаттығуларын да жасауға болады, бірақ баяу қарқынмен және техникаға баса назар аударатын орындау керек. Сонымен қатар, демалу үшін минималды үзілістермен жаттығулар жасау өсу гормонының күрт өндірілуін тудырады. Атауына қарамастан, бұл гормон бұлшықеттердің өсуіне емес, майдың жағылуына және бұлшықеттердің рельефінің жоғарылауына жауап береді. Дәл осы гормонның арқасында айналмалы жаттығулар бұлшықеттерді құрғатады [2]. Зерттеу барысында бақылау және эксперименттік топтың студенттері физикалық қасиеттердің даму деңгейін жоғарылатқаны анықталды. Бірақ эксперименттік топта бұл өсім айтарлықтай жоғары болды. Күш дайындығының көрсеткіштерінде ерекше елеулі айырмашылық байқалды; жылдамдық-күш қасиеттерінің даму деңгейінде, сондай-ақ төзімділіктің дамуында [3].

Қатысушылардың физикалық қасиеттерінің даму деңгейін тестілеу ұсынылған айналмалы жаттығу әдісін қолдана отырып, әртүрлі спорттық мамандандырулардағы студенттердің оқу процесін ұйымдастыру тиімдірек екенін және спортшылар орындайтын жүктемелердің көлемі мен қарқындылығына (арнайы жаттығуларды, тиісті спорт түрін қолдана отырып) саралап жақындауға мүмкіндік беретіндігін растады, бұл сайып келгенде студенттердің дене шынықтыру дайындығының тиімділігін арттыруға және өсуге ықпал етеді олардың физикалық қасиеттері.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Футбол теориясы мен әдістемесі. "ЛІРА" бағдарламасының "В", "А" және "PRO" санаттары бойынша тыңдаушыларына арналған оқулық/ жалпы ред.К. и. Адамбекова – Алматы: Елнұр, 2017. – 288 б.
2. С. 21-24. 2. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки / И.А. Гуревич. – Минск: Высшей школа, 2011 – 304 с.
3. Никитская В.Н. Теоретические предпосылки индивидуального нормирования физической подготовленности и функционального состояния юных спортсменов: метод. рекомендация / В.Н. Никитская. – М.: МГИУ, 2016

**Имамалиева Г.Н.,**  
*старшие преподаватель, кафедра профилактической медицины и нутрициологии*  
*НАО МУА., г. Астана РК*

**Капанова С.Н.,**  
*старшие преподаватель, кафедра профилактической медицины и нутрициологии*  
*НАО МУА., г. Астана РК*

**Кушмагулова А.К.**  
*старшие преподаватель, кафедра профилактической медицины и нутрициологии*  
*НАО МУА., г. Астана РК*

### **ЗНАЧЕНИЕ ВИТАМИНОВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОСТИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ**

Витамины не являются источником энергии, подобно углеводам и жирам. Не являются они и материалом для построения наших тканей и органов, подобно белкам. Роль витаминов значительно сложнее – они являются регуляторами обмена веществ. Многие из них идут на образование ферментов- активных веществ, посредством которых осуществляются происходящие в организме химические реакции обмена веществ. Это относится к витаминам В1, В2, РР, В6, С и др.

Другие витаминыб хотя и не являются источником образования ферментов, но служат для построения иных активных веществ. Так, например, витамин А входит в состав зрительного пурпура, вещества, находящегося в клетках сетчатой оболочки глаза и воспринимающего свет.

Мышечная деятельность ни занятия спортом повышают потребность организма не только в аскорбиновой кислоте, но и в ряде других витаминов. Среди них прежде всего следует остановиться на витамине В.

Витамин В1 (аневрин, или тиамин) в большом количестве содержится в наружной оболочке зерен злаков, в пивных и хлебопекарных дрожжах, ряде овощей (капуста, морковь, картофель), в мозге и печени животных. Основными источниками этого витамина являются ржаной хлеб в пшеничный хлеб из муки крупного помола.

Витамин В1 используется нашим организмом для построения ферментов, принимающих участие в окислительных процессах. Особенно большое значение он имеет для нормального протекания химических процессов в нервной системе. При недостатке в пище этого витамина появляется повышенная нервная возбудимость, быстрая утомляемость при

умственной и физической работе, боли в разных частях тела, главным образом по ходу нервов (гиповитаминоз В1).

Суточная потребность в витамине В для человека, не занимающегося физическим трудом или спортом, составляет 2 мг. Под влиянием мышечной работы или занятий спортом потребность организма в витамине В, значительно возрастает. В этом можно убедиться, изучая выделение витамина В1 с мочой. Исследования показывают, что если потребность организма в витамине В, удовлетворена, то весь избыток принятого с пищей витамина выделится с мочой. У лиц, не занимающихся спортом или физическим трудом, ежедневный прием 2—2,5 мг витамина приводит к появлению его в моче. Для тренирующихся или выступающих в соревнованиях спортсменов необходим ежедневный прием 5—8 или даже 10 мг витамина В1 чтобы обнаружить его в моче.

Особенно большое значение витамин В1 имеет для спортсменов, занимающихся теми видами спорта, в которых большая нагрузка ложится на нервную систему (горнолыжный спорт, гимнастика, фехтование, футбол) и требуется большая физическая выносливость (марафонский бег, лыжные переходы и т. п.). Систематическое обогащение пищи спортсменов витамином В1 способствует повышению эффективности тренировки и улучшению спортивных результатов. Это хорошо иллюстрируется следующими наблюдениями.

Были взяты две группы студентов-лыжников, из которых одна перед соревнованием получала препарат витамина В1, другая — тот же препарат, но инактивированный (витамин В, был в нем разрушен длительным прогреванием под повышенным давлением). Обе группы спортсменов показали одинаковые результаты, и по данным врачебного контроля их состояние на финише было одинаковым.

На следующем тренировочном сборе снова были взяты две группы лыжников, причем активный и неактивный препараты давались им ежедневно на протяжении всего тренировочного сбора. В результате лыжники, получавшие активный препарат витамина, на соревнованиях показали лучшее время прохождения дистанции и оказались по данным врачебного контроля лучше тренированными.

Отсюда следует, что если аскорбиновая кислота оказывает повышающее работоспособность влияние как при систематическом, так и при однократном применении, то витамин В1 — только при систематическом многодневном применении.

Итак, для повышения спортивной работоспособности в соревнованиях следует предварительно обогащать рацион спортсменов витаминами С и В1. Во время же соревнований принятие аскорбиновой кислоты незадолго до старта может еще более повысить работоспособность, а прием витамина В1 такого влияния не окажет.

При занятиях спортом и физической работе увеличивается также потребность организма в витаминах В2 (рибофлавин), РР (никотиновая кислота) и А.

Витамин В2 в продуктах обычно сопутствует витамину В1. В организме он идет на построение так называемого желтого дыхательного фермента и, следовательно, имеет самое непосредственное отношение к происходящим в тканях и органах окислительным процессам. Кроме того, он способствует лучшему усвоению пищи. Особенно значительно увеличивается потребность в витамине В2 под влиянием длительных спортивных упражнений, требующих большой выносливости (марафонский бег, большие лыжные переходы, дальние заплывы, многодневные велогонки и т. п.).

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. «Физкультура и спорт» Гос.издательство – Профессор Н.Н. Яковлев

*Yıldız Mehmet*  
*Doç. Dr.*  
*Gazi Üniversitesi,*  
*Ankara, Türkiye*  
***Yermakhanov Baglan***  
*Dr.*

*Hoca Ahmet Yesevi Uluslararası Türk-Kazak Üniversitesi,*  
*Türkistan, Kazakistan*

## **TÜRK EĞİTİM SİSTEMİ İÇERİSİNDE KURULAN KÖY ENSTİTÜLERİNİN YAPISI VE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR UYGULAMALARI**

**Giriş.** Cumhuriyetin ilanıyla birlikte Türkiye’de eğitim olanaklarının yaygınlaştırılması amacıyla birçok çalışma yapılmıştır. Bu amaçla yerli uzmanların yanı sıra Türkiye’ye yabancı eğitim uzmanları da davet edilerek, yabancı eğitim uzmanlarından eğitim sistemi ile ilgili raporlar hazırlamaları istenmiştir. Ayrıca spor şuraları, milli eğitim şuraları ve toplantılar düzenlenmiş, ideal bir eğitim sisteminin oluşturulabilmesi için çalışmalar yürütülmüştür. Bu süreçte Türk halkının sadece okuma yazma öğrenmesini değil, modern anlamda eğitimin ihtiyaçlarına cevap verebilecek eğitim programları hazırlanmıştır. Yapılan çalışmalar sonucunda; halkın çoğunluğunun köylerde yaşaması ve bu sebeple köylünün sosyal ve ekonomik durumunun göz önünde bulundurularak bilgilerini işe dönük kullanabileceği bir eğitim planı oluşturulması görüşü ağırlık kazanmıştır. Bu görüş ışığında halkın, köy yaşamının bilgi ve becerilerine hâkim olmasını sağlayarak, donanımlı bireyler olarak yetiştirilmesi amacıyla ilk önce öğretmenlerin eğitilmesi planlanmıştır (Yılmaz, 2013).

Bu amaçla planlanan öğretmen eğitimlerinden elde edilen sonuçlar Milli Eğitim Bakanlığı’nı köy öğretmenlerinin yetiştirilmesinde bir standart oluşturmaya yöneltmiştir. Eğitim alanında yapılan bu yenilik hareketlerinin amacı sadece köy öğretmeni yetiştirmek olmamış aynı zamanda eğitim yoluyla köyün kalkınmasını sağlamak, köye liderlik edecek ve insanları yetiştirecek bir ortam oluşturmak olmuştur. Bu amaç, eğitimde sürekliliği sağlamaya ve öğretmenleri, daha sistemli bir eğitim ortamında yetiştirmeye yöneltmiştir (Ay, 2016).

Küçük köylerin sorunu öğretmenler ile çözülmeye çalışılmış ancak büyük köyler için öğretmen gerekliliği ortaya çıkmıştır. Şehirlerdeki öğretmen okullarında yetişen öğretmenler eğitim süresince köy yaşamına yabancılaşmışlardır. Bu durumu düzeltmek için öğretmen yetiştirilecek kurumların kentlerden uzak yerlerdeki köy yakınlarında kurulması düşünülmüştür. Yeni kurulan ülkenin ihtiyaç duyduğu çağdaş bireyleri yetiştirme çabası geleneksel okul ve eğitim kavramından farklı özelliklere sahip olan Köy Enstitüleri gibi bir kurumun kurulmasını sağlamıştır (Aydın, 1996).

1935 yılından itibaren kurulma çalışmaları başlayan ve 17 Nisan 1940 tarih ve 3803 sayılı kanunla kurulan Köy Enstitüleri, köylerde öğretmen yetiştirmenin yanı sıra zamanla sağlık görevlileri, teknisyenler gibi meslek elemanlarını yetiştirme misyonunu da üstlenmiştir. İsimlerini kuruldukları bölgeden alan Köy Enstitüleri, 1940 yılında 14 farklı bölgede açılırken, yıllara göre sayıları artmıştır. (Türkoğlu, 2013; Kartal, 2008).

**Tablo 1.** Kuruluş Yıllarına Göre Köy Enstitülerinin Listesi

No	Kurulduğu Yıl	Adı
1	1940	1. İzmir-Kızılcıllu Köy Enstitüsü 2. Eskişehir-Çifteler Köy Enstitüsü 3. Lüleburgaz-Kepirtepe Köy Enstitüsü 4. Kastamonu-Gölköy Köy Enstitüsü 5. Malatya-Akçadağ Köy Enstitüsü 6. Antalya-Aksu Köy Enstitüsü 7. Lâdik-Akpınar Köy Enstitüsü



		8. Adapazarı-Arifiye Köy Enstitüsü
		9. Vakıfkebir-Beşikdüzü Köy Enstitüsü
		10. Kars-Cılavuz Köy Enstitüsü
		11. Bahçe-Düziçi Köy Enstitüsü
		12. Isparta-Gönen Köy Enstitüsü
		13. Balıkesir-Savaştepe Köy Enstitüsü
		14. Kayseri-Pazarören Köy Enstitüsü
2	1941	15. Ankara-Hasanoğlan Köy Enstitüsü
		16. Konya-Ereğli İvriz Köy Enstitüsü
3	1942	17. Yıldızeli-Pamukpınar Köy Enstitüsü
		18. Erzurum-Pulur Köy Enstitüsü
4	1944	19. Ergani-Dicle Köy Enstitüsü
		20. Aydın-Ortaklar Köy Enstitüsü
5	1948	21. Van-Ernis Köy Enstitüsü

Kurulan Köy Enstitüleri, oluşan toplumsal problemleri çok yönlü ve niteliği yüksek bir eğitimle azaltmayı hedeflemiştir. Köy Enstitüleri öğretmen adaylarının; tarım ile ilgili bilgi ve becerilerine, demokratik yaşam biçimine, ulusal ve evrensel kültüre, bilimsel temele, bireyin sağlıklı ve mesleki gelişimine, kalkınmakta olan Türkiye'nin yeni insan gücünü hazırlamaya yönelik bir uygulama sahası olarak görülmüştür. Köy Enstitüleri'nde verilen eğitimin özellikleri bu kurumları klasik okullardan farklı kılmıştır. Ders kitaplarıyla işlenen derslerin yanında, yaşayarak, yaparak ve üreterek öğrenme yöntemi de benimsenmiştir (Kubat, 2019).

1940 yılında yayımlanan ilk kanun ile Köy Enstitüleri'nde eğitim öğretim işleri İlköğretim Genel Müdürlüğü'ne bırakılmış ve zaman içerisinde ortaya çıkan ihtiyaçlar doğrultusunda farklı mevzuat düzenlemeleri yapılmıştır. Yapılan bu düzenlemeler ile aksayan yönler düzeltilmeye ve eğitim sisteminin modernleşmesine çalışılmıştır.

Köy Enstitüsü faaliyetleri ile ilgili yayımlanan kanunlara ek olarak hazırlanan yönetmeliklerle de eğitim ve öğretimin genel hatları belirlenmiş ve eğitim programlarının yanı sıra öğrencilere kazandırılması gereken becerileri ve alışkanlıkları da düzenlemiştir (Ceylan, 2020). Köy Enstitülerinde bir gün içerisinde planlanan çalışmalar öğrencilerin düzenli bir yaşam alışkanlığı kazanmalarını amaçlamıştır. Bu amaçla sabahları halk oyunları ve sabah egzersizleri ile güne başlamışlardır. Köy Enstitüleri tarafından uygulanan bir günlük program aşağıdaki şekilde planlanmıştır (Aktan, 1999; Balkır, 1974).

**Tablo 2.** Köy Enstitüleri Bir Günlük Faaliyet Listesi

Dönem	Dersler	Başlangıç Saati	Bitiş Saati
Sabah	Kalkma, temizlik, yatak düzeltmesi	06:00	06:45
	Jimnastik	06:45	07:15
	Kahvaltı	07:15	07:45
	Toplanma	07:45	08:00
	Mütalaa	08:00	08:45
	Dersler	08:45	12:15
	Öğle Yemeği	12:15	13:15
Öğleden Sonra	Koro ve Orkestra	12:45	14:00
	Toplanma	14:00	14:15
	Dersler	14:15	18:00
	İş	14:15	18:00
	Akşam Yemeği	18:00	18:30
	Milli Oyun ve Spor	18:30	19:00
Akşam	Teneffüs	19:00	19:10
	Serbest Okuma	19:10	20:00
	Mütalaa	20:10	21:10
	Temizlik ve Yatma Hazırlığı	21:10	21:30
	Uyku	21:30	06:00

Köy Enstitülerinin öğretim programı, 1943 yılında yayımlanan yönetmeliğe göre 5 yıllık süreyi kapsayacak şekilde günlük, haftalık, aylık ve mevsimlik çalışma planlarına göre 114 hafta “kültür” dersleri, 58 hafta “ziraat” dersleri, 58 hafta da “teknik” ders ve çalışmalara ayrılmıştır. Köy Enstitülerinde öğrenciler bir haftalık süreçte 22 saat kültür dersi, 11 saat ziraat dersleri ve çalışmaları, 11 saat teknik ders ve çalışmalarına katılmıştır (Ceylan, 2020). Programdaki derslerle öğrenciler hem genel kültür hem de uygulama faaliyetleri gerçekleştirmişlerdir. Bu süreçte öğrencilerin bireysel özellikleri de geliştirilerek; köylere öğretmen olarak gittikleri zaman, tarım ve hayvancılık, ustalık gibi alanların yanında ülke ve dünya gündemi ile ilgili konularda da köylülere rehberlik etmek üzere yetiştirilmekteydiler. Özellikle köy öğretmenlerinin hem modern hem de geleneksel oyunları ve sporları görev yaptıkları yerlerde uygulamaları, halkın da okulla bütünleşmesi açısından önemliydi. Bu nedenle 1943 Öğretim Programına eklenen “Beden Eğitimi ve Ulusal Oyunlar” dersi hafta da bir saatte olsa çok önemli bir gelişmeydi.

**Tablo 3.** 1943 Öğretim Programına Göre Kültür Dersleri Listesi

No	Dersler	Sınıf 1	Sınıf 2	Sınıf 3	Sınıf 4	Sınıf 5	Toplam Ders Saati
1	Türkçe	4	3	3	3	3	736
2	Tarih	2	2	1	1	1	322
3	Coğrafya	2	2	1	1	-	276
4	Yurttaşlık Bilgisi	-	1	1	-	-	92
5	Matematik	4	2	2	3	2	598
6	Fizik	-	2	2	1	1	276
7	Kimya	-	-	2	2	-	184
8	Tabiat ve Okul Sağlık Bilgisi	2	2	2	1	1	368
9	Yabancı Dil	2	2	2	2	1	414
10	El Yazısı	2	-	-	-	-	92
11	Resim-İş	1	1	1	1	1	230
<b>12</b>	<b>Beden Eğitimi ve Ulusal Oyunlar</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>184</b>
13	Müzik	2	2	2	2	2	368
14	Askerlik	-	2	2	2	2	368
15	Ev İdaresi ve Çocuk Bakımı	-	-	-	-	1	46
16	Öğretmenlik Bilgisi	-	-	-	2	6	368
17	Zirai İşletme Ekonomisi, Kooperatif	-	-	-	-	1	46
	<b>Toplam</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>5060</b>

1943 yılında yayımlanan Köy Enstitüleri Programı’nda ‘Beden Eğitimi ve Ulusal Oyunlar’ dersi, her ne kadar haftada bir saatte olsa öğrencilerin kendilerini özgür hissettikleri, etkinlik ve faaliyetlerde öğretmenlerin inisiyatif alabildiği bir ders olmuştur. Bu yaklaşım 1947 yılında yayımlanan programda dersin ismi değişse de içerik olarak devam etmiştir. Ayrıca 1947 yılında beden eğitim teknik bilgileri de programın içerisine dahil edilmiş ve sabah cimmnastiği 15 dakikaya indirilmiştir (Millî Eğitim Bakanlığı, 1947). 1953 Programında ‘Beden Eğitimi ve Ulusal Oyunlar’ dersinin ismi değişmiş ve “Beden Eğitimi” ismini almıştır. 1953 Programında beden eğitimi dersinin içeriği farklı etkinlikler eklenerek detaylandırılmıştır. (Maarif Vekaleti, 1943).

Özellikle 1943 Programında öğrencilerin gözü pek, çevik, çevrelerine duyarlı, bireyler olarak yetiştirilmesi amaçlanmıştır. Spor faaliyetleri ile öğrencilerin bedenlerini geliştirmek düzgün ve sağlıklı bir vücut oluşturulmak amaç edilmiştir. Beden eğitimi ve ulusal oyunlar dersi; a) cimmnastik, b) spor c) oyun olmak üzere 3 bölüme ayrılmıştır.

Sabah jimnastiği her sabah yarım saati geçmemek şartıyla bütün enstitü öğrencilerine yaptırılmıştır. Sabah jimnastiğinde davul, zurna, akordeon gibi çalgılar ile oyunlar oynadıktan sonra derslere girilmiştir (Türkoğlu, 2013). Her sabah erkenden kalkan öğrenciler okulun ön

tarafındaki alanda toplanarak kız ve erkeklerin oluşturduğu gruplarla halk oyunları oynayarak güne bedensel olarak daha hareketli başlamışlardır (Ceylan, 2020; Dündar, 2011). Beden eğitimi bölümünde ise sportif faaliyetler arasında kısa, uzun, orta ve bayrak koşuları, voleybol, masa tenisi, futbol, basketbol, gülle atma, atıcılık, kızak, kayak, yürüyüş, dağcılık, izcilik, güreş, motosiklet kullanma, binicilik gibi sporlar yaptırılmıştır (Maarif Vekilliği, 1943). İklim ve coğrafi koşullara göz önünde tutularak farklı branşlarda faaliyetler de yapılmıştır. Örneğin; denize yakın olan enstitülerde öğrencilere yüzme eğitimi verilirken, Hasanoğlan Köy Enstitüsünde kayak takımları kurulmuştur. Ayrıca enstitülerde kız ve erkeklere binicilik eğitimi de verilmiştir. Köy Enstitüleri'nde beden eğitimi dersi dışında cumartesi ve pazar günleri de yoğun olarak sportif faaliyetler gerçekleştirilmiştir (Ceylan, 2020; Türkoğlu, 2013).

1943 yılında yayımlanan programa göre atletizm branşında başarılı olan öğrenciler üçüncü sınıftan itibaren atletizm ile ilgili teknik konular üzerinde eğitimine devam ettirilmiştir. Köy Enstitülerinin son sınıfında ise futbol ve hentbol gibi branşlarda eğitim verilmiştir (Ceylan, 2020; Maarif Vekilliği, 1943). Hasanoğlan Köy Enstitüsünde erkeklerin dışında kızların da oluşturduğu bir futbol takımının kurulmuştur (Türkoğlu, 2013).

Ulusal oyunlar beden eğitim derslerin en önemli unsurlarından biridir. Enstitü çevresindeki köylerde ulusal oyunlar öğrencilere öğretilerek, öğrencilerin eğlence ortamı içerisinde zevk, heyecan ve disiplin kazanmaları da amaçlanmıştır. Enstitü çevresindeki yörelerin oyunlarına öncelik verilerek ulusal alanda tüm oyunlar öğrencilere öğretilmiştir (Ceylan, 2020; Türkoğlu, 2013).

Köy Enstitülerinin özgün yanlarından biri de "Enstitü Bölge Yarışları"nın düzenlenmesi olmuştur. Bu yarışlar iki yılda düzenlenip, enstitü bölgesine giren köy okullarındaki öğretmen ve öğrencilerin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Bu köy okulları yarışma esnasında enstitüde bir sergi açarak ziraat, kültür ve teknik sanatlarda ortaya çıkardıkları ürünleri sergilemişlerdir. Ayrıca spor, müzik ve ulusal oyunlar alanlarında da yarışmalar yapılmıştır (Maarif Vekilliği, 1943).

Öğretim programları içerisindeki beden eğitimi ve ulusal oyunlar içerisinde dersi kapsamında yürütülen faaliyetlerin dışında enstitüler bünyesinde okul spor faaliyetleri de gerçekleştirilmiştir.

### **Sonuç**

Köy Enstitüleri, kurulduğu 17 Nisan 1940 yılından, kapatıldığı 27 Ocak 1954 tarihine kadar olduğu yapılanma içerisinde beden eğitimi dersi ile birlikte okul spor faaliyetleri kapsamında da etkinliklerin düzenlendiği, beden eğitimi ve sporun oldukça önemli olduğu bir eğitim örgütlenmesi olarak Türk Millî Eğitimi içerisinde yerini almıştır. Köy Enstitüleri'nde yürütülen okul spor faaliyetleri diğer eğitim kademelerinde var olan okul spor yurtları ve oyun yuvaları okul spor faaliyetlerine göre biraz daha kurum içi faaliyetlerin yapıldığı bir organizasyon şekli olarak uygulanmıştır. Köy Enstitüleri'nde okul spor faaliyetleri takım sporları, ferdi sporlar, kış sporları, su sporları ve geleneksel sporlar için sınıflar içi, şubeler arası, sınıflar arası ve kümeler arası spor faaliyetleri şeklinde kendini gösterirken, bu kademelerde yapılan müsabakalar seçilen öğrencilerin enstitüler arası müsabakalara katılması için Köy Enstitüleri'nin kurulduğu yerlere göre bölgeler oluşturulmuş ve bu bölgelerden de imkanları en iyi olan enstitülere farklı görev ve roller tanımlanmıştır. Okul spor faaliyetleri planlanırken enstitünün bulunduğu bölgede yapılması özellikle uygun olan branşlarda özel müsabakalar tertip edilmiştir. Böylece öğrenciler, bu özel alanlarda (su sporları ve kış sporları) beden eğitimi dersinde almış oldukları eğitimlerini müsabaka ortamında sergileme fırsatı bulmuşlardır. Köy Enstitüleri okul spor faaliyetleri kapsamında planlanan faaliyetler içerisinde geleneksel sporların yapılması ayrıca önem arz etmektedir. Türk eğitim sistemi ve Türk spor tarihi açısından değerlendirildiğinde spor alanında milli değerlerden kopmayan bir politikanın izlenmiş olması bu organizasyonun en önemli özelliklerinden bir tanesi olarak kabul edilebilir. Köy Enstitüleri'nde okutulan beden eğitimi dersi ve okul spor faaliyetleri öğrencilerin bedenlerini geliştirmek, düzgün ve sağlıklı bir vücut oluşturmak için bir araç olarak kullanılmıştır. Bu tür faaliyetler öğrencilerin becerilerini sergileyebildikleri ve kendilerini

gösterebilecekleri bir alan olarak görülürken, bu faaliyetler aynı zamanda öğrencilerin arkadaşlık ilişkilerini geliştirdikleri bir alan olarak değerlendirilmiştir.

#### **Кайнаққа**

1. Aktan, M. A. (1999). *Köy Enstitüleri'yle canlandırıcı eğitim yolunda*. Etki Yayınları.
2. Ay, A. (2016). *Anadolu aydınlanmasının temel taşı: Köy Enstitüleri modeli*. Akademik Düzlemde Köy Enstitüleri Sempozyumu, Dikili-İzmir.
3. Aydın M. (1996). Köy Enstitüleri sisteminde örgütlenme. Köy Enstitüleri ve Çağdaş Eğitim Vakfı Yayınları.
4. Balkır, S. E. (1974). *Dipten gelen ses: Arifiye Köy Enstitüsü 1940-1941*. Hür Yayınları.
5. Ceylan, B. (2020). *Köy Enstitülerinde Uygulanan Eğitim Programlarının Çoklu Zekâ Kuramı Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
6. Dündar, C. (2011). *Köy Enstitüleri*. İmge Kitabevi Yayınları.
7. Kartal, S. (2008). Toplum Kalkınmasında Farklı Bir Eğitim Kurumu: Köy Enstitüleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 23–36.
8. Kubat, E. (2019). *Köy Enstitülerinden Mezun Öğrencilerin Enstitülerin Eğitim Programıyla İlgili Görüşleri: Bursa Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Programları ve Öğretim Anabilim Dalı.
9. Maarif Vekilliği (1943). *Köy Enstitüleri öğretim programı*. Maarif Matbaası.
10. Milli Eğitim Bakanlığı (1947). *Köy Enstitüleri öğretim programı*. Milli Eğitim Basımevi.
11. Türkoğlu, P. (2013). *Tonguç ve Enstitüleri (5. Basım)*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
12. Yılmaz Z. (2013). Cumhuriyet dönemi Türk eğitim sisteminin gelişiminde idealizmin ve realizmin etkileri. *International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, Volume 8/12 Fall 2013, p. 1435-1442.

**Кайсаева Г.А.**

*Астана халықаралық университетінің  
Педагогикалық колледж оқытушы, п.с.ғ.м.*

## **СПОРТШЫЛАРДЫ ЖАРЫСҚА ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЯРЛАУ МӘСЕЛЕСІ**

Адамды белгілі бір іс-әрекетке дайындау - бұл сол іс-әрекетке жемісті қатысуға дайындықты қалыптастыру процесі [3]. Осы дайындық ішінде бірқатар компоненттерді атап көрсетуге болады: олар-бұлшықеттік, функционалды, операциялы, 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.

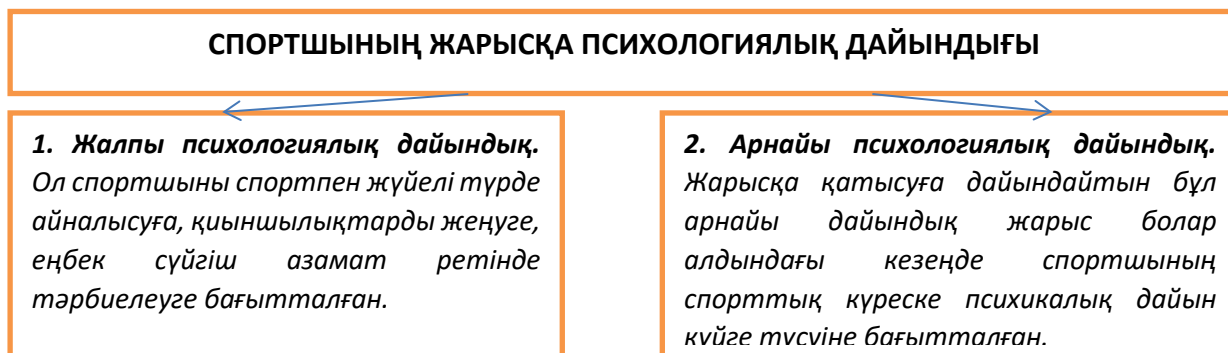
**Іс-әрекетке психологиялық дайындық** - әрқашан психологиялық дайындықтың нәтижесі болады [1]. Бірақ кейде ол бей-берекет, ұйымдаспаған түрде іске асатын болдандықтан, онша көріне бермейді.

Спортшыға жарыс кезінде, жарыс жаттығуларын орындау кезінде кездесетін психологиялық қиындықтарды жеңуге тәрбиелейтін педагогикалық үрдісті психологиялық дайындық дейміз.

Психологиялық дайындықтың мақсаты - спортшы қарым-қатынас жүйесін өзгерте отырып, жеке тұлғада спорт үшін маңызы бар қасиеттерді қалыптастыру және жетілдіруді айтамыз [4].

Психологиялық дайындық процесінің негізгі міндеті – спортшының психикалық көңіл-күйін жасау болып табылады [4].

Спортшының жарысқа психологиялық даярлығы 2 түрге бөлінеді (сурет 1) [1].



Бұл процестің негізгі мақсаты - спортшының психологиялық дайындығын жасау болып табылады [2]:

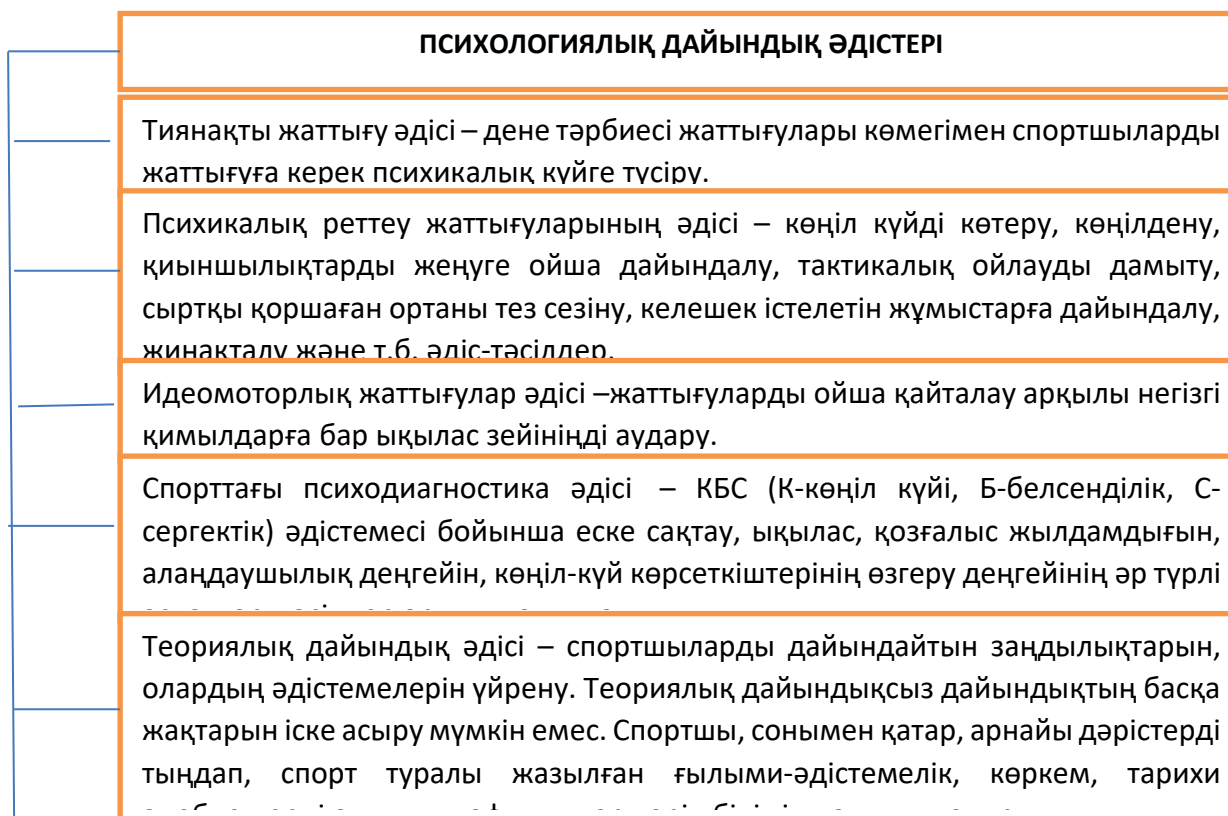
1) Ұзаққа созылатын жаттығу процесіне;

2) жалпы жарыстарға және

3) нақты жарысқа спортшының психикалық дайындығын жасау, қалыптастыру, болып табылады.

Психикалық дайындыққа батылдық, қайсарлық, ынталылық, табандылық, тәуекелшілік, ұстамдылық, жігер, қайрат дайындығы кіреді.

Психологиялық дайындық әр түрлі әдістермен іске асады. Бұл әдістер спортшының жарысқа психологиялық дайындығы мен белсенділігін арттыратын әдістер болып табылады (сурет 2) [5].



Спортшыны спорт түрінен дайындау жүйесінде теориялық дайындықтың маңызы ерекше спортшы теориялық ақпараттарды көп білген сайын, спорттағы жетістіктер тезірек жоғарылайды. Теориялық білім спортшыға спорттық жетістіктерге жылдам жетуге ғана

емес, күнделікті өмірде де, маңайындағы адамдарды салауатты өмір салтына насихаттауда да қажет болады.

Осы жалпы және арнайы психологиялық дайындықтар арасында дайындықтың соңғы кезеңіндегі спортшының психикалық жағдайын түзету мақсаты көзделген арнаулы іс-шаралар өткізілуі мүмкін. Мұндай іс-шараларға деген қажеттілік жалпы психологиялық дайындықты бір жүйенің жоқтығынан туындайды және де олар өткізілген жұмыстарды нақтылайды.

Жарысқа психологиялық дайындық жүйесі спортшының жарысқа психологиялық дайындығын қалыптастыруды шешетін бірқатар міндеттерді біріктіреді. А.Ц.Пуни жасаған жарысқа психологиялық дайындықтың жобалық жоспарында осы жүйе берілген [3].

Спортшының жарысқа дайындығы жүйесіне мына бөліктер кіреді [5]:

- а) жарыстың шарттары туралы ақпараттар жинау;
- б) жарыс алдындағы спортшының жаттыққандық деңгейінің бағалануы мен өзін-өзі бағалау;
- в) жарысқа қатысудағы мақсаттары мен міндеттерінің қойылуы;
- г) жарыста өнер көрсету мотивтерін актуальдандыру;
- д) алдындағы ақыл-ой қызметін бағдарламалау;
- е) спортшының өз мүмкіндіктерін іске асыруға сенімділік сезімін қалыптастыру;
- ж) оптимальды эмоционалды жағдайды қалыптастыру;
- з) максимальды еріктік күштерге дайындықты көбейту және оларды жарыс жағдайында ашып көрсету дағдысы;
- и) жарыс жағдайындағы психологиялық қалыпты өзіндік реттеу тәсілдерін меңгеру.

Спортшының психологиялық дайындығында негізгі психологиялық құбылыстардың үш тобын: процестер, жай-күйлермен қасиеттерді жетілдіру негізінде психика дамуының классикалық жалпы кестесі айқын көрініс табады. Тәрбиелену мен өзін-өзі тәрбиелеу барысында психикалық жай-күйлер мен процестердің өзгерулері болып тұрады. Осы айтылғандардың бәрі спортшының психологиялық дайындығының мақсаты-спорттық жарыс пен жаттығудың табыстылығын білдіреді. Жеке тұлғак қасиеттерін қалыптастыру мен жетілдіру болып табылатындығы дәлелдейді.

Дамудың осындай күрделі процесі спорттық іс-әрекеттің әртүрлі жағдайларында спортшының мінез-құлқы мен жай-күйін басқару арқылы іске асады. Психологиялық жай-күйді басқару мен жеке тұлға қасиеттерін тәрбиелеу іс-әрекет пен оның нәтижесі ретінде бір-бірімен тығыз байланысты. Жақсы ұйымдастырылған және жеткілікті ұзақ психологиялық дайындық, спортшыны басқару қажеттілігінің одан әрі азаюына әкелуде.

Өзін-өзі басқаруды, өзін-өзі реттеуді жетілдіру жүйесі спортшының жеке тұлғасының маңызды мінездемесі ретінде оған жаттығу кезінде де, жарыстар кезінде де көп байқала бермейтін резервті мүмкіндік. Осылайша, спортшының жарыстарға психологиялық дайындығының жағдайы спортшының жарыс алдындағы сәтте келесі қасиеттерінің болуымен сипатталады:

- 1) өзіне деген сенімділік;
- 2) эмоционалды тұрақтылық;
- 3) өзін-өзі бағалау;
- 4) дағдарыс жағдайында өз психикалық күйлерін өзін-өзі реттеу мүмкіндігі;
- 5) ең үлкен нәтижеге қол жеткізу үшін күштерді жұмылдыру және өз денесінің резервтік мүмкіндіктерін іске асыру мүмкіндігі;
- 6) зейінді шоғырландыру;
- 7) жеке тұлғаның ерікті қасиеттері.

Тұлғаның осы қасиеттерін түзету, дамыту бәсекелестік қызметке психологиялық дайындықты арттыруға мүмкіндік береді.

Спортшыны жарыстың шиеленісті жағдайларына дайындау үшін әр түрлі психологиялық әсер ету жүйесін қолдану қажет, ол жаттығулардың барлық түрлерімен бірге жүруі керек: Физикалық, техникалық, тактикалық және теориялық. Жаттығудың барлық түрлеріне (физикалық, тактикалық, психологиялық және басқалар) таралатын жаттығу процесінде психологиялық әсер ету жүйесін спортшының психологиялық дайындығы деп атауға болады.

Спортшыларды жарыстарға психологиялық дайындаудың бірден-бір жолы – спортшылардың тактикалық ойлауын дамыту болып табылады.

Спортшының тактикалық оқыту мен дайындау негізгі әдісі тактикалық шеберлік ойыншыларды жақсартуға бағытталған қайталау әзірленді және unlearning жаттығулар болып табылады. Тиісті ұяшығы стереотиптерді беруге ойыншылардың оқыту Осының нәтижесінде, бұл тактика оқыту мәні болып табылады.

Тактикалық оқу жеке, топтық және командалық жұмыс дамытуды көздейді. Ол негізгі тактикалық операцияларды игеру жатыр және оларды жетілдіру мен ойындар, ойындар мен арнайы жаттығулар арқылы жүзеге асырылады.

Тактикалық жаттығулар құралы болып табылады [2]:

- түрлі бағытта (диагоналі көлденең, бойлық, аркалы) доп өтіп, әр түрлі қашықтықта (қысқа мерзімді, ұзақ, орта) бойынша допты өтіп, жер және ауада доп өтіп, аймағында қысқа тісті тұтқасы берілген серіктес, допты өтетін дриблинг және Stroke, «ашық» - жылдамдық, feints пайдаланып, доп және шар жоқ қозғалатын аймағының жабылуына қарсылас команданың және ойыншылардың жабылуы, допты ұстап шығады

- қажетті құрал-саймандарды іріктеу мерзімін, оның немесе басқа ойыншылардың және сақтандыру *vzaimostrahovka* бақылауды түсіргенде стандартты ережелерін жұп, үштік, сілтемелерді, желілерінде қозғалатын, білім, инсульт, пас, «ашу» және «жабу» бірге. Тактикалық ойлауды жақсарту үшін жаттығулар, көптеген жағдайларда бір мезгілде болып табылады және ойын әдістемесін жетілдіру. Бір немесе басқа тактикалық жаттығулар беру үшін, тек қана оны табыс әдісін өзгерту. Осылайша, ойнатқышты допты өтетін жаттығуларды ұсынады емес, доп тоқтатады соққыны техникасы, бағыты мен мерзімдері тісті назар аудару.

Тактикалық іс-қимылдар ретпен және аралас бірнеше жаттығулар нәтижесі жақсарды Осылайша, команда жеке ойыншылардың сондай-ақ жеке арасында күшті өзара байланыс орнатты. сілтемелер мен желілер.

Тактикалық жаттығу келесі төрт аспектілері жақсарды [4]:

- жарысқа күштер бөлу жақсарту;  
- жабдық иелену икемді пайдалану жетілдіру Команданың барлық желілер өзара іс-қимыл жетілдіру Кейбір басқа тактикалық құрамаларынан байқауға тиісті қосқыш жылы жетілдіру;

- жарыстық күштерді жақсартуда мақсатында әдістемелік тәсілдерді қолдану.

Спортшының тактикалық ойлауын дамыту үшін спортшының жеке басының ерекшелігін ескере отырып арнайы ұйымдастырылған педагогикалық және психологиялық жұмыстар түрлерін жүргізу қажет. Бұл жұмыстар мақсаты спорттық жаттығу, жарыстарға қатысу кезінде спортшыға психологиялық тұрақтылықты қалыптастыру арқылы күш-жігерін толық пайдалануға мүмкіндігін ашу болып табылады.

Спортшының тактикалық ойлауының дұрыстығы спортшының жаттығу кездерінде емес, жарыстарда жеңуі арқылы көрніс береді. Тактикалық ойлау алдымен спортшының жігерін, шыдамдылық, қайратын арттырады. Сонымен қатар, тактикалық ойлауы жақсы спортшы өзінің іс-әрекетін толық меңгере алады, ой күйзелісін болдырмайды. Жігерлі спортшы спорттық жарыстарда және күнделікті өмірде болатын қиындықтарды ойдағыдай шеше алады.

Қазіргі заман спортында өзін жылдам қалыпқа келтіру және релаксация дағдыларының дамығандығы талап етіледі, әсіресе, қысқа үзілістер кезінде. Теннисші Мария Шарапова өзінің сәтсіз әрекетінен кейін және келесі әрекетінің алдында бәсекелесінен кері бұрылады (көзден таса ету), трибуналарға қарай алшақтайды да, содан кейін ғана ойынды жалғастыруға психологиялық әзірлікпен бәсекелесіне қарай бұрылады.

Француз теннисшісі Мари Пирс доп берудің алдына терең тыныс алып, күшін жинау үшін бір сәтке көзін жұмады да, тына қалады. Бұның бәрі де спортшының психологиялық тұрғыдан өзін дайындай білу мен ойлау процесінің өте жылдам қарқынмен іске аса алу ерекшелігі [5].

Қытай гимнасттары екі тіректі секірулері арасындағы үзілісте қайта қалыпқа келіп үлгереді, осылайша жылдам уақытта қалыпқа келіп үлгеру дайындығы жоқ адам үшін мүмкін емес. Тіректі секіруді орындағаннан кейін жылдам қалпына келіп (әрине, командасының көмегісіз емес, олар үзіліс кезінде оны жалма-жан қоршап алады), екінші секіруді орындауға бір сәтте дайын болып белсене шығады.

*Жарыстарда өзінің психологиялық күйін саналы түрде бағдарлау дегеніміз - спортшыға ерікті түрде зейінін шоғырландыруға және аударуға мүмкіндік беретін, сонымен қатар өз бұлшық еттерінің күйіне әсер етуге және өзінің эмоционалдық күйін бағыттауға мүмкіндік беретін бейнелерді және сөзбен өзіне әмір беру формулаларын қолдана білу болып табылады [2].*

Жарыстарда, бір жағынан, ерікті «жинақталып», мейлінше күш көрсету қажет, екінші жағынан, ерікті түрде денені босатып және жылдам қалыпқа келе білу қажет. Өз күйінің регенерациясы мәселесі флегматик және меланхолик спортшылар үшін ерекше маңызды.

Спортшының өзіне өзі немесе оның бапкері беретін ойынға беттелуі немесе ұстанымы қажет психологиялық күйге жетудің тиімді әдісі болып табылады. Қандай жағдайларда мұндай бағдарлау ерекше қажет? Спортшы сәтсіздіктен қашақтау мотивациясын ұстанатын әр кезде зейін аумағының қалаусыз тарылатыны анықталған екен. Екі мотивациялық күй ажыратылады: У-күйі – сәттілікке сенімді болу күйі және Б-күйі – сәтсіздіктен қорқыныш күйі. Әр күй 3 танымдық және 3 эмоционалдық құрамдаспен сипатталады.

Спорттық мінез – бұл спорттық жарыстарда, жоғары нәтижеге жету үшін дайындық барысында қалыптасатын адамға тән қасиет [3].

Спортшы психологиялық дайындық психологиялық дайындау спортшы түсінігі, оның түрлері. психологиялық дайындық бойынша кейбір спорт түрлері бойынша психикалық қасиеттерін мәні, оларға оқыту және қатысу мәселелерін табысты шешуді қамтамасыз осындай психикалық функцияларды, процестерді, мемлекеттер және жеке қасиеттер дамытуға бағытталған психологиялық-педагогикалық қызметі мен спортшылардың спорттық қызметі мен өмір байланысты жағдайлар жиынтығы, түсініледі жарыстарға. Психологиялық тренинг жалпы және арнайы бөлуге болады.

Жалпы психологиялық дайындық мәні болып табылады. ол таңдаған спорт табысты жұмысқа орналастыру үшін қажетті дәл сол психикалық функциялары мен қасиеттері спортшылардың дамыту және жетілдіруге бағытталған, бұл әрбір спортшы шеберлік жоғары деңгейіне жету.

Жалпы психологиялық дайындық оқыту барысында жүзеге асырылады. Ол техникалық, тактикалық дайындық қатар өтеді. Спортшы өзінің немесе пайдаланып біреуге арнайы олардың психикалық процестер, мемлекеттер, жеке қасиеттер жақсарту мақсатында белгілі бір міндеттерді орындаған кезде. Спорттық қызмет тыс орын алуы мүмкін. Арнайы психологиялық тренинг белгілі бір іс-шараға қатысу үшін спортшының психологиялық дайындығын қалыптастыру негізінен бағытталған.



## ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:

1. Ақпаев А.Т. Спортшылар мен спарт командасының психологиялық дайындықтар негізі. -Алматы, -2003.-250б.
2. Гогунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. – М.: АСADEMIА, -2004.-200с.
3. Горбунов Ю.Я. Волевая активность в структуре индивидуальности спортсменов различных видов спорта//Физическая культура и спорт в условиях современных социально-экономических преобразований в России. Юбилейная научно-практическая конференция, посвященная 70-летию ВНИИФК.—М., 2003.-с.314-315.
4. Ким А.М. Системный подход в современной психологии. - Алматы.: Изд-во КазНУ, 2003.-163 с.
5. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры: Учебное пособие. - СПб.: Центр карьеры, 1999. - 368 с.

**Қалиев Н.Қ.**

*аға-оқытушысы*

*Қожа Ахмет Ясауи атындағы  
ХҚТУ-і, Өнер факультетінің  
«Дене тәрбиесі» кафедрасының*

## ШЫҒЫС ЖЕКПЕ-ЖЕК САБАҒЫНДАҒЫ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ БЕЛСЕНДІЛІГІНІҢ ӘДІС-ТӘСІЛДЕРІН АРТТЫРУ ЖОЛДАРЫ

Ғылыми методикалық әдебиеттердің зерттеулері дәлелдейді, оқу жаттығу процесінің бастапқы дайындық кезеңін ұйымдастыру сәтінде ойын методикасы басқа да жаттығу методикаларының ең тиімдісі болып табылады. (Качкуркин В.Н.Иванов М.А.Балдаев Е.М.Геллор Е.М.Терехина Т.А.Крепчук И.Н.Малинин Ю.Е.Коновалова И.В.Толмачев С.М.) Бұл жас балдардың ойын түрінде тез қабылдағыштығымен түсіндіріледі.[1]

Мұндай жағдайдың тез өзгеріп отыруы, бәсекелесу элементтері, ойын өзгрістерінің шешілуінің, күш жігерді өз қалауы бойынша жұмсау сияқты ақпарат берумен жаттығуларды ұйымдастыру.

Ұстаздарға оқу жаттығу және тәрбиелеу процесінде қандайда болмасын жаттығулардың шешімін көрсетеді.

Тарихқа үңілер болсақ, шығыс жекпе-жектерімен (оның ішінде таэквондода) әдетте, бастапқы физикалық дайындығы бар адамдар ғана айналысқан. Сондықтан таэквондоның бастапқы оқыту методикасы физикалық дайындығының сәйкестігі мен жас ерекшеліктеріне қарамайтындай етіп құрылды және осыған сәйкес басқа да методикалар теріліп алынды.

Ал қазіргі кезде ДЮСШ және СДЮШОР—оларда таэквондомен айналысуға 5–7 жастан бастап қатыса бастайды. Бұл енді әрине оқу–жаттығу процесінде жас ерекшеліктерін ескеруге әкеп соғады.[2 ]

Бастапқы нұсқауына сәйкес таэквондо бастапқы дайындығының басты мақсаты болып, жаппай және арнайы дайындықтың дәрежесін көтеру. Таэквондоның бастапқы түпнұсқалық техника әдістерін игеру, жаппай іс – қимылдың дайындықтың дәрежесін көтеру болып есептеледі.

Таэквондоның басты методикасы болып, әр жаттығуды қайталап отыру методикасы болып есептеледі. Бұдан басқа, ойын және бәсекелестіру методикасы және де ұстаз бен шәкірт арасындағы түсінісу мен біріккен іс - әрекетін егжей тегжейлі көрсететін бір топ методикалар пайдаланады.

Проценттік үлгіде, тиісінше жаппай 60%-70%-і арнайы дайындықтағылар 30% - 40% - і сәйкес болуын шарт етеді.[3]

Таэквондодан белбеуге аттестациялау «Таэквондодан аттестациялау ережелері. Методикалық нұсқаулар 2001–84.с.с» таэквондошылардың бастапқы кезеңдегі дайындығының, оқу–жаттығу жоспарын құрудағы басты мақсаты болып есептеледі.

Жаттығушылар да өз жаттығу жоспарларын осыған сәйкес құрады. Жылбойына бастапқы дайындық топтарына осындай үш аттестация өтеді.

Оқу–жаттығу сабақтарында қолданылып жүрген дайындық методикаларын тексеру барысымен ұстаз – жаттықтырушылар арасында ауызша сұрақ – жауаптар ұйымдастырылады.

Бұдан оқу – жаттығу сабақтарының методикасының жағдайын көреміз.

- Іс жүзінде таэквондоның элементтерін игеруге арналған оқу– құралдары көбінесе үстіртін құрылған;
- Оқу құралы жаттықтырушының өз дайындығына сәйкес және оның кезекпен оқытылуы сол жаттықтырушының өзімен құрастырылатыны;
- Жаттықтырушылардың таэквондошылардың дайындауда ойын методикасын өте жоғары бағалай отырып, көбінше оңай ережелі спорттық ойындармен және эстафеталармен шектелетіндіктері;
- Бағдарламалық нұсқаулармен жұмыс атқаратын жаттықтырушылардың, техникалық қимылдарды бастапқы оқыту методикасында қиындықтарға келіп тірелетіндігі; [4]

Сұрақ–жауап қорытындысы бойынша ойын методикасын жаттықтырушылар 12,8%-і жағдайда пайдаланатындығы белгілі болды. Оның ішінде 87,4% - і физикалық дайындық кезеңінде пайдаланылса, 3,7% - і ғана таэквондо техникасын игеру және жетілдіру кезеңінде қолданылған.

Осыған байланысты таэквондо оқу – жаттығу сабақтарын қайта қарастыру, ойын құралдарын құрастыру, ойын сабақтарын классификациялауда тиімдірек пайдалану үшін күрделі өзгерістерді талап етеді.

Бұрыннан белгілі, жас таэквондошылармен жиі өткізілетін ойындардан осы спортпен шұғылдануға қажет қимылдар жиынтығы пайда бола бастайды. Әдейілеп терілген ойындармен балалар жаңа сабақты өз жадында тез сақтайды.

Оның үстіне кең ауқымда пайдаланылған ойындар мен жаттығулар , қайсібір жағдайға болмасын тез үйреншіктеу болып келеді.

Жас таэквондошыларды тиімдірек оқыту үшін арнайы ойындық тапсырмаларды теріп, құрастыру қажет жәнеде олар оқытудың бастапқы кезеңінің мақсатына, кейінгі талаптарға сай болуы керек.

- 1) Ойын элементтері қандай да болмасын физикалық жаттығу орындау кезінде өте ыңғайлы болуы;
- 2) Ауқымды жерді алмауы;
- 3) Жаттығу өткізу орнына сәйкес келуі;
- 4) Ұйымдастыру мен түсініктемеге көп уақыт алмауы;
- 5) Барлық жаттығулардың бірдей дайындалуы мен бірдей салмақ түсуі;
- 6) Жаттығудың жалпы жүруі мен мазмұның бұзбауы;
- 7) Ойын жаттығулары мен мазмұның ауыстырып отыруға ыңғайлы болуы;
- 8) Жаттығушылардың көңілін көтеруі;
- 9) Ойын жаттығуының арнайы бөлігінде жаңалық, белгілі қиындық, т.б. енгізуі;
- 10) Жаттығушылардың жаттығуларды ойланып, түсіне орындауы;
- 11) Ойын жаттығуларының шарттан тыс физикалық күш түсірмеуі жәнеде қайталана беретін іс – қимылдармен байланып қалмауы.

Біз таэквондошылардың құрастыру барысында ойын құралдарының жас ерекшеліктеріне, әрбір баланың ісіне, ойынды ұйымдастыру мінезіне аса көңіл бөлдік.[5] Төзімділікті арттыруға арналған жаттығуларды тапсырғанда, мына бағыттарды сілтеген жөн;

- ойын алаңын сол қалпы сақтай отырып, команда құрамынан ойыншы санын азайтып отыру,

- ойыншыларды қысқартпай, ойын ережелерін, әдістерін күрделендіру;
- ойын тапсырмасының уақытын ұлғайту.

Қос қарсыластың күресімен өтетін ойын тапсырмалары қайсарлықты, жігерлікті, жақсы мағнадағы спорттық ашуды тәрбиелейді.

Көңіл-күйдің көтерілуі мен оны дереу тоқтата білудің өзара тығыз байланыстағы заңдылықтарды пайдалана отырып, өзін-өзі ұстауға салмақтылыққа, тәртіпке, т.б. үйретуге болады.

Ойын тапсырмалары тек қана сабақтың негізгі бөлімінде ғана пайдаланып қалмауы тиіс. Ойын тапсырмасын пайдаланған кезде кіріспе бөлімі жаңалау әрі қызықты болады. Ал сабақтың басы мен аяғында қолданылған ойын тапсырмасымен, тек қана берілген жаттығудың шешімін ғана қоймай, бірқатар оқу-тәрбиелік тапсырмаларды орындауға болады.

Қайсы қырын қимылын сабақтың қайбөлігінде көңіл бөлу жетілдіру керектігін қайсы ойын тапсырмасының алдында қай жаттығу тұру керектігін жаттықтырушы анық біліп, алдын алып отыруға тиіс. Әрдайым өткен тапсырманың әдістер техникасын игерумен қатар, келесі тапсырмамен танысқан кезде ойын тапсырмасының аумағын қолданылу кезегін айқындап отыру қажет.

Берілген ойын тапсырмаларының классификациясы тек бір ғана оқу- жаттығу дайындығына арналмай, дайындықтың бар түрін қамтитын, ойын құралдарының дұрыс теріп пайдалануға арналған. Мұндай ойын тапсырмаларының бөлінуі физикалық қырын үдетіп, таэквондо техникалық әдістерін оқытуда үлкен жетістіктерге жеткізеді.

Арнайы ойын тапсырмаларын жас таэквондашылар шешімін өздері табуы тиіс. Жас таэквондашылардың арнайы ойын тапсырмалары, төменгі мектеп оқушыларының сана сезіміне сай келетін жағдай жасайды. Бұл бастапқы кезеңде қимыл әрекеттеріне үлкен септігін тигізіп және жоғары спорттық дәрежеге жеткенге дейін сол калпынан таймауына өз әсерін қалдырады.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Бенсон Х. Сіздің максималдық рухыңыз. Нью – Йорк: Таймс Букс, 1987.
2. Бенсон Х. Жақсы денсаулық туралы кітап. Нью – Йорк: Сайман Энд Шустер, 1993.
3. Борисенко Дж. Рухты нығайту, дене туралы қамқорлық. Нью – Йорк: Бантам, 1988.
4. Цикцентмихалый М. Ағыс: тиімді тәжірибе психологиясы. Нью – Йорк: Сайман Энд Шустер, 1994.
5. Досси Л. Жұбату сөздері. Нью – Йорк: Харпер Коллиниз, 1993.
6. Гоулман Д. Саналы дене медицинасы. Йонкерс, Нью – Йорк штаты: Консьюмер Репорт Букс, 1993.

**Келесбек Н.Н.**

*бакалавриат 1 года обучения*

*Таразский региональный университет имени М. Х. Дулати, г. Тараз, РК*

**Научный руководитель: Рожко Г.Т.**

*Таразский региональный университет имени М. Х. Дулати*

*старший преподаватель кафедры НВП и Физического Воспитание*

## **ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

*«Учитель живет до тех пор, пока он учится, как только он перестает учиться, в нем умирает учитель»*

*(К.Д. Ушинский)*

**Аннотация.** Как сказал русский педагог К. Д. Ушинский, в соответствии с современными требованиями, каждый учитель, совершенствуя свои знания и ежедневно используя на своих уроках новые инновационные технологии, а не старые однократные уроки, несомненно, будет привлекательным, значимым, разумным, эффективным. В этом контексте хотелось бы отметить, что подготовка специалистов по физической культуре лучшими методами в будущем сыграет огромную роль в здоровье многих людей.

**Ключевые слова:** учитель, инструктор, физическая культура, здоровый образ жизни.

Физическая культура и спорт - это реализация возможности всестороннего совершенствования физических качеств, присущих каждому человеку и связанных со способностями параллельно воспитывать духовные и нравственные качества, характеризующие общественно активную личность. Специалист в этой области обладает полным комплексом знаний и навыков для работы в области физической культуры. Это означает разные виды деятельности. Все они направлены на максимальное использование человеческих возможностей. Кроме того, профессионал способствует пропаганде здорового образа жизни. Он прививает людям общечеловеческие ценности. Поэтому в учебном процессе возникает необходимость освоения дисциплин в различных областях: естественных и экономических, социальных и гуманитарных. В результате выпускник университета или колледжа сможет применить полученные знания не только в практической, но и в образовательной, исследовательской, организационной направленности.

Особое внимание молодому поколению уделяется систематическому воспитанию и воспитанию детей в школе, наряду с другими предметами, такими как уроки физической культуры. Физическая культура имеет свои особенности по сравнению с другими дисциплинами. Если говорить о том, что школьники должны выходить в спортивный зал, на площадку только в специальной спортивной одежде, то это первое требование, которое им предъявляется.

В лучших университетах страны с 2005 года ведется набор на специальность «Физическая культура и спорт». Наша главная цель в принятии этих решений: подготовка высококвалифицированных специалистов в области физического и духовного благополучия, мотивации, физической культуры. В стране специалист в области физической культуры получает фундаментальную подготовку по медико-биологическим, профессиональным и общеобразовательным дисциплинам. Профессорско-преподавательский состав укомплектован лучшими научно-педагогическими специалистами республики (профессорами, докторами и кандидатами наук, заслуженными тренерами, мастерами спорта международного класса, мастерами спорта и кандидатами в мастера спорта). Все эти обстоятельства свидетельствуют о том, что наша страна очень серьезно относится к спорту.

Специальность "Физическая культура и спорт" готовит специалистов по нескольким направлениям:

- инструктор по физической культуре;
- учитель физической культуры;
- тренер-преподаватель по видам спорта;
- учитель адаптивной физической культуры.

Учителя физической культуры, спортивные тренеры и инструкторы планируют и осуществляют обучение обучающихся физической культуре в организациях образования, а также работают с любительскими и профессиональными спортсменами для улучшения их спортивных достижений, содействия участию в массовых спортивных мероприятиях, оформляют документы, в которых регистрируются спортивные достижения и результаты отдельных спортсменов и команд, а также в соответствии с установленными правилами выполняет задачи при подготовке и проведении спортивных мероприятий.

Специальность по результатам Национального рейтинга физкультурно-спортивной сферы среди вузов РК занимает лидирующие позиции. Основное место занимает участие высокопрофессионального профессорско-преподавательского состава в учебном процессе и его высокий потенциал. Кафедры физической культуры и спорта практически во всех вузах РК поддерживают научные связи со многими научно-исследовательскими учреждениями и вузами стран ближнего и Дальнего Востока. К примеру, в Таразском региональном университете им. М. Х. Дулати, где я сейчас учусь, научные исследования

профессорско-преподавательского состава и студентов проводятся по актуальным вопросам физической культуры и спорта, спортивной психологии, физиологии, национальных видов спорта и других направлений. Студенты специальности «Физическая культура и спорт» совершенствуют свое спортивное мастерство на учебно-тренировочных, республиканских и международных соревнованиях различного уровня: чемпионатах РК, Азии, Мира, Европы, Олимпийских играх, Всемирных студенческих играх и др. В университете созданы все условия для занятий физической культурой и спортом: расположена одна из лучших студенческих спортивных баз среди вузов РК. В период летних каникул также проводится спортивно-оздоровительная работа.

Таким образом, образование должно быть многопрофильным, обладающим информационными технологиями, предоставляя человеку всестороннюю образовательную услугу для непрерывного обучения, получения знаний. Используя полученные на занятиях компетенции, можно сформировать конкурентоспособную личность, обладающую всесторонне развитыми глубокими знаниями.

Хотелось бы еще раз подчеркнуть, что важно правильно готовить специалистов по физической культуре и спорту. Специалист, не получивший должного образования, может в будущем поставить под угрозу жизнь обучающегося. Учителя физической культуры проводят занятия с использованием интересных приемов и упражнений, демонстрируя имеющуюся квалификацию, любой студент с интересом занимается спортом. А если урок для студента неинтересен, он не будет заниматься им, даже если знает, насколько полезен спорт. И все это в руках опытного лучшего специалиста.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Виктор Плетников «Особенности подготовки специалистов по физической культуре и спорту: теория и практика»
2. Ю.И. Евсеев «Физическая культура»
3. Галина Шищенко «Особенности подготовки специалистов по физической культуре и спорту (сборник научных трудов)»

***Кенжекиев М.С.,**  
старший преподаватель  
кафедры теории и практики физической культуры и спорта  
Костанайского регионального университета им А.Байтурсынова,  
г. Костанай, РК*

***Огиенко И.В.,**  
старший преподаватель  
кафедры теории и практики физической культуры и спорта  
Костанайского регионального университета им А.Байтурсынова,  
г. Костанай, РК*

***Гриценко М.А.**  
студентка 4 курса ОП «ФКиС»  
кафедры теории и практики физической культуры и спорта  
Костанайского регионального университета им А.Байтурсынова,  
г. Костанай, РК*

#### **АНАЛИЗ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ДЗЮДОИСТОВ**

Стремительное развитие современного спорта способствует повышению уровня требований к построению тренировочного процесса. Поэтому, совершенствование своих профессиональных навыков - неперемное условие к тренерскому составу сборных команд,

для воспитания высококлассных спортсменов и формирования спортивной элиты, способной на достойном уровне представлять свою страну на международном уровне.

Непрерывное развитие способов и методик организации тренировочного процесса, разнообразие соревнований, служат толчком к росту результатов в технико-тактической, физической, психологической подготовках во многих видах спорта. В связи с этим возрастает потребность в совершенствовании технологий планирования, комплексного контроля и построения процесса спортивно-тренировочной деятельности. Опираясь на вышесказанное, по нашему мнению, существует потребность в разработке и теоретическом обосновании системы построения тренировочного процесса дзюдоистов и выявлении необходимых условий оптимизации тренерской деятельности на разных этапах спортивной подготовки, что позволит структурировать подход к развитию физических качеств, а в частности, специальной выносливости для оказания содействия в улучшении спортивных показателей и результатов Казахстанских спортсменов.

Для дзюдоистов, как и для других спортсменов, важно не только технико-тактическое мастерство, но и уровень физической подготовки, совершенствование которой требует тщательного и последовательного подхода. Одним из главных физических качеств профессионального дзюдоиста является специальная выносливость, развитие которой требует углубленного изучения и последовательного подхода. Несмотря на многие публикации по данной теме, методы построения тренировочного процесса для достижения соответствующих модельных характеристик высококлассного спортсмена-дзюдоиста, владеющего достаточным уровнем выносливости, позволяющем эффективно реализовать в процессе схватки свои технико-тактические навыки, до сих пор занимают место в первой тройке актуальных проблем подготовки чемпионов.

Цель исследования: изучение подходов и используемых методик в организации тренировочного процесса дзюдоистов в Казахстане по совершенствованию специальной выносливости у дзюдоистов, а также доступных методов контроля для определения наиболее эффективных из них.

Исследование данного вопроса проходило на основе анализа литературных источников, научных публикаций, а также для изучения данной проблемы был проведён опрос среди Казахстанских тренеров по дзюдо. В Казахстане сложилось несколько «школ», подготовки данных спортсменов достаточно высокого уровня, поэтому было интересно рассмотреть их взгляды на представленную проблему. Результаты исследования позволили сформировать определенную статистику и получить представление о приоритетных направлениях, методах и подходах к развитию и совершенствованию специальной выносливости у отечественных дзюдоистов.

Анализ научной и методической литературы показал, что в теории спортивной тренировки дзюдоистов наиболее часто для развития специальной выносливости выделяют такие методы, как: 1) метод прерывного интервального упражнения; 2) метод непрерывного упражнения; 3) игровой и соревновательный методы. Данные методы в основном направлены на развитие мышечных групп, которые участвуют в реализации технико-тактических действий. Немаловажно отметить обязательное присутствие как аэробных, так и анаэробных нагрузок. Особенно выделяется повышение функциональных возможностей дзюдоистов, построенных на биологически обоснованных подходах к физической подготовке.

Ряд зарубежных учёных указывают, что независимо от стиля борьбы, спортсменам обязательны аэробные нагрузки для сохранения работоспособности в схватке, а также для эффективности восстановительных процессов [1,2] Многие авторы при этом считают наиболее важными нагрузки именно анаэробного характера [3], что отражается на построении тренировочного процесса.

Некоторые авторы доказывают эффективность «кругового» метода тренировки, как наиболее эффективного для развития специальной выносливости [4].

Также на основе кросс-анализа научной литературы было выявлено разнообразие методов мониторинга и диагностики как физического, так и функционального состояния спортсмена-дзюдоиста. Начиная с простейшей пульсометрии и простейших прыжковых тестов, до определения лактата, диагностики гемоглобинового и миоглобинового уровня, оценки стресс-напряжения, анаэробного фонда, максимального потребления кислорода (МПК), порога анаэробного обмена в % от МПК (ПАНО), общей метаболической емкости, определения индикаторов метаболического состояния, к которым относятся креатинфосфат (КФК) и АДФ. Обозначено использование также различных экспресс-диагностик функциональной подготовленности, например, по А.С.Душанину, с применением комплекса компьютерного исследования функционального состояния «ОМЕГА - С2» [5], либо специфические тесты по дзюдо, например, SJFT для косвенной оценки анаэробных и аэробных способностей, а JGST — для оценки силовой выносливости верхней части тела [6].

На основе собранного материала был составлен опросник для ведущих тренеров по дзюдо в Казахстане и были проведены исследования, в которых приняло участие 72 тренера Костанайской, Карагандинской, Алматинской, Акмолинской, Атырауской и еще 6 областей, а также тренеры национальных мужской и женской сборных команд по дзюдо Республики Казахстан. Наибольшее количество тренеров имеют стаж работы более 10 лет, 60% составили тренеры с высшим полным физкультурным образованием, 32% тренера со средне-специальным образованием, и лишь 8% с непрофильным образованием, что свидетельствует об их профессиональном опыте и соответствующем уровне теоретических и практических знаний для анализа эффективности методов построения тренировочного процесса спортсменов.

Также о профессионализме респондентов говорит тот факт, что 6 из них являются личными тренерами наиболее титулованных спортсменов РК на сегодняшний день (Сметова Е., Абужакыновой А., Берликаш К., Ибраева Р., Смагулова Ж., Шамшаева Д., Хамза Д., Сыздыкова Е. и других). Двумя опрашиваемыми стали тренеры из-за рубежа, которые были приглашены из Франции, для подготовки Казахстанских спортсменов к Олимпийским играм в 2024 году. Были опрошены тренеры Костанайской области, в числе которых 3 старших тренера по разным возрастам (Сарыбаев А., Плетнев А., Сыздыков М.). Действующие тренеры области, воспитавшие неоднократно чемпионов и призеров ЧРК, чемпионатов Азии, юношеских олимпийских игр. Также анкету было предложено пройти старшим тренерам Национальных команд Республики Казахстан по дзюдо (8 человек), так как на сегодняшний день за время их руководства сборными командами, спортсменами были показаны наиболее высокие результаты на международной арене, что свидетельствует о профессиональном подходе к учебно-тренировочному процессу. В числе респондентов также участвовали тренеры, которые непосредственно отвечают за физическую и кондиционную подготовку спортсменов.

Анкетирование включало в себя 13 закрытых вопросов, 1 открытый и 7 сопутствующих вопросов, опросник был построен для определения наиболее эффективных методов, используемых в тренировочной деятельности, а также контроля физических и функциональных показателей спортсменов. Стоит отметить, что к прохождению опроса респонденты подошли ответственно. По мнению большинства респондентов, количество тренировок, отведенных исключительно на развитие физических качеств (ОФП) составляет 1 раз в неделю. А сенситивным периодом для развития специальной выносливости, является возраст 14-20 лет (65%), что подтверждается научно-исследовательскими источниками. Также, согласно опросу, всё же, наиболее приоритетным используемым методом тренировки для развития аэробной и анаэробной выносливости является

интервальный метод (52%), использование которого тренеры рекомендуют в базовом и контрольно-подготовительных микроциклах, а также респонденты выделили соревновательный (24%) и непрерывный метод тренировки (21%). Было выяснено, что для оценки физических и функциональных показателей спортсменов, тренеры используют разнообразные методы анализа и тестирований, в зависимости от этапа подготовки, наличия инструментария для диагностики и организационных условий, наиболее часто встречающейся проблемой при оценке функциональных возможностей своих подопечных, респонденты считают недостаток необходимого оборудования.

Таким образом был сделан вывод, что для дальнейшей разработки модели тренировочного процесса по развитию специальной выносливости у дзюдоистов, необходимо использовать не только научную литературу, но и систематизированную информацию, основанную на многолетнем опыте тренеров в данном виде спорта, для разработки более профессионального и структурированного подхода к построению тренировочного процесса дзюдоистов, который будет способствовать положительному развитию физических качеств, а в частности аэробных и анаэробных возможностей спортсмена.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

5. Marques L., Franchini E., Drago G. et al. Physiological and performance changes in national and international judo athletes during block periodization training. *Biology of Sport*. 2017. No. 34 (4). Pp. 371-378.

6. Vasconcelos B.B., Protzen G.V., Galliano L.M. et al. Effects of high-intensity interval training in combat sports: a systematic review with meta-analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2020. No. 34 (3). Pp. 888-900.

7. Батчаев Г.И. Проблемы повышения специальной выносливости при организации тренировочного процесса дзюдоистов высшего спортивного мастерства. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-povysheniya-spetsialnoy-vynoslivosti-pri-organizatsii-trenirovochnogo-protsessa-dzyudoistov-vysshego-sportivnogo> (дата обращения: 17.11.2022)

8. Якимова Л.А., Емтыль Т.Х., Махинова М.В. Особенности развития специальной выносливости дзюдоисток 13-14 лет // *Физическая культура, спорт - наука и практика*. - 2018. - № 3. - С. 38-44.

9. Зибзеев В.В., Зекрин Ф.Х., Зданович О.С. Методика индивидуально-группового развития специальной выносливости дзюдоистов-юниоров. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-individualno-gruppovogo-razvitiya-spetsialnoy-vynoslivosti-dzyudoistov-yuniorov> (дата обращения: 17.11.2022)

10. Гельдибаева Д.С. Выносливость как компонент физической подготовленности юных дзюдоистов. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vynoslivost-kak-komponent-fizicheskoy-podgotovlennosti-yunyh-dzyudoistov> (дата обращения: 17.11.2022)

**Кияков М.Т.**

*магистр, директор*

*Паралимпийский тренировочный центр*

*г. Астана, РК*

## **О ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПАРАЛИМПИЙСКОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦЕНТРА**

### **История создания**

Первый и единственный в Казахстане Паралимпийский тренировочный центр открылся в городе Нур-Султан 4 июля 2018 года.

Инициатором проекта выступил президент Национального Паралимпийского комитета Республики Казахстан, бизнесмен, меценат Боранбаев Кайрат Советаевич.

Основная цель проекта – это качественная и профессиональная подготовка, соответствующая мировым стандартам национальных сборных команд и спортивного резерва по летним и зимним паралимпийским видам спорта, а также возможность всем людям с особыми физическими потребностями заниматься спортом.

Уникальность данного проекта заключается в следующем:

1. Развитие Паралимпийского спорта в Казахстане;



2. Развитие массового спорта среди маломобильных слоев населения;
3. Вывод из социальной изоляции людей с инвалидностью и развитие гуманизма в обществе;
4. Оказание поддержки и содействия эффективному развитию спорта для людей с инвалидностью.

О центре (о самом здании, видах спорта и др)

Паралимпийский тренировочный центр спроектирован американской компанией аккредитованной Международным Паралимпийским комитетом с учетом всех инновационных решений для людей с инвалидностью.

Основа Центра — это три спортивных зала: тренажерный, игровой зал и зал единоборств.

На сегодняшний день в Паралимпийском тренировочном центре культивируется около 20 спортивных секций, такие как:

- волейбол сидя,
- пара дзюдо,
- пара таэквондо,
- пара каратэ,
- пара черлидинг,
- пара настольный теннис,
- бочча,
- йога,
- пара бадминтон,
- голбол,
- шахматы и шашки,
- тогыскулмак,
- пара армрестлинг
- и др.

Для проведения всех вышеперечисленных спортивных секций и игровых видов спорта в нашем центре предназначены два зала – это игровой зал (530 кв. м.) и зал единоборств (423 кв. м.).

Тренажерный зал (площадью 811 кв. м.) оснащен адаптивными профессиональными тренажерами (около 40 тренажеров компании Precor), также выделена зона для пара пауэрлифтинга и групповых занятий. Также в тренажерном зале имеется специальное беговое полотно в увеличенных размерах (тредбан) TrackAmerica, предназначенное для тренировок и функциональных исследований профессиональных спортсменов. Данное оборудование настолько уникально, что его аналоги имеются всего в 3 странах мира – в США, России и у нас в центре.

Помимо основных спортивных залов, в Центре имеется медицинский блок, который включает в себя кабинет спортивного врача, процедурный кабинет и массажный кабинет, а также, отдельно стоящая зона питания, зона отдыха и адаптированные мужская и женская раздевалки, душевые и сауна.

Вдобавок была проведена серьезная работа по оцифровке здания и разработке виртуального 3D-тура, который дарит возможность посетить и ознакомиться с Паралимпийским тренировочным центром, не выходя из дома. Ссылка на тур доступна на наших страницах в социальных сетях.

В 2020 году в целях поддержки людей с инвалидностью, Кайрат Советаевич Боранбаев подарил акимату города Нур-Султан 10 адаптированных автобусов на общую сумму 220 млн. тенге для оказания услуг по развозке людей с особыми физическими потребностями.

### **Кадровая работа**

Ежегодно спортивные инструктора и тренера-координаторы Центра повышают свои квалификационные навыки, проходят обучение по адаптивной физической культуре. Вместе с тем, мы проводим активную работу по трудоустройству людей с особыми физическими потребностями в Паралимпийский тренировочный центр, например:

- ❖ По состоянию на конец 2021г. в ПТЦ трудоустроено 11 сотрудников, имеющих инвалидность, это 29% от общего числа сотрудников.
- ❖ Для сравнения этот же показатель на конец 2020г. составлял всего 13% (5 сотрудников), т.е. наблюдается прирост в 2 раза.

Эффективность УТС и достижения спортсменов

Паралимпийский тренировочный центр является основной базой для паралимпийской сборной Казахстана для подготовки паралимпийцев перед соревнованиями.

На базе центра регулярно проводятся учебно-тренировочные сборы национальных сборных команд, а также совместные сборы с иностранными командами и спортсменами – это хорошая возможность для нас обмена опытом с зарубежными коллегами (например, в нашем центре проводились УТС для сборных команд из Южной Кореи, России, Чили).

Члены национальных сборных РК являются фаворитами мировых первенств, к примеру на прошедших Паралимпийских играх в Токио, Казахстан завоевал 5 медалей:

- Давид Дегтярев – Золото в пара пауэрлифтинге;
- Зарина Байбатина – Серебро в пара дзюдо;
- Темиржан Даулет – Серебро в пара дзюдо;
- Ануар Сариев – Серебро в пара дзюдо;
- Нурдаулет Жумагали – Бронза в плавании.

В целом, за период Независимости страны, Паралимпийцы завоевывали 9 олимпийских медалей, при этом основное количество завоеванных медалей приходится на три последние Паралимпийские игры, тем самым доказывая что Паралимпийский спорт в стране стремительно развивается.

Радуют своими результатами Национальная сборная по волейболу сидя. На сегодняшний день сборная входит в ТОП-10 сильнейших команд мира.

Паратаэквондист Нурлан Домбаев из Атырауской области – двукратный чемпион мира, трехкратный чемпион Европы, двукратный чемпион Азии и Африки.

Капитан сборной Казахстана на играх Пекине Александр Герлиц на Паралимпийских играх в Пченчхане занял 4 место по пара лыжным гонкам

Буквально на днях наши паралимпийцы стартуют защищать честь страны на Паралимпийских играх в Пекине.

### **Завершение**

На сегодняшний день мы можем смело говорить о том, что высокие достижения наших спортсменов на мировой арене доказывают эффективность наличия в стране такого специализированного спортивного объекта, оборудованного новейшими технологиями, как Паралимпийский тренировочный центр.

*Койшибаев А.Б.*

*аға оқытушы*

*«Дене тәрбиесі» кафедрасы*

*Қожа Ахмед Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті,*

*Түркістан қ., ҚР*

## **ЖАС БАЛАЛАРДЫҢ ҚОЗҒАЛЫС ҚИМЫЛДАРЫН ҮЙРЕТУ АРҚЫЛЫ ДЕНЕ МҮМКІНДІКТЕРІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ**

Спорт - әртүрлі жаттығулардың көмегімен жоғары жетістіктерге жол жектізуге бағытталған өнер түрі. Спорт, бұқаралық спорт және жоғары көрсеткіштер спорты деп бөлінеді.

Дене қуатының тынығуы – жаттығу жасау арқылы белсенді демалыс ұйымдастыру. Ол дене тәрбиесі жаттығуларының көмегімен адамның көңілін көтеріп, бір әрекеттен екінші әрекетке көшіреді. Дене қуатын қалпына келтіру – адам организмінің ауырған жерін массаж жасау, булау, су процедуралары арқылы емдеп, қалпына келтіру, дене қуаты қасиетін үйлесімді дамытып, жан – жақты дайындығын жоғары деңгейге жеткізу. Дене қуаты білімі – адамды қимыл ептілігі мен дағдыға үйрету және теориялық біліммен қаруландыру[1].

Қазіргі білім беру бағдарламалары шығармашылыққа, ізденіске, сондай – ақ шәкірттердің дене мүмкіндіктерін дамытуда әдістер мен тәсілдерді іріктеуге кең мүмкіндіктер бергенімен, дене шынықтыру пәнінің негізгі бағдары қалыптасқан үйреншікті пәндік деңгейге қалып отыр.

Кейбір ғалымдар оқушының қозғалыс қимылдарын белсендірудің әсерлі әдісі ретінде дене шынықтыру сабақтарының көлемін аптасына орташа есеппен 3 – 4 сағатқа көбейту қажеттігін айтады.

Ал кейбір ғалымдардың пікірінше қозғалыс белсенділігін сабақтан тыс уақыттарда, үй тапсырмалары арқылы арттыру қажет деп есептейді.

Қозғалыс қимылдарына үйрету дене мүмкіндіктерін қалыптастырумен өзара байланысты. Екі процестің өзара шарттылығы үш бағытта көрінеді: кейбір қозғалыс қимылдарына үйретуді дене мүмкіндіктерінің тиісті деңгейінсіз жүзеге асыру мүмкін емес; қозғалыс дағдыларының қалыптасуы дене мүшелерінің тиісті деңгейінің бір мезгілде артуымен қоса жүреді; қалыптасқан дағдының нәтижелілігі арнайы мүмкіндіктер деңгейінде байланысты, ал ол өз кезегінде өз мүмкіндіктердің деңгейіне байланысты.

Қимылға үйрету нәтижелілігі дене туралы білімнің қол жеткен деңгейімен ғана емес, дене дамуының жинақталған деңгейімен де анықталады. Білім жүйелерін және қимылды меңгерудің дұрыс ұйымдастырылған педагогикалық жұмыстары дененің даму көрсеткіштерінің артуымен де қоса жүруі керек.

Денешынықтыру сабағының мазмұны: бір орында және қозғалыста саптық жаттығулар; дене сапаларын дамытуға бағытталған жалпы дамыту жаттығуларының кешені: иілгіштікті, қозғалыс үйлесімділігі, дененің жоғарғы және төменгі бөліктерінің бұлшық ет топтарының күштік төзімділігі, жылдамдық – күш көрсеткіштері. Акробатикалық жаттығулар: алға, артқа домалау, «көпір» қалпын ұстау; үйренген жаттығуларды үйлестіру. Спорттық қондырғылардағы жаттығулар: тіреп секіру, арқанға өрмелеу, биік және төменгі белтемірде жаттығу, гимнастикалық қабырғаларда тартылу, созылу және тіреу, гимнастикалық жарыспалы сырықтардағы жаттығулар элементтері. Гимнастикалық қондырғылардағы айналма жаттығулар.

Орталау мектептерде гимнастика қозғалыс мәдениетін дамытуда, әбжілдік пен үйлесімділікті жетілдіруде, өз денесін басқару үшін үлкен маңызға ие, сондықтан шұғылдану сабағы гимнастикалық қондырғыларда жалғастырылады.

«Жүру» оқу тарауы оқу бағдарламасының мазмұнында жүгіру жаттығуларымен үйлестіруде жүрек – қан тамыры жүйелерін дамытудың тиімді құралы ретінде жоғары тамыр соғуы құндылығындағы дене жаттығуларынан кейін қалпына келу кезіндегі ұйымдастыру сатысының бөлігі ретінде негізгі орын алуын жалғастыра береді. Бұл аталған тараудың мазмұны: жүру, тапсырмамен жүру; 600, 800, 1000 және 2000 метрге спорттық жүріс; 3, 5, 6, 8, 12 және 16 минутқа жүгірумен үйлестікте жүру; 5,8 және 10 минутқа дейін жалпы даму жаттығуларымен үйлестікте жүру; әртүлі биіктіктегі және құрделіліктегі кедергілерден өтуді үйлестіріп 6,8,10 және 12м жүру [2].

Жүгіру дене тәрбиесі сабағындағы қозғалыс белсенділігін сүйемелдеу бойынша және елімізде мектеп оқушыларының жүрек қан тамыры жүйелерінің жалпы төзімділігін арттырудағы дене жаттығуларының ішіндегі негізгілерінің бірі болып қала береді. Орталау мектептерде әртүрлі арақашықтарды, аралық ұзақтығын өту жылдамдығы арттырылады;

эртүрлі биіктіктегі кедергілер үстемеленеді; мұнда жүгіру және жүгіру жаттығуларының мөлшері дене тәрбие сабағына бөлінген жалпы уақыттың 50 – 60% құрайды.

Бұл жаттығу түрінің мазмұндық жақтары: қысқа қашықтықтарға жүгіру; орта қашықтықтарға жүгіру; уақыт бойынша жүгіру; арақашықтыққа жүгіру; эстафеталық жүгіру; кедрегілермен жүгіру, «фартлек» - 10 – 12 минут кезектесіп шапшаң, баяу жүгіру мен жүру.

Орталау мектепте секіру жаттығуларын орындау әдістері, қарқындылығы және көлемі бойынша біртіндеп құрделіленеді. Мұнда да иілгіштікке және эртүрлі реакциялық түрлеріне арналған жаттығулар арқылы мектеп оқушыларының бұлшық ет – буын аппаратының қалыптасуына үлкен назар аударылынады. Оқушылар арнайы дайындалған тапсырма кортачокалар бойынша отбасылық үй жағдайында қалпына келтіру жаттығуларының кешенін қосымша орындауы тиіс. Бұл ұсынылған жаттығу түрлерінің мазмұны: адымдап келе жатып секіру; бір аяқпен секектеп жүгіру; екпінмен жүгіріп келіп «аяқты кезек асыру» әдісімен биіктікке секіру; екпінмен жүгіріп келіп ұзындыққа «бүгілу» әдісімен секіру; үйренген секіру әдістерінің элементтері мен қимылдық ойындар; секіру жаттығуларымен эстафеталар.

Негізгі, мектептерде лақтыру жаттығуларын орындау әдісі бойынша құрделіленеді. Барынша құрделі орындау үйлесімділігі мен лақтыру жаттығуларының құрылымы, элементтері үстемелеп қосылады. Осылардың барлығы мектеп оқушыларның лақтыру жаттығуларында одан әрі қозғалыс біліктілігі мен дағдыларының барынша жоғары даму сатысына шығады, ал бұл өз кезегінде баллалардың табиға қозғалысын сүйемелдеуге және дамытуға мүмкіндік береді, сонымен мектеп оқушыларының дене шарқын үйлесімді дамытады. Лақтыру жаттығуларының мазмұны: 3 және 5 метрлік екпінмен келіп тығыздалған допты лақтыру; граната лақтыру әдісі, ядроны итеру әдісі; найза лақтыру әдісі; лақтыру жаттығуларының қозғалыс әдістері элементтерін жетілдіруге арналған ойындар; лақтыру жаттығуларымен эстафеталар. Орта мектептерде қимылдық ойындар барынша мамандандырылған сипатта болады. Қимылдық – қозғалыс ойындары сабағында мектеп оқушылары спорттық ойындарды үйрене бастайды және волейбол, баскетбол, футбол және т.б. ойындарының қозғалыстағы жеңілдетіліп, оңайлатылған әдістері мен ережелерін жетілдіреді. Мұндай алдын ала дайындықтан кейін қимылдық, қозғалыс ойындарында оқушылар одан әрі барынша құрделі бөлімдерге өтеді, яғни мұндай мазмұнды құрамына ендіретін спорттық ойындарға: футбол элементтері мен қимылдық ойындар; регби элементтері мен қимылдық ойындар; хоккей элементтері мен қимылдық ойындар; гандбол элементтері мен қимылдық ойындар жатады[3].

Қимылдық қозғалыс ойындарын ойнауды үйрету кезінде спорттық ойындар қозғалысының белгілі бір біліктілігі мен дағдыларын қалыптастырып, оқушылар «Спорттық ойындар» бөліміне өтеді. Бұл бөлім оқушылардың «қозғалыс қорын» одан әрі толықтыру және жетілдіру үшін өте маңызды, бұдан бөлек спорттық ойын сабақтары жоғары қозғалыс тығыздығы мен және сезім әрекетіне бой алдырушылықпен айырмаланады, яғни сабақтарда ұзақ уақыттық жүгіру жаттығуларын орындауға, бейімдеуге барлық уақытта келе бермейтін оқушыларды ынталандыруға мүмкіндік жасайды. Бұл сабақтар құрамына кіретін элементтерінің мазмұны бойынша эртүрлі болады, яғни волейболда допты ойынға қосу, қабылдау және әріптестеріне беру; гандболда допты алып жүру, лақтыру, әріптестеріне беру, футболда тебу, тоқтау, допты әріптестеріне беру және допты алып жүру; стол теннисінде ракетканы ұстау әдімстері, теннис шарын ойынға қосу шабуылдық және қорғаныс әдістері

Қазіргі өскелең өмір талабына сай дене тәрбиесі құралдары, соның ішінде эртүрлі қимыл-қозғалыс әрекетінен тұратын эртүрлі ойындар, өнерлер жүйесімен жүргізіп, ұйымдастыру арқылы сол ойындардың тәлімдік, тәрбиелік рухани танымдық тұстарын

аша түсіп, бұл мақсатқа дене тәрбиесі мұғалімдерінің, оқытушыларының, жаттықтырушылардың және жалпы педагогтардың қатысуымен қол жеткізуге болады.

Дене мәдениеті – адамдардың дене қуатының жетілуі үшін пайдаланылатын қоғамдық-метриалдық (спорт ғимараттары, құрал жабдықтар) және рухани (арнаулы білім, ғылыми тәжірибе) байлығын құрайтын халықтың жалпы мәдениетінің бір аласы. Ол негізгі дене мәдениет, спорт, сауықтыру, қолданбалы дене мәдениеті болып табылады.

Негізгі дене мәдениеті – адамдардың өз шама – шарқына қарай таңдап алған кәсіби спорт мамандығын жетілдірудің негізі. Ол жалпы білім беретін мектептерде, оқу-тәрбие мекемелерінде қолданылады, әрі егде кісілерге денсаулығын нығайтуға, жұмысқа ынтасын, төзімділігін арттыруға көмектеседі. Спорт адам психологиясының орнықтылығын, дене қуатының жетілуін қамтамасыз етеді. Спорт қимылының негізгі мақсаты – спорттың бір түрінен жоғары жетістіктерге жету, сол арқылы адамның қабілет – қарымын, ептілік қасиеттерін қалыптастыру.

Өз бетінше шұғылдану бірқатар, яғни қарапайым сақтандыру мен жұмыстан кейінгі жұмыс қабілеттілігін қалпына келтіру, жоғары дене дайындығына жеткенге дейінгі міндеттерді шешеді. өз бетінше шұғылдану құрамына әртүрлі дене жаттығулары, яғни сауықтыру жүгіру, атлетикалық гимнастика, суға жүзу және т.б. кіреді.

Аптасына сабақ саны 3-тен 7-ге дейін өзгеріп отыруы мүмкін. Дене жаттығуларына аптасына үйлесімді уақыт шығыны екі сағаттан жеті сағат арасында болуы мүмкін. Тәжірибе көрсеткендей аптасына 3 реттен кем шұғылдану ағзаның қызметтік жағдайына айтарлықтай оңды әсер етпейді. Барынша жиі берілетін дене жүктемелері ағзаның қызмет мүмкіндіктерін арттыруға мүмкіндік туғызады, сосымен бірге жұмыстан кейінгі шаршауды едәуір басады.

Дене жаттығуларын өздігінен дербес орындауды бақылаудың негізгі құралы оқушалардың жауабы мен қозғалыс әрекеті, сонымен бірге оның дұрыстық дәрежесін, анықтау бойынша оқытушының аналитикалық қызметі болып табылады.

Оқушылардың сабақтағы өздігінен дербес қызметін қалыптастыру бойынша педагогикалық күш салудың логикалық соңғы нәтижесі атқарылған жұмысты немес оның бөлігінің қорытындысын шығару кезіндегі талдау, олардың жетістіктерін анықтау, олардың алдағы оқу әрекетінің сипаты мен дұрыстығын анықтау болып саналады.

Оқушылардың өздігінен дербес жұмысының тиімді әсерлілігін арттыру үшін ең маңыздысы, оқу процесінде сыртық мен қатар ішкі кері байланыс болуы тиіс екендігі тиіс болып саналады. Бұған оқушының өз жұмысы барысында және оның нәтижесінде алатын ақпарат көздері жатады. Ішкі оқушының дербес жұмысындағы қарама – қарсы байланысты жасау мүмкіндіктерінің бірін өзін-өзі бақылау және өзін-өзі тексеруді пайдалану болып табылады.

Өзін-өзі бақылау дағдыларын дамыту деңгейінің көрсеткіштеріне оқушылардың өздігінен дене жаттығуларын орындау кезіндегі өз әрекетін және оған педагогтың қойған міндеттерін шешу нәтижелерін жатқызуға болады. Оқушылардың өзінің қызмет әрекетіндегі кемшіліктер мен жақсы жақтарын анықтауы, өз әрекетіндегі болатын өзгерістердің нәтижелерін ойлау арқылы көз алдына елестету қабілеті орындалған тапсырманы өздігінен бағалауы өте маңыздылығы қарастырылған.

**Құрманбаев Б.І.,**  
*Халықаралық туризм және меймандостық университеті,*  
*«Спорт» кафедрасының аға оқытушылары*  
*Түркістан қ., ҚР*

**Орынбасар П.О.,**  
*Халықаралық туризм және меймандостық университеті,*  
*«Спорт» кафедрасының аға оқытушылары*  
*Түркістан қ., ҚР*

**Әбілхайыров О.**

*Ы.Алтынсарин атындағы Арқалық мемлекеттік педагогикалық институтының,*  
*аға оқытушысы*  
*Арқалық қ., ҚР*

## **СПОРТ ӨНЕРİNДЕГІ АДАМГЕРШІЛІК ПЕН ЕҢБЕК ТӘРБИЕСІНІҢ АЛАТЫН ОРНЫ**

Адамның дене тәрбиесі және спортқа қатысу арқылы эстетикалық қанағат алуын, әдімділік этикеттерін қалыптастырады және жан-жақтылық тәрбиесін де қамтамасыз етер еді. Бұл жұмыстар тек науқанды немесе белгілі бір жас кезеңіне бағытталып жүргізілмеуі тиіс. Дене тәрбиесінде спортта адамның қимыл, өмір дағдылары қалай қалыптасса адам бойындағы рухани, байлық, ізгі қасиеттер, жаман әдетке жиркене қарау, жақсыға құлшыныс жасау да қатар қалыптасады.

Дені сау, іскер, көңілі ояу, шыныққан шымыр, бой тұлғасы, ой санасы, ізгі қасиеттермен сусындаған, рухани байлығы мол адамның болмыстары арқылы ғана әдімділік пен әсемдіктің, жақсылық пен ізгіліктің нағыз көріністерін көз алдымызға елестетер алар едік.

Әрине бізді қоршаған ортаның әсем көріністері, айдын көлдің, көкжелең бақшаның, тұңғыық тұйық орманның, шалқар көлдің, жазық даланың әемдігін сезіну жеткіліксіз. Бұларды күшпен – ақылға, оймен – санаға өз түйсігімізбен сұрыптап, бағыштап қалыптастыра білсек, оның тәрбиелік, өнегелік, әдемділік, әсемдік болымысымен мәнін түсінен едік.

Табиғаттың бұл көріністері де спортшының дүниетанымын, рухани байлығы дамыта түсер еді. Сондықтан спортшыларға табиғат аясында саяхаттауда көңіл-күйіне, тәрбиесіне қатты әсер етеді.

Суырылып алма ақын, шебер сөйлейтін шешен, ойы жүйрік математик, өнерлі – сәулетші, зерделі т.б. бәрі де бойына парасаттылықты әсемдік болымысты жинаған жандар. Бұлардың ой және рухани жан сұлулығы да қажет, тән сұлулығын тек дене тәрбиесімен дене шынықтыру және спорт құралдары арқылы қалыптастыруға әбден болады. Ал, бұлардың бәрі өзара үйлесім тауып жатса онда адам бойына жан-жақты әсемдікті, эстетикалық көзқарастарын да қатар қалыптастырғанымыз болар еді. Демек, рухани байлық, сұлулық адамға қандай қажет болса, тән сұлулығы да сондай қажет. Ал, тән сұлулығы тек спорт өнері арқылы қалыптасады.

Спорт – дене шынықтыру – дене тәрбиесі мазмұны жағынан әртүрлі болғанымен мағынасы, мақсаты жағынан әдемділікті, әсемдікке тәрбиелеп баулитын көпқырлы күрделі қоғамдық құбылыс. Сондықтан да спорт өз құралдары арқылы спортшыны шынықтыру, сауықтыру бағытында эстетикалық ықпал дасап отырады. Спорт өнері адамның күші мен қабілетін біріктіретін кең ауқымды шағармашылық жұмыс. Ол жұмыс арқылы адам өзінің ізгі қасиетін, күш-қуат мүмкіндігін, өзіне сенімін, ерік-жігерін анықтайды. Нәтижесінде рухани қанағат алады. Демек еңбексіз спорт – тұл. Еңбектің спорттан тыс қалуы мүмкін емес, өйткені спорт 99 пайыз еңбектенуден тұрады. Ендеше, еңбек арқылы келген спорт – адамға

әсемдік эстетикалық, көркемдік, сергектік әкеледі. Оның әсемдік құдыретін сезіне алады. Оның философиялық мәнін осы тұстан да байқауға болады.

Әрбір адам спорт өнері мен дене шынықтыруға өзінің күнделікті жұмысы, өмір, тұрмыстық қажеттігі деп қараса онда оның қырымен сырын әсемділігін жете сезіне бастайды.

Әрине әрбір спорттың өзіне тән керемет көріністері бар және оның эстетикалық мәнділігі де әртүрлі.

Қазіргі кезде әлемде 80-нен астам спорт түрлері бар. Олардың әрқайсысы өзінше эстетикалық құрылым жасайды. Қызықтырмайтын спорттың түрі болуы мүмкін емес. Тек оның әркімге қалай, қандай рухани эстетикалық қанағат әкелуінде және оның тәрбиелік мәнін аша түсуге байланысты.

Әрине барлық қол жеткізген спорт жетістіктерін барлығы бірдей адамға мұндай қанағат әкеле бермейтіні тағы бар. Мұның өзі нақтылы жағдайларға және әркімнің эстетикалық талғампаздылығымен мінез-құлқына, дене әзірлегі деңгейіне де байланысты.

Кейбір спорт түрлерінде әртүрлі жағдайда, әртүрлі дұрыс, бұрыс кері, қарсы ұғымдар қалыптасуы да ықтимал. Санитарлық-гигиеналық талапқа сай емес, тазалығы нашар, шаңы төбеге көтеріліп жатқан спорт залда өтілетін спорт жарасы немесе сабағы жарысушыларға эстетикалық тұрғыдан ешқандай қанағат әкелмесе керек. Ондайда жарыстың, сабақтың тәрбиелік, сауықтыру мәні де төмендейтіні анық. Сондықтан да дене тәрбиесі маманы сабақтың, жарыстың әйтеуір өткізуін ғана ойлап қана қоймай, оны қайтып тиімді өткізудің жолдарында жан-жақты ұйымдастыруына да көп мән берген жөн.

Сабақтағы мұғалімнің сыртқы олпы-солпы бейнесі, жинақ сыздығы, артық сөздігі, дауыс ырғағымен екпіннің, сөзінің сөлекеттігі, бей-берекет қимылы, шұғылданушыларға онша үлгілі қатынасты әкеле қоймаса керек.

Философ Гегельдің айтуы бойынша: «Жан-жақты жетілген атлет денесі тірі ескерткіш мүсін сияқты бейне береді. Ол бейне өзінің әдемі қимылы арқылы өнер құдіретін, көркем шығармаларды туындатады» - деген екен [1].

Біздің дәуірімізге дейінгі өткізілген Олимпиядалық ойындар жеңімпаздарына арнап ескерткіш орнатылып, ән айтылып, өлең шығарылғанын да спорт тарихынан білеміз.

Адам тәнінің сұлулығы ол суретшілер мен мүсіншілерге, өнер шеберлеріне, ақын-жазушылардың ойына шабыт беріп, ізгілікке жетелейді. Небір тамаша туындылар жасауға құлшындырған.

Ертедегі Греция мен Рим мүсін өнер шеберлерінің бейнелеген спортшы статуяларын көргенде еріксіз тәнті боламыз. Олардың дене пішіндерінің жетілгенділігі, сұлулығы сонымен бірге қарапайымдылығы біздің еркімізді билеп, сұқтандырып, таңғажайып таңдандырады, тамсантады. Сол замандағы алыптар сияқты әрі жас, әрі асқан сұлу мүсінді болсам деген қиял көз алдымызға елестейді. Әрбір спортшы осындай әсемдік көріністерінен рухани ләззат алып өсуі керек.

Өмір сүруші әрбір адам күш қуаты бойында, ажары қуанышқа бөленген, жан-жақты дамыған, сұлу келісті, мүсінді күресетін құрал. Ол құрал адамның жүріс-тұрысын, сырт пішін-тұлғасын, ізгілік, адамгершілік қасиеттерін қалыптастырып тәрбиелеуге бағытталған.

Адам дүниеде ұзақ өмір сүре бермейді, бірақ өмірін ұзартып, денсаулығын жақсартамын деген адамға қол ұшын беріп жәрдем ететін спорт, дене тәрбиесі, дене шынықтыру тұрғанда кейбіріміздің оған селсоқ немқұрайлы қарауымыздың реті жоқ.

Адам баласының өмір сүруіне ауа мен тамақ, еңбек пен бақыт қандай керек болса спорт та сондай қажет. Сондықтан да спорт күнделікті өмірімізде ең жақын досымыздай орын алуға тиіс. Өйткені ол біздің денсаулығымызды жақсартып, күшті, төзімді, алғыр, батыл етеді. Оқуға, жұмысқа, жолдасқа қатынасқа, көпшілікпен істес интеллектуалдық

қатынаста болуға үйретеді. Адамды тұлғалы сұлу етіп, көңілін қуанышқа бөлейді. Өмірін ұзартып, іскерлік қабілетін арттырады.

Спорт - өмір қызығы, көз жетпес кеңістік, үнемі алға ұмтылушылық. Спорт - әлемді бес құрлық спортшыларының достығын бейнелейтін, бірге қосарланып, өнерлігін бес шеңбер шығыршық. Спорт – көркемдік. Ал, көркемдік дегеніміз – сан алуан қимылдардың үйлесімділігі. Көркем, сұлу дамыған адамдарда жан сұлулығымен тән сұлулығын бірдей байқауға болады. Адамның тән сұлулығының маңызы ішкі дүниесінің сұлулығынан кем болмайды. Себебі ол - өмір бойы мәңгі жастықтың кепілі, символы іспеттес. Адам баласы сұлулыққа, көркемдікке ерте заманнан-ақ талпынған. Ресей елінде «Адам дене бітімімен жақсы», - деген мақал бар. Сол дәуірдің өзінде-ақ күшті, ақылды, мейірбан жігіттерді көп мақтаған. Олардың иықты келген дене бітімін, сұлулығын көп аңыздардан кездестіруге болады.

Бальзак – адамзатты жікке бөлу жұмысымен көп шұғылданған. Ол адамдарды сау және ауру деп екі топқа бөлген [2]. Мұндай бөлудің жөні бар. Сау адам мен ауру адамның өмірге көзқарасы, еңбекке қатысы және сыртқы пішіндерінде айырмашылық бар. Денсаулық – сұлулықтың баламасы десек қателеспейміз.

Денсаулық адамға өзінен өзі қалыптаса қоймайды. Ол сан алуан қимыл-қозғалыстарға (ойындарға, спорт түрлеріне, дене жаттығуларына) қатысу арқылы келеді. Денсаулық - әрқайсымыздың өмірде кездесетін түрлі қиыншылықтарды жеңу, оның тауқыметтеріне төзе алу мүмкіндігіміздің өлшемі. Демек қиындықпен күресудің құралы.

Адамға ауру жақсылық әкелмейді. Ауру адам әр уақытта ашуланшақ, өмірге өкпелі, өзін бақытсыз сезінеді. Көңілінің қошы болмайды. Ертеңгі күнім не болар екен деп сары уайым жетегінде жүреді.

Керісінше, дені сау, ауру-сырқауды білмейтін адамдарға өмірде бәрі жақсы, бәрі қызық. «Ауруға бал жақпағандай сау адам тасты да жұта алады» - дейді халық арасында [3]. Адамның көңіл күйі, жағдайы әр уақытта денсаулықпен байланысты. Көңілді, жайдары адамдар ұзақ өмір сүреді. Қабағынан «қар жаумайды» дені сау адам күшті, төзімді келеді. Қайратты, сұлу жанды адамдардың өзіне-өзі сенімі күшті болады. Демек, денсаулық адамға өте керек, бірақ тек денім сау болса болды деп тоқмейілсуге әсте болмайды.

Спорт сұлулығы тек спорт пішінінің сұлу дамуы ғана емес, сонымен бірге адамның жан-жақты даму көрінісі. Кейде мінез-құлықты, ұстамдықты, парасаттылықты сынайтын қиын сәттерде «кейбір сұлу денелер» ыңғайсыз жағдайларға да тап болатын байқауға да болар еді.

Дене шынықтырумен спорттың пайдасының негізгі көрсеткіші - адамның хал жағдайын, жұмыс істеу қабілетінің күшейіп, көңіл-күйінің, ұйқысының, тамаққа тәбетінің жақсаруы, тамырдың қалыпты соғуы, дене салмағының белгілі деңгейде сақталуы, өкпе жұмысының жақсаруынан, қан қысымынан, ең соңында адамның сырт пішінінен байқалады.

Спорттың тигізетін пайдасына, құдіретіне таңдануға болады, адамдардың қай жаста болса да спорт өз жақсылығын аямайды. Спортпен шұғылданғандағы ең негізгі қиыншылық - ол өз селқостығың мен жалқаулығыңды жеңе білу.

Дене шынықтыру және спортты адамгершілік тәрбиесінен бөліп қарауға болмайды. Ол жігерлікке, төзімділікке, шыдамдылыққа тәрбиелейді. Денені морфофункционалдық өзгерістерге әкеледі.

Түптеп келгенде спорт дене тәрбиесінің құралдары арқылы адамның бүкіл болмысын мінез-құлқын, ізгілік қасиетін жан-жақты тәрбиелеп қалыптастыратын тәрбие құралы деп қарауға болады.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Г.Гегель, Энциклопедия философских наук, часть первая, Наука логики. - 135 с.
2. Бальзак О. Собрание сочинений в 8 т. – М.: Книжный клуб «Книговек», 2012.
3. Жарықбаев Қ. Ақылдың кені / Құраст. Қ.Жарықбаев. – Алматы «Қазақстан», 1991. – 256 б.



## **СПОРТТЫҚ ДАЙЫНДЫҚТЫ ДАМУДЫҢ МӘСЕЛЕЛЕРІ МЕН БОЛАШАҒЫ**

### **Кіріспе**

**Аннотация.**Мақалада жалпы білім беретін мекемелерде бұқаралық спортты дамыту мәселелері, сондай-ақ оқушылардың дене қимылына деген қызығушылығының төмендігі және дене дамуының әлсіздігі мәселелері көтерілді. Жалпы үздіксіз спорттық қозғалыс жүйесі арқылы оқушылардың дене қозғалысына қызығушылығын қалыптастыру ұсынылады.

**Түйінді сөздер:** мектеп, оқушылар, масса, спорт, жүйе, денсаулық, әдістеме, проблема.

### **Негізгі бөлім**

Елде болып жатқан әлеуметтік-экономикалық өзгерістер жастарды жүктелген физикалық және ақпараттық салада тез өмір сүруге дайындауды талап етеді. Ел өзінің жас ұрпағының дені сау және еңбекке қабілетті болуына мүдделі. Бұқаралық спорт осы мақсатқа жету ретінде қарастырылады. Бүгінгі таңда бұқаралық спортты дамыту, оның тиімділігін арттыру қазіргі қоғамның басты мәселесі болып табылады. Сонымен қатар, білім беру мекемелеріндегі бұқаралық спортты дамыту деңгейі елдің әлеуметтік-экономикалық қайта құру міндеттеріне сәйкес келмейді. Соңғы жылдары дене шынықтыру саласының басқа білім беру бағыттарынан тұрақты артта қалу үрдісі байқалады. Бұл жас ұрпақтың көп жағдайда жаңа білімді салыстырмалы түрде сәтті игеріп, өндірістік және ақпараттық технологияларды игеріп, сонымен бірге физикалық тұрғыдан еңбек пен әскери қызметке дайын емес, көбінесе салауатты өмір салты қағидаттарына қоғамның стресстік әсеріне төтеп бере алмайтындығында айқын көрінеді.

Статистикалық мәліметтерге сәйкес, елімізде балалардың денсаулығының нашарлау үрдісі байқалады. Оқу жылдарында көру және психикалық денсаулық, сондай-ақ ас қорыту аурулары бар балалар саны артып келеді. Мектепте, балаларды оқыту кезінде күнделікті қозғалыс белсенділігі шамамен екі есе төмендейді, өйткені оқушылар күндізгі уақыттың көп бөлігінде статикалық күйде болады. Қозғалыс белсенділігінің жеткіліксіздігі ауруларға әкеледі, ал балалардың денсаулығының төмен деңгейі олардың оқу жүктемелеріне бейімделу процесіне де әсер етеді. Оқушылардың дене тәрбиесінің сапасына әсер ететін негізгі проблемалардың қатарына спорт секцияларының жеткіліксіз саны, сыныптан тыс спорттық-сауықтыру жұмыстарының болмауы жатады. Сонымен қатар, соңғы жылдары ақылы дене шынықтыру-сауықтыру қызметтерінің құнының өсуіне, сондай-ақ балалардың көпшілігі үшін спорттық жабдықтар мен керек-жарақтар бағасының өсуіне байланысты дене шынықтыру және спортпен шұғылдануға қол жеткізу қиынға соқты.

Қазіргі жағдай, сөзсіз, өткір. Мұндай 12 жағдай көбінесе осы бағыттағы білім беру жүйесінің жұмысын ұйымдастырудың тиімсіздігімен байланысты. Өкінішке орай, көптеген мектептердегі дене тәрбиесінің сапасы Балалардың заманауи талаптарына, қызығушылықтары мен қажеттіліктеріне сәйкес келмейді. Мамандардың пікірінше, оқушылар дене шынықтыру сабақтарына қанағаттанбайды, көбісі мектепте өз бетінше спортпен шұғылдану үшін қажетті білім мен дағдыларды ала алмайды. Жастар бос уақытында салауатты, мазмұнды бос уақытты ұйымдастыру үшін дене шынықтыру құралдарын қалай пайдалану керектігін білмейді. Осылайша, жалпы білім беретін мекемелерде бұқаралық спортты дамытуда бірқатар маңызды проблемалар бар:

- мектеп жасындағы балалардың негізгі бөлігінің физикалық денсаулығының төмен деңгейі;

- дене шынықтыру сабақтарының тиімділігінің төмендігі және оқу күні режимінде дене шынықтыру-сауықтыру іс-шараларын нашар ұйымдастыру;
- жаппай сауықтыру-жарыстық жұмысты ұйымдастыру үшін оқушылардың демалыс уақытын тиімсіз пайдалану;
- міндетті дене шынықтыру сабақтарына Оқу уақытының жеткіліксіз көлемі;
- дене шынықтырумен және спортпен өз бетінше айналысуға тұрақты қызығушылықтарды, мотивацияларды, қажеттіліктерді қалыптастыруға жеткіліксіз көңіл бөлу;
- дене шынықтыру және спорт құндылықтарын, салауатты өмір салтын мақсатты насихаттаудың болмауы;
- әдістемелік қамтамасыз етудің төмен деңгейі, сондай-ақ жаңа және тиімді дене шынықтыру-сауықтыру технологияларын нашар пайдалану;
- дене шынықтыру мен спорттың маңыздылығын жете бағаламау білім беру мекемелерінің педагогикалық ұжымдарының дене тәрбиесі;
- отбасында дене тәрбиесі дәстүрлерінің болмауы;
- білім беру мекемелерінде дене тәрбиесін қанағаттанарлықсыз қаржылық және материалдық-техникалық қамтамасыз ету;
- өскелең ұрпақты бұқаралық спортқа тарту мәселелерінде білім беру органдарының, жергілікті басқару және денсаулық сақтау органдарының іс-әрекеттерінің сәйкес келмеуі.

**Зерттеу мақсаты:** үздіксіз спорттық қозғалыстың тұтас жүйесі негізінде оқушыларды бұқаралық спорттық қозғалысқа тарту әдістемесін теориялық әзірлеу.

**Зерттеу нысаны**–еліміздің білім беру мекемелерінің оқушыларын бұқаралық спортқа дәйекті және үздіксіз тартудың жүйелі процесі.

**Зерттеу пәні**–үздіксіз спорттық қозғалыстың біртұтас жүйесі негізінде жаппай ұйымдастырушылық–басқарушылық механизмдер.

**Зерттеу гипотезасы мынада:** егер Мектептегі дене тәрбиесі процесінде оқушыларды бұқаралық спортқа тарту құралы ретінде үздіксіз бәсекелестік жүйені енгізсе, онда бұл:

- оқушылардың қозғалыс белсенділігін арттыруға;
- қозғалыс белсенділігінің жоғарылауына байланысты оқушылардың бейімделу және функционалдық мүмкіндіктерін арттыруға;
- әр оқушының физикалық дамуы мен дене шынықтыру дайындығының деңгейін арттыруға;
- оқушылардың дене белсенділігін сақтауға ықпал етеді және балалардың денсаулығын нығайту;
- спорттық белсенділікке тұрақты қызығушылықты қалыптастыру және бәсекеге қабілетті іс-әрекет дағдыларын игеру;
- жеке тұлғаны өзін-өзі жүзеге асыру және оқушылардың дене шынықтыру және спорт құралдарымен жеке өзін-өзі анықтауын қалыптастыру;
- оқушылардың кәсіби бағдарлануы және дене шынықтыру жарыстарының тұрақты мотивациясын қалыптастыру;
- дене шынықтыру саласындағы базалық және қосымша білім беруді интеграциялау, дене шынықтыру сабақтарын таңдаған спорт түрі бойынша оқу-жарыстық сабақтармен ұштастыру оқу күні режимінде

Білім беру мекемелерінде бұқаралық спортты одан әрі дамыту перспективаларын айқындау – өскелең ұрпақтың дене тәрбиесі проблемаларына мақсатты жүйелі көзқарас негізінде ғана шешілуі мүмкін күрделі кешенді проблема. Бұл ретте негізгі міндет балалар мен оқушы жастардың спорттық белсенділігін неғұрлым тартымды және тиімді ету, балалардың кемінде 80% - тұрақты спортпен қамту мақсатында мектепте бұқараны қоғамдық спорт Кеңесі құралдарымен қамтамасыз ету болып табылады. Соңғы жылдардағы тәжірибе

мектепте дене тәрбиесі процесінде спорттың оң тәжірибесі мен технологиялық әлеуетін пайдалану қажеттілігін көрсетті, өйткені дене шынықтыру мен спорттың тұрақты сабақтары жеке тұлғаны қалыптастыруда және жас ұрпақтың салауатты өмір салтын қалыптастыруда үлкен рөл атқарады. Бұқаралық спорттың мұндай маңызы өз кезегінде оқушылардың дене тәрбиесінің тиімділігі мәселесін өзектендіреді. Осыған байланысты дене шынықтыру-сауықтыру технологиялары мен жүйелерін дамытудың заманауи деңгейіне сәйкес келетін, әр оқушыға өзінің жеке денсаулығы мен дене шынықтыру деңгейіне жеке көзқараспен қарауды қамтамасыз ете алатын қарқынды даму процесі жүріп жатыр спортқа бағытталған дене тәрбиесінің жаңа технологиялары, ғалымдар мен мамандардың пікірінше, дене шынықтыру мен сауықтырудың тиімді технологиялары болып табылады мектеп практикасы . Біздің көзқарасымыздың негізгі теориялық және әдіснамалық негізі-оқушылар үшін бұқаралық спортты ұйымдастыру оқушының физикалық әлеуетін дамыту басқармасымен байланысты бәсекелестік тұжырымдамасына негізделуі керек деген ереже. Оны іске асыру оқушыларды жаппай қамту тетігін жетілдіруді және болашақ халықтың денсаулығының негізі болып табылатын оңтайлы физикалық жүктемелерді әзірлеуді көздейді. Осылайша, үздіксіз спорттық қозғалыс жүйесі базалық оқу жоспарымен бөлінген екі оқу сағатынан басқа, мектептің оқу күні режимінде балалардың қозғалыс белсенділігін аптасына алты немесе одан да көп сағатқа дейін арттыруға мүмкіндік береді.

### **Қорытынды**

Білім беру мекемелеріндегі дене тәрбиесінің мұндай ұйымдастырушылық-педагогикалық формасы бұқаралық мектеп спортын жандандыру мен дамытудың негізі бола алады. Одан әрі зерттеулер Жалпы білім беретін мекемелерде бұқаралық спортты дамытуға байланысты міндеттерді шешу бағытында мынадай жолдармен жүргізу көзделеді:

- дене шынықтыру-спорттық және жарыстық сабақтарды ұйымдастырудың ғылыми негізделген, тартымды нысандарын, әдістерімен құралдарын, оның ішінде демалыс уақытында, оқушылардың денсаулығын нығайтуды және дене дайындығын арттыруды қамтамасыз етуге;
- оқушылардың дене тәрбиесі процесін қазіргі заманмен қамтамасыз етуге арналған ғылыми негізделген және сыналған оқу бағдарламалары, әдістемелік ұсынымдар;
- дене тәрбиесімен бұқаралық мектеп спортын дамытудың озық педагогикалық тәжірибесін жинақтау және тарату;
- дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық технологиялардың жаңа нысандарын сынақтан өткізу және енгізу үшін эксперименттік алаңдар құру;
- оқушылардың дене дамуымен дене дайындығын амониторинг жүйесін енгізу;
- дене тәрбиесіне дәрігерлік педагогикалық бақылауды жүзеге асыру.

### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. "Оқушылар мен студент жастарды спортқа тартуға бағытталған жарыстардың үздіксіз жүйесін ұйымдастыру туралы" 03.06.2003 ж. № 244 қаулысы
2. 03.06.17 ж. "дене шынықтыру мен бұқаралық спортты одан әрі дамыту жөніндегі шаралар туралы"ПП-3031 қаулысы
3. Ахматов М" Балалармен және оқушы жастармен бұқаралық-дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық жұмыстар басқармасы " // Аркалық таулими №3, 2002ж.
4. Балсевич В.К. бұқаралық жалпы білім беретін мектептегі спорттық бағдарланған дене тәрбиесінің теориясы мен технологиясы / В. К. Балсевич // дене шынықтыру: тәрбие, білім беру, жаттығу. – 2005. – №5.
5. Лубышева Л. И. Ресейдің жалпы білім беретін мектептерін спортпен шұғылдану: дамудың жаңа векторлары / Л. И. Лубышева // дене шынықтыру: тәрбие, білім, жаттығу. – 2007. – №1.
6. Лукьяненко В.П. дене шынықтыру саласындағы жалпы білім беру жүйесін реформалаудың қазіргі жағдайы мен тұжырымдамасы (Мәтін): Монография /В. П. Лукьяненко. - М.: кеңестік спорт, 2005.
7. Рискиев Т. Ахматов М." үздіксіз спорттық қозғалыс жүйесі " 5(43) 2002 жыл.

*Мулькбаев Ж.С.  
Жетісу облысы, Ескелді ауданы  
Бақтыбай Жолбарысұлы  
атындағы орта мектебінің  
дене шынықтыру пәні мұғалімі*

## **ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МЕН СПОРТТЫҢ ҚАЗІРГІ ҚОҒАМДАҒЫ РОЛІ**

Мақалада дене шынықтыру мен спорттың қоғамдағы ролі, қазіргі қоғам өмірі туралы айтылады. Дене ағзасының функционалдық жағдайындағы физикалық белсенділіктің оң ролі, спорт арқылы қалай қазіргі қоғамдағы девиантты мінез-құлықтың алдын-алу.

Түйінді сөздер: денсаулық, физикалық мәдениет және спорт, салауатты өмір салты, қоғам.

Қазіргі таңда қоғамда спорттың орны ерекше. Адамның өмір сүру қалпына, ұлттық деңгейдегі қатынастарға, сән, этикалық құндылықтарға, адамдардың өмір салтын қалыптастырады. Жаман әдеттердің алдын алу, дене шынықтыру адамзаттың керемет сұранысын қанағаттандырады. ХХІ ғасырда әйтеуір, бір қандай да болмасын эстафета, жарыс, флешмобқа қатыспадым деген адам жоқ деуге болады. Бұған дәлел, жастардың Олимпиядалық ойындарға, әлемдік чемпионаттарға және Европалық жарыстарға деген құлшынысының жоғарылығы. Ал, мұндай жарыстарды планетамыздың әр екінші адамы қарап, қызығып, қадағалап отырады. Жарыстарды қарағанда өте үлкен эмоциямен барымен беріліп, қобалжып, қуанады, яғни халықтың спорттық ойындарға деген қызығушылығы өте үлкен, зор. Осындай үлкен іс шаралар адамдарды спортпен шұғылдануға әсерін тигізіп жатады. Дене шынықтыру жаттығуларымен және спортпен шұғылдану ХХІ ғасырдың алдында тұрған үлкен мәселені (проблемаларын) шешуде ролі зор. Ол, жастардың аз қозғалуы, жаман әдеттер, өздерін девиантты ұстауы. Жеке тұлғаның қалыптасуында спорт пен дене шынықтыру маңызды. Спортсмен басқа бір қоғамдық ортаға түскенде, мысалы, басқа секцияға келсе немесе жаңадан спорт секциясына келсе, әрине, жаңа жаттықтырушы, таныс емес орта болады. Осы ортада қалыптасу, бірге жүру, ортақ командалық жарыстарға қатысу; өмірлік тәжірибе болып жинақталады. Болашақ спортсмен - оқушының алғашқы болып қоғамда қалыптасуына мектеп, орта, ата-ана және спорт үйірмесінің тренерінің ойы мен пікірі керек. Әрине, ата-ананың ойы мен пікірі бала үшін басым позицияға ие. Сондықтан, ата-ананың бала үшін оң ықпалы керек. «Спорт- денсаулық үшін маңызды», «Спортта үлкен жетістіктерге» жетуге болады деген сияқты пірік айтып отырса, дұрыс болар еді. Ал, балаларға теріс жол көрсетіп, зиянды заттарға үйрететін, жол беретіні, ол балалар ортасы. Біздің ғасырда дене шынықтыру көп функционалды қоғамдық құбылыс. Бұған бірінші дәлел білімге әсер ету фактісімен тікелей байланысты, сондай ақ ауқымды аурулардың алдын алу және оларды емдеуде, азайтуға болады. Дене шынықтырумен және спортпен үнемі үздіксіз, тұрақты шұғылдану

адам ағзасындағы зат алмасу процесстерін жақсартады, энергияны тұрақтандырады. Ал, керісінше дене шынықтыру мен спортпен айналыспаған бала, сүйек ауруларына, жүйкенің тозуына, тыныс алу, жүрек ауруларына алып келуі мүмкін. Бұған өмірде дәлел де, мысалдар да өте көп. Өртүрлі жарақат алып, спорт саласынан кетуге мәжбүр болған спортшыларда, тек төзімділік, болашаққа деген сенімділік арқасында, спорт пен дене шынықтыру жаттығулары көмегімен қоғамға, спорттық жарыстарға қайтып келіп жатқан спортсмендер көп. Дәрігерлердің нұсқаулықтарында көптеген ота жасатқан адамдардың толық емделіп шығуына тек спорт пен жаттығулар ғана емші болады. Адамдар жас ерекшелігіне қарамай циклды спорт түрлерімен айналысуы керек, олар: жүгіру, малтау, шаңғы тебу). Бұл спорт түрлерін дұрыс шығылданған жағдайда (уақыты мен мөлшері) адам ағзасына оң пайдасы

зор, қозғалыс мүшелерінің дамуына, бұл спорт түрлерімен шұғылданғанда барлық бұлшық ет мүшелері жаттығады.

Спортпен шұғылданған адам стресстерге ұстамды болады, қазіргі біздің заманымызда аса маңызды аспект деуге болады. Спортпен шұғылданғанда міндетті түрде фитнес тренер, мектеп дене шынықтыру пәні мұғалімі, жаттықтырушы білімі мен біліктілігі аса маңызды. Дұрыс жаттықтыру түрлерін таңдауда, жаттығу уақытын, дұрыс тамақтану т.б. жағдайларды реттеп, ұсыныстарын міндетті түрде қолдану қажет.

Өзімнің сабақ беретін сыныптардың оқушылары мен ата аналарынан сауалнама алдым.

Онда,

- Спортпен шұғылданасын ба?
- Спорттың қандай түрі қызықтырады?
- Қаншалықты спорт сен үшін маңызды? т.б.

Сонда көпшілік оқушылар «спортпен шұғылданамын, дене шынықтыру сабақтарында» және біраз бөлігі спорт секцияларына қатысатының жазды. Ал, ата-аналар болса көпшілігі «спорт шұғылданыға уақыт жоқ» деген жауап басым болды. Алайда, біраз ата ана таңертен жүгіру, біраз бөлігі фитнес-залдарына баратының жазды. Бұл сауалнама арқылы мен оқушыларымның спорт пен дене шынықтыруға деген көзқарастарын айқын көре алдым деуге болады. Және ата-аналарының да спорт пен балаларының дене шынықтыру пәніне деген ой пікірлері жинақталды. Ол дегеніміз мен сабақ барысында және қосымша сабақтарда қандай жаттықтыру түрлері мен жаттығуды ұсыну әдіс тәсілдерін айқындауға мүмкіншілік берді.

Қорытындылай келе айтқым келгені, спорт пен дене шынықтыру бүкіл дүние жүзінде даму үстінде. Күнде адамзаттың спортқа деген қызығушылығы жоғарылауда. Әр адам өзін дұрыс ұстау, өмір жасын ұзарту, денсаулығын жақсарту жұмыстарын жүргізетін болса, дене шынықтыру мен спорт саласына да қызығушылығы артады. Ол дегеніміз ортамызда - қоғамда дені сау, өмірге деген құлшынысы жоғары тұлғалар саны артпақ.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Андреева Г.М Социальная психология учебник для высших учебных заведений.-М: Аспект Пресс, 2005.
2. Дубровский В.И. Спортивная физиология. – М: ВЛАДОС,2005.
3. Энциклопедия физической подготовки. – М: ФиС, 2004

*Мурзабеков М.М.*

*аға оқытушы*

*«Дене шынықтыру және бастапқы әскери дайындық» кафедрасы  
Қорқыт Ата атындағы Қызылорда университеті  
Қызылорда қаласы, ҚР*

#### **ЖЫЛДАМДЫҚ-КҮШ САПАЛАРЫНЫҢ ДАМУ ДЕҢГЕЙІН АРТТЫРУҒА АРНАЛҒАН ЗАМАНАУИ ОҚЫТУ БАҒДАРЛАМАЛАРЫНЫҢ СИПАТТАМАСЫ**

Футболдан жасөспірімдер спорт мектебінің сабақ жоспарында жас футболшыларды дайындаудың барлық түрлері бойынша сағаттық жүктемені бөлу қарастырылған [1]. Одан әрі оқудың екінші курсының оқу тобына оқу сағаттарын бөлу қарастырылады. Барлығы жоспарда жылына 420 сағат қарастырылған. Жас футболшыларды дайындау теориялық (12 сағат) және практикалық бөлімге (408 сағат) бөлінеді. Өз кезегінде практикалық бөлім бірқатар бөлімдерге бөлінеді: жалпы дене дайындығы (88 сағат), арнайы дене дайындығы (92 сағат), техникалық және тактикалық дайындық (146 сағат), интегралды дайындық (62 сағат), нұсқаушы және төреші практикасы. (14 сағат), сонымен қатар бақылау сынақтарын

тапсыруға бөлінген уақыт (8 сағат). Содан кейін оқудың әрбір бөлімінен осы сағаттар жұмыстың барлық айларына (оқу жылы – 10 ай) бөлінеді. Мәселен, Қараша айын көруге болады: жалпы физикалық – 7 сағат, арнайы физикалық – 9 сағат, техникалық-тактикалық – 15 сағат, интегралдық – 7 сағат, нұсқаушы мен төреші практикасы – 2 сағат, бақылау сынақтары – 2 сағат. Бәрі жақсы. Қазіргі уақытта біз арнайы дене шынықтыруға қызығушылық танытып отырмыз. Ол келесі бөлімдерден тұруы мүмкін - бұл: жылдамдықты, жылдамдық-күшті, ерекше қасиеттерді дамыту, жалпы төзімділікті дамыту және т.б. Содан кейін жаттықтырушылар жұмыс кестесін жасайды, онда жаттығулардың барлық түрлері көрсетіледі және уақытты белгілейді. минуттарда әр түріне арнап арнайы дене шынықтыру. Бір жаттығуда арнайы дене шынықтыруға орта есеппен 25-35 минут беріледі.

Бұл жұмысты жазу үшін жалпы білім беретін мектеп пен жасөспірімдер спорт мектебінде 12-13 жас аралығындағы (ұлдар) жылдамдық-күш жаттығуларындағы нормативті талаптарды салыстыру қажет [1,2]

Жасөспірімдер спорт мектебінде оқушыларға жылдамдық-күш қасиеттерін (секіру қабілетін) дамытуға біршама жоғары талаптар қойылғанын көруге болады. Бұл дене шынықтыру сабағымен салыстырғанда жаттығу сабақтарында дене қасиеттерін дамытуға көбірек көңіл бөлу керек дегенді білдіреді.

Табиғи бейімділігіміз қандай болса да, біз мұқият ойластырылған және жүйелі жаттығулар арқылы ғана секіру қабілетін дамытудың жоғары деңгейіне қол жеткізе аламыз. Спортшының кез келген біліктілігі бойынша секіруді тәрбиелеудің негізгі шарты - жаттығулардың барлық кезеңдерінде (күш, жылдамдық, төзімділік сияқты физикалық қасиеттер бойынша жұмыс) жан-жақты қатаң мамандандырылған дайындықты жүзеге асыру.

Секіру қабілетін дамытудың барлық әдістері физикалық қасиеттер кешенін дамытуға ықпал етуі керек, бұл, сайып келгенде, итеру күшін, арнайы моторлық дағдыны арттыру мүмкіндігіне ықпал етеді. Секіру қабілетін тәрбиелеудің негізгі әдістері:

- белгілі бір тынығу аралықтарында (жинақтар немесе сериялар арасында) жаттығуды орындаумен (қайталаулардың белгілі бір саны) сипатталатын жаттығуды қайталау әдісі, оның барысында спортшының жұмыс қабілеттілігі жеткілікті түрде қалпына келеді. Жылдамдық-күштік қасиеттерді дамытуға арналған бұл әдіс адам бұлшықеттерінің белгілі бір топтарына таңдамалы түрде әсер етуге мүмкіндік береді.

Демалыс аралықтарының ұзақтығы екі физиологиялық процесспен анықталады:

1. Орталық жүйке жүйесінің қозғыштығының өзгеруі
2. Вегетативтік жүйенің көрсеткіштерін қалпына келтіру (импульс, қысым), тыныс алуды қалпына келтірумен байланысты, оттегі қарызының құны.

Демалыс аралықтары, бір жағынан, орталық жүйке жүйесінің қозғыштығы айтарлықтай төмендеп үлгермеуі үшін, екінші жағынан, азды-көпті қалпына келтіру үшін жеткілікті қысқа болуы керек. Қайталанатын әдісті қолданғанда денеге жаттығу әсері әрбір қайталаудан кейін шаршау кезеңінде қамтамасыз етіледі. Бұл әдіс жүктемені дәл мөлшерлеуге, тірек-қимыл аппаратын нығайтуға, жүрек-тамыр және тыныс алу жүйесіне әсер етуге мүмкіндік береді. Бұл әдіс арқылы секіру қабілетінің деңгейі 19-30%-ға артады.[3]

- Интервал әдісі. Бұл әдіс сырттай қайталанатын әдіске ұқсас.

- секіру қабілетін тәрбиелеудің ойын әдісі. Дегенмен, бұл әдіс айтарлықтай кемшілігі бар - жүктеменің дозасы шектеулі.

- Жақында қайталап жаттығулар әдісі бойынша жүзеге асырылуы мүмкін айналмалы жаттығу әдісі деген атау алған секіру қабілетін дамыту әдісі қолданылды. Айналдыру жаттығулары әдісі әртүрлі бұлшықет топтарына кешенді әсер етеді. Жаттығулар әрбір келесі серия жаңа бұлшықет тобын қамтитындай етіп таңдалады, жұмыс пен демалыстың

қатаң кезектесуімен жүктеме мөлшерін айтарлықтай арттыруға мүмкіндік береді. Мұндай режим тыныс алу, қан айналымы және энергия алмасу жүйелерінің функционалдық мүмкіндіктерін айтарлықтай арттыруды қамтамасыз етеді, бірақ қайталанатын әдіске қарағанда, бұл жерде белгілі бір бұлшықет топтарына жергілікті бағытталған әсер ету мүмкіндігі шектеулі [3].

Секіру қабілетін дамыту үшін ең тиімдісі жеңіл салмақпен (гантель, қорғасын) орындалатын динамикалық жаттығулар (заттардың үстінен секіру, 40-50 см биіктіктен терең секіруден кейін секіру, шалқасынан секіру және т.б.) болып табылады. Белдіктер, құм дорбалар), олар төменгі аяққа, жамбасқа және қолдарға киіледі. Бұл жаттығулар егде жастағы спортшыларға қолайлы. Спортшының секіру қабілеті жаттығулар кезінде оның күші мен жылдамдығы бір мезгілде жетілдірілгенде ғана жақсаратынын үнемі есте ұстау керек [4]. Сондықтан секіруді орындауға тікелей қатысатын санның, төменгі аяқтың, аяқтың созылатын бұлшықеттерінің күшін дамыту қажет. Күш жаттығулары жылдамдық-күш жаттығуларынан бұрын болуы керек. Жүгіру жылдамдығын арттыруда секіру жаттығулары және әсіресе терең секірулерден кейін секіру өте тиімді.

Сондай-ақ жылдамдық-күш қабілеттерін дамыту үшін өз денесінің салмағын жеңу (мысалы, секіру) және сыртқы салмақтармен (мысалы, толтырылған допты лақтыру) жаттығулар қолданылады.

Жылдамдық-күш сапаларының дамуына тікелей әсер ететін жаттығуларды шартты түрде екі түрге бөлуге болады:

1. Жоғары жылдамдықты сипаттағы жаттығулар.
2. Күш жаттығулары.

Салмақ жаттығулары тұрақты немесе ауыспалы болуы мүмкін. Жылдамдық-күш қабілеттерін мақсатты түрде дамыта отырып, әдістемелік ережені басшылыққа алу қажет: ауыртпалықтың көлемі мен сипатына қарамастан барлық жаттығуларды ең жоғары қарқынмен орындау қажет [3].

Секірудің күші мен биіктігі көп жағдайда балтыр бұлшықетінің, тобық және тізе буындарының күші мен күшіне байланысты екені белгілі. Секіру қабілетін дамыта отырып, ең алдымен, тобық буынын нығайту, оны күшті, серпімді, жарақаттарға төтеп беру керек. Осы мақсатта сіз күн сайын таңертең кем дегенде 5 минутты Ахиллес сіңірі мен тобық буындарын нығайтуға арнауыңыз керек. Қарапайым, бірақ тиімді жаттығулар ұсынылады. Ең басынан бастап массажбен аяқтың бұлшықеттерін жылыту керек. Содан кейін екі аяқпен бір мезгілде тобық буындарын бүгу мен ұзартуға кірісіңіз. Содан кейін аяқты 1,5-2 минутқа айналдырыңыз. Содан кейін жаттығуларды сол және оң аяқпен баяу 100-150 рет жасаңыз (ыңғайлы болу үшін қабырғаға немесе орындыққа 70-75 градус бұрышпен сүйеніңіз). Аяқтарды амортизатормен немесе серіктестің қарсылығымен бүгу пайдалы. Медициналық шарларды пайдалану жақсы - аяқтарыңызбен айналдырыңыз. Қолдарыңызда немесе жылап жатқанда аяқтың ұшымен жүруге және секіруге болады. Аяқ пен төменгі аяқты нығайту үшін құмға, арқанмен секіру, барьерден саусақпен, бір немесе екі аяқпен секіру үшін тиімді. Тізе буыны үшін бұрылыс қозғалыстары (аяқтарды бірге) және тізелерді екі бағытта 30-40 рет айналдыру пайдалы. Сонымен қатар, салмақпен тізе буынында аяқтарды бүгуге ұсынылады, штангамен жартылай бүгілген аяқпен жүру – әр қадам сайын бұрылыспен еңкейіп, жартылай еңкейіп жүру. Аяқ пен тізе буындарын нығайту арқылы секіру жаттығуларының қарқындылығын арттыруға болады [5].

12-13 жас аралығындағы жас футболшылардың жылдамдық-күш қасиеттерін дамытуға арналған бағдарламамызды құрастырған кезде әртүрлі авторлардың бірнеше бағдарламалары қаралып, зерттелді. Бұл бағдарламалардың әрқайсысында оң және теріс жақтарын көруге болады:

- жаттығу сабақтарында салмақпен жаттығуларды қолдануды көбірек ұсынған;
- гір ретінде штанга ұсынады;

- Олардың бағдарламасына иығына штангамен отыру және т.б жаттығулар кіреді. Бұл бағдарламаның жағымсыз құрамдас бөлігі. Қорыта айтқанда, футбол жаттығуларында штанга мен шәйнекті қолдану үшін ол үшін арнайы бөлме мен арнайы құрал-жабдықтар қажет. Балалармен жаттығу залына бару да уақытты қажет етеді, күшейтілген қауіпсіздікті қажет етеді. Сонымен қатар, осы жастағы балаларда сүйек жүйесі әлі толық қалыптаспаған, яғни мұндай жаттығуларда омыртқаға үлкен жүктеме түседі, сондықтан ол травматикалық болып табылады. Бізге мұндай сипаттағы жаттығуларды тек 15-16 жастан бастап іс жүзінде қолдануға болатын сияқты. Бағдарламаларда көптеген жаттықтырушылар жаттығу процесінде қолданатын стандартты жаттығуларды сипаттайды: орындықтан секіру, арқанмен секіру, секіру жаттығулары және т.б. Жбанковтың тиімді жаттығуларының бірі - тірекке секіру. Бұл тапсырма секіру қабілетін дамытуға ықпал етеді, өйткені ол бәсекеге қабілетті, яғни ойында қолданылады. Бұл жаттығуды біз жас футболшылардың жылдамдық-күш қасиеттерін дамытуға арналған эксперименттік бағдарламаға енгіздік. А.И. Пязин [6] секіруге төзімділікті және еденнен лезде кері телу жылдамдығын дамытуға мүмкіндік беретін жерден бірнеше рет ұзындыққа секіруді тәжірибеде қолдануды ұсынады. Сонымен, әртүрлі авторлардың секіру қабілетін дамытуға арналған көптеген әдістерін қарастыра отырып, біз барлық ұсынылған жаттығулардың ішінен ең қолайлы, зиянсызын таңдадық.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Баршай, В.М. Студенттер мен жастардың дене дамуы, дене дайындығы және үлгерімі / В.М. Баршай, Е.И. Рябцева, Ю.А., Янсон. - Ростов-на-Дону: РГПИ, 1995. - 160 б.
2. Новокшенов, И.Н. Әртүрлі ойын мамандықтары бойынша футболшылардың арнайы дене дайындығының негіздері / И.Н.Новокшенов. - Волгоград: ВГАФК, 2003. - 137 б.
3. Зациорский, В.И. Қазіргі спорттағы педагогикалық бақылаудың теориясы мен тәжірибесінің мәселелері / В.И.Зациорский, В.А.Запорожанов, И.А.Тер-Ованесян. - М.: ФиС, 2004. - 179 б.
4. Мухина, В.С. Даму психологиясы. Даму, балалық, жастық шақ феноменологиясы / В.С.Мухина. – М.: Академия, 2007. – 456 б.
5. Вихров, К.Л. Оқыту кезіндегі педагогикалық бақылау / К.Л.Вихров, В.Г.Догадайло. - М.: ФиС, 2000. - 66 б.
6. Деркач, А.А. Жаттықтырушының педагогикалық шеберлігі / А.А.Деркач, А.А.Исаев. – М.: Дене шынықтыру және спорт, 2007. – 375 б.

**Мусағалиев А.Т.**

*1 жыл оқу магистранты*

*М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан университеті*

*Орал қаласы, ҚР*

**Ғылыми жетекшісі: п.ғ.к., доцент Испулова Р.Н.**

*М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан университеті*

*Орал қаласы, ҚР*

**Хабиров Р.Р. аға оқытушы, магистр**

*Х.Досмұхамедов атындағы Атырау университеті*

*Атырау қаласы, ҚР*

## **ЖЕКПЕ-ЖЕК СПОРТ ТҮРІМЕН АЙНАЛЫСАТЫН ЖАС СПОРТШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ӘДІСТЕМЕСІ**

Жекпе-жек спорт түрі қарсыластар бір-бірімен күресетін спортқа жатады. Мұндағы мақсат-белгіленген ережелерге сәйкес техниканы қолдану арқылы қарсыласқа физикалық зиян келтіру немесе оның жағдайын қолайсыз ету.

Спорттық күресті оқыту - қатысушылардың білімін, білгірлігін және дағдысын құрастыруға бағытталған педагогикалық процесс. Әр оқытушы - жоғары дәрежелі спортшы дайындауға талаптанады. Әуелі оқыту техниканы жас спортшылардың жас



ерекшеліктеріне байланысты қарастырушы шарт. Себебі, өз жасына сай қимылды меңгермеген жағдайда қателіктерге жол беріледі. Сонымен қатар оқу құралдары оқушылардың дене дамуының мүмкіншілігіне келуін 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). Жаттығудың бірінші айында дене дайындығының күшін аса қатты керек етпейтін, мысалыға, қолынан жұлқып ауыстыру әдісін оқытуға болады. Сонымен бірге жас спортшылардың жаттығу дайындығына үзіліссіз әрі үнемі қатысуын қадағалау қажет. Себебі, жасөспірімдерді оқыту және жаттығу бекітілген бағдарламаға сәйкес орындалады. Бағдарламаның материалдары қиын болғандықтан, ересектерге қарағанда жекпе-жек спорт түрін меңгеру жасөспірімдерде ұзақ уақытты талап етеді. Және де жаттығуларды үйрету барысында оқытушының қолдауы жас спортшыға ерекше жігер сыйлайды. Сайыс болғандықтан жеңілісте, жеңісте болатыны анық. Жас спортшылар үшін жеңіліс бұл «тоқырау, тоқтау» дегенді білдіретіндей болады, осы сәтте бапкер өзінің шәкіртінің жанынан табылып, мойымай, керсінше өз қателіктерін бірге табуға қол ұшын беруі шарт. Осылай жасөспірім біртіндеп өзінің қимылын талдап, өзіне қолайлы тактиканы үйрене алады.

Бапкер оқу жаттығу процесіндегі жұмысты патриоттық, ұжымдық, еңбекқорлық, белсенділік, батырлық, шешімділік және қайсарлық тәрбиелеу құралдарымен байланыстырады. Жас ерекшеліктеріне сай жасалынатын жаттағулар:

- 12-14 жаста жылдамдықты, ептілікті, иілгіштікті дамуы жақсы болады, бұл уақытта жылдамдықпен жұмыс жасау шарт;
- 15-16 жаста - күшке арналған жаттығуларды орындауға қабілеттілігі жоғары болады;
- аталған кезеңдерде оқу-жаттығу жұмыстары жақсы жүзеге асса 17-18 жаста күш пен жылдамдықты керек ететін жаттығулар жеңіл меңгереді. Осы ұсыныстың жас балуандардың дене дайындағын да есептеу керек. Алға қойған мақсатын біліп, жеке дамуға талпынады, жолдастық сеінімі көріне бастайды, бір-біріне көмектесуі және өзінің білімімен бөліседі. Бұл олармен оқу-тәрбие жұмысын өткізуін жеңілдетеді.

Жоғары спорттық шеберлікті құрастыру-техниканы және тактиканы дұрыс білу. Жаттығуларды үйретудің түсіндіру, көрсету әдістемелері болады. Бірінші бастапқы оқытудың ерекше маңыздысы көрсету әдістемесі. Жас спортшылар әуелі жаттығуды көреді, содан соң қайталайды. Жаңа бастаушы техникалық қимылды бақылап, тек қимылдың жалпы формасын есіне сақтайды, бірақ оның бөліктерін байқамайды. Мұндай жағдайда оқытушы түсіндіру әдістемесін пайдаланады. Түсіндіру көрсетумен бірге тек жалпы қимыл құрылысын сақтау ғана емес, оның элементтерінің өзара байланысын балуанның есінде қалдырады. Әдістерді білу бүтіндей, бөлік және аралас түрде іске асырылады. Әдістерді оқытуға кіріскенде, оқытушы бірінші кезеңде дұрыс аттайды, содан соң бірнеше рет жай жылдамдықпен бүтіндей көрсету керек. Және балуандардың жұптасып жаңа әдісті орындағанда, спортшылардың жалпы және жеке қателерін көрсету бапкердің негізгі міндеті.

Жекпе-жек спортында оқыту процесінің негізгі әдістемелік ұсыныс:

- арқасына бұрылып лақтыруда үйреткенде сол жаққа да, оң жаққа да үйреткен жөн.
- «айналу» әдісін үйретерде бапкер міндетті түрде бұл тәсілді өзі көрсетіп, толық түсіндіріп беруі шарт;
- шалқайып лақтыруды екінші жылдан бастаған жөн. Балуандардың жеке ерекшелігін ұмытпау қажет;
- қолынан жұлқып партерге ауыстыруда, бастапқы жағдайда аяғын сол қолынан комбинациямен өткізу.

Күрес техникасы - бұл жеңіске бағытталған қимыл жүйесі. Яғни, жарыс ережесінен рұқсат етілген шабуылдау, қорғану және тұрыс, партер әдістері. Күрес техникасын нашар

иеленген балуан шаршы аланда тәсілдерді пайдасыз, тиімсіз қолданады. Жоғары күрес техникасын иемденуші балуан, тіпті дене-күші басымдау қарсыласын жеңеді. Тұрыс биік, орта және төмен, оң жақпен, сол жақпен және аяқтары қатар деп бөлінеді. Көбінде биік және орта тұрыс жиі қолданылса, төмен тұрыс қорғану әрекеттерінде қолданылады.

Грек-рим күресінің әрбір даму сатыларында спортшы ағзаларының оқу-жаттығу жүйесіне бейімделуі әртүрлі жағдайларда болғаны байқалады. Осы бағытта жүргізілген зерттеу нәтижелері төмендегідей ғылыми қорытындылар мен ұсыныстар жасауға мүмкіндік берді:

- біріншіден, грек-рим күресі спорт түріне жататындықтан ол адам ағзасының жылдамдығын, ептілігін, төзімділігін, күш және илгіштік қасиеттерінің жетілуіне септігін тигізіп келеді. Жаттығу барысында спортшы үлкен жүктеме алып, оның септігі функционалдық мүмкіншілігінің өсуіне, ерік-жігерді тәрбиелеуге ықпал жасайды;
- екіншіден спорттық күрестің тактикасы-қарсыласының техникалық, дене-күш жігерлік ерекшеліктерін есепке алып, бар мүмкіншіліктерін шебер пайдалануға мүмкіншілік береді;
- үшіншіден, жаттықтырушылар мен спортшылардың іскерлік қызметі арқасында спорттық күрес тактикасы үздіксіз дамып келеді;
- төртіншіден, тактикалық шеберлерін техникалық, күш жігерлік дайындығымен тығыз байланысты. Балуанның техникалық шеберлігі жоғары және әртүрлі бейнелі болса ол өзінің сүйікті әдістерін орындауға бейімді, шабуылдау үшін өзі үшін сәтті уақытты таба алады.

**Мұстафаев С.Ш.,**

*Қорқыт Ата атындағы ҚУ.,*

*«Дене шынықтыру және БӘД» кафедрасы аға оқытушысы,*

*ҚР Еңбек сіңірген жаттықтырушы*

*Қызылорда қаласы, ҚР*

**Есіркенов Ж.М.**

*Халықаралық туризм және меймандостық университеті,*

*«Спорт» кафедрасының қауымдастырылған профессоры, п.ғ.к.*

*Түркістан қаласы, ҚР*

## **КӨПЖЫЛДЫҚ СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҒУЛАРДЫ ЖЕТІЛДІРУ ТЕХНОЛОГИЯСЫН ЖОБАЛАУДЫҢ ЖАЛПЫ ТӘСІЛДЕРІ**

Кез-келген қызметті жетілдіру - оның тиімділігін арттырудың әмбебап тәсілі болып саналады. Сондықтан, қазіргі уақытта көптеген мамандар спорттық жетілдіруді сапалы басқаруды қамтамасыз ету үшін, ең алдымен, спортшының бастапқы жағдайы мен болашақ әлеуетін ескере отырып, жеке бағдарланған жаттығу бағдарламаларын құрудың жан-жақты негізделген технологиялары қажет деп санайды.

Спортшыларды даярлауды ұйымдастырудағы жеке көзқарастың басымдығын отандық спорт саласының жетекші мамандары жан-жақты талдап, өз еңбектерінде қарастырады [1]. Спорттық жаттығулардың теориясы мен әдістемесіндегі бұл бағыт тек басымдық болып қана қоймай, сонымен қатар, спорттық тәжірибеге жаңа серпін бере алатын бірнеше бағыттың бірі болып табылады.

Спорттағы тренингтер жеке жоспарларды жүзеге асыруда педагогикалық тұрғыдан тиімді болатынын, тәжірибеде анықталды. Осының негізінде әр жеке спортшы үшін өзара байланысты модельдеу операцияларын дәйекті түрде жүзеге асырудың нақты реттелген және ыңғайлы схемалары жасалса, жаттығудың мақсатты бағдарларын өзгертудің таңдаулы

нұсқалары арқылы көпжылдық жаттығу үдерісін тиімді ұйымдастыруға мүмкіндік туады [2].

Қазіргі уақытта мамандар жүзден астам әдістерді анықтады, олардың ойынша жаттығу кезінде олардың барлығын ескеруге мүмкіндік бермейді [3, 4]. Мұнда шешім қабылдау ең маңызды мәселе, әсіресе спортпен айналысатын адамдар мен шектеу тәртібінің сыртқы жағдайларын сипаттайтын индикаторлардың шектеулі санын жүйелі есепке алуға негізделуі керек екені анық.

Мысал ретінде атлетикалық сипаттағы спорт түрлеріне қатысты көпжылдық спорттық жаттығуларды жетілдірудің тұжырымдамасының бірін қарастырсақ. Бұл тұжырымдама тиісті педагогикалық құралдарды алдын-ала әзірлеуді білдіреді.

Қабылданған тұжырымдамаға сәйкес, көпжылдық спорттық жаттығу үдерісінде жеке бағдарланған бейімделу, ең алдымен, кезекті бір жылдық жаттығу циклінің бағдарламасы болып табылады. Жаттығудың микроқұрылымы сабақтың тиісті макроциклінің міндеттерін шешуге бағытталады. Ол жан-жақты талданып, жаттығудың барлық элементтері қамтылғаннан кейін ғана жоспарланады.

Жыл бойы жаттығудың жеке бағдарланған моделін қалыптастыру кезінде алдыңғы жаттығу макроциклінің негізгі жарыс кезеңінде спорттық өнімділік пен дайындықтың жетекші тараптары бойынша қол жеткізілген көрсеткіштер, сондай-ақ модельденетін макроцикл сабақтарының негізгі жарыс кезеңі үшін нәтижелілік пен дайындықтың жетекші тараптары бойынша нысаналы бағдарлар негізге алынады, олар көпжылдық спорттық жетілдірудің нысаналы бағдарларымен тікелей байланысты.

Бұл ретте алдағы бір жылдық жаттығу цикліне арналған нысаналы бағдарлар белгілі-бір дене қасиеттерінің (қозғалыс қабілеттерінің) дамуындағы сенсорлық кезеңдердің басталуын және спорт шеберлігінің кезекті жеке моделінен жетекші және артта қалған компоненттеріне жаттықтырушылық әсерлерді баса көрсетуде таңдалған стратегиялық жоспарды ескере отырып, уақтылы түзетілуі тиіс.

Жаттықтырушы спортшының жыл бойғы жаттығуларын модельдеу үшін алдағы маусымдағы жарыстарда сәтті өнер көрсетуге бағытталған арнайы жасалған күнтізбені басшылыққа алуы керек. Оқу бағдарламасын жүзеге асыруға әсер етуі мүмкін әлеуметтік жағдайларды талдау маңызды рөл атқарады (оқу орнындағы оқу жағдайлары, тұрмыстық жағдайлар, оқу үдерісін материалдық-техникалық қамтамасыз ету және т.б.). Спортшының әлеуметтік жағдайын зерттеу және есепке алу жаттығу моделін уақтылы және дұрыс бағытта реттеуге мүмкіндік береді.

Алдағы бір жылдық жаттығу макроциклінің жеке бағдарланған моделін құру жыл бойғы жаттығудың ғылыми негізделген түрлерін қолдана отырып жүзеге асырылады. Олар спортшының жеке дайындығына тез әсер етуі үшін белгілі-бір әдістерді жаңаша түрде қолдану арқылы спортшының бұлшық еттерінің қатаюы мен қимыл-әрекеттерінің көрсеткіші негізінде нақтыланады.

Сонымен қатар, жыл бойына спорттық дайындықты жетілдірудің жеке бағдарламасын егжей-тегжейлі қарастырған кезде микроциклдерді оқытудың формальды модельдерінің қорларын пайдалану тәртібі де болуы керек.

Оқу үдерісін бағдарлап құрудың ұсынылған сызбасының негізгі бөлігі тиімді жаттығу құралдары мен жүктемелердің (тәжірибелі және кәсіби спортшылар үшін), сондай-ақ стандартталған жаттығу тапсырмаларының (жаңадан бастаушылар мен даярлығы аз адамдар үшін) болуы болып табылады. Мұндай кезінде жаттығу құралдарының құрамындағы және айналысушылардың жыныстық, жас және біліктілік ерекшеліктерімен, сондай-ақ пәндегі бәсекелестік қызметтің қалыптасуымен айқындалатын жүктемелер құрылымындағы ерекше басымдықтар ескерілуі тиіс.

Сондай-ақ педагогикалық құралдарды пайдаланудың принципті блок-сызбасында көрсетілгендей көпжылдық спорттық жетілдірудің нысаналы өлшемдерін әзірлеу тәртібін айқындап, барлық іс-әрекет спортшының нәтижелі табысқа жетуіне бағытталуы тиіс.

Жыл бойы жаттығудың жеке бағдарланған моделін қалыптастыру кезінде спорттық өнімділік пен алдыңғы жаттығу макроциклінің негізгі бәсекелестік кезеңіндегі дайындықтың жетекші тараптары бойынша қол жеткізілген көрсеткіштер, сондай-ақ модельденген макроцикл сабақтарының негізгі бәсекелестік кезеңі үшін нәтижелілік пен дайындықтың жетекші тараптары бойынша нысаналы өлшемдер негізге алынады, олар көпжылдық спорттық жетілдірудің нысаналы өлшемдермен тікелей байланысты.

Спорттық әлеуеттің санаттары өте көп: спорт түрінің ерекшелігі, жынысы, жасы, қазіргі спорттық біліктілігі, денсаулық жағдайы, алдыңғы жаттығу мазмұнының болашағы, дайындықтың ағымдағы көрсеткіштері, жеке-психологиялық, морфофункционалды, үйлестіруші ерекшеліктері, оның денесінің жетілу ерекшеліктері және т.б.

Әрбір жаттықтырушы өз шәкіртінің спорттық әлеуетін сенімді түрде болжай біліп, көпжылдық жетілдірудің мақсатты бағыттарын нақты анықтай алуы тиіс. Әрине, іс жүзінде мұндай болжам әрдайым дәл бола бермейді. Егер жаттықтырушы өз шешімдерінде оның нәтижелеріне сүйеніп, жан-жақты талдау жасаса ол дұрыс, ал, спортшымен бірлесіп жұмыс істеудің нақты перспективасын көрмей, тек шәкіртінің қазіргі нәтижесі туралы ақпаратқа негізделсе, ол дұрыс емес. Бұл жағдайда жаттығу үдерісі басқаруды тоқтатады және оның тиімділігі айтарлықтай төмендейді. Салмақты стратегиялық шешімдерді әрдайым бір-бірімен байланысты емес (кейде қарама-қайшы) тактикалық шешімдер сериясымен ауыстыру оқу үдерісін өзінің дәстүрлі бағытынан алшақтатып, жетістікке жетуге негізделуін әлсіретіп, жалған ақпараттармен қамтамасыз етуін арттырады.

Жаттығуды жеке бейімдеу - бұл, ең алдымен, белгілі-бір жас спортшыға оңтайлы мүмкіндіктердің жас ерекшелігіне (ең перспективалы спортшылар) немесе жаттықтырушы мен спортшы белгілеген мерзімде (перспективасы төмен спортшылар) оның болжамды әлеуетін барынша іске асыруды қамтамасыз ету үшін жаттығулардың ұзақ мерзімді дәйектілігін құру. Әрбір шұғылданушының өз әлеуеті болғандықтан, жаттығулардың өзіндік көпжылдық динамикасы, жүктемелердің жоғарылауына көшу қарқыны болуы керек. Осыдан нәтижеліліктің ағымдағы өсуі тұрғысынан ең тиімді жаттығу құралдарымен және жүктемелермен, жас спортшыны біліктілік «баспалдақ» сатысы бойынша ілгерілетумен, ұзақ мерзімді мақсатқа дайындықтың ағымдағы міндеттерін нақты орындау бойынша жүйелі және біржақты екпінмен қамтамасыз ету қажеттілігі туындайды.

Оқу үдерісін жетілдіру әдістемесінің тағы бір құрамдас бөлігі, оған толық және жан-жақты сипат беру керек, әр оқушы үшін жаттығудың әсеріне сәйкес келетін «механизм» болуы қажет, сонымен қатар, денені жетілдіруде аралық және сайып келгенде ұзақ мерзімді бағдарларға қол жеткізуге жеткілікті.

Жан-жақты дайындықтың кезекті жеке бақылау стандарттарын анықтау кезінде жаттығуларға арналған құралдарды әзірлеу бойынша технологиялық тапсырмаларды тұжырымдау, сондай-ақ сабақтарға жеке оңтайландырылған жаттығу әсерлерін дәйекті енгізу алгоритмдерін құру үшін пәндік негіз пайда болады. Ұсынылған тәсілді технологиялық тұрғыдан іске асыру үшін мәселелерді түбегейлі шешу қажет.

Мұндай мәселелерге мыналар жатады:

- спорттық өнімділік пен арнайы дайындықты жетілдіруге арналған ұзақ мерзімді жоспарға өзгерістер енгізу жолдарын анықтау;
- бәсекелестік ортаға маманданған спортшылардың дайындық жаттығуларының құрылымын жіктеуге және бақылау көрсеткіштерін дене сапаларының дамуына сәйкес анықтау;
- спорттық шеберліктің жетекші және артта қалған компоненттеріне әсер ету стратегиясын таңдау (дайындықтың «күшті» және «әлсіз» жақтары);

- белгілі-бір спорт түрлерімен айналысатын спортшыларға қатысты жаттықтырушылық әсерлерді біліктілік және жасерекшелігіне басымдық беру тәртібін айқындау;
- жоғары дәрежелі спортшыларды даярлаудың жеке бағдарламасын құру үшін жаттығу құралдары мен жүктемелерді, сондай-ақ бірыңғай жаттығу тапсырмаларын стандарттау және жіктеу;
- жыл бойы үздіксіз жаттығу жасауда жүктемелерді бөлудің тиімді нұсқаларын бөліп көрсету.

Алғашқы үш позиция спортшылардың дайындығының көпжылдық динамикасында аралық бағдарларды жеке модельдеу технологиясын кейіннен құруға, ал келесі үш позицияда келесі жылдық жаттығу циклінде жаттығу әсерлері жүйесін жеке модельдеу технологиясын құруға байланысты пысықталуы керек.

Спортшылардың жаттығу үдерісін жетілдіру сызбасын әзірлеуге байланысты денсаулық және әлеуметтік жағдайлар кешені сияқты факторлардың санаттарын есепке алу кез-келген реттеуді қамтиды. Аталған факторлардың осы санаттарының әсер етуінің жан-жақтылығы тәжірибеде құрылған жеке бағдарланған жаттығу модельдерінде олар анықтайтын түзетулердің бағыттарын алдын-ала қарастыруға мүмкіндік бермейді. Мұндай түзетулерді белгілі-бір оқушымен айналысатын жаттықтырушы ғана жасай алады.

#### **ҚОЛЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Иорданская Ф.А. Функциональная подготовленность волейболистов. Уч. Пособие. Издательство «Спорт». – М.: 2017. – 176 с.
2. Ахметов Н.А. Спортшылардың оқу-жаттығу үдерісін жетілдіру // Республикалық ғылыми-практикалық конференция материалдары. – Қызылорда, 2022 ж. – 156-158 б.
3. Хисматуллин Р. Физическая подготовка спортсменов циклических видов спорта // Вестник физической культуры. – Алматы, 2012. - №1. – 47-50 с.
4. Естемесов У.О., Әбіл Б., Ергешбаев Б.А. Жарыстарға спортшыларды дайындау // Дене тәрбиесінің жаршысы. – Алматы, 2013. - №1. – 30-33 б.

***Нарықбай Р.Т.,**  
аға-оқытушысы  
Қожа Ахмет Ясауи атындағы  
ХҚТУ-і, Өнер факультетінің  
«Дене тәрбиесі» кафедрасының  
Дайрабаев М.С.  
аға-оқытушысы  
Қожа Ахмет Ясауи атындағы  
ХҚТУ-і, Өнер факультетінің  
«Дене мәдениеті» кафедрасының*

### **ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ АРҚЫЛЫ ӘСЕМДІККЕ ТӘРБИЕЛЕУ**

Қазіргі таңда бастауыш сыныптардағы балаларда эстетикалық көзі қарастарды тәрбиелеу - тәрбие барысының зейін салуды, күн санап өсіруді талап ететін мәселесі. Жас өспірімдердің эстетикалық көз қарасын тәрбиелеу дамыған әсемдік сана мен талғамды, оны қабылдау және бағалау қабілетін қалыптастырудың мақсатқа бағыттала ұйымдастырылған үрдісі. Дене тәрбиесі мәдениеті және гигиена негіздері арқылы жасөспірім адам денесінің тән және жан сұлулығын таниды. Мектептерде эстетикалық және дене тәрбиесін ұйымдастыру - арнайы бағыттағы тәрбие жұмыстарының жалпы атауы, мақсаты - өмірге эстетикалық қатынас баулу: еңбекке, қоғамдық іске, табиғатқа, өнерге, өз қылығына деген қатынасты таныту. Бұл тәрбиенің басты міндеті эстетикалық түсінік, баға, талқы, қажеттік, таңдау және қабілет дамыту. Мектептің қазіргі басты

бағыттарының бірі жалпы оқушыларды адамзаттың құндылықтарға негіздей отырып, тәрбиелеу болып отыр. Эстетикалық тәрбие, жалпы адамзаттық мәдениетінің бір бөлшегі. Олай болса бұл үрдіс балаға ғасырлар бойы қалыптасқан мәдени мұраны меңгертіп, сол арқылы осы заманғы руханиятқа көмек береді. Мектеп педагогикалық ұжымының бастауыш сынып оқушыларына берген мінездемесі, психологиялық - педагогикалық ерекшеліктері негізінде ғылыми сипаттама жасау біріншіден, жас өспірімдердің жеке тұлғасының сапалық қасиеттерін анықтау үшін; екіншіден, мектепке енгізіліп білім беру мазмұнымен педагогикалық мақсаттарды анықтау; үшіншіден, осы мақсаттарды жүзеге асыратын, жетістікке жеткізетін педагогикалық технологияны таңдау үшін қажет.

### **Зерттеу әдістері**

Эстетикалық тәрбие - бұл тұлғада әсемдік, сұлулық, өмірге қызығушылық сезімдерін дамытады. Адам әсемдікті сезінуден, өз өмірін сұлулық заңымен құруға ұмтылады. Эстетикалық тәрбие - дене тәрбиесімен тығыз байланысты. Табиғатқа, әдебиетке, театрға, музыкаға, поэзияға, көркем сурет және т.б. өнерге "деген сүйіспеншілік адамның жан-жақты саналы дамуына әсер етеді. Жеке тұлғаның қалыптасуында эстетикалық тәрбиенің маңызы зор. Әсемдік рахаты әр адамды жақсылыққа, ұжымшылдыққа, адал еңбекке жетелейді. Дене тәрбиесі сұлулықтың көп элементтеріне арқау: дене дамуының үйлесімі, жүріс-тұрысы, адам мінезі, ойлау мәнері т.б. Әсемдік тәрбие істеріне байланысты оқушылар эстетика теориясы білімдерін меңгеруі тиіс. «Эстетика» категориясының ең негізгісі - әдемілік, әсемдік категориясы. Әсемдік - бұл өмірдің өзі, бұл табиғат және адам қарым-қатынасы мен оның еңбегінің жемісі.

Дене тәрбиесі басқа пәндер сияқты мұғалімнің шеберлігін таңдауда білім мен қабілет қажет. Бұған қозғалыс ойындары, таң ертеңгі жүгіру, әр түрлі спорт шынығулары кіреді. Мұғалімдер дене тәрбиесі жаттығуларын ұйымдастыру мен бірге эстетикалық тәрбие жұмыстарын ұйымдастырушы. Осыған орай мұғалім өзінің кәсіби шеберлігін арттыру үшін мына міндеттерді білуі қажет:

- мұғалімдер жалпы білім беру жүйесіндегі дене тәрбиесінің мазмұны мен өскелең ұрпақты эстетикалық тәрбиелеудің мәнін ашып көрсету;
- мектеп оқушыларының дене тәрбиесін дұрыс ұйымдастыруға және де әдістерін дұрыс пайдалануға үйрету керек[1].

Мұғалімдердің дене тәрбиесі мен мамандандыру бағыты оқу орнында атқарылатын оқу тәрбие әрекеттері мен істейтін болашақ жұмыс контингент арқылы анықталады. Яғни бастауыш сыныптарды оқыту факультетіндегі студенттердің сабақтарының мазмұны мен формасы дене тәрбиесі пәні мен әдістемесі арқылы белгіленеді.

Біз дене тәрбие сабағында мына терминдерді қолдану мен орындаймыз. Егер «теңел» дегенде жаттығушылар басты оңға бұрады, аяқтың ұшы бір сызық бойында болуы тиіс. «Еркін тұр» дегенде қатарда тұрғанда бір аяқты тізеден бүгіп қол бос тұрады, аяқ иық кеңдігінде қол артта. «Оңға бұрыл»-оң аяқтың өкшесі мен, сол-аяқтың ұшы мен бұрылады. Қозғалыс өзгермейді. «Солға бұрыл»-сол аяқтың ұшы мен, оң аяқтан бұрылады, қозғалыс өзгермейді. «Тік тұр»-қол жанда, бас тіке қарайды, өкше бірге. «сап түзе»-осы бұйрық бойынша жаттығушылар қатарға тұрады «Кері бұрыл»-сол аяқтың өкшесі мен, оң аяқтың ұшы мен айиалады. «Жүгір»-жүріп келе жатқанда бір орнында тұрған кезде орындалады, қолды еркін ұстайды. Тәрбие істері үрдісінде эстетикалық білім дамыту шаралары - бұл конкурс, викторина, мектеп мерекелері, үйірмелер, шығармашылық топтар т.б. Оқушылар оларда қысқаша мәлімет алып қана қоймай, эстетика ғылымын толықтай түсінуге бастау алады. Эстетика сабақтары оқушыларға эстетикалық таным заңдары мен заңдылықтарынан, өнердің жалпы принциптерінен ақпараттар береді.

Тәрбие істерін ұйымдастырғанда эстетикалық қабылдаудың психикалық заңдылықтарын ескеру керек, оқушылардың жас ерекшеліктеріне қарай,

эстетикалық форма мен мағына жағдайларының қиын да, күрделі сәттерін пайымдауға бағыттап барған жөн.

Эстетикалық қабылдаудың маңызды тұсы - шындықты бейнелеумен бірге жүретін адамның көңіл шарпулары. Жоғары көркем өнер шығармаларын қабылдай отырып, оқушы қуаныш пен тебіреніс, қорқу мен үміт сезінеді. Бұл сезімдер балаларды әсемдік заңымен өмір сүруге бағыттайды.

Тәрбие істерінің эстетикалық бағыттағы құралдары сан-алуан: табиғат, еңбек, адам қатынасы, өнер және т.б. тәрбиелеу көздері - қоршаған орта, оқу - үйрету еңбегі, өнер әлемі, музыка, суреткер шығармасы т.б.

Қазіргі педагогика тәрбие істері әртүрлі бағытта ұйымдастыру және өткізуде үлкен тәжірибе жинады. Олардың ішінде: конкурстар, викторина, мектеп мекемелері, үйірмелер, шығармашылық топтар, қуыршақ театры, әдеби шығарма конкурсы, ұнамды сабақ эстафетасы, гигиеналық мәлімет, дененің тұтас қимылдап, шынғуына себепші болады. Ойнаудың түрлерін: «қауымдасып ойнау, одақтасып ойнау, жеке ойыну» деп, мазмұнына қарай оларды «тұрмыстық ойындар, шынығу ойындары, кәсіптік ойындар», ал жас ерекшеліктеріне байланысты «спорттық ойындар» деп бөледі.

Ойын өнер ретінде әдебиет пен мәдениеттің сан алуан түрлері мен қабысып бірін-бірі толықтырып, байыта түседі.

Тәрбиенің мақсатқа бағытталған ықпалын қиындататын жағдайлар мыналар түрлі әсердің бала табиғатына үйлеспеуі, ол баланың өзіне тек белгілі бір жинақталған көз қарасы мен ынта ықыласы, әдетімен талғамдарының болуы. Сондықтан оқушының ішкі рухани жандүниесін ашудың қиындығы бір педагогикалық ықпал нәтижесінің әр түрлілігінен баланың қоғамдық мәнінен өзіне тән әрекеті сипатынан келіп туады.

Дене мәдениеті эстетикалық (көркемдік таным) тәрбиеге де ықпал етеді, өйткені онда дене дайындығы жетілген адам, таңғажайып зәулім спорт сарайлар, гүлденген спорттық шеру мен мерекелер, әсем де көз тұндырарлық қимыл-козғалыстар, әдемі көркем жаттығулар, ұмтылыс әрекеттері және т.б. сол сияқты, өте сымбатты керемет туындылар мен түсініктер бар.

Дене мәдениеті саласындағы тәрбиелік мұрат мақсаттар мен көкейкесті мәселелер, тек қана оның кейбір ерекшеліктерімен ғана емес, сонымен бірге, жалпы педагогикалық және жалпы саяси жолдармен және әдістермен шешіледі, біздің қоғамымыздың жағдайында жеке тұлғаны қалыптастырумен ерекше күрделі және маңызды процестерін жүзеге асыруда, дене мәдениетінің айтарлықтай маңызы бар.

Жеке тұлғаны қалыптастыру, көпшілік қауым санасын бір бағыт пен жолға біріктіру, қоғам көзқарасы мен енегелілікті кең түрде тарату, өркениетті ел мен қоғам мүддесін жеке өз көзқарасына және сеніміне айналдыру деп түсінуге болады. Халыққа тәрбие беруде, мәселе шешуде, жеке тұлғаны қалыптастыру барысында дене мәдениеті маңызды роль атқарады.

Дене мәдениеті саласында қоғамдық жұмыс пен адамдардың қарым-қатынасы процесінің өзі (тек қана таза спорттық қызмет емес, сонымен бірге көрермен ретінде жанкүйерлік процесінде) жеке тұлғаны меңгеру жолдарының бірі болып табылады. Адамдарды жоғары өнімді шығармашылық еңбекке және Отанды қорғауға дайындау дене мәдениеті және спорттың әлеуметтік қызметіне жатады. Сондықтан, тек қана дене күшін емес, сонымен бірге, қимылдық және кәсіби-қолданбалы дағдыларды дамытудың әртүрлі амалдары мен әдістері пайдаланылады.

Ең маңызды әлеуметтік қажеттілік, қатынастық қызмет - адамдармен қарым-қатынас қажеттілігін қамтиды.

Денешынықтырушылар мен спортшылар қоғамдық-саяси жұмыстардың науқанына белсенді түрде қатысады. Олар Отанды қорғаудағы әскери істерде ерлік жасайды, адамгершілікте, сонымен бірге, денешынықтыру және спорт дайындығында, еңбекте және өмір кезеңдерінде басқаларға үлгі болады.

Мысалы, спорттағы әлеуметтік белсенділіктерді, бұқаралық спорттан, рекордтардың, спорттық жетістіктердің өсуінен, сондай-ақ жеке адамдардың, яғни жаттықтырушы Лардың, дәрігерлер мен ғалымдардың, ұйымдастырушылардың күш салып тырысып атқаратын еңбектерінен байқауға болады. Спортта ғана адам өз мүмкіндігінің шегіне жетеді немесе шегіне жақын жағдайда мүмкіндік күші ашылып көрінеді. Мысалы, рекорд жасау бұл тек бір емес бірнеше адамның, сонымен бірге, тұтас ұжымның, айта берсек қоғамның, адамзаттың нақты мүмкіндігінің көрінуі болып табылады. Сонымен бірге, белсенділік дене мәдениеті мен спорт ортасынан бөлек дүниес емес. Ол қоғамдық-саяси және еңбек белсенділігімен тығыз байланысты.

Адамдардың туғаннан бойына біткен қимылдық-қозғалыс қызметінің күштері жинағының (потенциал) өз өмірінде толық пайдаланбаған мүмкіндігін дене мәдениеті мен спорт ашуға мүмкіндік жасайды және толығымен дамытады, сонымен бірге, қимылдық сапасы мен күшінің, шыдамдылығы мен жылдамдығының шегіне жету мүмкіндігінен мәліметтерді кеңейтеді.

Ғалымдардың анықтағанындай, адам өзінің өмірінде, орталық жүйке жүйесі мүмкіндіктерінің шамамен 15 пайызын ғана пайдаланады екен. Жүйке жүйесі ағза қызметінің және күрделі өзара байланыс пен өзара қарым-қатынасты жолға қою процесі кезінде жетіледі. Осындай қызметтің түрімен дене мәдениеті және спорт айналысады[4].

Адам еңбектің, танымның, қарым-қатынастың субъектісі ретінде іс-әрекет барысында қалыптасады. Педагогикалық тұрғыдан дұрыс ұйымдастырылса, тұлғасы қалыптасып келе жатқан адам іс-әрекет түрлері, құралдардың мәні зор болып табылады. Оқыту және білім беру іс-әрекетіне байланысты іс-әрекеттің бірнеше түрлері бар, оларға ойын, оқу, еңбек, спорт, көркемдік, қоғамдық саяси іс-әрекеттері, т.б. жатады. Осы іс-әрекеттердің нәтижесінде адамның ақыл-ойы, дүниеге көзқарасы дамиды, мінез-құлық және эстетикалық қасиеттері қалыптасады, еңбек етуге жауапкершілік сезімі артады.

### **Қорытынды**

Қазіргі кезде эстетикалық көзқарастарды тәрбиелеу тәрбие барысының зейін салуды, күн санап өсіруді талап ететін мәселесі. Біздің қоғам адамына тек қана өнердің емес, еңбек, қоғамдық қатынастар, қоршаған орта, тәртіп, тұрмыс, табиғаттың да әсемдік жақтары ықпал етеді. Эстетикалық көзқарастар адамның, шындыққа қатынасын анықтайды. Эстетикалық тәрбиенің денешынықтыру бағытындағы мақсаты дене саулығы және жан сұлулығы тәрбиесі міндеттеріне туындайды.

### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Қазақстан Республикасының "Білім Туралы" Заңы // Егемен Қазақстан, 1999. - 11 маусым.
2. Қазақстан Республикасында 2005-2010 жылдарға арналған фотосуреттер конкурсы // мектептегі Химия, 2005. № 3.
3. Қазақстан Республикасының тұжырымдамасына дейін // Қазақстан Республикасы, м., 1995 ж. № 14.
4. Лесгафт п. Ф. таңдалған жұмыстар. - М.: дене шынықтыру және спорт, 1987. - 311с.
5. Таникеев М. Қазақстандағы дене шынықтыру мен спортты дамытудағы ұлттық және халықаралық факторлардың өзара іс-қимылының теориясы мен практикасы. Дисс.п. ғ. д. - Алматы, 1998. - 254с.
6. Ашмарин Б. А., Завьялов Л. К., Курамшин И. Ф. Педагогика дене шынықтыру. - Санкт-Петербург.: 1999. - 353с.
7. Ұзақбаева с. а. балалардың эстетикалық тәрбиесінің халықтық дәстүрлері. Алматы, 1990 жыл
8. Сластенин в.а. қазіргі педагогикалық білім берудің теориялық негіздерін қалыптастыру. - М., 1987. - 245с.
9. Қоянбаев Ж. Б., Қоянбаев Р. М. "Педагогика" 2002 жылы
10. Мұхамеджанов Б. денеге дұрыс ғибадат етуге кіріспе. - Шымкент: Ғасыр-Ш, 2006.-166 б.
11. Жанабаев к.т. балалар үйінде дене тәрбиесінде ойындарды қолданудың педагогикалық шарттары. - Алматы, 2005. – 87б.



**Науатов С.К.,**  
Аға оқытушы  
*М.Х.Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті*  
Тараз қаласы, ҚР  
Ғылыми жетекшісі: **Абдикулов М.Ж.**  
п.ғ. магистр, аға оқытушы  
*М.Х.Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті*  
«Алғашқы әскери дайындық және ден тәрбиесі» кафедрасы  
Тараз қаласы, ҚР

## **ФИЗИКАЛЫҚ МӘДЕНИЕТ ЖӘНЕ АДАМ ӨМІРІНДЕГІ СПОРТ ҚҰНЫ**

### **Кіріспе**

1. Спорт адам өміріндегі маңызы

2. Спорт демографиясы

3. Денсаулыққа спорттың маңызы

Дене шынықтыру және спорт – қоғамның және әрбір адамның жеке мәдениетінің ажырамас бөлігі. Қазіргі уақытта адам қызметінің спортпен және дене шынықтырумен байланысты болмайтын бір ғана саласын табу мүмкін емес.

Соңғы жылдары дене шынықтыру тек автономды әлеуметтік факт ретінде ғана емес, адамның тұрақты сапасы ретінде де жиі айтылады.

Тарихи тұрғыдан алғанда, дене шынықтыру қоғамның жас ұрпақты және ересек тұрғындарды еңбекке физикалық дайындаудағы қажеттіліктерінің әсерінен қалыптасты. Сонымен қатар, тәрбие мен білім беру жүйелері дамыған сайын дене шынықтыру қозғалыс дағдылары мен дағдыларын қалыптастыратын мәдениеттің негізгі түріне айналды. Дене шынықтыру адаммен өмір бойы бірге жүруі керек.

Елімізде дене шынықтырумен және спортпен халықтың 8-10 пайызы ғана айналысса, әлемнің экономикалық дамыған елдерінде бұл көрсеткіш 40-60 пайызға жетеді.

Соңғы онжылдықтарда дене шынықтыру мен спорттың адам өміріндегі маңызы айтарлықтай артты. Спорт және дене шынықтыру жалпы дененің күйіне, адамның психикасы мен мәртебесіне айтарлықтай әсер етеді.

Қазіргі қоғамда жаңа техника мен технологиялардың пайда болуымен адамдардың қозғалыс белсенділігінің төмендеуі және сонымен бірге қоршаған ортаның ластануы, дұрыс тамақтанбау, стресс сияқты денеге қолайсыз факторлардың әсерінің күшеюі байқалады. Сонымен қатар, иммунитет төмендейді, бұл жұқпалы ауруларға айтарлықтай бейімділікке әкеледі.

Қазіргі уақытта әртүрлі аурулармен ауыратындар саны артып келеді, сондықтан физикалық белсенділіктің төмендеуі өзекті мәселе болып табылады.

Дене шынықтыру және спорт денсаулықты нығайту мен сақтаудың маңызды факторларының бірі болып табылады.

Дене тәрбиесі адамға өмірінің барлық кезеңінде қажет. Балалық және жасөспірімдік кезеңде олар дененің үйлесімді дамуына ықпал етеді. Ересектерде олар морфофункционалды жағдайды жақсартады, тиімділікті арттырады және денсаулықты сақтайды. Егде жастағы адамдарда осымен қатар жасқа байланысты қолайсыз өзгерістер кешіктіріледі.

Үнемі жаттығулар мен спорт барлық жастағы адамдарға бос уақытын тиімді пайдалануға көмектеседі, сонымен қатар ішімдік ішу, темекі шегу сияқты әлеуметтік және биологиялық зиянды әдеттерден бас тартуға көмектеседі.

Дене белсенділігін теріс пайдалану айтарлықтай зиян келтіруі мүмкін, сондықтан денеге стресс дәрежесін таңдағанда, жеке көзқарасты қолдану қажет.

Біздің еліміздегі дене тәрбиесінің міндеттерінің бірі – адам ағзасын жан-жақты, жүйелі түрде дамыту. Адам мықты, епті, еңбекке төзімді, дені сау, шыңдалған болуы керек.

Тұрақты дене жаттығулары немесе спорт алмасу процестерінің белсенділігін арттырады, ағзадағы зат алмасуды және энергияны жүзеге асыратын механизмдерді жоғары деңгейде ұстайды.

Қозғалыс белсенділігінің жеткіліксіз мөлшері немесе қозғалтқыш белсенділігі шектеулі дене функцияларының бұзылуы тұтастай алғанда денеге теріс әсер етеді. Адамдар қозғалыстарды шектеумен өмір сүре алады, бірақ бұл бұлшықет атрофиясына, сүйек күшінің төмендеуіне, орталық жүйке, тыныс алу және басқа жүйелердің функционалдық күйінің нашарлауына, дененің тонусы мен өмірлік белсенділігінің төмендеуіне әкеледі.

Дене жаттығуларымен жүйелі түрде айналысатын адамдарда адамның барлық жүйелері мен мүшелерінің әлеуеті айтарлықтай артады.

Мақсатты дене шынықтыру жаттығулары қан айналымын жақсартады, жүрек бұлшықетінің жұмысын ынталандырады, бұлшықеттердің қанмен қамтамасыз етілуін арттырады, олардың қызметін жүйке жүйесі арқылы реттеуді жақсартады.

Дене шынықтыру және спорт процесінде жүректің жиырылуы азаяды, жүрек күшейіп, үнемді жұмыс істей бастайды, қысым қалыпқа келеді. Мұның бәрі тіндердегі метаболизмді жақсартуға ықпал етеді. Ғалымдар қарқынды физиологиялық шығындардан кейін қалпына келтіру процестері жүретінін анықтады.

Дене белсенділігі кезінде пайда болатын бүйрек үсті безінің гормондары жүрекке жақсы әсер етеді.

Дене жаттығулары кезінде дененің функциялары моторлық (шыдамдылық, бұлшықет күші, икемділік, қозғалыстарды үйлестіру) және вегетативтік (тыныс алу және басқа дене жүйелерін жақсарту, метаболизмді жақсарту) таңдамалы түрде жақсартылуы мүмкін.

Дене шынықтыру және спорт қан тамырларының кеңеюіне ықпал етеді, олардың қабырғаларының тонусын қалыпқа келтіреді, тамақтануды жақсартады және қан тамырларының қабырғаларында метаболизмді арттырады. Мұның бәрі қан тамырлары қабырғаларының серпімділігін арттыруға және адам ағзасының маңызды құрамдас бөлігі болып табылатын жүрек-тамыр жүйесінің қалыпты жұмысына әкеледі. Сондай-ақ, қалыпты физикалық белсенділік бүйректерге оң әсер етеді: олар стресстен босатылады, бұл олардың жақсы жұмыс істеуіне әкеледі.

Жүзу, жүгіру, шаңғы тебу, велосипед тебу сияқты дене жаттығуларының түрлері қан тамырларына әсіресе пайдалы әсер етеді. Тұрақты жаттығулар артикулярлы-байланысты аппаратты қауіпсіз нығайтуға көмектеседі. Ұзақ уақытқа созылған қалыпты физикалық белсенділік байламдар мен артикулярлық тіндерді серпімді етеді, болашақта оны жыртыудан және созылудан қорғайды. Кез келген әрекет барысында адам шаршап, шамадан тыс шаршайды. Дегенмен, дене жаттығуларының тіпті қысқа мерзімді кешендерін жүзеге асыру физикалық және психикалық өнімділікті тиімді қалпына келтіруге, сондай-ақ нейро-эмоционалды шамадан тыс жүктемені жоюға әкеледі.

Сондай-ақ жүйелі дене жаттығулары халықтың аурушандығын күрт төмендететінін, адам психикасына – оның ойлауына, зейініне, есте сақтауына оң әсер ететінін, жеке қасиеттерді, атап айтқанда табандылықты, ерікті, еңбексүйгіштік, ұжымшылдық, қоғамшылдық, белсенді өмірлік ұстанымды қалыптастырады.

Дене шынықтыру және спортпен айналысу кезінде айналысатындарды адамгершілікке тәрбиелеу жүзеге асырылады. Бұл даму адамда оның басқа адамдарға, қоғамға, өзіне деген қатынасын қалыптастыратын және әдетте адамгершілік тәрбиесі деп аталатын әлеуметтік құнды қасиеттерді қалыптастыруға бағытталған. Бұл қасиет тұлғаны анықтауда ең маңызды болып табылады. Оның мазмұнын қоғамдағы негізгі болып табылатын мораль нормалары анықтайды.

Дене шынықтырумен және спортпен шұғылданудың бірнеше жолы бар: спорттың кез келген түрі бойынша спорт секциясына қатысу, жұмыс немесе тұрғылықты жері бойынша сауықтыру топтарының сабақтарына қатысу және өз бетінше жаттығулар жасау. Опциялардың көптігі әркімге өзінің талаптары мен қалауына сәйкес келетінін таңдауға мүмкіндік береді және әркім өзін тамаша физикалық пішінде ұстаудың тамаша жолын табуға мүмкіндік береді.

Жақында тәуелсіз дене шынықтыру ерекше танымалдыққа ие болды - оны адамға ыңғайлы жерде және ыңғайлы уақытта жасау оңай. Бірақ ең үлкен жетістікке жету үшін жаттығу процесінде жарақат алмау үшін осы саладағы негізгі теориялық білімді үйрену керек. Сонымен, спорт пен дене шынықтыру адамдардың денсаулығын жақсартудың, адамның өзін-өзі танытуының, оның өзін-өзі танытуының және дамуының көп функциялы механизмі болып табылады. Сондықтан да соңғы уақытта адами құндылықтар мен заманауи мәдениет жүйесінде дене шынықтыру мен спорттың орны күрт өсті.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Чақралар
2. Wikipedia

**Оразбаев Е.Д.**

*п.ғ.к., доцент*

*«Дене тәрбиесі» кафедрасы*

*Қожа Ахмед Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті,  
Түркістан қаласы, ҚР*

## **БАСКЕТБОЛ САБАҚТАРЫН БАСҚАРУДЫҢ ҒЫЛЫМИ-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ САЛАЛАРЫ**

Ғылыми зерттеулердің теориялық материалдарын, практикалық тәжірибесін жинақтауда дене тәрбиесі сабақтарында оқушылардың баскетбол спорт түрінен спорттық-техникалық дайындығын ұйымдастыру мәселелеріне психологиялық-педагогикалық талдау жасалған.

Дене тәрбиесі сабақтары жағдайларында баскетбол ойынының негізгі тәсілдерін, техникасын қалыптастыру арқылы технологиялық-педагогикалық басқарудың шарттары мен мәнді кездері анықталған. Осы мәселені шешуге арналған қазіргі көзқарастардың қағидалары мен идеяларын психофизиологиялық тұрғыдан негіздеу көрініс тапқан.

Ғылыми зерттеулер мен тәжірибе оқушылардың дене қасиеттерін дұрыс дайындау, олардың жарасымды дамуын қамтамасыз ететінін және олардың спорттық әдіс-тәсілдерді менгеріп, жақсы нәтижелерге жетуге мүмкіндік беретінін көрсетті. Сонымен қатар дене тәрбиесі мен спортпен жүйелі түрде шұғылдану барысы оқушылардың үлгеріміне, тәртібі мен ұйымдастырушылығына жағымды әсер ете отырып, өмірлік іс-әрекеттерінің тиімді тәртібін қатаң сақтауға үйретеді.

Біздің елімізде баскетбол спорт түрінен дайындау жалпы білім беретін мектептер мен мектептен тыс мекемелерде іске асырылады. Мектептерде сыныптық және сыныптан тыс спорт жұмыстары жүргізіледі. Мектептердегі жұмыстардың қалай ұйымдастырылатынын қарастырайық:

- жүйелі түрде балалар мен жасөспірімдердің денсаулығын нығайту мен жан-жақты дамытуға бағытталған дене шынықтыру-сауықтыру және тәрбие жұмысын жүргізуді іске асыру;

- оқушыларды жүйелі түрде дене шынықтыру және спортпен шұғылдануға жұмылдыру, жалпы білім беретін мектептерге дамып келе жатқан спорт түрі бойынша

әдістемелік және спорттық-көпшілік жұмыстарын ұйымдастыруда жан- жақты көмек көрсету;

- жүйелі түрде өткізілген сабақтар барысында қабілетті балалар мен жасөспірімдерді спортпен арнайы шұғылданатын сабақтарға жұмылдыру үшін тұрақты түрде анықтап отыру;

- оқушының жеке басының гигиенасы мен алғашқы медициналық көмек көрсету бойынша азда болса білімдерді меңгеруін, сонымен қатар өзінің денсаулық жағдайын бағалаудың теориялық негіздері мен элементарлық тәсілдерін игеруін ынталандыру және қамтамасыз ету [1].

Жалпы білім беретін мектеп дене тәрбиесі бағдарламасында баскетбол спортының ұйымдастырылуы.

1 сынып. Баскетбол ойыншының тұрысы. Бір орында допты жүргізу, ілгері қозғалып алып жүру. Бір қолмен, екі қолмен, кеудеден, иықтан, төмен, жоғарыдан лақтыру. Орнында тұрып допты лақтырып, бір және екі қолменен лақтырып, бір және екі қолменен ұстап алу. Кез-келген тәсілмен допты қалқанға лақтыру. Қысқартылған ережемен ойын ойнау.

2 сынып. Баскетболда допты кеудеден екі қолмен кеудеден, бір қолменен иықтан беру. Қозғалыс кезінде кеудеден екі қолмен серігіне доп беру. Кеуде деңгейінде, жанынан, төменнен келген допты ұстау. Допты оң және сол қолымен алма-кезек алып жүру.

3 сынып. Допты төмен және жоғары деңгейде жүргізіп қозғалыс жасау. Кез-келген тәсілмен допты қалқанға лақтыру. Баскетбол ойындарының элементері. Қысқартылған ережемен екі жақты командалық ойын ойнау.

4 сынып. Кеуде деңгейінде, жанынан, төменнен келген допты ұстау. Допты бір қолмен, екі қолмен ұстау. Баскетбол ойындарының элементері. Қысқартылған ережемен екі жақты командалық ойын ойнау.

5 сынып. Баскетболда дағдылардың бекуі мен қалыптасуына бағытталған арнайы дене жаттығулары: жүгіру, жүру, секіру техникалары (белгі бойынша тоқтап, бағыты мен жылдамдығын өзгерте жүгіру).

6 сынып. Баскетбол. Дағдылар: бір адым жасап екі қолмен кеудесінен допты беру және ұстау; біресе оң, біресе сол қолмен ауыстыра допты жүргізу (адымдай және ақырын жүгіре), орнынан екі қолмен торға доп салу.

7 сынып. Баскетболда қалыптастыруға және нығайтуға арналған арнайы дене жаттығулары: ойыншылардың алаңда ауысып жүруі, бір адым жасап екі қолмен ауыстыра допты алып жүру (жай адымдауда және ақырын жүгірісте). Баскетбол торына допты екі қолмен 3-4 метрден екпін алып тастау. Баскетболдың жеңілдетілген ережесі бойынша ойын ойнау.

8 сынып. Баскетболда допты жоғарыдан екі қолмен (бастан жоғары), жоғарыдан, төменнен бір қолмен беру. Допты бір қолмен, екі қолмен ұстау. Допты бір орында (оң және сол қолмен) және қозғалыста (төмен және жоғары, қозғалу бағытын өзгерте) алып жүру, алдап өту. Баскетбол себетіне допты орнынан, қозғалыс кезінде лақтыру. Жаттығу ойыны. Шабуылдағы, қорғаныстағы ойын тактикасының элементтері. Қорғаныстағы ойыншының жеке іс-әрекеті: қағып жіберу, жұлып алу, себетке лақтыру, ойыншыны бақылау.

9 сынып. Баскетболда алаңды ауысу тәсілдері: жүру, жүгіру (оқтын-оқтын ұмтылыспен), секірулер, тоқтаулар, бұрылулар. Допты меңгеру. Екі және бір қолмен допты ұстау. Кеудеден және жоғарыдан екі қолмен доп беру. Себетке лақтыру тәсілдері: екі қолмен жоғарыдан, бір қолмен жоғарыдан (орнынан және қозғалыста). Допты алып жүру: биік, төмен, алдап өту. Жаттығу ойыны. Допқа ие болу тәсілдері, жұлып алу, қағып жіберу, қайта тартып алу.

10 сынып. Баскетболда ойын техникасы элементтерін жетілдіру. Алаңда қозғалу, бұрылу, секіру секілді тұрақты дағдыларды қалыптастыруға бағытталған арнайы дене жаттығулары.

Допты беру және лақтырулар. Бір және екі қолмен қашыққа, дәлдікке, жоғарыдан, төменнен, жаннан беру тәсілдері. Орнында және қозғалыста допты ұстау. Допты алып жүру. Сол және оң қолмен допты төмен және биік алып жүру. Жоғары және төмен алып жүргенде қарсы ойыншыны айналып өту. Допты себетке орнынан, екпін алып, секіріп лақтыру. Ойын тактикасының элементтері. "Позициялық" шабуыл кезіндегі шабуылшылардың іс-әрекеті. Қорғаныс: дербес, аймақтық. Ойыншының жеке іс-әрекеті. Допты қағып жіберу, жұлып алу тәсілдері.

11 сынып. Баскетболда бұрын меңгерген элементтерді пайдалана отырып, допты алып жүру мен берудің түрліше техникалық тәсілдерін орындау. Ойын тактикасының элементтері. Ойыншының шабуыл мен қорғаныс кезіндегі іс-әрекеті. Қорғаныс пен шабуылдау жағдайында бір команда ойыншыларының өзара іс-қимылы (жарыс ережелеріне сәйкес екі жақты ойын барысында).

Мектептеп оқу жұмысының негізіне бұқаралық жастар спорты мен жоғары спорттық жетістіктердің нәтижелерін дамытуға бағытталған көп жылдық дайындықтың ғылыми негізделген жүйесі жатады. Оқу үдересі бастауыш, орта және жоғары сыныптардың оқу үдерісінде іске асырылады.

Арнайы сыныптарды жабдықтау барысында оқушы-спортшыны дайындаумен айқындалған белгілі бір кезеңділік қарастырылған. Бастапқы даярлық сыныптары жалпы білім беретін мектептердің спортпен шұғылданғысы келетін оқушылар арасынан жабдыкталады. Оқу-жаттығу сыныптары спортқа қабілетті және дарынды, бастапқы спорттық дайындықтан өткен және жалпы дене мен арнайы дайындық бойынша көрсеткішті талаптарға жауап бере алатын балалардың есебінен жабдыкталады. Спорттық жетілдіру сыныптары оқу топтарында дайындықтан өткен және арнайы дене мен спорттық дайындық бойынша қабылдау көрсеткіштерін орындаған жас спортшылар арасынан жабдыкталады.

Сыныптағы оқушылар саны, аптадағы сабақтар саны және олардың ұзақтығы Қазақстан Республикасы білім және ғылым Министрлігінің бағдарламалық - көрсеткіштік құжаттары арқылы белгіленеді. Мектептің негізгі жұмыс түрлері топтық сабақтар, сұхбаттар, үй тапсырмалары, спорттық жарыстарға қатысуы, сонымен қатар жалпы білім беретін мектептерге спорттық сабақтар мен жарыстар ұйымдастыруда көмек көрсету болып табылады [2].

Оқушыларға дене тәрбиесі сабақтарын өткізу, оқыту мен тәрбиелеудің жалпы заңдылықтарына бағынған. Сондықтан оны іске асыру барысында дене тәрбиесінің жас және жыныстық ерекшеліктерін ескерте отырып, осы заңдылықтарды көрсететін жалпы педагогикалық ұстанымдарды басшылыққа алу қалпына келу мен жұмыс қабілетінің арта түсуі үшін демалыс жеткілікті болуы тиіс [3].

Дене жүктемелерін бірте-бірте және жоғары деңгейге арттыру ұстанымы олардың көлемі мен қарқындылығының, оқушыны дайындауға қойылатын талаптардың бірте-бірте күрделенуінің үздіксіз арта түсуімен байланысты болып келеді.

Сабақтарды бірте-бірте күрделендіру оқушыны даярлаудың мүмкіндіктері мен деңгейлеріне сәйкес келіп, олардың спорттық жетістіктерінің үздіксіз арта түсуін қамтамасыз етуі тиіс.

Дене жүктемелерінің толқынды түрде өзгеру ұстанымы олардың динамикасының толқынды сипатын көрсетеді, себебі ол салыстырмалы алғанда оқу - тәрбие үдерісінің кішігірім үзіндісіне, сонымен қатар сабақтың кезеңдері мен бөлімдеріне тән болуы мүмкін.

Сапаларды жоққа шығару тиімділігі оқушылардың жас ерекшеліктеріне байланысты тікелей педагогикалық үдерісті жеке даралаумен байланысты. Бұл жерде спорттық

педагогтың назары бірінші кезекте оқушы өз мүмкіндіктерін қай шамада іске асыра алатындығына аударылады. Дене сапаларын дамыту деңгейін арттыру және спорттық жаттығуларды орындау барысында жоққа шығару өзара бір-бірімен байланысқан екі әдістемелік бағыт ретінде қарастырылады. Бір жас кезеңдеріндегі оқушылардың дене сапасының дамуы қарқынды түрде жүрсе, басқаларында баяулайды немесе тоқтап қалады.

Ондай жағдайда үшінші қондырманың өзектілігі арта түседі - оқушылардың негізгі дене сапаларының даму өлшемдестегі, ол әр сыныптағы оқушылардың дене сапаларының даму деңгейінің оңтайлы ара қатынасын қамтамасыз етеді. Сонымен қатар, оқушылар жалпы және арнайы дайындық бойынша оқушының дайындығы талаптарының деңгейін көрсететін тиісті көрсеткіштерді орындауы қажет, ал оларды орындау жоспарланған нәтижелерге тиімді қол жеткізуді қамтамасыз етеді. Оған қоса тиісті нормалар дайындықтың белгілі бір деңгейін анықтау үшін орныққандықтан, негізгі дене сапаларын дамытудың жасқа байланысты шегін шектейді. Оқу-тәрбие үдерісін ұйымдастыруға деген осындай көзқарас негізінде оқушыларды алдын ала шектеулі мамандануға дайындаудан аулақ болады.

Қ.І. Адамбеков үйретудің түрлі кезеңдері мен мерзімдеріндегі басты факторларды төртінші қондырма ретінде келесіде тізбекпен көрсетеді:

- іздену, талантты дамыту мен сақтау;
- үйретудің барлық кезеңдерінде-жас ерекшеліктерін ескеру, жарыстар жүйесін жетілдіру;
- оқушының интеллектуалдық деңгейін арттыру;
- спорт түрінен спорт техникасына үйрету мен тереңдеп жаттықтырудың бастапқы кезеңінде жан-жақты дене және техникалық дайындықты жетілдіру;
- педагогикалық үдерісті біртіндеп жеке даралау;
- мотивация - жоғары сынып оқушыларында жетілудің қосымша ынталануы пайда болады, олар іс-әрекеттің кәсібиленуі, коммерциялық қызығушылық, жоғары халықаралық дәрежедегі нәтижелерге жетуге деген спорттық қызығушылық.

Және де бесінші ұстанымдық қондырманың мәні-техникалық шеберлікті қалыптастыру барысында келешекке қарай алға басу оқушының спорттық-техникалық дайындығын жетілдіруге бағытталған түрлі тәсілдерді тиімді сабақтастыру мен нысаналы құбылтудан тұрады .

Дене шынықтыру сабақтарына қатысты негізгі мәселелер талқыланған тұста оқушылармен жүргізілген сабақтар барысында спорттық техника мен оны жетілдіру әдістерінің келесі түрлері қолданылатыны көрсетілген: сөздің көмегімен, жаттығуларды көрсету арқылы, техникалық оқу құралдарын пайдаланудың идеомоторлық әдістері, қозғалыс өлшемдері туралы жедел аппарат, ойын және жарыс әдісі. Спорттық техника мен оны жетілдіруге үйрету әдістерінің кез-келген түрінің жағымды жақтары бар, бірақ ол жеке қалпында шапшаң әрі тиімді үйретуді толық қамтамасыз ете алмайды, сондықтан спорттық техниканы меңгеру барысында барлық әдістер бірін-бірі толықтыратын түрде қолданылады. Олар жиірек бір уақытта пайдаланылатыны қарастырылған.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

- 1.Орехов Л.И., Ескалиев М.З. Начальное обучение и отбор юных баскетболистов с учетом биологического возраста // Теория и методика физической культуры, 2009. -№2. – С. 74-77
- 2.Николич А., Паранович В. Отбор в баскетбол / перевод с сербского. – М.: Физкультура и спорт, 1984. -144 с
- 3.Иванов С.В. Формирование основ техники игры в баскетбол на этапе начальной подготовки: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. –М., -2006. – 22 с
- 4.Есмаханова Ж.Ш. Баскетбол оқу – жаттығу сабағында оқушылардың дене дайындығын дамыту. EUROPEJSKA NAUKA XXI POWIEKA -2012. Полша. –Б 84-89

**Оразмұханбет А.Б.**  
*1 жыл оқу магистранты*  
*М.Өтемісұлы атындағы БҚУ,*  
*Батыс Қазақстан облысы, Орал қаласы, ҚР*  
**Ғылыми жетекшісі:**  
**Ботагериев Т.А.,** *пед. ғ. д. профессор,*  
*М.Өтемісұлы атындағы БҚУ*  
*Дене тәрбиесі кафедрасы*  
*Батыс Қазақстан облысы, Орал қаласы, ҚР*

## **ҰЛТТЫҚ ОЙЫН ТОҒЫЗҚҰМАЛАҚТЫ ОҚУШЫЛАРҒА БЕРЕТІН ТӘЛІМІ**

**Аңдатпа.** Бұл мақалада алдымен тоғызқұмалақ тарихы мен қазіргі заманды байланыстыра отырып, ойынның маңыздылығы атап өтілді. Бастауыш мектептің педагогикалық практикасында тоғызқұмалақ ойынын қолданудың пайдалары жайлы әрі ойынның баланың ұлттық санасын қалыптастырудағы орны баяндалды. Сонымен қатар, тоғызқұмалақтың әлемдік деңгейдегі орны зерттеледі. Бастауыш сынып оқушыларын оқыту барысында олардың танымдық белсенділіктерін көтеру үшін, ұлттық патриоттылығын ояту мақсатында ұлттық ойын элементтерін оқыту процесінде пайдалану қажеттілігі мен маңыздылығын ашып көрсету үшін зияткерлік ойындар ішінде 4 мың жылдық тарихы бар тоғызқұмалақ ойынын пайдаландық.

**Кілт сөздер:** Тоғызқұмалақ, ойын, бастауыш, педагогика

**Кіріспе.** Жан-жақтылық жоғары бағаланылатын қазіргі кез - нағыз ұлттық құндылықтың қыр-сырын толығырақ ашу арқылы келешек ұрпақтың қызығушылығын оятатын уақыт. Қарқынды даму үстіндегі әлемдік тенденцияға ілесіп өз орнын алу үшін білімге аса назар аударған еліміздің мектептерінде оқушылар ана тілімен қоса орыс, ағылшын тілдерін де меңгеріп жатыр. Ал бұл өз кезегінде халқымыздың әлемдік аренаға шығып, ғылыми зерттеулерді түпнұсқада оқып, білім алмасу арқылы қоғамның әрі мемлекеттің дамуына жол ашады. Бойында ұлттық құндылықтар терең тамыр жайған жастарымыз батыс ғылым-білімін, мәдениетін зерттеп, қазақ халқына, тарихына, құндылықтарына сай өңдеу арқылы қолданады. Сондықтан, жастарымыздың бойына ұлттық құндылықтарды сіңіру өте маңызды. Елбасымыз Н.Ә.Назарбаевтың жолдауындағы «Қазақстан-2050» стратегиясына сәйкес халықтың ұлттық моделі мен салт-дәстүрлерін есепке ала отырып, білімі мен білігі жағынан өркениетті елдердегі замандастарымен қатар тұра алатын, бойында ұлттық, отаншылдық рухы мықты қазақстандықтардың жаңа ұрпағын тәрбиелеу үшін бастауыш сынып оқушыларына ұлттық ойындар арқылы ұлттық құндылықтарды түсіндіре аламыз.

**Зерттеудің мақсаты:** Жасөспірім оқушылар арасында тоғызқұмалақ ойынын үйрету арқылы балалардың зияткерлік қабілетін арттыру әрі ұлттық құндылықтарды бойына дарыту.

**Зерттеу міндеттері:** Тоғызқұмалаққа үйрету процесінде ұлттық ойын элементтерін пайдаланудың жолдарын ашып көрсету. Тоғызқұмалақ туралы әлемдік зерттеулер және дүниетанымдық ерекшеліктер туралы мәліметтермен танысу. Жасөспірімдер оқушылардың тұлға ретінде қалыптасуына ұлттық ойынның маңызы мен атқаратын қызметі

**Зерттеу әдістері.** Аталмыш мақсатқа жету үшін төмендегі мақалада алдымен тоғызқұмалақ тарихы мен заманауи өмірдегі ойынның маңыздылығы атап өтілді. Келесі кезекте педагогикалық практикада тоғызқұмалақ ойынын қолданудың пайдалары жайлы, әрі ойынның оқушының ұлттық санасын қалыптастырудағы орны баяндалды. Сонымен қатар, тоғызқұмалақтың әлемдік деңгейдегі орны зерттелді

**Зерттеудің негізгі нәтижелерін талдау.** Жасөспірім оқушылардың ұлттық ойындарымыздың ережелері мен ерекшеліктерін толық біліп өссе, ол ұрпақ халқымыздың

салт-дәстүрін, мәдени мұралары мен құндылықтарына, тарихына да қанық болатындығы сөзсіз. Ол үшін бала санасына лайықталып, сәйкестендіріліп жасалған ойын түрін таңдау маңызды. Ондай ойындардың бірегейі – тоғызқұмалақ ойыны болып отыр. Ақыл-ой, санасын жетілдіріп қана қоймай, басшылық қызметте немесе жауапты салаларда да жеке тұлғаның қабылдаған шешімінің көптеген тағдырларға әсер ететінін ескерсек, сана-сезімі жетілген жандардың көбеюі адамзаттың өркендеуі үшін де, кез келген қоғам үшін де мәнді құбылыс болары анық.

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.

Педагогикалық практикада ойынның ұжымдық қозғалмалы, индивидуалды, яғни жеке және спорттық әрекеттерге негізделген түрлері қолданылады және бұл баланың денесі дұрыс жетілуі, шынығуы, бала ағзасының белсенді дамуына әсер етеді. Сонымен қатар баланың зияткерлік дамуына да мән беріледі. Осы тұста қазақ халқының ұлттық ойындарының атқаратын рөлі үлкен. Себебі ұлттық ойындарымыз жоғарыда айтылған барлық даму процестерін қамти отыра баланың жан-жақты жетілуіне орасан үлес қосады. Жалпы ұлттық ойындар адамдардың өмірінде дене шынықтыруды қалыптастырған негізгі факторлардың бірі десек те болады. Себебі білім беру жүйесі толық қалыптасып бірізділікке түспей тұрған бұрынғы заманда көшпенді халқымыз ұлттық ойындар ойнау арқылы денінің саулығы мен ақылының шыңдалуына мән берген. Қазақ халқы қыздарының басынан сипаса, ер балаларының арқасынан қаққан. Ұлттық ойындар осындай әр әрекетін ойланып, астарлы мағына үстеп жасаған дана халқымыздың тәрбие құралы да болған, неге десеңіз, әр ойында үлкен мән-мағына жатыр. Бұл тұста халқымыздың ежелден ұшқыр ойын, даналығын, тереңінен түсініп, әр іс-қимылға назар аударғанын байқай аламыз. Ұлттық ойындар арқылы баланың мінез-құлқы да ұлттық санада қалыптасқан [1].

Ұлттық ойын баланы тек тарихымен ғана байланыстырмайды, сонымен қатар ата-бабамыздан мұра болып қалған адамгершілік, ізеттілік, сыйластық, әділеттілік сынды жақсы қасиеттерді бойына сіңіреді, әдет-ғұрпымызды, тілімізді, дінімізді, салт-дәстүрімізді құрметтеуді үйретеді. Жалпы ойындар баланы сергітіп, уақытын қызықты өткізу функциясымен ғана шектелмей, баланың жан-жақты дамып, жетілуіне, дүниені тануына, тұлға болып қалыптасуына да әсер етуі керек. Сондықтан да, мектеп программасында ұлттық ойындарды қолданудың пайдасы зор.

Ойынның да түрлері әр алуан. Кейбір ғалымдарымыз ұлттық ойынның 100-ге жуық түрі бар екенін айтады. Соның ішінде табиғи заттарды қолдану арқылы ойналатын асық, ақсүйек, жылмаң сияқты ойындар, жануарлар бейнесіне салып ойналатын соқыр теке, түйе-түйе, ақ байпақ, мүліктік бұйымдарды қолданып ойнайтын түйілген шыт, бөрік жасырма, орамал тастау, тақия телпек және де құрал-жабдықсыз ойналатын шымбике, мәлке тотай, жасырынбақ, бұғынай сынды көптеген ойындарды атап өтуге болады. Негізінен ұлттық ойындар - мектептегі барлық пәнге практикалық тапсырмаларға қолдануға болатын ерекше көпфункционалды қосымша. Осы орайда баланы жылдамдыққа, зеректікке, ізденімпаздыққа, ұқыптылық пен тапқырлыққа баулитын бестас, тартыс, соқыртеке, күрес, арқан тартыс, айгөлек, ақшамшық, ақсүйек, асық ойындары, ханталапай, тоғызқұмалақ, теңге ілу сияқты көптеген ойындарды мысалға келтіре аламыз. Оның ішінде баланың ақыл-



ойын дамытуға негізделген қазіргі кезде әлемге танылған тоғызқұмалақ ойынын ерекше атап өткен жөн [2].

Тоғызқұмалақ - қазақ халқының қымбат қазынасы, баға жетпес байлығы, таптырмас мұрасы. Бұл ойын бізге тарихтан сыр шертеді, сонымен қатар қазіргі заманға да сай маңыздылығын жоймаған. Кейбір ғалымдарымыз ойынның төрт мың жылдық тарихы барын айтады. Қаратау қаласына таяу Ақшұқыр деген тас төбенің үстінде тегіс тасқа отаулары мен қазандары қашалып салынған табиғи тоғызқұмалақ тақтасы сөзімізге дәлел бола алады. Тоғызқұмалақ Абай атамыздың да сүйікті ойыны болғанын ұлы ақынның Шығыс Қазақстандағы мұражайында сақталған тоғызқұмалақ тақтасынан біле аламыз. Тоғызқұмалақта халқымыздың тарихы, этнографиясы, ұлттық дүниетанымы көрініс табады.

"Спорттың да өнер ретінде таңдап алар түрі көп. Бір түрі – бұл күштің толысуына әкелсе, екінші – жылдамдыққа, үшіншісі – табандылыққа бастайды. Ал төртінші бір спорт түрі жас адамды ойлылыққа, күрделі бір істің күрмеу жібін тез шешуге дағдыландырады. Мұндай спорт түрлерінің қатарына шахмат, дойбы, тоғызқұмалақ сынды спорт түрлері жатады" - деп ҚР еңбек сіңірген жаттықтырушысы Ә.Ақшораев айтқандай тоғызқұмалақтың жастарға берер орасан зор пайдасы бар. Тоғызқұмалақтың адам миына, ойлауына тікелей әсері бар және де сол себепті халқымыз бұл ойынға үлкен маңыз берген. Тек қана қазақ халқы зияткерлік дамуға осынша ғасыр бұрын мән бермеген, сонымен қатар өзге ұлттар да тоғызқұмалаққа ұқсас зияткерлік ойындар ойнаған. Неге десеніз, түріктердің мангала, қырғыздардың тоғуз коргоол, алтайлықтардың шатра, тіпті африкалықтардың овари деген тоғызқұмалаққа ұқсас үстел ойындары бар [5].

Қорыта келгенде, тоғызқұмалақты “Ойшылдардың ойыны” деп те атайтынына көз жеткіздік. Бұған себеп ,ойын ойналғанда ойыншылар терең ойда болады, әр әрекетін ойланып, жоспармен, аса ұқыптылықпен жасайды. Оның үстіне әр құмалақты ұстаған сайын ойыншының саусақ ұштары жанданып, мидың жақсы жұмыс жасауына әсер етеді. Бұл ойынның адамға берер пайдасының маңыздылығын түсінген еліміздің спортшылары тоғызқұмалақты әлемге таныту үстінде. Осыған дейін бірнеше рет әлем чемпионаты, Азия чемпионаттары, Европа біріншіліктері осыған куә. Әлемнің жан-жағынан зияткерлік ойынсүйерлер, ақыл-ойды дамытудың жанашырлары тоғызқұмалаққа қызығушылық танытып, Қазақстаннан арнайы оқу жаттығу семинарларын, жиындарын өз елдеріне сұратып жатады. Қазіргі кезде Европаның біраз мемлекетінің тоғызқұмалақтан хабары бар, спортшыларымыз Қытай, Гонконгқа да барып, ұлттық ойынымызды насихаттап келді. Ал Ресей, Монғолия, Қырғызстан, Өзбекстан мемлекеттерінде тоғызқұмалақтан тұрақты түрде жарыстар ұйымдастырылып келе жатыр. Ендігі кезекте осындай әлемге танылып жатқан ұлттық ойынымызды жасөспірімдеріміздің арасында жоғары деңгейде насихаттауды жалғастыру үшін бастауыш сынып оқушыларына дене шынықтыру пәні арқылы тоғызқұмалақтың жоғарыда айтылған жан-жақты пайдасын практикалық тұрғыда жүзеге асыру - басты мақсат.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. "Білім айнасы" газеті, "Бала тәрбиесіндегі ұлттық ойындардың маңызы" мақаласы
2. М.Шотаев “Тоғызқұмалақ негіздері”, Астана, 2017 ж
3. С. Тайжанов, А. Кулназаров "Дене тәрбиесі" Алматы, "Атамұра", 2002 ж
4. Жәңгір хан атындағы Батыс Қазақстан аграрлық-техникалық университеті, "Қимыл- қозғалыс ойындары" мақаласы, 2020 ж
5. stud.kz сайты, "Бастауыш сыныпта дене тәрбиесі сабақтарында ұлттық ойындардың тәрбиелік мәні"

*Оруналиева Н.М. аспирантка  
КГАФКиС им.Б.Турусбекова  
г. Бишкек, КР  
Научный руководитель: Анаркулов Х.Ф.  
д.п.н., профессор им.И. Арабаева  
кафедра физического воспитания и спорта  
г. Бишкек, КР*

## **КЫРГЫЗСКИЙ ФОЛЬКЛОР - СОСТАВЛЯЮЩАЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЭТНОСА**

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются проблемы использования кыргызского фольклора учащимися образовательных организаций Кыргызской Республики, как составной части физической культуры этноса.

**Ключевые слова:** кыргызский фольклор, этнос, физическая культура, кыргызские подвижные игры, танцы, ученики, образование.

Всестороннее воспитание подрастающего поколения является одним из приоритетов современного общества. Постановка проблемы обучающиеся молодежи требует активизации самосознания и этнопедагогического образования людей.

Кыргызский фольклор, накопивший многовековой социально-исторический опыт народа, его духовно-нравственные ценности на протяжении всего периода выполняли функцию межпоколенческой передачи этнокультуры. Именно богатый и разнообразный фольклор способствовал сохранению и передаче из поколения в поколение ценностей устного народного творчества.

В период развития цифровой технологизации образования, воспитательного процесса мы должны глубоко изучить, освоить и научно обосновать устное народное творчество кыргызского народа.

По однозначному утверждению педагогов, психологов, ученых, мораль, образование, воспитание, развитие, культура и т. д., охватывающие национальное сознание и чувства, указывающие направление мыслей и взглядов например, все аспекты общественного сознания являются образцами для подражания. Мы рассматриваем фольклор как составную часть физического воспитания кыргызского этноса, сформировавшегося на протяжении многих веков, необходимость их знания в связи с потребностями, вкусами и интеллектом народа, его этнопсихологической спецификой.

Т. А. Умурбекова [6] рассматривала фольклор как аспект этнопсихологии. Фольклор она ставила в один ряд с национальным сознанием, чувствами, характером. По ее мнению, есть некоторые отличия от устного народного творчества, в связи с чем она сосредоточилась на раскрытии их особенностей.

По этой причине возникает необходимость уделять особое внимание физическому воспитанию детей, целью которого является воспитание личности с крепким телом, крепким здоровьем, активными движениями, стремящейся к здоровому образу жизни. В этом случае возникает необходимость изучения и использования народных педагогических средств воспитания детей, являющихся источником воспитания, идущего от предков, гармонирующегося с природой ребенка, широко распространенного в быту. Достаточно богатый, бесценный практический опыт обучения и воспитания детей заложен в народной педагогике-традициях, обычаях, фольклорных средствах.

Фольклор как многовековое средство народной педагогики является надежным механизмом воспитания детей в гармонии с природой. Поэтому использование средств кыргызского фольклора в физическом воспитании школьников-один из путей улучшения их психофизического развития. Физическое воспитание кыргызского народа, как показано

в педагогических, этнографических, фольклорных исследованиях, формировалось посредством устного народного творчества, народных игр, национальных видов спорта.

О роли народной педагогики в воспитательном процессе детей, педагогическом значении кыргызских народных игр Р.П. Анаркулов, Х.Ф. Анаркулов, И.С. Узакбаев и т. проводили научные исследования.

Физическое воспитание предполагает не только передачу знаний об охране и укреплении здоровья, но и проведение целенаправленных, плановых комплексных мероприятий, направленных на качественное психофизическое развитие ребенка в соответствии с его возрастом.

Педагогические, фольклорные, этнографические исследования показывают, что в кыргызском народе воспитательное наследие занимает особенно весомое и влиятельное место в формировании духовного характера народа, в том числе личности (детей). Из поколения в поколение передаются такие ценности кыргызского народа, как воспитание, народные подвижные игры, физическая активность, национальные виды спорта.

Кыргызское народное устное творчество отличается огромным богатством и разнообразием. Ценность кыргызских произведений заключается в том, что им присущи: художественность звучания, звуковые особенности языка, четкая последовательность, что способствует созданию обучающих образов, запоминанию услышанного. Поскольку веселые, художественные, приятные ритмы фольклора гармонируют с движущейся природой детей и могут удовлетворить их эмоциональные потребности, любой жанр фольклора привлекает детей.

Знакомство детей с фольклором начинается с занимательных, веселых, юмористических песен, в которых краткий, лаконичный звук, являющийся наименьшим средством устного творчества, произносится художественно рифмованно. Выполнение упражнений для тела, сопровождаемых песнями, загадками, заблуждениями, пословицами, сказками, ритмичной ходьбой, бегом, прыжками, круговыми движениями способствует развитию общего телосложения и психологии детей.

Следовательно, сегодняшнее требование-разработать цели, содержание, виды и виды организации уроков физической культуры и физкультурно-оздоровительных мероприятий средствами кыргызского фольклора в общеобразовательных учреждениях, с целью повышения эффективности физической культуры детей, пропаганды ценностей народной педагогики.

Одним из эффективных средств организации физической культуры является народный фольклор и народные подвижные игры. Пословицы, песни, поговорки, загадки, преувеличения, используемые в повседневной жизни детей, расширяют их словарный запас, развивают познавательную деятельность, учат взаимодействовать с другими, учат не стесняться высказывать свое мнение. Народные игры создают приятную атмосферу, укрепляя детское тело. Активно участвуя в играх, дети знакомятся с народными традициями, обычаями.

Таким образом, результаты исследования доказали, что целенаправленное и планомерное использование кыргызского фольклора, одного из основных средств народного воспитания в педагогической науке, в различных видах физической культуры общеобразовательных учреждений является эффективным способом обучения и воспитания детей. Методика организации физкультурно-оздоровительной работы с широким использованием кыргызского фольклора повышает эффективность физической подготовки детей и открывает новые возможности для мотивации к достижению высоких уровней не только физического, но и психического здоровья.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Абрамзон, С.М. Кыргызы и их этнографические и историко-культурные связи / С.М. Абрамзон . – Фрунзе: Кыргызстан, 1990. – 478 с.

2. Анаркулов, Р.П. Физическая культура “Кочевника” (на примере кыргызского этноса) / Р.П.Анаркулов . – Бишкек, 2020. – 320 с.
3. Анаркулов Х.Ф. Кыргызские народные подвижные игры, физические упражнения и современность / Х.Ф.Анаркулов. – Бишкек: КГАФКиС, 2003. – 284 с.
4. Тургунбаева, Ж.Ж. Элдик дидактикалык чыгармалар аркылуу окуучуларды адептүүлүккө тарбиялоонун илимий негиздери: педагогика илимдер. канд. окумуштуулук даражасын изденип алуу үчүн жазылган диссер. авторефераты: 13.00.01 / Ж.Ж.Тургунбаева. – Бишкек, 2012. – 24 б.
5. Узакбаев, И.С. Кыргызские народные танцы как средство физического воспитания учащихся общеобразовательной школы: автореф, дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.С.Узакбаев. – Ташкент, 2004. - 22 с.
6. Умурбекова, Т.А. Мектеп жашына чейинки балдардын дене тарбиясында кыргыз фольклорун колдонуунун педагогикалык негиздери: педаг. илимдер. канд. окумуш. даражасын изденип алуу үчүн жазылган. диссер. авторефераты: 13.00.01 / Т.А. Умурбекова. – Бишкек, 2013. – 24 б.

**Болат Н.Б.**

*Қазақ күресінен жаттықтырушы және дене шынықтыру пәні мұғалімі «Өркен» балалар мен жасөспірімдер дене тәрбиесі орталығы жанындағы Арқа ALAN ұлттық спорт түрлерін дамыту орталығы Астана қаласы, ҚР*

## ҚАЗАҚ КҮРЕСІ - ХАЛЫҚ ҚАЗЫНАСЫ

Қазақ халқының ерте заманнан бері жауынгер халық болғаны белгілі. Жауынгерліктің түбі – спорт. Бейбіт заманда жауынгерлік рух спорт арқылы көрініс береді. Бабаларымыздың ел-жер қорғауда қалыптасқан спорт түрлері бүгінде – ұлттық спорт атауымен жаңғыруда.

Елімізде ұлттық спорттың олимпиадалық спорт түрлерімен теңесуге деген мүмкіндігі ашылғанын көріп жүрміз. Қазақ күресі де халықаралық аренаға шығып, әлем шыңына қарай қадамын бастады.

2019-2020 оқу жылында тұңғыш рет қазақ күресі мектеп бағдарламасына вариативті пән ретінде енді. Осы тарихи тұста мектеп оқушыларына қазақ күресін үйретушілер қатарында болғанымызға қаншалықты қуансақ, соншалықты жауапкершілік екенін де түсіндік.

Мектеп бағдарламасына вариативті негізде қосылған «қазақ күресі» курсы негізінен жас ұрпақтың ойлау жүйесін нығайту, жылдам әрі шапшаң қимылдау әрекетін жетілдіру, оқушылардың өз ұлтының құндылықтарын құрметтеуге әрі жаңғыртуға баулу, салауатты өмір салты мен бұқаралық спорттың деңгейін көтеру мақсатында жүзеге асырылды. Қазіргі таңда 4 буынға бөлінген оқушыларға жүзеге асып жатыр:

- Бастауыш және 5 сынып жоғары оқушыларына қазақ күресінің тарихы мен ережесін таныстыру, негізгі түсініктерді қалыптастыру, салауатты өмір салтын ұстанудағы қазақ күресінің рөлін анықтау;
- 6-7 сынып оқушыларына қазақ күресінің әдіс-тәсілдерін үйрету, оны орындату, қазақтың атақты палуандарының спорттық мансаптарымен таныстыру, сол арқылы патриоттық сезімдерін ояту;
- 8-9 сынып оқушыларына қазақ күресі әдістерін жүйелі орындауды бойларына сіңіру, ережеде көрсетілген талаптарды пайдалана отырып, жарысқа шығу тәртібін жетік меңгерту;
- 10-11 сынып оқушыларына қазақ күресі әдістерінің екі жақты орындалуын үйрету және орындауды жетілдіру, техникалық-тактикалық және психологиялық дайындықтан өткізу, спорттық жарыстарға қатыстыру.

Спорттағы жолымыз қазақ күресімен өріліп, ұстаздық жолымыз да ұлттық спортпен жалғасқанына қуанамыз. Астана қаласы Арқа ALAN ұлттық спорт түрлерін дамыту орталығында қазіргі таңда қазақ күресін 200-ге жуық бала үйренуде. Өз тарихын енді ғана жаза бастаған Қайым Мұхамедханов атындағы №90 гимназия да жаңа мектеп болғанымен, ұлттық негізде көптеген қадамдар жасап үлгерді.

Мектеп шаңырағында қазақ күресінен Қажымұқан Мұңайтпасов атындағы қалалық турнир өтіп, Елорда оқушыларының арасында ең мықтылар анықталды. Оның ішінде, шәкірттеріміз де жүлделі орындардан көрінді. Мәселен, қазақ күресінен 2004-2005 ж.т мектеп оқушылар арасында Халық қаһарманы Рақымжан Қошқарбаевты еске алуға арналған республикалық турнирінде гимназияның 9 «Ә» сынып оқушысы Аманова Әсем - 44 келі салмақта жеңімпаз атанды.

Алғаш рет жаңа серпін берген ГИМНАЗИЯ БАРЫСЫ кіші жасөспірімдер арасында қалалық турнирі бастау алды. Аталмыш турнирде елімізден 260 спортшы бақ сынады. ГИМНАЗИЯ БАРЫСЫ-2022 жалғасы ретінде республикалық турнир болып өткізілді. Турнирге 10 облыс, Астана қаласы мен Ақмола облысынан 20 команда, барлығы – 360 спортшы қатысты. 18 салмақ дәрежесі бойынша белдіктер сарапқа салынды.

Қосымша білім беру орталықтары мен қала мектептерінде үйірме ретінде ұлттық күрестің дамуында осындай жарыстар мен қосымша білім беру ұйымдарындағы үйірмелер үлкен тәжірибе алаңы болуда.

Қазақ күресін елімізде және әлемде дамуына жол ашып отырған ресми ұйым – Qazaq kuresi Ассоциациясы ұйымдастырған шараларға да атсалысып келеміз. Шәкірттеріміз кәсіби жарыстардағы қазақ күресінің балуандарымен тәжірибе алмасып, күрестерін көріп жүреді.

Қазақстан Республикасының Президенті Қ.К. Тоқаев жасөспірімдердің бос уақытын тиімді пайдалану, салауатты өмір салтына баулу, бұқаралық сипаттағы спортты дамытуды үнемі айтып келеді. Осы ретте оқушылардың бос уақыттарын ұлттық тәрбиемен, яғни қазақ күресімен байланыстыру ұтымды бағыт.

Мектеп қабырғасында жүріп ұлттық спортқа, ұлттық құндылықтарға бет бұрған балалардың болашағынан да ұлтқа қызмет етуін күтуге болады.

Бабабаларымыз айтқандай, қазақ күресі – халық қазынасы, өз қазынамызды дәріптеп, өскелең ұрпақтың бойына сіңіруді жалғастыра берейік.

**Василевский С.В.**

*учитель физической культуры  
КГУ «Кокпектинская ОШ»*

## **СОСТОЯНИЕ МАССОВОГО СПОРТА НА СЕЛЕ**

*В массовом развитии физической культуры и спорта я вижу один из лучших вариантов в битве за здоровье человека, его творческую активность и долголетие.*

*(Петр Кузьмич Анохин)*

Развитие человека несет в себе развитие интеллектуальное и физическое. Физические упражнения неотъемлемая часть жизни каждого человека. Многие жители сел желают заниматься спортом, но не у всех есть такая возможность в виду отсутствия спортивной инфраструктуры. А если и есть, то выбор видов спорта невелик. Единственным спортооружением является школьный спортзал, а в некоторых школах и вовсе отсутствует, но если есть желание, всегда найдутся возможности. Активные жители села Кокпекты занимается разными видами спорта. Хочу более подробно ознакомить вас с данным селом.

Село Кокпекты расположено в Бухар-Жырауском районе Карагандинской области. Общая численность жителей 3465 человек. Население села от 18 лет и старше составляет 1969 человек. Обучаются в Кокпектинской ОШ 491 ученик. На селе действуют спортивные секции по теннису (15 человек), волейболу (80 человек), баскетболу (36 человек), казахша курес (25 человек), карате (40 человек). В зимний период: хоккей с шайбой (25 человек). Все занятия бесплатные, кроме каратэ. Все тренеры и инструкторы имеют педагогическое образование. Так же жители села имеют возможность посещать спортивные объекты, находящиеся в г. Караганда. Более посещаемые ледовые дворцы «Караганда Арена», «Акжолтай», где тренируются игроки хоккейного клуба «Кокпекты», спорткомплекс им. Г. Головкина, там занимаются баскетболисты и любители плавания и Центр настольного тенниса, где тренируются и соревнуются наши теннисисты.

В зимнее время любители поиграть в хоккей и просто покататься на коньках, в свободное от учебы и работы время, могут на школьном корте. Тренировки по хоккею проводятся 4 раза в неделю. Массовое катание на коньках доступно в любое время. Корт был установлен в 2012 году за счет государства. Силами любителей хоккея была оборудована теплая раздевалка, установлены дополнительные столбы освещения. Была создана хоккейная команда «Кокпекты» в 2017 году. С того же года команда участвует в играх ночной хоккейной лиге г. Караганды, при поддержке районного отдела спорт. Заливкой катка, уборкой снега и ремонтом занимаются члены хоккейного клуба «Кокпекты», совместно с подрастающим поколением. Им оказывает содействие местный акимат.

Любители настольного тенниса могут удовлетворить свои потребности в зале тенниса. Теннисный зал появился в селе в 2022 году. В пустующем здании, силами акимата и неравнодушными жителями села, был сделан ремонт. Восстановлена кровля, залиты полы, установлены пластиковые окна, натяжные потолки, проведено отопление. Тренировки проводятся 3 раза в неделю. По субботам выезжают в Центр настольного тенниса, который находится в г. Караганде, для участия в соревнованиях.

Для борцов и каратистов также восстановлено заброшенное здание в 2022 году. Сделан капитальный ремонт, пристроена котельная. Тренировки борцов проходят в вечернее время 2 раза в неделю. Тренировки каратистов 3 раза в неделю. У каратистов 2 группы. Младшая занимается утром, а старшая вечером. Спортсмены этих секций выступают на различных соревнованиях и показывают хорошие результаты.

Долгое время в школьном спортзале тренировались борцы, теннисисты, каратисты, волейболисты и баскетболисты. Очень трудно было распределить время для занятий. Сейчас, когда теннисисты, борцы и каратисты имеют свои залы, в спортзале продолжают свои занятия секции волейбола и баскетбола. Но в связи с большой популярностью этих видов спорта одного зала в зимнее время мало.

В парке села установлена волейбольная площадка с искусственным покрытием и ограждением. Подведено освещение. На площадке всегда много желающих поиграть в волейбол. Здесь с удовольствием проводят время и молодежь, и более старшее поколение. На площадке проводятся тренировки и соревнования. Жители села активно принимают участие в этих мероприятиях. На территории парка также находится футбольное мини поле. Тренажерная площадка и детская площадка.

На школьной территории так же есть волейбольная площадка с естественным покрытием. Большое футбольное поле. Установлены турники, брусья гимнастические, шведские лестницы. Школьники с удовольствием занимаются и вовремя занятий и в свободное от учебы время.

### **Проблемы массового спорта на селе.**

Недостаточность спортивных сооружений. Наиболее остро проблемы возникают в зимнее время. Если летнее время площадки для игры в футбол, волейбол, при желании, можно организовать в любом месте, с ровной поверхностью, то зимой это проблематично.

Особенно с волейболом. Во многих селах спортзал один и находится он в здании школы. Размеры сельских школьных спортзалов далеки до стандартов, и они не могут удовлетворить потребности школы и селян одновременно.

Недостаточное финансирование со стороны акиматов. В бюджетах сельских акиматов нет пункта спортивные расходы.

Материально-технические проблемы. Содержание, ремонт площадок и спортивных объектов обходятся не дешево.

Низкие доходы населения на селе. Многие семьи живут за счет своего подворья. Дороговизна инвентаря для занятий спортом. Не все жители села могут себе позволить купить подходящий инвентарь для занятий тем или иным видом спорта.

Удаленность некоторых сел от райцентров и городов, где можно купить инвентарь.

В нашем селе, в связи с повысившейся популярностью волейбола, проблема с занятиями волейболом в зимнее время у жителей села. Школа одна, спортзал для занятий и волейболом и баскетболом один. В школе занятия проходят в две смены. Вторая смена заканчивается поздно. Спортзал во время учебных занятий все время занят уроками физкультуры. А то время, что остается после занятий, используется для проведения секционных занятий школьников. Дети в школе в приоритете.

И главная проблема это замотивировать жителей села. Активировать их потребность к занятиям спортом. С детьми проще. Они готовы целый день играть на площадках, кататься на катке. У них одна проблема это учеба. У взрослой части населения совсем другие проблемы, тем более на селе.

#### **Перспективы развития массового спорта на селе.**

Несмотря на все проблемы, во многих селах открываются залы борьбы, бокса. Строятся многофункциональные корты. В больших поселках строятся физкультурно-оздоровительные комплексы. Все это не обходится без поддержки местных исполнительных органов и активно настроенных жителей, проживающих в этих селах.

На примере нашего села Кокпекты: запланирована постройка клуба, где помимо культурных мероприятий желающие смогут заниматься шахматами, шашками, тогызкумалаком. Разработан проект двухэтажного спортивного зала с раздевалками, душевыми. На первом этаже будет располагаться зал для занятий волейболом, баскетболом, футболом, гандболом. На втором этаже: зал настольного тенниса. После реализации этих планов появится больше возможностей заниматься спортом и физкультурой.

Акимат села проделывает огромную работу по привлечению жителей к занятиям спортом и физкультурой. Иницирует проведение спортивных мероприятий. Обеспечивает соревнования призами, кубками, грамотами и медалями. Многие жители села поддерживают акимат и участвуют в преобразовании села.

#### **Вывод**

Без активного участия населения и должного внимания со стороны местных исполнительных органов проблемы не решаться. Только совместными усилиями проблемы могут быть решены. Каждый житель села, заинтересованный в развитии спорта, должен оказывать посильную помощь в этом направлении. Помощь может быть разная: материальная или помощь, какими либо действиями. Важно что бы жители села были не потребителями, а создателями комфортных условий для проживания в своем селе. Главное ставить правильные цели и совместно находить пути их решения.

## **СПОРТТЫҚ ДАЙЫНДЫҚТЫ ДАМУДЫҢ МӘСЕЛЕЛЕРІ МЕН БОЛАШАҒЫ**

Қазіргі уақытта дене шынықтыру және спорт саласындағы білім беру жүйесінің дамуы балалар мен жасөспірімдердің денсаулығын сақтау және нығайтумен тығыз байланысты.

Спорт (спорттық жүйе) жаһандық әлеуметтік жүйе ретінде қоғамның ажырамас жүйелі құрамдас бөлігі болып табылады және осы жүйе жұмыс істейтін барлық заңдарға бағынады. Спорттық жүйенің тиімділігі оның әрбір ішкі жүйе құрамдастары мен элементтерінің қалай жұмыс істейтініне байланысты болады. Егер жүйенің кез келген элементі дұрыс жұмыс істеуін тоқтатса, онда бұл бүкіл жүйенің тиімділігіне әсер ететіні сөзсіз.

Спорт – дене шынықтырудың бір бөлігі болып табылады. Онда адам өз мүмкіндіктерінің шекарасын кеңейтуге ұмтылады, бұл табыстар мен сәтсіздіктер тудыратын үлкен эмоциялар әлемі, ең танымал көрініс, адамды тәрбиелеу және өзін-өзі тәрбиелеудің тиімді құралы, онда тұлғааралық қатынастардың күрделі үрдісі жүреді.

Спорт – шын мәнінде жасөспірімнің бойында жеңіске деген ұмтылысты, жоғары нәтижелерге жетуді, адамның физикалық, психикалық және адамгершілік қасиеттерін жұмылдыруды талап етеді.

Физикалық дамуды спорттық дайындықтар арқылы басқаруға болады. Дене шынықтыру, әртүрлі спорт түрлері, рационалды тамақтану, еңбек және демалыс режимін сақтау оқушыны жетістіктерге жеткізеді.

Қазақстандық спорт саласы өткен жылдардың тәжірибесіне сүйене отырып, үнемі алға жылжуда деуге болады, оған әсер еткен: мерейтойлық даталарды атап өту, спорт ардагерлеріне, Қазақстан Республикасының Олимпиадалық қозғалысының еңбек сіңірген қайраткерлеріне құрмет көрсетуден басталған іс-шаралардың өткізуі мұрындық болды.

Бүгінгі таңда, ҚР-да әрбір баланың дене шынықтырумен тегін айналысу мүмкіндігі туындап отыр. Бұл міндетті шешуде білім беру жүйесі мен жергілікті атқарушы органдардың рөлі зор болды. Мектептердің спорт залдары мен стадиондары балалар үшін тек сабақ кезінде ғана емес, сабақтан тыс уақыттарда да өз жұмысын қамтамасыз етті. Балалар мен жасөспірімдерге ыңғайлы жұмыс режимі тұрғылықты жері бойынша жасалды. Спорттық нысандардағы балаларды қадағалауды қамтамасыз ету үшін жаттықтырушылар мен дене шынықтыру мұғалімдері үнемі жұмыс орындарында балалармен жүйелі спорттық жаттығулармен жұмыстануда. Дене шынықтыру мұғалімдері мен спортты ұйымдастырушыларға еңбекақы төлеу жүйесінде олардың білім алушылардың денсаулығын нығайтуға, оларда салауатты өмір салты қағидаттарын қалыптастыруға қосқан үлесін арттыру үшін ерекше ынталандыру қарастырылған. Осы орайда мектептегі тегін спорттық үйірмелердің жұмысын мақтанышпен айтуға болады.

### **1. Балалар мен жасөспірімдер үшін дене тәрбиесі мен спорттың маңызы:**

Қазіргі уақытта мектеп оқушыларының денсаулығын нығайту, мектептегі дене тәрбиесінің тиімділігін арттыру оқу-тәрбие үрдісінің маңызды міндеттерінің бірі болып табылады. Спорттық жаттығу барысында дене шынықтыру әсерінің соңғы ұраны мен нәтижесі, дамыту және тәрбиелеу 1-11-сыныпқа дейін «дені сау адам» болуы керек.

Спорттық жаттығуларды дұрыс және жүйелі қолдану арқылы ғана жоғары физикалық кемелдікке жету, туа біткен және жүре пайда болған дене кемістігінен арылу мүмкін екені танылған.



Сондықтан дене шынықтырудың балалардың денсаулығы мен физикалық дамуына оң әсерін түсіндіру дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің және жаттықтырушылардың маңызды міндеті болып табылады.

Мұғалім ұйымдастыратын дене шынықтыру сабақтары, сонымен қатар өз бетінше жүргізілетін сабақтардың нәтижесінде мектеп оқушыларының дене күштері мен қабілеттерінің, қимыл-қозғалыс қасиеттерінің және жұмыс қабілетінің даму деңгейі айтарлықтай жоғарылайды. Бұл балалардың бойында әртүрлі дене қасиеттерін: жылдамдық-күш, ептілік, жалпы төзімділік, икемділік, іс-әрекетті үйлестіру және дәлдік сияқты қасиеттерді мақсатты түрде тәрбиелеудің алғы шарттарын жасайды.

Тәжірибе көрсеткендей, қозғалыс режимі жоғарылаған, яғни дене шынықтырумен және спортпен белсенді айналысатын балалар жалпы білім беретін мектептегі қатарластарынан жақсы оқиды. Сонымен қатар, дене шынықтыру жаттығуларымен белсенді айналысатын мектеп оқушыларының суық тиюге төзімділіктері артқан.

Балалар мен жасөспірімдердің өміріндегі қимыл-қозғалыстың болмауы дене дамуының дене бітімінің бұзылуының, мүгедектіктің, артық салмақтың және басқа да бұзылулардың себептерінің бірі екені белгілі. Дене белсенділігінің жеткіліксіздігі баланың жүрек-қантамыр және тыныс алу жүйесінің функционалдық параметрлерін төмендетеді, нәтижесінде жүректің жүктемеге адекватты жауап бермеуі, өкпенің өмірлік сыйымдылығының төмендеуі, қозғалыстың дамуы баяулайды.

Спорттық жаттығуларды орындау барысында оқушылардың ақыл-ойы, еріктілік қасиеттері артады. Сарапшылар дене шынықтыру және спорт барысында қозғалыс когнитивті жағдаяттар үнемі пайда болатынын, олардың сәтті шешілуі психикалық және ерікті стрессті қажет ететінін атап өтеді. Балалар үшін қимыл-қозғалыс олардың мінез-құлқының жағымды қасиеттерін қалыптастыра отырып, қоршаған әлемді үйрену және меңгеру тәсіліне айналады. Қозғалыс есептерін шешу – бұл бақылау, жалпылау, шешім қабылдауды қамтитын психикалық операциялар тізбегі.

Спортпен айналысу үрдісіндегі психикалық әрекеттің ерекшелігі дене қимылдары мен психикалық жағдайлардың өзара тығыз байланысында. Нәтижесінде бұлшықет сезімдері, қозғалтқыш міндеті және оны шешу жолы арасындағы саналы байланыстар бекітіледі. Спортпен шұғылдану барысында мектеп оқушыларының адамгершілігінің дамуы да орын алады. Ол адамның басқа адамдарға, қоғамға, өзіне деген қарым-қатынасын анықтайтын әлеуметтік құнды қасиеттерді қалыптастыруға бағытталған және тұтастай алғанда жақсы тәрбие сияқты тұлғалық сапаны білдіреді. Бұл қасиет тұлғаны анықтауда шешуші мәнге ие, оның мазмұны адамгершілік нормаларымен анықталады.

Спортпен айналысу әрқашан қарым-қатынаспен байланысты - ұжымда, жаттықтырушының, мұғалімнің басшылығымен іске асады. Дәл осы қарым-қатынас, бұл спортпен шұғылданған адамдардың моральдық қасиеттерін қалыптастырудың негізгі факторы болып табылады, олар спортпен айналыса бастағаннан бастап, олар ұжымға қатысуын сезіне бастайды және ережелер мен бұйрықтарға сәйкес, өз әрекеттерін бақылауға үйренеді. Осылайша ерік-жігер нығаяды, тәртіп дамиды, адамгершілік мінез-құлық нормаларын сақтау әдеті қалыптасады.

Ойындар мен спорттық жарыстарда ұжымдық мінез-құлық нормаларын қалыптастыруға мол мүмкіндіктер бар. Әртүрлі ұжымдық функцияларды игере отырып, оқушылар өздерінің мінез-құлқын ұйымдастыруды ғана емес, сонымен қатар жолдастарының іс-әрекетіне белсенді түрде әсер етуді, ұжымның міндеттерін өз міндеттеріндей қабылдауды, басқалардың қызметін ұжым мүддесіне жұмылдыруды үйренеді. Жаттықтырушының жетекшілігімен ұжым алдындағы жауапкершілік, борыш сезімі, ұжым мен мектептің жетістігіне мақтаныш сезімі сияқты маңызды адамгершілік қасиеттері шыңдалады.

**2. Білім беру ұйымдарында дене шынықтыру мен спортты құқықтық қамтамасыз ету:**

Білім беру ұйымдарында дене шынықтыру және спорт мәселелері әртүрлі нормативтік құқықтық актілермен - заңдармен, ҚР қаулыларымен, Білім және ғылым министрлігінің нормативтік актілерімен және т.б. қамтамасыз етіледі.

### **3. Оқу орындарында дене шынықтыру және тәрбие жұмысын ұйымдастыруға мыналар жатады:**

- мемлекеттік білім беру стандарттарында белгіленген көлемде білім беру бағдарламалары шеңберінде міндетті дене шынықтыру сабақтарын өткізу, сондай-ақ қосымша білім беру бағдарламалары шеңберінде қосымша (таңдау бойынша) дене жаттығулары мен спорт түрлері;

- оқушылардың дене шынықтыру және спорттық дайындығы үшін кешенді іс-шараларды өткізуге жағдай жасау, оның ішінде спорттық құрал-жабдықтармен қамтамасыз ету;

- оқушылардың жеке қабілеттері мен денсаулық жағдайын ескере отырып, дене шынықтыру дағдыларын қалыптастыру, оқушыларды дене шынықтырумен және спортпен шұғылдануға тартуға жағдай жасау;

- оқу сабақтарында дене шынықтыру іс-шараларын жүзеге асыру;

- дене тәрбиесін ұйымдастыруға медициналық бақылау жүргізу;

- ата-аналардың (оларды алмастыратын тұлғалардың) балалардың денсаулығына және олардың дене тәрбиесіне жауапкершілікпен қарауын қалыптастыру;

- оқушылардың дене дайындығы мен дене дамуының жыл сайынғы мониторингін жүргізу;

- оқушылардың қатысуымен спорттық іс-шараларды ұйымдастыруға және өткізуге көмектесу.

### **4. Білім беру ұйымдарында балалар мен жасөспірімдер спортын дамыту саласында келесі басымдықтар белгіленді:**

- мектеп оқушыларының денсаулығын нығайтуға және дене шынықтыру дайындығын арттыруға арналған дене шынықтыру және спорттық іс-шараларды ұйымдастырудың жаңа тартымды нысандарын, әдістері мен құралдарын іздеу;

- спорт, соның ішінде жарыстар мен оқу жүктемелері, психологиялық-теориялық дайындық, оның барысында жасөспірімнің жоғары спорттық және өмірлік мақсаттарға жетуге қабілетті тұлғасы қалыптасатын тәрбие берудің тиімді түрлерін дамыту;

- оқушы командалары үшін спорттық жарыстардың көп деңгейлі және көп нұсқалы жүйесін құру;

### **5. Балалардың, жасөспірімдердің, ұлдар мен қыздардың дене шынықтырумен және спортпен шұғылданатын қажеттіліктері мен мүдделерін барынша толық қанағаттандыру және олардың денсаулығын нығайту үшін жағдай жасау қажет деп танылады:**

- мемлекеттік білім беру стандарты есебінен «Дене шынықтыру» пәнін базалық оқу жоспары бойынша сабақтан кейінгі спорттық жұмыстардың көлемін айтарлықтай арттыру, мазмұнын кеңейту;

- оқушылардың жасы мен дайындық деңгейіне сәйкес барлық санаттағы оқушылар үшін мектепішілік және мектепаралық жарыстар жүйесін құру;

- жалпыға міндетті дене шынықтыру сабақтарының тиімділігін арттыру, оларға командалық спорт түрлерінің техникалық элементтерін меңгеруге, дене қасиеттерін дамытуға, жарыстық іс-шараларға дайындауға оқу-жаттығу үрдісінің мақсатты бағытын беру;

- тиісті жағдайлар мен қаржыландыру болған жағдайда оқу орындарында балалар мен жасөспірімдер клубтарын құру;

- балалар үшін кешенді қосымша білім беру мекемелерінде спорттық, спорттық-техникалық, туристік бағыттағы балалар бірлестіктерінің (секциялар, командалар, клубтар) болуын, жұмыс істеп тұрған бірлестіктер желісін кеңейтуді қамтамасыз ету;

- қажетті кәсіптік деңгейді сақтау үшін бес жылда бір реттен кем емес жаттықтырушы-педагогтардың біліктілігін арттыруды қамтамасыз ету;

## **6. Білім беру ұйымдарында дене шынықтыру мен бұқаралық жастар спортын дамыту жөніндегі іс-шаралар кешенін іске асырудың тетіктері:**

- оқушылардың барлық санаттары үшін дене шынықтыру және спортпен айналысуды қамтамасыз ету;
- спортпен жүйелі түрде шұғылданатын және спорт мектептерінде оқуын жалғастыруға дайын балалардың санын арттыру;
- балалардың дене дайындығының жоғарылауы және сырқаттанушылықтың төмендеуі;
- өскелең ұрпақтың азаматтық патриоттық дүниетанымын және белсенді өмірлік ұстанымын қалыптастыру.

## **7. Спорттық дайындықтар мен бала спортын дамыту үшін іске асырылатын шаралар:**

- бұқаралық және балалар спортына қолжетімділікті күшейту;
- спорт ғимараттарының материалдық-техникалық жабдықталу деңгейін арттыру;
- бұқаралық және кәсіби спорт мамандарының тапшылығы мәселесін шешуге арналған арнайы бағдарлама дайындау;
- спортқа арналған бюджеттік және бюджеттен тыс қаражаттың жұмсалыуының тиімділігін қатаң бақылау;
- дене шынықтыру мен бұқаралық спортты дамытудың кешенді жоспарын қабылдау;
- республикада бұқаралық және балалар спортын дамыту тұрғысынан заңнамалық түзетулерді қабылдау;

Жасөспірімдер спорты – біздің болашағымыз. Ол қазіргі ұрпақтың орнын басатын адамдарды тәрбиелейді. Сонымен қатар, жасөспірімдер спорты болашақта қылмыстық сипаттағы мәселелердің шешімі болып табылады. Ол жастардың назарын көшеден алшақтатады, баланың қалыпты дамуына және өсуіне көмектеседі (әсіресе жұмыс істемейтін отбасынан шыққан). Дәл осы спорт көптеген атақты адамдардың бүгінде атақты тұлға болуына көмектесті. Дегенмен, 100 пайыздық шкала бойынша бағалайтын болсақ, спорттың көмегімен әлеуметтік мәселелердің қиындықтарын шешуге болады және шешу керек деп ойлаймын.

Жалпы спорт - ұлт денсаулығына әлдеқайда тиімді болып табылатын ерекше сала дегім келеді.

### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Қазақстан Республикасының «Білім туралы» 2007 жылғы 27 шілдедегі № 319 Заңы.
2. «Қазақстан – 2030» стратегиялық бағдарламасы.
3. Дене шынықтыру. Оқу бағдарламалары. 5-9 сыныптар.
4. Ұ.Ж. Мұхамеджанова. Дене шынықтыру пәнін оқыту әдістемесі. 2015 жыл.
5. «Салауатты өмір салты» кешенді бағдарламасы туралы Қазақстан Республикасы Үкіметінің қаулысы. 1999 жылғы 30 маусым N 905.

**Өксікбаев І.Б.,**

оқытушы

“Спорттық пәндер және әдістемесі” кафедрасы

М. Х. Дулати атындағы ТарӨУ.,

Тараз қаласы, ҚР.

**Сеңгірбай А.Т.**

оқытушы

“Спорттық пәндер және әдістемесі” кафедрасы

М. Х. Дулати атындағы ТарӨУ.,

Тараз қаласы, ҚР.

## **ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ ЖАСӨСПІМДЕРГЕ ТИГІЗЕТІН ӘСЕРІ ЖӘНЕ МАҢЫЗЫ**

Әрбір адам өз денсаулығының мықты болу жолдарын қарастыруы керек. Өйткені дені сау адамның көңіл күйі көтеріңкі болып, еңбекке әрқашан да құлшына кіріседі.

Адам жұмыс істеген кезінде қан тамырлары бұлшық етті қоректік заттар және оттегімен қамтамасыз етеді. Дене шынықтыру жаттығуларымен өмір бойы шұғылданды бұлшықеттердің өсуіне және жуандауына себеп болады. Адамның денесі мықты болып, төзімділігі артады.

Әр түрлі ұлттың әдет-ғұрпында түрлі ойын-сауықтар бар. Мысалы, халқымыздың тізе-бүгіп жүрісінен, малдас құрып, жамбастып отыру, шынтақтап жату, аяқты көсіліп отыру және басқа да тірек-қимыл қозғалыстарында дененің икемдігі байқалады, қаңқа бұлшықеттері жақсы жиырылып, созылып, адам еркін қимыл-қозғалыстар жасай алады.

Қазақ халқында жүгіріп, секіріп теңселіп ойнайтын ойындардың көптеген түрлері бар. Мысалы, алтыбақан, ақ сүйек, ат шабысы, қыз қуу, бәйге, күрес, көкпар тарту және тағы басқалар. Бұл ойындар ашық алаңда, адамның тірек-қимыл жүйесінің дамуына, дененің сымбатты, құрыштай шынығуына зор әсерін тигізеді. Денені шынықтырудың, яғни адам ағзасын шынықтыру-дененің суыққа, ыстыққа, аңызға, ауа райының күрт өзгеруіне қарсы қорғаныш күші мен төзімділігін арттырады.

**Денені шынықтыру.** Денені шынықтыруды-жылы күндерінде өзеннің, көлдің және теңіздің жағалауларында, жайлауда суға шомылу және таза ауада жүріп, жүгіріп, күнге біртіндеп қыздырынудан бастаған дұрыс.

Шынығу-адам ағзасына қоршаған орта себептерінің (суық, ыстық, күн сәулесі, ауаның қысымының өзгеруі) әсеріне тұрақтылығын жоғарлату үшін қолданылатын шаралар жүйесі, яғни сыртқы ортаның жағдайсыз себептерінің әсеріне ағзаның бейімделуі. Шынықтыру-денсаулықты нығайту үшін дене күштерін жетілдіру жолдары. Ағзаны шынықтыру-түрлі жұқпалы ауруларға қарсылығын арттыру және жұмыс істеу қабілетін күшейту.

Жалпы шынығудың негізгі ережелеріне – жүйелілік, біртіндеушілік, реттілік, кешендік және адамның жеке ерекшеліктері мен оның денсаулық жағдайын ескеру. Жүйелілік-шынығу жыл бойы және күн сайын жүйелі түрде жүргізілуі керек. Шынығу ауарайының кез келген жағдайында жүргізіледі. Біртіндеушілік-шынықтыруға әсер ету күші біртіндеп көтерілуі тиіс, яғни суық су құйынуға арналған судың мөлшерін біртіндеп төмендету, ауа және күн ванналарының уақытын біртіндеп ұзарту, жүгіру уақыттарын біртіндеп арттыру. Реттілік-жаңа жаттығуларды орындау үшін ағзаны оған алдын ала үйретіп, жаттықтыру керек. Қалыпты жаттығулар ағзаны біртіндеп шынықтырады, ал оның мөлшері шамадан тыс ұлғайып кетсе, онда ол ағзаға теріс әсер етуі мүмкін. Кешендік-бір мезгілде ем түрлерінің бірнеше түрлерін қолдануға болады, яғни бір уақытта ауамен, күн сәулесімен

және сумен шынықтыруға болады. Адамның жеке ерекшеліктері мен оның денсаулық жағдайын ескеру-шынықтыру ем түлерін жасамас бұрын дәрігердің кеңесін алуы қажет. Жаттығушының денсаулығы мен көңіл күйін үнемі бақылап отырған дұрыс. Өзін өзі бақылау кезінде дене салмағын, жүрек соғуын, тыныс алуын, тәбетін, ұйқысын қадағалағаны жөн.

Шынығуға негізінен ауа, су, күн сәулесі пайдаланылады және бұлар дене тәрбиесі жаттығуларымен байланыстырылса, шынықтырудың тиімділігі арта түседі.

Шынығудың ең кең тараған және жеңіл түрі – **таза ауаны** пайдалану. Бірақ бұл жағдайда жыл маусымының ерекшелігі ескерілуі тиіс. Жылдың жылы кезеңінде шынығу үшін ұзақ таза ауада серуендеуге, ауа мөлшері төмен болса, үйдің терезесін ашып қойып біраз уақыт жалаңаяқ жүру де пайдалы. Бұның ұзақтығы 10 минуттан бастап, әрбір 5-7 күн сайын 30 минутқа жеткізіледі. Жылдың суық кезеңінде шынығу үшін белгілі бір уақыт жеңіл киініп, жаяу серуендеу, шынығу жүгірісі т.б. пайдаланылады. Ауадағы ұйқы да пайдалы.

**Күн сәулелері** адам ағзасына оң әсерін тигізеді. Олардың әсерінен тері күйіп, қоңыр түске ие болады. Бұл ағзаның қорғаныш қасиетін жоғарлатады.

Күн сәулесін қабылдаудың негізгі қасиеті - тері ауруларынан, тұмаудан, суық тиюден ағзаны сақтау. Денені күн сәулесінде жастайынан шынықтыру өте пайдалы. Сонымен қатар күнге күйер алдында ауа процедурасын қабылдаудың маңызы зор. Көлеңкелі жерде отырып, бойды алғаш рет 5-10 минуттай айналадағы орта жағдайына үйретеді, содан соң, күнге күюді біртіндеп 40-60 минутқа жеткізеді. Күннің көзінде ұзақ болу ағзаның қызып, күн тиюі және теріні күйдіруі мүмкін. Мұндай жағдайларға ұшырамау жағын білген жөн.

Шынығу үшін **су процедураларын** пайдаланудың да өз ерекшелігі бар. Су ауаға қарағанда жақсы шынықтырылады. Судың жылу өткізгіштік қасиеті ауаның жылу өткізгіштігінен 23 есе артық. Су тегіс мөлшерлік әсер етумен бірге механикалық әсер етіп – массаж жасайды. Қан айналысын жақсартады. Су көмегімен үй жағдайында денені сулы орамалмен сүртінгенде пайдалы. Денені дымқыл орамалмен ысқылауды және суық суға жуынуды 2-3 ай бойы жасайды. Бұдан кейін адамның денсаулығында ешқандай өзгеріс (тыныс алу жолдарының қабынуы, әлсіздік, қалжырау немесе кейгіштік, абыржу, ұйқы қашу, асқа тәбет тартпау) байқалмаса, сумен шынығуды жалғастыра беруге болады.

Сумен шынықтыруды, күн сәулесін қабылдаумен кезектестіріп отыру керек. Су жағалауларында 20 минуттан бастап 1,5-2 сағатқа дейін тынығуға болады. Кешкілік таза ауада жүріп, одан соң жылы сумен сабындап жуынып, ертеңгілікте салқын сумен шайынады, сүлгімен тұла бойды қатты ысқылап, сүртінуге керек. Тамаққа тойып алып, бірден суға шомылуға болмайды, бұл жүректің қызметіне кері әсер етеді. Ауыр дене еңбегінен соң бірден суық суға шомылуға болмайды, ол терінің жылуын реттеудегі қызметіне зиянды. Әр адамда дербес сүлгі, сабын, тіс жуғыш шөткесі, тарағы болуы қажет, бұл жұқпалы аурулардың таралуынан сақтануға мүмкіндік береді.

Шынығудың ең кең тараған және жеңіл түрі-таза ауаны пайдалану. Жылдың жылы кезеңінде шынығу үшін ұзақ таза ауада серуендейді әдетке айландыру және де үй ішінде біраз уақыт жалаңаяқ жүру де пайдалы.

Сондай-ақ, шынықтырғыш әсерлерге: күн сәулесі мен дене шынықтыру жаттығулары, оның ішінде мүмкіндігінше далада немесе ауасы жақсы желдетілген бөлмеде жасалатын таңертеңгілік жаттығулар жатады.

Күн райы салқын кезде ағзаны мұздатып алмау үшін далада тез қимылдап, жаттығуды ұзаққа созбайды. Суға шомылудың пайдасы зор ол денені шынықтыруға жан-жақты әсер етеді, өткені судың тітіркендіру әсері ауа, күн сәулесі әсерлерімен және суда жүзу қимылымен ұласады. Қыста суық суға түсумен, тек денсаулығы күшті адамдар ғана айналысуына болады. Ол үшін ағзаны суық судың әсеріне алдын-ала біртіндегіп (бір жылдан кем емес) үйретеді. Суық суға 20-30 секундтан артық түспей, тез, жылдам қимылдау қажет. Қыста суға түсумен шұғылданушылар дәрігердің бақылауында болады.

Бу моншасын және механикалық тітіркендіру әсерімен ұштастырғанда, олар ағзаның зат алмасу, тыныс алу және қан айналысын жақсартып, дененің шынығуына қолайлы жағдай жасайды. Бірақ егде тартқан адамға монша буында жиі отыруға (аптасына 1-2 ақ рет) болмайды және мұның әр жолғы ұзақтығын 10-15 минуттан аспауы тиіс.

Шынығудың тиімді тәсілі – **душ**. Бұл тәсілде 3 минуттай уақыт ішінде жылы суды бірнеше рет суық сумен алмастырып отырады.

Әдетте жаттығу жасап болған соң душ қабылдау керек. Суға шомылудың пайдасы зор, ол денені шынықтыруға жан-жақты әсер етеді, өйткені судың әсері ауа, күн сәулесі әсерлерімен және суда жүзу қимылымен ұласады. Қыста суық суға түсумен тек денсаулығы зор адамдар ғана айналысуына болады. Ол үшін ағзаны суық судың әсеріне алдын-ала біртіндеп үйретеді. Суық суға 20-30 секундтан артық түспей, тез жылдам қимылдау қажет. Ыстық күндері, әсіресе ауа өте ылғалды болса, дене аса қызып кетпеуін ойластырған соң душ қабылдау керек.

**Таңертеңгілік жаттығулар.** Дене шынықтырумен айналысудың тәртібі мынадай: таңертеңгілік жаттығу, күндіз немесе кешке (күн сайын немесе кейбір қолайлы күндері) негізгі дене дайындығы. Әдетте, күндіз көп адамдардың уақыты бола бермейтіндіктен, дене шынықтырумен шұғылданудың басым көпшілігі таңертеңгі сағаттарға арналған. Бұларды таңертеңгілік жаттығу деп айтуға болады.

Таңертеңгілік жаттығуды дене дайындығымен шатастыруға болмайды. Дене дайындығының мақсаты – белгілі дәрежеде күш жұмсау арқылы адамға қажетті күш қуатын қалыптастыру. Мұндай жаттығуларды ауыстырып отыру – табысқа жетудің негізгі шарттарының бірі. Адамға жетіспей жүрген қозғалыс қимылдарын толықтыру үшін сан алуан жаттығулардан

құрылған дене шынықтыру сабақтарымен тұрақты түрде шұғылдану керек. Әрине, мұнда адамның жынысы, жасы, денсаулық деңгейі ескерілуі тиіс.

Жаттығудың ең басты шарты- кез келген таңертеңгілік жаттығудан кейін адам шаршамауы тиіс, әйтпесе оның жұмыс істеу қабілеті тиісті дәрежеде болмады. Сондықтан бұл жаттығуларды орындау кезінде түсетін күш сол адамның денсаулығына және басқа шарттарға сәйкес болғаны дұрыс. Кез келген дені сау адам секірулердің орнына, оның ұзақтығын бірте-бірте ұлғайта отырып, жеңіл жүрісті қоса алады. Жүйелі жаттығулардың санын әрбір тараудан екі жаттығудан орындау арқылы, біртіндеп көбейтуге болады. Алғашқы жаттығулар жеңілдірек болғаны жөн. Ерлер кейбір жаттығуларды гантель көтеріп жасауларына болады.

Әйелдер жота бұлшық еттерін дамытатын жаттығуларға ерекше көңіл аударғандары дұрыс. Өйткені олардың бұлшық еттерінің бұл бөлігі көбіне нашар дамыған, ал мұның өзі кеуде келеткасының жылдамдығын және іш бұлшық еттерінің нашарлауын тудырады, сондай – ақ тұлғасының сиықсыздануына әкеліп соғады. Сондықтан дене шынықтыру жүйесіне қосымша ретінде мынадай жаттығуларды енгізуге болады: екі қолды барынша артқа жіберіп бір-бірімен ұстастырады да, жаурынмен бірге қимылдатады. Бұл кезде басты шалқайтқан жөн. Екі қолды желкеге тарақтап қосып, шынықтырады және басты мүмкіндігінше шалқайтады. Жерге етпеттеп жатып, екі қолды желкеге қойып, шынтак пен басты жоғары шалқайып, кеудені қайқайып көтеруге әрекет жасайды. Етпеттеп жатып, екі қолға батпан алып, қос құлашын созады, осы қалыпта басты шалқайту арқылы кеудені аздап көтеру керек. Жаттығу кезінде батпанды мүмкін болғанынша жоғарырақ көтереді. 0,5-1 кг-дық батпаннан бастап, бірте-бірте оның салмағын 2кг. жоғары ұлғайтады.

Жасы ұлғайған адамға денені қозғалысқа келтіретін жаттығулардың барлық түрлерін күн сайын жасаған жөн: саусақ, шынтак буын, иық буын, бас және жауырынды қозғалысқа келтіретін жаттығулар пайдалы. Денені бұру, аяқты жан-жаққа сілтеу, иілу, етпеттеп жатып «қақаю» сияқты және тағы басқа қозғалыстарды қолданған жақсы.

Егер таңертеңгілік жаттығулар жүйесіне бұл қозғалыстардың ешқайсысы енгізілмеген болса, оларды қосымша түрде кіргізген жөн. Алғашында қосымша жаттығулар негізгі жаттығуларды орындауға кететін уақыттың есебінен алынады, өткені жаттығудың жалпы мөлшері 10 минуттан аспауға тиіс. Дене жаттыққан сайын әрбір жаттығуды қайталау саны көбейтіліп, жалпы уақыт 15-20 минутқа дейін жеткізіледі.

Күнделікті жаттығу жиынтығы қолдың, аяқтың, тұлғаның негізгі бұлшықет топтарының бірқалыпты жұмысына негізделген бірнеше жаттығуды қамтиды. Созылу омыртқа жотасының түзелуіне, дұрыс келбеттің қалыптасуына мүмкіндік туғызады. Алға еңкею, жанжаққа иілу, артқа шалқаю тұлға бұлшықетін нығайтады және омыртқаның ширақтығын арттырады. Секіру немесе орында тұрып жүгіру жүрек-тамыр жүйесін жаттықтырады. Жаттығулар жиынтығы бір орында тұрып, баяу жүріп мұрын арқылы терең демалу және тыныс алатын бірнеше жаттығумен аяқталады.

Таңертеңгілік жаттығулардың мақсаты ағзаны түнгі тынығудан, еңбекке көшуге, алда тұрған жұмысқа кірісуге даярлау. Жаттығулар ішектің жиырылып-созылуын жақсартады, оның бұлшықетіне қолайлы әсер етеді. Сонымен бірге жаттығу қимылдары, белсенділікті арттырып сергітеді. Егер таңертеңгілік жаттығуларды су процедураларымен және денені ысқылаумен үйлестірсе, оның сауықтырғыш әсері едәуір арта түседі.

Мығым адамдарға батпан, эспандер және де секіргішпен жаттыққан пайдалы. Ал бір себеппен тіпті, әдеттегі кешеннің өзін орындау ауыр болатын адамдар таңертең жаяу серуендегені жөн.

Жаяу серуендеу(жүріс) – жүрек бұлшықеті мен өкпені шынықтырудың жақсы құралы. Бұл әсіресе ой еңбегімен шұғылданатындар үшін пайдалы.

Өзінше шұғылданушылар үшін **секірудің** түрлерін мынадай екі негізгі топқа бөлуге болады: екі немесе бір аяқпен секіру (яғни, екі аяқпен кезектесе секіру). Аздаған өзгерістерді қолдың, аяқтың қозғалыстары арқылы реттеуге болады.

Секірудің мынадай нұсқалары бар: Аяқ бірге, қол белде; Сол қалыпта оңға және солға бұрылып секіру (2-4 рет бір жаққа қарай, осынша рет екінші жаққа қарай секіреді); Аяқты бірде қосып, бірде алшақтап секіру, секірген кезде қолды екі иыққа алма - кезек ауыстырып қою, бастан жоғары көтеріп шапалақтау және қайтадан төмен түсіру, артқа және алға шапалақтау; Әр аяқпен алма - кезек 2-4 реттен секіру, әуелі екі аяқпен, содан кейін бір аяқпен секіру, одан соң қайта екі аяқпен, тағы сол сияқты.

Секіргенде аяқтың ұшымен секіру керек. Бұл, әсіресе, егде адамдар үшін өте пайдалы. Олар денелері зіркілдемес үшін екі аяқпен алма-кезек секіргендері жөн.

Секіру-денені неғұрлым көбірек қозғалысқа түсіретін жаттығу. Мұнда ағзалардың барлық бұлшық еттеріне күш түседі. Бұл-күш түсірудің ең шарықтау шегі, одан кейін оны біртіндеп, төмендету керек, сонда тыныс алу бір қалыпқа келіп, жүрек соғысының жиілеуі де бірте-бірте реттеледі.

**Дем алыс.** Тыныс жолдарына берілетін арнаулы жаттығулар ең алдымен тыныс алуды реттейді, тыныс алу мүшелерін байланыстырады. Сонан соң іш бұлшықеттеріне әсер етеді. Мұның бәрі жаттығулар жүйесіне тікелей байланысты.

Тыныс алу және дем шығару кезінде қолды бірнеше рет жоғары көтеріп, терең тыныс алу керек те, одан кейін ақырын ғана төмен түсірген жөн. Әрбір жаттығуды бір минут мөлшерінде, орташа қимылмен жасайды. Тынысты емін-еркін алу керек: еңкейгенде, денені бұрғанда, отырғанда, қолды созғанда дем шығарылып, қолды көтергенде, түрегелгенде, денені көтергенде, иілгенде терең тыныстанған жөн (тыныс алу және дем шығару кеуденің сығылу және ұлғаю қозғалысына сәйкес болғаны дұрыс).

Егер жаттығуды орындау кеудеге еш әсер етпесе, онда ыңғайға қарай тыныс алу керек. Белгілі бір уақыттан кейін жаттығуларды ауыстырып отыруға болады. Егер кейбір жаттығуларды орындау қиын тисе, оны одан әрі жалғастырудың қажеті жоқ.

Жаттығу таңдаған әр адам өз ағзасының ерекшеліктерін ескергені жөн, өткені дене шынықтыру ағзасы таза физиологиялық әсер етумен қатар, адамның көңіл күйіне де ықпал жасайды. Сондықтан кейбір жаттығуларды орындау ұнайтын болса, оларды тұрақты түрде істеуге болады. Сонда оның тиімділігі артады.

Шаршаудың да өз табиғаты бар. Алысқа демалуға, тынығуға, барғанда сол құпияны жете біліп, қалайда негізгі кедергілерден құтылу жайын ойлаған дұрыс.

Егер сіз үнемі отырып қызмет атқарсаңыз онда иығыңыздан басқан ауырлық оттегінің жетіспеуінен, бірыңғай адам 1 минутта 16 рет дем алып, әр дем алғанда 1 литр ауа өкпеге кіреді, сондықтан отырып қызмет атқарған адамның бойында, миында оттегінің тапшылығы айқын көрінеді. Олар есінеп, ұмытшақтықтанып, селқостанып отырады. Осыған орай кезекті демалысқа шыққанда көп жүрудің, қимыл-қозғалыстың маңызы зор. Тіпті жаңбырлы күнде лайықты киіммен көп жүруді тоқтатпау керек. Ал дене еңдегімен айналысатын болсаңыз онда демалу түрі де өзгеше. Ондай адамға, әдетте ақпейілділік, шын көңілден сыр шертушілік, тілектестік жетпей жатады.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. С.Ш. Әбенбаев Тәрбие теориясы мен әдістемесі (оқу құралы) Алматы «Дарын» 2004
2. Р.К. Мамбетова. Тәртібі нашарланған оқушылармен тәрбие жұмысының ерекшеліктері. Алматы 1970
3. Е.Қ. Уанбаев, Ф.Ж. Уанбаева Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі. Оқу құралы. Өскемен. С.Аманжолов атындағы ШҚМУ баспасы. 2006

*Повед А.,*

*Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі п.ғ.магистрі  
Қарағанды облысы, Абай ауданы  
Абай Құнанбаев атындағы  
№5 мектеп-гимназиясы*

*Қапан А.Қ.*

*Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі  
Қарағанды облысы, Абай ауданы  
Абай Құнанбаев атындағы  
№5 мектеп-гимназиясы*

## **СПОРТ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ ФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ МЕХАНИЗІМДЕРІ**

Қазіргі заманда дене тәрбиесіндегі спорттың сан алуан түрлері бар, барлық спорттық жаттығулардың қозғалысы тікелей физиология ғылымына байланысты. Кезкелген спорттық жарыстарда нәтижеге жетіу үшін спортшыларымыз практикаға көңіл бөле отырып теориялық саласына да назар аударғаны жөн. Спорттық жарыстарда жоғары нәтиже көрсету, дененің физиологиялық дұрыс дамуының жоғары көрсеткіші болып табылады. Адам қоршаған ортадан тыс өмір сүре алмайды. Дене тәрбиесінің физиологиялық ерекшеліктерін білу мен спорттық жоғарғы нәтижелерге жету бірлігі ешкімнің күмәнін тудыра қоймас. «Дене тәрбиесі мен спорт» мамандығы бойынша негізгі оқу пәндердің бірі әрі ғылыми-зерттеу жұмыстарын орындау барысында алынған нәтижелерге сүйенетін ғылыми пән де болып табылады. Бұл пәнде негізгі назар спорттық әрекетке негізделген адамның бұлшық ет қызыметінің физиологиясына аударылады. Мұндай мәселелерге, ең алдымен, әр түрлі спорттық әрекет түрлерінің физиологиялық сипаттамасы мен спорттық жаттықтығу кезіндегі организм бейімделуінің физиологиялық механизмдері жатады [1].

Адам организмі ашық жүйе болып табылады. Аристотель атап өткен «өмірдің өзі талап ететін қозғалыстың» барлығы, яғни адамның күнделікті өмірде орындайтын көптеген түрлі қарапайым қозғалыстарынан бастап, спорттық практикада кездесетін күрделі сипаттағы жаттығуларға дейін жалпы физиологиялық заңдылықтарға бағынады. Соның



ішінде, итальяндық физиолог А.Моссо «дене жаттығулары көптеген дәрі-дәрмектің орнын алмастыра алады, бірақ бірде-бір дәрілік зат дене жаттығуларының орнын алмастыра алмайды», - деп айрықша көрсеткен спорттық шынығудың физиологиялық механизмін білу аса маңызды. Адам күнделікті өмірде орындайтын көптеген түрлі қарапайым қозғалыстарынан бастап, спорттық қозғалыстарда кездесетін күрделі жаттығулардың барлығы жалпы физиологиялық заңдылықтарға бағынады.

Әртүрлі спорттық жаттығулар «күш-жылдамдық талап етеді» спорттық қозғалыстарды жүзеге асыру барысында бір мезгілде көптеген бұлшықеттер әрекетін басқаратын өте күрделі уақытша байланыстар қызымет атқарады. Бұл байланыстар бұрын түзілген қозғалыс рефлекстерін кең қолданудан біртіндеп қалыптасады. Егер дененің қимыл қозғалыс жаттығуларын жаттықтырушы көмегімен бірнеше рет қайталаса, орталық жүйке жүйесіне кері байланыс арқылы бұлшық ет жұмысы мен дене мүшелері жағдайы бір ізді өзгерістері динамикасы мәліметтер түссе, бұл жүйке орталықтарына кейін спортшыға қозғалысты өз бетімен орындауға қолданатын әрекеттің бағдарламасын қалыптастыруға мүмкіндік береді. Түрлі қозғалыс әрекеттері туа пайда болумен қатар тіршілік барысында арнайы үйрену нәтежесінде жүре қалыптасады. Бұл спорттық динамикалық қозғалыстарды орындаумен дененің белгілі бір қалпын сақтаудың тек бір ғана емес, бірнеше, тіпті ондаған түрлі бұлшықеттердің қалыптасуымен қатар жүретіндігімен байланысты. Бұл тек бір қозғалыс әрекетінен келесіге өту кезінде ғана емес сол бір фазаның өзінде де орын алады. Сол сияқты қозғалыс кезіндегі бұлшықет құрамы секілді жұмысқа қатысқан қимыл бірлестіктерінің саны да қозғалыс жылдамдығына, күш дәрежесіне, қажауға және т.б. факторларға сәйкес құрлып отырады. Адам баласы туа пайда болған санымен күрделілігі бойынша шектеулі қозғалыс әрекеттері қорымен (ему, жұту, кірпік қағыу, әр түрлі тітіркендіргіштерге жауап ретінде аяқ-қол бұлшықеттерінің бүгіліуі мен жазылуы, т.б.) дүниеге келеді. Осылармен қатар үйрету арқылы өзгермелі тіршілік жағдайларына барабар қозғалыс актілерінің жаңа түрлерін меңгеру қабілетіне, яғни жаттығулардың жоғары дәрежесіне жетуді қамтамасыз ететін маңызды қасиеттерінің бірі жүйке жүйесінің серпімділігі де тұқым қуалау арқылы беріледі. Бұл қасиет спорттық жаттығулар техникасын жетілдіруде зор мүмкіндіктер тудырады.

Әр түрлі жас кезеңдерінде жаттықтыру дәрежесі біркелкі көрінбейді. Кейбір жас кезеңдерінде жаттықтыру дәрежесінің жоғарғы болуына орай қозғалыс әрекеттерін үйрету де ерекше табысқа өтеді. Бұл кезеңдер ақыл – ой және бұлшықет әрекеттерінің әр түрлерінде түрліше болады. Мысалы, шетел сөздерін дұрыс айтумен байланысты қозғалыс үйлесімділігі балалық шақта жеңіл әрі тез меңгеріледі. Жаңа күрделі спорттық қозғалыстар да адамның өмірінің белгілі бір кезеңдерінде меңгеріледі. Сондықтанда болашақ жаттықтырушыға қозғалыс техникасын үйретудің тимді жақтарын қарастыру барысында дене жаттығуларының дәрежесі неғұрлым жоғары болатын жас кезеңдерін айқындап алудың маңызы зор. Барлық спорттық жаттығуларды екі үлкен топқа бөлуге болады. Бірінші топ жаттығуларна жетекші физиологиялық жүйелер қызыметінің белсенуі мен күш, жылдамдық немесе төзімділік сияқты қозғалыс сапаларының көрінуін талап ететін өте үлкен дене жүктемелері тән. Мұндай жаттығуларға жеңіл атлетиканың барлық түрлері, жүзу шаңғы мен коньки тебу спорты, ескек есу, спорттық ойындар жекпе жек және т.б. жатады. Ал екінші топқа автмотоспорт, желкен, шана, желкерме, ат, авиапланеттер және дельтапланер ісі сияқты техникалық жаттығулар жатады. Бірінші топтағы жаттығулардың көпшілігін орындау кезінде кеңістікте спортшының орын алмастыруы негізінен ішкі (бұлшықеттік) себебінен іскен асырлады. Ал техникалық жаттығулар орындау кезінде спортшының орын ауыстыруына сыртқы (бұлшықеттік емес) күштер ең басты ықпал жасайды. Мысылы, автоспортта-машина қозғалтқышы, шана, желкерме спортында- тартылыс күштері, желкен, авиапланеттер және дельтапланер ісі спортында ауа ағымы күштері әсер етеді. Сонымен бірге техникалық спорт түрлері жаттағуларды ережеге

сәйкес энергетикалық және бұлшықет жүйесіне, вегетативтік қамтамасыз етілуі жүйесіне және де күш, қуат және төзімділік сияқты дене сапаларына шекті талаптар қоймайды .

Спорттық ойындар-қозғалмалы ойындарға жататын спорттың бір түрі. Ол құрылымы мен организмге әсері бойынша сан алуан. Дене жаттығулары ретінде олардың бір қатар ерекшеліктері бар. Ойын үдерісінде ойын жағдайларының үздіксіз өзгеріп отыруына қатысушылардың қарсыластары мен серіктерінің әсеріне қажетті, көбіне, жаңа қозғалыстарды тудыра отырып, шұғыл жауап беруді талап етеді. Сондықтан да спорттық ойындар кезінде басқа дене жаттағуларына қарағанда күтпеген жағдайларда жылдам бағдарлау, тапқырлық, тез шешім қабылдау сияқты құнды сапалар көбірек дами түседі.

Мәселен, спорттық гимнастика-денсаулықты нығайтуға, адамның қимыл қабілеттерін жетілдіруге және үйлесімді дамуына бағытталған арнайы дене жаттығуларының жүйесі.«Гимнастика» түсінігі аясында спорттық және көркем гимнастика, акробатика кіреді.Спорттық гимнастикада ер адамдар алты, ал әйел адамдар төрт снаряд қолданады.Қозғалыстың сан алуан болуымен, кеңістіктегі дене күшімен және статикалық қалыптың болуымен байланысты тыныс алу аппаратының жұмысына белгілі бір қиындықтар туындайды. Тыныс жиілігі, тереңдігі, ырғақты орындалатын жаттығу техникасының ерекшеліктеріне байланысты келеді. Мәнерлеп сырғанау. Мәнерлеп сырғанауда орындалатын элементтердің темпі,ырғығы,күрделілігі музыканың қостауымен қатар жүреді. Мәнерлеп сырғанау жеке сырғанау (ерлер мен әйелдер), жұптасып сырғанау мен мұзда орындалатын жаттығулардың спорттық билерден тұрады. Энергия шығыны орындалатын жаттығулардың түріне, олардың күрделілігіне, темпіне және т.б. басқа факторларға байланысты энергия шығыны жоғары болады.Еркін күрес, грек-рим, самбо, дзюдо және т.б. күрес түрлері жекпе-жекке қатысады.

Күрестің құралы қарсыласын ұстап алып, тепе-теңдігін жоя отырып, жерге не кілемге алып лақтыру болып табылады. Күресте статистикалық ширығу тән жылдамдықты-күштік жұмыс спортшының күшін, шапшаңдығын, ептілігін дамыта түседі. Палуандардың қимыл әрекеті табысты болу үшін проприоцептивті сезімталдықты дамыту қажет. Палуандарда бұлшық ет жүйесі жақсы дамыған, ол көбіне анаэробты режимде жұмысқа бейімделген. Күрес кезінде энергия шығыны өте көп болады. Ұстасу кезінде ол орта есеппен, 1 минутта 10-12 ккал және одан жоғары мәнге жетіп жығылады. Спорттық жаттығулар кезіндегі бұлшықет қызметі жүйке жүйесінің организм реттеу қабілетінің жақсаруына, тыныс алу, қан айналу мүшелерінің қызыметтік мүмкіндіктерінің артуына, зат алмасудың жақсаруына, организмнің жалпы төзімділігінің жоғарлауына әкеледі. Барлық спорттық ойындар және жаттығулар қандай да бір деңгейде көзбен шамалауды дамытады, тепе-теңдік талдағышының функциялық тұрақтылығын,қимыл талдағышының сезімталдығын жоғарлатады. Жоғарыда жіктелген спорт түрлерін өзіне қажетті тұрғыда қолдануға олады, Спорттық тәрбиенің бір түрі кейде бірнеше нәтиже беруі мүмкін. Мысалы, жарыстарда жақсы көрсеткіштерге жеткен жасөспірімді мақтағанда біреуін ондай мақтау шеберлігін әрі қарай жетілдіре түсуге ынталандыратын болса,екінші жас менменсіп, көкірегін көтеріп кетеді. Міне, сондықтан менменсуге, өркөкіректікке бейім жас спортшыны барынша аз мадақтау керек. Кемшілігін бетіне басу жөнінде де осыны айтуға болады: біруге сапта тұрған спортшылар алдында айтса, екіншісіне жеке айту қажет.

Ережелерді қатаң сақтай отырып жақсы ұйымдастырылған жарыс жасөспірімдерді саналы тәртіпке тәрбиелеудің ұтымды жолдарының бірі болып табылады. Жалпы залдың тазалығы, спорт құралдарының орын-орында жинастырылып қойылуы да жас спортшыларға эстетикалық тәрбие беруге көмектесетіндігін атап айтқан жөн.

Оқытушы сабақты дұрыс, жаттығушылардың сезіміне әсер ететіндей дәрежеде шебер жүргізе білуі тиіс. Сонда сабаққа қатысқандардың көңіл-күйі көтеріліп, қуанышты болады. Бұл олардың тәртібін нығайтып, жаттықтырушының беделін арттырады. Шәкірттерінің алдында беделді болуы үшін ұстаз әрдайым білімі мен шеберлігін жетілдіріп, күрестігі және

спорттың басқа түрлеріндегі (сондай-ақ спортқа қажетті пәндер: физиологиядағы, психологиядағы, анатомиядағы, т.б.) барлық жаңалықтарды біліп отыруы қажет. Жасөспірімдермен сабақ өткізгенде олардың жүрек қан тамыр жүйесінің ерекшеліктерін де ескеру қажет. Осы жоғарыда баяндалғандай спорттық жаттығуларды дұрыс қолдана білетіндей болашақ жастардың көкейіне осындай іс-әрекеттермен ой сала білсек, үлгі көрсеткен заманға сай, салауатты өмір салтын ұстанатын, болашағы зор спортшылар тәрбиелей аламыз деп ойлаймыз. Жастардың тағы бір ерекшелігі – олар тез шаршайды, бірақ тез тыңаяды. Бұл зат алмасу дәрежесінің жоғары болу есебінен орын алады. Бірақ соған қарамастан оларға ересектерге түсетіндей көп күш түсіруге мүлде болмайды. Тыныс алу органдарының да ерекшеліктері бар. Олардың ең бастысы бойның өсуіне қарағанда кеуде қуысының өсуі баяу өтеді. Сондықтан демалу жүйесінің дамуы шектеулі күйде болады. Бұл кезде оларға шамадан артық күш түссе, тыныс алу ырғағының бұзылуы ықтимал. Осы жаста жасөспірімдердің психикасында де елеулі өзгерістер болады.

Сондықтан жаттықтырушының міндеті спортпен айналысушылардың жақсы қасиеттерінің дамуына көмектесіп, оларға дұрыс бағыт сілтеу болып табылады. Жастарға тән тағы бір ерекшелік – олардың орталық жүйке жүйесі өзгергіш, икемді болып келеді де, сондықтан олар аса ептілікті қажет ететін жаттығуларды тез игеріп кетеді.

*Портнягин А.Н.*

*Учитель*

*Многопрофильной гимназии № 41  
город Тараз, РК*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

В условиях социально-экономических и политических преобразований в современном обществе особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни.

Спорт как важный социальный феномен пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. В подтверждение этого тезиса можно привести слова известного спортсмена Александра Волкова: «...спорт сегодня - это главный социальный фактор, способный противостоять нашествию дешевой культуры и дурным привычкам». Действительно, феномен спорта обладает мощной социализирующей силой. Политики давно рассматривают спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе.

В США, например, еще в 60-е годы, спорт, став национальным увлечением, был объявлен моделью самого американского общества. Начиная с 70 - 80-х годов прошлого столетия спорт в США является "второй религией", в которую верят большинство американцев. Население бережно относится к своему здоровью, понимая, что это - личный капитал, от качества которого в жизни зависит многое: карьера, личное счастье, светлое будущее. Немаловажную роль в популяризации спорта сыграли СМИ.

Анализ развития спорта в США и других странах мира показывает, что активная позиция населения по отношению к спорту формируется как следствие хорошей пропаганды СМИ. Именно от СМИ, и в первую очередь от TV, зависит популяризация видов спорта, а занятия физкультурно-спортивной деятельностью рассматриваются как неотъемлемая часть культуры жизнедеятельности.

Люди, прошедшие школу спорта, убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Спорт учит идти на жертвы ради достижения цели. Уроки, усвоенные юными спортсменами на спортивном поле, затем, как правило, помогают и в жизни. Многие из спортсменов утверждают, что именно спорт сделал из них человека, способного быть личностью. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни - "рассчитывать на самого себя". Это означает, что достижение успеха зависит, прежде всего, от личных, индивидуальных качеств - честолюбия, инициативы, трудолюбия, терпения, волевых навыков.

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет спортсмену наработать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок.

Придя в спортивную секцию или школу, юный спортсмен попадает в новую социальную сферу: тренеры, судьи, спортивный коллектив - это новые агенты социализации, конкретные люди, ответственные за воспитание и образование, обучение культурным нормам и образцам поведения, обеспечивающие эффективное освоение новой социальной роли, в которой оказывается юный спортсмен. Для каждого человека особенно важна первичная социализация, когда закладываются основные психофизические и нравственные качества личности. В первичной социализации спортсмена наряду с семьей, школой задействован социальный институт физической культуры и спорта. Среди агентов первичной социализации далеко не все играют одинаковую роль и обладают равным статусом. По отношению к ребенку, проходящему социализацию, родители занимают превосходящую позицию. Для юного спортсмена тренер также играет одну из ведущих ролей. Ровесники, напротив, равны ему. Они прощают ему многое из того, что не прощают родители и тренер. В каком-то смысле, с одной стороны - ровесники, а с другой - родители и тренер воздействуют на юного спортсмена в противоположных направлениях. Тренер в данном случае усиливает позиции родителей в формировании базисных ценностей, а также регулирует сиюминутное поведение, ориентируя юного спортсмена на спортивный стиль жизни, достижение высоких результатов.

Физическая культура и спорт — неотъемлемая часть культуры общества и каждого человека в отдельности. Именно поэтому в нашей стране постоянно придавалось и придаётся большое значение развёртыванию массового физкультурного движения.

В целях реализации новых социальных требований к системе физической культуры и спорта необходимо осуществить комплекс первоочередных мер по улучшению физкультурно-спортивной работы и формированию здорового образа жизни населения.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Виноградов П. А., Душанин А. П., Жолдак В. И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. – М.: Советский спорт, 1996.
2. Дубровский В. И. Спортивная физиология.- М.: ВЛАДОС, 2005.
3. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Физкультура и Спорт. № 3. 2007.
4. Физическая культура: Учебник для студентов вузов. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.

**Пушкарь И.Н.,**

*Аға оқытушы*

*М.Х.Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті  
«Алғашқы әскери дайындық және дене тәрбиесі» кафедрасы*

*Тараз қаласы, ҚР*

**Елеусиз С.Б.,**

*Аға оқытушы*

*М.Х.Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті  
«Алғашқы әскери дайындық және дене тәрбиесі» кафедрасы*

*Тараз қаласы, ҚР*

**Науатов С.К.**

*П.Ф. МАГИСТРИ, аға оқытушы*

*М.Х.Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті  
«Алғашқы әскери дайындық және ден тәрбиесі» кафедрасы*

*Тараз қаласы, ҚР*

## **ЖАСӨСПІРІМДЕР ТӘРБИЕСІНДЕГІ СПОРТТЫҚ ҮЙІРМЕЛЕРДІҢ МАҢЫЗЫ**

### **Аннотация:**

Жасөспірім тәрбиесінде спорттық үйірмелер маңызы өте зор . Өрбір 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.

**Түйінді сөздер** : спорт , жасөспірім, бала, денсаулық, ой, жетілу, пайда , дене бітім, жетілу, тәрбие

### **Кіріспе**

Президент Қасым-Жомарт Тоқаев өзінің Қазақстан халқына Жолдауында: «Халықтың денсаулығын жақсарту мәселесі айрықша назар аударуды талап етеді. Барлық жастағы ел азаматтары арасында бұқаралық спортты дамыту маңызды. Спорт инфрақұрылымдарының балалар үшін барынша қолжетімді болуын қамтамасыз ету керек. Бұқаралық дене шынықтыруды өркендету ісі жаңа чемпиондар шыңына шығатын пирамидаға айналуы тиіс. Бұл салауатты әрі белсенді жастардың, түптеп келгенде, қуатты ұлттың негізін қалыптастырады» – деп атап өткен еді. Дене шынықтыру пен бұқаралық спортты дамыту жөнінде 2020-2025 жылдарға арналған кешенді жоспар қабылданды.

«Академик С.А.Джиенкулов атындағы Байқоңыр жоғары колледжі» білім беру мекемесінде студент жастардың дене мәдениеті мен салауатты өмір салтын қалыптастыру, дене шынықтыру, спорттық үйірмелерге қызығуын арттыру мақсатында «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол», «Дойбы», «Шахмат», «Үстел теннисі», «Тоғызқұмалақ» үйірмелері белсенді жұмыс жасайды. Колледж студенттерінің 90 пайызы түрлі үйірмелермен қатысады.

Футбол ойыны адамдарды дене жақтан жан-жақтылық шынықтырып, жылдамдық, күш, төзімділік, икемділік, ептілік жақтарынан да, қайсар, зерек, қағылез, мойымас қасиетпен жұдырықтай жұмылып селбесетін коллективизмді рухты жетілдіру жағынан да зор маңызға ие. Доп үшін күресте ойыншыдан допты дәл беру нақтылық, дәлдікті, техникалық дағдыны, ара қашықтықты болжауды, соққы күшін есептеу, уақытты ұтымды пайдалану, жылдам ойлауды талап етеді

Волейбол ойынының қозғалысы адам баласына аса пайдалы табиғи қозғалыс пен дене мүшелерінің қимылынан жүгіру, жүру, секіру, лақтыру т.б. жаттығулардан тұрады. Бұл ойынды он жасар баладан бастап қай жаста болмасын ойнай береді. Сондықтан да, волейбол дене тәрбиесі пәні жаттығуларының бірі ретінде ең тиімді де ағзаға пайдалысы болып табылады. Ойын барысында нақты қозғалыс нәтижесінде ең бастысы адамның координациясы қалыптасады. Қандай жаттығу болмасын, қозғалыс барысында нақтылы

орындалады. Айталық, шабуылдау кезінде допты қарсыласының алаңға дәл түсіру, болмаса допты әріптесіне дәл бере білу, допты қарсыласының алаңына алдап тастау т.б.

Баскетбол ойыны дене күшінің дамуына тиімді әсер етеді. Өткір лақтыру, секіру, қимылдар мен жүгіру тыныс алу жүйесінің жаттығуларына ықпал етіп, төзімділікті арттырады. Дене белсенділігі процесінде үйлестіру керемет дамиды. Баскетбол ойындары ойын барысында ағзаның үйлесімді жұмыс істей бастайтындығына әкеледі, бұл ас қорыту жүйесі мен ішкі секреция мүшелеріне жемісті әсер етеді.

Дойбы - Бүгінгі күнде дойбы спорттың өзге түрлері арасында елеулі орын алады. Қазақстан Республикасының чемпионаттары үнемі өткізіліп тұрады, секциялар құрылған. Дойбы (орыс. шашки) — спорт түрі. Дойбыны алпыс төрт (орыс дойбысы) не жүз (халықаралық дойбы) шаршыға бөлінген тақтада он екі (орыс дойбысы) не жиырма (халықаралық дойбы) таспен екі адам ойнайды. Ойынның мақсаты — қарсыласының тастарын түгел жою немесе жүріс жолдарын бөгеп тастау. Дүниежүзілік дойбы федерациясы (FMID) 1947 ж. құрылған. Оған отыздан астам ел мүше. Дойбы біздің заманымыздан 2500 жыл шамасы бұрын Мысыр елінде пайда болған. Қазіргі таңда дүние жүзінің он үш елінде әр түрлі атаумен, өзіндік ережемен ойналады.

Шахмат ойыны Шахмат — логикалық ой өрісті машықтандыратын спорт түрі. Шахмат сөзі парсы тілінде "шах" патша, "мат" өлді дегенді білдіреді. Әлемдегі ең танымал спорт түрінің бірі саналады. Шахмат спортының отаны – Үндістан. Біздің дәуірімізге дейін бір ғасыр бұрын пайда болған.

Тоғызқұмалақ — қазақтың ұлттық дәстүрлі ойындарының бірі, ақыл-ой дамытуға арналған ойыны. Археолог-ғалымдарының пайымдауынша ойынның пайда болу мерзімі 4000 жыл шамасын қамтиды. Бүгінде тоғызқұмалақ ойынының әлемде әртүрлі үлгілері бар. Мәселен, Египетте осыған ұқсас ойынды «калах» деп атаса, Шри-Ланкада «олиндакалия», 2 / 2 қырғыздарда «тогузкоргоол», африкалықтарда «манкала», «габата», «абапа», «нам-нам», «бао», «тамподуо», «омвесо», «маработ» деп аталады екен. Сол сияқты америкалықтарда да тоғызқұмалақтың өз үлгілері бар. Олар оны «аджи-бото» немесе «варри роунд» деп атайды.

Үстел теннисі – пайдасы мол дара спорт. Үстел теннисі (Пинг - понг) – белгілі бір ғимарат ішінде, арнайы ойын үстелінде арнайы ракеткамен ойналатын, шапшаңдыққа бағытталған спорт түрі. Егер қарсылас арнайы допты үстелден тыс жерге асырса немесе сіздің алаңыңызға түсіре алмай допты ракеткамен торға ұрса сіз арнайы ережелер бойынша ұпай ала аласыз. Үстел теннисін ойнау қол-көз координациясын жақсартады, ақыл-ойды сергітеді, концентрация мен тактикалық стратегияны дамытады, ойлау шапшаңдығын арттырады, рефлексдерді дамытады, яғни дене қозғалысы шапшаңдығын арттырады, буындарға аса пайдалы, мидың саулығын сақтайды, Мидың түрлі бөліктерінің жұмысын ынталандырады, ұжым бірлігін арттырады.

Тұрақты физикалық жаттығулар көңіл-күйді көтереді және стресспен күреседі. Арықтауға көмектеседі. Физикалық белсенділік – метаболизмді арттырып, қосымша калорийлерді азайтуға ықпалын тигізеді. Спортпен шұғылдану – иммунитетті және төзімділікті арттырады. Тез ұйықтауға көмегін тигізеді. Спорттық іс-шаралар денеден көп күш алады, сондықтан ұйқы ұзақ және күшті болады. Дене шынықтыру кезінде өкпеде өзгерістер пайда болады. Өкпенің дұрыс жұмыс істеуіне байланысты, бронхит және пневмония аурулары туралы ұмытуға болады. Жаттығулар жасау кезінде, жүрек-тамыр және жүйке жүйелеріне жақсы әсер ететін эндорфиндер шығарылады. Мидың ойлау және есте сақтау қабілеттеріне тигізетін пайдасы үлкен. Созылмалы аурулардың пайда болуының басты себептерінің бірі – дене белсенділігінің болмауы. Жаттығулар қан айналымын жақсартады және адамның сүйегін қатайтады.

## **Қорытынды**

Спортпен үзбей шұғылданған бала күшті де батыл, икемді де төзімді, сымбатты да сұлу болып өседі. Болашақта еліміздің намысын қорғап, әлемге атын шығаратын спортшы да жастардың арасынан шығады. Дене шынықтыру жеткіншектерді жан – жақты жетілдіріп, денсаулығын нығайтып, дене мүсінінің сұлулығын қалыптастыруға, оларды өмірде белсенді болуға елін қорғауға дайындайды.

## **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

***Рахымжанов А.О.,***

*PhD аға оқытушы, Дене тәрбиесі кафедрасы  
Қ.А.Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті,  
Түркістан қаласы, ҚР*

***Қойшыбаев А.,***

*Аға оқытушы, Дене тәрбиесі кафедрасы  
Қ.А.Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті,  
Түркістан қаласы, ҚР*

***Баетов Б.К.***

*Аға оқытушы, Дене тәрбиесі кафедрасы  
Қ.А.Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті,  
Түркістан қаласы, ҚР*

## **ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА ҚОЛДАНЫЛАТЫН КӨП МӘДЕНИЕТТІ ОЙЫН ҮЛГІЛЕРІ**

Қазіргі таңда техника мен технология дамыған заманда дене шынықтыру сабағының маңыздылығын арттыру осы саланың ғалымдары мен мұғалім зерттеушілерінің пайына келеді. Сондықтан осы ғылым саласының келешегі қалай болатынын анықтайтын зерттеу бағыттары мен жұмыстардың өзектілігі ғылыми жұмыстардың маңыздылығын көрсетіп отырады. Көп мәдениетті білім берудің әртүрлі анықтамалары болуына қарамастан төменде айтылатын ақпараттардың ең негізгісі ол көрсеткіштер болып табылады. Көп мәдениетті білім беру, мектептерде, көпшілікте және тепе-теңдікті қолдау мақсатында жасалатын маңызды, пікірлер толы бір басымдық бағыт болып келеді. Бұл түрден бір білім беру, әртүрлі топтар арасында қарым-қатынас құруға және күшті бөлісуді мақсат етеді. Бұл себептен көп мәдениетті білім беру, мектептердегі жақсарту жұмыстарында, топтар арасындағы өзара ынтымақтастық процесі ретінде де айтуға болады. Бұл процесс барысында мектептердің барлық адамдар үшін қолданылып жұмыс жасауға күш жұмсау қажет. Бұл тұрғыдан алғанда жасалатын жұмыстарда көптеген ғылыми әдістемелік жұмыстар жасалуы қажет. Фитнес, футбол, Би, Волейбол, Олимпиада ойындары, Баскетбол және мұздағы хоккей ойындарының орталықтары, тарихи дамуы өз еліне және басқа мәдениеттерде қалай және қандай құрал-жабдықтар қолданылатыны және бұл ойындар мен бірге спортқа тиісілі дағдылардың көрсетілуімен дене шынықтыру және көп мәдениетті білім беру түсінігі толық қарастырылған мақала ретінде көрсетіп отырмыз. Көп мәдениетті білім беруге байланысты кезең-кезең даму өзгерістерді қарастыру жұмыстары жүргізіліп жатыр. Бұл жерде әртүрлі мәдениеттерден келетін тұлғалардан тұратын демократиялық қоғамда көрініс табуы және демократиялық азаматтық білім беруге қазіргі таңда Қазақстанда өте үлкен мән беріп осы жұмыстар аясында көптеген жобалар мен зерттеу жұмыстары жүргізіліп жатқанын толыққанды айта аламыз. Сондықтан да көптеген

мақалаларда қарастырылғандай әр зерттеудің өзіндік әдістемесін көрсете отырып, бұл жұмыстың маңыздылығын көрсеткіміз келеді. Өйткені спорт және дене шынықтыру арқылы осындай көп мәдениетті қарым-қатынас түрлерін құруға және білім беру арқылы алға жылжытуға және дамытуға мүмкіндіктер туады. Қазіргі таңда бұл алаңда жылдам өзгерістер және дамулар дене шынықтыру және спорт саласында көрініп жатқанын айтып, осы бағытта жұмыстар жасалып жатқанын ғылыми дәлел ретінде әдебиет көздері арқылы тағы да дәлел үстіне дәлел ретінде ұсына аламыз. Оқушылардың ақыл және дене дамуының көрінуі үшін дене шынықтыру сабақтарына деген қажеттілік туындайды. Дене шынықтыру және спорт бағдарламалары, оқушылардың өсіп-жетілуіне өз кезегінде ерекшеліктерге ие болып және қажеттілік туындаса негізге алынып зерттелуі қажет. Осылайша дене шынықтыру сабақтарымен оқушылардың дене бітімін ең тиімді және әсерлі пайдалы жағдайларды қалай қолдануымыз қажет соны бізге үйретеді. Кейбір халықтардың айтуы бойынша «Адамдардың ең жақсысы, адамдарға ең пайдалысы» деп бекерге айтылмаған болатын. Сондықтан біз көп мәдениетті оқушы бойында қалыптастыру үшін дене шынықтыру сабағының ең тиімді ең жақсы жақтарын әдіс-тәсілдерін қолдануымыз қажет. Бұл осы ғылым саласының әрі қарай өзектілігі мен қолданысқа енуін қамтамасыз етіп, жастардың бойында елдің, ұлттың және қоғамның тұрақты дамуына өзіндік үлесін қосары сөзсіз. Кейбір зерттеулерге қарағанда мәдениет бір даму көрсеткіші ретінде білінеді. Тейлор айтқандай, «Мәдениет немесе өркениет; сенімдер және құрылымдардың (өнер, құқық, дін, шынайы өмір) жиынтығы» деп қарауымыз қажет. Тейлор мәдениеті, дағды және әдет болған жағдайлардың бүтіндігі деп түсіндіреді [1]. Адамдардың бір-бірімен және қоршаған ортамен байланысы мен аралас құраластары, ұжымдасу және жиынтық өнімдері деп қарауға болады. Мысалы әдістеме ретінде алатын болсақ, 9,10 және 11 сыныптар үшін дайындалған Дене шынықтыру бағдарламасындағы 2 тараудағы Атлетика, 3 тараудағы Еркін гимнастика, 5,6,7 және 8 тараулардағы баскетбол, волейбол, қол добы және футбол бұл спорттың орталықтары, тарихы басқа мәдениеттерде қалай және қандай әдістемелермен жүзеге асады. Бұл әрине әдістемелік тұрғыдан осы спорт түрлерін қолдану арқылы көздеген мақсатымызды жүзеге асыруға болатынын көрсетеді. Осылай тағы да Америкада Лонг Балл ойыны екі топ арқылы ойналады, бір топ шабуыл жасаса, екінші топ қорғанысқа көшеді [2]. Көп мәдениетті білім беруде Лонг Балл, Кик Балл Релай және Скисорс Брод Жамп ойындарын айтуға болады. Бұл нені көрсетеді біз ұлттық ойынымызбен бірге Халықаралық аренада танылған әрбір елдің өзіндік мәдениетін дене шынықтыру сабақтары арқылы тануымызға және оқушылардың бойына сіңіруімізге болатынын ғылыми тұрғыда көрсету болды.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Ertürk S (1998). Eğitimde Program Geliştirme, Ankara: Meteksan.
2. Ninham D (2002). The Games of Life: Integrating Multicultural Games in physical education, Journal of Physical Education, Recreation & Dance; No: 73, USA: Canada.

*Салтаев О.М.*

*ГКП на ПХВ школа - гимназия № 22*

## **ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Жизнь человека – это тренировка к завтрашнему дню жизни. Как сделать завтрашний день интересным и перспективным. К вам приходит маленький, хрупкий человек, как слепить из него надежного и стойкого человека, а возможно и спортсмена. Пришёл значит уже есть первая ступень, возможно он настроился и хочет действительно заниматься спортом. Возможно он просто пришёл с другом, возможно родители настояли... Ваша задача: 1 Заинтересовать. 2 Убедить. 3 Увидеть перспективу в занятии спортом. Ваше



настроение, ваше требования пусть не спугнут пришедшего. Тренер должен быть сам примером. 1 Форма. 2 Расчёт времени. 3 Держать слово и обещания.

Тренировка – это медленный процесс, к дружбе со спортом. Здесь важно все : помещение, инвентарь, количество детей, заинтересованность тренера, требование и даже голос и команды. Когда это все стыкуется с внутренним миром ребенка, он увидит в тренере желание его обучить, решимость, дружеское подбадривание. Вы решите проблему номер один: ребенок будет бросать все свои дела и спешить на тренировку. От занятий к занятию дружба со спортом растёт, но есть проблема номер два: родители. Они порой не понимают интерес ребенка. Считают ходить на тренировки – это путь в большой спорт, это травматизм, это незнание, где находится ребенок. Настроить их на мысль что необходимо для их ребенка, что у него есть задачи и как их нужно развивать. Убедить их, что их ребенок самый лучший, и команда без него будет неполноценной.

Проблема номер три: занятие спортом должно быть бесплатным для ребенка, не все согласятся на платные занятия, тут важно материальное состояние семьи. Ребенок и родители должны поверить тренеру, это как больной верит врачу, как человек верит в прекрасное будущее своей страны.

Перспективы тренировок позволят развивать спорт, не просто спорт, а массовый, чем больше любителей спорта, тем здоровее общество, развивать большой спорт, ведь дом строится с фундамента, а тренировка – это фундамент для того чтобы развить спорт своей страны, развивать стойкую психику ребенка, будущего гражданина, кто занимается спортом, он сдержан, уверен, сильный и имеет свое мнение .

Перспектива тренировок – самое главное – это спорт для учащихся, доступный, но интересный, по желанию. Выигрывают не только родители, которые отдают свое чадо в надежные руки, но и страна, общество, которое получает целеустремлённых , культурных, здоровых, умных. Да умных спорт – это математика, физика, биология, литература, знание иностранных языков – перспективы много надо дерзать!

Выигрывают все! Успеха и удачи в работе всем кто связал свою судьбу со спортом!  
Из собственного опыта.

**Сатенов Е.И.,**

*Халықаралық туризм және меймандостық университеті,  
«Спорт» кафедрасының аға оқытушылары  
Түркістан қаласы, ҚР*

**Орынбасар П.О.,**

*Халықаралық туризм және меймандостық университеті,  
«Спорт» кафедрасының аға оқытушылары  
Түркістан қаласы, ҚР*

**Уразбаев А.А.**

*Халықаралық туризм және меймандостық университеті,  
«Спорт» кафедрасының аға оқытушылары  
Түркістан қаласы, ҚР*

## **ҚАЗАҚ КҮРЕСІНДЕ ПАЛУАННЫҢ ЖЫЛДАМДЫҒЫН ДАМУ ЖОЛДАРЫ**

Жылдамдық - адамның қандай да болмасын қозғалысты тез-шапшаң орындау қабілеті. Жылдамдық, қозғалыс түрінің басталуы мен толық аяқталған кезі аралығында уақытпен өлшейді. Балuanның жылдамдық қабілет мөлшері төмендегі жағдайларға байланысты болып келеді;

а) Оның жүйке жүйесіеің тітіркендіргішке жауап беру қабілетіне

- ә) Қозғалтуға қажетті салмақ мөлшерімен оны орындаушы дене-күш қабілетінің арасындағы айырмашылыққа
- б) Қозғалыс түрінің өзгеру жиілігіне
- в) Балuanның әдіс-айланы меңгеру шеберлігіне

Балуанның орталық жүйке жүйесінің қозу мен тежелу үдерістерінің алмасу жылдамдығына байланысты берілген жүктемені орындау қабілеттері әр түрлі болып келеді [1]. Күресте қозғалыстар түрі көбіне қарапайым және күрделі болып келеді. Қарапайым қозғалыстарға палуанның кілемдегі тұрысының өзгеруі, тепе-теңдіктен шығаруға бағытталған қозғалыстары жатады. Бұған қарсылас балуан алдын-ала бір қозғалыс түрімен жауап бередуі ықтимал. Балуан кездесу кезінде көбінесе қозғалыстың күрделі түрін іске асыруға мәжбүр болады, оған қарсылас қозғалысының бір түріне бірнеше жолмен жауап беруі немесе жалғыз түрін таңдап алуы себеп болады. Қозғалысты орындау кезінде ең қолайлысын таңдап алу қарсыласқа жауап беру уақытын ұзартады. Балуанның өзінің әдіс-айланы орындауы немесе қорғануы, сол арқылы қарсыластың қозғалысы түріне сәйкес жасау қабілеті, кілемдегі жеңіске жету нәтижесіне тікелей әсер етеді.

Қарсылас балуанның әр қозғалысы түріне баға бере, білуі, сәт сайын өзгеріп отыратын қозғалыс түрінің бағыты мен жылдамдығын есепке ала отырып өзіне қажетті уақытта әдіс-айла орындай алу қабілеті, балуанның машықтану шеберлігінің деңгейін көрсетеді. Белдесу кезінде балуан көбіне қарсыласының әдіс-айласының қайсысы жалған қимыл екендігін, қайсысы негізгі екендігін айырып әрекет етуге машықтануы тиіс.

Жоғарыда айтылған жағдай жаттығу кезінде адамның сезгіштік жұмыс қабілетінің ерекшелігіне бағынады, неғұрлым осы сезгіштік қабілеттер жұмысы жақсы дамыған болса, балуанның әрекет етуге жұмсайтын уақыты жылдам және дәл болады. Осы тітіркендіргіштер жұмысын (көру, есту, жанау) арнайы жаттығулар топтамасын қолдану арқылы жақсартуға болады.

Бұлшық ет күші мен дененің салмағы арасындағы байланысты пайдалану әдістемесінің ерекшелігі - жаттығу кезінде көтеретін салмақты қажетті салмақтан аз алады да, жаттығуды өте жылдам орындау мақсаты қойылады. Осындай орындауды көп рет қайталай отырып, көтеретін салмақ мөлшерін біртіндеп көбейте береді, бірақ жаттығуды орындау жылдамдығы төмендемейді.

Жаттығуды күрделендіре отырып орындау әдістемесінің ерекшелігі - көтеретін жүк мөлшері қалыптыдан көп алынады. Берілген жаттығуды үлкен салмақпен және жылдам орындау тапсырмасын орындаған соң, қайтадан бастапқы қалыпты салмаққа көшеді. Осылай болған кезде орындаушыға жаттығуды орындау өте жеңіл сезіледі, ол бұрынғыдан да жылдам орындау қабілетіне ие болады [2].

Қозғалыс түрін жылдам ауыстырып орындату әдістемесі бұлшық еттердің жұмыс қабілетінің тез ауысуы мен дәл және жылдам орындалуына бағытталады және бұлшық еттердің тез жиырылуы мен екіншісінің тез босауының арасындағы байланысты дамытады. Тәжірибе түрінде шеберлігі жоғары машықтанған балуанның бұлшық еттері, машықтанбаған адамға қарағанда жиырылуы мен босауы жылдам болатындығы дәлелденген.

#### **Күресшінің жалпы жылдамдық қабілетін арттыру жолдары:**

Уақытты қысқарту әдістемесінің мақсаты белдесу уақытын қысқартып алады және қарсылас балуанға бірнеше ұпайды артық беру арқылы күрестіреді. Мақсат-арттық берілген ұпайды теңестіру және 1-2 минут ішінде жеңіске жету.

Бөлімдерге бөліп күрестіру әдістемесі іске асыру үшін балуанға 3-5 белдесу өткізу тапсырмасы беріледі. Әр белдесу ұзақтығы 1-2 минут, бірақ белдесуде өте жоғары қарқында өткізуі тиіс. Әр белдесу бөліктерінің арасында 3-5 минуттық үзіліс беріледі, осы үзіліс уақыты біртіндеп қысқартыла береді, белдесуді жүргізу қарқынын төмендетпеу тапсырылады.

Бірғақты әдістеменің ерекшелігі балуан белдесуге берілген уақыт кезінде күресуді бірде жылдам, бірде сылбыр, баяу қарқынмен күресіп отырады. Біртіндеп баяу күресу уақыты азайтыла береді.

Уақытты көбейту әдістемесі кезінде балуанға қысқы уақытта үлкен қарқынмен жұмыс жасау тапсырмасы беріледі. Әр сағат сайын белдесу уақыты ұзартыла береді, бірақ күресу қарқыны төмендемейді.

#### **Күресшінің арнайы жылдамдығын арттыру жаттығулары:**

Балуанның арнайы жылдамдығы – оның нәтижелі белдесуге аз уақыт жұмсап жетуіне бағытталған. Жылдамдық көрінісін әр адам субъективті түрде қабылдайды. Біреуге жылдам көрінген қозғалыс біреу үшін баяу болуы ықтимал. Спорттық шеберлік неғұрлым жоғары болған сайын, арнайы жылдамдық қабілеті жоғары бола бастайды.

Күрес әдіс-айласын шебер орындауға машықтандыру жылдамдық қабілетін арттыруға көмектеседі. Жылдам орындауға жұмсалатын уақытты азайту төмендігі жағдайларға байланысты:

1. Әдісті немесе жаттығу түрін орындау элементтерін ауыстыруға
2. Әр қимыл түрін жұмсалатын уақыттың қасындысына
3. Жаттығуды орындауға жұмсалатын күш қосындысына
4. Қозғалысты орындауға жұмсалатын жол ұзақтығын қысқартуға
5. Қозғалысты атқаратын иінді қысқартуға

Қозғалысқа қатысатын бірнеше дене мүшелерінің жылдамдықтарын біріктіру, қосу жалпы жылдамдықты арттырады. Орындауға қажетті күрес әдісінің бірнеше бөліктерінің бірігуі арқылы, толық әдіс көрініс береді. Олар көбіне брінен кейін бірінің қалыптасқан реті бойынша орындалады. Машықтану кезінде осы орындалу реті жаттықтырушының тапсырмасы бойынша өзгертілуі ықтимал. Мысалы, қол және желкеден ұстау арқылы арқадан асыра лақтыру әдісін орындау реті: 1) ұстау, 2) арқамен қарсыласқа бұрылу, 3) көтере лақтыру, 4) құлау болып бөлінеді. Ал, жақсы машықтанған балуандар осы ретті, көбіне, өзгертіп орындайды. Мысалы, - алдымен олар құлап бара жатып бұрылу, ұстауды, соңынан көтере лақтыруды орындайды [3]. Әдісті осылай орындау кезінде жұмсалатын күш, дене мүшелерінің үйлесімді жұмыс істеуді барлығы әдісті жылдам орындауға бағытталады, сонда қарсыластың әдіске қарсы әрекет ету мүмкіндігі азаяды

Қарама-қарсы бағытталған жылдамдықтарды қосу арқылы қозғалыс жылдамдығын арттыруға болады. Оған қарсылас балуан өзіне қарай қозғалып келе жатқанда сол қозғалысын жалғастыра әдіс орындай алу жатады. Осылай орындау кезінде жылдамдық көрсеткіші артқанымен күш көрсеткіші кемітіндігін еске ұстаған жөн

Қарсылас балуанның қорғаныс жылдамдығын төмендету арқылы әдіс айланы өте жылдам және шебер орындай білу дәрежесіне жету, күресу үстінде шабуылдау немесе қорғану кезеңдерін қарсылас жылдамдығынан тез орындау қабілетіне жеткізеді. Қарсылас балуан жылдамдығын төмендегі жағдайларды қолданып азайтуға болады:

- а) оның күшіне күшпен қарсы жауап беру арқылы,
- ә) қарсыластың дене мүшелерінің қозғалыс жолын ұзарту арқылы,
- б) қозғалыс инерциясын ұзарту арқылы т.б.

Осы мақсаттарды іске асыру үшін көбіне «алдын алу» белдесулерін өткізеді. Бұл белдесулердің ерекшеліктері онда қарсылас балуанға шабуыл жасап, әдіс орындауға тапсырма беріледі, ал қорғанушы балуан осы шабуылдың «алдын алып» одан да тез әрекет етіп, өзі әдіс орындауға міндетті.

Жылдам әрекет етіп үйретуге өзінен салмағы жеңіл балуанмен күрестіру де тиімді болып келеді, себебі салмағы жеңіл балуанның салмағы ауыр балуаннан қозғалысы жылдам болып келеді. Мақсат – жылдам қозғалысқа қарсы әрекет ете білуге үйрет.

Арнайы жылдамдық көрсеткішін төменгі формуламен есептейді.

$A$  жылдамдық =  $t$  ;  $t$  - күресу уақыты.  
 $R$   $R$  – көрсеткіш (ұпай саны, жарыста алған орын).

Бір-біріне қарсы бағытталған күш түрлерін қосу жылдамдық инерциясын арттырады.

Әдіс орындауға қосылатын дене мүшелерінің қозғалыс жолын қысқарту оның орындау уақытының азаюы әкеледі, яғни, әдісті жылдам жасау мүмкіндігі артады. Мысалы, арқадан аса лақтыру әдісін орындау кезінде жамбасты алға алдын ала шығару, сол әдісті орындау жылдамдығын арттырады. Жамбасты алға шығару, тобықтан қағу, шалу, ілу, өңгеріп лақтыру сияқты әдістерді жылдам орындауға көмектеседі. Алға еңкею, қолды төмен түсіру, аяқтан ұстау әдістерін жасауға қолайлы.

Қозғалу инерциясының айналу осьне жақын болуы әдісті жылдам орындауға қолайлы болып келеді, оны төменгі мысалдардан көруге болады. Мысалы, арқадан асыра лақтыру әдісін орындау үшін балуан өз денесін тік өсі бойынша бұру қажет болады, сондықтан әдіс орындаушының денесінің неғұрлым тік жағдайда болып айналу өсіне жақын болуы, сонымен қатар қолмен аяқтың осы өске жақын болуы әдісті орындауды жылдамдатады. Әдісті бір аяқта тұрған жағдайда, дененің еңкейіп тұрған қалпында, қолдардың жан-жаққа созылған күйінде жасау әдісті орындауды баяулатады. Шалу, қағу, ілу әдістерін аяқтың бүгілген қалпына орындау жылдам болады. Аяқтың түзу қалпында болуы әдісті орындау уақытын созып орындау мүмкіндігін азаятады.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Алимханов Е. Қазақ күресі. Оқу құралы. – Алматы, 2015. – 165 б.
2. Мұхиддинов Е. Қазақша күрес. Оқу құралы. – Алматы, 1992. – 60 б.
3. Қобланов Ж «Спорттық күрес әдістемесінің негіздері». Оқу құралы. - Шымкент: 1992. - 120 б.

**Сатенов Е.И.,**

*Халықаралық туризм және меймандостық университеті,  
«Спорт» кафедрасының аға оқытушылары  
Түркістан қаласы, ҚР*

**Құрманбаев Б.І.,**

*Халықаралық туризм және меймандостық университеті,  
«Спорт» кафедрасының аға оқытушылары  
Түркістан қаласы, ҚР*

**Жилисбаев Н.К.**

*Халықаралық туризм және меймандостық университеті,  
«Спорт» кафедрасының аға оқытушылары  
Түркістан қаласы, ҚР*

## **ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖҮЙЕСІНДЕГІ ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫНЫҢ ОРНЫ**

Қазақтың белгілі ғалым ағартушылары Абай Құнанбаев, Шоқан Уалиханов, Ыбырай Алтынсарин халық ойындарын балаларға білім берудегі тәрбиелік мәнін жоғары бағалап, өткен ұрпақтың дәстүрі мен салтын құрметтеп, адамдардың ойы мен іс-әрекетін танып түсінуде жастардың эстетикалық адамгершілік ой талабының өсуінде оның атқаратын қызметін жоғары бағалады. Қазақтың ұлттық дене шынықтыру мәдениеті жеке тұлғаның жалпы мәдениетінің құрамдас бір бөлігі ретінде мектептегі кезеңнен қалыптаса бастайды. Сондықтан оны пайдалану тек қозғалғалмалы біліктілік, дағдыларды дамытып қана қоймайды, сонымен қатар мектеп оқушыларынан қазақтың ұлттық спорт түрлеріне деген көзқарасын қалыптастырып, дене жаттығулары мен ойындарын өз беттерінше дамытуға

тәрбиелеп, оқу-ойын материалдарын бір жүйе ретінде олардың руханилығын, адамгершілігін, дене тәрбиесін тәрбиелеуге баулуды қарастырады. Бұндай жағдай Қазақстан Республикасының оқушыларының көпшілігінде ұлттық спортпен, ұлттық ойындармен, дене жаттығуларымен жүйелі түрде айналысуға деген мұқтаждықтың, осы саладағы өз бетінше жүргізілетін сабақтардың ғылыми негізделген әдістемесінің жоқтығын, сонымен қатар көптеген жалпыға міндетті білім беру мекемелерінде, мектептерде (әсіресе, ауыл мектептерінде) оқудың материалдық базасының нашарлығынан, оқушылардың оқитын орындары да қашықта болғандықтан, мектептен тыс сабақтар мүлдем жүргізілмейді. Осы жоғарыда айтқан мәселелердің бәрі аталған тақырыптың әлі де болса жан-жақты толық зерттеуді қажет ететіндігін көрсетеді [1]. Ұлттық ойындарды мазмұны мен күрделілігіне байланысты және балалардың жас ерекшеліктерін ескере отырып, төменгі, орта және жоғарғы сынып оқушылары ойнайтын ойындар деп бөлуге болады. Қажетті ойындарды өтілетін сабақ не жаттығудың алдында тұрған педагогикалық міндеттеріне байланысты тандап алу қажет. Дене тәрбиесі сабағында және жаттықтыру кезінде қозғалыс ойындарын, оның ішінде ұлттық ойындарын қолдану арнайы үйрену міндеттерін шешуге көмектеседі. Ұлттық және эстафеталық қозғалыс ойындарын ұйымдастыра отырып оқушылардың қызығушылығын арттыру, ұйымшылдыққа, батылдыққа және салауатты өмірге тәрбиелеу. Ұлттық ойындарды спорттық ойын сабақтарында, жеңіл атлетика, гимнастика сабақтарында, жалпы дене қуаты дайындығы және жаттықтыру сабақтарында кеңінен қолдануға болады. Ұлттық ойындардың дене тәрбиесі сабағын жоғары әдістемелік деңгейде сапалы өткізудегі пайдасы мол. Жалпы ойындарды жүйелі түрде пайдалану, қиыншылықтарды жеңуге, еңбексүйгіш субъект ретінде тәрбиелеуге ықпал етеді [2]. Ұлттық ойындар жаттығулар көмегімен оқушыларды жаттығуға керек психикалық күйге түсіреді. Көңіл күйді көтеру, көңілдену, тактикалық ойлауды дамыту, сыртқы қоршаған ортаны тез сезіну, келешек істелетін жұмыстарға дайындалу, жинақталу қасиеттерін қамтамасыз етеді. Ойын жаттығуларын ойша қайталау арқылы барлық ықылас зейінді аударуға негізделеді. Ұлы педагог В.И.Сухомлинский: «Ойынсыз, музыкасыз, ертегісіз, шығармашылықсыз, қиялсыз толық мәніндегі ақыл-ой тәрбиесі болмайды», - дейді [3]. Демек, шәкірттің ақыл-ойы, парасаты ұлттық салт-сананы сіңіру арқылы баии түседі. Оқу үрдісінде ұлттық ойын элементтерін пайдалану сабақтың тақырыбы мен мазмұнына сай алынады. Сонда ғана оның танымдық, тәрбиелік маңызы арта түседі. Соның нәтижесінде өзі көрген жағдайларды отбасылық тұрмыс пен қызмет түрлерін жаңғыртады. Мәселен, қазақтың ұлттық ойындары: «Бәйге», «Көкпар», «Алтын сақа», «Хан талапай», «Қыз қуу», «Тоғызқұмалақ» Ақ серек, көк серек», «Соқыр теке», «Асық ойыны», «Ине, жіп және түйіншек», «Әтештер қақтығысы», «Қызыл ту», «Мысық пен Тышқан», «Теңге алу», т.б. балалардың еңбекке деген қарым-қатынасы мен қабілеттерін арттырады. Ойын дегеніміз – адамның ақыл-ойын дамытатын, қызықтыра отырып ойдан-ойға жетелейтін, тынысы кең, алысқа меңзейтін, қиял мен қанат бітіретін ғажайып нәрсе. Оқушыларды әсіресе, «Сиқырлы қоржын», «Көкпар», «Асық» секілді ұлттық ойындарға қатыстыру өте тиімді екеніне көз жеткізу қиын емес. Бұл ойындарды жаңа материалды бекіту немесе қайталау кезінде қолдану керек деген пікір бар. Оқушы ойынның үстінде не соңында өзінің қатысу белсенділігіне қарай түрлі баға алуы мүмкін. Мұғалім әр оқушының еңбегін бағалап, ынталандырып отыруы тиіс. Ойынның тәрбиелік маңызы мынада: ол баланы зеректікке, білгірлікке баулиды. Балаларымыздың асыл қазыналарына деген көзқарасын құрметтеуге сөз әсемдігін сезінуге үйретеді. Батылдыққа, өжеттікке тәрбиелейді [4]. Ендеше еңбекке баулу сабағын ұлттық ойындар арқылы сабақтасытырып түсіндіру пән тақырыптарын тез, жылдам меңгеруге ықпал етеді. Оқушының сөздік қорын байыта түседі.

Ұлттық спорт түрлері мен халық ойындары жеткіншек ұрпақты үйлесімді тәрбиелеудің ажырамас бөлігі болып табылады. Қазіргі дене шынықтыру практикасында ғасырлар бойы сомдалған және сыннан өткен халық ойындары мен ұлттық спорт түрлері құралдары арқылы жеткіншек ұрпақты тәрбиелеудің бай тәжірибесін пайдалану қажет. Ойын баланың

барлық қабілетінің дамуына, айналасындағы дүние жайлы түсініктерінің кеңейуіне көмектеседі. Халқымыз ойындарғы тек балаларды алдандыру, ойнату әдісі деп қарамай, олардың мінез-құлқының қалыптасу құралы деп ерекше бағалаған. Ойын балалардың негізгі іс-әрекеті ретінде психологиялық, анатомиялық-физиологиялық, педагогикалық маңызы зор қызметтер атқарады. Ойын баланың даму құралы, таным көзі, білімділік, тәрбиелік, дамытушылық мәнге ие бола отырып, адамның жеке тұлға ретінде қалыптасуына ықпал етеді. Ойынды әрбір адам ойнап өседі, ойынды көп ойнаған адамның дүниетанымы кең, жаны таза, жүрегі нәзік, нағыз сезімтал тұлға болмақ. Ал кей балалар ойында шынайы өмірді бейнелесе, кей балалар ішкі сезімін білдіреді. Ойынның дамуына және баланың ойынға араласуына әсер ететін қызықты ойынның түрлері өте көп. Халық арасында «Денсаулық - зор байлық» деп тегін айтылмаған. Демек, кезінде ұлттық ойындарды көп ойнап, жүгіріп, далада, таза ауада жүру – жас организмнің дұрыс та сергек өсуінің көзі болған және де балалар ойын ойнаған кезде көпшіл, Отанның болашақ азаматы болуға, халқына адал қызмет етуге бағытталған [5]. Сондықтан білім берудің жаңа технологиясын пайдаланып, дене тәрбиесі пәнін жаңа технологиялық әдіспен оқушылардың жас ерекшеліктеріне, денсаулықтарына байланысты, ұлттық ойындарды спорттық ойын түрлеріне, сабақтың мазмұнына қарай іріктеп алып пайдалануға кез келген дене тәрбиесі мұғалімінің мүмкіндігі бар.

Қоғамымыздың іргетасын нығайту үшін бүгінгі жастарға үлгілі, өнегелі тәрбие беру - қазіргі міндеттердің бірі. Оқушыда жалпы адамзаттық құндылықтар мен адамның айналадағы дүниемен жеке тұлғалық қатынасын (этикалық, эстетикалық, адамгершілік тұрғысынан) тәрбиелеу мақсатын халқымыздың мәдени рухани мұрасының, салт-дәстүрінің озық үлгілерін оның бойына дарыту арқылы жүзеге асыруға болады. Осымен байланысты бағдарлама халқымызға тән әдептілік, қонақжайлық, мейірімділік, т.б. сияқты қасиеттер, табиғатқа деген қарым-қатынасындағы біздің халыққа тән ерекшеліктер. Жас ұрпақ өз халқының мәдениетімен, асыл мұраларымен ұлттық әдебиеттер арқылы танысып келеді. Халық ойынды тәрбие құралы деп таныған. Ойынды сабақта қолдану оқушылардың ой-өрісін жетілдірумен бірге, өз халқының асыл мұраларын бойына сіңіріп, кейінгі ұрпаққа жеткізе білу құралы. Бірақ оны жүргізуге арналған нақты әдістемелік құралдар жоқтың қасы. Зерттеу жұмысында орыс тілінде жазылған әдебиеттер қолданылды. Соның нәтижесінде қазіргі таңда тақырыптың өзектілігі туындап отыр. Халық педагогикасының адам, отбасы, өскелең жас ұрпақты тәрбиелеу туралы арман-мақсаттарын, орныққан пікірлерін, ұсыныстарын қамтып көрсететін педагогикалық идеялар мен салт-дәстүрлері өткен мен қазіргінің арасындағы байланысты көрсетеді. Ол тарихи даму барысындағы әлеуметтік мәні бар ақпаратта (білім, білік) т.б. жиналып, ұрпақтан ұрпаққа беріліп отырады. Ең алдымен, халық педагогикасы өскелең ұрпақтың еңбек пен өмір сүру бейнесінің негізі болып, оларды келешектегі қызметіне дайындайды. Біздің халықтық педагогикада еңбек тәрбиесі өте ертеден бастау алады. Ертеден келе жатқан еңбек тәрбиесінің әдіс-тәсілдер құралы, сөз жоқ, еңбек болып табылады. Еңбек адамның қалыптасуы мен тәрбиеленуінде бір ұрпақтан екінші ұрпаққа өмірлік тәжірибе береді және халықтың даму барысында шешуші роль атқарады. Еңбек ету кезінде адамның дене, ақыл-ой, эстетикалық дамуы мен еңбек тәрбиесі қатар жүреді. Халықтық педагогиканың ең бір көне тиімді құралдарының біріне ойын жатады. Ойын арқылы бала қоршаған ортаны өз бетінше зерделейді. Сөйтіп, өзінің өмірден байқағандарын іске асырып, қоршаған адамдардың іс-әрекетіне еліктейді. Соның нәтижесінде өзі көрген жағдайларды отбасылық тұрмыс пен қызмет түрлерін жаңғыртады. Мәселен, қазақтың ұлттық ойындары: «Бәйге», «Көкпар», «Алтын сақа», «Хан талапай», «Қыз қуу», «Тоғызқұмалақ» т.б. балалардың еңбекке деген қарым-қатынасы мен қабілеттерін арттырады. Ойын дегеніміз – адамның ақыл-ойын дамытатын, қызықтыра отырып ойдан-ойға жетелейтін, тынысы кең, алысқа меңзейтін, қиял мен қанат бітіретін ғажайып нәрсе.

Батылдыққа, өжеттікке тәрбиелейді. Ендеше еңбекке баулу сабағын ұлттық ойындар арқылы сабақтасытырып түсіндіру пән тақырыптарын тез, жылдам меңгеруге ықпал етеді.

Оқушының сөздік қорын байыта түседі. Халқымыздың ұлы перзенттерінің бірі, аса көрнекті жазушы М.Әуезов: «Біздің халқымыздың өмір кешкен ұзақ жылдарында өздері қызықтаған алуан өнері бар ғой. Ойын деген менің түсінуімше көңіл көтеру, жұрттың көзін қуантып, көңілін шаттандыру ғана емес, ойынның өзінше бір ерекше мағыналары болған», - деп тегіннен тегін айтпаса керек. Е.Сағындықов өз еңбегінде: «Қазақтың ұлт ойындары тақырыпқа өте бай және әр алуан болады», - дей келіп, ұлт ойындарын негізінен үш салаға бөліп топтастырған [6]. Ә.Диваев «Игры киргизских детей» атты еңбегінде тарихта алғаш рет қазақтың ұлттық ойындарын үш топқа бөліп қарастырады [7]. М.Жұмабаев ойындарды халық мәдениетінен бастау алар қайнар көзі, ойлау қабілетінің өсу қажеттілігі, тілдің, дене шынықтыру тәрбиесінің негізгі элементі деп тұжырымдайды [8]. Кезінде ұлттық ойындарды зерттеген авторлар қатарында М.Тәнекеев, Б.Төтенаев, М.Балғымбаев, Ә.Бүркітбаев, т.б. есімдерін атауға болады. Кеңес Одағы кезіндегі ұлттық ойындардың маңызы мен қажеттілігін көрегендікпен қарастырған ғалым Б.Төтенаев «Қазақтың ұлттық ойындары» атты еңбегінде қазақ ойындарын бірнеше топқа бөліп, ойын шарттарын жазып, жастар үшін тәрбиелік мәнін зерделеп, ойын білдірген [9]. Сабақта және тәрбиеде, яғни балабақшалар мен бастауыш мектептерде ұлттық ойынды ұтымды пайдаланса, алдымен еңбекке баулу және дене шынықтыру пәндерінде оқушылардың өз бетімен жұмыс жасау дағдыларын қалыптастыру шарттары теориялық тұрғыдан негізделсе, онда оқушылардың білімге деген құштарлығын арттыруға және халықтың асыл мұрасын бойына сіңіріп, ұлттық сананы қалыптастыруға болады. Қай халықтың болмасын, оның ұлттық ойындарының белгілі бір мақсаты мен спорттық, дене тәрбиеге байланысты тұрғыдан ерекше қасиеттері болады. Сондықтан халық арасында қалыптасқан ойындар туралы сипаттамалық жинақтар, деректер және құжаттар дұрыс зерттеу мен талдауды қажет етеді. Ұлттық дәстүрлі халық ойындарының ел арасындағы беделі, тарихи қоғамдағы алатын орны және болашақ ұрпақты өсірудегі қажеттілігі, оның шығу тарихы туралы ғылыми тұрғыдан бізге дейінгі ғалымдар да көп ізденді.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Тулегенов Ж.М. Внедрение казахских национальных форм и средств физического воспитания в современный педагогический процесс; автореф...канд. пед. наук: 13.00.01. - Алма-Ата, 1982. - С. - 13-15.
2. Бүркітбаев Ә. Спорттың ұлттық түрлері және оның тәрбиелік мәні. - Алматы: «Жалын», 1978. - 89 б.
3. Сухомлинский В.Н. Как воспитать настоящего человека. - М.: «Педагогика», 1989.
4. Сағындықов Е. Қазақтың ұлттық ойындары. - Алматы, «Рауан», 1991. - 144 б.
5. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. Уч.пособие. - М.: «Просвещение», 1984. - 208 с.
6. Жұмабаев М. Педагогика. - Алматы: «Ана тілі», 1992. - 24-26 б.
7. Диваев А. Как киргизы развлекают детей // «Этнографическое образование», 1908. - № 1,2. - 4-5 с.
8. Жұмабаев М. Педагогика. - Алматы: «Ана тілі», 1992. - 24-26 б.
9. Төтенаев Б. Қазақтың ұлттық ойындары. - Алматы: «Қайнар», 1994. - 150 б.

*Сейданова А.Д.*  
*оқытушы, магистр*  
*«Дене шынықтыру және БӘД» кафедрасы*  
*Қорқыт Ата атындағы ҚУ*  
*Қызылорда қаласы, ҚР*

#### **ҰЛТТЫҚ ОЙЫН АРҚЫЛЫ БОЛАШАҚ ҰРПАҚТЫ ТІРБИЕЛЕУДІҢ МАҢЫЗЫ**

Болашақ ұрпақ тәрбиелеуде оның ішінде дене тәрбиесі бағытында өзінің қолайлы тәрбие құралдарының бірі екендігін дәлелдеп келе жатқан ұлттық ойындар мен ұлттық спорт түрлері. Қазақ халқының Ұлттық спорты – халқымыздың өмірімен бірге дамып келе жатқан мәдени жетістіктерінің маңызды бір саласы. Ұлттық спорт пен ұлттық ойындар

қазақ халқының спорт тарихын, салт-дәстүрін жеткізуші ретінде, барлық жастағы балалардың дене шынығуына арналған ойын түрлерімен ерекшеленеді.

Қазақстың ұлттық спорты 1920-1930 жылдар аралығында қазіргі заманға сай бір жүйеге келтіріліп, олардың түрлері бойынша арнайы спорт жарыстары өткізіле бастады. Оған жергілікті жерлерде: ауыл, аудан, облыс көлемінде ұйымдастырылған үйірмелер мен секциялар негіз болды. 1938 жылы Алматыда колхозшылардың республикалық спартакиадасы өткізілді, ал 1944-1947 жылдар аралығында қазақтың ұлттық спорт түрлерін тұтас қамтыған жеке-жеке жарыстар ұйымдастырылды. Осы кезден бастап Қазақстанда қазақтың ұлттық спорт түрлері басқа әлемдік спорт түрлерімен қатар дамып, халқымыздың денсаулығын нығайтуға икемді де епті, күшті де төзімді болып болып өсіп жетілуіне зор пайдасын тигізіп келеді. Ұлттық спорт түрлері ойындарының өте кең тараған түрлері: «Қазақ күресі», тоғызқұмалақ, асық ату, ат спорты ойындары (көкпар, аударыспақ, бәйге, қыз-қуу) сияқты ойын түрлері көне заманнан осы заманға дейін халықпен бірге жасасып келеді.

Қазіргі кезде ұлттық күрес, тоғызқұмалақ, бес тас және ат спорты ойындарының түрлі үйірмелері ашылып, спорт мектептерінде арнайы жаттықтырушылар жаттықтыра бастады. Күрестің ұлттық түрі - қазақ күресі. Күрестің ұлттық түрі «**қазақ күресінің**» даму тарихы қазақ халқының тамыры тереңнен тартылатын тарихымен тұтасып жатыр. Түрлі бас қосулар мен мереке тойлар спорттың осы түрінің сайысынсыз өткен емес. Күші басым түсіп, жеңіске жеткен балуандар халықтың төбесіне тұтар құрметті адамына айналған. Қазақтың ұлы батыры Қажымұқан есімі қазақ халқының тарихына ғана еніп қойған жоқ, сонымен бірге спортшылардың әлемдік элитасының қатарына кірді. Бұл ойын адамның денесін ширатып, бұлшық еттерді қатайтады, төзімділікке, батылдылыққа, ептілікке, керек кезінде тез ойланып, әдіс таба білуге машықтандырады. Қазақша күрес күш жетілдіретін спорт. Сонымен қатар ол қорғанудың ұлттық өнері («Самбо»). Қазақша күресте адам өзін еркін ұстап, өз бойындағы күшін, әдісін түгел пайдалана алады, мұнда шалу, жата тастау, арқалай тастау, қол байлап күресу, салмақпен басу, тіресу, ашадан алу, аяқтың басымен іліп тастау, жамбасқа алып иіре лақтыру, белінен қысып, тірсектен шалу сияқты әдістердің бәрін де қолдануға болады. Палуандар кілем үстінде; арнаулы жазық жерде, тегістегі қар үстінде белдесіп күресе береді. Ойынның ережесі бойынша қимыл үстінде адамға зақым келтіре күш жұмсауға, дөрекілік жасауға болмайды. Күрес бір жақтың талассыз жығылуымен және жауырыны жерге тигізілуімен аяқталады.

2012 жылдан бастап Қазақстанда жыл сайын қазақша күрестен "Қазақстан барысы" республикалық турнирі өтеді. Бұл осы ұлттық спорт түрін дамыту үшін өткізіледі. Турнир Тараз қаласында өтеді. Турнирге барша Қазақстаннан спортшылар қатысады. Ережеге сәйкес, балуандар абсолюттік салмақ дәрежесінде өнер көрсетеді. Сонымен қатар Тараз қаласында "Еуразия барысы" халықаралық турнирі өтеді. Мұнда Еуропа мен Азиядан балуандар қатысады. Тұрақты қатысушылары Иран, Моңғолия, Ресей, Польша, Өзбекстан, Қырғызстан, Тәжікстан, Украина, Қытай және Қазақстан балуандары.

Қазақ күресі – бүгінгі күнде өз өмірін спортпен байланыстыратын адамдар үшін әлеуметтік саты болып табылады. Ұлттық күресті жаңа деңгейге көтеру қазақ елінің мәртебесі. Себебі, осы әлем күресі арқылы мыңдаған ел тамашалап, қазақ деген елді танып біліп жатыр десек қателеспейміз. Егер мемлекет болып, ел болып қазақ күресін қолға алсақ, әлемдік деңгейге көтерілуі мүмкін.

### **Ұлттық ойындар тәрбиенің көзі**

Дене тәрбиесі өсіп келе жатқан жас ұрпаққа білім мен тәрбие беру саласының бір тармағы болып табылады және ол жеке тұлғаның жан-жақты дамуына, күшті де қуатты болып өсуіне, ұзақ уақыт шығармашылық еңбекке жарамды адамды қалыптастыруға, оған Отан сүйгіштікке даярлауға қызмет етеді.



Тарихи деректерді сараптасак, адамзат қоғамы пайда болып, алғашқы өмір сүру кезеңінен-ақ дене тәрбиесіне көңіл бөлініп, сол еңбек пен тұрмыстық өмірдің шарты ретінде дамыды. Алғашқы дене тәрбиесі арнайы ұйымдастырылған ұлттық ойындар мен ойындық-қимыл қозғалыстар түрінде көрініс береді.

Бұл кезеңдегі ойындар мен денені шынықтыру жаттығулары қарапайым түрде болғанымен, олардың жеке тұлғаны қалыптастыру мен тәрбиелік маңызы зор болды. Ұлттық ойындар-халықтың болмысын, тұрмыс-тіршілігімен әлеуметтік-мәдени тұрмысынан хабар беретін ұлттық сипатқа ие әрекет түрі. Қазақ этнопедагогикалық ойының дамуына үлкен үлестерін қосқан А.Құнанбаев, Ш.Уәлиханов, М.Жұмабаев, С.Торайғыров т.б. халқына тәрбие құндылықтарын, оның ішінде дене тәрбиесіне байланысты құнды пікірлер айтқан. Ұлы ағартушы Абай дене тәрбиесі мен ақыл-ой тәрбиесі үйлескенде ғана әр адам сымбатты болумен қатар, жан-жақты қалыптасқан жан болсақ деген пікірді қуаттайды. Ұлы Абай дене күшін, дене қасиетін қалыптастыру, оның ақыл-ой тәрбиесіне тікелей байланысын көрсете отырып, «тәрбиелеу керек» деп жәй ғана сөзбен емес, оны дұрыс жолға қоюды нақты істермен, жолдармен насихаттау, тәрбиенің өзегін философиялық, психологиялық арнаудан іздеу қажеттілігіне тоқтады.

Ойнамайтын бала жоқ. Ойынға қызықпайтын адам жоқ. Көңіл көтермейтін адам, сауық құрмайтын халық жоқ. Үлкен де кіші де ойнап көңіл көтереді, бір нәрсеге беріле қызығады, әр жетістіктен қанағат алады.

*Селева В.А.,*

*аспирант 3 года обучения*

*ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»,*

*город Чайковский, РФ*

*Кузнецова З.М.*

*д.п.н., профессор ФГБОУ ВО ЧГАФКиС*

*город Чайковский, РФ*

## **ПОДГОТОВКА ЖЕНЩИН К СДАЧЕ НОРМ ГТО СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА**

**Ключевые слова:** женщины зрелого возраста, ГТО, фитнес-технологии, физические качества.

**Аннотация:** Целью работы является укрепление физической подготовки женщин зрелого возраста. Задачами исследования явилось определение уровня здоровья и физической подготовленности женщин зрелого возраста, относительно современного комплекса ГТО, разработка методики для групповых занятий с женщинами зрелого возраста с целью подготовки их к выполнению возрастных норм ВФСК ГТО, а также экспериментальное обоснование модульной технологии подготовки женщин к выполнению норм ВФСК ГТО. Исследование построено с использованием методов тестирования, педагогического эксперимента. Представлены данные об уровне физической подготовленности женщин зрелого возраста относительно современных норм ВФСК ГТО. В публикации описаны основные разделы модульной технологии подготовки женщин к выполнению норм ГТО. Представленные результаты проведенного педагогического эксперимента проверены на достоверность и доказывают эффективность разработанной модульной технологии.

**Актуальность.** Специфические особенности организма женщин выражаются в физическом развитии, строении тела, степени развития основных физических и психофизиологических качеств - силы, быстроты, выносливости, координации, общей работоспособности и т.д., а также в особенностях функционирования нервной, эндокринной и других систем.

Ухудшение физического состояния женщин в возрасте 30-50 лет носит функциональный,

обратимый характер. При регулярном выполнении физических упражнений удается в полном объеме восстановить физическую работоспособность, улучшить физические качества и состояние здоровья.

В настоящее время фитнес-технологии широко используются в индустрии здоровья сбережения.. Появляются всё новые и новые направления.. Количество фитнес-направлений настолько велико, что разобраться в них непросто[2].

Наиболее популярными являются интервальный тренинг, методики «Табата», «Турбулентный тренинг», «боди-памп», но они не подходят женщинам зрелого возраста, поскольку требуют высокой интенсивности. Нужен более мягкий подход.

Эту точку зрения разделяют многие специалисты. Именно этим объясняется популярность так называемых щадящих направлений фитнеса. К ним можно отнести «Ушу», «Йога», «Стретчинг».

Также к «мягким» можно отнести систему «Пилатес». Данная система предполагает использование силовых упражнений в медленном темпе. Все движения выполняются с сосредоточением, контролируя работающие мышцы. Суть в постоянном внимании на вытягивании позвоночника; среднегрудное дыхание (при котором ребра расширяются в стороны, не поднимаются плечи и не выпячивается живот); сосредоточение на работающих мышцах; постоянное напряжение поперечной мышцы живота, проявляющееся во втягивании живота[3].

Появляются и приобретают популярность другие направления, которые ориентированы на компенсаторное воздействие. Здесь можно отметить относительно новое в нашей стране направление «Эссентрикс»[1]. Суть его в том, чтобы выполнять упражнения в медленном темпе и с большой амплитудой, контролируя прямой позвоночник. Именно оно стало основой модульной технологии в модуле «Гибкость».

**Цель исследования:** выявить влияние различных направлений фитнеса на двигательные качества женщин зрелого возраста.

В ходе работы нами была проанализирована научно-методическая литература по теме исследования. Выявлена проблема низкого уровня физической подготовленности женщин.

**Результаты исследования.** В ходе исследования нами было выявлено, что у женщин возникают проблемы со сдачей нормативов ВФСК ГТО, в частности, нормативов наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Нами была разработана модульная технология по подготовке женщин к сдаче норм ГТО, в которую вошли самые популярные и щадящие направления.

При организации годичного цикла оздоровительных занятий было выделено 4 модуля по названиям двигательных качеств, которые мы будем развивать и совершенствовать: выносливость, сила, быстрота, гибкость.

На модуль «Выносливость» занятия организовывались методами длительного непрерывного упражнения, экстенсивно-интервального упражнения для адаптации систем организма к предстоящим нагрузкам.

Содержание модуля «Сила» включало занятия, организованные по методу экстенсивно-интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха, что позволило развивать в большей мере силовую и скоростно-силовую выносливость.

Программа модуля «Быстрота» включала занятия, проводимые преимущественно интенсивно-интервальным и экстенсивно-интервальным методами. На данном этапе в программу тренировок были включены упражнения взрывного характера.

Модуль «Гибкость» включает занятия по методикам эссентрикс, йоги, стрейчинга.

В ходе реализации модульной технологии женщины посещали групповые программы 3 раза в неделю на протяжении 12 месяцев. Свое текущее состояние занимающиеся фиксировали в дневнике самоконтроля.

В начале педагогического эксперимента между группами не было достоверных различий.

По окончании педагогического эксперимента ряд показателей уже отличался достоверно. Причем в пользу экспериментальной группы.

Так, уровень здоровья занимающихся женщин повысился до 12,8 баллов в экспериментальной группе и до 9,0 баллов в контрольной группе. Наиболее существенно это видно в показателях восстановления ЧСС после нагрузки. У женщин экспериментальной группы оно сократилось на 28,1с, а у женщин контрольной группы на 8,7с.

### **Выводы**

Таким образом, занимающиеся экспериментальной группы значительно улучшили свое физическое состояние, поэтому разработанная модульная технология подготовки женщин зрелого возраста к выполнению норм ГТО в процессе групповых занятий оказалась более эффективной.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1.Власенко Т.Н., Крутских О.С., Голикова М.А., Мамедова Л.А., Федореева Е.А. Эффективность групповой фитнес программы функциональная тренировка. В сборнике: Физическая культура и спорт в современном обществе. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией С.С. Добровольского. 2019. С. 76-80.

2.Романенко Н.И., Кудяшева А.Н., Борисова Л.И. Влияние функциональной тренировки на физическую подготовленность женщин 40-50 лет. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 9 (175). С. 253-256.

3.Серова Н.Б., Зуева А.А. Тренировки по системе пилатес как способ улучшения функционального состояния поясничного отдела позвоночника/ Энигма. 2021. № 39. - С. 88-91.

4.Кузнецов А.С., Кузнецова З.М. II Съезд членов общественной организации «Российское профессорское собрание». Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019. - ;14(4). – С.5-7. DOI:10.14526/2070-4798-2019-1404-5-7.

*Сердалиева С.,  
I курс студенті  
М.Х.Дулати атындағы ТарӨУ.,  
Тараз қаласы, ҚР  
Ғылыми жетекшісі: Рожко Г.Т.  
аға оқытушысы  
М.Х.Дулати атындағы ТарӨУ.,  
«АӘД және Дене тәрбиесі» кафедрасы  
Тараз қаласы, ҚР*

## **СПОРТТЫҚ ДАЙЫНДЫҚТЫ ДАМУДЫҢ МӘСЕЛЕЛЕРІ МЕН БОЛАШАҒЫ**

**Аннотация:** «Спорт денсаулық кепілі », «Салауатты өмір салтын ұстанайық » деген салмақты сөздер бүгінгі күні жай ғана сөз тіркесіне айналып бара жатқан сынайлы. Спортпен айналыспақ түгілі жаттығу жасап, дене шынықтырған адам баласын көзбен көру арманға айналды. Қайда қарасақта ауыр нәрсе көтеру былай тұрсын, орнынан қозғалта алмайтын, ауыздары фас фудтан босамайтын, сәл салқын болса дем арада ауырып қалатын, денсаулықтары әлсіз, бірақ өздерін мінсіз санайтын адамдар. Дей тұрғанмен спорт саласынан Қазақстан бір жола алыстап кетті деген сөз емес. Жалпы айтқанда орта білім беретін мектеп-лицейлер , сондай-ақ жоғары оқу орындарында дене шынықтыру атты сабақ пән ретінде белгіленген . Бұл ретте спорт шеберлерін дайындауға не кедергі, болашағы бар сала деп айтуға келеді ме?...

**Тірек сөздер:** спорт , мәселе, жастар , гимнастика, футбол, волейбол, баскетбол, мамандық, дене шынықтыру, кездесу, халық, жалқаулық , мақсат, тәрбие, үлгі, оқу орындары, үйірмелер, қызығушылық президент.

Дамыған заманда жастардың ойлайтын заттары мен істейтін әрекеттері бір текті дей аламын. Бәрі мұғалім, бәрі дәрігер. Спортшы боламын деп мақсат қойып, ниет ететін жастар саны өте аз. Мектеп қабырғасын тәмәмдап, жаңа өмірге қадам басқан талапкерге, «Өзіңізді қай мамандықта елестете аласыз?» дегенде әлгінде өзім айтпақшы: тіс дәрігері я болмаса

мұғалім дері ащы болса да шындық қой. Спортқа қызығушылық танытатын жастардан гөрі мұрнын шүйіре қарап, «Ой, оданда мәдениет саласына кеткенім дұрыс» дейтіндер саны неге көп? Дене шынықтыру мәселерінің белең алғаны қаншалықты рас? Мен мұны түбегейлі зерттеуге білек сыбана кірістім. Олай болса бастайық. Ең әуелі асықпай, баппен айналымызға бір зер салып, назар аударар қарайықшы. Күллі халық «сау» көрінері тайға таңба басқандай. Сырты бүтін іші түтін демекші арғы күніміздегі денсаулығымыз шындығына келгенде өзімізге де беймәлім емес пе?! Онда нені күтеміз. Қазірден бастайық десем ешкім құлағына қыстырмайды. Бұған себеп тек қызығушылықтың жоқтығы. Ал қызығушылық қайдан пайда болады десем әркімнің айтар өз уәжі дайын. Ал менің нұсқам: үйде, көшеде, мектепте барлық жерде барлық адам түгелдей дерлік спортқа бет бұрып, дене шынықтыру жаттығуларын, ел қызығарлықтай жасаса мұндай оқылықтар орын алмас еді. Яғни мәселе етіп қарастырмас едік дегім келеді. Екіншіден жоғарыда атап өткендей дене шынықтыру сабағы барлық оқу орындарында қарастырылған. Тіпті неше түрлі білімі бар жаттықтырушылар келіп сабақ береді. Мұндағы шикілік менің пайымдауынша, осы ұстаздардың жастарға селсоқтығы мен жастардың өзіне келгендегі жалқаулығы сияқты. Мәселен ұстаздардың өз білгенін үйретуге құлқы жоқ десемше? Ал балаларда қызығушылық міне осы себепті жоқ. Алайда бес саусақ бірдей емес. Көпке топырақ шашудан аулақпын. Кейбір білім беру орындарында ниеті мен икемі барлар болса да, өкініштісі қажетті құрал жабдықтар жоқ. Бар болса да бірең сараң я болмаса тозығы жеткен. Үлкен дау осыдан туындайды. Жастар ержете салып спортшы болып кетпейді ғой, жастайынан тәрбиелеп, спортқа баулиды. Бұл сала дәптерге өз ойын түсіріп, ауызша қатыратын қазақ әдебиеті саласы емес. Теория жүзінде ғана емес практика жүзінде де жасап көру қажет болады. Бірі гимнастикаға қызығады, бірі бокске. Сонда «бізде сендерге қажетті нәрсе жоқ» - деп қутыла салмақпыз ба? Сонда сол бала жоғарғы оқу орнына түскенін тосып жүре ме? Өзі білім алатын жерде сол саймандар болса абырой ғой. Эхх, бірінің санасына байланысты, ал екіншісінің материалдық жағдайына байланысты деген осы болар, сірә. Дәл осындай жағдайдан соң спорт қалай дамымақ, жас шыбықтай бой түзеп келе жатқан жастардың түп санасына дене шынықтыру сабағының түкке тұрғысыз екендігін үлкен басымызбен өзіміз дәлелдеп беріп жатқандаймыз. Кеше ғана өз басымнан өткен оқиғаны баяндап берейін. Кеше қоғамдық көлікте гүбірлесіп тұрған жас бүлдіршіндердің әңгімесін құлағым шалып қалды. Басында мән бермегенім рас. Артынша тыңдап қарасам үлкен мәселені көтеріп жатыр екен. Әрі кетсе 4-5 сынып оқушылары. Бойы ұзын, шашы бұйралау келген, сарғыштауы: «Мен бүтін дене шынықтыру сабағына қатты дайындалып келіп едім. Ағай доп жоқ деп шахмат ойнатқызып қойды. Маған түк қызық емес. Келесі сабақ еш дайындықсыз келемін. Күннің суығында аяқ киім көтеріп келген оңай дей ме?». деп екіншісіне бұрқылдап тұр. Жанындағысы сыныптасы ау деймін. Аты қателеспесе, Айдос болу керек. Ол: «Саған айтты ғой, доп жетпей жатыр, ал қалғандары тым ескі, бір жерлерінді ауырттып аласыңдар деп. Мейлі келесі сабақ дайындағандармыз. Шынымен жоқ болған шығар, білмеймін» - деп қысқа қайырды. Сонда менің ойыма: «Бәлкім осы балалар ертең әлем чемпионы болар» деген ой келді. Ал біз оларға қажетті жағдай жасамай тұрмыз деген сансыз сауал мені қоғамдық көліктен түскенше мазалай берді, мазалай берді. Бұл мен үшін трилогия сынды болды. Бір жағынан ұстаздарды, мекемелерді бір жақты айыптай алмаймыз. Спорттық дайындық спортшының жарысқа қатысар алды дайындығын яки машықтанып жаттығу жасайтын дайындық жүйесі. Ал бұл дайындықсыз, қанша жағынан қарым - қабілетің бол, барлығы құр бекер деп айта аламын. Кемшіліксіз дүние болмайды деген рас қой. Әйтеуір бірнәрсе ұстап қалардай. Жаттықтырушы болса, қажетті заттар жоқ. Ал барлығы түгел болса, жөні түзу үйретуші жоқ. Осы тұста оқырмандардан бір сауал туындайтын шығар. Кезінде ата бабаларымызда қазіргі спортшылардан кең болмаса, кем болмады. Неге қазірде солай жасамасқа? ... Менің берер жауабым: Айтуға оңай! И, Қажымұқан атамызды ауызға алсақ алып күш иесі көз алдыма келеді. Қазір заман басқа.

Адамнан ба, заманнан ба түсінбейтін хәлге жеттік ғой. Барлығы уақыт еншісінде. Таяқтың екі ұшы бар демекші бүгінгі спорт дайындағының мәселесінен бөлек. қуантарлық тұстары мен үлгі етерлік жақтарын айта кетейін. Менің айтып отырған проблемамды жалпы проблема ретінде санамағандарыңыз жөн. Өйткені барлығы бірдей емес. Айтқым келіп отырғаны Қазақстанның атақты спортшылары жайлы. Шіркін, бұл кісілердің ерең еңбегімен, маңдай терімен алған жетістіктеріне қарасаң көзің тоймайды. Тіпті «Менде осылай алтын медаль алғым келеді» деген бүлдіршіннің тәтті дауысы. Мен үлгі тұтатын спорт шеберлері өте көп. Мысалы: ауыр атлетикадан Жазира Жаппарқұл, жеңіл атлетикадан Ольга Рыпакова, бокстан Данияр Елеусінов, Серік Сәпиев, дзюдо күресінен Елдос Сметов, марқұм Денис Тен т.б Айта берсең бір кітапқа сыймас. Әр қайсысы әр түрлі қиындықтардан өтті. Бірақ елі үшін, жері үшін белдерін бекем буып, тәуелкел етті. Мүмкін осындай спортшы дайындай алмауға кадр жетіспеушілігі себеп шығар. Я болмаса әлсіздік себеп пе? Осы жағынан саралап көрелік. Егер маман тапшылығы болса бәлкім жақсы мамандарды шетелден алдырармыз. Жә, болмайды. Жоғарыда атап өткен спортшылармызды жаман мамандар дайындаған жоқ. Бізге осыда жетеді. Маман көп тек оларға қолайлы жағдай жасалмаған сыңайлы. Әрине, бұл менің жеке пікірім. Еске сала кетейік соңғы жылдары елімізде пандемияның өршуіне байланысты мәдениет және спорт саласы біршама жұмыстарын бәсеңдетіп қойған болатын. Спорт- қалаған уақытында шұғылданып, қиналғанда тастап кетер ойыншық емес. Бұл қоғам үшін де емес, басқа адамдар үшін де маңызды рөл атқармайды. Барлығын тек өзің үшін жаса. 2019 жылдары ынтымағы мен татулығы жарасқан еліміздің басына қара бұлт үйірілген кезең болды. Қатерлі індетке спорт саласына да суық ызғарын тигізбей қоймады. Адам шошырлық жаңалықтардан кейін күллі адамзатқа зияны тимесін деп, адам көп шоғырланатын мекемелерді жабуға тура келді. Уақытша жұмысын тоқтатқандар тізімінің басында спорт саласы тұрды. Үйірмелерге баратын балалардың спорттан алшақтай түсуіне ықпал етті дегенім артық айтпағаным болар. Бұл сала оқу білуден гөрі, тәжірибені көп талап етеді. Айналада не болып жатса да оны тоқтатып қоюға болмайды. Шынықпаған баладан қандай жақсы спортшы яки дене шынықтырушы маман шығады? Осы мәселе жөнінде ата-аналар қанша жан ұшыра шырылдаса да қолдан келмейтін іс жабулы күйінде қала берді. Ендігі жерде ешкімге қара күйе жақпаймыз. Орын алған оқылықтарға не үкімет не қарапайым кінәлі емес. Болар іс болды, бояуы сінді дегендей, қалай айтсақта спорт болашағы жарқын мамандық. Тек қайратты күш жігер мен шыдамдылықты талап етеді. Туындаған мәселелердің үлкен кішісіне қарамастан қолды бір сілтеуге болмайды дегім келеді. Болашағынан көп үміт күтетін талай мамандықтар құрдымға кетті – ау! Үшіншіден аталып жатқан түйіткілді проблемаға жалақының да әсері бар сияқты. Жалақы аз, әлеуметтік жағдайы қамтамасыз етуге келмейтіндіктен болар, ол жағына кіріспей -ақ қойайын.

Қорытындылай келе: спорт бейбітшілік елшісі деп бекер айтылмаған. Қазақстан әлемге қалай әйгілі болды? Өзге ұлттар бізді толирантты халық деп атау себебін білесіздер ме? Өйткені біз басқалар жасай алмайтын, үш ұйықтаса да түстеріне кірмейтін ғажайып дүниелер жасап таңдай қаққыза аламыз. Ұлы жолда ұлы таңда қалдыру үшін ұлы істер жасау шарт. Ал біздің спортшыларымыз сол жолда деп есептейік. Мүмкіндіктер жетерлік. Біз жаңа Қазақстанбыз. Ендігі ғана тәуелсіздік алып, бой түзеген елміз. Өткенде ғана президентіміз сайланып бір марқайып қалдық. Қасым-Жомарт Кемелұлының алға қойған мақсаттары биік, қадамдары нық. Тіпті спорт саласына ауқымды жаңалықтар енгізді. Мәселен: Ақтау қаласындағы аренаға барып, жағдайды өз көзімен көріп қайтты. Теннис, ауыр атлетика, жеңіл атлетика, волейбол, баскетбол, футбол ойындарына арналған спорт кешендерін салуға тапсырма берді. Жастарды салауатты өмір салтын ұстануларына ерікті түрде ат салысты. Еліміздегі спорт үйірмелеріне барып, кішкентай спортшыларымызбен кездесу ұйымдастырды. Мақсаты барлық өңірде болмаса да, ең болмаса Ақтаудағы спорт дайындағының куәсі болып, орын алған мәселелердің ақ қарасын ажырату. Айта берсек

мәселе көп. Бірақ шығарар шешім тек біреу. Өз басым бізде спорттық дайындыққа арналған техникалар жоқтың қасы, бар болсада тозығы жеткен. Сонау әлемдік деңгейдегі олимпиадаға қатысушыларда болмаса, қарапайым халық арасынан мұндайды табу қиын деп ойлаймын. Көзге спорт ұсақ -түйек көрінгенмен алар орны ерекше мамандық. Алдағы уақытта аталған мәселелерді қарастыруға тырыспасақ, арғы жағының не болары өздеріңізге аян. Осы күнге дейін талай жазғы және қысқы олимпиада ойындарынан жүлделі орынды қанжығаларына байлап келген болатын. Бұл дегеніміз әлі талай, талай таңдарды жеңіспен атырамыз деген сөз. Тоқсан ауыз сөздің тобықтай түйіні: барлық спорттық оқу дайындықтарына қолайлы жағдай жасалу керек, спортқа қызықтыратын түрлі әдістер ойлап табылып, жастардың ынтасын арттыру, спорт саласындағы мәселелер түбегейлі шешімін таппаса да қолайлы жағдай қалыптастыру. Жаңа Қазақстан деп алға мақсат қойдық па, енді оны тек білім ғылым саласына емес, мәдениет және спорт саласына бейімдеу. Елімізде неше түрлі өнерлі жастар жетерлік. Гимнастика десе гимнастика, баскетбол десе баскетбол тек оларға қолдау жетіспейді. Бүгінгі мақаламның мақсатыда осы. Айтып жатқан дүниелеріме тұтастай халық құлақ аспаса да, ең болмаса бір адамға ой сала алған болармын. Бұл кішігірім жетіспеушілік болып көрінер, дегенмен үлкен проблемаға айналмасына кім кепіл? Оған спортшылар жауап бере ме, я мемлекет пе?.. белгісіз. Сондықтан спорт саласына қызығамын деген әрбір Қазақстандық спортшы өзге емес,өзі үшін әрекет ету қажет. Сонда ғана қоғам қалпына келер еді. Спорт дайындағының бүгінгі ахуалы қоғам дерті. Нендей жағдай болсада спорттан қол үзіп қалмауымыз керек. Дене жаттығуларына көптеп көңіл бөлсек, нұр үстіне нұр болар еді. Дені сау, мықты ұрпақты тәрбиелеу жолында барлық кедергіні жарып шығайық! Міне сол кезде еш ауру сырқау адам баласын айналып өтеді дегім келеді. Спортпен айналысып, дене жаттығуларын жасап, шымырланып жүргенімізге не жетсін. Жаңа президент, жаңа бағдарламалар. Алда талай белестерді бағындырармы. Осы айтылған дәйек пікірлерді ескересіздер деп ойлаймын. Сау болайық, аман болайық!

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. <https://t.me/egemenqazaqstan>
2. Inform.kz.cdn.amproject.org
3. <http://zero.kz/?u=55773>

**Теміров Н.Б.,**

*ҚР ЕСЖ, қауымдастырылған профессор, аға оқытушы  
ал-Фараби атындағы ҚазҰУ спорт клубы  
Алматы қаласы, ҚР*

**Оспанбаева М.Ж.**

*магистр, оқытушы  
ал-Фараби атындағы ҚазҰУ спорт клубы  
Алматы қаласы, ҚР*

### **ДЗЮДОШЫЛАРДЫ БІЛКІТІЛІГІ МЕН ЖАС ЕРЕКШЕЛІКТЕРІН ЕСКЕРЕ ОТЫРЫП ДАЙЫНДАУ**

Спорттағы үлкен бәсекелестік, спортшылардың өзін-өзі жетілдіруге деген ұмтылысы спорттық нәтижелердің өсуін ынталандырады, олардың көпшілігі адам мүмкіндіктерінің шегіне жақындайды. Осының бәрі дайындықта жүйені ұстанған дарынды спортшылардың ірі жарыстарда жеңіске жетуіне әкеледі. Тек нақты, егжей-тегжейлі және ғылыми негізделген жаттығу жүйесі және оны жүзеге асыру спортшыға халықаралық дәрежедегі жоғары нәтижелерді көрсетуге мүмкіндік береді.

Сондықтан тәжірибе жаттықтырушылар мен спортшыларға объективті зерттеу әдістерін қолдана отырып, арнайы ғылыми экспериментсіз шешілмейтін сұрақтарды қояды. Әдіскерлер мен ғалымдар теориялық және эксперименттік зерттеулерге кірісе отырып, әрқашан зерттелетін мәселені спортшыны дайындау жүйесінің барлық аспектілерімен бірге қарастыруы керек.

Өкінішке орай, бұл ереже әдетте практиктер тарапынан сақталмайды. Мұны келесідей түсіндіруге болады. Бір жағынан, әлі күнге дейін спортшыларды дайындау жүйесінің жетекші аспектілерінің нақты анықтамасы жоқ болса, екінші жағынан, білімі мен тәжірибесі бар жетекші маман-педагогтар алынған ғылыми деректерді тәжірибеде қолданбайды. [2].

Зерттеудің мақсаты – дзюдошылардың біліктілігі мен жас ерекшеліктерін ескере отырып, оларды даярлау жүйесінің негізгі ережелерін анықтау.

Әлемдегі ең мықты дзюдошыларды дайындаудың көп жылғы тәжірибесі, сондай-ақ заманауи теориялық және эксперименттік деректер жоғары спорт шеберлігінің алға басуы бір-бірімен тығыз байланысты және өзара тәуелді төрт факторға байланысты деп айтуға мүмкіндік береді:

- 1) дзюдошының жоғары моторлық-психологиялық қасиеттері және жақсы денсаулығы;
- 2) спорттық жаттығулардың мінсіз әдістемесі, жарыс және қалпына келтіру жүйесі;
- 3) оқу-жаттығу жиындары, жарыстар және сауықтыру (демалыс) үшін жақсы жабдықталған заманауи құралдар;
- 4) жаттықтырушы білімі мен педагогикалық шеберлігінің жоғары деңгейі, дзюдошының жаттығудағы өзін-өзі жетілдіруі.

Жоғарыда аталған факторлар дзюдошыларды даярлау жүйесінің негізгі іргелі ережелерін анықтайды. Бүгінгі таңда рейтингті спортшыларды, тіпті спорт шеберлерін де тәрбиелеу мүмкін болса, болашақта нақты жүйесіз жоғары санатты спортшыларды дайындау қиынға соғатынын ерекше атап өткен жөн. Дәл халықаралық дәрежедегі спортшылардың сандық өсу қарқынының білікті спортшыларды дайындау қарқынынан артта қалуының негізгі себебі спортшыларды даярлау процесіне жүйесіз көзқарас болып табылады [1].

Спортшыларды дайындау жүйесінің әрбір факторының негізгі ережелеріне тоқталайық. Жаттығу жүйесінің бірінші факторы спортшылардың денсаулығымен үйлесетін жоғары моторлық және психологиялық қасиеттерге ие болуын білдіреді.

Заманауи спорттық нәтижелерге қол жеткізу үшін дзюдошы ерекше моторлық және психологиялық қабілетке ие болуы керек. Жауапты жарыстарға қатысу үшін еліміздің құрама командасына балуандарды іріктеу жолдары бүгінде түсініксіз деп санауға болады. Спорттық тәжірибені және эксперименттік мәліметтерді зерделеу еліміздің Ұлттық құрама командаларына үміткер балуандарды іріктеу кезінде келесі көрсеткіштерді ескеру қажеттігін көрсетеді:

- 1) дзюдошының спорттық-техникалық нәтижесі және оның соңғы жаттығу жылдарындағы жетістіктерінің динамикасы; жасы, антропометриялық деректері және денсаулығы;
- 2) негізгі оқу-жаттығулардың маңызды кезеңдері мен элементтерін орындау кезіндегі техникалық және тактикалық қателерді бекіту дәрежесі;
- 3) жаттығудың көп жылдарында аз өзгертін арнайы дене қасиеттерінің даму деңгейі;
- 4) нақты қимыл-қозғалыс қызметін орындау үшін организмнің функционалдық жүйесінің потенциалды мүмкіндіктері;
- 6) бәсекелестік және оқу-жаттығу жүктемелерін беруге психикалық қарсылық;
- 7) дзюдошының мақсаттылығы.

Жаттығу жүйесінің екінші факторы спорттық жаттығулардың мінсіз әдісін, жарыс және қалпына келтіру жүйесін қамтиды.

Спорттық дайындықты басқару техникалық, физикалық, тактикалық және психологиялық дайындық пен денсаулық жағдайын сандық бағалаудан, оқытудың ең тиімді құралдары мен әдістерін таңдаудан, сондай-ақ жаттығу жоспарларына түзетулерден тұрады.

Спортшыны жаңадан бастаушыдан шеберге дейін ұзақ уақыт бойы дайындау барысында дзюдошылар үш кезеңнен өтеді: оқу кезеңі, шеберлік кезеңі және спорттық шеберлігін арттыру. Сонымен қатар аталған кезеңдердің әрқайсысының техникалық, тактикалық, физикалық және психологиялық дайындық мәселелерінде қатаң анықталған әдістемелік ерекшелігі бар. Дегенмен, жоғары санатты дзюдошылармен жұмыс істегенде, бұл әрдайым ескерілмейді және олар білікті дзюдошылар сияқты әдістеме бойынша жаттығуды жалғастырады. Бұл әрине дұрыс емес.

Сонымен қатар, ғылыми зерттеулер спортшының жеке дене қасиеттерінің дамуымен біліктілігі өскен сайын оң өзгеру азайып, теріс өзгерудің жоғарылайтынын анықтады. Сондықтан оқытудың құралдары мен әдістерін таңдауда сараланған көзқарас қажет.

Жарыс жүйесі бақылаудың оңтайлы үйлесімін (жаттығу процесі кезінде жүзеге асырылады), жетекшілік етуді (іріктеу элементін қоспағанда), негізгі немесе басқа жарыстарды (олардың әрқайсысы белгілі бір мәселені шешеді) қамтамасыз етеді. Бұл ретте әрбір негізгі жарыстың алдында белгілі бір бақылау және жетекші жарыстардан өтуі керек, өйткені тек осы жағдайда ғана жоғары көрсеткіштерге қол жеткізуге болады.

Жарыстың жеке түрлерінің санының оңтайлы арақатынасы дзюдошының мамандығына, жасына, физикалық және техникалық дайындығының жағдайына, спорттық тәжірибесіне байланысты. Жаттығу процесін жүйелі бақылауға және оның есебіне ерекше назар аудару керек.

Жаттығу және жарыс әдістемесін қарастырған кезде, қалпына келтіру процестерін де естен шығармау керек. Жаттығу жүктемесінің көлемін ұлғайту мен қарқындатудың қазіргі тенденциясы қалпына келтіру және «толық қалпына келтіру» мәселелерін тиімді шешуді талап етеді.

Жаттығу процесінің тиімділігін арттырудың әрі қарайғы жолы негізінен жеке оқу сабақтарында да, олардың арасында да, жылдың жекелеген кезеңдерінде де қалпына келтіру және «толық қалпына келтіру» әдістемесінің тиімділігіне байланысты деп айтуға толық негіз бар. Қалпына келтіру құралдарының заманауи жиынтығы белсенді және пассивті әсер ету құралдарын біріктіруі керек. Бірінші жағдайда дене шынықтыру құралдарын, жаттығу жүктемесінің вариативтілігін, ПРЖ (психорегуляторлық жаттығу) құралдарын, ал екіншісінде - тамақтану, су процедуралары, массаж және т.б. Жаттығулар мен жарыстар процесінде аталған қалпына келтіру құралдарының жүйесі қолданылуы тиіс. Жаттығулар жүйесінің үшінші факторы оқу-жаттығу жиындары, жарыстар және қалпына келтіру (демалыс) үшін жақсы жабдықталған заманауи құралдардың болуын болжайды. Заманауи құрал-жабдықтардың, инвентарлардың және оқу-жаттығу жиындары мен жарыстарды өткізуге арналған орындардың маңыздылығы баршаға мәлім. Алайда, тәжірибе көрсеткендей, мұны іс жүзінде жүзеге асыру әрдайым мүмкін емес.

Елімізде спорт шеберлерін даярлау үдерісін ұйымдастыру үшін қажетті құрал-жабдықтар мен базалардың бар екендігіне қарамастан, жоғары санатты шеберлермен жаттығу өткізетін мамандандырылған орталықтар өте аз. Мұндай орталықта мыналар болуы керек деп болжанады: спортшының дайындығының барлық аспектілерін сандық бағалауға арналған стенд; қалпына келтіру процесін жеделдететін барлық құралдар мен әдістер кешені; спортшының техника, тактика, дене шынықтыру дайындығы бойынша шеберлігін арттыруға арналған жаттығу құрылғылары; бәсекелестік ортаның барлық заманауи талаптарына жауап беретін жабдық.

Жаттығу жүйесінің төртінші факторы – жаттықтырушының жоғары білім деңгейін, педагогикалық шеберлігін, спортшының үнемі өзін-өзі жетілдіруін көздейді.



Жаттықтырушы оқу-жаттығу процесінің жетекшісі болуы, жоғары білікті спортшыларды дайындау бойынша заманауи білімге ие болуы және оларды іс жүзінде қолдануы керек. Жұмыс тәжірибесін үнемі тексеріп отырған жөн. Көбінесе жаттықтырушы жоғары білікті спортшыларды даярлау жүйесіне кіретін басқа факторларды есепке алмай, балуандарды дайындау жүйесінің белгілі бір аспектілерін ғана ескереді.

Жоғары дәрежелі спортшылармен жұмыс істейтін жаттықтырушы тек тамаша маман ғана емес, сонымен қатар педагогикалық шеберлікті жетік меңгерген, осы санаттағы спортшылармен жұмыс істеу ерекшеліктерін, оларға әсер ету формаларын білетін болуы керек [3,4].

Жоғарыда аталған талаптардың кез келгенінің болмауы оны мен спортшы арасында түсінбеушілікке әкелетінін және осылайша жаттықтырушының көшбасшылық рөлін жоққа шығаратынын түсіну өте маңызды. Жоғары спорттық жетістіктер бүгінде өзін-өзі жетілдіру деңгейі дамыған спортшыларға ғана бағынады.

Спорттық шеберлікті арттырудың басты қағидасы – даралау принципін тиімді жүзеге асыру спортшының жеке жоғары ұйымшылдығымен, интеллектуалдық деңгейін арттырумен, өз бетінше талдауға ұмтылуымен, таңдаған спорт түрі бойынша жаңа білімді меңгерумен және шығармашылық тұрғыдан жетілдірілуімен ғана мүмкін болады. Бұл үшін қол жетімді арнайы құралдар мен әдістерді қолдана отырып, бүкіл ұзақ мерзімді жаттығулар кезінде өзін-өзі жетілдіру күн сайын қажет екенін есте ұстаған жөн. Дегенмен, жаттығу жүйесі туралы айтатын болсақ, біз ең алдымен спортшының жаңадан бастап халықаралық спорт шеберіне дейінгі бүкіл жолын айтамыз. Бұл жол ұзақ және спортшының жасына байланысты бірнеше кезеңге бөлінеді. Әрбір жас кезеңінде спортшы спорттық шеберлікті арттыруға бағытталған белгілі бір жаттығулардан өтуі керек.

1 кестеде спортшыны дайындау және жарыстар жүйесіне қойылатын талаптар қарастырылған.

### 1-кесте

Спортшыны дайындау және жарыстар жүйесіне қойылатын талаптар (18 жастан бастап және 20 жастан жоғары жас топтары)

Жасы Бөлімдер	Жастар 18–20 жас	20 жас және одан жоғары	Өтпелі топтар
I. Іріктеу	Маңызды жарыстарға көп жылғы дайындық бойынша тізімді жасақтау мақсатында іріктеу		Спорттан кеткен, бірақ қызмет түрін өзгертпеген атақты балуандар арасынан өтпелі топтарды алу
II. Дзюдошылардың жас ерекшеліктерін ескере отырып оқыту жүйесі	Ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін арттыру кезеңі. Психологиялық тұрақтылықты арттыру, жоғары спорттық нәтижелерге жету	Жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу, арттыру, тұрақтандыру кезеңі	Күрес техникасын үйрену және жетілдіру
III. Бәсекелестік жүйесі және нормативтік талаптар	Әртүрлі маңызы бар жарыстарға қатысу. Әр жарыс үшін оның маңыздылық коэффициентіне түзетілген ұпай	Әртүрлі мәндегі жарыстарға қатысу. Дзюдошылар нәтижелерін бағалау	Күрестің танымал болуына ықпал ететін шаралар
IV. Материалдық техникалық база	Бақылау әдістерінің техникалық құралдары мен қалпына келтірудің барлық құралдар жиынтығымен, кілемдері (кемінде екі кілем) бар зал	Заманауи талаптарға жауап беретін зал (дене қасиеттерін, тактикалық-техникалық дағдыларын, психорегуляторлық	Жаттығулар мен жарыстарға арналған залдар

V. Жаттықтырушы кадрлар	Жоғары санатты спортшыларды дайындаудың ерекшеліктерін жақсы білетін жоғары білікті жаттықтырушылар	жаттығулар мен қалпына келтірудің барлық түрлерін жетілдіруге арналған қосалқы бөлмелерді қамтитын және т.б. жаттығулар мен жарыстарға арналған залдар)	Тәжірибелі, ардагер жаттықтырушы-лар
-------------------------	---	---	--------------------------------------

### Қорытынды

Тік графада спортшыларды дайындау жүйесін анықтайтын бөлімдер тізімделеді, көлденең графада балуандардың жасына байланысты әр бөлімнің міндеттері қалай өзгеретіні көрсетілген.

Сондықтан, жас топтарын қалыптастыру кезінде, басқалармен қатар, дзюдошылардың жас ерекшеліктерін және «іріктеу» факторын ескеру қажет. Бұл осы топтардың әрқайсысы үшін оқыту әдістемесі мен нормативтік талаптарды, жарыстар жүйесінің ерекшеліктерін неғұрлым нақты анықтауға мүмкіндік береді. Ең бастысы, ол үнемі біліктілікті арттыруға ынталандырады.

### ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:

1. Анарбаев А.К. Методика применения тактических атакующих действия квалифицированными борцами в греко-римской борьбе: дис. ... канд. пед. наук. – М., 1993. – С. 20–83.
2. Юшков О.П., Шпанов В.И. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – С. 3–19.
3. Маркс Р. Дзюдо. Все техники и основные упражнения. М.: Эксмо-Пресс, 2015
4. Письменский И.А. «Многолетняя подготовка дзюдоистов», М., 1982
5. Пархомович Г.П. «Основы классического дзюдо», М., 1993
6. Орысша-қазақша сөздік. <https://sozdik.kz/kk/>

*Турсумбаев А.С.  
Магистр  
Школа-гимназия №7  
город Тараз, РК*

## ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Проблема развития и поддержания высокого уровня выносливости у спортсменов является одной из наиболее актуальных в современном спорте. В спорте высших достижений огромное значение имеет поиск наиболее рационального использования нагрузок и отдыха. В основе всесторонней подготовки спортсменов лежит взаимообусловленность всех качеств человека, развитие одного из них положительно влияет на развитие других и наоборот отставание в развитие одного или нескольких качеств задерживает развитие остальных.

Основой функциональной подготовки спортсменов является тренировка выносливости, которая определяется в первую очередь его аэробными и анаэробными возможностями.

Понятие «аэробные возможности» отражает интегративную деятельность систем организма, ответственных за поступление, транспорт и утилизацию кислорода.

Понятие «анаэробные возможности» отражает деятельность систем организма, отвечающих за энергетическое обеспечение работы и поддержание гомеостаза в условиях выраженной кислородной недостаточности.

Эффективность аэробных и анаэробных процессов зависит также от:

- общих запасов в организме энергетических веществ, служащих субстратами энергетических превращений (жиров, глюкозы);
- степени совершенствования компенсаторных механизмов, ответственных за поддержание гомеостаза во внутренней среде;
- активности ферментативных и гормональных систем, ответственных за регуляцию метаболического обмена.

Все факторы энергетического обмена оцениваются по критериям емкости (в которых отражаются размеры, доступные для использования энергетических веществ или объем произошедших во время работы метаболических изменений), эффективности (определяющими в какой мере энергия, высвобожденная в метаболических процессах, используется для выполнения полезной работы), мощности (отражающим изменения скорости освобождения энергии в метаболических процессах), экономичности (определяющими энергетические затраты на единицу пути).

Для дифференцированной оценки выносливости по параметрам мощности, емкости и эффективности наиболее важное значение имеют прямые физиологические и биохимические изменения в упражнениях, где возможно достичь максимальных значений этих параметров. Общая выносливость зависит от доставки кислорода к работающим мышцам, то есть функционированием кислородотранспортной системы: сердечно-сосудистой, дыхательной и системой крови.

Развитие общей выносливости обеспечивается разносторонними перестройками в дыхательной системе. Повышение эффективности дыхания достигается:

- увеличением на 10-20% легочных объемов и емкостей (жизненной емкости легких достигает 6-8 л и более);
- нарастанием глубины дыхания (до 50 - 55% жизненной емкости легких); - увеличением диффузной способности легких, что обусловлено увеличением альвеолярной поверхности и объема крови в легких, протекающей через расширяющуюся сеть капилляров;
- увеличением мощности и выносливости дыхательных мышц, что приводит к росту объема вдыхаемого воздуха по отношению к остаточной емкости легких (остаточному объему и резервному объему выдоха).

Все эти изменения способствуют также экономизации дыхания: большему поступлению кислорода в кровь при меньшей легочной вентиляции. Повышение возможности более выгодной работы за счет аэробных источников энергии позволяет спортсмену дольше не переходить к энергетически менее выгодному использованию анаэробных источников, то есть повышает вентиляционный порог анаэробного обмена.

Решающую роль в развитии общей выносливости играют морфофункциональные перестройки в сердечно-сосудистой системе, отражающие адаптацию к длительной работе:

- увеличение объема сердца и утолщение сердечной мышцы;
- рост сердечного выброса (увеличение ударного объема крови);
- замедление частоты сердечных сокращений в покое (до 40-50 уд/мин и менее) в результате усиления парасимпатических влияний - спортивная брадикардия, что облегчает восстановление сердечной мышцы и последующую ее работоспособность;
- снижение артериального давления в покое (ниже 105 мм рт. ст.) - спортивная гипотония.

В системе крови повышению общей выносливости способствуют:

- увеличение объема циркулирующей крови (в среднем на 20%) за счет увеличения объема плазмы, при этом адаптивный эффект обеспечивается:

- 1) снижением вязкости крови и соответствующим облегчением кровотока;
- 2) большим венозным возвратом крови, стимулирующим более сильные сокращения сердца; - увеличение общего количества эритроцитов и гемоглобина (следует заметить, что при росте объема плазмы показатели их относительной концентрации в крови снижаются);

- уменьшение содержания лактата (молочной кислоты) в крови при работе, во-первых, связанное с преобладанием в мышцах выносливых людей медленных волокон, использующих лактат как источник энергии и во-вторых, обусловленной увеличением емкости буферных систем крови, в частности ее щелочных резервов. При этом лактатный порог анаэробного обмена также нарастает, как и вентиляционный порог анаэробного обмена.

Несмотря на указанные адаптивные перестройки функций, в организме спортсмена происходит значительное нарушение постоянства внутренней среды (перегревание и переохлаждение, падение содержания глюкозы в крови и т.п.). Способность спортсмена переносить весьма длительные нагрузки обеспечивается его способностью «терпеть» такие изменения.

В скелетных мышцах у спортсменов, специализирующихся в работе на выносливость преобладают медленные мышечные волокна (до 80-90%). Рабочая гипертрофия протекает по саркоплазматическому типу, т.е. за счет роста объема саркоплазмы. В ней накапливаются запасы гликогена, липидов, миоглобина, становится обширнее капиллярная сеть, увеличивается число и размеры митохондрий. Мышечные волокна при длительной работе включаются поочередно, восстанавливая свои ресурсы в моменты отдыха.

В центральной нервной системе работа на выносливость сопровождается формированием стабильных рабочих доминант, которые обладают высокой помехоустойчивостью, отдавая развитие запредельного торможения в условиях монотонной работы.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Болотников С.Б., П.Г. «Книга легкоатлета». М., «Физкультура и спорт», 2010.-с 320.
2. Макаров А. «Бег на средние и длинные дистанции». М., «Физкультура и спорт», 2006.- с 130.
3. Ионов Д.П. Бег во всех измерениях, Лениздат, 2012.- с 270.
4. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2010.- с 262.
5. Дедковский С.М. Скорость и выносливость – М.: «Физкультура и спорт

*Тустикбаев Н.А.,*

*Аға оқытушы*

*М.Х.Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті  
«Алғашқы әскери дайындық және ден тәрбиесі» кафедрасы*

*Тараз қаласы, ҚР*

*Ғылыми жетекшісі: Қожамқұлов Р.А.*

*п.ғ. магистрі*

*М.Х.Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті  
«Алғашқы әскери дайындық және ден тәрбиесі» кафедрасы*

*Тараз қаласы, ҚР*

## **ДЕНЕШЫНЫҚТЫРУ МЕН СПОРТТЫҢ АДАМ ӨМІРІНДЕГІ МАҢЫЗЫ**

**Аннотация:** Қазір бұл жаттығулар фитнес-клубтарда кеңінен қолданылады, бірақ гимнастиканың бұл түрлерін үйде де дербес орындауға болады. Жаттығуларды қызықты ету, сау жүрек және күшті дене үшін жеке жаттығулар бағдарламасын таңдау өте маңызды. Жаттығу көңіл-күйді жақсартады, бұлшықет тонусын арттырады, омыртқаның икемділігін сақтайды және аурудың алдын алуға көмектеседі.

**Түйінді сөз:** жүзу, жылдам жүру, аэробика, ақыл-ой, тыныс алу, созылу, өмір салты.

**Кіріспе:** Көптеген жаттығулар ішкі органдар мен тірек-қимыл аппаратының созылмалы бұзылыстарының алдын алуға және емдеуге ықпал етеді

### **Негізгі бөлім**

Жаттығу жұмыс істейтін бұлшықеттер мен буындардан жүйке импульстарының ағындарын тудырады және орталық жүйке жүйесін белсенді, белсенді күйге келтіреді. Тиісінше, ішкі

органдардың жұмысы белсендіріледі, бұл адамға жоғары өнімділікті қамтамасыз етеді және оған күш-қуаттың айтарлықтай өсуін береді. Адамның физикалық дамуын сипаттайтын негізгі қасиеттерге күш, жылдамдық, ептілік, икемділік және төзімділік жатады. Осы қасиеттердің әрқайсысын жақсарту денсаулықты жақсартуға ықпал етеді, бірақ бірдей дәрежеде емес. Ауыр атлетика жаттығулары күшті етеді, спринттік жаттығулар жылдам болуға көмектеседі, гимнастикалық және акробатикалық жаттығуларды қолдану ептілік пен икемділіктің дамуына әсер етеді. Ғалымдар тиімді қалпына келтіру, респираторлық аурулардың алдын алу үшін ең алдымен денсаулықты жақсарту тұрғысынан ең құнды физикалық сапаны – шыдамдылықты жаттықтыру және жетілдіру қажет деген қорытындыға келді. салауатты өмір салты көптеген аурулардан сенімді қалқан болады.циклдік жаттығуларды пайдалана отырып, төзімділіктің жоғары деңгейіне қол жеткізе аласыз, яғни. жеткілікті ұзақ, біркелкі, қайталанатын жүктемелер. Циклдік жаттығуларға жүгіру, жылдам жүру, жүзу, шаңғы тебу, велосипед тебу, аэробика және белгілі бір ескертпелермен баскетбол, теннис, гандбол, футбол және т.б.

Әлемнің көптеген елдеріндегі ғылыми зерттеулер мен тәжірибе барлық жастағы адамдардың денсаулығына баяу жүгірудің негізгі денсаулықты жақсартатын әсерін сенімді түрде дәлелдеді. Жүгіру барлық ішкі ағзалардағы, соның ішінде мидағы қан ағымын жақсартатыны дәлелденді, бұл әсіресе маңызды, өйткені ол мидың реттелуі мен ақыл-ой белсенділігін жақсарту үшін энергетикалық негіз береді. Жүгірушілер үшін микроциркуляцияның жоғарылауына байланысты метаболикалық процестердің айтарлықтай жақсаруы байқалады - шағын диаметрлі тамырлардағы қан ағымы. Жүйелі жүгіру жаттығуларынан кейін жүйке жүйесінің күйінде айтарлықтай оң өзгерістер байқалады. Көру және есту қабілеті жақсарады, жағымды эмоционалды жағдай басым, өкпенің сыйымдылығы артады, ақыл-ой мүмкіндіктері айтарлықтай артады және алынған ақпарат жақсы есте сақталады. Бас ауруы іс жүзінде жоғалады, ұйқы жақсарады, психикалық және физикалық өнімділік артады. Мұның бәрі ақыл-ой әрекетінің биохимиялық негізін құрайтын арнайы заттардың – нейропептидтердің ми тіндерінің көбеюіне байланысты.

Басқа циклдік жаттығуларға жеткілікті ұзақ (1,5-2 сағат) жылдам жүру кіреді. Аяқ бұлшықеттерін нығайтудың және олардың пішінін жақсартудың тиімді құралы - өзен немесе теңіз бойында таяз суда жалаң аяқ жүру. Сонымен қатар, қан ағымы артады, әсіресе аяқтың тамырларында, ұзындығы мен ені бойынша бұлшықеттердің өсуіне жағдай жасалады және жол бойында тамаша қатайтатын әсерге қол жеткізіледі. Циклдік сауықтыру жаттығуларының бір түрі - аяқ пен қол бұлшықеттерін күшейтетін, күшті, ептілік пен төзімділікті дамытатын велосипедпен жүру.

Жүзу, басқа циклдік жаттығулар сияқты, жүрек-тамыр жүйесіне пайдалы әсер етеді, оның күшін, тиімділігін және өмірлік функцияларын арттыруға ықпал етеді. Жүзу жаттығуларымен жүйелі түрде терморегуляция жақсарады, қан ағымының қарқындылығы артады, жүрек бұлшықеттері күшейеді. Газ алмасу да жақсарады, бұл дененің толық жұмыс істеуі үшін өте маңызды. Орташа жүзу жүктемелері жүйке жүйесіне пайдалы әсер етеді, шаршауды «жітеді», ұйқыны жақсартады және өнімділікті арттырады. Терморегуляция және тыныс алу жүйелерін жаттықтыратын және жетілдіретін жүзу тыныс алу жолдары ауруларының алдын алудың тиімді құралы болып табылады.

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.

Темекі шегуге, маскүнемдікке, нашақорлыққа байланысты зиянды әдеттерден өз еркімен бас тарту - студенттің табиғи және қалыпты салауатты өмір салты үшін маңызды және міндетті алғышарты болып табылады. Салауатты өмір салты - адамзат өркениетінің айрықша белгісі. СӨС адамға оқуға және жұмыс істеуге, демалу және энегрияны қалпына келтіру, денеңізді нығайту және сауықтыруға, физикалық қасиеттер мен қабілеттерді дамыту және жетілдіруге, әлемді жақсартуға және түрлендіруге көмектесті, көмектеседі және көмектесетін болады.

Дене шынықтыру және спорт біздің қоғамда әрқашан жоғары деңгейде қарастырылған және жоғары бағаланған. Неліктен қазіргі кезде бұқаралық дене шынықтыру мәселесі өткір және принципалды? Біз дене шынықтыру мен спорттың барлық әлеуетті мүмкіндіктерін Қазақстанның өркендеуі үшін толығымен пайдалануымыз керек.

Дене тәрбиесінің маңызды бағыттарының бірі – гимнастика. Гимнастика – денені жан-жақты дамыту, қозғалыс қабілеттерін жетілдіру және денсаулықты жақсарту үшін қолданылатын арнайы таңдалған дене жаттығулары мен әдістемелік әдістер жүйесі. Гимнастика кеңінен дамыды және оның көптеген түрлері бар (жеңіл атлетикалық гимнастика, фитнес-йога, пилатес, каланетика, созылу және т.б.).

**Тұрашева А.Б.**

*Бұқаралық бөлім әдіскері  
«Өркен» балалар мен жасөспірімдер  
дене тәрбиесі орталығы жанындағы  
Арқа ALAN ұлттық спорт  
түрлерін дамыту орталығы  
Астана қаласы, ҚР*

## **ҰЛТТЫҚ СПОРТТЫ ДАМУ ЖӘНЕ НАСИХАТТАУ: АРҚА ALAN ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІН ДАМУ ОРТАЛЫҒЫ**

Ұлттық тәрбие берудің ең күшті жолы – ұлттық ойындар. Ұлтын тану, туған өлкенің шаруашылығы мен тұрмысын, салт-дәстүрін білу әрбір азаматтың борышы. Оқушыларға ұлттың мүддесі мен мақсатын, алдымен сана-сезіміне басты нәрсе етіп орнықтырған жағдайда ұлттың тәрбиесі ықпалды. Бүгінгі жас ұрпақ – Қазақстанның болашағы десек, артық емес. Өйткені олар ұлтымыздың тектілігін, дарындылығын, кеңпейілділігін ары қарай гүлдендіреді.

Бүгін де көшпенділердің бай этнографиялық мұрасы әлем назарын өзіне аудартуда. Мәселен, ұрпақтан ұрпаққа жалғасып келе жатқан біз үшін баға жетпес рухани құндылық – қазақ күресі, тоғызқұмалақ, асық сынды ұлттық ойындарымыз әлемдік аренада мойындалып, халықаралық деңгейде өткізілуде.

Елбасымыздың «БОЛАШАҚҚА БАҒДАР: РУХАНИ ЖАҢҒЫРУ» атты бағдарламалық мақаласында қоғамдық сананы жаңғырту бағыттары айқындалды, оның бірі – ұлттық бірегейлікті сақтау. Бағдарлама аясында мемлекетте балалар мен жастарға рухани-адамгершілік, патриоттық тәрбие беруді ұйымдастырудың кешенді, жүйелі тәсілі мен бағдарламалық нысаны жүзеге асырылуда. Осының бір айқын дәлелі ретінде Астана қаласындағы «Арқа ALAN» ұлттық спорт түрлерін дамыту орталығының құрылуын атап көрсетуге болады.

Орталық Астана қаласы әкімдігінің «Өркен» балалар және жасөспірімдер дене тәрбиесі орталығы жанынан 10 қазан 2020 жылы ашылды. Орталықты ашудағы басты мақсат –

ұлттық ойындарды зерделеу арқылы балалар арасында ұлттық ойындарды насихаттау және патриотизмге тәрбиелеу.

«Арқа ALAN» ұлттық спорт түрлерін дамыту орталығының ашылуымен балаларға бес спорт түрі: қазақ күресі, асық ату, бес асық, тоғызқұмалақ және шахмат үйірмелері бойынша тәжірибелі жаттықтырушы-оқытушылардың жетекшілігімен ақысыз негізде спорт секцияларына қатысу мүмкіндігі берілді.

Орталықта 480 балалар мен жасөспірімдер айналысады. Оның ішінде: қазақ күресімен 192 бала, тоғызқұмалақпен 96, асық атумен 48, бес асықпен 24, шахматпен 120 бала.

М.Жұмабаев: «Әрбір ұлттың балаға тәрбие беру туралы ескіден келе жатқан жеке-жеке жолы бар. Ұлт тәрбиесі баяғыдан бері сыналып, көп қолданып келе жатқан жол болғандықтан әрбір тәрбиеші, сөз жоқ, ұлт тәрбиесімен таныс болуға тиісті және әрбір ұлттың баласы өз ұлтының арасында, өз ұлты үшін қызмет атқаратын болғандықтан, тәрбиеші баланы сол ұлт тәрбиесімен тәрбиелеуге міндетті» деп ой түйеді [1]. Сондықтан бала тәрбиесінде педагогтің маңызы зор.

Педагогтеріміздің кадрлық құрамы үздік кәсіби мамандардан қалыптастырылды. Орталықта 11 оқытушы-жаттықтырушы қызмет етеді. Жаттықтырушы-оқытушылар арасында спорт шеберіне үміткер, ҚР спорт шебері және халықаралық дәрежедегі спорт шебері, республикалық және халықаралық деңгейдегі жарыстар мен турнирлердің жеңімпаздары мен жүлдегерлері бар. Бір сөзбен айтқанда әрбірі өз ісінің маманы.

Орталық педагогтерінің қатысуымен және ұйымдастыруымен Елордалық дене шынықтыру мұғалімдері үшін шеберлік сағаттар, семинар-практикумдар, теориялық вебинарлар және нұсқаулық-әдістемелік жиналыстар мен тәжірибе алмасу жиналыстары өткізілді. Сонымен қатар, мектеп балалары үшін балаларды ұлттық ойындарымызға, ұлттық спортымызға баулу, ынталандыру мақсатында шеберлік-сабақтар (мастер-класс), экскурсиялық ұйымдастырулар да жүргізіліп отырады.

Ұлттық спорт түрлерін дамыту орталығының әр үйірме өзіндік сипатына сай, ерекшелігіне қарай безендірілген, заманауи спорт залдары да арнайы жабдықтармен жабдықталған. Қазақ күресі залы, киім ауыстыратын бөлмелер, жаттықтырушы кабинеті, асық ату залы, шахмат және тоғызқұмалақ кабинеттерінің дизайны арнайы заманауи безендірілген және жаңа жабдықтармен жабдықталған.

Орталық осы уақыт ішінде жақсы жетістіктерімен көзде түсті. Мәселен, қазіргі таңда орталығымызда 9 спортшымыз Қазақстан Республикасы спорт шеберіне үміткер атағына ие болды. Тоғызқұмалақтан Әуелбай Раушан, Боранбай Ернұрсұлтан, Бекмахан Әділет, Манарбекқызы Ақжібек, Ибраим Нұрсәлім, Боранбай Ернұрсұлтан – жаттықтырушылары Базаралиева Гүлнар Бахтқызы, Зкрыяев Биғали Жеңісұлы. Бес асықтан Жүрсінбек Аружан, Жұмағалиева Назым, Жұмаділлә Жания – жаттықтырушы Серікова Айжан Ескендірқызы. Қазақ күресінде Каримова Айару – жаттықтырушы Болат Нұрсұлтан Бауыржанұлы.

Ұлттық ойындардың жас ұрпаққа берері мол. Ұлттық рухымызды, болмысымызды сақтау арқылы рухы биік азаматтар тәрбиелейтінімізге сеніміміз мол. Ал рухы биік азаматтары бар елдің іргесі мәңгілік болары хақ!

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. М.Жұмабаев. Педагогика, Алматы, 1992, 140 б.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА**

Физическая культура и спорт являются неотделимой частью культуры общества и каждого человека в отдельности. В настоящее время нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, которая не была бы связана со спортом и физической культурой.

В последние годы все чаще упоминается о физической культуре не только как об автономном социальном факте, но и как об устойчивом качестве личности.

Исторически физическая культура формировалась под влиянием потребностей общества в физической подготовке молодого поколения и взрослого населения к труду. Вместе с тем, по мере эволюции систем воспитания и образования физическая культура становилась базовым видом культуры, которая формирует двигательные умения и навыки. Физическая культура должна сопровождать человека в Таким образом, физическая культура должна входить в жизнь человека с раннего возраста и не покидать её до старости. При выборе степени нагрузок на организм, актуален индивидуальный подход. Ведь чрезмерные нагрузки на организм человека как здорового, так и с каким-либо заболеванием, могут причинить ему вред. Требуется обязательное воспитание у людей потребностей в постоянном физическом совершенствовании, осознанном, грамотном отношении ко всем видам двигательной деятельности и средствам укрепления физического и психического здоровья. Физическая культура, первостепенной задачей которой является сохранение и укрепление здоровья, должна стать неотъемлемой частью жизни каждого человека течение всей его жизни .

Рассматривая значимость физической культуры в современном обществе, следует выделить наиболее важный из аспектов — оздоровительный. Регулярные физические тренировки резко снижают заболеваемость населения, благотворно влияют на психику человека — на его внимание, память, мышление, способствуют эффективному воспитанию ценных личностных качеств — настойчивости, воли, трудолюбия, целенаправленности, коммуникабельности, вырабатывают активную жизненную позицию.

Учитывая значение физического воспитания, роль и вклад физического воспитания в общее среднее образование и подготовку учителей в вузе, а также новые задачи физического воспитания в общеобразовательной школе и объективные трудности усвоения содержания физического воспитания, подготовка учителей физической культуры как отдельный вопрос имеет не только практический характер, но и анализируется с теоретической точки зрения. Теоретический анализ различных литератур определил основные концепции подготовки будущих учителей к осуществлению занятий физической культурой, уточнил данные им определения и стал основой для появления новых понятий и понятий. Очень важно правильно воспитывать детей с раннего возраста. Юноша, который вырос верхом на лошади, прыгал, мчался, висел на тенге, вырастает активным, подвижным и гибким. Здоровый образ жизни – это занятия физкультурой и спортом. Вы не можете получить то, что вам нужно в жизни, не ведя здоровый образ жизни. Каково значение спорта и физкультуры для человека? Когда оно появилось?

Таким образом, спорт и физическая культура являются многофункциональным механизмом оздоровления людей, самореализации человека, его самовыражения и развития. Поэтому в последнее время место физкультуры и спорта в системе ценностей человека и современной культуры резко увеличилось.



**Тютебаев Б.Х.,**  
*к.п.н., и.о. ассоциированного профессора*  
*кафедры «Физическая культура и начальная военная подготовка»*  
*кафедра физического воспитания КУ им. Коркыт Ата*  
*города Кызылорда, РК*

**Бокаев О.Т.,**  
*кафедра физического воспитания КУ им. Коркыт Ата*  
*города Кызылорда, РК*

**Головченко С.В.,**  
*кафедра физического воспитания КУ им. Коркыт Ата*  
*города Кызылорда, РК*

**Серикбаев Б.Т.**  
*кафедра физического воспитания КУ им. Коркыт Ата*  
*города Кызылорда, РК*

## **ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ НЕТРАДИЦИОННЫХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ**

В процессе выполнения человеком любой двигательной деятельности, в том числе тренировочной и соревновательной, мы имеем дело не с отдельными мышцами, внутренними органами или биомеханическими реакциями, а с целостным живым организмом, который в аспекте двигательных проявлений представляет собой двигательную функциональную систему [1].

Функциональной системой является комплекс различных компонентов организма, которые взаимосвязаны между собой. При формировании функциональной системы выборочно активизируются и объединяются в систему различные структуры и функции организма, которые взаимодействуя выполняют необходимое двигательное действие. При этом действие других компонентов организма, не принимающих участие в данном движении, приостанавливается.

При использовании в тренировочном процессе тяжелоатлетов большого числа специальных упражнений, в большинстве своем не сходных по двигательной структуре с соревновательными движениями, формируют функциональные системы с другим активным составом и режимом деятельности по сравнению с эталоном - соревновательным движением.

В связи с этим, в организме спортсмена возникает, своего рода, борьба за энергетический адаптационный ресурс, возможности которого изменчивы в зависимости от уровня его развития и определенного временного промежутка.

Организм не в состоянии одновременно обеспечить развитие до высокого уровня множества умений, навыков и физических качеств. Отсюда следует, что достижение высокого уровня совершенствования двигательной функции, особенно учитывая относительную ограниченность адаптационного ресурса организма, требует преимущественного сосредоточения этого ресурса на определенных, а именно специализируемых движениях и, значит, на реализующих эти движения специфических двигательных функциональных системах [1].

В спорте использование в отдельной тренировке или микроцикле разнонаправленных нагрузок может снижать или нивелировать их специфичность и, соответственно, снижать специфичность ответных реакций организма, что ведет к снижению темпов роста спортивных результатов или к их стабилизации на определенном

уровне. Дальнейший рост спортивных результатов в данном случае становится возможен либо в случае дальнейшего увеличения суммарной силы воздействия (под угрозой срыва адаптационных систем), либо в случае применения высокоэффективных средств повышения работоспособности (фармакологических, физиотерапевтических), в значительной степени изменяющих условия существования организма [2,3,4].

Процесс применения в тренировке тяжелоатлетов нетрадиционных специальных упражнений таких как: *рывок классический силой рук с помоста, с виса ниже уровня коленных суставов; подседы рывковые; тяга рывковая становая с медленным опусканием снаряда; подъем на грудь силой рук с помоста, с виса ниже коленных суставов; подседы со штангой на груди; приседания со штангой на груди; тяга становая толчковая с медленным опусканием; толчок от груди классический, силовой из исходного положения стоя в "ножницах"; жим толчковым хватом в ножницах; подседы толчковые со штангой на выпрямленных вверх руках, на плечах; полуподседы толчковые со штангой на груди* [5,6,7,8,9,10], на наш взгляд, приведет к активизации именно тех мышечных групп в организме, которые непосредственно реализуют соревновательную двигательную деятельность и также будет развивать эти мышцы и другие компоненты соответствующих функциональных систем в нужной целевой пропорции.

Таким образом, используемые нетрадиционные специальные упражнения тяжелоатлетов имея сходство с соревновательными движениями по пяти опорным признакам, на наш взгляд, будут строить в организме спортсмена единую целевую функциональную систему, развертывающую вещественно-энергетические процессы приспособления более сходные с происходящими на уровне целевого режима их функционирования.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека.- М.: ФиС, 1987.- 144 с.
2. Павлов С.Е. Основы теории адаптации и спортивная тренировка // Теория и практика физической культуры.- 1999.- №1.- С.12-17.
3. Павлов С.Е. Теория адаптации и теория спортивной тренировки // Актуальные проблемы совершенствования системы подготовки спортивного резерва: Материалы XVI Всероссийской научно-практической конференции.- М.,1999.- С.65-67.
4. Павлов С.Е. Современная теория адаптации и опыт использования ее основных положений в подготовке пловцов // Теория и практика физической культуры.- 2001.- №2.- С.32-37
5. Ге Н.Д. Техническая подготовка тяжелоатлетов: Учебное пособие для студентов институтов физической культуры.- Алматы, 1999.- 121с.
6. Ге Н.Д., Тютеебаев Б.Х. Подъем на грудь силой рук как эффективное специально-подготовительное упражнение тяжелоатлетов // Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех»: Алматы, 1-4 октября 2014 г., 1 том, С.42-44
7. Ге Н.Д., Тютеебаев Б.Х. Новые пути подготовки тяжелоатлетов // Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех»: Алматы, 1-4 октября 2014 г., 1 том, С 45-48
8. Тютеебаев Б.Х. Толчок от груди классический силовой в «ножницах» как эффективное специально-подготовительное упражнение тяжелоатлетов// Научно-методическое обеспечение и сопровождение системы физического воспитания и спортивной подготовки в контексте внедрения комплекса ГТО: Международная научно-практическая конференция, Челябинск, 26-27 ноября 2015. – Челябинск, 2015. – С 96-100
9. Ге Н.Д., Тютеебаев Б.Х. Оценка уровня технической подготовленности тяжелоатлетов// Олимп.-Ижевск, 2016.-№2-3.-С 47-48
10. Тютеебаев Б.Х. Сравнительный анализ специально-подготовительного упражнения «рывок классический силовой» с соревновательным рывком в тяжелой атлетике // Теория и методика физической культуры.- Алматы, 2019. -№4 (58).- С 136-140.

*Уалиева А.К.,  
докторант 1 года обучения  
ЕНУ им Л.Н. Гумилева  
город Астана, РК*

*Научный руководитель: Карымсакова А.Е.  
к.н.п. ЕНУ им Л.Н. Гумилева  
кафедра информатики  
город Астана, РК*

## **ПЕРСПЕКТИВЫ ЦИФРОВИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В КАЗАХСТАНЕ**

**Актуальность:** У утвержденной правительством РК от 30 декабря 2021 года №961 Концепции развития отрасли информационно-коммуникативных технологий и цифровой сферы есть раздел «Цифровизация системы образования»[1]. Его задачей является создание благоприятных условий и среды для обучения. Это указывает о необходимости перехода на электронное обучение. В практике учебных заведений полноценно реализовать теоретических и методических целей специальных дисциплин специальности «Физическая культура и спорт» весьма затруднительно. Чтобы студенты овладевали теоретическими знаниями, методами и средствами данной дисциплины, необходимо потратить огромное количество времени. Тратить время учебных занятия не на физическую подготовку в современных условиях считается иррациональным. Выходом из этой ситуации считается использование информационные-коммуникативные технологий во время обучения. Современное общество диктует свои правила в профессиональной подготовке специалистов в сфере физической культуры и спорта требуют повышения качества подготовки высококвалифицированных и конкурентоспособных кадров, обладающих широкими фундаментальными знаниям, компетентно решать профессиональные задачи. Для того чтобы достичь такие результаты, перед вузом стоит задача формирования у будущих специалистов самостоятельности как качества личности и развития навыков самообразования.

**Целью статьи** является определить проблемы реализации цифровизации образования в Казахстане для студентов специальностей «Физическая культура и спорт», перспективы его развития и связанные с ними риски.

**Ключевые слова:** цифровизация, реализация, информационные технологии, учебный процесс, студенты, физическая культура, спорт.

**Введение.** 2021 году в исследовании оценены 63 стран мира по цифровой конкурентоспособности. Рейтинг цифровой конкурентоспособности IMD — результат исследования, в котором оценивается в какой степени страны изучают и усваивают цифровые технологии, ведущие к трансформации государственной политики, бизнес-моделей и общества в целом. Рейтинг состоит из 3 факторов: «Знания» — отражает нематериальную инфраструктуру, необходимую для изучения и открытия технологий; «Технологии» — количественно оценивает уровень развития цифровых технологий; «Готовность к будущему» — оценивает уровень и готовность экономики к цифровой трансформации. Согласно результатам рейтинга цифровой конкурентоспособности IMD-2022 Казахстан занял 36 место. Наиболее резкое улучшение отмечено по субфактору «Обучение и образование», где Казахстан занимает самую конкурирующую позицию – 1 место. Национальный план развития РК включает в себя показатель по позиции в рейтинге цифровой конкурентоспособности IMD: к 2025 году страна должна расположиться на 33 строчке рейтинга [2].

В целях всестороннего развития сферы образования Республики Казахстан осуществляется ряд значительных реформ, которые направлены на внедрение передовых методов обучения, улучшение цифровизации образования, на профподготовку высококвалифицированных сотрудников в разных областях, и область физической культуры и спорта в этом не исключение.

Сегодня цифровизация – это повсеместное внедрение цифровых технологий в разные сферы жизни: промышленность, образование, экономику, культуру, обслуживание и так далее [3].

Цифровизация образования – трудоемкий процесс, он подразумевает переход на электронную систему обучения. Существуют правовые основы для реализации цифровизации образования, например как:

- 1) Национальный проект «Качественное образование «Образованная нация», утвержденный постановлением Правительства Республики Казахстан от 12 октября 2021 года № 726.
- 2) Концепция развития отрасли информационно-коммуникационных технологий и цифровой сферы, утвержденный постановлением Правительства Республики Казахстан от 30 декабря 2021 года № 961.
- 3) Национальный проект «Технологический рывок за счет цифровизации, науки и инноваций», утвержденный постановлением Правительства Республики Казахстан от 12 октября 2021 года № 727.
- 4) Концепции развития образования Республики Казахстан на 2022 – 2026 годы, утвержденный постановлением Правительства Республики Казахстан от 24 ноября 2022 года № 941. У всех общая цель – это повышение качества образования обучающихся всех уровней, развитие науки, а также цифровизации, науки и инноваций.

Перед цифровизации в сфере образования физической культуры и спорта стоит несколько задач: повышение умений и навыков преподавателей и студентов, развитие материальной инфраструктуры, развитие онлайн-обучения; внедрение цифровых программ.

Существуют положительные так и отрицательные стороны в цифровизации образования. Первое что можно выделить, и отнести это к положительному аспекту, это экономия времени. Второй положительной чертой является практичность, так как электронные носители не рвутся и не портятся. Третья положительная черта — это физическое удобство, что позволяет студентам не носить собой тяжелые книги. Следующей положительной характеристикой вступает мобильность, поскольку образование стала доступным в любое время. И последний аспект — это экономическая обоснованность, и выражается это в уменьшении затрат на приобретение учебной литературы и сокращении количества вырубку леса, которая необходима для изготовления бумажных носителей [4].

Однако у подобных нововведений есть и множество минусов, которые могут сказаться не только на физическом здоровье студентов, но и на психологическое состояние каждого учащегося. Во-первых, при цифровом обучении все меньше внимание уделяется письму, что может привести к ухудшению ученических навыков, это значит, что начнется ухудшаться чтение, а это в свою очередь начнет сказываться на моторике и координации, а также снижение способности формулировать свои мысли. Во-вторых, длительное время нахождение перед экраном может привести к усталости глаз. В последствии это приведет к проблемам со зрением. В-третьих, появится риск снижения творческого потенциала обучающихся, снижение умственной активности, плохой социализации, а также проблемы с физическим развитием и др. Все это неизбежно приводит к негативному отношению к цифровизации образования, несмотря на то, что у нее тоже есть достаточно преимуществ. Основным и наиболее тревожным недостатком является ухудшение физического и психического здоровья детей, которые станут будущим нашей страны [5].

**Выводы**

Таким образом, имея в виду, что цифровизация в образовании физической культуры и спорта – это длительный и неизбежный процесс. Все преимущества и недостатки внедрения цифровых систем в образовательный процесс можно будет оценить лишь спустя несколько десятков лет. С годами меняется вся структура образования. Только время покажет, как цифровизация повлияет на образования.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

- 1) Концепция развития отрасли информационно-коммуникационных технологий и цифровой сферы // <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P2100000961>
- 2) World Digital Competitive Ranking // <https://www.imd.org/centers/world-competitiveness-center/rankings/world-digital-competitiveness/>
- 3) Андриянов Л.А. ЦИФРОВИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАНИЯ // Материалы XII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <ahref="https://scienceforum.ru/2020/article/2018021619">https://scienceforum.ru/2020/article/2018021619.
- 4) Воробьева И.А., Жукова А.В., Минакова К.А. Плюсы и минусы цифровизации в образовании // Педагогические науки. – 2021. – №01 (103). – С.110-118.
- 5) Молчанова Е.В. О плюсах и минусах цифровизации современного образования // Наука в образовании. – 2019. – № 64-4. – С. 133-135.

*Ультаракова Е.Б.,  
Бакалавр 4 года обучения  
КазНУ им. аль-Фараби  
город Алматы, РК*

*Научный руководитель: Мартыненко И.И.  
старший преподаватель КазНУ им. аль-Фараби  
кафедра физического воспитания и спорта  
город Алматы, РК*

### **КОРРЕКЦИЯ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ БАТТЕРФЛЯЙ НА ОСНОВЕ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО АНАЛИЗА**

**Аннотация.** В данной статье изложены результаты исследования, рассматривающие анализ техники плавания стилем баттерфляй на основе подводной съемки, и дальнейшая разработка методики с использованием специальных упражнений, направленных на обучение и коррекцию техники пловцов-дельфинистов. Подводная съемка позволила оценить индивидуальные особенности техники плавания стилем баттерфляй, а также выявить проблемные зоны подводной части гребковых и ударных движений. Разработанная методика направлена на подбор индивидуального комплекса упражнений, способствующим устранению технических ошибок у пловцов-дельфинистов.

**Ключевые слова:** техника, видеоанализ, комплекс упражнений, биомеханические основы техники, пловец, динамическая структура, фазы техники, баттерфляй

#### **Введение**

В современном мире повышение эффективности тренировочного процесса в плавании не представляется возможным без использования технического обеспечения и передовых инновационных технологий. Таким образом, рост спортивных результатов достигается за счет постепенных улучшений в физической, технической, тактической и психологической подготовке, в течение длительного периода времени. Для проведения объективного наблюдения за спортивной подготовкой и контролем хода тренировочного процесса, используется видеоанализ подводной части плавания, который позволяет оценить уровень физической и технической подготовки пловца. Центральное место в этом процессе занимает подробный план тренировок, который составляется тренером и контролируется с

использованием различных средств, такими как видеосъемка, ПО для анализа спортивных выступлений и др. Визуальные данные подводной части позволяют увидеть скрытые от глаз и неочевидные моменты в технике пловца, в отличие от традиционного наблюдения сверху. При использовании метода видеосъемки представляется возможным отследить покадрово перемещение тела спортсмена в воде, рассчитать количественные и качественные характеристики: скорость передвижения пловца, его отдельных элементов, внутрицикловую скорость, темп, шаг, углы атаки, гидродинамическую добротность, лобовое сопротивление и т.д.

Использование современных методов наблюдения и анализа за соревновательной и тренировочной деятельностью открывают доступ тренеру о скрытых данных и показателях его спортсмена. Исходя из этой информации тренеру разумно составлять и применять комплекс упражнений, направленный на решение индивидуальных двигательных задач.

### **Методы и Организация Исследований**

В исследовании приняли участие 13 пловцов от 12-18 лет, на базе СДЮСШОР «Дельфин», г. Петропавловск. Из них 4 человек МС, 3 КМС и 6 пловцов 1 спортивного разряда. Каждому спортсмену было задано проплыть 2 отрезка по 25 м способом баттерфляй. Скоростной режим первого отрезка соответствовал скорости дистанции 100 м., скорость второго отрезка задавалась с максимальной скоростью с интервалом отдыха в 2 минуты.

Каждые проплывания были сняты на подводную камеру с бокового ракурса. Камера была зафиксирована на 10см ниже уровня воды на отрезке 15 м. Отснятые видеозаписи были обработаны в программах DartFish и Kinovea.

На основе полученных материалов была воссоздана техническая модель всех пловцов и выстроена кинематическая фазовая структура гребковых и ударных движений. Для каждого спортсмена был разработан специальный комплекс коррекционных и изолирующих упражнений, направленный на устранение недочетов деталей техники и совершенствование согласования движений.

Данная методика использовалась в период накопительного мезоцикла и длилась 4 недели.

### **Результаты и Обсуждение**

В ходе анализа видеосъемки были сопоставлены параметры движений наблюдаемого пловца с параметрами эталонной техники. Выявлены общие и индивидуальные ошибки. Общие ошибки связаны с неправильным согласованием движений двухударного баттерфляя (гребок и удар ногами); начальной и конечной фазами гребка; ударным движением ног. Причиной индивидуальных ошибок у спортсменов 12-15 лет было связано с отрицательным переносом техники и слабыми мышцами кора.

В результате систематического наблюдения в основной комплекс упражнений вошли упражнения, направленные на согласование движений, улучшение подводной части гребка (захват, продвижение, окончание). Специальный комплекс был подобран исходя из индивидуальных недочетов каждого атлета.

Упражнения, вошедшие в основной комплекс:

1. Руки вдоль туловища, ноги выполняют ударные движения баттерфляем
2. Одна рука прижата к туловищу, вторая вытянута вперед, ноги выполняют ударные движения (то же самое с другой рукой)
3. Руки вытянуты вперед, ноги выполняют волновые ударные движения
4. Одна рука прижата к туловищу, вторая выполняет гребковые движения с попаданием в обе фазы удара ногами (то же с другой рукой)
5. Гребковые движения двумя руками с акцентом на первую и вторую ударную фазу ног, при этом темп плавания задается ударными движениями ног
6. Плавание с активным захватом начальной фазы гребка
7. Начальный захват и максимальное продвижение двумя руками со скольжением
8. Упражнение «Реверс»

Упражнения выполнялись в подготовительной части тренировки после разминки по 25 и 50 метров 2-4 повторения, в зависимости от уровня технического исполнения. После проплывания каждого отрезка тренером были озвучены организационно-методические указания. Длительность всего комплекса не превышала 30 минут.

При выполнении упражнений следовало обращать внимание на эффективный захват воды в начальной фазе гребка, положение туловища и головы относительно поверхности воды и согласование движений рук и ног.

В заключении стоит отметить, что объективный метод оценки биомеханических показателей техники подводной части позволяет специалистам с высокой точностью воздействовать на тренировочный процесс спортсмена и корректировать техническую и физическую подготовку в текущем этапе. Также установлено, что кинетическая структура гребковых движений и ее фаз должна рассматриваться в комплексе переменных количественных и качественных показателей, таких как скорость плавания, внутрицикловая скорость, гидродинамическая добротность, темп, количество гребков. Исходя из вышеперечисленного, очевидным является тот факт, что спортивный результат и время прохождения дистанции зависит не только от уровня физической подготовки, но и от индивидуальных характеристик динамической структуры двигательных действий, то есть техники.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Barbosa TM, Morais JE, Costa MJ, Mejas JE, Marinho DA, Silva AJ. Estimating the trunk transverse surface area to assess swimmer's drag force based on their competitive level. J Hum
2. Kinet, 2012; 32: 9-19 Barbosa TM, Morais JE, Marques MC, Costa MJ, Marinho DA. The power output and sprinting performance of young swimmers. J Strength Cond Res, 2015; 29: 440-450
3. Аришин А.В. Коррекция кинематических характеристик гребка высококвалифицированных пловцов в макроцикле подготовки / А.В. Аришин, А.И. Погребной // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – No2. – С.3-6.
4. Аришин А.В. Сравнительный анализ кинематики гребка у пловцов высокой квалификации / А.В. Аришин, А.И. Погребной // Вестник АГУ. Выпуск 2 (178). – 2016. Майкоп. – С. 103-108.
5. Козлов, Л.Ф. Теоретическая биогидродинамика / Л.Ф. Козлов. – Киев: Высшая школа, 1983.
6. Койгеров, С.В. Средства оперативного контроля за спортивно-технической подготовленностью высококвалифицированных пловцов / С.В. Койгеров, А.В. Укстин, К.К. Молинский // Теория и практика физической культуры. – 1984. – No 7. – С. 7-9.

*Уразбеков Ж.С.*

*дене шынықтыру мұғалімі*

*Қарағанды облысы білім басқармасының*

*Саран қаласы білім бөлімінің*

*«Абай атындағы жалпы білім беретін мектебі»*

*коммуналдық мемлекеттік мекемесі, ҚР*

#### **ЖАСӨСПІРІМДЕРДЕ СПОРТПЕН ШҰҒЫЛДАНУҒА ЫНТА ҚАЛЫПТАСТЫРУ МӘСЕЛЕСІ**

**Аннотация.** Бұл мақала жасөспірім балалардың дене шынықтыру сабақтарына деген ынтасын қалыптастыру мәселелеріне арналған. Бұл мақалада мотивацияны қалыптастырудың негізгі мәселелері және оң мотивацияның дамуына кедергі келтіретін факторлар қарастырылады. Жасөспірімнің жеке басының дамуында басты рөл атқаратын орта білім беретін мектеппен қоса, балалар мен жасөспірімдер спорт мектептеріне де ерекше назар аударылады. Жасөспірім өзінің іс-әрекеті мен серіктестерінің мінез-құлқы үшін жауапкершілік, жалпы табысқа деген терең қызығушылық, ерік-жігер, жоғары нәтижелерге қол жеткізуге деген ұмтылыс сияқты қасиеттерді сонда жұмыс істейтін әртүрлі секцияларда қалыптастырады. Сонымен қатар, спорт секцияларындағы сабақтар

жасөспірімдерге жылдамдықты, ептілікті, күшті, табандылықты дамытуға мүмкіндік береді.

Дәл осындай тұрақты сабақтар жасөспірімдердің үнемі спортпен шұғылдануына, олардың қабілеттерін барлық жағынан ашуға, өзіне және өз қабілеттеріне сенімді болуға көмектеседі.

Мақаланың зерттеу әдісі - бұл тақырыптың бүгінгі күнге дейін өзектілігін зерттеу. Бұл тақырып өзекті, өйткені денсаулығында ауытқулары бар жасөспірімдер жыл сайын көбейіп келеді, осы мәселенің бірден-бір себебі олардың физикалық тұрғыдан нашар дайындалғаны. Көптеген мектеп оқушыларында дене шынықтыру мен спортпен шұғылдануға аса тұрақты мотивация жоқ. Бұл мектеп оқушыларының дене шынықтыруға деген қызығушылығының ауытқуы бұрыннан белгілі болған басты себептердің бірі. Қазіргі күнде осы мәселенің көптеген шешу жолдары қараластырып жатыр. Жасөспірім балаларды дене шынықтырумен айналысуға тартудың әртүрлі әдістері жаңадан шығарылып жатыр. Жоғарыда айтылғандардың бәріне сүйене отырып, зерттеудің мақсаты – жасөспірімдік кезеңде дене шынықтыру мен спортқа деген мотивацияны қалыптастыру мәселесін зерттеу. Зерттеу нысаны - дене шынықтыру және спортпен шұғылдануға ынталандыру болып табылады. Зерттеу пәні - жасөспірім кезіндегі дене шынықтыру мен спортқа ынталандыру проблемаларын қалыптастыру ерекшеліктері.

Тұрақты түрде дене шынықтыру мен спортпен шұғылдану өте жақсы нәтиже көрсетеді. Жаңа дені сау жас ұрпақ физикалық және рухани жағынан дамыған болып келеді. Бірнеше жылдан бері жүргізілген зерттеулер дене шынықтырумен айналысу және спортпен шұғылдану дененің барлық функциялары мен жүйелеріне оң әсер ететіндігін дәлелдейді, аурулардың алдын-алудың күшті құралы болып табылады және адамның моральдық-еріктік қасиеттерін қалыптастыруға көмектеседі.

Қазіргі жағдайда дене шынықтыру және спорт жеке тұлғаны қалыптастыруда маңызды рөл атқарады. Спорт аясында болатын жеңілістер арқасында ғана спортшыларға өмірлік тәжірибе қалыптастыруға, өздері үшін құндылықтар мен көзқарастар жүйесін құруға мүмкіндік береді. Сондықтан балалар мен жастарды спортпен шұғылдануға ынталандыру, әр баланың дене белсенділігіне деген қажеттілік қалыптастыру қоғам дамуының қазіргі жағдайындағы маңызды міндеттердің бірі болып табылады. Жасөспірімдік кезеңнің негізгі мотивациялық бағыттары - өзін-өзі тану және өзін-өзі таныту. Ал өзін-өзі тәрбиелеу, өздігінен білім алу жаңа танымдық мотив ретінде тек жоғары сыныптарда дами бастайды. Егер жасөспірімнің мотивациясы мен оны дамыту тәсілдері дұрыс болса, әр баланы спортқа дағдыландыруға болады. Бірақ баланың өсу барысымен мотивацияны да өзгерту керек екенін ұмытпау қажет. Қартайған кезде де ол әлі де спортпен шұғылдана алады. Кейін, әркім осы мотивтерге өз балаларын да бейімдей алады. Сондықтан, адам көп қозғалып, спортпен шұғылдану үшін ерте жастан бастап оны спортпен айналысуға ынталандыру керек.

Бірақ, менің ойымша, балаларды спортпен айналысуға күштеуге де болмайды. Мұны істеу үшін, ең алдымен, баланың сабаққа деген құштарлығы болуы керек. Ал құштарлық пайда болуы үшін оны ынталандыру керек, бұл, ең алдымен, ата-аналардың назары, көңіл бөлуі. Баланының қызығушылығын анықтап алмай, оны ешбір секцияға беруге болмайды. Көбінесе, ата-аналар өз балаларына несі жақсы, несі бұрыс болатынын біз білеміз деп ойлайды. Егер баланы оның қалауынан тыс секцияға берсе, онда не нәтиже болмайды, не спортпен шұғылдануға ынта да қалмайды. Осындай жағдайда жеке тұлғаның спорттық тәрбиесі сәтсіздікке ұшырауы мүмкін. Жасөспірімдердің дене шынықтырумен көбірек айналысуы үшін олардың мотивациясы мен үлкен құштарлығы болуы керек. Жалпы спортпен айналысып, дене шынықтыруға деген ынта қалай пайда болатынын қарастырайық.



Дене тәрбиесі адамның жеке басын қалыптастырудағы маңызды орындардың бірін алады. Осыдан кейін ғана адам басқа да сау қасиеттерді дамыта бастайды. Дене тәрбиесінің негізгі міндеті - дене шынықтырумен айналысу қажеттілігін қалыптастыру. Баланың толық белсенділігін қалыптастырудың және оның жеке басын тәрбиелеудің басты және маңызды шарты - балаларды дене шынықтырумен айналысуға итермелейтін мотивтерді зерттеу. Бірақ, дене шынықтыру мен спортпен айналысу құштарлығын дамыту үшін, тек бір мотив емес, олардың жиынтығы қажет. Мотивтер баланың қажеттіліктерін анықтайды. Оның жеке басын тәрбиелеу кезінде дене шынықтыру сабақтары туралы жағымды пікір мен мотивация қалыптастыру өте маңызды, ал мотивация баланың өз қызығушылықтарынан бастап туындау керек.

Алайда, жоғарыда айтылғандардың барлығы, яғни ынта, құштарлық және т.б. сезімдер жасөспірім балаларда спортпен шұғылдану мотивтерін қалыптастыру кезінде проблемалардың туындауын тоқтатпайды. Проблемалардың туындауына әртүрлі себептер бар, ең маңыздыларының бірі - адамның спорттық белсенділікке деген ұмтылысы мен сезімдерінің әлсіреуі, яғни мотивацияның әлсіреуі.

Жаттығуды тоқтатудың жоғары көрсеткіштерінің басты себебі, менің ойымша, оқушыларда жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу мақсатының болмауы.

Әрине, біраз оқушылардың бос уақыты көп емес, және бұл, ең алдымен, жасөспірім балалардың басқа да іс-шаралармен ауыр жүктемесіне байланысты. Мүмкін, сондықтан олар жаттығуға уақыт тапшы.

Әрине, балалардың басқа да белсенділік түрлерімен жүктемесіне байланысты, біраз оқушылардың бос уақыты қалмайды. Мүмкін, сондықтан олар спортпен айналысу үшін уақытқа тапшы.

Сондай-ақ, жасөспірім кезеңінде мотивацияны қалыптастырудағы маңызды және негізгі мәселе – спортпен шұғылдануға деген қажеттілікке ұмтылыс пен жеке сенімнің болмауы. Әркім өз бетінше спортпен шұғылдануы үшін бірнеше сағаттан өтуі керек:

- дене шынықтырумен айналысуға оң көзқарас қалыптастыру,
- өз бетінше спортпен айналысуға деген ұмтылысты қалыптастыру,
- осы ниетті жүзеге асыру және соңында,
- бұл құштарлықты тұрақты және тәуелсіз спортқа айналдыру.

Секциялардағы сабаққа қатысатын балалар санының азаюы және сабақтарды соңына жеткізбей тоқтату мәселелері шешілмелі болып табылады. Негізі, балалар ата-аналар мен бұқаралық ақпарат құралдарының ықпалымен салауатты өмір салтына бастапқыдан бағдарланған. Менің ойымша, жағдайды өзгерту үшін спорттың адам денсаулығына әсері жазылған және мотивациялық әдістердің ұсыныстары енгізілген әдістемелік құралдарды көбірек жариялау қажет. Сондай-ақ, жаттықтырушының спортшылармен өзара әрекеттесуінің ең жақсы түрлерін тауып, жаттықтырушылар құрамының кәсіби дайындығын арттыру қажет.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. - М.: Мысль, 2006.-158 с., с. 23
2. Бабушкин Г. Д. Общая спортивная психология. Омск, 2000
3. Беляничева В. В. «Формирование мотивации занятий физической культурой у детей». / Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Вып. 2.-Саратов: ООО Издательский центр «Наука»,2009.-6с.
- В. В. Беляничева, Н. В. Грачева. Научная статья.
4. Сырвачева, И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И.С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье:проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. / ДВГУ. – Владивосток, 2003 – С. 108-111.[
5. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения./ Пер. с англ. - СПб.: Речь, 2001

## **«ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІ БОЙЫНША ОҚУ ПРОЦЕСТЕРІНДЕГІ ЖАҢАЛЫҚТАР ЖӘНЕ ЖАСТАРДЫ СПОРТ ПЕН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУҒА БАУЛУДЫҢ ЖАҢА ФОРМАЛАРЫ МЕН ЖОЛДАРЫН ІЗДЕСТІРУ**

Дене тәрбиесінің мақсаты – балалар мен жасөспірімдердің денсаулығын сақтау мен нығайту, жалпы халық пен жеке адамның үйлесімді жетілуін қамтамасыз ететін кешенді дене шынықтыру және спорттық ілімдер мен тәжірибені меңгеру. Күтілетін нәтиже қоғамға толық адамды жетілдіру. Дене шынықтыру тәрбиесінің мақсаты жан дүниесі рухани бай, ар-ожданы таза, Отаны үшін еңбек етуге дайын шығармашыл тұлғаларды қалыптастыру.

Дене шынықтыру – бұл, балаларда қимыл белсенділігінің қажеттілігін қанағаттандыратын және оның дамуына тікелей әсер ететін үрдіс.

Дене шынықтыру мақсатына сәйкес мына міндеттерді шешеді:

1. Сауықтыру міндеттері: денсаулықты нығайту, денені жан-жақты дамыту, ағзаны шынықтыру, шығармашылық дамыту. Сауықтыру міндеттерін шешу арқылы адамның материалдық қоры – мықты денсаулық, ағзаның жоғары қызмет мүмкіндігі, сұлу сымбаттылық қалыптасады.
2. Білім беру міндеттері: қимыл-қозғалыс дағдылары мен іскерлікті, дене қабілеттерін қалыптастыру, ұйымдастырушылық қабілеттеріне үйрету.
3. Тәрбиелеу міндеттері: ақыл-ой, адамгершілік, мәдениеттілік және еңбек тәрбиесіне баулу. Адамның жеке басының жан-жақты дамуына рухани, отаншылдық, адамгершілік, сана-сезім мен дене қуатының үйлесімді бірлігін құрайды.

Дене тәрбиесінің жалпы қағидалары: дене шынықтырудың еңбек және әскери даярлықпен байланысы, жеке адамның жан-жақты дамуы мен сауықтыру бағыты. Бірізділік, сабақтастық, жүйелілік, адамның денсаулығының ауытқуына байланысты жеке бастың аутогендік ерекшеліктерінің есебі, күн энергиясының, ауамен, сумен шынықтыру.

Жеке адамның жан-жақты даму қағидасына сай дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастырғанда жалпы дене әзірлігі ескерілуі тиіс, оған әр түрлі жаттығулар арқылы қол жеткізіледі.

2022-2023 оқу жылының ең басты жаңалығы дене шынықтыру пәнінің топтарға бөлінбейтін болуы болды. Мұның бірнеше себептерін Оқу ағарту министрі А.Аймағамбетов мырза атап өтті.

Сонымен сыныпты топтарға бөлу мынадай себептерге байланысты тоқтатылды:

- мектептердің көпшілігінде бір спорт залы бар. Онда бір сабақта 2-3 сынып, яғни 4-6 шағын топқа дейін болады. Оларға бір уақытта 6 мұғалімге дейін сабақ береді. Яғни мұндай сабақтарда ешқандай сапа жоқ. Пән көбінесе сабақ кестесіне сәйкес келмейді;
- спорт алаңдарының көпшілігі жабдықталуы мен қауіпсіздігі жағынан заманауи талаптарға сай емес (үйде жасалған спорт құрал-жабдығы пайдаланылады, қоршаусыз болады);
- республикада спорт залдары жоқ немесе стандартқа сай емес ғимараттарда орналасқан мектептер бар, нәтижесінде санитарлық нормалар мен талаптар бұзылады. Бұл оқушылардың денсаулығына кері әсерін тигізеді.

Оқушыларды дене шынықтыру мен спортқа қызығушылығын арттыру үшін ең алдымен спорт түрлерін толық көрсету, тарихына шолу жасай отырып ойынның ережелері мен ерекшеліктеріне ерекше көңіл бөлу және талдау жасау, жаппай үгіт насихат жүргізу қажет. Балаларға әр түрлі спорт ойындарынан жарыстарға барып көруге, жанкүйер болуға мүмкіндік жарату қажет. Мектептерде сабақтарды қызықты әрі сапалы өткізу үшін қажетті

құрал-жабдықтармен қамтамасыз етіп, мамандардың біліктілігін заман талабына сай арттырып отырып, оқушылардың дене шынықтыру сабағына деген оң көзқарасын қалыптастыру және өзінің денсаулығын нығайтуға, күтуге тәрбиелеу бүгінгі күннің негізгі міндеттерінің бірі.

Жасөспірімнің дене және рухани күшін жан-жақты дамыту мен тәрбиелеуді құрсақтағы кезеңнен (мектепке дейінгі ұйымда ерте жастан) шақтан бастау маңызды міндеттердің бірі болып табылады. Мектепке дейінгі кезінде бала ағзасы жылдам дамиды. Жүйке жүйесі, сүйек-бұлшық ет жүйелері белсенді қалыптасып, дене бітімінің дұрыс дамуының негізі қалыптасады.

Кез келген пәнге оң көзқарас қалыптастыру – сол пәннен сабақ беретін мұғалімнің қолында. Жай мұғалім хабарлайды, жақсы мұғалім түсіндіреді, керемет мұғалім көрсетеді, ал ұлы мұғалім шабыттандырады. Себебі, бұл жерде баланың денсаулығы, физиологиялық, психо-эмоционалдық жағдайы бірінші орында тұр. Мұғалімдердің басты мақсаты оқушыларға өз уақытын үнемді әрі дұрыс пайдалануды үйрету, бағыт-бағдар беру, денсаулығына немқұрайлы болмай, дұрыс көзқарас қалыптастыру деп білемін. 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!

**Шаекенов М.**

*студент 2 года обучения*

*Костанайского регионального университета им. А.Байтурсынова  
город Костанай, РК*

**Научный руководитель: Агеева С.В.**

*старший преподаватель*

*Костанайского регионального университета им. А.Байтурсынова  
Кафедра физической культуры и спорта  
город Костанай, РК*

## **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**

**Аннотация.** Роль адаптивной физической культуры в жизни пожилого человека достаточно велика. В отличие от физической культуры адаптивная физическая культура сталкивается с людьми, имеющими проблемы со здоровьем. Это обстоятельство требует значительной, а иногда и принципиальной трансформации (приспособления, коррекции, или, по-другому, адаптации) задач, принципов, средств и методов физической культуры к нуждам данной возрастной категории занимающихся. Людям пожилого возраста для сохранения здоровья и творческого долголетия необходима сбалансированная двигательная активность, учитывающая их психофизические особенности и потребности, направленная на приостановление процессов преждевременного старения. Инволюционные изменения сердечнососудистой системы, опорно-двигательного аппарата и других систем не позволяют лицам старшего возраста выполнять многие физические упражнения, так как они могут вызвать перенапряжение организма и стать толчком к негативным изменениям в нем.

**Annotation.** The role of adaptive physical culture in the life of an elderly person is quite large. Unlike physical culture, adaptive physical culture encounters people with health problems. This circumstance requires a significant, and sometimes fundamental transformation (adaptation, correction, or, in another way, adaptation) of the tasks, principles, means and methods of physical culture to the needs of this age category of students. Elderly people need balanced motor activity to preserve their health and creative longevity, taking into account their psychophysical characteristics and needs, aimed at suspending the processes of premature aging. Involutional changes in the cardiovascular system, musculoskeletal system and other systems do not allow older people to perform many physical exercises, as they can cause overstrain of the body and become an impetus for negative changes in it.

**Аннотация.** Егде жастағы адамның өміріндегі бейімделгіш дене шынықтырудың рөлі өте үлкен. Дене шынықтырудан айырмашылығы, адаптивті дене шынықтыру денсаулығына байланысты проблемалары бар адамдармен кездеседі. Бұл жағдай белгілі бір жас санатындағы қажеттіліктерге дене шынықтыру міндеттерін, принциптерін, құралдары мен әдістерін айтарлықтай және кейде түбегейлі өзгертуді (бейімделу, түзету немесе басқаша бейімделу) талап етеді. Егде жастағы адамдар денсаулықты сақтау және шығармашылық ұзақ

өмір сүру үшін ерте картаю процестерін тоқтатуға бағытталған психофизикалық ерекшеліктері мен қажеттіліктерін ескере отырып, теңдестірілген қозғалыс белсенділігін қажет етеді. Жүрек-қантамыр жүйесінің, тірек-қимыл аппаратының және басқа жүйелердің инволюциялық өзгерістері егде жастағы адамдарға көптеген физикалық жаттығуларды орындауға мүмкіндік бермейді, өйткені олар дененің шамадан тыс жүктелуіне және ондағы жағымсыз өзгерістерге тұрткі болуы мүмкін.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, адаптивная физическая культура, лечебно-образовательный процесс, физкультурно-оздоровительные технологии.

### **Введение**

Адаптивная гимнастика – это неотъемлемая часть физкультурно-оздоровительной работы, направленная на улучшение двигательной деятельности человека. Она является средством в профилактике заболеваний и восстановления здоровья. Движения человека можно и нужно использовать в целях стимуляции, развития и поддержки его функциональных возможностей. Адаптивная гимнастика тесно связана с лечебно-образовательным процессом, она вырабатывает у занимающихся сознательное отношение к использованию физических упражнений, требует выполнения гигиенических процедур, предусматривает активное участие человека в регулировании своего общего режима, в частности режима движений, стимулирует занимающихся к закаливанию естественными факторами природы, поддерживает трудоспособность, правильное отношение к жизни и поведение в обществе.

К 60—65 годам снижается работоспособность и функциональная деятельность всех органов и систем. Физическая нагрузка становится меньше, нарушается привычный образ жизни и мышления, сложившийся на протяжении многих десятков лет. А когда больше не надо «брать себя в кулак», чтобы дальше зарабатывать на жизнь, то быстро теряется смысл существования. Активное восприятие действительности сменяется малоподвижным образом жизни, погружением в себя и в свои «болячки». При отсутствии борьбы «за выживание» ослабляется иммунитет.

### **Направленность Программы**

Большинство лиц пожилого возраста не занимаются физкультурой и спортом, но нуждаются в мероприятиях, направленных на укрепление и поддержание здоровья, предупреждение осложнений заболеваний. Большую помощь в этом может оказать адаптивная физкультура. На отдельных этапах адаптивная физкультура способствует предупреждению осложнений, вызываемых длительным покоем, ускорению функциональной адаптации организма пожилого человека к физическим нагрузкам.

Формирование групп происходит по возрастным критериям, с учетом диагноза и сопутствующих заболеваний. В группе учитываются индивидуальные возможности каждого. В тщательно подобранном комплексе упражнений преобладают легкие общеоздоровительные движения с элементами растяжки и разработки суставов, что особенно полезно для людей пожилого возраста. Во время занятия создается ситуация успеха, поэтому все участники чувствуют себя очень комфортно.

Занятия по адаптивной физкультуре включают занятия по аэробике, пилатесу, стретчингу, упражнения с эластичной гимнастической лентой, элементы ЛФК, дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз.

Данная программа предусматривает комплексный подход в решении психофизиологических задач на занятиях путем целенаправленного воздействия на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат и мыслительные процессы во время занятий. Совместные занятия в группе способствуют повышению самооценки, а также физической, психической и социальной адаптации.

### **Актуальность исследования**

Заболевания опорно-двигательного аппарата принадлежат к числу наиболее распространенных у лиц пожилого и старческого возраста. Они приносят физические

страдания, ограничивают способность к передвижению и самообслуживанию, ухудшают качество жизни, нередко приводят к инвалидизации пожилых больных.

Возрастные изменения костей и суставов, довольно характерные для старческого человека, определяются достаточно четко у многих людей уже в среднем возрасте. Они начинают развиваться медленно уже в пятом десятилетии, а нередко в возрасте 35-40 лет. К 60 годам выраженные изменения в костно-суставном аппарате и в первую очередь в позвоночнике наблюдаются практически у всех людей. С 50 лет начинается старческое уменьшение роста, причиной которого являются уменьшение высоты позвонков, межпозвоночных дисков, изменения физиологических искривлений позвоночника с усилением кривизны грудного (кифоз) и шейного (лордоз) отделов. В пожилом возрасте в костях резко снижено содержание воды, уменьшена их эластичность, в результате чего они хрупкие и ломкие, легко деформируются.

**Объект исследования**—люди пожилого возраста с травмами и заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

**Предмет исследования** – влияние различных средств и методов адаптивной физической культуры, на состояние пациентов пожилого возраста с травмами и заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

**Цель исследования** –разработать программу оздоровительной физической культуры для людей пожилого возраста с травмами и заболеваниями опорно-двигательного аппарата

**Основные задачи:**

1. Проанализировать литературные данные по вопросу оздоровительная физическая культура для людей пожилого возраста с травмами и заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

2.Разработать комплексную программу оздоровительная физическая культура для лиц пожилого возраста с травмами и заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

3.Оценить эффективность разработанной программы оздоровительной физической культуры.

**Рабочая гипотеза**– заключается в предположении, что разработанная программа будет способствовать улучшению деятельности ССС и дыхательной системы, увеличению показателей физической подготовленности, а также коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата у пациентов пожилого возраста.

**Практическая значимость** - разработанная программа оздоровительной физической культуры может применяться в учебной и практической деятельности, в спортивно-оздоровительных центрах.

**Цели и задачи.**

**Цель программы:** улучшение качества жизни людей пожилого возраста посредством укрепления физического и психического здоровья, создания спортивно-оздоровительной среды.

**Задачи:**

- создание условий формирования здорового образа жизни и активного долголетия, организация и проведение занятий по адаптивной физкультуре с элементами лечебной физкультуры;

-вовлечение в сохранение своего здоровья и пропаганда физической активности среди лиц пожилого возраста;

- содействие увеличению продолжительности активной жизни;

- повышение компетентности по вопросам здорового образа жизни и профилактике здоровья.

**Целевая группа:** работающие лица пожилого возраста, не имеющие медицинских противопоказаний.

### **Форма и режим занятий**

Занятия проводятся в группе. Численность группы составляет 15 человек.

Формирование групп происходит по возрастным критериям, с учетом диагноза и сопутствующих заболеваний. В группе учитываются индивидуальные возможности каждого. В тщательно подобранном комплексе упражнений преобладают легкие общеоздоровительные движения с элементами растяжки и разработки суставов, что особенно полезно для людей пожилого возраста. Во время занятия создается ситуация успеха, поэтому все участники чувствуют себя очень комфортно.

Занятия по адаптивной физкультуре включают занятия по аэробике, пилатесу, стретчингу, упражнения с эластичной гимнастической лентой, элементы ЛФК, дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз.

Совместные занятия в группе способствуют повышению самооценки, а также физической, психической и социальной адаптации.

### **Содержание программы**

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности.

На занятиях даются необходимые теоретические и практические знания по широкому использованию адаптивной физкультуры в режиме дня, воспитываются дисциплинированность, выносливость, гибкость, подвижность суставов.

При объяснении методики выполнения упражнений используется чёткий показ. Мы не проявляем излишнюю требовательность к точности выполнения движений. Главное внимание обращаем на характер исполнения.

### **Учебный материал**

#### **ТЕОРЕТИЧЕСКИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ:**

1. Программа занятий по адаптивной физической культуры для лиц пожилого возраста. Направленность программы, цели и задачи, форма и режим занятий, тематический план.

2. Основы здорового образа жизни. Факторы и компоненты, влияющие на ЗОЖ. Формирование ценностных ориентаций.

3. Основы диетологии Правильное питание. (ПП).

4. Современные системы оздоровительной физической культуры. Аэробика. «Пилатес». «Стретчинг». ЛФК. Суставная гимнастика.

5. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение).

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Общеразвивающие упражнения.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Отведение прямых рук вверх, вниз, в стороны. Круговые вращения плечами. Скрестные движения руками, поочередные движения руками в различных направлениях. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Повороты, наклоны головы, вытягивание шеи вперед, в стороны. Наклоны прогнувшись вперед, в стороны с активным использованием рук при выполнении упражнений. Наклоны и повороты с полуприседом, с выпадами вперед, в стороны. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения для стопы, передней, задней и внутренней поверхности ног, мышц спины, живота, косых мышц туловища. Ходьба на внешних и внутренних сводах стопы, на носках и пятках, с разворотом стоп внутрь и наружу. Полуприседы, выпады с выполнением наклонов, поворотов и т.д. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Пружинистые полуприседы и ходьба с пятки на носок, имитирующие прыжки и подскоки.

Упражнения с частой сменой движений под музыку. Различные варианты шагов, движений руками, сменой исходного положения, ходьба в разных направлениях с синхронной работой руками, с обходами партнеров и частыми переходами от одного движения к другому.

Упражнения на внимательность и координацию. Упражнения для развития силы. Отжимания, упражнения с гантелями.

Упражнения для развития гибкости. Гимнастические упражнения без предметов, в различных исходных положениях, сидя на стульях, держась за спинку стула, лежа на боку, лежа на спине. Гимнастические упражнения с предметами, со скакалками, гимнастическими палками, мячами. Гимнастические упражнения на шведской стенке и с использованием гимнастической скамейки.

### **Специальная Лечебная Гимнастика**

Дыхательные упражнения. Комплексы дыхательной гимнастики в сочетании с общеразвивающими упражнениями.

Корректирующие упражнения. Упражнения, направленные на укрепление мышц спины, на коррекцию дефектов осанки в различных и.п. – стоя, сидя, с опорой о спинку стула, у шведской стенки, с палками.

Упражнения на гимнастической стенке.

### **Специальная Физическая Подготовка**

Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Корректирующие упражнения.

Дыхательная гимнастика в сочетании с различными движениями головы, рук, ног. Ритмическая гимнастика. Выполнение комплексов под музыку, используя упражнения в различных и.п. с активным применением дыхания. Упражнения на развитие координации с мячами, в подвижных играх, в спортивных играх малой подвижности. Танцевальные движения.

Аэробика.

Контроль и дозирование нагрузок.

При проведении занятий с лицами пожилого возраста необходимо хорошо усвоить основные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями и с осторожностью относиться к увеличению и снижению нагрузки, так как у данной возрастной категории значительно снижены функциональные возможности организма и существует несоответствие между субъективными ощущениями и реальным состоянием организма. Поэтому в процессе занятий не допускается «форсирования событий», т.е. стремительного увеличения нагрузки в силу хорошего самочувствия занимающихся. При возникновении признаков утомления снижается нагрузка, видоизменяются движения и форма мышечной деятельности. Повышение и снижение нагрузки происходит постепенно, пик ее достигает в середине или в самом начале последней трети занятия.

Помимо общих методических принципов, при проведении физкультурно-оздоровительных занятий с лицами пожилого возраста необходимо применять простые рекомендации, которые обеспечивают положительное влияние физических упражнений на организм занимающихся и уменьшают вероятность возникновения последствий, так как данную возрастную категорию можно отнести к группе риска.

На занятиях используем фоновую музыку (звуки природы, специальную музыку для релаксации, классику и др.), что значительно усиливает функциональный эффект.

## **Оборудование**

Занятия по адаптивной физической культуре проводятся в спортивном зале. Используются гимнастические коврики, эластичные резинки, гантели, скакалки, обручи, гимнастические мячи и палки, шведская лестница и т.п.

Технические средства для воспроизведения музыки (магнитофон, колонки).

## **Примерный Комплекс Корригирующей Гимнастики:**

- 1) И.п. – сидя упор сзади, 1- поднимание прямой левой ноги вверх, 2- вернуться в и.п.
- 2) И.п. – о же, другой ногой.
- 3) И.п. – то же. 1-отведение прямой ноги в левую сторону, 2- и.п. 3-4- то же.
- 4) И.п. – сидя, упор сзади. 1- подтягивание согнутой левой ноги к груди, 2- и.п.
- 5) И.п. – сидя, упор сзади. 1- подтягивание согнутой правой ноги к груди, 2- и.п.
- 6) И.п. – лежа на спине, руки за голову. 1-неполное поднимание туловища вверх. 2- и.п., 3-4- то же
- 7) И.п. – лежа на спине, руки за головой. 1-неполное поднимание туловища влево. 2- принять и.п., 3-4- то же.
- 8) И.п. – лежа на спине, руки за головой. 1- неполное поднимание туловища вправо, 2-принять и.п., 3-4-то же.
- 9) И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-поднимание прямых ног вверх, 2- принять и.п., 3-4- то же.
- 10) И.п. – лежа на спине, руки за головой. 1- одновременное поднимание ног и туловища вверх, 2- и.п., 3-4- то же.

## **Выводы**

Анализ теоретических основ социальной активности лиц пожилого возраста отразил, что психическое и социальное здоровье личности напрямую зависит от физического. Так, пожилые люди, занимающиеся физкультурно-оздоровительной деятельностью, инициативны, энергичны, активны и в других сферах жизнедеятельности. Социальная активность пожилых людей имеет большую значимость для общества и необходимо избежать их выпадения, так как люди старшего поколения способны передать свой жизненный практический опыт, принимать участие в социальных процессах и явлениях. Важно учитывать тот факт, что доля пожилого населения в России только растет, а запущенность и отчуждение от общества лиц пожилого возраста может привести к социальным проблемам. Физкультурно-оздоровительная деятельность является относительно простым и эффективным способом работы с пожилыми гражданами для выполнения задачи увеличить их физическую и социальную активность. Данное направление занятий должно быть, в первую очередь, ориентировано на интеграцию и активизацию людей в обществе. Анализ исследований показал, что люди пожилого возраста, регулярно занимающиеся физической культурой, оздоровительными упражнениями, имеют состояние здоровья, аналогичное с людьми 40-летнего возраста, ведут активный образ жизни, участвуют в жизни семьи и общества. Повышению оздоровительного и социального эффекта может способствовать коллективная форма занятий, развивающая межличностную коммуникацию внутри таких групп. Наряду с правильно распределенной нагрузкой это будет способствовать тому, что пожилой человек будет получать от таких занятий удовольствие и в перспективе поможет выработать у него приверженность к самостоятельным занятиям, а также к развитию социальных связей. Для решения задачи повышения социальной активности лиц пожилого возраста целесообразно вести работу в клубах и кружках, где возможен обмен опытом, постоянное взаимодействие с единомышленниками, что мотивирует на активизацию личности. В ходе исследования было выявлено, что лица пожилого возраста, которые занимаются физкультурно-оздоровительной деятельностью, являются социально активными. Это проявляется в том,



что они помогают семье, детям, внукам, делают работу по дому. Не забывают и о личных интересах: посещают театры, выставки, музеи, культурные, спортивные мероприятия, занимаются рукоделием, танцами, пением, участвуют в различных тематических мероприятиях, реализуя свой личностный и творческий потенциал.

Главными результатами социального проекта будет повышение социальной активности клиентов комплексного центра - лиц пожилого возраста, а также привлечение их к здоровому образу жизни. Таким образом, в данной работе были рассмотрены теоретические основы социальной активности лиц пожилого возраста, сущность и специфика физкультурно-оздоровительной работы с данной категорией граждан. Изучена специфика влияния физкультурно-оздоровительной деятельности на социальную активность путем проведения социологического исследования на базе спортивного комплекса «Центр Фитнеса» г. Соликамск, разработан социальный проект «Здравница» по созданию спортивной площадки для лиц пожилого возраста, деятельность которого направлена на повышение социальной активности через занятия физической культурой и спортом. Таким образом, гипотеза нашего исследования подтвердилась, поставленная цель достигнута, задачи решены в полном объеме. Исследование может быть продолжено в следующих направлениях:

1. Разработка технологии повышения социальной активности людей пожилого возраста средствами физкультурно-оздоровительной деятельности.

2. Развитие межрегионального сотрудничества спортивных клубов для лиц пожилого возраста.

На основе всего вышесказанного, можно сделать вывод, что поставленные нами цели и задачи были достигнуты.

3. Эффективные средства коррекции нарушений осанки: физические упражнения умеренной интенсивности, специальные статико-динамические упражнения в сочетании с дыхательными упражнениями в различных исходных положениях; специальные корригирующие упражнения, в которых сочетаются мышечные напряжения с последующим расслаблением и растягиванием; средства, направленные на формирование координации движений и равновесия; специальные коррекционные упражнения в сочетании с динамическими и статическими кратковременными напряжениями; расслабляющие упражнения, соединённые с ритмом дыхания, асимметричные воздействия на опорно-двигательный аппарат, статические позы.

4. Основой методики коррекции нарушений осанки средствами оздоровительной физической культуры с учетом видов и степени деформаций позвоночника является поэтапное формирование мотивации к коррекции нарушенной осанки; повышение уровня физического состояния; формирование «мышечного корсета», коррекция нарушений осанки средствами оздоровительной физической культуры; упражнения оздоровительных видов гимнастики (аэробики, пилатес, фитнес йоги). Для коррекции нарушений осанки во фронтальной плоскости акцентировалось внимание на асимметричных упражнениях пояснично-подвздошной области, при нарушениях осанки в сагиттальной плоскости доминировали упражнения, способствующие снятию спастического напряжения мышц спины.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: Уч. пособие для студентов вузов/ Г.С. Абрамова. –М.: Академич. Проект, 2015. – 185 с.
2. Белорусова, А.В. Особенности занятий физическими упражнениями с лицами среднего и пожилого возраста /А.В. Белорусова. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 267 с.
3. Быков, Е.В. Влияние уровня двигательной активности на формирование функциональных систем / Е.В. Быков, А.В. Исаев, А.В. Ненашева, С.А. Личагина, А.М. Мкртумян. –ТПФК., 2013. – 200 с.
4. Выдрин, В.М. Особенности физической культуры взрослых /В.М. Выдрин. – М.: Советский спорт, 2013. – 48 с.

5. Гаврилов, Д.Н. Педагогические и организационные особенности двигательного режима людей зрелого и пожилого возраста / Д.Н. Гаврилов. – М., 2016. – 92 с.
6. Газимагомедова, П.К. Социально-педагогические условия сохранения жизненной активности пожилых людей / П.К. Газимагомедова. – Махачкала, 2016. – 149 с.
7. Дементьева, Н.Ф. Изучение потребностей пожилых в медико-социальной помощи / Н.Ф. Дементьева, О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. – М.: Академия, 2017. – 138 с.
8. Дубровский, В.И. Физические методы реабилитации в спорте: Методические рекомендации / В.И. Дубровский. – М., 2015. – 174 с.
9. Журавлев, Е.П. Секреты здоровья: Ежедневные физ. упражнения для пожилых людей умств. труда / Е.П. Журавлев. – М., Физкультура и спорт, 2014. – 162 с.
10. Ильин, В.П. Гимнастика для людей среднего и пожилого возраста / В.П. Ильин. – М., Физкультура и спорт, 2015. – 154с

*Абдикашев Е.А.,  
Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі,  
Қарағанды облысы,  
Бұқар Жырау ауданы, Үштөбе тірек-мектебі  
(Ресурстық Орталық) КММ  
Әбдуанбай Н.Қ.  
Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі,  
Қарағанды облысы, Бұқар Жырау ауданы,  
Үштөбе тірек-мектебі (Ресурстық Орталық) КММ*

## **ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАР ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ҚҰРАЛЫ РЕТІНДЕ**

Қазақ халқында күш, икемділік, шыдамдылықтың қалыптасуына ықпал ететін, батылдыққа, ержүректілікке тағы басқа да қасиеттерге тәрбиелейтін көптеген қайталанбас ойын түрлері көп. Жоғары эмоциялы ойын - дене күш жүктемелерін жоғарылату үшін қолайлы жағдай және күрделі қозғағыш әсерлерді игеруге мүмкіндік тудырады.

Қазіргі таңда дене тәрбиесінің типтік бағдарламасы нақты бір аумақ, дәстүр ерекшеліктерін негізге ала отырып дене тәрбиесінің ұлттық құралдарын қолдануға варианттық компонент шарттарында оқу материалына енгізуге мүмкіндік береді. Дене тәрбиесі сабақтарында ұлттық ойын түрлерін қолдану - білім берудің жаңа элеуметтік және білім беру жағдайларының мәдени-құқықтық рәсімделе басталуының айғағы.

Біздің жұмысымыздың мақсаты бастауыш мектеп оқушыларының қимыл белсенділігінің деңгейін жоғарылату үшін дене тәрбиесінің ұлттық құралдарын пайдалану болып табылады.

Көрсетілген мақсатқа қол жеткізу үшін алға келесі тапсырмалар қойылды:

1. Берілген тақырып бойынша әдебиетпен танысу.
2. Қимыл әрекеттерін дамыту үшін ұлттық ойындар мен дене тәрбиесіне үйрететін әдіс-тәсілдерді таңдап алу.
3. Зерттеу жұмыстарын жүргізу.

Қойылған тапсырмаларды шешу үшін келесі әдіс-тәсілдер пайдаланылды: әңгіме әдісі, бақылау әдісі, тестілеу әдісі.

Біз күрделілік және күш, жылдамдық, төзімділік, үйлесімділік қызметтерінің даму деңгейлері бойынша ұлттық ойын түрлері мен дене шынықтыру жаттығуларын іріктеп алдық. Бұл жағдайда мұғалімнің дене шынықтыру жаттығуларының ұлттық түрлерінің қатарына түрлі ойындар, билер, жекпе-жектер кіреді. Жаттығулар мен ойын түрлерін қолданудағы жүйелілік алдын ала жоспарланған. Ойын әдістерін қолдану барысында меңгерілген білім мен дағдының беріктілігі үшін бұл ойын түрлерін жүйелі түрде қайталап отыру өте маңызды.

1-3 сыныптардағы оқушылардың өз денесін дұрыс ұстауы дағдыларын тәрбиелеуде қазақша дене жаттығулары да әсер етеді.

Бірінші сыныптарда келесі жаттығуларды пайдалануға болады:

1. Қабырғаға (басқа жазықтыққа) желке және арқамен жанаса отырып малдас құрып отыру отыру және бастапқы қалыпқа келу.
2. Бір-біріне арқасын тигізіп тұрып 2-3 қадам алға және керісінше артқа қадам жасау.
3. «Соқыр бүркіт» ойыны.

Төбесіне тас қойып, берілген бағыт бойынша қолды бір көтеріп, бір түсіріп көрсетілген затты айналып өту; белгіленген орынға жеткен соң отыру, одан кейін бойды қайта түзетіп бірнеше айналым жасап, ойынның бастапқы орнына келу (бұндай жаттығу түрлері өте көп).

Екінші сыныпта ойын түріндегі жаттығуларды пайдалануға болады:

1. Ойын түріндегі жаттығу – «Қасқыр»: оқушылар қолдарын жанға ұстап, арқаларын бір-біріне тигізіп, белгіленген заттың жанында тұрады. Белгі бойынша оң жақтағы «қасқыр» белгіленген заттан қолын алмастан басын оң жаққа бұрып, мұғалім белгілеген «қасқырды» тауып, атын атау керек. Келесі белгі бойынша сол жақтағы «қасқыр» басын сол жаққа бұрып, келесі «қасқырды» анықтап, оның атын атауы керек. Балалардың зейінділігі мен шапшаңдығын арттыруға арналған бұл жаттығу осылайша жалғаса береді.

2. Ойын түріндегі жаттығу – «Табақтан жүзімді түсіріп алма».

Төбеге тақтайша мен тас қойып, қолды мықынға қоя отырып төбеге қойылған заттар құлап қалмайтындай берілген бағытты жүріп өту керек. Жаттығуды жай жүрудің орнына секіруді қосу арқылы қиындатуға болады.

3. Ойын түріндегі жаттығу – «Тырна». Оқушылар тырнаға еліктеп қолдарын екі жаққа жіберіп, тізелерін жоғары көтеріп, байқайларының ұшымен қозғалады. «Бүркіт» деген шартты белгі бойынша «бүркітке» ұсталып қалмау үшін бірлесіп сап құру керек.

Үшінші сыныпта келесі жаттығу түрлері жақсы пайдаланылады:

1. Жоғарыда тізбектелген тапсырмаларды жүкті ауырлату, қозғалыс қашықтығын алыстату, уақытты шектеу арқылы қиындату.

2. Малдас құрып отыру жағдайында білекті ішке және сыртқа айналдыру, қолды оңға, солға сермеу, жоғары, төмен қалыпта ұстау.

3. Керілген арқанның үстімен (5-7 см.) немесе арқанды басып жүру жаттығулары (табанды қатайту және тепе-теңдікті ұстауларын дамыту).

Қимыл-қозғалысты дамыту үшін дене тәрбиесі сабақтарында мына ойындарды пайдаланамыз: «Жапалақтар және қарлығаш», «Ақ сүйек», «Орамал түйю», «Тиын алу», «Бәйге», «Ақ қасқыр – байлаған қасқыр», «Балапандар», «Тақия тастамақ» және т.б.

Дене тәрбиесі сабағы балалармен жұмыстың негізгі түрі болып табылады. Сабақты балаларды қуанышқа бөлеу негізінде жоспарлаймыз. Дене тәрбиесінің дамуы төмен, өзіне сенімсіз, ұяң балалардың жетістіктерін міндетті түрде айтып өтеміз. Сабақты сәттілік пен мейірімділік қарым-қатынасқа құрамыз.

Жұмыстарда білім берудің келесі әдіс-тәсілдері пайдаланылды:

1. Өз ұжымының ортасында баланың әрекеттерінен талпынысын, қимыл қозғалысын көрсетуге мүмкіндік беретін жеке әдіс.

2. Ойын әдістері эмоциялық жағдайды жоғарылату үшін қолданылды.

3. Түрлі деңгейлі тапсырмалар әдісі дайындық деңгейлері әр түрлі оқушылармен жұмыстарда қолданылды.

4. Өздік жұмыстар әдісі дене тәрбиесі бойынша үй тапсырмаларын орындауда қолданылды. Дене дайындығын бағалау үшін 6 көрсеткіш бойынша оқушылардың қимыл қабілеттеріне тестілеу жүргіземіз (30 м. жүгіріс, әрі-бері жүгіру 3\*10 м., орыннан ұзындыққа секіру, кермеде тартылу, 6 минуттық жүгіріс, отыру қалпында алға еңкею).

Зерттеу нәтижелеріне сәйкес (әңгіме әдісі) оқушылардың жүгіру мен шарды лақтыру элементтерімен байланысты ұлттық ойындар мен дене шынықтыру жаттығуларына қызығушылықтары байқалды. «Қазақтың ұлттық ойындарын ойнаған ұнайды ма?» деген сұраққа 80 % оқушы «иә» деп жауап берді.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Глазырина Л.Д., Лопатин Т.А. Методика преподавания физической культуры 1-4 класс. –М., 1991.
2. Кенеман А.В., Осокина Т.И. Детские подвижные игры народов СССР. –М., Просвещение, 1989.

***Шопанов Ш.М.***

*Жетісу облысы, Ескелді ауданы  
Абай атындағы орта мектептің  
дене шынықтыру пәні мұғалімі*

### **СПОРТТЫҚ ДАЙЫНДЫҚТЫ ДАМУДЫҢ МӘСЕЛЕРІ МЕН БОЛАШАҒЫ**

Адам барында бағалай білмейтін екі құндылық бар екен. Оның бірі уақыт болса, екіншісі - денсаулық. Себебі, денсаулық - адам өмірінің тірегі деп білеміз. Қазіргі таңдағы ең үлкен дерт – үлкеніміз де, кішіміз де жарыса ұстайтын гаджеттердің денсаулыққа айтарлықтай кері әсерін тигізіп жатыр. Түнде ұзақ компьютер мен телефонды артық пайдалану, теледидардың алдында ұзақ жұмыс жасау көзімізге үлкен зиянын тигізеді. Тек көзімізге ғана емес, миымызға, жүйке жүйемізге, гармоналды жүйемізге үлкен қауіп төндіретіні сөзсіз. Сол үшін бізге керегі спорт болып табылады.

Жеке адамды жан-жақты дамытуда дене тәрбиесінің маңызы өте зор. Білім алушыларға арналған дене тәрбиесінің кейбір мәселелерін қарастыратын болсақ, балалардың денесінің дұрыс дамуы, денсаулығының нығаюы, жұмыс қабілетінің артуы сыртқы ортаның қолайсыз жағдайларына қарсы тұрады. Оқушылардың денсаулығына қамқорлық жасауға біздің қоғамымыз мейлінше мүдделі. Осы бағытта, мектепте дене тәрбиесін ұйымдастыру түрлеріне дене шынықтыру сабақтары, сабақтан тыс жаппай спорт жұмыстары жатады.

Мектебімізде дене шынықтыру сабақтарынан бөлек, сабақтан тыс уақытта арнайы үйірмелер жұмыс атқарады. Сабақтан тыс уақыттарда балалар үшін ең қызығы ойын болып табылады. Ойындар оқушылардың ептілігін, тапқырлығын, өзін-өзі билеушілігін дамытады, қозғалтқыш дағдыларын жетілдіреді. Сол үшін мектепте арнайы футбол, баскетбол, волейбол, стол теннисі үйірмелеріне оқушылардың барлығы дерлік қатысады. Сонымен қатар, оқушының ойлау қабілетін дамыту үшін тоғызқұмалақ пен шахмат үйірмесі де бар. Күнделікті оқушыларда өтетін сабақтар мен үйірмелер қазіргі уақытта өз жемісін көрсетуде. Мектебіміздің оқушылары аудандық тоғызқұмалақ ойындарынан жүлделі бірінші орын алып, облысқа жолдама алды. Қыздарымыз аймақтық баскетбол кездесулерден 2 орын иегері атанды. Ұлдарымыз футбол ойындарынан өздерін биіктен көрсетуде. Және біздің балалар шаңғы жарыстарынан құр қалған емес. Мектебізде тек қана оқушылармен ғана емес ата – аналармен де бірлескен жұмыстар атқарылады. Ылғи да «Отбасылық» спорттық жарыстар ұйымдастырылып отырды. Оқушыларымыздың спортқа жақын болуы ол бізді қуантады.

Қорыта айтқанда, өркениеттің жолындағы елдің ертеңі – халқының саулығына байланысты. Дені сау халық – бай халық. Халқының дені сау болып тұрса, мемлекеттің де мықты болып тұрары сөзсіз. Денсаулығы мықты ұрпақ – еліміздің болашағы.

## **СПОРТТЫҚ ДАЙЫНДЫҚТЫ ДАМУДЫҢ МӘСЕЛЕЛЕРІ МЕН БОЛАШАҒЫ**

Мақалада дене тәрбиесі саласындағы қазіргі білім берудің негізгі мәселелері көрсетілген. Білім берудегі бұл бағытта дамыту перспективалары талқыланады. Жалпы білім беретін пәндердің құрылымдық-логикалық мазмұнына көзқарасы айтылады. Спорттық дайындықтың басты әдісі - жаттығу, яғни қимылды немесе қозғалысты қайталап орындау әдістік-тәсілдік, моральдық, ерік және ілімдік секілді дайындықтың құралдары мен түрліше міндеттеріне қатысты одан әрі дами түседі. Спортшыны тәрбиелеу, Спорттық машықтану жүйесінде моральдық және ерік дайындығына маңызды мән беріледі. Ол спортшының барлық жолында - оның алғашқы қадамдарынан спорттық шеберліктің шыңын бағындырғанша іске асырылады. Спорттық машықтану жоспарлау - бұл болашағы көпжылдық жоспарлау.

**Түйін сөздер:**дене тәрбиесі, тәрбие мәселелері, білім берудің даму болашағы.

Қазіргі уақытта дене шынықтыру және спорт саласындағы білім беру жүйесінің дамуы балалар мен жасөспірімдердің денсаулығын сақтау және нығайтумен тығыз байланысты. Қоғамымыздың қазіргі даму деңгейіндегі дене тәрбиесі тұлғаның қалыптасуының жаңа кезеңін көрсетеді. Дене тәрбиесіне қатынас тұлғаның үйлесімді дамуының қажетті жағы ретінде белгілі бір адамға оның қажеттіліктеріне сәйкес мақсатты әсер ету қасиеттеріне ие болады. Мектептердегі дене шынықтыру пәнін жаңғырту жолындағы басты бағыт спорт кешендері мен соңғы үлгідегі спорттық құрал-жабдықтарды пайдалануға негізделген білім беру жүйесін құру, ең бастысы, білім сапасын арттыру деп қарастыру керек.

Спорттық машықтанудың басты әдісі - жаттығу, яғни қимылды немесе қозғалысты қайталап орындау әдістік-тәсілдік, моральдық, ерік және ілімдік секілді дайындықтың құралдары мен түрліше міндеттеріне қатысты одан әрі дами түседі. Спортшыны тәрбиелеу, Спорттық машықтану жүйесінде моральдық және ерік дайындығына маңызды мән беріледі. Ол спортшының барлық жолында - оның алғашқы қадамдарынан спорттық шеберліктің шыңын бағындырғанша іске асырылады. Спорттық машықтану жоспарлау - бұл болашағы көпжылдық жоспарлау. Онда спорттық машықтану ғылыми негізделген жоспарлауға ерекше мән беріледі. Жас спортшылармен жүргізілетін жұмыстың келешегін жоспарлау өте маңызды, өйткені ол өсіп келе жатқан жас ұрпақтың дамуы мен өсу заңдылықтарын есептей отырып жаттығу барысын соларға ыңғайлап құруға мүмкіндік береді.

Спорттық машықтанудың барысында осы негізгі компоненттер бірінен соң бірі, бірыңғай өзара байланысқан процесс есебінде бір мезгілде іске асырылады. Бұл ретте шұғылданушылардың жынысына, жасына жекелеген спорт түрлерінің арнайы ерекшеліктеріне, дене және спорттық дайындықтың деңгейіне және жаттығу кезеңдеріне байланысты қойылған міндеттерді шешу үшін құралдар мен жаттығулар іріктеп алудың арақатынасының өзгеруі мүмкін. Осы негізгі қағидаларды қолдануға ізденісті тұрғыдан келу бапкердің педагогикалық шеберлігінің негізін құрайды, жоғары шеберліктегі спортшыларды ойдағыдай дайындауды қамтамасыз етеді. Тәрбиелеудің, үйретудің және дене қасиеттерін дамытудың тұтас есебінде, Спорттық машықтануға тән кейбір қағидалар және жалпы педагогикалық принциптер негізінде жүзеге асады. Олардың қатарына жан-жақтылық, саналылық, реттілік, жекелілік сияқты т.б. қағидалар жатады.

Спорттық дайындық - дене және ерік қасиеттерін, шеберлікті дамытып, жетілдіру жатады. Спорттық машықтанудың басты құралы есебінде қарастырылатын, дене жаттығуларын тұрақты орындаудың арқасында жүріп жатады. Олар төмендегідей үш негізгі топтарға бөлінеді.

1. Спортшы маманданатын спорт түріндегі жаттығулар.

2. Спортшының жалпы дене дайындығының мақсаттарында қызмет ететін жан-жақты дамытатын жаттығулар;

Таңдап алған спорт түрінде қолдануға келетін дене қасиеттерін дамыту үшін, сондай-ақ әдістер мен тәсілді жақсы меңгеру мақсатындағы арнайы жаттығулар болып табылады. Спорттық машықтанудың қазіргі жүйесінде арнайы жаттығулар жетекші спортшылардың жаттығу тәжірибесінде кеңірек қолданыла отырып, елеулі орынға ие болуда. Арнайы жаттығулардың жәрдемші қимыл-қозғалыстардың "байланысуы" мен жекелеген бөліктері үйретіліп, тұрақталады. Осымен бірге әдістерді қайталауда да дене қасиеттерінің дамуына себепші болады.

Спорт жаттықтырулары дене мәдениеті жүйесінің бір бөлігі болғандықтан спортшы дайындығына және де спорттық жаттықтыруларда басқаша түрде, жаттықтыру ерекшеліктеріне байланысты, әртүрлі бес үлкен топтарға бөлініп қолданылады.

Бірінші топ әдістері: қозғалыс әрекеттерінің ерекшеліктеріне байланысты қатаң шектелген жаттығулар, ойын және жарыс жаттығулар әдістері деп бөлінеді.

Екінші топ әдістері: жарыс жаттығуларының техникасын меңгеру ерекшеліктеріне байланысты, бұл топтың әдістері:

1. бөлшектеп үйрету әдістері (жаттығу күрделі, үйреніп, жетілдіруге көп уақыт, күш кететін жағдайда қолданылады);

2. тұтас үйрету әдістері (жаттығу қарапайым, үйреніп, жетілдіруге көп уақыт, күш керек етілмейтін жағдайда қолданылады);

3. тұтас-бөлшектеп үйрету әдістері (басқы үйрету кезеңінде бөлшектеп үйретіп алып, сонсоң жаттығу бөлшектерін қосып тұтас орындау керек кезде қолданылады) деп бөлінеді.

Үшінші топ әдістері: ағзаның қызметтік мүмкіншіліктерін жақсартуға әсер ететін әдістері деп екіге бөлінеді:

1. жеке, таңдап әсер ету әдістері, арнайы ағзаның жеке функциялары мен механизмдерінің қызметтерін жасартуға қолданылады (мысалы, ағзаны энергиямен қамтамасыз етудегі кретинфосфаттың көбеюіне көмектесу, оның мүмкіншілігін дамыту).

2. кешенді әсер ету әдістері, ағзаның көптеген функциялары мен механизмдеріне бір мезгілде әсер ету үшін қолданылады.

Төртінші топ әдістері: Жарыс әрекетін үлгілеу әдістері жарысқа ұқсата ұйымдастырылған жағдай кезінде қолданылады. Жарыс әрекетінің үлгілерін жеке қозғалыс әрекетін жетілдіруге немесе толық үлгілеу кездерінде қолданылады. Бұл топ әдістері спортшыны үлкен жарысқа дайындаудың немесе рекордтық нәтижеге қол жеткізудің тактикалық дайындығы кездерінде орындалады.

Бесінші топ әдістері. Спортшыларды дайындау түрлерінің ерешеліктеріне байланысты спорттық жаттықтыруда мынандай дайындық жақтарын дамыту әдістері қолданылады: дене қуаты дайындығы әдістері, техникалық дайындық әдістері, тактикалық дайындық әдістері, психологиялық дайындық әдістері, теориялық дайындық әдістері.

Қозғалыс техникасын жетілдіру үшін жалпы педагогикалық: көрнекі көрсету және сөз қолдану әдістері жаттықтыру сабақтарында кең көлемде пайдаланылады. Спорт жаттықтыруларында қазіргі кезде босаңсыту әдісі де өте көп қолданылады. Ол жоғары қарқынды үлкен жүктемелерден кейін организмді тез қалпына келтіруге көмектеседі (монша, массаж, фармакологиялық дәрі-дәрмектер, музыка, гипноз, аутогендік жаттықтырулар т.б.).

«Спорт – бейбітшілік елшісі» дегендей, еліміздің болашағы, ол денсаулығы мықты, рухы күшті ұрпақ. Спорт саласының дамуына мемлекет тарапынан барынша жағдай жасалып келеді. Біздің ауылда да бұл бағытта бірқатар жұмыстар атқарылуда. Міне жастар арасында бұқаралық спортты дамыту мақсатында жаңа алаңы пайдалануға берілді. Заман талабына сай бұл футбол алаңы ауыл балаларының спортпен айналысуына кең мүмкіндік

беріп, олардың бос уақыттарын тиімді пайдалануға септігін тигізері сөзсіз. Сондай-ақ мектепте спорт секцияларында дене шынықтырумен тұрақты түрде айналысуға мектеп оқушылары көптеп қызығушылық танытуда. Республикада жыл сайын бірқатар халықаралық және республикалық, аудандық спорттық іс-шаралар мен жарыстар өткізіледі. Көптеген оқушыларымыз осы жарыстарға қатысып, орын алуда.

Сонымен қатар ауыл тұрғындарының спортпен шұғылдануына барынша жағдай жасап отырған аудан басшыларына алғысымызды айтып ризашылығымызды білдіреміз.

Дені сау ұрпақ – келешектің кепілі. Келешегіміз дұрыс болсын десек, қазақ баласының спортпен шұғылданғаны абзал. Атқа шауып, көкпар тартқан қазақ баласына ұлттық спортпен бірге, әлемдік спорт түрлерін үйренген артық емес. Қазақстанның экономикасы мен саяси өмірін арттыруда ұлт спортының да тигізер пайдасы орасан зор.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Уанбаев Е.К. Дене тәрбиесінің негіздері. – Алматы: Санат, 2000.
2. Уанбаев Е.К., Уанбаева Ф.Ж. Дене тәрбиесі және спорттың теориясы мен әдістемесі. - Өскемен: ШҚМУ баспасы, 2006.
3. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.

***Бақытұлы Е.***

*Жетісу облысы, Ескелді ауданы  
Ш.Уәлиханов атындағы орта мектебінің  
Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі*

### **СПОРТТЫҚ ДАЙЫНДЫҚТЫ ДАМУДАҒЫ МӘСЕЛЕЛЕРІ МЕН БОЛАШАҒЫ**

Спорттық дайындық-спортшының машықтануы, оның жарысқа қатысуын қамтитын, машықтану және жарыс жүйесін ғылыми әдістемелік және материалдық тәсілдік жағынан қамтамасыз ететін, оқу мен спортты, жарыс пен демалысты үйлестіру үшін қажетті жағдайлар жасайтын көп жақты жүйе екенін білеміз.

Спорттық жарыстардың мақсаты үздік спортшылар мен топтарды анықтау, жалпы спорттық шеберлікті жетілдіру, дене шынықтыру мен спортты насихаттау. Спорттық қозғалыс – әлеуметтік қозғалыстың ерекше бір түрі - спорт түрлерін құру, дамыту, сақтау, алмасу және тұтыну жүйелерінің тарихи қозғалысы, жеке адамды қалыптастыру құралдарының бірі. Тарихи спорттық қозғалыстар спорттың төмендегідей көпшілік (халықтық), резервтегі (негізгі), жоғары жетістіктер (үлкен), әуесқой және кәсіпқой түрлерін дүниеге әкелді.

Спорттық дайындықты дамытуда менің көзқарасымда бірнеше мәселелер бар, олар:

- *Залдар мен алаңдар мәселесі.* Жаз мезгілінде спорт залдар мен спорт алаңдардан қиыншылық болмағанымен қыс мезгілінде спорт жаттықтырушылар мен денешынықтыру оқытушыларында басты мәселе спорт алаңшасы мен залдың жетіспеуі. Бұл мәселе командалық спорт түрлеріне қатысты;
- *Жаттығуға арналған құрылғылар мен жабдықтар мәселесі.* Бұл мәселе қазіргі таңда жақсы жағынан, оң шешімдерін тапқан.

Себебі спорттық дайындықты толықтай қамтамасыз ету үшін, белгілі бір мақсатты деңгейге көтерілу үшін жаттығу қондырғылары мен жабдықтарының маңызы өте зор. Бұл мәселе барлық спорт түріне қатысты болмаса да, спорттың көптеген түрлерінде арнайы жабдықтарсыз болмайды, мысалы футбол ойынында допсыз, шаңғы спортында шаңғысыз қалай ойнауға болады?

Жалпы айтар болсам, спортшының белгілі бір жетістікке жетуі спорттық дайындыққа тікелей байланысты екенін түсінеміз. Алайда спорттық дайындыққа қажетті кейбір ресурстармен толық қамтамасыз етпей, болмайтынына көз жұма қарасақ, мәселе

шешілмейді. Себебі, спортшының ынтасы, жігері болмаса, жаттықтырушының біліктілігі төмен болса жоғарыда аталған мәселелер шешімін тапқанмен еш пайда бермесі анық. Сондықтанда, білікті жаттықтырушылар мен дарынды спортшылардың жоғарыдағы мәселелерін шеше білсек спорттық дайындықты жоғары деңгейге көтере алсақ, еліміздің көк туын көкке көтеретін талай спортшы шығары анық, мен оған сенемін!

*Кенжалиева К.С.  
Жетісу облысы, Ескелді ауданы  
Нұрмолда Алдабергенов  
атындағы орта мектебінің  
дене шынықтыру пәнінің мұғалімі*

## **СПОРТТЫҚ ДАЙЫНДЫҚТЫ ДАМУДЫҢ МӘСЕЛЕЛЕРІ МЕН БОЛАШАҒЫ**

Мемлекет басшысының 2017 жылғы 12 сәуірдегі "Болашаққа бағдар: рухани жаңғыру" бағдарламалық мақаласына сәйкес рухани жаңғыру бағыттарының бірі ұлттық бірегейлікті сақтау болып танылған.

Дене шынықтыру және спорт саласы жасы мен әлеуметтік мәртебесіне қарамастан қоғамның берік әлеуметтік бірігуіне, болашағы бір ұлтты қалыптастыруға, патриотизмді жүйелі тәрбиелеуге ықпал ететін перспективалы алаңдардың бірі ретінде қызмет атқарады. Қазіргі заманғы әлемде спорт пен салауатты өмір салты экономикалық дамумен бірге, азаматтардың өмір сүру сапасының негізгі көрсеткіштері қатарынан орын алады және халықтың әлеуметтік жұмыспен қамтылуының маңызды аспектісі ретінде қарастырылады.

Қазақстан Республикасы - жүзден астам этнос тұратын әлемдегі ірі көпұлтты мемлекеттердің бірі, олардың әрқайсысының бірегей айрықша материалдық және рухани мәдениеті бар, оның ажырамас құрамдасы тамыры тереңде жатқан дәстүрлері бар бұқаралық халықтық спорт түрлері болып табылады. Осылайша мемлекеттік ұлттық саясатқа көпұлтты қоғамның заманауи қажеттіліктері мен мүдделеріне сай келетін жаңа тұжырымдамалық тәсілдер қажет болып отырған, өріс алған жаһандану жағдайында спортты ұлтаралық қарым-қатынасты нығайтатын ерекше мәні бар маңызды факторлардың бірі ретінде қарауға болады.

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

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

Спорттың осындай бірегей әсерінің маңыздылығына қарамастан, адамның моториканы өзін-өзі жетілдіруге деген мотивациясына қарамастан, ол уақыт өте келе жоғары спорттық нәтижелерді өндіруді қамтитын қуатты индустрияға айналды.

Спортта жоғары нәтижелерге қол жеткізу үшін жүйеде әрбір саланы бірлесіп дамыту қажет. Спортшыны даярлаудағы проблемалардың негізгі себептерінің бірі жаттықтырушының ғылым өкілдерімен қарым-қатынасының бұзылуын атап өткен жөн. Қазіргі уақытта ол спортшылар мен жаттықтырушылардан басқа - менеджерлер, спорт дәрігерлері, психологтар, ғылыми қызметкерлер.

Соңғы жылдары спорттық жаттығулар теориясы мен әдістемесі арасындағы алшақтық артып келеді немесе ғалымдар мен жаттықтырушылар арасындағы қашықтық артып келеді деп айту дұрысырақ. Сонымен қатар, саяси және әлеуметтік-экономикалық қатынастардың өзгеруі спортшылардың психологиясында айтарлықтай өзгерістерге әкелді.



Бұл процесс жүйелі болып табылады және спорттағы қатынастар жүйесін сыни тұрғыдан қайта қарау қажеттілігі туындады. "Басым ғылыми міндет - "жоғары сыныпты" спортшыларды даярлаудың тұтас, объективті бейнесін жасау. "Спорттық жаттығуларды интеллектуализациялау қазіргі спорттық дайындық жүйесіндегі спорттық жетістіктердің орталық және басым факторы болып табылады".

Спортшыларды даярлау мыналарды қамтиды: жаттығу бағдарламасы, күн тәртібі, дұрыс тамақтану. Ғылыми қызметкерлер спорт жабдықтарын қалай жақсартуға болатындығы, спортшыларға қандай тағамдар мен қоспаларды қолдануға болатындығы, жоғары нәтиже көрсету үшін денеге қандай жүктеме түсуі керек екендігі туралы жұмыс жасауы керек. Спорт дәрігерлері спортшылардың денсаулығын үнемі қадағалап отырады. Сонымен бірге спортшылардың денесіне үнемі өсіп келе жатқан талаптар мен адамның мүмкіндіктері арасындағы қайшылық барған сайын айқын көрінеді. Бұл жағдай жаттықтырушыға үлкен жауапкершілік жүктейді. Бұл жаттықтырушы уақытты, спортшының моральдық және физикалық күштерін, сондай-ақ дайындыққа жіберілген материалдық құралдарды қалай және не үшін жұмсау керектігін анықтайды. Жаттықтырушының әдістемелік шешімінің артында спортшының тағдыры тұр. Жаттықтырушы өзінің кәсіби функциясын – спортшыны дайындауды - оған жаттығу құралдары мен оларды қолдану әдістерінің үйлесімімен анықталған оңтайлы жаттығу әсерлерінің кешенін ұсына алады.

Алайда, тек жаттығу құралдарын анықтау және оларды қалай қолдану сәтті дайындық үшін жеткіліксіз. Мәселе мынада, физикалық белсенділікті ұсына отырып, жаттықтырушы көбінесе адамның қандай өзгерістерге әкелетінін толық елестете алмайды. Оқу процесінде таңдалған жүктемелердің адамға әсерін бақылау және олардың міндетті динамикасы мен түзетулерін жүзеге асыру қажет.

Нәтижесінде спорттық нәтижелердің өсу қарқыны баяулайды, олардың үнемі өсуін қамтамасыз етуге кететін уақыт пен қаражат айтарлықтай артады. Бұл қайшылықты жеңу ғылыми-әдістемелік қамтамасыз етуді және материалдық-техникалық прогресті жетілдіру нәтижесінде пайда болатын жаңа спорттық технологияларды енгізу арқылы мүмкін болады. Жаттықтырушы спортшыға моторлық тапсырманы орындау арқылы әрекет ете отырып, өзінің кәсіби мүмкіндіктерін іске асырады, онда іске асыру түрі мен сипаты, жүзеге асыру шарттары, көлемі мен қарқындылығы, қозғалыс әрекеттерінің жиынтығы мен алгоритмі көрсетілген. Сонымен қатар, егер жаттығу әсерінде құрал (жаттығу) және оны орындау әдісі, яғни қозғалыс әрекетінің формасы таңдалса, онда жаттығу әсерінде қажетті бейімделу реакциясын тудыратын психологиялық және биологиялық факторлар қарастырылады.

Спортшыға әсер ететін факторлар ретінде спорттық қозғалыс әрекеттерінің, жаттығу құралдары мен әдістерінің сыртқы түрлерін таңдау субъективті, яғни жаттықтырушының құзыреттілігіне толығымен байланысты. Таңдалған спорт түрінің көптеген әдістерінде оларды талдау мәдени проблема болып табылады.

Спорттық қозғалыс әрекеттерінің ішкі мазмұны, әрине, жаттықтырушы олар туралы білетініне немесе білмегеніне қарамастан, табиғаттың объективті заңдарымен қатаң шартталған. Спортшыға тән, яғни барлық қозғалыс әрекеттеріне ортақ, ішкі әсер ету факторларының ішінде мыналарды ажыратуға болады:

- спорттық іс-әрекетті бастайтын және физикалық белсенділікті жеңумен бірге жүретін психологиялық процестер;
  - жаттығу әсерлерін қалыптастыру және спортшы жағдайының динамикасы;
  - мотор тапсырмаларының тиімділігін анықтайтын спорттық қозғалыс әрекеттерін орындау.
- Жаттығу әсерлерін анықтайтын спорттық жүктемеге интегралды жауаптар, атап айтқанда:
- спорттық іс-әрекеттің шарты ретінде шаршауды жеңу;
  - спорттық дайындық деңгейін арттыратын өзара байланысты құрылымдық, функционалдық және психологиялық өзгерістер;

- спортшының спорттық нәтижедегі әлеуетін іске асыруды және оның динамикасын көрсететін "спорттық форма".

Спортшыға моторлық тапсырмаларды әзірлеу және қою, сондай – ақ олардың орындалуы мен салдарын қадағалау жаттықтырушының кәсіби қызметінің күнделікті проблемасы болып табылады. Жаттығу әсерлерін жобалау спорттық жаттығулар әдістемесін дамытудың жүйелік факторы ретінде қызмет етеді, өйткені оның мақсаты спорттық іс – әрекетте адам мүмкіндіктерінің табиғаты туралы білімді қолдану болып табылады.

Дене тәрбиесі – қоғамдағы жалпы мәдениеттің бөлігі, адамның дене қабілеттерін дамыту мен денсаулығын нығайтуға бағытталған әлеуметтік қызметтің бір саласы. Жастардың жан – жақты дамуын дене тәрбиесінсіз елестету мүмкін емес. Денесі жақсы дамыған деп күн режиміне спортпен жүйелі айналысуды енгізген, ағзаның шынығуы үшін табиғи факторларды тұрақты пайдаланатын, жұмысты белсенді демалыспен кезектестіріп отыратын жас адамды айтамыз. Оның түп қазығы - қозғалыс, қозғалыссыз тіршілік болмақ емес. Дене тәрбиесі жаттығуларын жүйеге түсіріп белгілі бір мақсатқа бағыттаса, оның берері көп. Атам қазақ бірінші байлық - денсаулық деген, ал сол денсаулықтың кепілі – спорт. Онымен тұрақты шұғылданған адамның денсаулығы мықты болмақ. Денсаулығы күшті, бойында қуат күші мол шымыр - шыныққан, жан - жақты дамыған адам Отаншыл келеді, Ата - баба аманаттан қалдырған байтақ жерді қорғауға қабілетті келеді. Біздің мектепте де Қазақстан Республикасының үздіксіз білім беру тәрбие тұжырымдамасы аясындағы «Дене тәрбиесі және салауатты өмір салтын қалыптастыру» бағыты бойынша оқушылардың бойында салауаттылықты қалыптастыру мақсатында түрлі спорттық шаралар ұйымдастырылуда.

Атап айтар болсақ,

- Таңертеңгілік дене жаттығуларын орындау;
- Түрлі спорт секцияларын ұйымдастыру (баскетбол, волейбол, футбол т.б)
- Қазақтың ұлттық ойындарын насихаттау (аударыспақ, тоғызқұмалақ, батпан көтеру)
- Мекемелер арасында жолдастық кездесулер өткізу;

Мектептің оқушылары мен оқытушылары арасында спорттық ойындардың ішінде қозғалмалы ойындарға қызығушылық өте басым. Қозғалмалы ойындарға баскетбол, волейбол, футболды жатқызуға болады. Бұл жаттығулардың пайдасына тоқтала кетейік. Спорттық ойындардың бір түрі – баскетбол. Бүкіл әлемге тараған ойындардың бірі

Баскетбол ойынының қозғалысы адам баласына аса пайдалы табиғи қозғалыс пен дене мүшелерінің қимылынан тұрады – жүгіру, жүру, секіру және лақтыру. Бұл ойынды 10 жасар баладан бастап қай жаста болсын, бәрі ойнай береді. Сол себепті баскетбол дене тәрбиесі пәні жаттығуларының бірі ретінде ең тиімді және ағзаға пайдалы болып табылады. Баскетбол ойыны адамның көңілін шаттандырып, іскерлігін арттырады. Бүгінгі баскетбол ойынының даму деңгейі өзінің ең жоғарғы нүктесіне жетті деуге болады, себебі ойынның бүгінгідей жылдамдығы бұрын - соңды болып көрген жоқ. Ойыншының қозғалысы, жүгіру жылдамдығы секіру және лақтыру, кілт тоқтауы. Міне, мұның барлығы жалпы дамыту жылдамдығын, ойыншылардың дайындық деңгейін көрсетеді.

Баскетбол, спорт ойындарының бір түрі ретінде барлық оқу орындарының бағдарламасына кіреді. Арнаулы оқу орындарының студенттері бұл кезеңде баскетбол ойынын ойнап, белгілі деңгейде дайындықпен келді деп есептеледі. Сондықтан бұл оқушылар оқу процесінде ойынның негізгі айла - тәсілдері, тыныс алу және ойын жүйесін біледі, жарысқа да қатыса алады.

Волейбол – спорттың кең тараған ойындардың бір түрі. Тіпті, су бойында жағажайда да жарыстар өткізіледі.

Волейбол ойынының қозғалысы адам баласына аса пайдалы табиғи қозғалыс пен дене мүшелерінің қимылынан жүгіру, жүру, секіру, лақтыру, т. б. жаттығулардан тұрады. Бұл ойынды 10 жасар баладан бастап қай жаста болмасын, бәрі ойнай береді. Сол себепті,

волейбол дене тәрбиесі пәні жаттығуларының бірі ретінде ең тиімді де ағзаға пайдалысы болып табылады. Волейбол ойыны адамның көңілін шаттандырып, іскерлікті арттырады.

Қорыта айтқанда, өмір өлшемі-салауаттық, салауаттық - өмір заңы. Салауатты өмір сүрмей тұрып, өміріңе қажетті нәрсені ала алмайсың. Адам баласының жарасымды тұрмыс құрып, үйлесімді дамуы үшін біздің елде барлық жағдай жасалған. Өнердің, спорттың сан-салалы түрімен айналысуға болады.

Ендеше, Абай атамыз айтпақшы, «Тамағы тоқтық, жұмысы жоқтық, аздырар адам баласын» дегендей, еңбексіз, белсенді дене қозғалысынсыз мықты денсаулық, бақытты өмір жоқ.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. «Қазақстан – 2030» стратегиясы
2. «Қазақстан мектебі» журналы, №4, 2006ж.
3. Дене мәдениеті – оқушыларды оқыту мен тәрбиелеу жүйесінде. Ізденіс-Поиск. 2009ж. №2(2) - Б.262-264.
4. Е. Уақбаев. Қазақстанда дене тәрбиесі жүйесінің дамуы. - Алматы: Санат, 2000ж.
5. «Мектептегі дене шынықтыру» журналы, № 2, 2012

**3 СЕКЦИЯ: САУЫҚТЫРУ, БЕЙІМДЕУ ЖӘНЕ ИНКЛЮЗИВТІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕЛЕРІ**  
**3 СЕКЦИЯ: АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ, АДАПТИВНОЙ И ИНКЛЮЗИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**  
**3 SECTIONS: ACTUAL PROBLEMS OF HEALTH-IMPROVING, ADAPTIVE AND INCLUSIVE PHYSICAL CULTURE**

---

**Балгимбеков Ш.А.,**

*м.ғ.д., профессор,*

**Абдреймова К.А.**

*п.ғ.к., қауымдастырылған профессор*

*дене шынықтыру және спорт кафедрасы*

*Абай атындағы ҚазҰПУ*

*Алматы қ., ҚР*

**ЖАС СПОРТШЫЛАР АРАСЫНДА ДОПИНГ ҚОЛДАНУЫМЕН КҮРЕСУ ЖӘНЕ АЛДЫН АЛУ**

Соңғы жылдары спортшылардың допинг қолдануы әлемдік спорттық қозғалыс пен отандық спортта аса өзекті мәселелердің бірі болып тұр. Қазіргі кезде спорттық рекордтардың тоқтаусыз өсімі спорттық жарыстарда өткір бәсекені туындатады. Сонымен қатар, спортшы ағзасы жаттығу мен жарыстарға қатысу барысында аса жоғары физикалық және психологиялық жүктемелерге ұшырайды. Бұл жағдай спортшыларды және жаттықтырушылар мен спорт саласындағы мамандарды спорттық аренада жеңіске жетуді қамтамасыз етуге бағытталған әр түрлі заңсыз тәсілдерді іздеуге итермелейді. Өкінішке орай, осындай тәсілдің бірі - спортшылардың денсаулығына зиянды әсерлері мол және спорттық этика қағидаларына қайшы келетін, допинг қолдану болып отыр.

Жас спортшылар организмі допингтің әсеріне сезімтал болғандықтан, тіптен өте әлсіз допингтік препараттардың өзі аз ғана мөлшерде балалар мен жасөспірімдер ағзасында айтарлықтай патологиялық өзгерістер тудыра алады. Ал, допинг заттар ұзақ, әрі көп дозада әсер еткенде жас организмнің қалыпты өсуі мен дамуын тежеп, денсаулығына орасан зор зиянын тигізеді.

Допинг қолданумен күресу шаралары халықаралық және ұлттық деңгейде әлемнің барлық елдерінде, оның ішінде Қазақстанда да, кеңінен пәрменді жүргізілуіне қарамастан, бұл мәселе соңғы жылдары ушығып кетті. Допинг бақылаудың нәтижесінде Пекин (2008ж.) және Лондондағы (2012ж.) Халықаралық Олимпиада ойындарында жеңімпаз атанған көптеген спортшылар жүдделерін қайтарып беруге мәжбүр болды. Бұлардың арасында Ресей мемлекеті 19 спортшысымен көшбасында тұр, ал 9 медалімен қоштасқан Қазақстан - екінші орында. Пекинде 2008 жылы өткен Олимпиада ойындарының жеңімпаздары - И.Ильин (алтын), И.Некрасова (күміс), М.Грабовецкая (қола), Т.Тигиев(күміс), Ә.Мәмбетов (қола) жүдделерінен айырылды. Ал Лондонда өткен 2012 жылғы жазғы Олимпиада ойындарының жеңімпаздары И.Ильиннің, М.Манезаның, С.Подобедова мен З.Чиншанлоның сынамаларынан допинг анықталуына байланысты алтын медальдерін алып қойды. Осындай допинг қолданып, Олимпиада жеңімпаздары атанған ауыр атлетика спортындағы спортшыларға мемлекет қорынан төленген 2 миллион АҚШ долларына жуық қаражат босқа кетіп, мемлекетіміздің халықаралық абыройына зор нұқсан келді.

Қазақстан Ұлттық допингке қарсы орталығының мамандары 2013 жылдан бастап осы уақытқа дейін жүргізген тексеру нәтижесінде допингке қатысты 307 жағдайды анықтады.

Ал, 2019 жылдың 10 айында қазақстандық спортшылар тарапынан 37 рет допингке қарсы ереже бұзылғаны хабарланды.

Елімізде 2014 жылы қабылданған «Дене шынықтыру және спорт туралы» Заңында спорттағы допинг қолдануға қарсы іс-шаралар жүргізуге бағытталған арнайы бап қарастырылған болатын. Жақында спортшылардың допинг қолдануымен күресті күшейту мақсатында Қазақстан Республикасының Президенті Қ.К.Тоқаевтың Жарлығымен «Спорт және денешынықтыру туралы кейбір заңнамалық актілеріне өзгертулер мен толықтырулар туралы» заң жобасы бекітілді. Осы Заңға сәйкес, допинг қолданып, ереже бұзған спортшы құзырлы орган алдында жауап береді және мемлекеттен алған сыйлықтарын қайтарып беруге мәжбүр болады. Алайда, спортшылар арасында допинг қолдануды азайту немесе болдырмау тек қана қатаң бақылау мен жазалау шараларын күшейтумен шешіле қоймайтындығы анық. Сондықтан, жас спортшылар мен қазіргі кезде педагогикалық университеттер пен колледждерде оқитын болашақ дене шынықтыру мұғалімдеріне, жаттықтырушыларға арнайы білім беру арқылы спортшылар қауымдастығында, қоғамда, әсіресе ата-аналар арасында бұл теріс құбылысқа төзімсіздік қатынас қалыптастырып, алдын алу шараларын жүргізу күн тәртібіндегі аса өзекті міндет болып отыр.

Балалар мен жастар спортында допингпен күресу мен оның алдын алуда педагогикалық аспектінің аса маңызды екендігі белгілі. Өкінішке орай, елімізде осы уақытқа дейін оған тиісті көңіл бөлінбей келді. Қазіргі уақытта дене шынықтыру және спорт саласында халықаралық спорт қозғалысының құжаттарына сәйкес допингке қарсы білім беру бағдарламаларын тез арада әзірлеп, жүзеге асыру қажет.

Дүниежүзілік допингке қарсы Кодексында спортшылар мен жаттықтырушыларды ақпараттық-білім беру бағдарламаларымен қамтамасыз ету ұлттық органдар үшін міндетті болып табылады. Кодексті қабылдаған барлық мемлекеттердің ұлттық құзіретті органдары өздерінің мүмкіндіктері мен өкілеттіктеріне қарай және бір-бірімен ынтымақтастықта допингке қарсы ақпараттық және білім беру бағдарламаларын жоспарлауға және жүзеге асыруға тиіс, сондай-ақ олардың орындалуын бақылап, тиімділігін бағалайды.

Допингке қарсы ақпаратты қоғамда, спортшылар арасында кеңінен насихаттап, арнайы оқу және білім беру бағдарламаларын жүзеге асырудың негізгі мақсаты – спорттың асқақ рухын жоғарылатып, допинг қолданудың жас спортшылардың организмі мен денсаулығына тигізетін зиянды әсерлерінен қорғау болып табылады.

Жас спортшылардың білім деңгейі мен допингке деген көзқарастары арасында байланыс бар екендігі сөзсіз. Жас спортшылар допинг қолданудың ағзаға, денсаулығына қауіптілігі туралы неғұрлым көп білсе, соғұрлым дұрыс шешім қабылдап, допингтерді пайдаланудан бас тартатыны күмән тудырмайды. Керісінше, допингке қарсы күресу мен оның алдын алу мәселесі бойынша білім алмаған, арнайы дайындықтан өтпеген көптеген спортшылар допингтерге өзінің оң көзқарасын білдіріп, оларды қолданудан бас тартпайды.

Жас спортшыларда допингтерді қолдануға қарсы көзқарас қалыптастыруда жаттықтырушының, команда дәрігерінің ролі зор. Жас спортшылар допингтерге байланысты сұрақтарға алдымен жаттықтырушылары мен медицина қызметкерлерінен кеңес алады. Сонымен қатар, спортшыны жеңіске жетуге ынталандыруда жаттықтырушының пікірі, іс-әрекеті аса маңызды болатындығы белгілі жайт. Сондықтан білім беру бағдарламаларымен жаттықтырушыларды және команданың медицина қызметкерлерін де қамту керек.

Жас спортшыларға допингтерді қолданумен күресу және алдын алу бойынша білім беру бағдарламаларында келесі тақырыптар бойынша өзекті және нақты ақпарат берілуі керек:

- допинг қолданудың спорт рухына тигізетін зияны;
- спортта қолдануға тыйым салынған Тізімге енгізілген субстанциялар мен әдістер;

- допингке қарсы күресу Ережелерді бұзу;
- допинг қолданудың спортшылар мен жаттықтырушыларға, спорт саласын басқару органдарына тиетін салдары, оның ішінде жазалау шаралары;
- допинг қолданудың спортшылардың денсаулығына зиянды әсерлері мен әлеуметтік сипаттағы салдары;
- допинг-бақылау процедуралары;
- спортшылар мен спорттық команданың қызметкерлерінің құқықтары мен міндеттері;
- дәрі-дәрмектерді терапиялық мақсатта қолдану;
- тағамдық қоспаларды қабылдау кезінде орын алатын қауіпті азайту;

Біз спортпен шұғылданушы балалар мен жасөспірімдерге, жастарға допингтерді қолдану бойынша білім беру бағдарламаларын орта мектептер мен спорттық мектептерде оқу кезінен бастап жүргізуді ұсынамыз. Білім беру бағдарламасы «Дене тәрбиесі» пәнінің теориялық модулі ретінде немесе спорт үйірмесінде, факультативті курс шеңберінде жүргізілуі мүмкін. Оқушылармен сабақты сынып бөлмесінде немесе арнайы мультимедиялық құралдармен жабдықталған аудиторияда өткізуге болады. Қатысушыларды айналдыра немесе микротоптарға бөліп отырғызып, материалмен таныстыру кезінде көркем құралдар және мультимедиялық тұсаукесер (презентация) қолданылады.

Оқушылармен осындай спорттағы допингпен күресу және алдын алу тақырыбы бойынша арнайы білім беру курсы өткізілетіні жөнінде балалардың ата-аналарына хабарлап, келісімін алу қажет. Мектептің оқу-тәрбие жұмысының жоспарында бұл арнайы білім беру курсы ретінде өткізу жоспарланған болса, ата-аналарының келісімінің қажеті болмайды.

Жас спортшылармен допингке қарсы күресу және алдын алу іс-шараларын жүргізгенде олардың бұл мәселемен жақсы таныс екенін, тіптен кейбіреулерінің допинг қолданып үлгергенін ескеру керек. Сондықтан жас спортшыларға допингпен күресу туралы жалпылама әңгіме айтудың қажеті жоқ. Оларға арналған білім беру бағдарламасы нақты мәліметтерге негізделіп, мазмұнында допингтің спортшы ағзасына зиянды әсерлері мен денсаулыққа теріс салдарына, допинг қолданудың спорттың асқақ рухы мен адамгершілік-этикалық қағидаларына қарама қайшы келетіндігіне баса көңіл аударған дұрыс. Жас спортшыларды допинг-бақылаудың тәртібімен, тестілеу процедурасынан өту барысында сақталуы тиіс құқықтары және міндеттерімен тереңірек таныстырса, допингке қарсы Ережелердің бұзылуынан сақтана алады.

Балалар мен жасөспірімдер спортында допинг қолданумен күресу тек бақылау және жазалау іс-шараларымен шектелмеуі қажет. Жаттықтырушылар, медицина қызметкерлерімен бірлесе отырып жас спортшылар мен ата-аналар арасында білім беру және түсіндіру жұмыстарын жүйелі түрде тиянақты жүргізсе, допинг қолданумен күресу және оның алдын алуда оң жетістіктерге қол жеткізуге болатындығы сөзсіз. Егер жас ер бала немесе қыз спортпен шұғылдана бастаған алғашқы күндерден-ақ допинг қолданудың ағзаға зиянды әсерлері мен денсаулығы үшін өте қауіпті екенін білсе, ол өздігінен ондай қадамға бармайды.

*Балгимбеков Ш.А.,  
м.ғ.д., профессор,  
Болатқызы Ш.  
магистр, аға оқытушы  
дене шынықтыру және спорт кафедрасы  
Абай атындағы ҚазҰПУ  
Алматы қ., ҚР*

## **ТІРЕК-ҚИМЫЛ АППАРАТЫНЫҢ БҰЗЫЛЫСТАРЫ БАР БАЛАЛАРДЫҢ БЕЙІМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ӘДІСТЕМЕСІНІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ**

Қазақстан Республикасының Президенті Қасым-Жомарт Тоқаевтың 2019 жылдың 2 қыркүйегінде Қазақстан халқына жолдаған «Сындарлы қоғамдық диалог – Қазақстанның тұрақтылығы мен өркендеуінің негізі» Жолдауында мүгедектігіне байланысты балалар санының артуына назар аударып, осы мәселеге жауапты мемлекеттік органдарға мүмкіндігі шектеулі балалар мен олардың отбасыларына ерекше көңіл бөлуді тапсырды. Үкімет церебральды сал ауруы себебінен тірек-қимыл аппаратының бұзылыстарынан мүгедек болған балаларға медициналық және әлеуметтік қолдау көрсетуді жақсарту үшін шаралар қабылдауға міндеттелді.

Тірек-қимыл аппаратының бұзылыстары ұзақ жылдар бойына әлем елдерінде де, Қазақстанда да балалар арасындағы аурулар мен мүгедектіктің себебі ретінде жетекші орындарда болып келді. Елімізде 2020 жылы ерекше білім алу қажеттілігі бар деп саналған мүгедек 161156 баланың 18841-і (11,7%-ын құрайды) тірек-қимыл бұзылыстарының себебінен деп танылған (Айтжанова Р., 2021ж). **Ал, бұған қимыл-қозғалыс функцияларының белгілі бір дәрежеде бұзылыстары анықталатын психикалық дамуының кемістігі бар 50826 баланы қосатын болсақ, онда бұл көрсеткіш 43,22 пайызға жетеді.** Тірек-қимыл аппаратының ең жиі және ауыр бұзылыстары балалар церебралды сал ауруы кезінде пайда болатын және бұлшық ет функцияларына жүйке жүйесі тарапынан бақылаудың жетіспеушілігінен немесе мүлдем болмаған жағдайда байқалады.

Баланың тірек-қимыл аппараты зақымданғанда негізінен қимыл-қозғалыс функцияларының әр түрлі дәрежедегі бұзылулары байқалады: қозғалыс қызметінің дамымай қалуы немесе жоғалуы, балада жүру және манипулятивті қызмет дағдылары болмайды, өзіне-өзі қызмет көрсете алмайды, жиі арнайы құрылғылардың көмегіне жүгінеді, өз бетінше жүріп-тұруы қиынға соғады. Сонымен қатар, мүгедек балалардың психикалық және сөйлеу тілінің дамуында, жүйке жүйесінің, көру, есту, тепе-теңдік анализаторларының қызметінде түрлі ауытқулар орын алады. Міне, осындай ауыр жағдайдағы баланы оңалтуда, табиғи және әлеуметтік ортаға бейімдеуде, оның толыққанды өмір сүруіне кедергі келтіретін психологиялық қиыншылықтарды еңсеруде, жасына сай қозғалыс белсенділігін қалыптастыруда маңызды роль атқаратын құрал бейімдік дене шынықтыруы мен спорт болып табылады.

Алайда, еліміздің дене шынықтыру және спорт саласындағы мамандардың, мектепке дейінгі және орта білім беру ұйымдарындағы дене шынықтыру мұғалімдерінің тірек-қимыл аппаратының бұзылыстары бар балалардың денелік және психикалық дамуының ерекшеліктері мен оқу-тәрбие жұмысын ұйымдастырып, өткізу туралы білімдері жеткіліксіз. Сондықтан, тірек-қимыл жүйесінің бұзылыстары бар балалардың бейімдік дене шынықтыруы мен спортпен шұғылдануының әдістемелік ерекшеліктерін зерттеп, жинақталған теориялық және практикалық біліммен болашақ дене шынықтыру мұғалімдерін қаруландыру аса өзекті мәселенің бірі болып отыр.

Бейімдік дене шынықтыру тірек-қимыл аппаратының бұзылыстары бар мүгедек балаға тек денсаулығын сақтау мен нығайту мақсатында ғана емес, сонымен қатар дене-қозғалыс қасиеттері мен рухани күштерін дамыту, жоғалтқан немесе бұзылған функциялардың орнына әр түрлі жүйелер мен ағза мүшелерінің функцияларын пайдалануға мүмкіндік береді.

Бейімдік дене шынықтыру мұғалімі дәрігерлік-педагогикалық бақылаудың нәтижесінде мектеп-интернаттың арнайы мамандарымен (дәрігер-ортопед, психоневролог, емдік дене шынықтыру дәрігері, логопед-мұғалім, дефектолог-мұғалім) кеңесе отырып, сыныптағы мүгедек оқушылардың денсаулық жағдайы, ауру түрлері және бұзылыстардың ауырлығына сәйкес топтарға бөледі.

Сабақ барысында беретін жаттығуларды мүгедек оқушының дене-қозғалыс мүмкіндіктеріне қарай тағайындайды. Сабақты өткізгенде дене шынықтыру оқытушысына медициналық білімі бар, сол білімін дене әрекетіне қатысты қолдана алатын маман қатысып, қолдау көмегін көрсетеді.

Дене шынықтыру мұғалімі әрбір жаттығуды орындалып жатқан қимылдың сипатын мүгедек балаларға түсінікті тілмен баяндап, көрсетуі керек. Мысалы, тиісті қимылдар кезінде «қолды көтереміз, басты еңкейтеміз» және т.б.

Мүгедек баламен барлық жаттығуларды мүмкіндігінше айна алдында орындаған жөн. Бұл баланың дене сұлбасын және қалпын, сонан соң жүйке жүйесінде қалыптасатын көру-моторлық және есту-моторлық байланыстардың көмегімен қозғалыс бейнелерін сезінуді меңгеруге және бекітуге қажет.

Тірек-қимыл бұзылыстары бар балалардың бейімдік дене шынықтыру сабақтарында жаттығуларды орындау барысында төмендегі қағидаларды ұстану керек:

- жаттығуларды мүгедек бала ағзасының анатомиялық-физиологиялық ерекшеліктеріне сәйкес, дерттің ауырлығы мен сипатына байланысты мұқият іріктеу, кезегімен бірте-бірте орындату;

- өте тиімді қарапайым жаттығудан бірте-бірте күрделі жаттығуларға ауысу;

- денеге және оның бөлімдеріне берілетін жүктемені бірте-бірте өсіру;

- жаттығулардың бала денесіндегі барлық бұлшық еттер топтарына әсерінің болуы;

- дұрыс сымбат қалыптастыруға негізделген және тыныс алу жаттығуларын міндетті түрде жоспарлау .

Сонымен қатар орындалатын жаттығулардың кезегі мен ауырлық деңгейін ауру баланың жағдайына сәйкестендіру аса маңызды.

Тірек-қимыл аппаратының бұзылыстары бар балалардың бейімдік дене шынықтыру сабағын 3 құрамдас бөлімге бөліп өткізу ұсынылады: кіріспе бөлімі, дайындық бөлімі және негізгі бөлімі.

Кіріспе бөлімінде бала киімін ауыстыруға шешініп, ауа ваннасын қабылдап, дене терісін таза сүлгімен құрғақтай сүртеді. Бала қаласа, денесіне ұнайтын температурада суға шомылдыруға немесе үстінен су құюға болады. Осы шынықтыру шараларын жасағанда мұғалім баламен жылы, мейіріммен сөйлесіп, оң эмоционалдық әсер тудыруға ұмтылуы қажет.

Дайындық бөлімінде мұғалім баламен жылы эмоционалдық байланыс орнатып, қолдау көрсететінін ыммен, қимылмен меңзеп білдіреді, сабаққа қызығушылық тудыру мақсатында жасалатын тыныс алу және басқа дене жаттығулары туралы балаға түсінікті тілмен баяндап, көрсетеді. Сонан соң тыныс алу жаттығуларын орындауға кіріседі. Алдымен балаға дұрыс дем алу мен дем шығаруды үйретіп, арнайы тыныс алу гимнастикасы жаттығуларын орындайды.

Сабақтың негізгі бөлімі 20-25 минутқа созылады, бала бейімделген практикалық дене жаттығуларын орындайды. Тірек-қимыл аппаратының кемістіктері бар балаларда, әсіресе церебральды сал ауруы кезінде қозғалыстарды орындау ырғағы бұзылған, сондықтан дене



жаттығуларын есеппен, шапалақпен, музыкамен орындау пайдалы. Музыка ырғағына сай жүріс кезінде мүгедек балаларда қадам ұзындығының біркелкілігі, қозғалыс үйлесімділігі жақсы қалыптасады. Музыка ритмикасы күштелген қимылдарды азайтуға ықпалын тигізеді, қозғалыс амплитудасы мен қарқынын реттейді, балалардың эмоционалдық тонусын көтеріп, сергек әрі қуанышты көңіл-күй тудырады. Алайда, жылдам, балалардың делебесін қоздыратын музыканы қолданудың қажеті жоқ, себебі қозу бұлшық еттерге күш түсіру мен күштелген қимылдарды өршіте түседі.

Дене шынықтыру сабақтары барысында мүгедек баланың күш, жылдамдық, иілгіштік, ептілік сияқты қасиеттерін дамытуға арналған жаттығуларды да орындауды жоспарлау керек.

Күшті дамытуға арналған жаттығуларды орындау барысында балаларда бұғуші және жазушы бұлшық еттер тонусының теңгерімсіздігі жиі байқалады. Дененің түрлі бөліктеріндегі бұлшық еттердің дисбалансы болса, жаттығуларды қолдармен ұсталатын гантельдер немесе эспандерлерді қолданып жасау ұсынылады. Күш жаттығуларын орындау кезінде дене мүсінінің және механикасының дұрыстығына назар аудару керек. Жалпы, баланың бұлшық еттеріндегі спастикалық күйді басу үшін күшке арналған жаттығуларды асықпай, орта жылдамдықпен орындаған дұрыс.

Жылдамдықты дамытатын жаттығулар қатарына лақтырулар, аяқпен допты алысқа соғу, жүгіру және секірулер кіреді. Алдымен баланың қозғалыстарды орындау дәлдігіне зейін қойып, жаттығудың орындалу жылдамдығын біртіндеп жоғарылату керек.

Балада церебральды сал ауруы болғанда иілгіштікті дамыту жаттығулары бейімдік дене шынықтыру сабақтарының ажырамас бөлігі болуы тиіс, себебі аяқ-қолдардың, жамбастың бұлшық еттерінің жеткіліксіз созылғыштығы себебінен бірте-бірте контрактурлар мен сүйек деформациялары дамуы мүмкін. Иілгіштікті дамыту жаттығуларын бұлшық еттерді босаңсытудан бастап, статикалық созылулардан тұратын созылмалы ширату қолдануды ұсынамыз.

Бейімдік дене шынықтыру бойынша өткізілетін сабақтарда орындалатын күрделі жаттығуларды базалық құрамдас элементтерге бөліп, оларды кезегімен бірте-бірте үйрету керек. Әрбір жаттығуды немесе жекеленген элементтерді орындауды меңгерген соң, оның тиімділігіне баға беріп отыру қажет.

Бейімдік дене шынықтыру сабақтарын мазмұнды, әрі тиімді өткізу үшін арнайы бейімделген (ассистивті) құрал-жабдықтармен (әр түрлі тренажерлар, степ-тақтай, балансир, Гросс тренажері, Фазтон комбинезоны, текшелер, білікшелер, кегльдер, ұсақ моториканы дамытатын тренажерлер, әртүрлі өлшемді фитбол және су-джок доптары, релаксацияға арналған сенсорлық бөлме, қимыл-қозғалыс дағдыларын компенсациялауға мүмкіндік беретін оңалту тренажерлері және құрылғылары, т.б.) қамтамасыз ету керек.

**Киспаев Т.А.,**  
*к.м.н., профессор*  
*Кафедры теории и методики физической культуры и спортивной подготовки*  
*Карагандинский университет им. академика Е.А. Букетова,*  
*г. Караганда РК*

**Баянкин В.О.,**  
*к.п.н., доцент,*  
*кафедры теоретических основ физического воспитания*  
*Институт физической культуры,*  
*Алтайский ГПУ, г. Барнаул*

**Соколов Д.А.**  
*аспирант, Алтайский ГПУ, г. Барнаул*  
*Алтайский край, Российская Федерация*

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**Актуальность.** Здоровье детей и подростков, учащейся молодежи в любом государстве и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности. Здоровье подрастающего поколения определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и наряду с другими демографическими показателями, является чутким барометром социально-экономического развития страны.

Сегодня в Казахстане существуют законодательные и нормативные документы, в которых содержатся требования к проведению уроков физического воспитания (ФВ), сохранению и укреплению здоровья школьников. Однако система школьного ФВ имеет ряд проблем, которые требуют решения: неудовлетворительное состояние материально-технической базы, низкая оздоровительная эффективность ФВ, недостаточная пропаганда здорового образа жизни, недостаточный медицинский контроль организации ФВ, низкая двигательная активность детей и подростков, отсутствие в штате образовательных учреждений (ОУ) специалистов для проведения занятий с детьми, которые имеют хронические заболевания и функциональные нарушения. Негативное влияние медико-социальных факторов и факторов обучения на состояние здоровья детей и подростков требует проведения профилактической и оздоровительной работы в образовательных учреждениях.

В связи с этим, **целью** нашей работы явилось разработка здоровьесберегающих технологий в ОУ и в частности в учебном процессе физического воспитания направленных для укрепления здоровья обучающихся повышения их физического состояния и работоспособности.

**Методы и организация исследования.** Анализ научно-методической литературы по проблемам влияния факторов окружающей среды на здоровье детей и подростков и здоровьесберегающих технологий в ОУ.

**Результаты исследования.** Согласно всемирной организации здравоохранения факторами формирующие здоровье детей и подростков являются: 20% - условия внешней среды, 20% - наследственность, 10% - медицина и 50% - образ жизни человека. Академиками АМН СССР Сердюковской Г.Н. и Сухаревым А.Г. [1] разработаны социально-гигиенические факторы, влияющие на состояние здоровья детей и подростков. Это благоприятные (оздоровительные) факторы: 1.Оптимальный двигательный режим, 2.Сбалансированное питание, 3.Соответствие окружающей среды гигиеническим

нормативам, 4.Рациональный суточный режим, 5.Закаливание, 6.Здоровый образ жизни. Неблагоприятные (факторы риска): 1. Недостаточная или избыточная двигательная активность, 2. Недостатки в организации питания, 3. Нарушение гигиенических требований к окружающей среде и условиям жизнедеятельности, 4. Нарушение режима дня и учебно-воспитательного процесса, 5. Отсутствие гигиенических навыков и здорового образа жизни, 6. Неблагоприятный психологический климат в семье и коллективе.

По данным гигиенических работ многих ученых и наших исследований основными факторами, способствующими укреплению здоровья обучающихся в образовательных учреждениях являются: условия соответствующие санитарным нормам и правилам к образовательным учреждениям, технология обучения, содействующая здоровью, рациональный режим обучения, оптимальная учебная нагрузка, рациональный двигательный режим, психологическая и социальная поддержка, охрана психического здоровья, сбалансированное питание, своевременные медицинские услуги.

Следует отметить внутришкольные факторы, влияющие на здоровье обучающихся: 1. Организация занятий (вид учебной деятельности, технологии, стиль преподавания, отметка, оценка знаний, объем домашних заданий); 2. Режим функционирования школы (режим дня, расписание учебных занятий, питание, режим перемен, санитарно-гигиенические условия – мебель, освещение, проветривание и др.); 3. Организация физкультурно-спортивной деятельности (уроки физической культуры, спортивные секции и кружки и др.); 4. Учебный процесс (учебный план, выбор УМК, выбор программ); 5. Психолого-педагогические (взаимоотношения с одноклассниками, отношение учителей, здоровье учителей); 6. Досуговая деятельность.

Несмотря на приоритетное направление государственной политики относительно развития образования, которые базируются на личностной ориентации обучения, пропаганде здорового образа жизни, социально-гигиенического мониторинга условий обучения и здоровья, остаются высокими показатели заболеваемости подрастающего поколения. В «Государственных программах развития образования Республики Казахстан 2011-2025 годы» является формирование интеллектуального, физически и духовно развитого гражданина Республики Казахстан. Говорится о кардинальной модернизации системы образования и необходимости внедрения новых педагогических, информационных и здоровьесберегающих технологий обучения. Особое внимание уделяется состоянию здоровья подрастающего поколения. В связи с этим нами разработаны здоровьесберегающие технологии (ЗСТ) для ОУ включающие в себя профилактические и оздоровительные мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей и подростков.

Изучив факторы формирующие здоровье детей и подростков, нами разработаны ЗСТ в ОУ, которые состоят из профилактических и оздоровительных технологий, включающие себя блочно-модульные системы, блоки: санитарно-гигиенический, психолого-педагогический, физкультурный, медицинский, психо-физиологический и оздоровительных. Эти технологии направлены на сохранение и укрепление организма учащихся; улучшение условий обучения, повышение качества подготовки высококвалифицированных и конкурентноспособных специалистов для всех отраслей экономики [2]. При этом, выполнение профилактических и оздоровительных технологий в ОУ должны проводиться комплексно с привлечением и активным участием администрации, преподавательского и медицинского персоналов, самих обучающихся и их родителей.

В ЗСТ важное место занимает **физкультурный блок**, состоящий из семи направлений: 1.Оптимальный двигательный режим; 2. Физкультурно-оздоровительные занятия в режиме дня; 3. Внеклассные форма занятий ФКиС; 4. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия; 5. ФВ с профессионально-прикладной направленностью; 6.

Формирование личности учащегося способного самостоятельно развивать себя физически и духовно; 7. Сотрудничество пед. коллектива, учащегося и родителей. Основную роль в проведении профилактических и оздоровительных мероприятий выполняет учитель физкультуры.

Академиками РАМН Г.Н. Сердюковской и А.Г. Сухаревым [1] в предложенной классификации социально – гигиенических факторах влияющих на развитие и состояние здоровья организма детей и подростков основным является оптимальный двигательный режим. Недостаточная или избыточная двигательная активность (ДА) отрицательно оказывает влияние на организм учащихся. Нами установлено, что с возрастом уровень суточной двигательной активности (СДА) учащихся в зависимости от формы обучения и организации физического воспитания достоверно уменьшается и не соответствует гигиеническим нормативам.

Одним из важных составляющих в физкультурном блоке является **оптимальный двигательный режим** – это создания условий для удовлетворения биологической потребности учащихся в движении в течении дня. Критериями этого режима является суточная двигательная активность (СДА), которая должна соответствовать гигиеническим нормативам, которые зависят от возраста и пола занимающихся. В проведении оздоровительно-профилактических технологий основная роль отводится учителю физической культуры ОУ. В организации работы физкультурного блока активное участие принимает учителя физической культуры ОУ, а также тренера по виду спорта, классные руководители, кураторы групп, мастера производственного обучения, военруки, медперсонал, психологи и администрация ОУ

**Физкультурно-оздоровительные занятия в режиме дня** – гимнастика до учебы, физкультминутки во время уроков, подвижные перемены, ежедневный час здоровья, ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня

**Внеклассные формы занятий ФКиС** – группы ЛФК, ОФП, ДЮСШ. Физкультурно-массовые спортивные мероприятия – дни здоровья и спорта, внутришкольные соревнования, туристические походы и слеты, спартакиады, старты надежд, олимпийские старты, многоборье, военизированные кроссы и др.

**Физическое воспитание с профессионально-прикладной направленностью** для целенаправленной тренировки социально-значимых функций и качеств на начальных этапах школьного и трудового обучения, и профессионально-значимых функций и качеств (ПЗФК), от которых зависит успешность освоения профессий и профессиональная пригодность при освоении специальностей в ПТК и Вузах. Занятия различными видами спорта эффективно оказывают влияние на тренировку этих функций и качеств. Следует иметь в виду, что наилучший эффект отмечается в том случае, когда тот или иной вид спорта, которым занимается учащийся, совершенствует и развивает ПЗФК, необходимые для той или иной профессии, которую желает избрать подросток.

**Формирование личности учащегося** способного самостоятельно развивать себя физически и духовно – определяет свое исходное физическое состояние, контролировать и корректировать его, придать занятиям физическими упражнениями оздоровительно-профилактическую направленность, внушать в себе «болеть не прилично». Физкультурно-спортивные занятия должны быть не «социальной обязанностью», а «естественной необходимостью», поощрять учащихся, не пропустивших по болезни ни одного дня.

**Сотрудничество пед. коллектива, учащихся и родителей** – проведение родительских собраний, через спортивный зал, создание внутри школьного Совета по проблемам ФВ, разработка индивидуальных программ оздоровления для каждого учащегося, иметь индивидуальные карты учащегося по физическому развитию и физической подготовленности с динамикой их развития.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

5. Сухарев А.Г., Сердюковская Г.Н. Гигиена детей и подростков. Руководство для санитарных врачей.- М.: Медицина, 1986.- 496с.

6. Киспаев Т.А., Рамашов Н.Р. и др. Здоровьесберегающие технологии в образовании/ Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Матер. респуб. научно-прак. конф. (30 ноября 2012г.).-Караганда 2012.-С.324-335

**Мелина Е.В.**

*доцент кафедры педагогики и психологии,  
директор института инклюзивного образования  
Университет управления «ТИСБИ»,  
г. Казань, РТ*

## **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ: ГОТОВНОСТЬ ВУЗА И ВЗГЛЯД СТУДЕНТОВ**

Адаптивная физическая культура (далее – АФК) - это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде инвалидов, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. Закон РФ «Об образовании» выдвинул на первый план проблему внедрения в практику работы образовательных учреждений комплекса мер, направленных на своевременное обеспечение каждому ребенку адекватных возрасту условий для развития и формирования полноценной личности, включая физкультурное воспитание. Решение этой проблемы приобретает особую социальную и педагогическую значимость в работе с молодыми людьми, имеющими нарушения в развитии.

Адаптивное физическое воспитание строится с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки, физической подготовленности и сенсорных возможностей детей, а также с учетом эмоциональной насыщенности.

Наиболее активно в настоящее время ведется работа с детьми–инвалидами. Но не менее важна работа с молодыми (от 18 до 35 лет) людьми с ограниченными физическими возможностями здоровья. С целью выяснения отношения молодого поколения с инвалидностью к занятиям адаптивной физической культурой, ее влияние на самочувствие, желание ей заниматься, включения ее в обыденную жизнь, мы постарались выяснить у студентов с ОВЗ и инвалидностью в вузов и ссузов Республики Татарстан.

В опросе приняли участие студенты различных направлений подготовки: Лечебное дело, Юриспруденция, Менеджмент, Логопедия, Медицина, Философия, Телевидение, Логистика, Экономическая безопасность, Психология, Управление, Стоматология, Строительство, Журналистика и т.д. Общее количество опрошенных студентов с инвалидностью составило более 120 человек.

64% из опрошенных не занимаются классическим спортом, 62 % не занимаются и адаптивной физической культурой. Уже на первых вопросах мы видим, что ни классический спорт, ни занятия адаптивной физической культурой не распространено среди молодого поколения с инвалидностью в стенах профессиональных образовательных организаций. Хотя согласно действующему законодательству, а также многочисленным формам федерального уровня, которые ведут опросы по формированию безбарьерного пространства и адаптации учебных дисциплин, в том числе и АФК, этому уделяется пристальное внимание.

На вопрос: «Почему не занимаетесь АФК?», студенты отвечали по-разному. Среди ответов: «не знаю, что это», «Не интересно», «Нет необходимости», «Не хватает времени»,

«Мне противопоказано», «Раньше занимался», «Не хочу», «Я не калека», «Больно заниматься АФК», «Лень», «Не вижу в этом смысла, не нуждаюсь в АФК», «Нет возможности, условий», «Нет сил на АФК», «Заменяю АФК спортом, обычной физкультурой».

Почти 77% студентов при вопросе «Хотели бы вы заниматься АФК?» ответили, что «нет». При этом 78% опрошенных не знают, что в их вузе есть адаптивная физическая культура.

Опрашивая ребят, занимающихся АФК, а это чуть больше 35% от опрошенных, отвечали следующее: «Разминка», «Волейбол», «Разминка пол пары, затем каждый студент идёт заниматься своим видом спорта, который он выбрал в начале года», «Гимнастика», «Комплексные упражнения», «Бег», «Играем в шахматы и шашки».

83% студентов с инвалидностью не знают, есть ли в вузе адаптированное оборудование для занятий спортом, а тот, кто знает, использует его крайне редко (15%). На занятиях АФК используют 9%, и лишь 4% используют часто либо каждый день.

Опрашивая 70% студентов, не использующих адаптированное оборудование, ответы были следующие: «Не знаю», «Не хочу», «Не занимаюсь адаптивной физкультурой», «Мне не надо», «Не знал, что такое практикуется», «Не знаю о нем», «Я занимаюсь физкультурой самостоятельно», «Нет времени», «Не знаю что это», «Не предлагали», «Мне не интересен спорт», «Мне нельзя».

Не смотря на столь агрессивные показатели, мы все-таки задали вопрос: «Какую бы вы хотели адаптивную физическую культуру?» и получили следующие ответы: «Плавание», «Гимнастика», «Шахматы и Шашки», «АФК и ЛФК», «Растяжка», «Верховая езда», «Волейбол», «Баскетбол», «Танцы», «Фитнес», «Атлетика», «Легкая атлетика», «Стрельба из лука», «Бочча», «Йога», «работа на тренажёрах», «Гандбол», «Пилатес», «Умственные» виды спорта, «Прогулки», «Фитнес-аэробика», «катание на коньках», «Футбол», «Гиревой спорт», «бодибилдинг», «Бадминтон», «Большой теннис», «Любую», «Не знаю, какие вообще бывают», «Никакую, не хочу заниматься АФК».

На вопрос: «Стали бы вы заниматься АФК», 60% ответили, что «да».

Делая вывод из опроса, можно понять, что информирование о имеющихся адаптивных видах спорта либо отсутствует, либо представлена недостаточно, либо отсутствует тренер по АФК, поэтому ребята не могут ее применить. Не знание об адаптированном оборудовании или его отсутствие также негативно сказывается на занятиях АФК, а вернее их отсутствии.

Заинтересованность у ребят есть, поэтому важно предложить им различные варианты занятий из тех, которые им будут наиболее доступны. Также надо понимать, что нозологии у всех разные, а значит универсальный вид спорта подобрать будет очень сложно.

С целью унифицировать спорт, а также объединить ребят, предложив им безопасное занятие, Учреждение высшего образования «Университет управления «ТИСБИ» адаптировал для ребят «Шахматы и шашки», сделав этот спорт единым для всех нозологий и других ребят, которые по тем или иным причинам не посещают занятия по физической культуре.

Использование шахмат и шашек как вида адаптивной физической культуры на сегодняшний день является весьма актуальным и применение их в качестве модели обучения может стать одним из инновационных подходов к решению проблемы социальной адаптации и реабилитации молодых инвалидов в соответствие с приоритетным направлением государственной политики в области образования.

Адаптивное шахматно-шашечное обучение, включающее стандартные методики преподавания с использованием шахматно-шашечного инвентаря и специализированной литературы было проведено в рамках проекта «Республиканский турнир по шахматам и шашкам среди студентов с ОВЗ колледжей и вузов Республики Татарстан» на базе

автономной некоммерческой организации «Республиканский межвузовский центр по работе с лицами с ограниченными возможностями здоровья», созданной при поддержке Совета ректоров вузов Республики Татарстан в 2013 году.

Ежегодно Республиканским межвузовским центром по работе с лицами с ОВЗ проводятся Республиканские соревнования по шахматам и шашкам среди студентов с ОВЗ колледжей и вузов РТ. Количество участников ежегодно увеличивается, с 2013 года количество участников с 30 человек выросло до 120 человек. В Турнире принимают участие 15 вузов и 8 колледжей. Но сформировать команды по шахматам и шашкам не всегда удавалось ввиду несоответствия количества игроков требованиям Положения о соревновании. Также отсутствовала возможность постоянной тренировки сформированной команды с мастерами своего дела – шахматистами и шашкистами. Анализируя ежегодные соревнования, специалисты Центра пришли к решению о необходимости создания постоянных команд в вузах с проведением мастер-классов и тренировок по шахматам и шашкам с привлечением мастеров Школы олимпийского резерва Дворца шахмат и шашек им. Нежметдинова.

В связи с этим, было принято решение запустить постоянно действующий проект, цель которого популяризовать и развить шахматно-шашечный спорт в ссузах и вузах региона посредством повышения уровня мастерства игры через укрепление партнерских связей команд, а также обеспечение организации и развития физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с молодыми инвалидами, их реабилитации средствами физического воспитания, оздоровление и приобщения к активному отдыху и досуга студентов с ОВЗ вузов и колледжей Республики Татарстан; совершенствование организации физкультурно-спортивной работы по месту учебы, выявление сильнейших спортсменов.

Для решения задач проекта организовано на постоянной основе мастер-классы и тренировочные сборы по шахматам и шашкам среди студентов с инвалидностью ссузов и вузов региона; сформировать постоянные команды в колледжах и вузах региона; увеличить в вузах и ссузах количество игроков и команд для игры шахмат и шашек среди студентов с инвалидностью; развить партнерские отношения между ссузами и вузами региона; пропагандировать спортивную жизнь среди молодежи с инвалидностью, стремление к саморазвитию в студенческой среде и т.д.

Соревнования по шахматам и шашкам в первую очередь решают вопросы адаптации и интеграции студентов с инвалидностью в обществе. Они формируют общий позитивный настрой и пропагандируют здоровый образ жизни, привлекают все больше и больше участников с районов и городов Республики Татарстан. Элемент соревновательности – это средство для умственного развития. Студент, принявший участие в соревновании, становится собраннее, самокритичнее, привыкает самостоятельно думать, принимать решения, бороться до конца, не унывать при неудачах. Кроме этого данный вид спорта доступен для студентов и учащихся любой нозологии.

Внедрение шахмат и шашек как адаптивного вида спорта для студентов с ОВЗ предлагалось и другим вузам и ссузам. Однако, действительно эффективным выходом, по нашему мнению, является внедрение разных форм адаптивной физической культуры в разные образовательные учреждения с возможностью студента с инвалидностью выбора занятий по интересам. Например, в одном вузе реализуются шахматы и шашки, в другом футбол, в третьем - бочка и т.д. Это решит не только экономический вопрос (оплата специалистов АФК), но и приведет к повышению уровня физической активности студентов с инвалидностью, возможности расширения партнерства среди образовательных учреждений, поиска новых контактов, средств коммуникации и других видов социализации. К тому же, это дополнительный фактор интеграции в новый микросоциум.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Мелина Е.В. Шахматы и шашки как доступный вид адаптивной физической культуры для студентов с инвалидностью / Е.В. Мелина // Научно–методический Журнал «Инклюзия в образовании», – Казань: ИЦ «ТИСБИ», 2020 – №18 – С. 6–15.
2. Мелина Е.В. Адаптивная физическая культура для детей с нарушением зрения / Е.В. Мелина // Научно–методический Журнал «Инклюзия в образовании», – Казань: ИЦ «ТИСБИ», 2020 – №20 – С. 50–60.
3. Каюмова Л.А. Практико-ориентированные информационные технологии организации культурно-досуговой деятельности с участием инвалидов и лиц с ограниченными возможностями: методическое пособие / авт.-сост.: Л.А. Каюмова, Т.В. Леонтьева, Е.В. Мелина – Казань: Изд-во ИП Сагиева А.Р., 2021. – 154 с.

**Мендом Э.В.**

*врач кардиолог ГБУЗ РТ РКДЦ  
г. Кызыл, Республика Тыва*

## **ПРЕВЕНТИВНЫЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОМЕГА-3 ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫХ ЖИРНЫХ КИСЛОТ И ВИТАМИНОВ**

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются современные условия вопроса об оздоровлении, снижении риска развития заболеваний, повышении приверженности здоровому образу жизни, формированию ответственного отношения к здоровью. Оптимальным подходом является ранняя комплексная профилактика, направленная на предотвращение развития факторов риска основных хронических неинфекционных заболеваний, особенно начиная с молодого возраста, в период, когда формируются и закрепляются поведенческие стереотипы, привычки и навыки. Отдельное внимание уделено вопросам безопасности пищи, пищевых и биологически активных веществах, важности разнообразия и сбалансированности рациона. Доказано, что нерациональный характер питания – фактор риска развития хронических неинфекционных заболеваний.

**Ключевые слова:** общественное здоровье, здоровое питание, компоненты пищи, метаболизм, биологически активные вещества, безопасность пищи, витаминоподобные вещества, минорные компоненты пищи, антиоксиданты, сердечно-сосудистые заболевания

**Актуальность:** Возрастающая актуальность профилактических мер в отношении основных поведенческих факторов риска хронических неинфекционных заболеваний для лиц молодого возраста увеличивающейся их частотой в современной популяции. Болезни системы кровообращения находятся на втором месте среди причин смертности молодых людей, уступая «внешним причинам». Внутри класса болезней системы кровообращения большее количество случаев смерти в возрасте 15–29 лет приходится на «прочие болезни сердца», «алкогольную кардиомиопатию», «кардиомиопатию» и «другие формы острой ишемической болезни сердца». Все эти обстоятельства делают проблему сохранения здоровья молодежи крайне актуальной, а формирование приверженности здоровому образу жизни (ЗОЖ), включая соблюдение рациона здорового питания, – приоритетным направлением профилактической медицины

Питание является неотъемлемой частью ежедневного образа жизни и наряду с другими поведенческими факторами риска вносит серьезный вклад в формирование состояния здоровья как на уровне индивидуума, так и популяции в целом.

С позиций ранней профилактики факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний в популяции целесообразнее превентивные мероприятия начинать в более раннем возрасте – среди молодежи.

Здоровое питание в юношеском возрасте это забота не только о его здоровье сейчас, но и основа здорового образа жизни в будущем.

В юношеском возрасте, особенно у студентов вследствие изменения режима дня, ритма жизни, ослабления контроля за питанием со стороны родителей, обретения самостоятельности, меняется режим и качество питания.



Молодые люди в данном возрасте практически одновременно осознают себя в нескольких статусах: студент, военнослужащий, работник по найму, родитель. Одновременно с изменением жизненного статуса происходят изменения образа жизни, формирование тех или иных привычек питания и уровня физической активности, осознание ответственности за свой образ жизни и его последствия. Именно в это возрастное десятилетие происходит формирование устойчивого (привычного) образа жизни.

Рациональное питание - это обеспечение организма всеми питательными веществами и витаминами в оптимальном количестве и сбалансированном состоянии с наименьшей калорийностью при соблюдении режимного времени распределения продуктов по приемам пищи.

Фактор питания наиболее значим, поскольку в обеспечение здоровья и работоспособности человека он вносит до 50% от суммы всех учитываемых факторов. При этом нарушения питания составляют от 30 до 50% причин возникновения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, сахарного диабета 2 типа, подагры, остеопороза и ожирения.

Доказано, что потребление определенных пищевых компонентов, витаминов и групп пищевых продуктов положительно влияют на дислипидемию и снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Рацион питания на растительной основе средиземноморскую и скандинавскую диеты, диетические подходы к борьбе с гипертонической болезнью сердца. Было обнаружено, что эти диеты снижают факторы риска связанные с сердечно-сосудистыми заболеваниями, такие как уровень холестерина в крови. Было обнаружено, что диета с низким содержанием жиров успешна в их профилактике. Диета с высоким содержанием полезных жиров, богатая ненасыщенными жирными кислотами может предотвращать развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

В частности, употребление в пищу продуктов питания, богатых омега-3 полиненасыщенными жирными кислотами, позволяет снизить риск ССЗ. В организме из омега-3 ПНЖК синтезируются биологически активные вещества, влияющие на тонус сосудов, функцию тромбоцитов, развитие воспалительных реакций. Кроме того, омега-3 полиненасыщенными жирными кислотами благоприятно влияют на липидный спектр крови, снижая уровень триглицеридов.

Полиненасыщенные жирные кислоты из растительных масел (подсолнечное, кукурузное, льняное). При нагревании – окисляются. Эти жиры – провоспалительные, повышают уровень ЛПНП, повышают риск ССЗ, диабета, инсулинорезистентности.

Еще одним важным и незаменимым компонентом здорового питания являются витамины. Несмотря на то, что витамины не являются источником энергии и не выполняют структурных функций, их роль в организме чрезвычайно велика. При недостаточном поступлении витаминов в организм формирование ферментов нарушается, что приводит к изменениям в процессе обмена веществ. Некоторые витамины синтезируются в организме, другие поступают только с пищей.

В частности, витамин Е является жирорастворимым витамином, он не синтезируется в организме, следовательно, должен поступать с пищей. Этот витамин является основным природным антиоксидантом, защищающим клетки от губительного воздействия свободных радикалов. Существуют данные о том, что витамин Е способен оказывать воздействие на некоторые звенья атерогенеза, что делает его одним из компонентов профилактики атеросклероза. Кроме того, он принимает участие в тканевом дыхании и способствует нормализации обменных процессов в мышечной ткани.

Витамин D - это жирорастворимый витамин. Дефицит витамина D — важный фактор риска ряда хронических неинфекционных заболеваний. Результаты исследования

продемонстрировали высокую распространенность дефицита витамина D у пациентов с сердечно-сосудистыми и бронхообструктивными заболеваниями.

Согласно полученным данным, дефицит витамина D ассоциирован с выраженностью ХСН, артериальной гипертензией у больных сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также со степенью дыхательной недостаточности, сопутствующей глюкокортикоидной терапией у пациентов с бронхообструктивной патологией. Выраженность гиповитаминоза D усугубляется с возрастом и длительностью менопаузы у женщин. В работе показано, что пациенты с хроническими неинфекционными заболеваниями имеют высокий риск остеопоротических переломов, большая часть больных бронхообструктивными и сердечно-сосудистыми заболеваниями нуждаются в антиостеопоротической терапии и остеоденситометрии.

Витамин С является одним из важнейших антиоксидантов, он необходим для полноценного осуществления восстановительных процессов в тканях. Витамин С уменьшает проницаемость капилляров, замедляет образование медиаторов воспаления, тем самым снижая активность воспалительных реакций.

Витамин В1 является важным звеном в регуляции обмена веществ, участвует в обеспечении энергией нервной и мышечной ткани, необходим для оптимальной работы сердечно-сосудистой и нервной систем. Витамин В6, кроме улучшения всасывания витамина В12, способен оказывать антиатеросклеротическое действие, благодаря чему может использоваться в комплексном лечении и профилактике ССЗ [35, 36]. Фолиевая кислота, совместно с витамином В12, влияет на кроветворение [37], а также снижает уровень гомоцистеина – аминокислоты, повреждающей сосудистую стенку и угнетающей работу противосвертывающей системы

Помимо перечисленных витаминов стоит упомянуть еще два природных соединения – L-карнитин и коэнзим Q10. На сегодняшний день имеются доказательства того, что данные биологически активные вещества могут использоваться для профилактики ССЗ.

L-карнитин регулирует энергетический обмен в клетках миокарда. В условиях ишемии сердечной мышцы L-карнитин способствует удалению эфиров жирных кислот, накопление которых может явиться причиной желудочковых аритмий.

Показано, что нерациональное питание является значимым фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, сахарного диабета 2 типа, подагры и др., которые способствуют преждевременному старению. Оптимизация рациона питания должна рассматриваться как одно из направлений профилактики и реабилитации этих заболеваний и профилактики раннего старения. С позиций теории окислительного стресса, хронического воспаления и высококалорийного питания рассматривается целесообразность включения в рацион продуктов, содержащих ингредиенты антиоксидантной направленности: витамины, микроэлементы и минорные биологически активные компоненты пищи.

Согласно полученным данным, можно предположить, что коррекция питания и добавление в рацион витаминов будет способствовать снижению риска возникновения и прогрессирования сердечно-сосудистых и бронхообструктивных заболеваний, а также снижению осложнений и общей смертности, что представляет безусловный интерес для дальнейших научных исследований.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Рацион питания населения 2013. Статистический сборник. Федеральная служба государственной статистики (Росстат). М., 2016
2. Баланова Ю.А., Концевая А.В., Шальнова С.А. и др. Распространенность поведенческих факторов риска сердечнососудистых заболеваний в Российской популяции по результатам исследования ЭССЕ-РФ. Профилактическая медицина. 2014; 17; 5: 42–53.
3. Рождественский Д.А., Бокий В.А. Клиническая фармакология омега-3 полиненасыщенных жирных кислот // Международные обзоры: клиническая практика и здоровье. 2014. № 3(9). С. 121–134

4. Погожева А.В., Дербенева С.А. Питание в коррекции дислипидемии. 2022г. 28-30.
5. Тутельян В.А., Никитюк Д.Б., Шарафетдинов Х.Х. Здоровое питание – основа здорового образа жизни и профилактики хронических неинфекционных заболеваний. 2019. – Т. 3: Технологии снижения рисков здоровью. Профилактика и диспансеризация. Здоровое питание. С. 203–227.

**Сыздыкова С.Ж.,**

*к.п.н., доцент*

*НАО Медицинский университет Астана*

*г. Астана, РК*

**Кияков М.Т.**

*магистр, директор Паралимпийского тренировочного центра*

*г. Астана, РК*

## **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОГО СПОРТА В УСЛОВИЯХ ПАРАЛИМПИЙСКОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦЕНТРА (АСТАНА)**

В республике функционируют 14 спортивных клубов и 3 школы для людей с ограниченными физическими возможностями. В стране функционируют спортивные организации по развитию спорта среди инвалидов. Работа по открытию клубов в регионах страны Министерство культуры и спорта проводит совместно с местными исполнительными органами и занятия для инвалидов в данных спортивных организациях проводятся бесплатно

В рамках обеспечения доступности спортивных объектов в регионах РК определен перечень спортивных комплексов, на которых поэтапно до 2025 года будут создаваться условия для лиц с ограниченными физическими возможностями.

На 2021 год в стране насчитывается 590 крытых спортивных комплексов, из них 122 или 20% полностью адаптированы для занятия физической культурой и спортом для лиц с ограниченными возможностями. Данная работа будет осуществляться в рамках местного бюджета. Планируется до 2025 года создать во всех спортивных комплексах Казахстана условия для лиц с ограниченными физическими возможностями», - информировал представитель МКС.

**Цель исследования** показать роль Паралимпийского тренировочного центра (Астана) в развитии АФК в Казахстане.

Первый в СНГ мирового уровня Паралимпийский тренировочный центр открылся в городе Нур-Султан 4 июля 2018 года.

Основная функция деятельности Паралимпийского тренировочного центра это качественная и профессиональная подготовка спортсменов адаптивного спорта, соответствующая мировым стандартам национальных сборных команд и спортивного резерва по летним и зимним паралимпийским видам спорта, а также возможность всем людям с особыми физическими потребностями заниматься спортом в тренировочном центре мирового стандарта.

Основные задачи коллектива Паралимпийского тренировочного центра

5. Развитие Паралимпийского спорта в Казахстане.

6. Развитие массового спорта среди маломобильных слоев населения.

7. Вывод из социальной изоляции людей с инвалидностью и развитие гуманизма в обществе.

8. Оказание поддержки и содействия эффективному развитию спорта для людей с инвалидностью.

Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса

Паралимпийский тренировочный центр спроектирован американской компанией аккредитованной Международным Паралимпийским комитетом с учетом всех инновационных решений для людей с инвалидностью.

Основа Центра — это три спортивных зала: тренажерный, игровой зал и зал единоборств.

Для проведения всех вышеперечисленных спортивных секций и игровых видов спорта предназначены два зала – это игровой зал (530 кв. м.) и зал единоборств (423 кв. м.).

Тренажерный зал (площадью 811 кв. м.) оснащен адаптивными профессиональными тренажерами (около 40 тренажеров компании Precor), также выделена зона для пара пауэрлифтинга и групповых занятий. Также в тренажерном зале имеется специальное беговое полотно в увеличенных размерах (тредбан) TrackAmerica, предназначенное для тренировок и функциональных исследований профессиональных спортсменов. Данное оборудование настолько уникально, что его аналоги имеются всего в 3 странах мира – в США, России и у нас в центре.

На сегодняшний день в Паралимпийском тренировочном центре культивируется около 20 спортивных секций, такие как:

- волейбол сидя,
- пара дзюдо,
- пара таэквондо,
- пара каратэ,
- пара черлидинг,
- пара настольный теннис,
- бочча,
- йога,
- пара бадминтон,
- голбол,
- шахматы и шашки,
- тогыскумалак,
- пара армрестлинг

#### Медицинское обеспечение

В Центре имеется медицинский блок, который включает в себя кабинет спортивного врача, процедурный кабинет и массажный кабинет, а также, отдельно стоящая зона питания, зона отдыха и адаптированные мужская и женская раздевалки, душевые и сауна.

Проведена серьезная работа по оцифровке здания и разработке виртуального 3D-тура, который дарит возможность посетить и ознакомиться с Паралимпийским тренировочным центром, не выходя из дома. Ссылка на тур доступна в социальных сетях.

В 2020 году в целях поддержки людей с инвалидностью меценаты подарили акимату города Нур-Султан 10 адаптированных автобусов на общую сумму 220 млн. тенге для оказания услуг по развозке людей с особыми физическими потребностями.

#### Кадровая работа

Ежегодно спортивные инструктора и тренера-координаторы Центра повышают свои квалификационные навыки, проходят обучение по адаптивной физической культуре.

Проводится активная работа по трудоустройству людей с особыми физическими потребностями в Паралимпийский тренировочный центр, например:

❖ По состоянию на конец 2021г. в ПТЦ трудоустроено 11 сотрудников, имеющих инвалидность, это 29% от общего числа сотрудников.

❖ Для сравнения этот же показатель на конец 2020г. составлял всего 13% (5 сотрудников), т.е. наблюдается прирост в 2 раза.

#### Эффективность учебно-тренировочных сборов и достижения спортсменов

Паралимпийский тренировочный центр является основной базой для паралимпийской сборной Казахстана для подготовки паралимпийцев перед соревнованиями. На базе центра регулярно проводятся учебно-тренировочные сборы национальных сборных команд, а также совместные сборы с иностранными командами и спортсменами – это хорошая возможность для нас обмена опытом с зарубежными коллегами (например, в нашем центре проводились УТС для сборных команд из Южной Кореи, России, Чили).

Члены национальных сборных РК являются фаворитами мировых первенств, к примеру на прошедших Паралимпийских играх в Токио, Казахстан завоевал 5 медалей:

- Давид Дегтярев – золото в пара пауэрлифтинге;
- Зарина Байбатина – серебро в пара дзюдо;
- Темиржан Даулет – серебро в пара дзюдо;
- Ануар Сариев – серебро в пара дзюдо;
- Нурдаулет Жумагали – бронза в плавании.

На сегодняшний день мы можем смело говорить о том, что высокие достижения наших спортсменов на мировой арене доказывают эффективность наличия в стране такого специализированного спортивного объекта, оборудованного новейшими технологиями, как Паралимпийский тренировочный центр.

**Уразбаев Т.Е.,  
Заурбекова Р.П.**

*ст. преподаватели Центра Здорового образа жизни  
КазНУ им. аль-Фараби  
г. Алматы, РК*

## **СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

Невозможно достичь дисциплины ума, без дисциплины тела студента, все это расширяет его сознания и осознанность

Формирование активной личности, является состояние его здоровья путем физического развития и специальных упражнений.

Преподавателей физической культуры в современных условиях, развитие общества отсутствует реальные социальные и экономические возможности способные влиять на причины сдвигов здоровья студента[2].

Учащиеся молодежь пренебрежительно относится к своему здоровью и здоровому образу жизни. Здоровье студента стремительно ухудшается [2,4]. Необходимо принять адекватное организационное решение выбрать приоритеты в профилактической лечебно-оздоровительной работе. Обязательно оценка состояние здоровья студентов путем тестов визуально оценивать функциональные нарушения по опросу выявлять хронические болезни.

По данным НИИ гигиены и здоровья приводят такие данные:

- функциональные отклонения 28,5% – 41,6%
- хронические заболевания 55,3% – 72,5%

В условиях пандемии коронавируса – это процент только увеличивается

Существуют также и другие серьезные проблемы, влияющие на здоровье студентов. Данные официальной статистики и результаты специальных научных исследований свидетельствуют о том, что в последние годы для студентов стала характерна не только широкая распространенность вредных привычек, но и более раннее приобщение к ним. Так, более 50 % юношей и 30 % девушек – учащихся Вузов курят постоянно. За период с 2019 по 2022 годы частота употребления спиртных напитков студентов увеличилась почти на

50 %, причем среди девушек эта тенденция несколько более выражена. В последние годы в Казахстане количество таких студентов значительно увеличилось [2].

Проведен анализ состояния здоровья обучающихся, используя метод анализа документов и метод опроса в одном из корпусов КазНУ, ознакомившись с данными учащихся с первого по второй курс. После проведенного исследования получили следующие результаты:

практически здоровыми оказались 70,45% учащихся, это студенты, которые занимаются физической культурой в основной медицинской группе ( без ограничения нагрузки );

тем не менее, на сегодняшний день мы имеем 27,35% учащихся, имеющих те или иные отклонения в состоянии здоровья;

21,50% из которых имеют легкую или среднюю степень нарушения здоровья и относятся к подготовительной медицинской группе ( имеют некоторые ограничения физической нагрузки );

6,33% учащихся относятся к специальной медицинской группе и имеют значительные отклонения в состоянии здоровья ( имеют значительные ограничения по физической нагрузке );

из них 0,8% учащихся имеют заключение Врачебно – трудовой экспертной комиссии( ВТЭК ), согласно которым они являются инвалидами, или лицами с ограниченными возможностями.

Данные проведенного нами опроса показали, что 48% всех учащихся, даже те, которые имеют серьезные отклонения в состоянии здоровья подвержены курению. А 28% учащихся употребляют алкогольные напитки. Это говорит о небрежном отношении подрастающего поколения к своему здоровью.

Существенного улучшения здоровья и физического развития учащихся студентов за последние два года не отмечается. Поэтому особенно актуальной проблемой в настоящее время является проблема физического воспитания. Студентам, которые перенесли коронавирус часто и длительно болеющим, особенно необходима двигательная активность, соответствующая функциональному состоянию их организма и формирование установки на здоровый образ жизни [1,3].

Проанализировав медицинские заключения о состоянии здоровья учащихся, и проведя опрос, мы пришли к следующим выводам:

-готовность учащихся к здоровому образу жизни актуальна и требует глубокого изучения;  
-необходимо не только констатировать тот факт, что отношение к собственному здоровью не является позитивным в среде учащихся, но и выявить пути и механизмы изменения данной ситуации;

-также мы считаем необходимым искать новые пути оздоровления учащихся, расширяя арсенал применяемых оздоровительных технологий.

-также нужно развивать в студентах способность к осмысленному и эффективному самостоятельному совершенствованию полезных функций собственного организма.

-всем преподавателям физического воспитания предлагается изучать программы прикладной кинезиологии

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми: Методическое пособие / Е. А. Бабенкова. – М.: ООО «Издательство Астрель» : ООО «Издательство АСТ», 2013. – 206 с.: ил. – ( Библиотека учителя физкультуры ).

2. И.Х. Вахитов ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ: Учебно – методическое пособие – М.:Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2013. – 192 с. – ( Здоровьесберегающая педагогика ).

3. Сомов Д. С. Теория и методология реализации здоровьесбережения в условиях современного вуза. – М. Изд-во УРАО, 2012. – 265 с.

4. Шаповаленко И. В. Возрастная психология ( Психология развития и возрастная психология ). – М.: Гардарики, 2011. – 349 с.

**Сундуй Д.А.**  
студент 2 курс ИФ, 301 группа  
ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»  
г. Кызыл, Республика Тыва, РФ  
**Научный руководитель: Мендомт Э.Э.**  
к.п.н, доцент кафедры ФК и СД  
«Тувинский государственный университет»  
г.Кызыл, Республика Тыва, РФ

## **ВЛИЯНИЕ СОТОВОЙ СВЯЗИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

**Аннотация.** В данной статье рассматривается, что за последние годы использование сотовых связей значительно возросло, и это означает, что они не воспринимают ее как потенциальную угрозу для здоровья.

**Ключевые слова:** здоровье, сотовый связь, болезнь, симптомы, физические упражнения, организм, телефон,

**Актуальность.** Настоящее время не секрет, что мобильные телефоны и планшеты, компьютера и другие электронные устройства используются повсюду и пользователи всех возрастов (маленькие дети, школьники, молодежь, взрослые и даже пожилые люди имеют телефоны), они являются следствием электромагнитного облучения, потому что все время находиться рядом с человеком, не зная об их влиянии на организм человека. В неактивном режиме телефон раз в несколько секунд связывается с базовой станцией, передавая ей небольшое количество информации и, следовательно, просто ношение мобильного телефона не вреднее разговоров по нему.

С одной стороны, мобильный связь помогает каждому из нас тем что в любой момент связаться с человеком, договориться о встрече и пере говорится об важных аспектах в нашей жизни [4]. Телефон оказался очень популярен за рубежом, в России и в том числе в Республике Тыва.

Первым сотовым телефоном в России стала Nokia Mobira MD59-NB2, работавшая по стандарту NMT-450. Первый звонок с Нокии совершил мэр Санкт-Петербурга Анатолий Собчак 9 сентября 1991 года. И с этого года люди начали покупать телефоны, планшеты и компьютера.

Maier M. отмечает, что здоровье - это самое важное в жизни человека, так что нужно раз в год проходить полное обследование, сдавать анализы, вести активный образ жизни. Многие любили засиживаться до поздна перед компьютером до того, как они пошли в оптику, чтобы проверить своё зрение [2, С.201-203]. Врачи в оптиках им порекомендовали купить очки т.к. и у них уже начальный этап аметропии также она предположила, что это из-за телефона [4].

Мы очень часто замечаем детей с дорогими смартфонами играющих в разные телефонные игры во дворе. Представьте какой вред наносит их здоровью эти смартфоны, купленные родителями, чтобы они использовали только для телефонных звонков, но, к сожалению, дети их используют не по назначению.

С связи с этим мы решили провести не большой опрос среди студентов 1 - го курса исторического факультета. Опросе участвовали 69 студентов. Опрос состоялся с вопроса: «Какое влияние мобильного телефона на организм человека?»

По результатам опроса, мы получили ответы: Не могу без телефона – 49%, пользуюсь осторожностью – 11%, отношусь нейтрально – 9%. Большинство людей не задумываются о том, какое воздействие несет мобильная связь на организм. Вред телефона сотовой, мобильной связи есть и об этом необходимо знать каждому, кто не расстается с ним ни днем, ни ночью.

Исходя из результатов опроса, мы предлагаем физическую зарядку Дейли Дебры для того, чтобы они уделяли несколько минут в день использовали упражнения для своего здоровья.

И.п. – 1-2 - повороты головы вниз-вверх; 3-4 - влево вправо; 5-6 - вращение головы по кругу.

И.п. - растягивание плеч и спины. ...

И.п. - для разминки корпуса выполняйте наклоны, вращения корпусом и тазом.

И.п. - для ног выполняйте приседания, выпады и суставную разминку (разминку коленей, голеностопа) [1, С.120-122].

Электромагнитное излучение опасно для растущего организма. В настоящее время мобильные телефоны дают возможность родителям постоянно контролировать место нахождения своего ребенка. Но медицинские работники рекомендуют держать любые гаджеты подальше от детей и общаться с ними по телефону как можно реже. Даже находящийся рядом с ребенком смартфон, способен вызвать: бессонницу; чрезмерную активность; головную боль; головокружение; тошноту; собой в работе гормональной, иммунной системы [3, С.201-203].

Таким образом, мы советуем:

- не разговаривайте долго по сотовому телефону (не более 3 минут);
- не играйте долго в игры;
- не держите рядом во время сна;
- не устанавливайте подзарядку телефона на ночь в изголовье кровати;
- не пользуйтесь во время грозы;
- не держите рядом с ухом в момент вызова сигнала;
- не демонстрируйте достоинства своего телефона на улице;
- при покупке выбирайте сотовый телефон с меньшей максимальной мощностью излучения;
- выключайте телефон там, где его использование запрещено, действуют дополнительные правила и где это может вызвать радиопомехи или быть опасным;
- за рулем использовать специальные устройства, которые не отвлекают водителя;
- исключите возможность использования мобильного телефона детьми.

Самое ценное, что есть у человека это здоровье, берегите себя. Соблюдайте меры предосторожности, то никакого негатива от пользования сотовой связи не будет и по чаще занимайтесь физической зарядкой и спортом.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Дейли, Дебра. Лечебная гимнастика. Энциклопедия / Дебра Дейли. – Москва: Издательство «Эксмо» ООО, 2015. – 224 с.
2. Maier M. Brains and mobile phones. *BMJ*, 2006, 332:864–865.
3. WHO. The International EMF Project: health effects of static and time varying electric and magnetic fields: progress report 1998-1999. Geneva, World Health Organization, 1999 (document number: WHO/SDE/OEH/99.9; [http://whqlibdoc.who.int/hq/1999/WHO\\_SDE\\_OEH\\_99.9.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/1999/WHO_SDE_OEH_99.9.pdf), accessed 15 September 2006).
4. Independent Expert Group on Mobile Phones. Mobile phones and health. Oxon, United Kingdom, Expert Group on Mobile Phones, 2000 (<http://www.iegmp.org.uk>
5. /report/text.htm, accessed 15 September 2006).



*Тумат Н.М.*

*3 курс, ИФ*

*ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»*

*г. Кызыл, Республика Тыва, РФ*

**Научный руководитель: Мендом И.Э.**

*к.п.н, доцент кафедры ФК и СД*

*«Тувинский государственный университет»*

*г. Кызыл, Республика Тыва, РФ*

## **РАЗВИТИЕ РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ ТЫВА**

**Аннотация.** В данной статье рассматривается концепция и сущность рекреационного туризма, как одного из увлекательных познавательных способов увидеть мир, познакомиться с новыми культурами, новыми людьми, а также пополнить запасы организма важнейшими ресурсами, улучшить ментальное и физическое здоровье. В качестве примера отличного места для рекреационного туризма, рассмотрен сказочный регион с богатыми землями, достопримечательностями и природными ресурсами, где традиции и обычаи развиваются и обогащаются в уникальной природной среде, жители которой сумели сохранить свою этническую самобытность - это Республика Тыва.

**Ключевые слова:** туризм, территории, ресурсы, путешествия, рекреация, отдых, объекты, культура, местность, популярность, функции, природа.

Популярность и развитие рекреационного туризма началась в середине 1800-х годов. Люди начали путешествовать не только с целью посетить новые места, но и для того, чтобы зарядиться энергией, а также получить новый опыт в отношении здоровья. С этого момента специалисты заговорили о том, что изменение окружающей среды способствует эффективному пополнению природных ресурсов организма. Понимая, что такое рекреационный туризм, люди переосмыслили свое отношение к путешествиям и расширили свои знания об индустрии туризма.

Путешествуя, люди удовлетворяют свою потребность в отдыхе, меняя окружающую среду. Они начали специально планировать поездки в места, где они могли бы расслабиться, хорошо провести время и уйти от городского шума и суеты. Таким образом, появилась новая классификация туризма, которая подразумевает форму деятельности, в рамках которой происходит восстановление человеческих ресурсов.

Рекреационный туризм - это перемещение людей в свободное время на другие территории с целью восстановления физических и психических ресурсов. Поездки с целью развлечься, восстановить свои ресурсы являются рекреационными. В целом, этот тип туризма можно охарактеризовать как: передвижение человека, преследующего общую цель оздоровление, как ментально, так и физически. Все движения к цели, которая заключается в отдыхе и оздоровления, носят рекреационный характер, где суть туризма заключается в рекреационной функции человеческой жизни. Путешествия нужны для того, чтобы пополнить запасы душевных и физических сил [1].

Основное значение рекреационного туризма - восстановление личности человека в следующих важных аспектах:

- *Философский* - устранение психологических барьеров на пути к счастливой жизни, искажающих сознание;
- *Богословский* - восстановление связи с Богом;
- *Познавательный* (педагогический) - изучение природных объектов, достопримечательностей;
- *Психологический* - развитие творческих способностей, снятие блокировок, установление контактов с людьми.

Рекреационные ресурсы система природных и техногенных объектов, способных удовлетворить потребности туристов в отдыхе. *Существует обширная классификация рекреационных ресурсов, к ним относятся:*

- Природные объекты (лес, море, гора, вода, луг);
- Искусственные объекты (памятники архитектуры и комплексы, культурно-исторические комплексы, города и населенные пункты с комплексом достопримечательностей, курорты, религиозные и культовые объекты, объекты старины, а также различные мероприятия, в том числе спортивные).

Рекреационные ресурсы включают в себя множество самых разных объектов с разным потенциалом. Также существует практика разделения ресурсов на движимое / недвижимое, возобновляемое / не возобновляемое.

Существует несколько подходов к выделению видов рекреационного туризма. При самом консервативном подходе выделяют только два вида: *оздоровительный* и *познавательный*. В современном мире, люди начали больше уделять внимание к своему здоровью и для того, чтобы поправить свое здоровье, люди едут на курорты, санатории, и в другие места, где получают специальное лечение, а также исцеляются рельефом местности: воздухом, водой, грязями и др.

Республика Тыва расположена на юге Восточной Сибири, в географическом Центре Азии. На севере граничит с Красноярским краем, на северо-востоке с Иркутской областью, на востоке - с республикой Бурятия, на западе - с республиками Алтай и Хакасия. Тува-горная республика с чередованием высоких хребтов и глубоких межгорных котловин в зоне перехода от южно-сибирской тайги к монгольским степям. Разнообразие природных условий горной территории определило богатство ее растительного и животного мира. Для север-востока и востока Тувы характерны таежные леса, в Центрально-Тувинской межгорной котловине развиты степные и сухостепные ландшафты с золотыми песками [2, с.6].

Тыва – относительно молодой регион с уникальными традициями и культурой, в частности, это место рождения мифических скифских племен, это также земля гордых и свободомыслящих кочевников, на которой шаманы и по сей день продолжают проводить свои ритуалы и церемонии общения с духами природы, земли и неба.

Ее суровая природа настолько впечатляющая, величественные Саянские горы, окружающие Туву, способствовали сохранению ее уникальной кочевой культуры, самобытности, традиций и религии, богатого исторического и археологического наследия. Здесь представлены практически все наземные природные биотопы, от песчаных пустынь до альпийских тундр, от бурных рек до чистых горных озер, от альпийских лугов до степей или соленых озер. Это также регион контрастов, тибетский буддизм здесь соседствует с древнейшей формой духовности на Земле, шаманизмом.

У региона огромный потенциал для развития рекреационного туризма. Тыва, она разная, но всегда красивая, это сила духа, бескрайние просторы и красота природы. И все же главное ее богатство, и достоинство – это сами жители, люди, рожденные среди ее прекрасных лесов и рек, гор и заснеженных полей. Регион сочетает в себе уникальное разнообразие сибирской природы, климатических условий с удивительными живописными ландшафтами, богатой фауной и флорой, огромным количеством природных целебных источников «аржаанов» и минеральных вод.

Одним из главных особенностей Тывы является то обстоятельство, что здесь на относительно небольшой территории можно увидеть все многообразие природы, многообразие природных условий обусловило богатство ее растительного мира. Север и восток республики представляют собой таежные леса с сухими степями и полупустынными ландшафтами в Убсунурской котловине, субальпийские и альпийские луга, горные тундры на высокогорье.

Тыве можно увидеть представителей животного мира, которые поражают воображение своим разнообразием, красотой и выносливостью. Каждый представитель, которого, от маленького ежа до большого снежного барса, достоин уважения. На сегодняшний день существует огромное количество животных, которые внесены в Красную книгу. Среди них есть такие виды животных, которые находятся на грани исчезновения. Как правило, причиной этому является человеческий фактор – погодные изменения в мире или же изменение климата на планете. Не так много осталось редких животных в Тыве, которые находятся под охраной заповедников.

Местность республики изобилует множеством целебных источников, так называемыми «Аржаанами», святая, целебная вода. Тывинцы считают, что этих источниках есть лечебные свойства, а также она связывает духовное единение природы и человека. Источники аржаанов почитаются как святые еще с древних времен, а также проводятся обряды лечения с помощью целебных вод. Аржааны пользуются большой популярностью в качестве рекреационного туризма в республике и за ее пределами. В народе говорят, что эти источники действительно обладают целебной силой, которая помогает при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, а также при полиартрите и воспалении суставов, от гипертонии, и многих других заболеваний.

По данным республиканского управления природных ресурсов и охраны окружающей среды, на территории республики находятся 15 государственных природных заказников, 15 памятников природных парков регионального значения и два заповедника. Государственный природный биосферный заповедника «Убсунурская котловина» является памятником всемирного природоохранного значения ЮНЕСКО.

Мы можем понять потенциал и богатства Тывы, богатства, которые стоит выделить и которые интересно ценить. Республика Тыва - самый молодой регион Российской Федерации, развитие туризма, и в частности, развитие рекреационного туризма только формируется.

Из этих немногих данных мы видим, что на территории региона есть все необходимые ресурсы, которые обладают значительными туристическими ресурсами, в том числе природно-рекреационными и историко-культурными аспектами, эта территория отвечает всем требованиям для рекреационного отдыха, и всего туризма.

Туристов привлекают красота и экологическая чистота природы, большое количество уникальных памятников истории и культуры, выгодное географическое положение в центре Азии.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Овчаров, А. О. Туристический комплекс России: тенденции, риски, перспективы. Москва: ИНФРА-М, 2009. 246 с. Текст: непосредственный.
2. Даржа, В. К. Традиционные мужские занятия тувинцев. Том 1: Хозяйство, охота, рыбалка. Кызыл: Тувинское книжное издательство, 2008. 592 с. Текст: непосредственный.

**Темешева А.А.,**  
*студентка 2 курса «Общая медицина»*  
*Казахский национальный медицинский университет имени С. Д. Асфендиярова*  
**Научный руководитель: Рахметова Г.Н., Переверзева Н.В.,**  
*Казахский национальный медицинский университет имени С. Д. Асфендиярова*  
*Центр физического здоровья*  
**Фадеева О.Ю.,**  
*к.п.н., доцент центра физического здоровья*  
**Бекболатов Т.С.**  
*к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта КазНУ им.Аль-Фараби*

## **ПРИСПОСОБЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ**

**Актуальность:** В данном тезисе рассматривается вопрос об особенностях приспособления организма к физическим нагрузкам.

**Ключевые слова:** Физическая активность, физическая нагрузка, адаптация

**Цель:** заключается в последовательности построения тренировок по принципу «от меньшего к большему», при постепенном увеличении нагрузок на организм сохраняя баланс и таким образом избегание травм в адаптации организма к физическим нагрузкам.

Адаптация в широком смысле этого слова - привыкание организма к изменениям внешней среды. То есть организм привыкает и приспосабливается к изменению погоды и климата. Таким же образом физические нагрузки влияют на организм человека. В результате регулярных тренировок вырабатывается выносливость и дает возможность делать более эффективные физические активности, что позволяет развитию мышц.

Привыкание организма к физической нагрузке разделяют на срочную и долговременную.

Срочная адаптация возникает при выполнении физической активности. То есть во время изменение нормальной функциональности организма. Это ответ организма на воздействие физических нагрузок. Срочная адаптация способствует усилению расщепления ресурсов энергии, учащению пульса и дыхания. Этот вид адаптации помогает мышцам функционировать нормально и создает для этого оптимальные условия. Долговременная адаптация это все изменения которые возникают при выполнении частых и регулярных занятий спортом. Основной функцией долговременной адаптации заключается в помощи организма к последующим тренировкам в оптимальном для него состоянии.

В спорте долговременная и срочная адаптация тесно связаны. Разумное и правильное их распределение способствует эффективности физических нагрузок и помогает долговременно их сохранять.

Различают несколько принципов адаптации.

- Принцип последовательности
- Принцип обратимости
- Принцип сбалансированности
- Принцип регулярности

Эти принципы направлены на правильное распределение нагрузок на организм, чтобы не было переутомления и травм.

Принцип обратимости при долговременной адаптации выявляется очень ясно. Таким образом можно вернуть свои былые навыки благодаря мышечной памяти. Без долговременной адаптации можно потерять наработанные результаты и вернуться в прежнее положение тела.

Во время тренировок не рекомендуется пренебрегать своим здоровьем и заниматься исключительно, сложными для организма, силовыми тренировками. Нужно соблюдать баланс и не переутомлять свой организм. Это и является принципом сбалансированности.

Занятие спортом должно осуществляться регулярно чтобы достичь желаемого результата быстрее. Регулярные и качественные тренировки с нужными интервалами между упражнениями помогут достигнуть до вашей цели быстрее.

Во время адаптации организма одним из важнейших факторов является правильное питание. Для достижения желаемых результатов необходимо придерживаться правильного питания. Так как во время тренировок расходуется большое количество энергии нужно восстанавливать этот ресурс. А основной источник энергии в организме человека это углеводы. Недостаток нужных ресурсов в организме приводит к слабости, головокружениям, понижению АД, что снижает выносливость организма.

Чтобы достичь цели и нужного результата необходим комплексный подход, правильное питание и правильно подобранная физическая нагрузка.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Профессионально важные качества необходимые выпускникам вузов // Инновации в образовании : сборник материалов
2. Международной научно-практической конференции. Орел : ОГАУ, 2010.
3. Интернет источник <https://www.everlive.ru/adaptation-to-physical-loads/>
4. <https://fitstars.ru/blog/breath>
5. Рекомендации ВОЗ на официальном сайте <https://www.who.int/ru>

**Оразбаев Е.Д.**

*п.э.к., доцент*

*«Дене тәрбиесі» кафедрасы*

*Қожа Ахмед Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті,*

*Түркістан қ., ҚР*

## **ИНКЛЮЗИВТІ БІЛІМ БЕРУДІҢ ТЕОРИЯЛЫҚ-ӘДІСНАМАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ**

Ашық азаматтық қоғамда Қазақстанның тұрақты дамуының басты шарты-тұрғындардың сауаттылық дәрежесін көтеруге бағытталған жалпы білім беру жүйесін дамыту мен барлық балаларға бірдей құқық беру болып табылады. Бүгінгі таңдағы білім беруді дамытудың негізгі сипаттамаларының бірі, жаңа бағыттағы арнайы білім беруді талап ететін балаларға тең дәрежеде білім беру мәселесі болып табылады.

Мүмкіндігі шектеулі балалар – белгіленген тәртіппен расталған, туа біткен, тұқым қуаланған, жүре пайда болған ауруларды немесе жарақаттардың салдарынан тіршілік етуі шектелген, дене немесе психикалық кемістігі бар балалар.

Инклюзивті оқыту – ерекше мұқтаждықтары бар балалардың жалпы білім беретін мектептердегі оқыту үрдісін сипаттауда қолданылады Білім беру саласындағы мемлекеттік саясаттың негізгі қағидаттарына баршаның сапалы білім алуға құқықтарының теңдігі; әрбір адамның зияткерлік дамуы, психикалық-физиологиялық және жеке ерекшеліктері ескеріле отырып, халықтың барлық деңгейдегі білімге қолжетімділігі жатады [1].

Әр бала үшін ең алғаш мектепке бару ең жауапты да қиын кезең. Ал мүмкіндіктері шектеулі балалар үшін бұл кезең әлдеқайда эмоциялық жағынан да, психологиялық жағынан да ауыр болады. Қазіргі кезде Қазақстан Республикасының білім беру жүйесі инклюзивті білім беру қағидаларына бет бұрды. Бұл арнайы қажеттілігі бар балалар үшін мектептерде, мекемелерде жағдай туғызып, оларды жалпы білім беру жүйесіне қосу. Әрбір бала, мүмкіндігінше қажетті деңгейде білім алуы тиісті.

Инклюзивті оқыту негізінде балалардың қандай да бір дискриминациясын жоққа шығару, барлық адамдарға деген теңдік қатынасты қамтамасыз ету, сонымен бірге оқытудың ерекше қажеттілігі бар балаларға арнайы жағдай қалыптастыру идеологиясы жатыр. Тәжірбие көрсеткеніндей қатаң білім беру жүйесінен балалардың бір бөлігі шығып қалады, өйткені қалыптасқан жүйе мұндай балалардың даралық қажеттілігін қанағаттандыра алмайды. Инклюзивті бағыт мұндай балаларды оқуда жетістікке жетуге ықпал етіп, жақсы өмір сүру мүмкіншілігін қалыптастырады [2].

Қазіргі таңда барлық әлем жұртшылығының назарын аударып отырған мәселе балалардың жеке сұраныстары мен ерекшеліктеріне ортаның, отбасының қатысуымен білім беру үрдісіне толық қосуды қарастыратын инклюзивті білім беру. Осы жаһандық мәселеге әлем ғалымдары мынадай анықтама береді: инклюзивтік білім беру дегеніміз - барлық балаларды, соның ішінде мүмкіндіктері шектеулі балаларды жалпы білім үрдісіне толық енгізу және әлеуметтік бейімдеуге, жынысына, шығу тегіне, дініне, жағдайына қарамай, балаларды айыратын кедергілерді жоюға, ата-аналарын белсенділікке шақыруға, баланың түзеу-педагогикалық және әлеуметтік мұқтаждықтарына арнайы қолдау, яғни, жалпы білім беру сапасы сақталған тиімді оқытуға бағытталған мемлекеттік саясат.

Әлемнің дамыған елдерінде мүмкіндігі шектеулі балаларды қалыпты балалармен қосып оқытуға көп көңіл бөлінеді және бұл салада елеулі тәжірибелер жинақталған. Біздің отандық жалпы білім беретін мектептің іс – тәжірибесі үшін инклюзивті оқыту педагогикалық жаңашылдық деп бағалануы мүмкін. Себебі мәселенің жаңалығы қазақстандық жалпы білім беретін мектептердің іс – тәжірибесінде инклюзивті оқыту жан – жақты зерттеуді талап етеді.

Ғаламдық педагогика және психологияда инклюзивті оқыту мәселелері көптеген ғалымдар тарапынан зерттелінген мысалы: К.Хортон, М.Гуральник, Т.С.Лернера, Д.Брикер, Н.Д.Шматко т.б. еңбектерінде инклюзивті оқытудың проблемалары теориялық тұрғыдан қарастырылған.

Қазақстандық ғалымдар Р.А. Сулейменова, А.Н. Алмаганбетова, А.К. Жалмухамедова, А.А. Баймуратова, Хакимжанова Г.Д, Р.Ж. Жумажанова, К.Ш. Кумаржанова, А.А. Байтұрсынованың зерттеу жұмыстарында инклюзивті оқытудың кейбір мәселелері қарастырылған [3].

Инклюзивті білім беруді іске асырып жатқан елдерде айқындалған басым бағыт жалпы мектептік білім беру саласында қарастырып отырған категориядағы балаларды жалпы білім беру үрдісіне міндетті түрде енгізуді көздейді.

Инклюзивті білім беру немесе «білім баршаға» бағдарламасы - барлық балаларға мектепке дейінгі оқу орындарында, мектепте және мектеп өміріне белсене қатысуға мүмкіндік береді. Бұл бағдарламаны Біріккен Ұлттар Ұйымының Бас Ассамблеясы мақұлдап, Біріккен Ұлттар Ұйымының Конвенциясына 2006 жылдың 13 желтоқсанында енгізілді.

Қазақстанда мүмкіншілігі шектелген балалардың туғанынан бастап әлеуметтік және медициналық-педагогикалық корекциялық амалдары амалдары, психологиялық-медициналық-педагогикалық тексерілуді және білім алуды ақысыз пайдалану құқығы еліміздің бас Конституциясында «Білім туралы», «Мүмкіншілігі шектелген балаларды әлеуметтік және медико-педагогикалық тұрғыдан қолдау туралы», «Қазақстан Республикасында мүгедектерді қорғау туралы», «Арнайы әлеуметтік қызмет туралы» заңдарда бекітілген.

Жоғарыда айтылған міндеттерден басқа өзге де бірқатар мәселелерді шешу қажет. Осы аталған міндеттер шешімін табу үшін, сөз жоқ білікті маман қажет, сол себепті осы бағытта болашақ мамандарға тиісті білім, іскерлік, дағды қалыптастыру керек [4].

Инклюзивті оқыту үрдісін және ақпараттық-әдістемелік қолауды дамыту үшін жалпы білім беру мектептерінің директорлары мен бастауыш сынып мұғалімдерін, арнайы

қажеттілігі бар балаларды оқытып жатқан мектепке дейінгі білім беру мекемелерінің тәрбиешілерін қайта даярлау бағдарламалары жасалынған.

Республикамызда балалар білім алу үшін жағдай жасаудың басым бағытына қатысты келесідей бағыттар бар.

Бірінші бағыт – балалардың дамуындағы кемшіліктерді тауып, жастық кезеңнен бастап түзету-педагогикалық жұмыстарын ұйымдастыру болып табылады. Мектепке дейінгі уақтылы көрсетілген көмек жалпы білім алу ортасында оқуға баланың негізгі кемшіліктерін түзетуді қамтамасыз етеді. Республикадағы арнайы білім беру жүйесінің бастапқы буыны баланың оқу, әлеуметтік және медициналық қызметтерін алуға құқығын орнататын, психологиялық, медициналық және педагогикалық консультация болып табылады. (бір психологиялық-медициналық-педагогикалық кеңес балалардың 60 мың тұрғындарға ашылады). Бүгінгі таңда елімізде 56 облыстық, қалалық және аудандық, соның ішінде бір республикалық психологиялық-медициналық-педагогикалық кеңес жұмыс істейді.

Екінші бағыт – барлық деңгейдегі балаларға олардың психофизикалық ерекшеліктерін ескере отырып, білім алу құқығын жүзеге асыру үшін вариациялық жағдайлар құру болып табылады. Қазіргі уақытта республикамызда мүмкіндігі шектеулі балалардың оқуын ұйымдастыру үшін арнайы білім беру ұйымдарының дифференциалданған желілері бар. Оған түрі мен типіне байланысты арнайы білім беру ұйымдары, жалпы типтегі бала-бақша жадындағы топтар және жалпы білім беру мектептеріндегі арнайы сыныптар кіреді: жалпы типтегі 35 арнайы бала-бақшаларда және 228 бала бақша жадындағы арнайы топтарда 10 мыңнан астам мектепке дейінгі балалар тәрбиеленіп білім алуда [5].

Мектеп жасындағы дамуында 8 негізгі түрі және типінен кемшіліктері бар балалардың 24 мыңнан астамы жалпы білім беру мектептер жадындағы 820 арнайы сыныптарда және 101 түзету мектептерінде білім алуда.

Мүмкіндігі шектеулі балаларды оқытуды ұйымдастыру мақсатында арнайы жалпы білім беру типтік бағдарламалары құрылған.

Балалардық психофизикалық дамуында оқушылардың танымдық мүмкіндіктері және келесідегіде вариативті оқыту қарастырылады:

1) танымдық мүмкіндіктерінің деңгейі жас шамасына сәйкес келетін, сенсорлық, сөйлеу, қозғалғыш қасиеттерінің бұзылуы бар балалар үшін мемлекеттік жалпы білім беру стандартына сай болатын білім;

2) танымдық мүмкіндіктерінің деңгейі жас шамасына сәйкес емес, психикалық дамуының кешеуілі, қозғалтқыш дене мүшелерінің бұзылуы, сөйлеу және сенсорлық қасиеттерінің бұзылуы бар оқушылар жеке оқу жоспарлары бойынша, қысқартылған оқу бағдарламалары арқылы білім алуды жүзеге асыру;

3) жекешелендірілген бағдарламалар (ауыр дәрежедегі ақыл-есі кем және көптеген ауытқулары бар балалар үшін) және интеллектуалды ауытқулары бар балалар үшін арнаулы бағдарламалары бар мектептерде білім алуды жүзеге асыру [6].

Саламан Декларациясына сәйкес инклюзивті білім беру саясатының міндеттері мынадай:

-Әрбір бала білім алуға құқылы және оны алуға тиіс.

-Әрбір баланың дара қабілеттері, қызығушылықтары, қажеттіліктері және оқуға деген мұқтаждықтары болады.

-Білім беру жүйесіне оң өзгерістер, яғни осы мұқтаждықтарды қанағаттандыру мақсатына орай өзгерту.

Осыған орай, инклюзивті білім берудің негізгі 8 қағидасы туындайды. Яғни ол мына қағидалар:

1. Адам құндылығы оның мүмкіндігіне қарай қабілеттілігімен, жеткен жетістіктерімен анықталады.
2. Әрбір адам сезуге және ойлауға қабілетті.
3. Әрбір адам қарым-қатынасқа құқылы.
4. Барлық адам бір-біріне қажет.
5. Білім шынайы қарым-қатынас шеңберінде жүзеге асады.
6. Барлық адамдар құрбы-құрдастарының қолдауы мен достығын қажет етеді.
7. Әрбір оқушы үшін жетістік кезетуөзінің мүмкіндігіне қарай орындай алатын әрекетін жүзеге асыру.
8. Жан- жақтылық адам өмірінің даму аясын кеңейтеді.

Ал, біздің елімізде инклюзивті білім беру жүйесінің дамуы туралы ресми дерек «Қазақстан Республикасының Білім беруді дамытудың 2010-2020 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасында» көрсетілді. Осы бағдарлама төңірегінде инклюзивті білім беруді жетілдіру мәселелері қарастырылып, 2015 жылға мына міндеттерді шешу көзделген:

-мүмкіндіктері шектеулі балаларды біріктіріп оқытудың модульдік бағдарламалары жасалады;

- мүмкіндіктері шектеулі балаларды жалпы білім беретін ортада біріктіріп оқыту ережесі әзірленеді;

- түрлі кемістігі бар балалар үшін бірігу нысандары анықталады;

-мүгедек балаларға қашықтықтан білім беруді ұйымдастыру қағидалары әзірленеді[7].

Инклюзивті білім беру жағдайында жұмыс жүргізетін мектептерде білім мазмұнын үш түрлі бағдарлама бойынша реттеген абзал. Атап айтқанда: жалпы мектептерге арналған типтік оқу бағдарламалары; мүмкіндігі шектеулі балалардың ақаулық типтеріне сәйкес арнаулы білім беру бағытындағы оқу бағдарламалары; мүмкіндігі шектеулі балалардың психофизикалық ерекшеліктерін есепке ала отырып әзірленетін оқытудың жеке бағдарламасы.

Мемлекеттік бағдарлама негізінде 2020 жылға қарай мектептерде мүгедек балалар үшін көтергіш жабдықтар, пандустар, санитарлық бөлмелерде арнайы құралдар орнату, тұтқалармен, арнайы парталармен, үстелдермен және басқа да арнайы компенсаторлық құралдармен жабдықтау арқылы «кедергісіз аймақтар» құруы жоспарланған. 3030 мектепте мүмкіндіктері шектеулі балаларды оқытуға және тәрбиелеуге тең қол жеткізу үшін жағдайлар жасалу міндеті алға қойылғаны қарастырылған.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Ж.Жанділдаева. Инклюзивті білім беру мазмұны. // Қазақстан мектебі, 2011, №7, 60-61 б
2. К.Жарықбаев. Инклюзивті білім берудің мазмұны қандай? // Мектептегі психология, 2010, №5,18-20 б.
3. Инклюзивное образование лиц с нарушениями в развитии: взгляд из Европы и Рос-сии/Сборник научных трудов. С-Пб.,Изд. РГУ им. А.И.Герцена.2010
4. Малдыбаева А.О., Орынбаева Э.Ә. «Дефектология негіздері» Шымкент 2007.- 18-28 б
5. И.Г. Елисеева. «Новый подход к созданию образовательных программ в систем специального образования» // Проблемы обучения и воспитания лиц с особыми образовательными потребностями в свете реализации Закона Республики Казакстан «О Социальной и медико-педагогической коррекционной поддержке детей с ограниченными возможностями».-Алматы, 2005. –С.20-22.



## **ФИЗИЧЕСКАЯ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК**

### **Введение**

За последние десятилетия мы можем наглядно увидеть насколько изменился облик современного человечества. Особенно это видно при сравнении веса современных людей. Большинство респондентов сходятся во мнении, что основной причиной ожирения является неправильное питание и недостаток движения. Но кроме этих причин, у людей имеющих избыточный вес имеются и психосоматические причины [1,6]. Необходимо формировать большую потребность в сохранении здоровья каждого студента, с активным применением оздоровительных, физкультурных и педагогических технологий. Поэтому мы считаем достаточно **актуальным** решать проблему лишнего веса используя доступные студентам физические упражнения, спортивные игры вкупе с научными разработками специалистов разных областей [1,2,5].

При работе с людьми, имеющими излишний вес, используют самые разные методы, лекарственные средства, тренажеры, специальные массажные аппараты. Все направлено на снижение веса, но всем известно, чтобы уменьшить вес необходимо задать организму определенную физическую нагрузку сжигающую лишние калории, а для выполнения длительной физической нагрузки разной интенсивности необходимо адаптировать организм к ее выполнению. Одной из рекомендаций, для лучшей адаптации организма человека к физической нагрузке во время эксперимента, являлось применение адаптогенных препаратов [3]. Адаптогенные препараты имеют растительное, животное, минеральное происхождение [2,3,9]. Изучением фармакологических свойств адаптогенов занимались целая плеяда советских и российских ученых.

Адаптогены оказывают в той или иной мере выраженное стресслимитирующее действие. Они продлевают стадию резистентности и лимитируют деструктивные проявления стадии истощения организма. Адаптогены обладают нормализующим и адаптирующим действием организма в определенных условиях [2,3,7].

В нашем исследовании мы использовали трекрезан в форме биологически активной пищевой добавки (БАД), который в настоящее время выпускается также и в виде лекарственного средства. Имеет явно выраженные адаптивные свойства, эффективно регулирует обмен липидов [4,5].

Исходя из вышесказанного, была сформулирована **цель исследования**: повысить физическую и психофизиологическую адаптацию девушек, имеющих 1 степень ожирения, используя биологически активную добавку трекрезан, в качестве адаптогена, в процессе тренировочных занятий волейболом.

### **Материалы, методы и организация исследования**

Для достижения цели исследования был организован и проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие девушки 18,1±1,2 лет, имеющие диагноз ожирение 1 степени, поступившие на первый курс АГТУ. Педагогический эксперимент длился в течении одного года. Все девушки совершеннолетние и дали согласие на участие в эксперименте.

Были сформированы контрольная и основная группы, имеющие диагноз 1 степень ожирения.

Контрольная группа, имеющая 1 степень ожирения, занимающиеся тренировочными занятиями волейболом и не принимающие биологически активные вещества.

Экспериментальная группа, имеющие 1 степень ожирения, получавшие в течение года 2 курса БАД трекрезан в дозе 300 мг/сутки на протяжении 21 суток, (начиная со второго дня тренировок), а повторный курс начинался на 16-ой неделе), одновременно с тренировками по волейболу;

Из большого количества физических упражнений, спортивных игр выбрали тренировочные занятия волейболом. Очень эмоциональная, командная и отвечающая требованиям эксперимента (низко и средне интенсивные нагрузки в течении длительного времени для лучшего жиросжигания). Занятия проводились 3 раза в неделю по 3 академических часа. Содержание тренировок было одинаковым для обеих групп. [1,2]

Психофизиологическое состояние определяли с помощью теста *Hamilton*, статистическую обработку данных проводили методом Стьюдента [8].

### **Результаты и их обсуждение**

В контрольной и экспериментальной группах в начале эксперимента была зарегистрирована низкая психосоматическая адаптация у всех испытуемых.

Для оценки психоэмоционального состояния испытуемых использовали тест *M.Hamilton*, позволяющий осуществить количественную оценку динамики депрессивных проявлений, в начале и конце эксперимента [4].

В начале эксперимента в контрольной и экспериментальной группах была ярко выражена умеренная тревожность. Постепенно по мере втягивания в тренировочный процесс, освоение техническими приемами волейбола, адаптацией к физической нагрузке наблюдался переход к легкой степени тревожности. В контрольной группе результаты теста *M.Hamilton* изменились на 16%, в основной группе мы видим более значительные изменения на 29,2%. Таким образом можно сделать вывод, что комплексное воздействие в виде тренировочных занятий по волейболу и приему биологически-активной добавки трекрезан на психофизиологическое состояние девушек имеющих ожирение 1 степени, можно оценить как положительное.

### **Выводы**

1. Студентки, имеющие ожирение 1 степени, характеризуются низкой мотивацией и негативным отношением к занятиям физическими упражнениями, ввиду слабого физического развития, имеют более низкие показатели психологической адаптации к студенческой жизни и окружающему их социуму.

2. Тренировочные занятия волейболом оказывают положительное воздействие на мотивацию к занятиям и психофизиологический статус девушек, страдающих ожирением.

3. Применение трекрезана достоверно и положительно отражается на адаптации к физической нагрузке и психофизиологических характеристиках девушек в условиях тренировочных занятий волейболом.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Априщенко Л.И. Коррекция здоровья студентов с ожирением в условиях вуза / Л.И. Априщенко, Л.П. Штырова // Мир науки и инноваций – 2015 – Т.15 – С. 66-68.
2. Барнаулов, О. Д. Стресс-лимитирующие свойства классических фитоадаптогенов / О. Д. Барнаулов, Т. В. Осипова // Обзоры по клинической фармакологии и лекарственной терапии. – 2012. – Т. 10. – № 3. – С. 40-49. – EDN QZKXQT. №4
- 3.Брехман, И. И. Адаптогены растительного происхождения фармакологические средства повышения работоспособности и сопротивляемости организма// Фармакология двигательной активности. – М., 1969. – С. 9–26.
- 4.Голованов, С. А. Коррекция методами фитнеса здоровья женщин больных ожирением, гипертонией и сахарным диабетом / С. А. Голованов, И. В. Кулькова, М. М. Расулов // Матрица научного познания. – 2017. – № 9. – С. 52-59. – EDN ZHRKEB. №12

5. Голованов С.А., Расулов М.М., Кулькова И.В. Коррекционно- оздоровительные подходы в фитнесе к женскому здоровью при диабете и ожирении// В сб.стат. Междун.науч-практ. Конф. 1 дек.2017, М.:ЕФИР, С.110-113.
6. Есауленко И.Э. Профилактика избыточной массы тела и ожирения у студентов / И.Э. Есауленко, А.А. Зуйкова, Е.Ю. Есина // Врач-аспирант – 2014 – № 2.3. – С. 389-394.
7. Кириллов О. И. Опыт фармакологической регуляции стресса. — Владивосток, 1966. — 106 с.
8. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - 3-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2007. - 272 с.
9. Шабанов П.Д. Адаптогены и антигипоксантаы // Обзоры по клин. фармакол. и лек. по терапии. - 2003. - Т. 2. - № 3. - с. 50-81

*Асеев Г.Д.,  
студент 4 года обучения,  
Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н.  
Туполева – КАИ, г. Казань, РФ*

**Научный руководитель: Титова Е.Б.**  
*доцент,  
Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н.  
Туполева – КАИ, г. Казань, РФ*

## **ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ**

В наше время физическому развитию студентов уделяется особое внимание. Принято думать, что здоровьем человека должны заниматься в медицинских учреждениях, но подобные организации сконцентрированы на решение вопросов болезней человека, а не на поддержании здоровья. Иначе говоря, проблема в данном случае решается уже по факту существования отклонений в здоровье. Медицинские исследования и осмотры за последние десять лет демонстрируют упадок в состоянии здоровья молодого поколения. Причиной ухудшения здоровья у подрастающего поколения предположительно является хроническая нехватка двигательной активности, вызванной снижением бытовых физических нагрузок. Исследования показали, что формирование дефицита физической активности первоначально возникает во время школьного образования и продолжает прогрессировать на протяжении всего периода дальнейшего обучения.

Аналогично умственной, познавательной и коммуникативной деятельности, значимость приобретает физическая подготовка человека, за счёт чего тот может реализовать себя и постичь свои возможности. Однако всё чаще физическая и спортивная деятельность среди студентов уходит на второй план. Внедрение инновационных программ и методов, увеличивают объём учебных заданий, и продолжительность учебных занятий, из-за чего обучающиеся больше времени уделяют работе за компьютером. Иными словами, потребность организма в движении и физических нагрузках остаётся неудовлетворённой, что, вследствие, влечёт проблемы со здоровьем. Вот почему вопрос о спортивной деятельности и физическом воспитании в высших учебных заведениях заслуживает особого внимания.

Проблемы повышения эффективности физической подготовки, укрепления здоровья, и формирования здорового образа жизни на сегодняшний день стоят наиболее остро, требуя повышенного внимания и серьёзного отношения к ним.

Гарантией сохранения здоровья, как отдельного индивида, так и общества в целом является воспитание потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом с целью формирования здорового образа жизни. Изучая научную литературу мы выяснили, что физические упражнения положительно влияют на психическое здоровье обучающихся,

способствуют улучшению работы мозга, нормализуют психическое и физическое состояния человека и противостоят нервно-психическим перегрузкам. Следовательно, можно заключить, что физическая культура принимает важное участие в жизни каждого человека.

Помимо вышеупомянутого, большую роль на формирование активности обучающихся к физическим упражнениям и занятиям спортом играют объективные и субъективные факторы:

- хорошая материальная спортивная база;
- профессиональные педагоги;
- большой выбор спортивных направлений;
- правильное учебное расписание;
- рациональное чередование различных видов деятельности;
- возможность посещения дополнительных спортивных секций;
- удобное место расположения спортивного объекта.

Развивать процесс физического воспитания необходимо посредством превращения учебного процесса в способ развития творческих и физических способностей учащихся, индивидуализируя тем самым процесс физического воспитания. Вот почему оптимизация должна вестись согласно новейшим методикам и педагогическим технологиям. В результате грамотно организованной работы по формированию мотивации у студентов, спорт и физическая культура станут базой, способной помочь студенческой молодежи успешно адаптироваться к условиям жизни и профессиональной деятельности и на этой основе обеспечить себе высокую работоспособность и творческую активность. Таким образом, работая над формированием физической активности, мы формируем привычку и потребность к физическим упражнениям и занятиям физической культурой.

В случае успешной реализации средств физического воспитания и оздоровительной деятельности на всех этапах жизни человека, удастся сформировать основу для обеспечения и развития физического, психического, социального и духовного здоровья каждого студента.

*Асеев Г.Д.*

*студент 4 года обучения*

*Казанский национальный исследовательский технический университет*

*им.А.Н.Туполева-КАИ г.Казань, РФ*

***Научный руководитель: Титова Е.Б.***

*доцент*

*Казанский национальный исследовательский технический университет*

*им.А.Н.Туполева-КАИ г.Казань, РФ*

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ**

Физическая культура представляет собой совокупность ценностей о здоровом образе жизни, которые непременно направлены на повышение работоспособности организма, стабилизируя гармоническое развитие личности.

Особенно важно понимание физической культуры в настоящее время, когда спорт обретает массовое распространение в различных возрастах, уровнях подготовленности. Поэтому необходимо всё большее просвещение людей в области медико-биологических знаний. Ведь данная область составляет базу профессиональной подготовки тренера, преподавателя физической культуры, которая обеспечивает грамотную постановку физического воспитания.

В состав медико-биологических дисциплин обязательно входит медицина. Одним из важнейших направлений является спортивная медицина. Спортивная медицина – это отрасль медицины, лечебно-профилактическое обслуживание населения, а также неотъемлемая часть единой системы физического воспитания человека, изучающая здоровье, физическое развитие организма во время воздействия на него физическими нагрузками. Задачи спортивной медицины: регулярные наблюдения за здоровьем, диагностика, лечение и предупреждение заболеваний и травм у спортсменов.

Спортивную медицину можно рассматривать в двух аспектах теоретическом и практическом. Теоретический аспект заключается в следующем:

- изучение здоровья, физической функциональности и возможностей организма при различных видах занятий и нагрузок;
- определение и оценка функционального состояния организма тренируемого;
- изучение травм, возникающие во время неправильного составления тренировок, их лечение и восстановление.

Практический аспект состоит из следующих составных частей:

- медицинское обеспечение, т.е. использование медицинской информации для управления тренировочного процесса;
- медицинский контроль подразумевает нахождение медицинского работника во время занятий физической культурой и постоянное прослеживание ЧСС, ведение журнала самоконтроля;
- процесс восстановления организма спортсмена после тренировок.

Подтверждая всё выше сказанное, можно сделать вывод: спортивная медицина неотъемлемая часть составления тренировочного процесса, который обязательно должен состоять как из практических, так и из теоретических аспектов. Так, спортивная медицина позволяет составить грамотно-организованный процесс занятий для спортсмена, учитывающий его особенности и патологии и при этом позволяющий оценить процесс восстановления и профилактики.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов вузов.- М.: Владос, 2002. - 560 с

**Артықбаев М.Ш.,**

*п.ғ.к. доцент, Техникалық мамандықтарға арналған дене тәрбиесі кафедрасы  
М.Әуезов атындағы ОҚУ., Шымкент қ., ҚР*

**Парманкулов Б.,**

*Оқытушы, Техникалық мамандықтарға арналған дене тәрбиесі кафедрасы  
М.Әуезов атындағы ОҚУ., Шымкент қ., ҚР*

**Шындалиев Р.,**

*аға оқытушы, Техникалық мамандықтарға арналған дене тәрбиесі кафедрасы  
М.Әуезов атындағы ОҚУ., Шымкент қ., ҚР*

**Биболов Н.**

*Оқытушы, Техникалық мамандықтарға арналған дене тәрбиесі кафедрасы  
М.Әуезов атындағы ОҚУ., Шымкент қ., ҚР*

#### **СТУДЕНТТІҢ КҮНДЕЛІКТІ ӨМІРДЕГІ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ**

Әр адам өмір бойы салауатты өмір салтының ережелері мен ережелерінде нормаларын ұстануы қажет. Әрбір адам үшін бұл нормалар мен ережелер жасына байланысты өзгеретіні анық, бұл әлі еңбекке қабілетсіз (15 жасқа дейін), еңбекке қабілетті (16-59 жас аралығында) және еңбекке қабілетсіз (60 жастан кейін) кезеңдер, олар бір-бірінен айтарлықтай

ерекшеленеді. Белгіленген кезеңдердің әрқайсысы өз кезегінде жеке кіші кезеңдерге бөлінетіні белгілі.

Бұл бөлімде біз студенттің күн тәртібіне назар аудардық.

Дәрістер мен семинарлар, практикалық және зертханалық сабақтар, оқу іс-тәжірибесінде, сынақ және емтихан сессиялары - болашақ біліктілігі жоғары маманның жеке тұлғасын қалыптастырудың негізгі уақыты. Тәрбие жұмысының барлық түрлері аптасына 15-20 сағаттық оқу жүктемесінен есептеледі, оған аудиториялық және сыныптан тыс жұмыстар, өзіндік жұмыстар, бақылау жұмыстары және т.б кіреді. Осының бәрі студенттерден берік эрудиция мен дайындықты ғана емес, сонымен бірге жинақылықты, жұмысқа қабілеттілігі, жақсы, берік және тұрақты денсаулықты, ерекше назар аударуды және олардың барлық резервтері мен дамуын, дағдылары мен дағдыларын шешу үшін салауатты өмір салты бойынша тікелей пайдалануды талап етеді жоғары білікті маман қалыптастырумен байланысты барлық негізгі міндеттер мен проблемалар.

Біз студенттерге міндетті түрде кеңес береміз:

- сабақтарға толық демалып келіуі. Күнделікті таңертеңгі дене жаттығулары сабаққа жақсы сергек формада келуге және ұйқыны тезірек ашуға көмектеседі;

- оқу сабақтарында белсенді болу. Пассивті болып тек («галочка» үшін қатысу) сіздің жетістікке жетуіңіздің қас жауы;

- топтар арасындағы үзілістерді шебер және үнемді қолдану. Есіңізде болсын: қимылдау - қалпына келу мен релаксацияның ең жақсы көзі. Темекі шегу мен есірткі, арақ пен сыра, жұмыссыздық пен арсыздық - сіздің кәсіби өсуіңіздің құпия және айқын жауы.

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.

Студенттердің 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.

Бос уақыт - бұл белсенді шығармашылық іс-әрекет, өздігінен білім алу, белсенді дене шынықтыру және спортпен шұғылдану, достармен кездесулер мен қарым-қатынас, демалыс және т.б.

Бос уақыт - бұл өзін-өзі құру, өзін-өзі жетілдіру уақыты. Адам өзінің бос уақытын қалай пайдаланатынына қарап, оның салауатты өмір салтын бағалауға болады.

Соңғы жылдары еңбектің табиғаты күрт өзгерді. Дене еңбегінің үлесі азайып, ақыл-ой еңбегінің үлесі артып келеді. Білім қызметкерлері (бұл студенттерге де қатысты) жұмыс кезінде, әдетте, қажетті қозғалыс және дене белсенділігін алмайды. Бірақ дұрыс физикалық жаттығуларсыз адам міндетті түрде гипокинезия, гиподинамия, адинамия және т.б. Мұның бәрі объективті (негізінен өндірістік) жағдайлар қазіргі заманғы адамды (соның ішінде студенттерді) дене шынықтыру мен спортқа, салауатты өмір салтының нормалары мен ережелерін меңгеруге, жиі және мұқият болуға мәжбүрлейтінін білдіреді.

Студенттің салауатты өмір салтын қалыптастырудағы дене шынықтыру мен спорттың рөлінің артуы.

Қазақстан Республикасының кеңесі 2013 жылы дене шынықтыру мен спорттың қазақстандық қоғамның барлық әлеуметтік топтары, оның ішінде студенттер арасында салауатты өмір салтын қалыптастырудағы рөлін арттыру қажеттілігіне назар аударды.

Біздің ойымызша, Қазақстан Республикасынның университеттерінде бұл мәселені шешу келесі үш бағытта жүргізілуі керек:

- студенттер арасында дене шынықтыру сабағында бүкіл оқу процесін неғұрлым негізделген, нақтырақ, мақсатты түрде жүргізу. Біз студенттер арасында салауатты өмір салтын қалыптастыруда дене шынықтыру мен спорттың рөлін арттыру қажеттілігі туралы мәлімдемесімен толықтай келісеміз. Демек, дене шынықтыру мен спорттағы әрбір жаттығу сабағы сайып келгенде студенттің салауатты өмір салтының нормалары мен ережелерін қалыптастыруға және бекітуге бағытталуы керек;

- студенттердің жаппай әуесқой дене шынықтыру-спорттық қозғалысын кеңінен тарату бағыты бойынша;

- студенттердің Универсиадаға, Спартакиадаға, Олимпиадаға және т.б қатысу қажет. Біз элиталық спорт пен салауатты өмір салты тек үйлесімді ғана емес, сонымен бірге бір-бірінен ажырамайтынына сенімді болуымыз керек;

Студенттердің оқу іс-әрекеті аптасына 36 сағат академиялық сабақ болатыны белгілі. Олар дене шынықтыру сабағын қоспағанда, гигиеналық стандарттарға сәйкес келе бермейтін кабинеттер мен зертханаларда өтеді. Академиялық оқудың міндетті жалғасы - оқылған материалды бекіту, курстық және дипломдық жобаларға дайындалу мақсатында әдебиеттермен өзіндік жұмыс. Студенттердің қоғамдық жұмыстарға қатысуы, көркем әдебиет оқуы, кинотеатрға, театрға және басқа да мәдени шараларға баруы, т.с.с. - бұлардың барлығы қозғалыс режимі негізінен университеттегі дене тәрбиесінің жағдайымен анықталатын отырықшы өмір салтын көрсетеді. Қазіргі уақытта бұл өте күрделі мәселе.

Дене тәрбиесі пән ретінде әңгімелесуден басталады, ол курстың бағдарламасын, әр оқу бөлімі үшін проблеманың мақсатын ашады. Тәжірибелік сабақтар басталар алдында студенттер медициналық тексеруден өтеді, оның нәтижелері олардың денсаулығы мен физикалық дамуын сипаттайды. Медициналық куәландыру аяқталғаннан кейін студенттер бақылау стандарттарын тапсырады, оның нәтижелері мен медициналық куәландыру деректері оларды оқу бөлімдері арасында объективті түрде таратуға мүмкіндік береді. Ең белсенді қозғалтқыш режимі спортпен айналысатын студенттер арасында байқалады. Жарыстарға қатысу, әсіресе оқу үрдісінен алшақтау, студент-спортшылар үшін белгілі бір қиындықтар туғызады, кейде оқытушылар құрамының кейбір бөлігі олардың спортына деген теріс көзқарасын тудырды, оны оқудағы кедергі деп санайды. Студенттердің оқу іс-әрекетінің негізгі критерийі - емтихан сессиясының нәтижелері.

Спорттық іс-шараларды ұтымды ұштастыру мәселесін көп уақытты өздерінің спорттық шеберліктерін арттыруға жұмсаған студенттердің зерттеулерімен зерттей отырып Қазақстандағы бір университетте дене тәрбиесі кафедрасының оқытушылары 200-ден астам спортшының үлгеріміне салыстырмалы талдау жүргізді. Ол үшін барлық студенттер мен спортшы студенттердің емтихан сессиясының нәтижелері алынды.

Осылайша, барлық семестрлерде спортпен айналысатын студенттердің үлгерімі 5-7% жоғары екендігі анықталды.

Студенттерінің оқу үлгерімі (% -бен) (бірінші курс студенттері мен спорт шеберлері)

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.

**Артықбаев М.Ш.,**

*п.ғ.к. доцент*

*Техникалық мамандықтарға арналған дене тәрбиесі кафедрасы*

*М.Әуезов атындағы ОҚУ., Шымкент қ., ҚР*

**Бейсенбаев Е.Е.,**

*аға оқытушы*

*Техникалық мамандықтарға арналған дене тәрбиесі кафедрасы*

*М.Әуезов атындағы ОҚУ., Шымкент қ., ҚР*

**Исаев Р.А.**

*аға оқытушы*

*Техникалық мамандықтарға арналған дене тәрбиесі кафедрасы*

*М.Әуезов атындағы ОҚУ., Шымкент қ., ҚР*

### **СТУДЕНТТІҢ ДЕНСАУЛЫҒЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДАҒЫ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫНЫҢ МАҢЫЗЫ**

Салауатты өмір салты — бұл ең әуелі денсаулықты сақтауға және нығайтуға бағытталған сауықтыру жолындағы белсенді іс-әрекет. Өмір Адамның өмір салты өздігінен қалыптаспайды, ал салауатты өмір салты өмір сүру барысында мақсатты түрде қалыптасады. Қазіргі мәліметтер бойынша денсаулық 53-55%- ға салауатты өмір салтына тәуелді болады екен. Бұдан салауатты өмір салтын ұстанудың қаншалықты маңызды екендігі айқын.

«Дені сау адам-табиғаттың ең қымбат жемісі» деп тегін айтылмаса керек. Бірінші байлық- денсаулық дейміз. Бірақ осы сөздің салмағын шынайы сезініп, түсінбейтін секілдіміз.

Бүгінгі таңда өз тәуелсіздігін алған егеменді еліміз осы бағытта Қазақстан мектептеріне жан- жақты дамыған, денсаулығы мықты, салауатты өмір салтын мұрат еткен дара тұлғаларды тәрбиелеуді басты талап етіп қойған.

Қазіргі кезде салауатты өмір салтын сақтау туралы көп айтылуда. Тіпті Елбасымыздың Жолдауында да салауаттылықты мемлекеттік деңгейде қолға алу керектігі көрсетілген. Бұл жолдау келешек егемендіктің кілтін ұстар жастардың болашағына апаратын алтын сүрлеу десе болады. Десе де осы салауатты өмір салты дегенді әркім әрқалай түсінеді.

Салауатты өмір салты дегеніміз- денсаулықты нығайту мен сақтау, ағзаның дұрыс дамуын қамтамасыз ететін гигиеналық ережелерді орындау. Ол үшін денсаулықа жағымсыз әрекеттерден (нашақорлық, шылым шегу, ішімдік ішу, улы заттарға әуес болу)



аулақ болу. Салауатты өмір салтын сақтау сонысымен бағалы. Көне замандардағы ғұламалардың бірі Аристотель: «Жанды дене қозғалмаса өледі» - деген екен. Міне, сол тұжырымдама біз үшін салауатты өмір сүрудің негізгі ілімі болуға тиіс. Салауатты өмір салтын ұстануда спорттың рөлі зор. Денсаулыққа тек дене шынықтыру арқылы қол жеткізілуге болады. Дене қозғалысы адам ағзасын дамытып, жұмыс істеу қабілетін арттырады, ауруды алыстатып, өмірді ұзартады. Денсаулық – адамға табиғаттың берген ең ұлы құндылығы.

Адам денсаулығын қалыптастыру және нығайту – медицинаның ғана емес, сонымен бірге барлық оқыту мен тәрбиелеу, білім беру жүйелерінің негізгі мақсаты мен міндеті. Себебі, шәкірт денсаулығының жағдайы оның оқу үлгеріміне, мінез-құлқына, қарым – қатынастарына тікелей әсер етеді. Осы орайда мектептегі алғашқы сабақтың 4-5 минуты гимнастика жаттығуынан басталса, ерте тұрып таза ауада жүгіріп және арнайы жаттығулар жасалса. Түрлі спорттық ойындар мен үйірмелерге қатысудың да артықтығы болмас еді. Сөйтіп, жан дүниемізді байытып шынықтырап едік.

Денсаулық сақтау шаралары

Қимыл белсенділігі

Бұл салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізгі шарты болып табылады. Ол өмірлік маңызды мүшелердің және мүшелер жүйесінің қызметін жақсартады, сондықтан салауатты өмір салтын қалыптастыруда үлкен рөл атқарады. Қозғалыс белсенділігін дұрыс ұйымдастыру организмнің өсу мен дамуына белсенді ықпал етеді, организмнің жұмысқа қабілеттігін жоғарылатады, әр түрлі ауруларға төзімділігін арттырады. Ал аз қозғалған кезде организмде өзгерістер дамиды.

Организмді шынықтыру

Әр түрлі аурулардың алдын алу үшін организмді үнемі шынықтыру қажет. Шынығудың арқасында организм қоршаған ортадағы температураның күрт өзгеруіне бейімделеді және организмнің жұқпаларға қарсылығын жоғарылатады. Шынықтыру емшараларын таңдау кезінде адамның жасы, денсаулығы, шынығуға бейімделу дәрежесі және т.б. жеке ерекшеліктерін ескеру қажет.

Дұрыс толыққанды тамақтану

Денсаулықты сақтауда уақытымен және дұрыс тамақтанудың маңызы зор. Жүріп бара жатып, кітап оқып отырып, теледидар алдында тамақтануға болмайды. Майлы, тұзды, тәтті тағамдарды қабылдауды шектеген жөн, тамақты аса көп жеуге, ұйықтар алдында тамақтануға болмайды. Тағам әр түрлі сапалы, экологиялық таза болуы тиіс. Төрт мезгіл тамақтануды сақтай отырып, белгілі бір сағатта ас қабылдаған дұрыс.

Жарақаттың алдын алу

Бұл сыну, шығу, күйік, үсік, улану сияқты әр түрлі жарақатты болдырмау. Жарақаттарға әр түрлі жағдайларда душар болады: көшедегі қауіпсіздік ережелерін сақтамағанда, электр құралдарын дұрыс пайдаланбағанда, улы өсімдіктер мен саңылауқұлақтарды пайдаланғанда т.б. жағдайларда.

Жұқпалы аурулардың алдын алу

Жеке гигиена ережелерін бұлжытпай орындау, жұқпалардан қорғану тәсілдерін білу, алдын алу екіпелерін уақытымен қабылдау.

Зиянды әдеттерден алшақ болу

Темекі шегуден, ішімдіктен, есірткі және уытты заттардан бас тарту. Бұл зиянды әдеттер организмге әсер етіп, денсаулыққа зиян келтіреді.

Күйзеліс (стресс) пен кикілжінді болдырмау

Бұл адамның өз күйін анықтай білу, көңіл-күйдің денсаулыққа әсерін білу, адамдар арасында тіл табыса білу, қарым-қатынас жасай білу, көңіл-күйін басқара білу - бұның бәрі психикалық денсаулықты қорғауға мүмкіндік жасайды.

Экологияның денсаулыққа әсері

Адам организміне қоршаған орта факторларының әсері туралы білім, қоршаған орта факторларының зиянды әсерінен қорғай білу денсаулықты сақтауға және түрлі ауруларды болдырмауға жәрдемдеседі.

Қазіргі кезде білім беру мекемелерінің алдында тұрған міндеттердің бірі – жас ұрпақтың салауатты өмір сүруге көзқарасын қалыптастыру, олардың денсаулығын сақтауға, қоршаған ортасын таза ұстауға және жоғары, сапалы білім алып, сол білімді келешектегі өмірінде пайдалана білуге тәрбиелеу. 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.

Жоғарғы оқу орны студенттерінің салауатты өмір салтын қалыптастыру туралы алған білімдері болашақ азаматтардың денсаулығын сақтап қалуға берік тірек болады. Жоғарғы оқу орны студенттерінің салауатты өмір сүру мәдениетін қалыптастыру бұл:

- Біріншіден, жеке тұлғаның өзін қоршаған жансыз және жанды табиғи ортамен жан – жақты үйлесім тауып, өз ғұмырын Отаны, елі, отбасы және өзі үшін барынша пайдалы өткізу дағдысын қалыптастыру;

- Екіншіден, салауатты өмір салты – ол денсаулықтың үйлесімді дамып, сақталуы мен орнығуын қамтамасыз ету мақсатында денсаулықты нығайтуға бағытталған іс – шараларды жүргізу.

Қорғауға ұсынылатын шарттар:

- Оқушылардың салауатты өмір сүру дағдылары теориялық тұрғыда қарастырылып, оны денсаулық сақтау технологиясы арқылы қалыптастырудың міндеттері мен мазмұндары, маңыздылығы анықталды;

- Жас ерекшелік денсаулық сақтау технологиясы оқушылардың жас ерекшеліктеріне тікелей байланысты;

- Оқушылардың салауатты өмір сүру дағдыларын қалыптастыруда әлеуметтік жат әдеттерден арылту жолдары қарастырылады;

- Оқушылардың салауатты өмір сүру дағдылары денсаулық сақтау технологиясы арқылы қалыптастыру арнайы жүйе арқылы қамтамасыз етіледі.

Зерттеу нәтижелерінің дәлелділігі мен негізділігі: зерттеу қортындыларының жалпы әдіснамалық негізде дәлелденуімен, нақты зерттеу мазмұнының ғылыми аппаратқа сәйкестілігімен, теориялық тұжырымдардың практикада алынған нәтижелермен үйлесімділігімен, олардың тиімділігін тәжірибе жүзінде тексерумен және практикаға ендірумен қамтамасыз етіледі.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін қандай жағдайларға назар аудару керек? Өмір салты дегеніміз не?

Бұл жеке адамның тіршілік етуге бағытталған мүмкіндіктерін қалыптастыру.

Негізгі міндеттер:

1. Студенттер мен университетте дәріс берушілердің денсаулығын жоғалтпай білім алуға, жұмыс істеуге және өмір сүруге жағдай жасау.

2. Денсаулықты нығайту бағдарламасын енгізу арқылы оқу ғылыми зерттеу жұмысымен айналысуды кеңейту. Оқшауланған мекемелермен байланысты дамыту;

3. “Теңге тең” типі бойынша салауатты өмір салтын қалыптастырушы мамандарды оқытып, дайындау.

4. Қазақстан Республикасы бойынша “Салауатты Университеттердің” санын көбейту.

5. Салауатты өмір салты бойынша жаңа жобаларды құру.

6. Салауатты өмір салтын қалыптастыратын мамандарды – дайындау.

7. Студенттерге салауатты өмір салтын керек екендігіне көзін жеткізу.

8. Ректорлармен арнайы келісім шарттар жасалынуы шарт.

9. Жоғары оқу орындар қазіргі заман талабына сай ақпараттық – білім беру материалдарымен жабдықталуы тиіс.

10. Салауатты университеттерді көбейту арқылы Қазақстан Республикасы

Ұлттық салауатты университеттерінің санын арттыру. Бұның нәтижесінде студенттердің, дәріс берушілердің, оқытушылардың денсаулығын нығайту. Жобаны ойдағыдай жүзеге асыру мақсатында әр түрлі жұмыстар жасалуы тиіс.

Салауатты өмір салтының бүгінгі маңызды мәселелерінің бірі – жастар арасындағы ішімдіке салыну десек, қазіргі зерттеулерге қарағанда, оған салынудың әлеуметтік – патологиялық дамуы мына себептерге байланысты екені белгілі болып отыр:

-әлеуметтік–экономикалық жағдай;

-отбасындағы психологиялық орта;

-жұмыссыздық, мақсатсыздық немесе шектен тыс бос уақыт, т.б.

Сондықтан жоғары оқу орны студенттеріне 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. Сондықтан да Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә.Назарбаев «Қазақстанның егемен мемлекет ретінде қалыптасуы мен дамуының стратегиясы» деген еңбегінде соның 4 негізгі күшін атап көрсетті. Оның бірі – жер үстіндегі байлық деп отырғанымыз – адам, оның білімі мен іскерлігі, таланты мен мәдениеті, денсаулығы деген еді.

Жалпы жоғарғы оқу орнының басты міндеті болашақ мамандық иелерін заман талабына сай оқыту - кәсіби даярлықтарын жетілдірудің құрамдас бір бөлігі болып табылады. 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 дене шынықтыру сабақтарының сапасын арттыруға болады.

Соның ішінде баскетбол, волейбол, футбол, тоғызқұмалақ ойындарынан әр түрлі жарыстарын өткізіп отыру керек.

Осындай жұмыстарды жүргізу нәтижесінде студенттердің белсенділігі артып, спортқа деген бейімділігі қалыптасады. Студенттердің танымдық қабілеттерін артырып, салауатты өмір сүру, адам денсаулығы осы спортқа байланысты екендігін түсінеді. Нәтижесінде студенттердің білім сапасы артып, оқу тоқсандарында жоғары сапаға қол жеткізуге болады. Жаңаша әдістерді сабақтарда үнемі қолданысқа енгізуде теория мен практиканың ұштасуына мән бергенде ғана жұмыстың мазмұндылығы көріне алады. Міне, сол себептен, біз жастарымызды дене шынықтыруға, спортқа қызықтырып баулуымыз керек. Егер біздің жастарымыздың денсаулықтары жақсы болса, онда біздің еліміздің болашағы да жақсы болады деген сөз. Ұзақ өмір сүрудің негізі - денсаулықты сақтау. Ал денсаулықты сақтау ұзақ өмір сүру үшін күрес. Саналы түрде дене жаттығуларымен, спортпен айналысу әр азаматтың жеке басының міндеті. Өмірдің жалғасы, болашағы, келешегі - ұрпақтардың денсаулығын сақтау өте үлкен, ауқымды мәселе. Қазақта "баланы бастан" деген мақал тегін айтылмаған, оны дұрыс тәрбиелеп, ойда жігер, бойда қайрат болуын, тепсе темір үзетін мықты болуын қалайды. Дені сау бала өзі де отырмайды, лақтай секіріп, жүгіріп, үнемі қозғалыста жүреді. Өйткені оның көңілі көтеріңкі, өсіп-жетілуі, дамуы - бәрі ойдағыдай. Енді осы туа біткен қорды сақтап қалу үшін - үлкен азамат болғанша адам үнемі қимыл-қозғалыспен, дене тәрбиесімен айналысу керек. Сондықтан біз жастарды сымбатты, әдемі және денінің сау болуын қаласаң салауатты өмір салтын ұстан деп айтқымыз келіп отыр.

Қорыта айтқанда, өмір өлшемі — салауаттық, салауаттық - өмір заңы. Салауатты өмір сүрмей тұрып, өміріңе қажетті нәрсені ала алмайсың. Адам баласының жарасымды тұрмыс құрып, үйлесімді дамуы үшін біздің елде барлық жағдай жасалған. Өнердің, спорттың сан

- салалы түрімен айналысуға болады ғой. Олардың қайсысынан болса да жан дүниенің ләззат тауып, сезіміне әдемі түйсік алады емесің бе? Одан өмірің мәнді, мазмұнды бола түседі емес пе? Олай болса, арақсыз, есірткісіз, темекісіз әрі мазмұнды, әрі сәнді өмір сүруге болады. Алдамшы құмарлықтан бас тартып, өзін - өзі билей білу — адам бойындағы ізгі қасиет, үлкен парасаттылық. Біздің Президент Қ.К.Тоқаевтың салауатты өмір сүрудің арқасында жас жігітше таудың шыңына шығып, шаңғы теуіп, теннис ойнап, суға шомылып, атпен серуендеп, ауырмай өмір сүрудің үлгісін көрсетуде. Ендеше, Абай атамыз айтпақшы, «Тамағы тоқтық, жұмысы жоқтық, аздырар адам баласын» дегендей, еңбексіз, белсенді дене қозғалысынсыз мықты денсаулық, бақытты өмір жоқ. Денсаулық – басты байлық өмірдегі,

Нәр беретін асыл ғой көңілдегі.

Салауатты өмір салтын насихаттап,

Атанайық жақсы азамат өңірдегі.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру ұзақ үрдіс, бірақ бұл нағыз денсаулықты сақтайтын және нығайтатын жолдардың бірі. Ол оқушылардың өз денсаулығын сақтауға жауапкершілігін едәуір дәрежеде арттырады. Академик Н. М. Амосов айтқандай: "Денсаулығың мықты болуы үшін өзіңнің күшің болуы қажет, оны ешнәрсемен ауыстыруға болмайды".

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Сәтбаева Х.Қ., Соколов А.Д., Абишева З.С. Валеология – наука о здоровье. Оқу-әдістемелік нұсқау. – 178 б.

2. Апанасенко И.А., Попова Л.А. Медицинская валеология. — Р.-на-Дону:2000. – 248б.

3. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. 2-ое изд. — М.: – 208 б.

4. Жетписбаев Г.А. Валеология. – Алматы: – 124 б.

**Holub P.V.,**

*2 year Master's student*

*Lesgaft NSU, Saint Petersburg, Russian Federation*

**Gamilovskaya N.V.,**

*2 year Master's student*

*Lesgaft NSU, Saint Petersburg, Russian Federation*

**Scientific adviser: Grachikov A.A.**

*Ph.D., Lesgaft NSU, Saint Petersburg*

*Department of theory and methodology of Adapted Sports*

## **FEATURES OF NUTRITION FOR PEOPLE WITH DISABILITIES**

**Abstract:** This article discusses features of nutrition for people with disabilities and analyzes the scientific and methodological literature on such an urgent problem. The results will have both theoretical and practical application in adapted physical education for persons different types of disabilities. Identification of nutritional problems will prevent further symptoms and improve the quality of life of this category of people.

**Keywords:** food; adapted physical education; disability; society; adapted sport.

Historically, people with disabilities have been largely segregated, although today it is more common to find students with "special needs", which is why community and educational inclusion is being sought. Research is focusing on the type of food and nutrition that people with some of this special need should have, type of food or specific nutrients that can benefit or enhance some symptomatology, because many of these usually have problems eating.

Food in people with disabilities can become very complex since depending on their abilities, they may eat one food or another, as well as whether or not they can perform physical activity;

which can cause malnutrition, overweight, obesity, on the one hand; and by another great tension in the environment of the meals.

The objective of this study is to expose the importance of adequate nutrition in people with different types of disability. The relevance of the study consists in the lack of researches about the nutrition features for people with disabilities around the world.

According to the definition of the World Health Organization (WHO), disability is understood as the interaction between disease or functional limitations and personal and environmental factors. Data presented by the WHO in the World Report on Disability, more than one billion people, that is, 15% of the world population, suffer from some form of disability, almost 200 million experience difficulties in their functioning; and this rate of disability is increasing due to the decrease in mortality and the greater aging of the population.

A large number of people in the world suffer from a temporary or permanent disability or deterioration of health, and experience difficulties in their functioning and participation, this condition is not a characteristic of social groups, it is understood as a personal experience, given by the interaction of environmental factors and health condition.

People develop different capacities and abilities during their lives, some of them lose them or do not develop them in the same way as the majority of the population, which means that they may present some type of deficiency, limitation and restriction. And these affect each of them in a different way and intensity, because all individuals are unique, they have characteristics that distinguish them from others.

The evidence shows that the population with disabilities has lower levels of health compared to the general population. Depending on the group and the context, people with disabilities may experience greater vulnerability to secondary preventable diseases, co-morbidities and age-related disorders. The WHO considers that there are countless circumstances in which people with disabilities are more vulnerable to deficiencies in health services and situations that can put them at greater risk of morbidity. Some studies have also indicated that they have high rates of risk behaviors, such as smoking, poor diet and physical inactivity.

In the latest World Report on Disability, the WHO emphasizes that the increase in non-communicable diseases (NCDs) such as diabetes, cardiovascular diseases (heart disease and stroke), mental disorders, cancer and respiratory diseases, which are recorded in the entire planet, will have a profound effect on people with disabilities. Among the main factors associated with this upward trend we can mention the aging of the population, as well as changes in lifestyle related to tobacco, alcohol, diet and physical activity, mainly present in people with different abilities [1]. It has been shown that physical inactivity is very frequent in their condition, which produces a progressive loss of bone mass and muscle mass, together with an increase in the amount of fat mass, which may represent risk factors associated with the presence of NCDs in this vulnerable population group.

Diet plays a vital role in health and has been widely associated with malnutrition. The barriers that hinder a healthy diet in people with disabilities include: their degree of dependency, oral and dental health, training of caregivers, attitudes and opportunities [2, p. 29]. This has had a negative impact on the nutritional condition of people with disability groups, presenting malnutrition and nutritional risk in a high percentage of this population.

People with intellectual disability may have higher rates of obesity (twice the general population), the prevalence of this condition is due to genetic factors that produce a decrease in the metabolic rate at rest and lack of exercise [3, p. 268]. They have excess fat mass and weight, as well as low muscle tone. The most frequent nutritional deficiencies in intellectual disability are based on the quality of the diet, mainly in caloric values and problems with the ability to eat (motor skills, choice, eating behavior, among others), so it should be considered as a vulnerable group and high nutritional risk [4, p. 498].

The feeding process in groups of individuals with motor disability is complicated, mainly because this process requires certain abilities and very precise coordination to ingest food. In this way they can present nutritional problems.

Omega-3 fatty acids (eicosapentaenoic acid (EPA), docosahexaenoic acid (DHA), and  $\alpha$ -linolenic acid) are essential polyunsaturated fatty acids with benefits in brain development and anti-inflammatory effects. It has been suggested that the problems associated with autism spectrum disorder (ASD) may be partially explained by a lack of omega-3 fatty acids, and that supplementation rich in them may lead to an improvement in symptoms. However, there is controversy about it. There are studies that report that the plasma increase in omega-3 fatty acids, especially DHA and the total ratio of omega-3 and omega-6, may play a role in the pathophysiology of autism. One hypothesis is that the increase in omega-3 may cause alterations in serotonergic turnover and in the response of the immune system, both associated with autism. Other studies conclude that in children with ASD there are lower concentrations of omega-3 fatty acids intake or imbalance between omega-3/omega-6 consumption, so that their supplementation could improve the symptoms of the disorder.

It has been described that the characteristic behavior of many individuals with autism is directly linked to particular foods, such as wheat and dairy products.

Various investigations have pointed out the possible relationship between the consumption of cow's milk and cereals with gluten, with a series of disorders that range from allergies, food intolerances and the opiate effects of these foods; being able to cause nutritional deficiencies and some behavioral symptoms in children within the autistic spectrum. This is an increase in intestinal permeability, which would allow greater exposure to food antigens, such as gluten and casein, which in these patients are only partially degraded by insufficient enzymatic activity. These antigens present in the blood would cross the blood-brain barrier producing excessive opioid activity in the central nervous system, which would explain part of the symptoms. Therefore, it has been considered that the elimination of both gluten and casein from the diet is effective in improving children's characteristic symptoms, obtaining interesting results in terms of reducing hyperactivity, tantrums and gastrointestinal problems; in addition to increasing language, attention, brain maturation, social interaction, learning, eye contact, cognitive functioning and communication skills in individuals with autism [5, p. 44].

If we consider studying people with Down Syndrome (DS) we must consider certain features of their nutrition that appeared during their growth in childhood and we should try to adjust it to their current needs.

Growth failure in children with DS is associated with decreased energy intake (prematurity, incoordination of the sucking reflex, oral-motor dysfunction, gastroesophageal reflux, congenital heart disease, or refusal of some food), increased energy expenditure (cardiac surgery or gastrointestinal, hyperthyroidism, lung disease or chronic infection), and high losses (gastroesophageal reflux, nutrient malabsorption, celiac disease or short bowel syndrome) [6, p. 107].

According to data recorded by the WHO, the population with disabilities is increasing, due to the decrease in mortality and the increase in the aging of the population. It is evident that individuals with some types of disability have greater health problems, depending on the type of disability and the context in which they live, they are more vulnerable to secondary diseases and/or comorbidity related to age: respiratory diseases, oral health, epilepsy, endocrinological disorders, mental health problems and malnutrition.

In people with disabilities, there are barriers that hinder adequate nutrition and physical activity, which can cause changes in their body composition and consequently alter their nutritional status. Unfortunately, nowadays there are no national or international food guidelines for people with disabilities. More research and attention is required in these individuals, to reduce their risks of morbidity and mortality, and improve their quality and life expectancy.

More rigorous scientific studies are required. Currently, there is not enough scientific evidence to recommend supplements with omega-3 fatty acids, or diets with restrictions in gluten and casein to treat the population with ASD.

Comprehensive care and treatment of PWDs require a multidisciplinary and individualized team, in which the family is also included as a fundamental piece in the promotion and prevention of their health.

Early identification of generally modifiable risk factors for NCDs is considered a key element in their prevention. The adoption of healthy lifestyles, such as adequate nutrition and incorporation of physical activity in PWD groups is essential.

#### **LIST OF LITERATURE**

1. Disability and Health // World Health Organization. 2022. URL: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/disability-and-health>. (retrieved: 08.11.2022).
2. Caton S. Estilos sanos de vida en adultos con discapacidad intelectual: qué conocen, factores que los benefician y dificultan / S. Caton, M. Chadwick, M. Chapman // Revista Síndrome de Down. – 2013. – №30. – P. 20–32.
3. San Mauro I., García de Angulo, B. Nutrición y actividad física en personas con discapacidad intelectual. – 2016. – №43 (3). – P. 263–270.
4. Martín I, Análisis del estado nutricional y composición corporal de personas con discapacidad intelectual / I. Martín, J. Onrubia, E. Garicano // Rev neurológica. – 2016. – №62. – P. 493–501.
5. Audisio A. Improvement in symptoms and nutritional assessment after following a gluten-and casein-free diet in a group of children with autism from an specialised institution / A. Audisio, J. Laguzzi, I. Lavanda // Nutricion Clinica y Dietetica Hospitalaria. – 2013. – №3. – P. 39–47.
6. Lizama Calvo M. Morbimortalidad hospitalaria en niños con síndrome de Down / M. Lizama Calvo, J. Cerda Lorca, M. Monge Iriarte // Revista chilena de pediatría. – 2016. – №87 (2). – P. 102–109.

*Шилибаев Б.А.*

*Қауымдастырылған профессор(доцент),*

*Ш.Мұртаза атындағы*

*Халықаралық Тараз инновациялық институты,*

*Дене шынықтыру және спорт кафедрасының*

*аға оқытушысы, Тараз қаласы, ҚР*

#### **ИНКЛЮЗИВТІ БІЛІМ БЕРУДІ ДАМУДЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ МЕН ПЕРСПЕКТИВАЛАРЫ**

Президент Қасым-Жомарт Тоқаев 2021 жылғы 26 маусымдағы «Қазақстан Республикасының кейбір заңнамалық актілеріне инклюзивті білім беру мәселелері бойынша өзгерістер мен толықтырулар енгізу туралы» Қазақстан Республикасының Заңына қол қойды [1]. Бұл құжат ерекше қажеттіліктері бар балалар үшін сапалы білім алуға тең қол жеткізу жағдайларын қамтамасыз етуге бағытталған.

Біздің Президентіміз елімізде ерекше білім беру қажеттіліктері бар балалар саны артып келе жатқанын, бірақ бұл ретте мамандандырылған ұйымдардың жұмыс істеуі бойынша қолданыстағы нормалар ескіргенін атап өтті. Осыған байланысты өңірлердің ерекшеліктерін және қазіргі заманғы стандарттарды ескере отырып, осы мәселе бойынша нормативтерді жаңарту талап етіледі.

Заңда ерекше қажеттіліктері бар балалар үшін оқу бағдарламалары бейімделуі, олар үшін жеке-дамытушы бағдарламалар әзірленуі, психологиялық-педагогикалық сүйемелдеу енгізілуі тиіс екендігі атап өтілген. Мемлекет басшысы инклюзивті білім беруді дамыту жөніндегі шараларды заңнамалық ресімдеу ерекше қажеттіліктері бар балаларға сапалы білім алу үшін мүмкіндіктерді кеңейтуге мүмкіндік беретініне сенімді.

Қазіргі қоғамда инклюзивті қоғам құру қажеттілігі бар, сондықтан ерекше қажеттіліктері бар адамдар барлығымен тең, тек білім алуға ғана емес, басқа салаларда да тең қол жетімді [2].

Ерекше қажеттіліктері бар адамдардың, ең алдымен, олардың адамдық қадір-қасиетін құрметтеуге ажырамас құқығы бар. Олар ауытқулардың себебіне, сипатына және ауырлығына қарамастан, өз елінің басқа азаматтарымен бірдей құқықтарға ие. Кез-келген адам сияқты, мұндай адамдардың да өмірден ләззат алуға және оның сыйлықтарын пайдалануға құқығы бар [1].

Әлемдік тәжірибеге қарап, қоғамға интеграциялану жолы инклюзивті білім беру арқылы тиімдірек болып шықты. Инклюзивті қоғам құруда инклюзивті бағдарланған білім беру мекемелеріне, сондай-ақ кәсіби оқытылған мұғалімге үлкен еңбек сіңірілетінін атап өткен жөн.

Инклюзивті білім беру ерекше қажеттіліктері бар балаларды оқыту мен дамытудың жаңа түрі екенін бәріміз жақсы түсінеміз. «Инклюзия» сөзінің өзі «тарту» ұғымын білдіреді. Демек, «инклюзивті білім беру» ұғымы оқу процесіне қатысуды білдіреді. Осы мәселе бойынша әртүрлі әдебиеттерді талдау бізге білім беру процесінің өзі қалыптасатын инклюзивті білім беру принциптерін жүйелеуге көмектесті. Бұл сараланған және жеке көзқарас принципі, баланың тәуелсіз белсенділігін қолдау принципі, отбасымен және білім беру процесінің басқа қатысушыларымен диалог принципі, белсенді қатысу принципі, толеранттылық принципі және білім беру процесінде қажетті түрлі қызметтерді көрсету үшін кешенділік принципі [3].

Жоғарыда көрсетілген принциптер білім беру процесін ерекше білім беру қажеттіліктері бар білім алушылар үшін икемді және бейімделген етуге көмектеседі. Шынында да, мысалы, кез-келген шектеулерге қарамастан, бір-біріне төзімділік принципінсіз инклюзивті білім беруді жүзеге асыру мүмкін болмас еді. Педагогикалық ортада Толерантты болу дегеніміз-басқаларға мейірімді және мұқият болу. Толеранттылық туралы түсінікті «біреуге деген немқұрайлылықты жеңу» сияқты ерекшелікпен толықтырған жөн. Ұлттық білім беру деректер базасының мәліметтері бойынша, Инклюзивті білім берудің шарттары қазір тек жалпы білім беретін мектептерде ғана емес, балабақшаларда, техникалық және кәсіптік білім беретін оқу орындарында да бар.

Халықаралық тәжірибенің ескертулері бойынша, Қазақстанда білім беру мекемелеріне инклюзивті немесе инклюзивті емес екендігіне баса назар аударылады. Басқа шет елдердегідей, біздің Қазақстанда да әр баламен жеке жұмысқа баса назар аударылады. Іс жүзінде бұл оқушылардың жеке ерекшеліктерін, мүмкіндіктерін ескеруді және оған бәрімен тең болу үшін қажет қолдауды қамтамасыз етуді білдіреді.

Халықаралық Тараз Инновациялық институты, көптеген басқа білім беру мекемелері сияқты, денсаулық сақтау мүмкіндіктері шектеулі адамдар жоғары білімге қол жеткізе алатындай инклюзивті білімге қызығушылық танытады.

Институтта инклюзивті білім беру және психологиялық қолдау көрсету орталығы жұмыс істейді. Бұл орталық ерекше білім беру қажеттіліктері бар студенттерге оқу-әдістемелік және психологиялық-педагогикалық қолдау көрсетеді.

Бұл орталықтағы маманның жұмысы оқу корпустарына кедергісіз қол жеткізуді, оқу материалдарын бейімдеуді, сондай-ақ ерекше білім беру қажеттіліктері бар студенттерге психологиялық-педагогикалық қолдау көрсетуді қамтиды.

ЮНЕСКО-ның бұрынғы Бас директоры Ф. Майор жазғандай, білім беру арқылы барлығына өз әлеуетін дамытуға, қоғамға өзінің қайталанбас үлесін қосуға мүмкіндік беру қажет.

Инклюзивті білім берудің қазіргі жағдайы туралы мәселені зерттеу барысында проблемалардың туындау қаупін атап өткен жөн. Оларға білім беру ұйымдарында ерекше білім беру қажеттіліктері бар оқушыларды оқыту жағдайларының жеткіліксіздігі, педагог



кадрлардың даярланбауы, ерекше білім беру қажеттіліктері бар оқушылардың білім беру процесіне қатысушылар тарапынан қабылданбауы жатады. Инклюзивті білім беру жүйесін құру процесінің өзі күрделі және ұзақ процесс болып саналады. Табыс білім беру процесінің барлық қатысушыларының белсенді және кешенді қатысуына байланысты болады.

Шетелдік тәжірибені зерделеу бізге Қазақстандағы инклюзивті білім беру жүйесін жетілдіруге мүмкіндік береді. Ерекше білім беру қажеттіліктері бар оқушылармен жұмыста әртүрлі инновациялық әдістер мен технологияларды қолдану бізге басты нәтижеге қол жеткізуге мүмкіндік береді – бұл қоғамға тиімді интеграция.

Қорытындылай келе, ерекшеліктері бар оқушыны өзіндік ерекше қасиеттер жиынтығымен тәуелсіз тұлға ретінде қабылдайтындар аз екенін атап өткім келеді.

Мамандарды, педагог кадрларды, қоршаған ортаны даярлаусыз, достық атмосфера құрмай, барлық инфрақұрылымдық дайындықтар ештеңеге дайын болмайды.

Инклюзивті білім беруді енгізу, дамыту және жетілдіру осындай ерекше адамдарды теріс көзқарассыз және толық қабылдаусыз саналы түрде жүзеге асырылуы тиіс.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. «Қазақстан Республикасының кейбір заңнамалық актілеріне инклюзивті білім беру мәселелері бойынша өзгерістер мен толықтырулар енгізу туралы» Қазақстан Республикасының 2021 жылғы 26 маусымдағы №56-VII ҚРЗ Заңы.

2. «Қазақстан Республикасындағы Бала құқықтары туралы» Қазақстан Республикасының 2002.08.08 N 345-II Заңы.

3. Білім беру ұйымдарында инклюзивті мәдениетті қалыптастыру бойынша әдістемелік ұсынымдар. – Нұр-сұлтан: Ы. Алтынсарин атындағы КЕАҚ, 2019. -320 Б.

4. Инклюзивті білім беру процесіне қатысушылардың психологиялық-педагогикалық құзыреттілігін арттыру бойынша әдістемелік ұсынымдар - Нұр-сұлтан: Ы.Алтынсарин атындағы КЕАҚ, 2019. – 399 Б.

*Сергеева А.А.*

*магистрант профильного направления  
1 года обучения КазАСТ, г.Алматы  
Факультет Олимпийского спорта*

*Научные руководители:*

*Ермаханова А. Б., Кефер Н.Э.*

### **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (11-12 ЛЕТ) В ПЛАВАНИИ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ**

**Аннотация.** В данной статье отражены результаты экспериментального исследования эффективности влияния занятий волейболом на развитие двигательно-координационных способностей. Суть заключается в выполнении определенной методики различных волейбольных упражнений, упражнений с мячом и координационных движений. Получен положительный эффект в использовании внедрения волейбольных тренировок в улучшение качества развития двигательно-координационных способностей пловцов.

**Ключевые слова:** волейбол, плавание, двигательно-координационные способности.

**Введение.** Статья написана в рамках проекта: ИРН АР 09260551 «Разработка научно-обоснованных предложений по повышению технической подготовленности и совершенствованию психолого-педагогического сопровождения подготовки спортивного резерва в водных видах спорта». Как известно, физическое развитие человека в значительной степени зависит от наследственности. Жизнь, однако, требует от человека двигательной культуры и подготовленности более высокой, чем та, которая

сформировалась в процессе естественного развития. Здесь необходимо заметить, что условия, в которых он живет, от того, чем он занимается, с кем общается, с кого берет пример, так же крайне важны.

**Цель исследования:** определить и обосновать эффективность применяемого комплекса упражнений, направленного на развитие координационных способностей детей среднего школьного возраста 11-12 лет в плавании посредством занятий волейболом.

**Задачи исследования:**

Анализ научно-методической литературы по вопросам двигательно-координационных способностей детей среднего школьного возраста (11-12 лет).

Изучить и научно обосновать методику физического воспитания детей 11-12 лет с учётом их возрастных особенностей в плавании, посредством занятий волейболом.

Экспериментально проверить эффективность предложенных комплексов физических упражнений, направленных на развитие координационных способностей детей 11-12 лет в плавании посредством занятий волейболом.

**Методы исследования:** Анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, методы математической статистики обработки данных.

Исследование проводилось на базе бассейна Спортивного комплекса «Grand Pool» (г. Алматы). В проведении эксперимента участвовали 20 человек, возрастом 11-12 лет. Испытуемые были поделены на контрольную и экспериментальную группу.

Исходя из задач исследования, на первом этапе были определены участники эксперимента, юные пловцы. Анализ медицинских карт участников эксперимента позволил говорить о физическом развитии и состоянии школьников 11-12 лет занимающихся в ДЮСШ г. Алматы.

Для развития координационных способностей спортсменов 11-12 лет используется арсенал методов стандартно-повторного упражнения и вариативного упражнения.

Игровой и соревновательный: изменение исходных и конечных положений, и изменение способов выполнения действия (бег лицом вперёд, спиной, боком); зеркальное выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках, выполнение спортивных элементов не ведущей конечностью) и выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (упражнения в равновесии сразу после вращений и кувырков); выполнение упражнений с исключением зрительного контроля (с закрытыми глазами).

Методика рекомендована для применения спортсменами 11-12 лет в плавании посредством занятий волейболом на каждой тренировке на суше в начале основной части занятия и после подготовительной (разминки). Мы внедрили данную программу в тренировочный процесс на каждой тренировке (2-3 тренировки в неделю) в течение 3 месяцев.

Исходя из задач исследования, на последнем его этапе, было проведено повторное педагогическое тестирование двигательной подготовленности юных спортсменов 11-12 лет, участвующих в эксперименте.

В таблице 1 представлены сравнительные результаты общей двигательной подготовленности участников эксперимента.

**Таблица 1** – Средние значения показателей результатов общей двигательной подготовленности участников эксперимента (КГ) и (ЭГ) групп до и после эксперимента (m=15)

Показатели		Бег 30 м (с)	Бег 6-мин (м)	Длина с/м (см)	Наклон (см)	p
КГ	до	5,3±0,8	1194,9±1,2	132,1±1,2	2,2±0,5	<0,05
	после	4,4±0,1	1282,2±1,3	133,5±1,2	2,5±0,4	<0,05

ЭГ	до	5,2±0,9	1180,1±0,8	138,2±1,7	2,1±0,9	<0,05
	после	4,3±0,2	1303,3±0,2	141,1±1,3	2,4±0,6	<0,05

Из данных таблицы 1 видно, что во всех группах (контрольной и экспериментальной) наблюдается положительная динамика по общей двигательной подготовленности. Так, при выполнении бега на 30 метров с высокого старта в контрольной группе средний результат в конце эксперимента увеличился на 8,3% ( $p < 0,05$ ). В экспериментальной группе, при повторном тестировании, это увеличение составило 8,2% ( $p < 0,05$ ). При сравнении результатов проявления выносливости (6-ти минутный бег) у мальчиков контрольной группы можно видеть, что проявление этого двигательного качества за период эксперимента увеличилось на 7,3% ( $p < 0,05$ ). У мальчиков экспериментальной группы этот показатель увеличился на 10,4% ( $p < 0,05$ ). Данное обстоятельство мы связываем с выполнением комплексов (строго регламентированный метод выполнения физических упражнений).

Выполнение прыжка в длину с места (скоростно-силовые качества) показало увеличение конечного результата у мальчиков контрольной группы на 1% ( $p < 0,05$ ). Конечный результат мальчиков экспериментальной группы увеличился на 2% ( $p < 0,05$ ).

Сравнение средних результатов выполнения теста на гибкость показало, что в контрольной группе, при повторном тестировании, увеличение составило 13,6% ( $p < 0,05$ ). Средний результат при выполнении этого теста мальчиками экспериментальной группы также имеет тенденцию к увеличению. Увеличение составило 14,8% ( $p < 0,05$ ). Анализ результатов общей двигательной подготовленности позволяет говорить о том, что методика, применяемая как в контрольной, так и в экспериментальной группе имеет место на существование и может применяться в дальнейшем.

Тестирование участников эксперимента координационных способностей, результаты которого представлены в таблице 2, позволяют говорить о динамике развития этих способностей у юных спортсменов 11-12 лет участников нашего эксперимента.

**Таблица 2** - Сравнительные результаты координационной подготовленности участников эксперимента контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

Показатели		Бег 3x10 м (с)	Кувырки (раз)	Дальность (м)	В цель (раз)	Челночный бег (с)	Р
КГ	до	11,2±0,1	5,3±0,04	17,8±0,1	3,8±0,1	8,1±0,05	<0,05
	после	10,9±0,1	5,7±0,06	17,9±0,1	4,1±0,1	7,9±0,05	<0,05
ЭГ	до	11,5±0,1	5,3±0,04	18,1±0,1	3,8±0,1	8,2±0,05	<0,05
	после	10,3±0,4	4,6±0,04	19,3±0,1	4,9±0,1	7,4±0,05	<0,05

Анализ данных, полученных в результате эксперимента, позволяет отметить, что предложенная методика использования физических упражнений координационной направленности и их объединение в комплексы дает более большой эффект, чем выполнение физических упражнений общепринятой методикой.

При этом данные эксперимента позволяют отметить, что методика выполнения физических упражнений в контрольной группе также имеет положительную тенденцию в повышении координационной подготовленности юных спортсменов 11-12 лет в плавании посредством занятий волейболом.

**Таблица 3** – Прирост значений тестовых показателей за время эксперимента участников эксперимента

Показатели	КГ, % прирост	ЭГ, % прирост	P
Быстрота, бег 30 м (с)	8,2	8,3	<0,05
Выносливость, бег 6-ти мин.	7,3	10,4	<0,05
Длина с/м (см)	1,0	2,0	<0,05
Гибкость, наклон (см)	13,6	13,8	<0,05
Бег 3x10 м (с)	2,0	10,0	<0,05
Кувьрки (раз)	8,01	13,1	<0,05
Дальность (м)	1,1	7,0	<0,05
В цель (раз)	8,0	29,1	<0,05
Жонглирование (с)	2,0	9,1	<0,05

**Выводы:**

1. Анализ литературы позволяет отметить, что проблема повышения эффективности развития координационных способностей у детей 11-12 лет в плавании посредством занятий волейболом представлена в литературе достоверно полном объеме;

2. Одним из основных факторов в физическом развитии и развитии физических качеств детей 11-12 лет специализирующихся в плавании, посредством занятий волейболом является учет возрастных и физиологических особенностей, это позволит тренеру рационально выстраивать спортивную тренировку, а также избежать грубых ошибок при подборе средств и методов тренировки, адекватных возрасту его подопечных;

- в спортивной подготовке используются различные методы воспитания, обучения и тренировки, которые определяют способы приемы и организацию выполнения упражнений, заданий, требований. Основные методы спортивной подготовки детей 11-12 лет, специализирующихся в плавании, посредством занятий волейболом – соревновательный, игровой, метод круговой тренировки;

- разработаны и апробированы комплексы физических упражнений координационной направленности в учебно-тренировочном процессе мальчиков 11-12 лет, специализирующихся в плавании, посредством занятий волейболом;

- проведенный эксперимент показал, что применение комплексов для развития координационных способностей юных спортсменов 11-12 лет специализирующихся в плавании, посредством занятий волейболом является эффективным путем в спортивной подготовке юных спортсменов.

3. Таким образом, экспериментально было определено, что повышения эффективности развития координационных способностей у детей 11-12 лет в плавании посредством занятий волейболом значительно повышают уровень физической подготовленности юных спортсменов и положительно влияют на развитие детского организма, что подтверждают результаты педагогического эксперимента.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

- 1 Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб.заведений / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Издательский центр «Академия», 2003г. - 320 с.
- 2 Лях В.И. Координационные способности / В.И. Лях. – М.: ТВТ, 2006.- 302
- 3 Клецев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. Учебное пособие - М.; Спорт. Академия. Пресс 2012. - 192 с.
- 4 Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.
- 5 Оноприенко Б. И. Биомеханика плавания / Б. И. Оноприенко. - Киев: Здоровье, 1981. - 191 с.

*Адильжанова М.И.,  
зам. зав. по НИД и МС кафедры физического воспитания и спорта  
КазНУ им. аль –Фараби,  
г. Алматы, РК*

*Синицына И. М.,  
ст. преподаватель Центра здорового образа жизни Каз НУ им. Аль-Фараби  
г. Алматы, РК*

*Синельникова Г.А.,  
ст. преподаватель Центра здорового образа жизни Каз НУ им. Аль-Фараби  
г. Алматы, РК*

*Рахманина Е. В.  
ст. преподаватель Центра здорового образа жизни Каз НУ им. Аль-Фараби  
г. Алматы, РК*

### **ПЕРСПЕКТИВЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ, РЕАБИЛИТАЦИИ И СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В КАЗНУ ИМ. АЛЬ-ФАРАБИ**

Адаптивное физическое воспитание - новое направление в отечественной системе образования и науки, изучающее аспекты физического воспитания людей, имеющих в результате заболеваний или травм различные стойкие нарушения жизненно важных функций организма и связанных с ними ограничений физических возможностей. Основной целью адаптивного физического воспитания является формирование и развитие двигательной активности, физических и психологических способностей, обеспечивающих адаптацию личности к своему состоянию здоровья, окружающей среде, обществу и различным видам деятельности [1].

Физическое воспитание в ВУЗах для студентов с ограниченными физическими возможностями должно иметь ярко выраженную компенсаторную направленность. Адаптация инвалидов к условиям современной жизни - одно из актуальнейших современных направлений деятельности современного общества на постсоветском пространстве. Главная задача адаптивного физического воспитания - формирование жизненно необходимых знаний, умений и навыков по сохранению и поддержанию организма в активном функциональном состоянии, осознание занимающихся жизненно необходимой потребности в двигательной активности. Постановка индивидуально специфических задач зависит от нозологии инвалидности и вызванных ею функциональных и двигательных нарушений.

Главная специфическая задача вузовских специалистов в ходе занятий различными видами физической культуры (неспецифическое физкультурное образование, спорт, спортивная рекреация, двигательная реабилитация) заключена в воздействии на формирование личности студента, в частности, одной из ее сторон - культуры физической, как органической части культуры молодежи, выработки у инвалидов профессиональных навыков, обеспечения условий для профессиональной реабилитации и социальной интеграции [2].

Изучая проблему актуализации роли физического воспитания студентов, с отклонениями в здоровье в Казахском национальном университете им. аль-Фараби нами было выявлено следующее:

- по данным медицинского обследования количество студентов, зачисленных в специальные медицинские группы в 2022/2023 уч. г. составил 27,2%, от общего числа первокурсников. Анализируя заболеваемость студентов, «лидируют» заболевания

мочевыделительной системы 18,2%, органов зрения 17,2% и опорно-двигательного аппарата 12,5%. Почти половина студентов специальных медицинских групп имеют сочетание двух и более диагнозов в анамнезе;

- «Центр здорового образа жизни» университета проводит занятия со студентами, имеющими временные или хронические заболевания и последствия разного рода травм, которые не позволяют им в полной мере выполнять программу ВУЗа по физическому воспитанию, в соответствии с Типовой программой по физическому воспитанию, в группах специального медицинского отделения и ЛФК. Для этих студентов опытными преподавателями разрабатываются отдельные программы, как правило, авторские, апробированные практическим опытом и, имеют свои особенности [3];

- на 2022/23 учебный год статистические показатели студентов-инвалидов составляют 65 человек, 43 из них – девушки, 4 студента относятся к инвалидам 1 группы, остальные – 61 человек ко 2 и 3 группам. Большая часть молодых людей, имеют врожденную инвалидность;

- занятия по физическому воспитанию со студентами инвалидами проводится частично (по желанию) в форме теоретических занятий, а практические занятия вообще не проводятся, т. к. в Типовой программой не отражаются требования к освоению учебного материала для данного контингента учащихся.

Следует отметить, что студенты с ограниченными возможностями - особая группа людей и для них необходима программа физического воспитания, учитывающая специфику инвалидности. Для этого необходимо научное обоснование в разработке классификации инвалидов-студентов по признаку схожести рекомендованных и противопоказанных физических упражнений, поскольку оздоровление, физическая реабилитация, адаптация к физическим нагрузкам являются отправной точкой для инвалидов не столько для развития спортивного мастерства, но в качестве необходимых факторов восстановления или компенсации нарушенных функций организма, а также социальных функций и трудоспособности молодого человека.

Для решения вышеуказанной актуальной проблемы физического воспитания в вузе по оздоровлению, реабилитации и социальной интеграции молодежи, с отклонениями в здоровье ведущие преподаватели Центра здорового образа жизни Каз НУ им. Аль-Фараби предлагают разработать перспективный проект научного комплексного исследования физического и двигательного потенциала студентов с ограниченными физическими возможностями здоровья.

Ожидаемые результаты:

1. Оценка изучаемой проблемы. Концептуальная модель исследования, определяющая направление работы.

2. Социологические, медико-биологические, анатомо-физиологические и психологические исследования.

3. Методические разработки применения методов и средств физического воспитания. Внедрение ожидаемых результатов на практике.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие - М.: Советский спорт, 2000. — 240 с.: ил.

2. Хомутов Г.А. Адаптивная физическая культура в профессиональной подготовке студентов высшего учебного заведения: автореф. дис. ... докт. пед. наук.- Санкт-Петербург, 1999. – 28с. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-v-professionalnoi-podgotovke-studentov-vysshego-uchebnogo-z#ixzz2QXqeQSIy>

3. Вишнякова Н.П., Арещенко А.И., Рахимбаева Г.Х. Технология учебного процесса физического воспитания специального медицинского отделения в КазНУ им. аль-Фараби // Инновации в образовательной деятельности и вопросы повышения качества обучения: материалы XXXXII Международной научно-методической конференции. Книга 3. – Алматы: Казак университети, 2012.- С.29-34

**Вишнякова Н.П.,**  
*старший преподаватель Центр ЗОЖ Спортивного клуба  
КазНУ им. аль-Фараби, Алматы, РК*

**Сиротина С.Г.,**  
*старший преподаватель Центр ЗОЖ Спортивного клуба  
КазНУ им. аль-Фараби, Алматы, РК*

**Коваленко К.Н.,**  
*преподаватель кафедры ИК, ОД и ИС  
КазАДИ им. Л.Б. Гончарова, Алматы, РК*

**Неклюдов Г.О.,**  
*преподаватель ААДК, Алматы, РК*

**Коваленко А.Г.**  
*преподаватель ААДК, Алматы, РК*

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Совершенствование координационных способностей, и других физических качеств в школьном возрасте является актуальной задачей процесса воспитания.

В младшем школьном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития физических способностей, а также этот возрастной период называется «золотым возрастом», имея в виду темп развития координационных способностей.

Уровень развития координационных способностей определяется следующими способами:

- умение быстро реагировать на различные сигналы, в частности, на движущийся объект;
- точно и быстро выполнять двигательные действия за минимальный промежуток времени;
- дифференцировать пространственные временные и силовые параметры движения;
- приспосабливаться к изменяющимся ситуациям, к необычной постановке задачи.

Для развития координации движения могут быть использованы любые игры и упражнения, если они включают в себя элементы новизны и представляют для занимающихся определенную координационную трудность.

Национальная игра Бес тас как нельзя лучше подходит для развития координационных способностей детей младших классов, для разработки мелкой моторики пальцев рук, аккуратности, точности движений, сосредоточенности, тактильной чувствительности.

Для того, чтобы играть в игру не нужно специальное оборудование и спортивная площадка, надо только подобрать пять одинаковых по размеру небольших камешков и выучить несложные правила.

Например, такой вариант этой игры: первое – подкидываем все камешки вверх и попробуем поймать в ладони обеих рук. Второе - задача усложняется: вновь подбрасываем камешки и, прежде чем поймать их, хлопаем перед собой и за спиной в ладоши. Один-два камешка упало? Ничего, еще будет возможность подобрать их. Третье - подкинув оставшиеся камешки, надо постараться поймать их — уже тыльной стороной ладоней. Опять несколько камешков упало? Теперь самый сложный четвертый этап: подбросить имеющиеся в руках камешки и, пока они летят, подобрать с земли ранее упавшие. И, наконец, пятый этап (легкий) — он повторяет первый: имеющиеся в руках камешки надо подбросить и поймать на ладони. Побеждает тот, у кого после пяти таких испытаний в руках больше камешков.

Можно, конечно найти и более разнообразные варианты заданий в этой игре. Перейти на следующий вариант можно только тогда, когда без ошибок выполнены все задания предыдущего. Поначалу это сложно, как все новое, но нужно потренироваться, и все получится.

Во время игры нельзя сдвигать камешки с места. Разрешается только брать камешек, с которого начинается задание. Если игрок всё-таки сдвинул камешек — он теряет ход. Играем одной рукой, второй помогать нельзя. То есть одной и той же рукой надо подкидывать камешек, собирать другие камешки и ловить летящий. Определяется очерёдность игроков.

Можно использовать другие варианты выполнения заданий.

**Задание 1.**

1. Игрок разбрасывает четыре камешка. Пятый надо подкинуть вверх, успеть этой же рукой поднять с пола другой камешек и поймать подброшенный. Теперь в руке два камешка.

2. Один из них надо зажать в кулаке, а второй подкинуть вверх. Пока он летит, поднять с пола ещё один камешек, не потеряв при этом зажатый в кулаке. В руке три камешка.

3. Два зажимаются в кулаке, третий подкидывается, а четвёртый надо поднять. Потом таким же образом надо подобрать и пятый.

Если все камешки в руке – вы прошли задание, начисляется 10 очков. За каждый потерянный камешек минус одно очко.

**Задание 2.**

1. Надо рассыпать камешки перед собой и, подбрасывая один камешек, поднимать каждый раз по два, не сдвигая при этом остальные с места.

2. Точно так же поднять за один раз три камешка и потом отдельно один камешек.

3. Следующий этап — подкинув камешек, подобрать сразу четыре камешка.

4. Последний этап: зажав в кулаке четыре камешка, надо подкинуть в воздух пятый. Пока он летит, положить камешки из кулака на пол и поймать летящий камешек.

Все получилось получаете 10 очков. За каждый потерянный камешек минус одно очко.

Выигрывает тот, кто набрал большее количество очков.

Казахская национальная игра Бес тас находится на этапе внедрения в учебный процесс в школе, поэтому согласно дидактическим принципам педагогики нужно подбирать варианты доступных, не сложных для выполнения упражнений.

### **Заключение**

Координация движений тренируема и дети легко поддаются воздействию педагогического процесса, специально направленного на ее развитие.

Высокая степень развития координации движений оказывает положительное влияние на овладение детьми новыми двигательными формами и что координационные способности сохраняются в течение сравнительно длительного срока.

Применение разнообразных вариантов упражнений для развития координационных способностей – гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности.



*Есеева А.А.*  
*старший преподаватель кафедры*  
*профилактической медицины и*  
*нутрициологии МУА, г. Астана, РК*

## **СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН**

Физическая культура в основах законодательства Республики Казахстан<sup>1</sup> представлена в высших учебных заведениях как составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях развития физических и интеллектуальных способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания и развития.

Физическое воспитание - педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного подрастающего поколения.

Адаптивная физическая культура и спорт - комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде инвалидов, преодоление ими психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также осознание необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Одним из основных принципов государственной политики в области физической культуры и спорта является содействие развитию адаптивной физической культуры и спорта.

К основному из субъектов физической культуры и спорта в Республике Казахстан относятся организация спортивной медицины, которая в свою очередь является элементом системы физической культуры и спорта.

В данной работе рассмотрим состояние физической культуры в организациях высшего и (или) послевузовского образования (далее - ОВПО).

Физическое воспитание должно проводиться в ОВПО, реализующие программы высшего образования, - не менее четырех часов в неделю для обучающихся первого и второго года обучения.

Несмотря на вышеупомянутую норму во многих ОВПО занятия по физической культуре приравнены к факультативной форме.

Это обусловлено тем, что в соответствии со статьей 43 организации образования самостоятельны в осуществлении учебно-воспитательного процесса, подборе и расстановке кадров, научной, финансово-хозяйственной и иной деятельности в пределах, установленных законодательством Республики Казахстан, типовыми правилами деятельности организации образования соответствующего типа и уставами организаций образования.<sup>2</sup>

Данный шаг позволяет руководителям многих ОВПО извлечь экономическую выгоду. Нет необходимости содержать штат преподавателей (кафедры) физической культуры и выделять финансовые средства на содержание спортивного зала или его аренды.

На первый взгляд это похоже на правовую коллизию. Но в соответствии с пунктом 3 статьи 12 Закона Республики Казахстан от 6 апреля 2016 года №480-V «О правовых актах» при наличии противоречия в нормах одного нормативного правового акта или нормативно-

---

<sup>1</sup> Закон Республики Казахстан от 3 июля 2014 года №228-V «О физической культуре и спорте»

<sup>2</sup> Закон Республики Казахстан от 27 июля 2007 года №319-III «Об образовании»

правовых актов одного уровня действует норма акта, позднее введенного в действие, или норма, которая соответствует акту, позднее введенному в действие.<sup>3</sup>

То есть, в данном случае безусловно имеет силу норма закона «О физической культуре и спорте». Но, на данном отрезке времени все идет по инерции. Пока не создан прецедент со стороны услугополучателей – студентов, или количество их обращений не достигли критического значения.

Кроме того, одной из основных проблем в настоящее время составляет нехватка спортивных залов и их труднодоступность. Природой которого является ментальная проблема советского поколения, которая считает необходимым поставить охрану рядом с каждым оборудованием. Организовать систему контроля и доступа для каждого объекта физической культуры. Своеобразное культуuroохранение порождает некое непонимание со стороны подрастающего поколения. ОВПО должный оказывать услуги обществу, а не надзирать над занятиями по физической культуре.

Другой проблемой современной молодежи является их образ жизни. Студенты похожий на узников закованные в колодки. Целыми днями находятся на занятиях за партами, в свободное время сидят за гаджетами, за компьютером или за смартфоном. Подобный образ жизни не сформировано с поступлением в университет, а тянется со школьной скамьи.

Все это ведет к проблемам со здоровьем. Не зря говорят, что здоровье нации зависит 90% от физической культуры и лишь 10 % от системы здравоохранения.

Медицинское обследование студентов первого курса, Медицинского университета Астаны проведенное в начале учебного года показало, что 261 студент из 306 имеют медицинские показания следующего характера: миопия – 65, аллергия – 8, дефицит массы тела – 21, сколиоз – 36, нарушение осанки – 35, гайморит – 12, анемия – 32, астигматизм – 4, гастрит – 14, избыточная масса тела – 17, панкреатит – 4, внутричерепное давление – 2, ожирение – 9, плоскостопие – 2. Это составляет более 85 %. Данное положение дел со здоровьем студентов бьет тревогу. Ведь им предстоит пройти обучение в течении 6 лет.

В настоящее время студенты с ослабленным здоровьем занимаются в специальных медицинских группах и группах лечебной физической культуры, а студенты с ограниченными физическими возможностями занимаются с использованием средств адаптивной физической культуры.

Обучающиеся, имеющие справку врачебно-консультативной комиссии, освобождаются от занятий по физическому воспитанию. Это обусловлено тем, что индивидуальную форму подготовки студентов невозможно предусмотреть в академическом календаре ОВПО.

В обычной практике в основном все ограничивается написанием рефератов.

Ключ к решению лежит в культуре народов мира. На пример, гимнастика ушу в Китае, йога в Индии.

В современном быстро меняющемся мире появляется много нового, однако древняя система гимнастики тайцзицюань не только не устареваает, а наоборот, набирает популярность у людей в Китае, да и во всем мире.

Тайцзицюань – это комплекс гимнастических упражнений, включающий в себя элементы закалки, воспитания духовной силы, а главная функция упражнений - регуляция внутренней жизненной энергии «ци». Движения тайцзицюань на физическом уровне приводят к омоложению организма, а на духовном - освобождают сознания и способствуют самопознанию.<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> Закон Республики Казахстан от 6 апреля 2016 года №480-V «О правовых актах»

<sup>4</sup> <http://russian.cri.cn/life/health/343/20191009/363771.html>

Принцип действия тайцзицюань заключается в полном расслаблении тела, акцент делается на волевых усилиях мозга, а не на мускульном уровне. Этим, пожалуй, тайцзицюань отличается от других гимнастик и оздоровительных систем.

В настоящее время тайцзицюань стала одним из наиболее популярных видов китайской гимнастики, она не только укрепляет здоровье, к этой системе с большим вниманием относятся люди спорта, медики и ученые. Все больше людей занимается тайцзицюань профессионально, ведь эта гимнастика обрела статус вида спорта мирового значения. Наследник традиций тайцзицюань, мастер Ян Сюнь рассказывает: «Сегодня больше 90% людей занимаются гимнастикой тайцзицюань для поддержания физической формы и укрепления здоровья. Гимнастика тайцзицюань удачно объединила в себе философскую идею Великого предела (Тайцзи) и комплекс физических упражнений, которым можно заниматься самостоятельно, в этом и заключается причина популярности тайцзицюань у людей.

Вместе с тем, доступность некоторых снарядов в общественных местах будет благоприятно способствовать укреплению здоровья студентов. К примеру, установка шведской стенки с турником, беговой дорожки. Турник позволит студентам с проблемами позвоночника повисеть или проделать несложные упражнения во время перерыва. На беговой дорожке не обязательно бегать, достаточно совершить ходьбу в течении 5-7 мин с определенной скоростью. Научно доказано, что ходьба не имеет противопоказаний, помогает свести к минимуму риски хронических болезней. Врачи назначают ее даже при варикозе, наравне с плаванием. Регулярные тренировки улучшают осанку, сердечную деятельность, укрепляют костный аппарат, снижает вес.

Подобное практикуется в Южной Корее. Для пропаганды Таеквондо как части национальной культуры в доступных местах поставлены снаряды, для занятий этим видом спорта. Это конечно не дает возможность полноценно заниматься данным видом спорта, но приобщает людей к данному виду спорта вне зависимости от физического состояния.

Стоит отметить, что реализация подобных программ требует системного подхода. Проблема здоровья нации не решается наскоком или от случая к случаю. Для реализации которого необходимо иметь в каждом ОВПО отдельную кафедру «Физической культуры», как самостоятельное структурное подразделение.

*Жалтаев Н.Р.*  
*ст. преподаватель*  
*кафедры физического воспитания*  
*АРУ им. К. Жубанова*  
*г. Актобе, РК*

## **ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Инклюзивным образованием называется вид обучения, в котором принимают участие абсолютно все учащиеся наравне, невзирая на физические, интеллектуальные, психические их составляющие. Данный термин происходит от латинского слова “include”, которое означает “заключать, включать”. При таком виде образования сам процесс обучения подстраивается под нужды учащегося, а не наоборот. Помимо хорошей адаптации, которая проходит в общеобразовательных заведениях, студенты набираются социального опыта. К тому же данный тип обучения способствует развитию у учащихся толерантности, ответственности и самостоятельности.

Одна из основных задач в сфере образования это образование детей с особыми потребностями. Это является необходимым условием для формирования полноценного инклюзивного общества, в котором каждый будет чувствовать себя полноценно

причастным и востребованным. Мы должны обеспечить возможность каждого учащегося на полную реализацию своих возможностей, потенциала в независимости от их потребностей и особенностей. Также дать возможность быть полезным обществу и способность быть полноценным ее членом. Шанс участия в жизни учебного заведения - потенциал, который делает возможным инклюзивное образование. Инклюзивное, то есть включающее обучение, располагает всеми ресурсами, которые направлены формирование равноправия между обучающимися, также их вовлеченности в жизнедеятельность учебного заведения.

Образовательные учреждения располагают рядом проблем, которые связаны с процессом внедрения инклюзивного образования.

- практическое отсутствие специально обученных и подготовленных преподавателей;
- материально-техническая оснащенность в учебных заведения на недостаточном уровне;
- отсутствие физического доступа;
- общественное непонимание.

Инклюзивность это поиск путей для всех учащихся, также это значит участвовать в процессе обучения. Основой инклюзивного образования является концепция исключения любого вида дискриминации в сторону учащихся, также обеспечение равноправного отношения ко всем, но при этом создание особых условий для учащихся, которые имеют особые потребности в образовании.

Инклюзивным образованием является процесс развития и формирования общего образования, подразумевающее доступность ее процесса для всех без исключений. Также включает развитие приспособленности к различным потребностям студентов, что повышает доступность образования для учащихся с особыми нуждами. Также это процесс обучения, в течении которого все студенты вовлечены в единую систему образования, проходят обучение согласно месту жительства совместно со сверстниками в общеобразовательных заведениях, к тому же не имеют значение физические, психические, интеллектуальные особенности обучающихся. Внедрение инклюзивного обучения в образовательную практику актуально как никогда. Необходима психологическая, педагогическая, медицинская, социальной помощь, близость учебного заведения к месту жительства студентов, консультативная поддержка родителей, подготовка общества к лояльному отношению и принятию людей с особыми образовательными способностями. Образовательные учреждения с инклюзивным уклоном являются создателями идеальных условий для лучшего понимания вопросов обучения, воспитания, социализации, также для интеграции особенных детей. Помимо этого, они стимулируют лучшее взаимодействие с окружающими, в независимости от их особенностей.

Данный подход меняет педагогику в целом, в сторону включающего, инклюзивного обучения. И это рассматривается не только в рамках включения особенных детей в уже имеющийся учебный процесс, также имеется в виду учебный процесс с учетом всех личных и индивидуальных особенностей детей, которые требуют новых способов и методов для организации процесса образования.

Инклюзивное обучение на занятиях физической культуры является индивидуальным и включенным. Также это тщательный анализ деятельности преподавателя, отметка как положительных, так и отрицательных пунктов его деятельности, выявление недостающих деталей в процессе образования, также повышение стимула, мотивации обучающихся. Как правило, под оцениванием понимают действие, которое следует за процессом преподавания и обучения.

Процесс инклюзивного образования является мировым, который вовлекает все высокоразвитые страны мира. Высокий интерес, новые подходы к организации данного вида образования объясняется следующими причинами: социальные заказы общества,

государства, также достижение определенного уровня экономического, культурного и правового развития страны. Интеграцией является закономерная стадия развития системы специального образования, которая связана как в Казахстане, так и в каждой стране мира. Также тут имеет место быть переосмысление общества и государства касательно их отношения к особым учащимся, признания их прав, предоставление равных возможностей во всех областях жизнедеятельности, особенно образования. На занятиях физической культуры инклюзивное образование требует профессиональной личностной подготовки, которое стимулирует осуществление профессиональной деятельности в рамках инновационного процесса образования. Восприятие учащегося таким, какой он является и формирование комфортной системы образования - главнейшие задачи инклюзивного образования. Основой данного типа образования служит идеология, обеспечивающая полный доступ к образованию для особых обучающихся и снижает их дискриминацию.

Таким образом, наиболее перспективная форма образования учащихся с особыми образовательными потребностями это инклюзивное образование.

**Жұмабаев Б.Қ.**

*Астана қ. әкімдігінің*

*«Әль-Фараби атындағы оқушылар сарайының»*

*жоғарғы санатты бапкері*

## **ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ШЕБЕРЛІК ТӘРБИЕМЕН ОҚЫТУ ӨНЕРІ**

Қазіргі кезеңде қарқынды өзгеріп жатқан, бізді қоршаған өмір, салауатты өскелең ұрпақтың жан-жақты дамуын қамтамасыз етуді талап етеді. Педагогтардың кәсіби құзыреттілігіне қойылатын талаптардың да өзгерді. Әрине, бұл процесс тек терең білімді, іскерлік пен дағдыны, әр түрлі қабілеттерді ғана емес, сонымен қатар жұмыс істеудің өзіне елеулі шығармашылық көзқарасты, сонымен қатар мұғалімнің өзінен белгілі бір тұлғалық қасиеттерді қажет етеді. Көп жағдайда кәсіби белсенділіктің жоғары деңгейінің көрсеткіші әр түрлі мәселелерді шығармашылықпен табысты шешу, әртүрлі әдістерді қолдану арқылы оқу-тәрбиелік мақсаттарға нәтижелі жету болып табылады. Балаларды жақсы көретін, оның ішкі дүниесін сезінетін, үлкен кәсіби біліктілікпен жұмыс істейтін мұғалім ғана жоғары деңгейде тәрбие мен оқыту өнерін үнемі жетілдіріп отырады.

Ол педагогикалық шеберлікке ие болуы керек, өйткені шеберлік қана мұғалім жұмысының тиімді нәтижесін бере алады. Мұғалімнің іс-әрекетінің тереңдігін, беріктігін, мәнділігін беретін кәсіби шеберлігін дамытудың негізі кәсіби білім, педагогикалық техника болып табылады.

«Шебер өз ісінің үздігі» деген мағынадағы «шеберлік» сөзі бастапқыда негізінен қолөнершілер қызметімен байланысты болса, 20 ғасырдың басынан бастап «шеберлік» ұғымы шығармашылықпен байланыстыра бастады. Педагогикалық іс-әрекет те негізінен шығармашылық сипатта болғандықтан, «педагогикалық шеберлік» ұғымы жалпыға бірдей қабылданған.

Астана қаласы әкімдігінің «Әль-Фараби атындағы оқушылар сарайының» жұмыс барысын үлкен «педагогикалық шеберлік» дер едім, өйткені бұл жерге дені сау балалармен қатар, инкурабельді ауытқулары бар балаларды көп әкеледі. Әрине бұл бапкерден үлкен жауапкершілікті, мейрімділікті және шыдамдылықты талап етеді. Және де балалармен тіл табысып, олардың бойындағы мүмкіншілікті ояту үшін, педагогиканың көптеген компоненттерін қамтуға, білуге тура келеді. Менде жас күнімнен бойымдағы бар білімімді мүмкіндігі шектеулі балаларға көмектесіп, оларды жетістікке жеткізуге арнадым. Олардың мүмкіндігі шектеулі болғанымен, жетістігі дені сау балалармен бірдей болатынын дәлелдеп келем.

Педагогикалық шеберлік келесі компоненттерді қамтиды:

### 1. Мұғалімнің кәсіби-педагогикалық бағыттылығы

Мұғалім өз іс-әрекетіне және шәкірттеріне оң көзқараста яғни – жоғары адамгершілік, қоғамдық белсенділік, өзге ұлттарды құрметтеу, еңбексүйгіштік, қарапайымдылық, балаға деген сүйіспеншілік пен мейірімділік, мейірімділік, адамгершілік сияқты қасиеттер жатады.

Бізге нешестүрлі ауыр диагнозбен балдар келеді. Құлақ естуі нашар, көзі дұрыс көрмейтін, балалар параличі, аутизм, өсіп дамуы жетілмеген сияқты. Бұл балалар аса мейірімділікті қажет етеді, өздерінің кем жерлерін аса бір еңбекқорлықтарымен толықтырғысы келіп тұрады, кейде жаттығуға мән бермейтін, керек деп санамайтын балалар да келеді. Әрине бұл балалармен жұмыс істеу оңайға түспейді, бірақ бізге әкелген балалардан өзгеріссіз, өмірге, өнерге деген құштарлығы оянбаған бала болған емес. Жақсы дәрежеге жетіп, Республикалық, халықараралық жарыстарға қатысып, жүлделі орындарға ие болып жатқан тәрбиеленушілеріміз де аз емес.

### Кәсіби білім

Заманауи мұғалім кәсіптік қажетті білім мен оқыту әдістерін меңгеруі, сонымен қатар еркін ойлау қабілеті, дүниені ғылыми тұрғыдан түсінетін, дүниетанымы кең болуы керек.

Инкурабельді балармен жұмыс істеу үшін ғылыми сауатты, интеллектуальды іздемаз, ғылым мен техниканың жетістіктерін пайдалана білу керек. Бұл бағыт бізде алға қойылған, біз жаңадан шыққан әдістердің бәрін іс жүзінде пайдаланамыз және де жаңалықты біліп отыру үшін көп оқимыз, ізденіс жұмыстарын жүргіземіз.

### Кәсіби қажетті қабілеттер мен дағдылар

Өз ісінің шебері болу үшін мұғалім өзінің кәсіби қызметін табысты орындауға көмектесетін бірқатар қабілеттерге ие болуы керек.

° ұйымдастырушылық қабілеті – оқушыларды ұйымдастыру және дамыту, оны маңызды мәселелерді шешуге бағыттау білу;

° коммуникативті дағдылар – балалармен, олардың ата-аналарымен, әріптестерімен қарым-қатынас процесін басқару, жанжалдарды дер кезінде алдын алу және шешу;

° дидактикалық қабілеттер – өз білімін қолжетімді формада жеткізу және оларды түсіндіре білу; жаңа білімді өз бетінше меңгеру, ғылымның дамуын қадағалау және ғылыми жетістіктерді өз тәжірибесінде қолдана білу; балаларды өз бетінше ойлауға, өз пікірін айтуға және оны дәлелдеуге үйрету;

байқау қабілеттері – әр баланың ішкі жан дүниесін зерттеп, түсіне білу, оның мінез-құлқы мен мінезінің ерекшеліктерін аша білу, әрбір тәрбиеленуші тұлғасының дамуына бағыт-бағдар беру;

° сөйлеу қабілеттері – ауызша және жазбаша сөйлеу арқылы өз ойы мен сезімін дәл, қолжетімді, мәнерлі, эмоционалды және мағыналы жеткізе білу, оқу материалын, әдістемелік нұсқауларды баяндау, оқушылардың білімін, іскерлігін және мінез-құлқын бағалау;

° зейінді басқара білу – мұғалімнің балаларды қызықтыра білуі, олардың зейінін белгілі бір мәселеге, мәселеге, міндетке аудару.

Бұл кәсіби қабілеттілік пен дағдылар біздің мекемеде жоғары деңгейде іске асыралады. Оқушылардың мүмкіншілігі толық бақыланып, жеке жаттығулар жүргізіледі, әр баланың мінезінің ерекшеліктерін басты бағытқа аламыз, балалармен және олардың ата-аналарымен бірігіп жұмыс істейміз. Жаттығулардың олардың денсаулығына маңыздылығын түсіндіреміз. Нешестүрлі жарыстар ұйымдастырып, жарыстарға ата-аналарын көрермен әрі жанкүйер ретінде шақырып, жетістіктің куәгері болуын қадағалаймыз. Жеңіске жетудің және денсаулықтарының тез қалпына келуінің басты көмекшісі, ол ата-ананың қолдауына көп байланысты.

### **Кәсіби шығармашылық**

Мұғалімнің қызметі көп жағдайда шығармашылық көзқарасты қажет етеді, өйткені ол мәселелерді тез шешудің әртүрлі нұсқаларын іздеуді қажет ететін көптеген әртүрлі, көбінесе стандартты емес жағдайларды қамтиды.

Мұғалімнің педагогикалық шығармашылығының ерекшелігі оқушылардың жеке басын, адамгершілігін, дүниетанымын, сенімін, санасын, мінез-құлқын қалыптастыруға байланысты педагогикалық жағдаяттардың сансыз санын қамтитын оқу-тәрбие процесінің күрделілігімен дәл анықталады.

Әрбір мұғалімнің кәсіби шеберлігі, тәрбиелеген шәкірттерінің жетістіктерімен бағаланады. Менің тәрбиелеп жатқан оқушыларымның ішінде де көптеген жетістіктерге жеткен жеткіншектерім аз емес.

Дәлірек айтсам:

Ғазизова Танзила – бізге келгенде 5 жасқа енді келген, құлағы естімейді, мінезінде жатақтық бар, қорқақтау, көпшілікке қосылмайтын, жеке болғанды ұнататын бала еді. Бүгінде 15 жасқа келді. Республикалық жарыстар жеңімпазы. Познань қаласында өткен Халықаралық есту қабілеті нашар жасөспірімдер арасында жүзудің бірнеше түрінен алтын, күміс, қола жүлделерінің иегері болып келді. Қазір көпшіл, өмірге деген көзқарасы өзгерген, қорқуды ұмытқан, жеңіске деген құштарлығы оянған көңілі жарқын жасөспірім.

Жумашев Мухамед – аутизммен ауыратын бала, ең алғаш келгенде судан қорқатын бала болатын, бүгінгі таңда, қазір 4 жыл болды келгеніне, 2,5 км бірнеше жүзу тәсілдерімен 45 минутта жүзіп өтеді. Бұл көрсеткіш Мухамед үшін үлкен жетістік.

Жангабылов Серікхан – ДЦП-келгеніне 4 жыл болды, Республикалық жарыстың 2 алтын, 1 рет күміс, 1 рет қола жүлдегері.

Балмағанбетов Ахметкарім – көзі дұрыс көрмейді, қалалық жарыстардың жеңімпазы. Биыл өткізілетін «Қазақстан кубогы» жарысына дайындап жатырмын. Жеңіс тұғырында көрем деген үмітім зор.

Айта берсек жетістігіміз өте көп. Осы жетістіктерге жету үшін көптеген замануи жаңа технологияларды көп пайдаланамыз. Судағы жаттығулармен қатар, су сыртында да тепе теңдікті ұстауға арналған, күштерін көбейтетін жаттығуларды, терең тыныс алуға арналған арнайы жаттығулардың бәрін күнделікті қайталап жасап отырамыз. Басқа спорт мектептерінің бапкерлерімен тәжірибелік алмасу бізде жақсы жолға қойылған. Тез оңалу үшін пайдаланатын өз тәсілдеріміз де жеткілікті. Еш жерде қолданылмаған жүзуді бастау үшін резеңке жолақтар пайдаланамыз және қолының күш қуатын тез қалпына келтіру үшін, күшке түсетін жаттығулар, дәлірек айтсақ, бір немесе екі жатқан баланың аяғынан ұстап тартып немесе сүйреп жүзеді, «тапанша» деп аталатын жаттығуды да көп пайдаланамыз, ол баланың суда бір қалыпты қалпын ұстап үйренуге зор әсерін тигізеді, қолдарын 45- 90 градуста қозғалыссыз ұстап, тек аяқ күшін пайдаланып жүзу. Қолдарына қол қалақшасын кигізіп, аяқтарына ескек аяқ кигізіп те неше түрлі жаттығулар өткізіледі. Балалардың тыныс мүшелерінің жұмысын қалыпқа келтіру үшін су астымен, дем алмай, 25-50 метрге дейін су астымен жүзуді үйретеміз. Алғашында су астында жаттығуларды жасап үйрету үшін, тыныс алу түтікшелерін де пайдаланамыз. Интернет желісінен алынған жаттығулардың жаңа топтамаларымен де таныстырып, хабардар етіп, оларды күнделікті жаттығуларға қосымша ретінде қосып отырамыз. Жүзу кезіндегі жаттығулар бейнетаспаға түсіріліп, жіберген қателіктерін өздеріне көрсетіп, аптасына бір рет қателіктермен жұмыс жасаймыз.

Менің басты қағидам, кемтар балаларды бөлектемей, дені сау балалармен бірге жаттықтырып, қоғамдағы орындары, мүмкіншіліктері бірдей, күнделікті жаттығудың арқасында жеңімпаз болуға болатынын ұғындырып тәрбиелеу. Тәрбиелеуді өзімнен бастауды да ұмытпаймын. Жыл сайын білім көтеру курстарына қалмауға тырысамын, және балалармен жеке жұмыс істеу, қабілеттіліктеріне қарай жаттығулар топтамасын жасап, оны

пайдаланып, нәтежиесін бағалауды да ұмытпаймын. Әр балаға тиімді жаттығулармен жұмыс істегенді ұнатамын.

Сонымен қорыта келе, жас ұрпаққа тәлім тәрбие беруді қоғам болып, ұстаздар қауымы болып, ең бастысы ата-аналар болып қолға алсақ болашағымыз жарқын болмақ. Балаларымызды отансүйгіштікке, ата-баба салт-дәстүрін құрметтейтін ұрпақ тәрбиелеу баршаға бірдей міндет.

Өздеріңіз көріп отырғандай педагогикалық білім мен шеберліктің арқасында мүмкіншілігі шектеулі балалардан да, өмірден өз өмір жолын тауып, қоғамға пайдасы көп, әлем жеңімпаздарын дайындауға болады. Бұның барі өз мамандығың мен балаларды шын сүю, білімділік пен біліктіліктің арқасы!

#### **ҚОЛДАНҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Педагог мәртебесі туралы «Қазақстан Республикасың Заңы, 2019 жылғы 27 желтоқсандағы № 293-VI ҚРЗ. – НұрСұлтан, 2019.
2. Жүсіпова Ж. А. Педагогикалық шеберлік. Оқулық. Алматы, 2011.
3. Максимова Г. И. Педагогическое мастерство современного педагога. Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017.
4. Құндақова А. Педагогикалық шеберлік негіздері. Оқу құралы. –Алматы: Бастау, 2014 ж. 216 б.

**Қамысбаева Д.Қ.**

*п.ғ.магистрі*

*«Алғашқы әскери дайындық және дене тәрбиесі» кафедрасының аға оқытушысы  
М.Х.Дулати атындағы ТарӨУ.,  
Тараз қ., ҚР*

### **ҚАЗІРГІ ПАНДЕМИЯ КЕЗІНДЕ АУЫРҒАН АДАМДАРҒА АРНАЛҒАН ДЕНЕ ЖӘНЕ ТЫНЫС АЛУ ЖАТТЫҒУЛАРЫ**

Соңғы екі жылда бүкіл әлемде жаңа COVID-19 вирусының эпидемиясы өршуде (қысқартылған Corona Virus Disease 2019, бұрын Cov-19). SARS-CoV-2 вирусынан туындаған жаңа COVID-19 коронавирусы инфекциясы қауіпті ауру болып табылады, ағымы жеңіл және ауыр жағдайда өтіп, тіпті өлімге де әкелуі мүмкін. Коронавирустың салдары емделген адамдар үшін бірнеше факторларға тәуелді: адамның иммунитеті және қосалқы аурулары. Коронавирустың жаңа түрін жұқтырған науқастардың көпшілігінде толық сауығуға мүмкіншілігі бар, бірақ инфекцияның ауыр өткен жағдайында өкпе фиброзы дамуы мүмкін. Өкінішке орай, бүкіл әлемге таралған пандемия әлі өзінің өршу шыңына жетпегендіктен, бүгінгі күнге дейін коронавирустың салдары туралы нақты статистика жоқ. Кейбірінде коронавирус қалыпты респираторлы инфекция ретінде өтсе, енді бірінде тыныс алу жеткіліксіздігімен асқынған пневмонияның дамуымен жүреді. Емделгеннен кейін бірнеше апта бойы келесі көріністер болуы мүмкін:

- Ентігу;
- қызбасыз құрғақ жөтел;
- астения синдромы;
- өкпе фиброзының дамуы;
- созылмалы аурулардың өршуі.

Зерттеу барысында науқастардың 45% инфекцияны жұқтырғаннан кейін бір ай ішінде өкпе фиброзының белгілерін пайда болды.

Жоғарыда көрсетілген белгілерден басқа, COVID-19 инфекциясы расталған науқастардың көбінде күйзеліс белгілерін байқалады, олар өкініш, жалғыздық, дәрменсіздік, мазасыздық, ашуланшақтық және ұйқының бұзылуымен көрінеді. Кейбір



науқастар үрей шабуылына тап болуы мүмкін. Оқшауланған бокстардағы коронавирус расталғандардың психологиялық жағдайын бағалау кезінде, науқастардың шамамен 48%-да госпитализацияның ерте сатысында стресске эмоционалды реакция ретінде психологиялық күйзеліс көрінеді. Ауыр жағдайдағы науқастардың арасында жиі сандырақтау жағдайлары болады.

2. Реабилитация қағидалары ДДҰ сараптамалық комитеті оңалтуды аурудың емделу кезіндегі мүгедектіктің алдын-алу және науқасқа аурудың аясында мүмкін болатын физикалық, психикалық, кәсіптік, әлеуметтік және экономикалық толыққандылыққа қол жеткізуге көмектесетін процесс ретінде анықтайды. Реабилитация шаралары емханалар мен оңалту орталықтарындағы жабдықталған күндізгі стационарларда және мамандандырылған санаториларда жүзеге асырылады. Реабилитация үздіксіз жүргізіліп және емделудің жалғастылығы сақталуы керек (аурухана, оңалту орталығы, емхана, санаторлы-курорттық кезең, диспансерлік бақылау).

Оңалтудың негізгі міндеттері:

- Қабыну үрісінің салдарын азайту.

- Сыртқы тыныс алу қызметін қалпына келтіру

- Өкпе және басқа ағзалар тарапынан болған асқынулардың алдын алу.

- Иммундық жүйені нығайту.

- Ауру рецидивінің алдын алу. Негізгі кезеңдер Оңалту ауруханада емделудің алғашқы күндерінен басталады.

Ерте бастау инфекцияны тез арада емдеуге мүмкіндік береді және қалпына келтіру терапиясының мерзімін қысқартады. Емдеу екі кезеңге бөлінеді: Бірінші кезең - 3-тен 14 күнге дейін созылады.

Ұсыныстар:

1. Науқастарға үйрету: науқастарға сырқаттанған ауруы және оны емдеудің әдістері туралы бейне баяндама, нұсқаулық және т.б. ақпараттарды қолдана отырып түсіндіру керек. Сонымен қатар ұйқы режимін, дұрыс тамақтануды қадағалап, вирус троптылығы мен темекі шегуін ескере отырып, зиянды әдеттерден бас тартуға шақырған тиімді.

2. Физикалық белсенділікке қатысты ұсыныстар: психологиялық оңалту кезінде науқастың жағдайын қалпына келу үрдісін жылдамдату үшін физикалық белсенділігін сақтау маңызды. Науқастар дене шынықтыру мен тыныс алу гимнастикасы курсына жасайды. Бұл кезде жаттығулардың қарқындылығы Борг  $\leq 3$  ентігу шкаласы бойынша бағаланады (жалпы ұпай 10 балл). Дене белсенділігінің артуы келесі күні науқастың шаршау сезімімен қатар жүрмегені жөн. Жаттығулардың жиілігі күніне 2 рет, ұзақтығы 15-45 минуттан, тамақтан кейін 1 сағаттан кейін жасау ұсынылады.

3. Психологиялық көмек психологиялық дисфункция түрін анықтаудан басталады. Қажет жағдайда психологпен, психотерапевтпен кеңесуге болады.

Тыныс алу жаттығулары кезінде ентігу пайда болуының алдын алу үшін отыру немесе жартылай жату сияқты науқасқа ыңғайлы қалып таңдалады. Жаттығу кезінде кеуде қуысы толық жазылғанша ауызбен дем алып, мұрын арқылы дем шығарған дұрыс. Жаттығу кезінде міндетті түрде үзіліс жасап отыру қажет. Жаттығу ұзақтығы 15-тен 45 минутқа дейін. Егер науқас шаршаса, жаттығуды тоқтатады. Тромбоздың дамуына жол бермеу үшін науқасқа жүру ұсынылады.

Пневмонияның алдын алу шаралары арнайы және арнайы емес деп бөлінеді.

Аурудың арнайы емес алдын алу шаралары келесі ұсыныстарды орындаудан тұрады: ағзадағы созылмалы инфекция ошақтарын үнемі емдеп отыру;

- иммундық қорғанысты нығайту, шынығу;

- үнемі тыныс алулық және физикалық жаттығулар жасау;

- ағзаны суық тиюден сақтау;

- зиянды өндірістерде жұмыс істеу кезінде жеке қорғаныс құралдарын

- пайдалану; жаман әдеттерден бас тарту;
- бөлмені үнемі желдетіп отыру, таза ұстау;
- негізгі гигиена ережелерін сақтау;
- пневмонияның дамуына себеп болатын аллергиямен қатынасқа түспеу;
- тұмау эпидемиясы кезінде адамдар көп жиналатын жерлерге бармау,
- егер ондай жерге бару керек болса жеке қорғаныс құралдарын қолдану; тұмау және басқа жедел респираторлық инфекциялармен ауырса
- уақтылы, дұрыс емделу, асқынулар дамуын болдырмау; қауіпсіздік шараларын сақтау, тыныс алу жолдарының күйіп қалуын болдырмау,
- кеуде жарақаттарының алдын алу. Арнайы алдын алу шараларына пневмония қоздырғыштарының жеке түрлеріне қарсы екпе егу жатады.

Тыныс жолдары мен өкпе аурулары балалар мен жасөспірімдер арасында жиі кездеседі. Ал туберкулез сияқты қауіпті ауру үлкен адамдарға да тән. Кездесетін індеттер өңештің қабынуы, бронхит, өкпе қабынуы, өкпе қабының (плевра) қабынуы демікпе, туберкулез т.б.

Осы аурудың пайда болуына әсер ететін жағдайлар көп-ақ, соның ішінде сырттан түсетін микробтар, түтін, шаң-тозаң, улы газдар, өндірістегі зиянды қалдықтар, суыққа шалдығу ағзаның әлсіреуі, құнарсыз тамақ т.б. Аталған ауруларға тән белгілері бар. Олар: жөтел, еңтігу, қақырық түсу, ыстығы көтерілу, әлсіздік пайда болу сияқты белгілер. Уақытында емделмей, асқындырып алса, аурудың қандай түрі болсын дем жетіспейтін жағдайда ұшырайды. Ал оның өзі денеде оттегінің тапшылығына көмірқышқыл газының көбеюіне әкеп соғады. Тек газ айналымы емес, зат алмасуы да бұзылып, кеуденің қозғалысы кеміп, өкпе серпімділігінен айырылып, үлкен зиян шегеді.

Емдік дене шынықтыру басқа әдістермен қосыла отырып қимыл-қозғалыс арқылы тыныс алу мүшелерін байланыстырады. Тірі адам дем алмай отыруы мүмкін емес, ал ол механизм бұзылса, адамға әр түрлі қиындық бірден сезіледі.

Берілетін жаттығулар ең алдымен кеуде, іш бұлшық еттеріне әсер етеді, одан соң сол кеуде қуысының қимылын ыңғайлайды, тыныс алуды реттейді. Мұның бәрі жоғарыда көрсетілген емдік дене шынықтыру механизмдеріне тікелей байланысты.

Көпке мәлім жаттығулармен қоса, мұндай ауруға арнайы тыныс алу жаттығулары беріледі. Мәселен, науқас дем алудың тереңдігін, жылдамдығы тең қадағайлы. Ол үшін әр түрлі буын сөздерді, арнайы әріптерді созып айтады, сонда шығарылған дем ұзақ болады. Мұның да үлкен мәні бар. Ал өкпе қабығында, туберкулез не бронхының тармақтары кеңіп, ішіне ірің (қақырық) толып кеткенде өздігінен шықпайды. Сондықтан оған арнайы дренажды жаттығулар қолданылады.

Емдік дене тәрбиесінің негізгі мақсаты – науқасты қалпына түсіріп, бронхыларды босаңсыту, тыныс алуын қадағалап, кеуде қимылын арттыру.

Демікпеге арнайы жаттығулар қолданады. Бірақ демікпенің ұстамасы ұстаған кезде, адам сасқалақтап өзінен-өзі тұншығып қалады. Олай болмас үшін демді сыртқа шығаруды созып ұзартады. Ұстама болмаған кезде арнайы тыныс алу жаттығулары қолданылады. Олар: дауыссыз С, З, Ш, Щ, Ж, Р және дауысты У, Е, И, А дыбыстарын демді ішке тартып, сыртқа шығарған кезде созып айтады. Мұнда адам өз дем алысын ғана реттеп қоймай, өкпенің жұмысын арттырып, көңіл-күйін де басады. Алғашқы кезде дыбыстарды 5-7 секунд созады, одан кейін біртіндеп 15-20 секундқа жеткізеді.

Ауру дыбысты 15 секунд созып, демін жеткізген соң, келесі жаттығуларға көшеді. Ол екі, үш әріпті қосып айтып, содан соң, дауыссыз дыбыстың аяғын дауысты жалғастырады. Мәселен, БРУУУУ, ПРУУУУ, ШРОООО, ТРОООО т.б.

Бір дыбыс екінші қосымша дыбысты жалғап әндетіп айтады: Бр, Вр, Гр, Др, Жр, Кр, Пр, Шр, Хр. Жаттығулардың соңында бір дыбысты ортасында айғайлап, үндірек шығарады. Мысалы: СССС, СССС-сссс, ШШШШ, Иииии, Драааа, Ааааа т.б. Сабәқ қызықты өту үшін

бір әріпті төрт рет қайталайды, ал ысқырып шығатын дауысты дыбыстарды бір реттен. Мәселен, СССС, ЗЗЗЗ, ШШШШ немесе БрИИИИ, БрЕЕЕЕ, ДрОООО, ПрУУУУ немесе дауысты және дауыссыз дыбыстарды араластырып айтады: ГраАААА, ЖЖЖЖ, ПриИИИИ, РРРР.

Бұл әріптерді айтқанда кілт, тез қайтармай ақырын, созып айтады. Демді ішке алғанда да, сыртқа шығаратын кезде де мұрын арқылы дем алу керек. Сол сияқты демді ішке тартқанда кеудені керіп, басты тік ұстаса, сыртқа шығарған кезде басты төмен салбыратып, ішті тартады.

Науқастың тыныс алудың реттеген кезде іштегі көк ет шымырланып, тартылып, өкпенің сыйымдылық қасиеті артады. Аурудың жағдайына байланысты 6-12 жаттығулары болу керек. Жаттығулар жарық, ауасы кең бөлмеде немесе бақша ішінде, далада жасалады.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Юсупова А.А., Жунусов Е.Т., Беляева Т.М., Юрковская О.А., Фаизова Р.И., Терехова Т.И., Хисметова А.М., Зготова Н.С. Коронавирустық инфекциядан туындаған пневмония кезіндегі реабилитацияның негізгі принциптері. Әдістемелік нұсқау

2. Арнайы дәрігерлік топ студенттерінің сабағына арналған әдістемелік нұсқау Д.К.Қамысбаева 2014 ж

***Малиновский К.К.***

*магистрант 2 года обучения*

*КазНУ им.аль-Фараби, г. Алматы, РК*

***Научный руководитель: Шепетюк Н.М.***

*к.п.н., КазНУ им.аль -Фараби*

*кафедра физического воспитания и спорта*

### **ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ**

На сегодняшний день существует множество формирующих и здоровьесберегающих методик физического воспитания. Все эти технологии направлены на воспитание здоровых физически и психологически учащихся. Но проблема сохранения здоровья молодежи сейчас стоит в первых рядах обсуждения в образовании. Сами учащиеся не понимают, как это важно вести здоровый образ жизни, а не вести пассивную жизнь и злоупотреблять вредными привычками. Это все приводит к росту заболеваемости молодежи, вследствие чего привыкание к физическим и умственным нагрузкам в университете происходит непросто, что мешает усвоению материала. Неблагоприятные тенденции в динамике здоровья настойчиво диктуют необходимость поиска действующих технологий, направленных на улучшение физического состояния молодежи. Специалисты, работающие в различных областях знаний, говорят, что наиболее эффективным и доступным направлением улучшения физического состояние молодежи является внедрение в бытовую жизнь общества нормы здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком общественных, бытовых, семейных и профессиональных функций в оптимальных для здоровья условий и выражает направленность усилий личности в укреплении и сохранении общественного и индивидуального здоровья.

Здоровьесберегающие технологии можно разделить на следующие категории: а) технологии обучения здоровому образу жизни; б) технологии стимулирования и сохранения здоровья; в) коррекционные технологии.

Низкий уровень развития физических способностей молодежи заключается в невысоком уровне состояния здоровья и уменьшении интереса к традиционным занятиям физической культуры.

Целью данной работы является сформировать мотивационно-эмоциональную сферу у молодежи, для положительного интереса к занятию физическими упражнениями, а также приучить их к понятию «Здоровый образ жизни».

Для реализации поставленной цели мы должны решить следующие задачи:

1. Рассмотреть средства и формы физической культуры, формирующие здоровый образ жизни учащихся.

2. Выявить основные причины, связанные с состоянием здоровья студентов первого курса, а также мотивы, побуждающие их заниматься физической культурой.

Для решения данных задач были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, анкетирование.

По моему мнению, одним из средств, обладающим решать вышеперечисленные задачи, является пешие походы в горы.

Пешие прогулки — одна из лучших тренировок, не оказывающих большой нагрузки на суставы, вырабатывает выносливость. В то же время, согласно некоторым исследованиям, высота помогает бороться с ожирением. И это еще не все! Походы помогают снизить кровяное давление и уровень холестерина, что снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и инсульта. Кроме того, спуск в гору вдвое эффективнее подъема для снижения уровня сахара в крови и повышения толерантности к глюкозе.

Чтобы выявить отношение к занятиям физической культурой, был проведен анкетный опрос студентов первого курса Казахской академии спорта и туризма.

Результаты анкетирования показали, что наибольшую популярность имеют поход в горы (53%), плавание (24%), спортивные игры (13%), оздоровительный бег (9%). Также при анкетировании выяснилось, что двух небольших походов в неделю (70%), один раз в неделю (25%). На вопрос о цели пеших походов, студенты ответили следующим образом: 68% - укрепление здоровья, 20% – борьба с ожирением, 12% - удовлетворение других интересов.

Опрос, проведенный мной среди первокурсников, показал, что большинство студентов предпочитают пешие походы. Оздоровительные программы по пешим прогулкам привлекают студентов своей доступностью, эмоциональностью, возможностью улучшить фигуру, развивать физические качества.

В процессе физического воспитания в вузе необходимо обратить особое внимание на возможность применения оздоровительных средств, с целью формирования физической культуры личности. Это позволит создать творческую атмосферу на занятиях, повысит интерес студентов к физкультурно-спортивной деятельности и расширит здоровьесберегающую среду вуза, повысит образованность студентов в системе здоровьесберегающих технологий физического воспитания.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Катренко, М.В. Здоровьесберегающие технологии в практике физкультурного образования студентов / М.В. Катренко //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2013.— №5. — С. 65—66.

2. Грядкина, Т.С. Здоровьесберегающее и здоровьесформирующее физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении / Т.С. Грядкина //Дошкольная педагогика. — 2008.— №2. — С. 6—11.

3. Поход в горы: преимущества для здоровья. - <https://worldattraction.ru/aktivnyjotdyh/pohod-v-gory-4-preimushchestva-dlya-zdorovya/>

4. Филимонова Н.И., Трищина Т.И., Дивисенко О.Н. Здоровьесберегающие технологии в практике физического воспитания. <https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/169497/1/226-230.pdf>

**Рыбинцева М.Г.,**  
*ст. преподаватель КазНТУ им. Сатпаева, кафедра физвоспитания*  
*г. Алматы, РК*

**Плехова С.В.,**  
*ст. преподаватель КазНТУ им. Сатпаева, кафедра физвоспитания*  
*г. Алматы, РК*

**Синицына И.М.,**  
*ст. преподаватель Центра здорового образа жизни Каз НУ им. Аль-Фараби*  
*г. Алматы, РК*

**Синельникова Г.А.,**  
*ст. преподаватель Центра здорового образа жизни Каз НУ им. Аль-Фараби*  
*г. Алматы, РК*

**Рахманина Е.В.**  
*ст. преподаватель Центра здорового образа жизни Каз НУ им. Аль-Фараби*  
*г. Алматы, РК*

### **К ВОПРОСУ О ПРОПОГАНДЕ ВЛИЯНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА СРЕДИ СТУДЕНТОВ**

**Актуальность.** Сегодня имеет широкое распространение факт, что состояние здоровья учащейся молодежи неуклонно ухудшается. Прогноз на будущее не оптимистичен. В связи с этим у многих сознательных людей появляются мысли о здоровом образе жизни.

А.М. Карпов [1] утверждает, что сохранение здоровья происходит на физическом и психосоциальном уровнях. На физическом уровне здоровым быть позволяют внутренние условия, такие как физическая активность, правильное питание, разумное сочетание труда и отдыха, здоровый сон, а так же внешние условия – воздух, тепло, свет и др. Психосоциальное здоровье зависит, в первую очередь от информационного воздействия. При этом та доля, что приходится на телевидение и другие СМИ, доступные широкому кругу людей, в основном оказывает отрицательное воздействие, пропагандирующее неправильный образ жизни в целом.

На современном этапе одни только занятия физической культурой в учебных заведениях не дают должного уровня физической активности, при этом, люди, которые не получают физическое воспитание, вовсе лишены такой возможности.

В этих условиях преподаватель физической культуры вуза должен привить интерес к «основному и простейшему динамическому упражнению - бегу, которое замечательно развивает аэробные возможности человека в любом возрасте. Аэробные упражнения помогают иметь высокий уровень здоровья, физической, а как часть – функциональной подготовленности, они способствуют развитию физических качеств, которые позволяют ощущать себя полноценным человеком»[2].

Необходимо пропагандировать среди молодежи занятия бегом благодаря ряду своих особенностей [3]:

- является естественным локомоторным актом;
- легко и точно дозируется;
- показан лицам разного возраста и пола;
- доступен в любое время года;
- не требует специальных условий и приспособлений для занятий;
- увеличивает функциональные возможности организма;
- способствует одновременно и закаливанию организма.

В книге «Бег ради жизни» Гарт Гилмор [4] сравнивает бег с другими упражнениями, например, в гимнастическом зале на снарядах, или с тяжестями. Делая акцент на том, что

все люди желают максимально продуктивно использовать свое время, он приводит результаты маленького эксперимента, провести который может каждый, не имеющий серьезных отклонений в состоянии здоровья, человек. Предлагается сделать несколько отжиманий, до того момента, когда сделать последующее будет уже весьма сложно. После этого чувствуется, что руки и плечи уже устали, но без общего утомления, а остальные части тела вообще не ощутят какого либо воздействия на себя. Теперь вместо этого, выйти на улицу и пробежать по дороге 800 или около того метров. Восстановить нормальное дыхание удастся не скоро, ноги станут словно «резиновыми», активно выделится пот.

Несложно заметить, что пробежка не намного дольше отжиманий, однако она совершенно иначе воздействует на организм. Отжимания вызвали напряжение мышц рук и слабое возрастание пульса. При беге работал весь организм, пульс поднялся до очень высокого уровня. Эксперимент показал, что медленный бег воздействует именно на нужные для оздоровительного эффекта органы.

В книге Т.П. Юшкевича [5] говорится о том, что оздоровительный бег в значительной степени отличается от спортивного, а главным различием является их цель. Основная цель оздоровительного бега – здоровье, спортивного – достижение высоких результатов на беговой дорожке. Характерными чертами оздоровительного бега являются невысокий темп и постепенность в увеличении нагрузок. При беге происходит повышение температуры, ускорение потока крови и увеличение артериального давления, тем самым активируются процессы обмена веществ.

Функциональные возможности и физическая работоспособность занимающихся бегом значительно выше в сравнении с не занимающимися.

Большое влияние бег оказывает на психоэмоциональное состояние человека. Во время бега часто возникает чувство радости, веселья, которые и являются у многих бегунов основной мотивацией для занятий бегом. После тренировки, как правило, появляется хорошее настроение, уверенность в себе, прилив бодрости, повышение умственной работоспособности. Связывается это состояние с выделением гормонов-эндорфинов, которые циркулируют в крови около суток.

Г. Гилмор [4 С. 44] утверждает, что ежедневный бег трусцой от 15 до 30 минут в течении 18 месяцев может увеличить вдвое эластичность и емкость сосудов. Кроме этого, существуют медицинские данные, что люди, имеющие высокий уровень физической подготовки и способные пробежать марафонскую дистанцию, уменьшают риск инфаркта миокарда на 100%.

### **Вывод**

Подводя итог можно назвать бег надежным, универсальным и быстродействующим оздоровительным средством.

С помощью таких разновидностей бега как бег на месте, бег в умеренном темпе с постоянной скоростью, в чередовании с ходьбой, с ускорениями, в медленном темпе возможно решение следующих задач:

- укрепление здоровья, профилактика некоторых заболеваний;
- сохранение и восстановление двигательных навыков, необходимых в повседневной жизни и работе,
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями как средства организации свободного времени и активного отдыха;
- продление творческого долголетия человека.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Карпов А.М. Здравствуйте, если хотите. Образовательные основы интеграции медицины, экологии, образа жизни и власти. / А.М. Карпов – Казань, 2008.
2. Полунин А.И. Спортивно – оздоровительный бег. Рекомендации для тренирующихся самостоятельно. / А.И. Полунин – Москва, 2004.

3. Душанин С.А., Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я. Тренировочные программы для здоровья. Киев: Здоров'я, 1985. - 32 с.
4. Гилмор Г. Бег ради жизни. Бег трусцой с Артуром Лидьярдом. Издание 3-е, исправленное и дополненное( пер. с англ.) /Г. Гилмор – (Перевод А.А. Макарова и Д.Т. Седова) – Москва, 1973.
5. Юшкевич Т.П. Оздоровительный бег / Т.П. Юшкевич – Минск 1985

**Махатбаев Ф.Д.,**

*аға оқытушы*

*Техникалық мамандықтарға арналған дене тәрбиесі кафедрасы*

*М.Әуезов атындағы ОҚУ., Шымкент қ., ҚР*

**Бекзатов А.А.,**

*оқытушы*

*Техникалық мамандықтарға арналған дене тәрбиесі кафедрасы*

*М.Әуезов атындағы ОҚУ., Шымкент қ., ҚР*

**Тубельбаев А.Б.,**

*оқытушы*

*Техникалық мамандықтарға арналған дене тәрбиесі кафедрасы*

*М.Әуезов атындағы ОҚУ., Шымкент қ., ҚР*

**Сержанов А.А.**

*оқытушы*

*Техникалық мамандықтарға арналған дене тәрбиесі кафедрасы*

*М.Әуезов атындағы ОҚУ., Шымкент қ., ҚР*

## **ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ АДАМ ДЕНСАУЛЫҒЫНА МАҢЫЗЫ**

Дене шынықтыру – әр адамның өміріндегі маңызды элементтердің бірі. Бүгінгі таңда біздің өмірімізді спортсыз елестету мүмкін емес. Көптеген адамдар спорттық жарыстарды көруді, спортшыларға жанкүйер болуды, жеңістеріне қуануды және олармен бірге жеңілістерді сезінуді ұнатады. Бірақ, өкінішке орай, күн сайын, кем дегенде, таңертеңгілік гимнастика деңгейінде дене шынықтырумен айналыспайды. Адамдар өмірінің ағымына енетін спорт оның бағытын аздап өзгертіп қана қоймай, сонымен қатар физикалық ғана емес, сонымен бірге психологиялық тұрғыдан да денсаулыққа пайдалы әсер ететінін толық түсінбейді.

Дене шынықтырудың адам өміріндегі рөлін елеусіз қалдыруға болмайды, өйткені онымен байланысты болмайтын адам қызметінің саласы жоқ. Спорт және дене шынықтыру бұл рухани әлеуметтік құндылық және сонымен бірге кез-келген адам үшін маңызды.

Дене тәрбиесінің адам өміріндегі рөлін бағалай отырып, адам ағзасының үйлесімді дамуы қажеттілігіне назар аудару керек. Бұған дене тәрбиесі арқылы қол жеткізуге болады, соның арқасында адам жан-жақты дамиды. Кез-келген адамға ептілік, күш, жылдамдық, қимылдарды үйлестіру мүмкіндігі қажет. Бұл постулаттың негізгі дәлелі биологиядан келеді: анатомиядан дене салмағының жартысына жуығы тірек қаңқа бұлшықет тініне түсетіні белгілі, демек олардың жаттығуы өте маңызды. Дененің жағдайы қалыпты болуы үшін барлық бұлшықеттер жеткілікті тұрақты жүктеме алуы керек. Бұл дененің бұлшықеттеріне және басқа ішкі жүйелерге оң әсер етеді. Бұлшықет тінінің тұрақты белсенділігі орталық жүйке жүйесінің жұмысын түзетеді, тыныс алу жүйесінің функционалдығын белсендіреді, белсенді қан ағымына жағдай жасайды.

Дене тәрбиесі мен спорттың адам өміріндегі маңыздылығын түсіне отырып, адам осындай жоспардағы жаттығулар мен түрлі іс-әрекеттерді жиі қолдануға тырысуы керек. Кез-келген әрекет бұлшықет жұмысымен, жиырылу процестерімен және тіндердің релаксациясымен байланысты. Тапсырмалар жиынтығын тұжырымдау кезінде бұлшықет белсенділігінің әртүрлі формаларын теңдестіру керек.

Дене тәрбиесінің пайдасы туралы:

1. Дене шынықтыру-бұл ауруларды емдеудің тамаша құралы!

Дене шынықтырумен айналысатын балалар мен ересектер сирек ауырады және өте сирек көңіл-күйде болады.

2. Дене шынықтыру қуаттандырады.

Таңертеңгі жаттығуларға арналған 20-30 минут болса да, олар күні бойы толықтай өзгерте алады! Дене белсенділігі кезінде бақыт гормондары — эндорфиндер организмде шығарылады. Осы гормондардың арқасында адам энергияның жоғарылауын сезінеді, жұмыс қабілеттілігі едәуір артады, көңіл-күй жақсарады.

3. Спортпен шұғылдану үшін оңтайлы уақытты таңдау өте оңай!

Бұл бизнестегі ең бастысы — оңтайландыруды үйрену, яғни "екі құсты бір таспен өлтіруді" үйрену. Мысалы, сіз демалыс күнін саябақта отбасыңызбен бірге өткізіп, роликті немесе велосипедпен жүре аласыз, бадминтон ойнай аласыз немесе қайықпен жүзе аласыз. Ақыр соңында, балалармен күнделікті кешкі серуендеу залдағы фитнеске тең. Кейбір физикалық жаттығуларды үйдегі міндеттермен бірге немесе мультфильмдерді қарау кезінде орындауға болады.

4. Спорт қарым-қатынас орнатуға көмектеседі.

Спортпен айналысуға болады өз жақындары немесе туыстары. Егер сіздің отбасыңыз, балаларыңыз аптасына екі рет сізбен бірге спорт залында уақыт өткізсе, сіздің қарым-қатынасыңыз қаншалықты жақсы болады. Спорт-бұл да еңбек, ал бірлескен еңбек біріктіреді!

5. Спортпен айналысатын жүрек жақсы жұмыс істейді.

Жаттығу бұлшықеттерді күшейтеді, ал жүрек бұлшықеті біздің ағзамыздағы ең маңызды болғандықтан, ол күшейтіледі. Нәтижесінде, әр жаңа жаттығумен жаттығулар жасау оңайырақ болады, тыныс алу тез жоғалмайды, жүрек тиімдірек жұмыс істейді.

Спорт және дене шынықтыру-бұл тек салауатты өмір салты ғана емес-бұл жалпы қалыпты және салауатты өмір, ол күштер мен таланттарды жүзеге асыру үшін жаңа мүмкіндіктер ашады. Бұл саналы адам өмір сүрген өмірді жемісті ету үшін өзіне және басқаларға қуаныш әкелетін жол. Өмірдің прогрессивті ырғағы жастардың физикалық белсенділігі мен дайындығын қажет етеді.

Кез-келген адам, жасына қарамастан, бақытты және ең бастысы сау болғысы келеді және дене шынықтыру оған көмектесе алады. Ал денсаулықты сатып алмайсың емес аласың сыйға тартты. Сондықтан оны сақтау үшін бәрін жасау керек. Әдетте, дұрыс емес өмір салтына байланысты адам жүйке бұзылыстарын, түрлі ауруларды, жұмыста және үйде проблемаларды дамытады. Ал тек ойлануға барлық ықтимал, біз үшін өз денсаулығын сақтау? Өйткені, егер сіз өзіңіздің өмір салтыңызды дұрыс жасасаңыз, дәрігерге жиі барудан аулақ бола аласыз. Дене шынықтыру өзінің білім беру және дамыту функцияларын толығымен дене тәрбиесінің мақсатты педагогикалық процесінде жүзеге асырады, ол моральдық-ерік қасиеттерін қалыптастыруға ықпал етеді, әлеуметтік бейімделуді жақсартады, жүйке кернеуі мен стресстің теріс әсеріне тиімді қарсы тұрады.

Адамдар дене шынықтыруды аурудың алдын-алу және денсаулықты нығайту құралы ретінде қарастыруы керек. Отырықшы өмір салты және тиісті физикалық белсенділіктің болмауы қазіргі қоғамның өзекті мәселелері болып табылады. Жағдайдың нашарлауына жол бермеу керек, яғни спорттық іс-шаралар өткізіп, адамдарды оларға қатысуға шақыру керек және спорттың адам денсаулығына қаншалықты әсер ететінін өз мысалында көрсету керек.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Сәтбаева Х.Қ., Соколов А.Д., Абишева З.С. Валеология – наука о здоровье. Оқу-әдістемелік нұсқау. – – 178 б.

2. Апанасенко И.А., Попова Л.А. Медицинская валеология. — Р.-на-Дону: 2000. – 248б.

3. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. 2-ое изд. — М.: – 208 б.

4. Жетписбаев Г.А. Валеология. – Алматы: – 124 б.



**Аренов А.В.,**  
*магистр, ст. преподаватель*  
*кафедра профилактической медицины и нутрициологии*  
*НАО МУА, г. Астана, РК*  
**Аубакирова Т.С.**  
*магистр, ст. преподаватель*  
*кафедра профилактической медицины и нутрициологии*  
*НАО МУА, г. Астана, РК*

## **ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ СКОЛИОЗ I-II СТЕПЕНИ МЕТОДОМ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ**

**Актуальность** вопросов, посвященных клинике, диагностике, лечению и профилактике нарушений осанки и сколиоза не теряет своей остроты до настоящего времени, так как частота патологии неуклонно возрастает.

По данным Научно-исследовательских центров, частота искривлений позвоночника у детей и подростков неуклонно возрастает.

Таким образом, проводимая методическая и профилактическая работа должна способствовать повышению внимания у родителей к состоянию опорно-двигательного аппарата у детей и подростков, стимулировать заинтересованность в своевременной профилактике и систематическом лечении.

**Ключевые слова:** сколиоз, лечебная физическая культура, дисплазия, позвонок, коррекция.

**The relevance** of issues related to the clinic, diagnosis, treatment and prevention of posture disorders and scoliosis has not lost its acuteness to date, as the frequency of pathology is steadily increasing.

According to Research centers, the frequency of spinal curvature in children and adolescents is steadily increasing.

Thus, the methodological and preventive work carried out should contribute to increasing parents' attention to the state of the musculoskeletal system in children and adolescents, stimulate interest in timely prevention and systematic treatment.

**Key words:** scoliosis, therapeutic physical culture, dysplasia, vertebra, correction.

**Дене бітімі** мен сколиоздың бұзылуының клиникасы, диагностикасы, емі және алдын-алу мәселелерінің өзектілігі қазіргі уақытқа дейін өзінің өзектілігін жоғалтпайды, өйткені патологияның жиілігі тұрақты түрде артып келеді.

Ғылыми-зерттеу орталықтарының мәліметтері бойынша балалар мен жасөспірімдерде омыртқаның қисаюу жиілігі тұрақты түрде артып келеді.

Осылайша, жүргізіліп жатқан әдістемелік және профилактикалық жұмыс ата-аналардың балалар мен жасөспірімдердегі тірек-қимыл жүйесінің жағдайына назарын арттыруға, уақтылы алдын-алуға және жүйелі емдеуге деген қызығушылығын ынталандыруға ықпал етуі керек.

**Түйін сөздер:** сколиоз, емдік дене шынықтыру, дисплазия, омыртқа, түзету.

**Цель исследования** - повышение уровня физического здоровья и физической подготовленности студентов с заболеванием сколиоз I-II степени методом лечебной физкультуры.

### **Задачи исследования:**

Для достижения цели решались следующие задачи:

1. Определить уровень физического здоровья студентов с диагнозом сколиоз I-II степени занимающихся в группах ЛФК.

2. Повысить силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины.

3. Добиться коррекции и стабилизации искривления позвоночника.

### **Методы исследования**

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ и обсуждение данных научной и методической литературы.

2. Оценка функционального состояния организма.

3. Метод определения уровня физического здоровья.

4. Педагогические наблюдения.

5. Метод математической статистики.

Сколиоз – заболевание опорно-двигательного аппарата, сопровождающееся искривлением позвоночника во фронтальной плоскости с ротацией тел позвонков (скручиванием их в процессе роста), которое приводит к нарушениям сердечно-сосудистой и дыхательной систем, к косметическим дефектам. Все это происходит на фоне дисплазии соединительно-тканного аппарата, нервных и эндокринных нарушений. Тяжелые формы сколиотической болезни требуют хирургического вмешательства, а в некоторых случаях приводят к инвалидизации, сложности приобретения профессии, трудоустройства и определения своего места в жизни. Дети, больные сколиозом, отличаются отставанием в физическом развитии, задержкой двигательных способностей, навыков и умений, отсутствием адаптации к физической нагрузке (вследствие освобождения от уроков физического воспитания в школе). Они медленнее здоровых детей усваивают учебную программу, у них замедлена моторика речи и письма, расстроена координация движений, слабо выражены двигательные умения и навыки, замедлена нервная реакция.

Комплексное лечение позволяет дифференцированно воздействовать на формирование мышечного корсета, выработку стереотипа правильной осанки и дыхания, на стабилизацию сколиотической деформации, а при начальных степенях может оказывать корригирующее воздействие.

Лечебная гимнастика – одно из основных средств консервативного лечения, занятия проводятся систематически, вплоть до окончания роста ребенка. Наряду с укреплением мышц и тренировкой их силовой выносливости, стабилизацией и коррекцией кифосколиотической деформации в ходе занятий лечебной гимнастикой достигаются: формирование стереотипа правильной осанки; выработка мышечного равновесия для выравнивания нарушенного взаимоположения частей тела; выработка стереотипа правильного дыхания.

Лечебное плавание, физическая культура, лечебная гимнастика содействуют решению следующих задач:

- всестороннее гармоничное развитие личности, укрепление здоровья, нормальное физическое воспитание;
- формирование потребности физического самосовершенствования, умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, а значит, и подготовки к здоровому образу жизни;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- коррекция осанки, укрепление мышечного корсета;
- приобретение знаний в области физкультуры и здорового образа жизни;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности, социально-психологической адаптации.

В данной работе мы рассматриваем проблему лечения и коррекции сколиотической болезни методами физической культуры.

Как известно, сколиоз – это сложное и тяжелое заболевание всего организма. Он вызывает глубокие деформации не только позвоночника, но и всего костно-мышечного аппарата. Деформация позвоночника приводит изменению функции сердечно-сосудистой, дыхательной систем и всего организма в целом.

Постановка диагноза сколиоза часто вызывает трудности. При обнаружении у ребенка бокового искривления позвоночника не следует спешить с постановкой диагноза сколиоза, необходимо четко провести дифференциальную диагностику между нарушением осанки во фронтальной плоскости и сколиозом, так как боковое искривление позвоночника

наблюдается и в том и в другом случае. Диагноз сколиоза должен ставиться только в том случае, если наряду с искривлением позвоночника во фронтальной плоскости имеется торсия позвонков. Однако боковое искривление позвоночника без наличия торсии позвонков не дает основания ставить диагноз сколиоза и его следует расценивать как нарушение осанки во фронтальной плоскости. [1]

Основное проявление любого сколиоза – искривление позвоночника во фронтальной плоскости. Оно редко бывает односторонним (так называемый тотальный сколиоз). Чаще наряду с небольшим искривлением вправо или влево формируется одно или два искривления, обращенные выпуклостью в противоположную сторону. Сколиоз приобретает S-образную форму. Кроме того, происходит скручивание (torsio) позвоночника по вертикальной оси: при правостороннем искривлении по ходу часовой стрелки, при левостороннем – против часовой стрелки. При S-образном сколиозе торсия приобретает спиралеобразную форму. Этому сопутствует формирование реберного горба и выстояние ребер кпереди на противоположной стороне передней поверхности грудной клетки. Изменение скелета, в свою очередь, вызывают изменение мышц, тазового пояса и др. Деформация грудной клетки ведет к изменениям в легких, нарушению дыхания, развитию нарушений в сердечно-сосудистой системе. [2]

Классификация сколиоза помогает более четко определить задачу и схему лечения при каждом варианте заболевания. В зависимости от происхождения сколиозы могут быть разделены на приобретенные, врожденные и диспластические.

По данным И.И. Кона, сколиоз у детей встречается в 8% случаев. По мнению автора, сколиоз, как правило, возникает в раннем детском возрасте и самым ранним его симптомом является торсия. Диагноз сколиоза можно поставить уже в дошкольном возрасте (до 5 – 6 лет). Наблюдая за детьми с 1-го класса, И.И. Кон пришел к выводу, что число детей со сколиозом с возрастом не увеличивается, отмечается лишь нарастание степени деформации позвоночника.

До настоящего времени еще бытует понятие о так называемых «школьных сколиозах». Несоответствие между ростом школьника и высотой парты, ношение портфеля в одной руке и т.д. могут влиять на возникновение неправильной осанки, но этого недостаточно для развития сколиоза. Если у ребенка до школы уже были диспластические явления в позвоночнике, то неправильная осанка при занятиях в школе, дома будет способствовать более быстрому прогрессированию сколиоза.

Наиболее часто встречаются следующие виды дисплазии (недоразвития) позвоночника и нервной системы:

1. Недоразвитие 12-ой пары ребер (их отсутствие, укорочение).
2. Люмбализация I крестцового позвонка. В этом случае вместо пяти имеется шесть поясничных позвонков. I крестцовый позвонок перешел в VI поясничный позвонок.
3. Сакрализация V поясничного позвонка. В этом случае вместо пяти имеется шесть крестцовых позвонков. Поясничный позвонок перешел в I крестцовый позвонок.
4. Наличие спины бифиды: незаращение дужек, отсутствие остистого отростка. Чаще встречается в поясничном и крестцовом отделах. Наличие спины бифиды в I – IV поясничных позвонках – всегда патология. Наличие спины бифиды в V поясничном позвонке в возрасте до 12 лет, по мнению И.И. Кона, считается вариантом нормы. После 12 лет — это следует рассматривать как патологию.
5. Помимо дисплазии позвоночника, иногда отмечается укорочение одной ноги, чаще левой, на 1 см.

С первых дней постановки диагноза сколиоза должен решаться вопрос о плане лечения больного. Ни в коем случае нельзя придерживаться наблюдательной тактики. В связи с этим умение прогнозировать течение сколиоза приобретает большое значение. Врач должен уметь предвидеть, чем может закончиться развитие сколиоза.

Для прогнозирования течения сколиоза следует учитывать следующие данные:

Возраст, в котором впервые был выявлен сколиоз.

Чем раньше сколиоз проявился клинически, тем хуже прогноз, так как величина дуги искривления позвоночника находится в прямой зависимости от возраста, в котором сколиоз был выявлен.

Сроки начала и окончания пубертатного периода.

Чем позже начался пубертатный период, тем больше времени для роста позвоночника и его деформации. С наступлением пубертатного периода происходит бурный рост позвоночника, степень прогрессирования его искривления в нелеченых случаях увеличивается в 4-5 раз.

С окончанием пубертатного периода рост позвоночника почти прекращается, а, следовательно, нарастание искривления позвоночника приостанавливается.

**Лечебная физкультура** занимает одно из ведущих мест в комплексном лечении сколиоза. Назначение ее преследует следующие цели и задачи:

1. Уменьшение степени прогрессирования сколиоза.
2. Коррекция имеющихся деформаций опорно-двигательного аппарата и других систем (позвоночника, грудной клетки, стоп, исправление прикуса и т.д.).
3. Укрепление мышечно-связочного аппарата, создание мышечного корсета, что будет способствовать поддержанию позвоночника в правильном вертикальном положении.
4. Воспитание правильной осанки.
5. Улучшение функционального состояния дыхательной, нервной и других систем.
6. Общеукрепляющее, оздоровительное воздействие на организм ребенка в целом.

Исследования проводились нами в три этапа. Первый этап включал в себя изучение и анализ литературных источников, разработку исследования функционального состояния и физического здоровья студентов с диагнозом сколиоз I-II степени.

На основе полученных результатов была составлена программа для проведения эксперимента.

Основой предложенного нами подхода к организации занятий лечебной физкультурой явилась идея эффекта повышения двигательного режима студентов в течение дня за счет увеличения самостоятельной двигательной активности, введения дополнительных занятий лечебной физкультурой.

Перед началом эксперимента нами было выработано несколько основных принципов проведения занятий:

- Из методов разучивания упражнений преимущество должно отдаваться целостному методу. Расчлененный метод имеет вспомогательное значение;
- Нагрузки, выполняемые в ходе занятий, должны увеличиваться постепенно и подбираться строго индивидуально;
- Развитие силовой выносливости мышц, составляющих «мышечный корсет», должно быть симметричным;
- Должны быть исключены значительные статические напряжения и упражнения, связанные с задержкой дыхания;
- Должны быть исключены упражнения, мобилизующие позвоночник и увеличивающие его гибкость, а также упражнения, вращающие позвоночник вокруг продольно-вертикальной оси туловища;
- Сопутствующим должно быть постоянное развитие и укрепление мышц верхнего и нижнего поясов конечностей.

На втором этапе исследования ставились задачи определения исходного уровня физического здоровья и функционального состояния обследуемых, сравнение этих показателей с известными в литературе источниками.

Первостепенной задачей являлась мотивация необходимости занятий лечебной физкультурой, которая формируется в процессе разъяснения о сущности нарушений опорно-двигательного аппарата, способов их устранения и профилактики, основных требований к режиму дня, статико-динамическому и двигательному режиму.

Таким образом, были сформированы две группы студентов, в количестве 10 человек в каждой группе. Первая группа проходила реабилитацию традиционным методом ЛФК, когда занятия проходили три раза в неделю по 45 мин.

Вторая (экспериментальная) группа занималась так же три раза в неделю, но по 60 мин. Занятия включали подвижные игры, применялись гимнастические мячи яркой окраски, что повышало эмоциональный уровень занятий, проводились короткие беседы о значении двигательной активности.

Один раз в неделю студенты должны были посещать бассейн, где с ними работал инструктор по плаванию.

Третий этап предполагал обоснование эффективности разработанной методики лечебной физкультуры при сколиозе I-II степени.

Общая оценка эффективности занятий ЛФК проводилась на основе учета изменений показателей жизненной емкости легких, кистевой динамометрии, силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины, уровня физического здоровья.

### **Выводы**

1. Анализ литературных данных и наших исследований, показывает не очень хорошее состояние здоровья студентов и свидетельствует, что уровень ортопедических заболеваний неуклонно растет. Это объясняется критическим состоянием органов образования и здравоохранения, которые имеют непосредственное отношение к раннему выявлению и предупреждению ортопедических заболеваний.

2. Целенаправленная работа по разработанной методике ЛФК, показала свою эффективность. Занятия ЛФК три раза в неделю, лечебное плавание один раз в неделю и самостоятельная двигательная активность в течение трех часов в день позволили достичь улучшения уровня физического здоровья обследуемых. Позволили повысить их функциональные способности и достичь стабилизации искривления позвоночника.

3. Занятия ЛФК способствовали формированию положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями, формированию навыков самоконтроля и самокоррекции, формированию здорового образа жизни.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Гукасова Н.А. Реабилитация детей со сколиозом. М.: РМАпо, 1998.
2. Журавлева А.И., Граевская Н.Д. Спортивная медицина и лечебная физкультура. М.: Медицина, 1993.
3. Андрианов В.Л., Баиров Г.А. и др. Заболевания и повреждения позвоночника у детей и подростков. Л.: Медицина, 1985.
4. Бобровникова З.П. Обучение и воспитание детей, больных сколиозом. М.: Просвещение, 1974.
5. Бородич Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. М.: Просвещение, 1988.
6. Готовцев П.И., Субботин А.Д., Селиванов В.П. Лечебная физическая культура и массаж. М.: Медицина, 1987.
7. Лечебная физическая культура: Справочник/ Под ред. В.А. Епифанова. М.: Медицина, 2001.
8. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте/ Под ред. С.М. Иванова. М.: Медицина, 1983.

## **ДЕФЕКТОЛОГИЯ МҮМКІНДІГІ ШЕКТЕУЛІ БАЛАЛАРДЫ ОҚЫТУ ЖӘНЕ ТӘРБИЕЛЕУ ТУРАЛЫ ПЕДАГОГИКАНЫҢ САЛАСЫ**

Мүмкіндігі шектеулі балалардың психо-физиологиялық ерекшеліктерін, оларды тәрбиелеудің және оқытудың ерекшеліктерін зерттейтін ғылым –дефектология. Ол педагогика ғылымының саласы.

Дефектология бірнеше бөлек салаларды біріктіреді, олар:

1. есту қабілетінің кемістігі бар балаларды оқытып, тәрбиелеу мәселелерімен шұғылданатын - сурдопедагогика;
2. көру кемістігі бар балаларды оқыту және тәрбиелеу - тифлопедагогика;
3. ақыл кемістігі бар балаларды оқыту және тәрбиелеу - олигофренопедагогика;
4. тіл мүкісін зерттеу және түзету мәселесімен айналысатын - логопедия.

Дефектологияның құрамына кемістігі бар балалардың психологиялық ерекшеліктерін зерттейтін арнайы психология да кіреді.

Даму кемістігі, яғни баланың қалыпты өсуін тежейтін дене немесе психикалық кемістігі тек кері әсермен шектеліп қалмайды. Ондай кемістігі бар баланың тәрбиелеуін қоршаған ортаға бейімделуіне байланысты бір ерекшеліктерінің дамуын теріске шығармайды.

Көрмейтін баланың кеңістікті бағдарлауға көмектесін есту, иіс сезіну, дене түйсігі мен жылу сезіну қабілеттері шарықталады. Естімейтін бала қозғалысты, музыканы тербеліс сезімдерін шегіне жеткізе жетілдіре отырып қабылдай алады.

Кемістікпен дамуды таза мөлшерлік шектеуге әкеліп тіреуге болмайды. Бұндай даму сақталып қалған мүмкіншіліктерге сапалық ерекшеліктерімен машықтанады. Арнайы оқыту мен тәрбиелеу жағдайында кемістігі бар балалардың биологиялық кедергілері тегістеліп, атап өтіледі. Дефектологияның методологиялық концепциясы осыған несізделген. Бұл концепция кемістікті дамытуға сеніммен қарауға мүмкіндік береді. Кемістікпен дамудың сапалық ерекшеліктерін танудың принциптері мен әдістері дефектологияның зерттеу пәні болып табылады.

### **Дефектологияның негізгі міндеттері.**

1) Түрлі кемістіктері бар балалардың дене және психикалық дамуының объективті заңдылықтары мен ерекшеліктерін терең жан-жақты клиникалық-физиологиялық және – психологиялық – педагогикалық зерттеу.

2) Кемістігі бар балаларды жан-жақты клиникалық, физиологиялық, психологиялық зерттеу. Оның құрамына: кемістіктің негізі мен құрылымын және түрлі ауытқуы бар баланың коррекциялық компенсаторлық мүмкіндіктерін анықтау; нақтылы оқыту және тәрбиелеуді ұйымдастыру үшін, кемістігі бар балаларды педагогикалық іріктеу мәселелерін шешу; кемістігі бар балаларды тауып, есепке енеді.

3) Кемістігі бар балаларға арналған арнайы мекемелерді ұйымдастырып, дамытудың принциптерін жасау және негіздеу.

4) Кемістігі бар балаларға арналған мекемелердегі оқу-тәрбиелеу процесінің мақсаттарын, ережелерінің мағынасы мен әдістерін анықтау.

5) Балаларда кемістікті болдырмаудың алдын-ала профилактикалық шаралар жүйесін жасау.

б) Кемістігі бар тұлғаларды дамытудың алуан кезендерінде қоғамға арластыру процесінің пәрменділігін арттыру.

Дефектология бірақтар ұқсас психологиялық-педагогикалық және медициналық ғылымдармен байланысты.

Мұғалім-дефектологтың алдына қазіргі уақытта міндет жүктеліп отыр:

1. Оқушыға білім беру.

2. Жалпы білім беретін пәндер арқылы оқу дағдын еңбек пәнімен байланыстырып қолдану.

3. Жағымды мінез-құлық қалыптастыру: айналадағы адамдарға қайырымды болуға, махаббат, еңбек, сүюге, әлеуметтік бейімделуге үйрету.

Бұл міндеттерді негізге ала отырып, психологиялық, педагогикалық түзеу жұмыстары мынадай принциптер сүйенеді:

-баланы жан-жақты, жеке тұлға ретінде зерттеу;

-шаршағандығын ескеру;

-оқу дағдыларын ойын түрінде ұйымдастыру және ойын арқылы тапсырмаларды орындау, кеңістікті бағдарлама және т.б.;

-мектеп өміріне, тәрбие сағаттарына қатыстыруды;

-оқытуды арнайы әдістемелер арқылы ұйымдастыру;

-оқушының жылдық психодиагностикасының деңгейін бақылау.

Тиімді жұмыс атқару үшін маман өзінің беретін пәні әртүрлі әдіс-тәсілдерді білуі, оқушылармен қарым-қатынаста болуы қажет. Осы мәселелерді әрдайым сабақта, сабақтың тыс уақытта, белгілі бір мақсатта емес әр түрлі жағдайларда қолданып отыру, атқарылған жұмыстардың нәтижесін көрсетеді.

Қазіргі кезде қоғам дарында қабілетті адамдарды қажет етеді. Жеке тұлғаның өсуіне психологиялық-педагогикалық жағдай жасай отырып, өз ортасында және өзге ұжымда өзін еркін сезіне алуға тәрбиелеу, өзіне-өзі сенімді, жауапкершілік қасиет сіңірген тұлға ретінде қалыптастыру. Жас нәрестінің сау болса, отбасына зор қуаныш пен бақыт әкеледі. Елімін өркениетті қоғам құру үшін, тәрбиелі, дені сау азаматтын мен азаматшалар тәрбиелеу керек.

Мүмкіндігі шектеулі баланы тәрбиелеудің мақсаты мен мүдделері педагогиканың негізгі принциптерімен айқындалады: белсенді, қоғамдық пайдалы өмірге дайындау, азаматтық қасиеттерді қалыптастыру. Бұл мақсаттар кемістіктің құрылымы және дәрежесіне сәйкес әдістер мен құралдар арқылы жүзеге асырылады. Кемістіктің сипатына қарай оның салдарын түзеуге арнайы шарттар жасалынады.

Баланы тәрбиелеу жұмысы оның жеке басының және жас мөлшерінің ерекшеліктеріне қарай, дербестігін, өзіне-өзі қызмет ету машықтарын, мінез-құлқын, көпшілікпен өмір сүріп, еңбек ете білу қасиеттерін қалыптастыруға бағытталады.

Мүмкіндігі шектеулі балаларды оқыту және дамыту - бұл берудің, шеберлік, дағды, әрекет машықтарын үйретудің мақсатты процесі, өмірге еңбекке дайындаудың негізгі құралы.

Оқыту барысында білім беру мен тәрбиелеудің мақсаты жүзеге асырылады. Дефектология мүмкіндігі шектеулі балаларға білім беру және оқытудың арнайы әдістемелік мәселелерімен айналысады.

Оқу процесінің мақсаты, мазмұны принциптері ұйымдастырылуы кемістіктің сипаты мен ауырлығына қарай әрбір арнайы оқу орнының нақты типіне сәйкестендіріліп жасалады. Осыған байланысты оқыту әдістері, көрнекі және техникалық жабдықтар таңдалып алынады, іріктеп оқытудың мәселелері шешіледі. Бұл мәселе дефектологияда ең негізгі болып табылады, Т.А.Власованың ұғымынша, айтылған ғылымның барлық бөліктерінің мақсаты – мүмкіндігі шектеулі баланың даму ерекшеліктерін ескере оқытып тәрбиелейтін және оның ауытқушылықтарын жеңіп шығуға дәрменінше мүмкіндік жасайтын жайттарды анықтау.

Оқыту және тәрбиелеу, дамудың оңтайлы ауқымын ескере отырып, дамыту сипатында болуы керек. Дамудың оңтайлы ауқымы – кемістігі бар баланың өздігінен пайдалана алмайтын ұстаздың көмегімен жүзеге асыра алатын мүмкіндіктері мен қалыптасып келе жатқан әрекеттері. Л.С.Выготскийдің айтуы бойынша дамудың оңтайлы ауқымы, мүмкіндігі шектеулі баланың тек қазіргі мүмкіндігін ғана емес, сонымен қатар оның келешектегі психикалық дамуын да қамтиды. Оқыту дамудың оңтайлы ауқымынан нақты даму сатысына өтуге септігін тигізуі керек, яғни біртіндеп мұғалімнің жетекшілігінсіз бала өздігінен әрекетке көшуі керек. Бұл оқыту мен дамудың арасындағы ішкі байланысты құрайды. Қалыптасып келе жатқан психикалық қызметтерге сүйене отырып, дұрыс ұйымдастырылған оқыту дамуға әкеліп тіреледі[1].

Коррекция -балалардың психикалық дене кемістіктерін түзетуге немесе азайтуға бағытталған педагогикалық шаралардың жүйесі. Коррекция түсінігіне жеке кеместіктерді түзету мен қатар (мысалы, көру және тіл мүкісін жөндеу) кемістігі бар баланы оқыту, тәрбиелеу, дамыту барысында қажетті нәтижеге жету мақсатындағы түнкілікті әсер ету де енеді. Баланың танымдық әрекетіндегі және денесіндегі даму кемшіліктерін жою мен түзету «коррекциялық тәрбиелеу жұмысы» ұғымына белгіленеді.

Балаларға жалпы білім беру және еңбек машықтарын қалыптастыру барысында негізгі және қосымша сабақтардың барлық формасы мен түрлері коррекциялық-тәрбиелік мақсатқа бағындырылған.

Компенсация –организмнің дамымай қалған немесе бұзылған қызметтерін ауыстыру немесе қайта құру. Бұл туа біткен немесе кейіннен пайда болған кемістіктерге организмнің бейімделгіштігіне байланысты күрделі де алуан процесс.

Көрмейтін болып туылған баланың көру талдауыштарының қызметін қалпына келтіру, көбінесе, түсінушілікті арттыру арқылы, яғни терінің сезіну жүйесі мен кинестатикалық талдауыштарды дамыту арқылы жүзеге асыруға болады.

Компенсация (қалпына келтіру) процесі жоғарғы нерв жүйесі қызметінің едәуір қосымша мүмкіншіліктеріне сүйенеді. Бұл процесс организмнің қайсыбір қызметін жоғалтып алған жануарларға да тән. Бұл организмнің биологиялық бейімделгіштігінің белгісі.

Баланың жан-жақты дамуы компенсация процесінің шарықтау шыңы. Алайда кемістіктің кейбір формалары үшін компенсацияның (қалпына келудің) шеңбері шектеулі. Ақыл дамуының терең кемістектері кезінде кемшіліктерді ішінара ғана түзетуге болады, әйткені ақыл-естің терең формадағы кемшіліктері жоғарғы техникалық процестердің дамуына келтіреді. Бірақ бұндай жағдайды ақыл-есі кем балалардың дамуы түпкілікті шектеліп қалады деп түсінбеу керек.

Кемістігі бар балалардағы қалпына келу процестерінің өтуі әр түрлі жағдайларға байланысты.

Келесі жағдайлар олардың дамуы үшін қолайлы болып табылады:

а) арнайы мекемелер тарабын құруды қарастыратын оқыту мен тәрбиелеу жүйесін дұрыс ұйымдастыру, оқу процесін коррекциялық-тәрбиелеу

жұмысының арнайы әдістер пайдаланатындай етіп құру;

б) оқу мен еңбекті балалардың дене және ақыл қабілеттері қалыптастыруда негізгі құрал ретінде біріктіре пайдалану принципі.

в) балалар ұжымында, сондай-ақ ұстаздар мен оқушылар арасындағы дұрыс қарым-қатынастар;

г) оқу жұмысы мен балалардың демалыс кестесін артық салма түспейтіндей етіп дұрыс ұйымдастыру;

д) олардың белсенділігін, еркіндігін көтеретін оқытудың әр түрлі әдістерін алмастырып отыру;



е) балалардың мүмкіндіктерін тиімді пайдалану үшін арнайы жабдықтар мен оқу құралдар жүйесін, түрлі техникалық құралдарды кеңінен пайдалану;

Мүмкіндігі шектеулі балалардың әр түрлі топтарының ерекшеліктері ескере, сонымен қатар әр баланың ерекшеліктеріне тірек құрастырылған коррекциялық-тәрбиелік жұмыс қалпына келтірудің түзетудің және функциялардың қызметін орнына келтіруді маңызды шарты болып табылады.

Әлеуметтік адаптация кемістігі бар балалардың жекелей және топтық әрекеттері қоғамдық нормалар мен түсініктер жүйесінің деңгейіне жетелеу. Мүмкіндігі шектеулі балаларда әлеуметтік ортамен қарым-қатынасты дамудың кемшіліктеріне байланысты қиынға түседі. Өзгерістерге күрделеніп келе жатқан топтарға бейімділігі шектелген. Қалыптасқан ортада олардың өз алдына қойған мақсаттарына жет үшін олар ерекше қиналушылық сезінеді, сондықтан олар өзге жол іздеп, әрекеттерінде өрескелдікке жол беруі мүмкін.

Мүмкіндігі шектеулі балаларды оқыту мен тәрбиелеу мақсатына олардың қоғаммен, коллективпен қалыпты қарым-қатынасқа әлеуметтік (соның ішінде құқықтық та) нормалар мен қағидаларды саналы түрде орындай білуге үйрету кіреді. Әлеуметтік бейімделу кемістігі бар балаларға қоғамдық пайдалы өмірге белсене орналасуына мүмкіндік береді. Арнайы мектептің оқушылары біздің қоғамдағы нормаларды игере алатындығын көрсетіп отыр.

Әлеуметтік реабилитация - мүмкіндігі шектеулі баланы, оның дене және психикалық мүмкіншіліктерінің деңгейінде әлеуметтік ортаға, қоғамдық өмірге және еңбекке баулу. Бұл дефектологияның теориясы мен тәжірибесінің негізгі мақсаты.

Реабилитация мақсаттарын орындау, оқу процесі кемістігі бар балалардың ерекшеліктеріне қарай ұйымдастырылған арнайы оқу орындары жүйесінде жүзеге асарылады.

Отбасылық тәрбие - реабилитация жасаудың белсенді факторы. Мектеп пен отбасылық бірлескеі әрекеті, кемістігі бар балаланың еңбекке деген мүмкіндіктерін анықтап, қолынан келер мамандық таңдап, пайдалы қоғамдық өмірге белсенді араласуына септігін тигізеді[2].

Реабилитация даму кемшіліктерін жою немесе жұмсарту үшін медициналық шаралармен қоса арнайы оқыту, тәрбиелеу және мамандыққа даярлау арқылы жүргізіледі. Реабилитация кезінде аурудың зардабынан бұзылған функция қызметтері ішінара қалпына кіретіні қарастырылған .

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Айдарбекова А.А.. «Актуальные проблемы специального образования в связи с переходом общеобразовательных школ на 12-летнее обучение» // Проблемы обучения и воспитания лиц с особыми образовательными потребностями в свете реализации Закона Республики Казакстан «О Социальной и медико-педагогической коррекционной поддержке детей с ограниченными возможностями». -Алматы, 2005.-С. 15-19.

2. Елисеева И.Г.. «Новый подход к созданию образовательных программ в систем специального образования» // Проблемы обучения и воспитания лиц с особыми образовательными потребностями в свете реализации Закона Республики Казакстан «О Социальной и медико-педагогической коррекционной поддержке детей с ограниченными возможностями».-Алматы, 2005. –С.20-22.

3. Мангутова Б.Б. Мүмкіндігі шектеулі адамдар және олардың сипаттамасы. // Психология, социология, дефектология, 2009, №4, 23-26 б.

4. Ахмедалиева, Д. У. Мүмкіндіктері шектеулі балалармен жұмысты ұйымдастыру // Әлеуметтік педагог. - 2010.-№1. - . 15-17.б

5. Малдыбаева А.О., Орынбаева Э.Ә. «Дефектология негіздері» Шымкент 2007.- 18-28 б

**Рожко Г.Т.**  
*старший преподаватель кафедры  
«НВП и Физическое воспитание»  
Таразский региональный университет имени М. Х. Дулати,  
г.Тараз, РК*

## **ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

**Аннотация.** Статья содержит материалы работы инклюзивного отдела, где студенты-инвалиды и просто студенты со справками ВКК занимаются своей программой, где учитываются все их проблемы со здоровьем.

В полной мере используются здоровьесберегающие образовательные технологии, обращая особое внимание на формирование у студентов осознанного отношения к здоровому образу жизни, который является важнейшим средством охраны здоровья.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, здоровый образ жизни, здоровье.

В современном обществе основные идеи модернизации процесса обучения призваны повысить качество образовательного процесса, обеспечивает доступность, укрепляет те направления, которые становятся наиболее актуальны в современном обществе. Также социальные, экономические и другие проблемы современного общества делают актуальными предъявления качества новых требований к результатам учебно-воспитательного процесса.

Безусловно на состояние здоровья влияет множество различных факторов такие, как плохой режим дня, неправильное питание, малая активность, физические и умственные перегрузки. В связи с этим требуется внедрение в обучающий процесс здоровья, формирующие и здоровьесберегающие технологии. Для того, чтобы ввести подобные процессы требуется полное рассмотрение технологии физического и умственного воспитания, для того, чтобы улучшить здоровье студентов.

Согласно заявлению всемирной организации здравоохранения — Здоровье-это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Это говорит нам о том, что можно как приобрести, так и потерять здоровье достаточно просто.

Самые простые способы поддержания здоровья студентов это: физическая активность, исключить психологические нагрузки.

Но, также поднимается другой вопрос; - как выполнить вышесказанные действия? Ответ на них лежит на поверхности. Для того, чтобы заняться здоровье формирующим процессами, надо пересмотреть нынешнюю систему образования. Нынешняя система образования является давящей на психическое состояние студентов. Самый простой пример переживания это, то что студент не сможет сдать сессию, элементарно боится не получить допуск к экзаменам. Одним из самых простых способов воздействия на студентов управление педагогическим процессом. Управление педагогическим процессом в целях улучшения здоровья возможно на двух уровнях: 1) управление деятельностью обучаемых. 2) управление деятельностью педагога-организатора учебно-воспитательного процесса.

На Первом уровне главным фактором как субъекта, управляющего педагогическим процессом его педагогические средства, к которым можно отнести все те процессы, которые могут положительно воздействовать на здоровье обучающихся. К таким средствам можно отнести принципы и методы обучения, воспитательные формы и организации процесса обучения, стили обучения.

Переход на формирование в учебном заведении здорового человека требует совершенства, существующих форум управления. В связи с этим обучение педагогов не

только навыкам обучения, но и навыкам увлечения обучающихся самим процессом обучения, должно стимулировать их к получению знаний и в следствии хорошего психического состояния.

Помимо всего вышеперечисленного требуется, чтобы сам обучающийся поддерживал своё физическое состояние, самостоятельно занимаясь физической активностью.

Для того, чтобы студент понимал, как именно ему надо поддерживать здоровый образ жизни существует такая дисциплина как физическая культура. Задачей данной дисциплины является обучение студентов тому, как именно надо поддерживать своё физическое состояние. Так же в задачи кафедр физическое воспитание входит, призывы здорового образа жизни студентам, утверждение здорового образа жизни как мода в современном обществе и тому подобные вещи.

Примером для подражания должны быть преподаватели кафедр физического воспитания формируя крепкую и здоровую личность, где студент может получить консультацию в том, или ином направлении кускаемого его здоровья. Какие применить физические упражнения, получить какие-то знания в плане здоровья и того, как его поддерживать.

Каким образом физическое воспитание содержит неограниченные возможности для всестороннего развития студентов. Она помогает раскрыть свои физические, двигательные навыки, мобилизовать свои психические и физические силы.

Как выше было сказано; здоровье — это не только отсутствие каких-либо болезней, но и хорошее физическое и психологическое состояние. Но как же его поддерживать, всё достаточно просто. Для того, чтобы поддерживать здоровый образ жизни достаточно простых действий, это утренняя зарядка, правильный распорядок дня без вредных привычек, правильное и полезное питание, достаточный отдых для организма.

Для того чтобы правильно поддерживать свой порядок дня, надо составить что-то вроде расписание. Не обязательно составлять его письменно и точно следовать ему достаточно будет придерживаться ему у себя в голове. Но всё же для того, чтобы учиться на занятиях физической культуры требуется также и здоровьесберегающие процессы. Таковыми процессами является защита студентов от того, что они будут физически или психологически перенапрягаться и всячески получать стресс из-за недостаточного физического состояния. Данное действие уже напрямую будет зависеть от самих студентов и непосредственно участия и понимания таких студентов преподавателями. То есть снижение психологические нагрузки и улучшение психоматики студента, для того, чтобы заинтересовать его в самом обучении.

Немаловажную роль играет повышение квалификации преподавателей, которые получают большие знания на спецкурсах, раскрывающих основы самоорганизации здорового образа жизни, способных дать студентам глубокие знания по анатомии, физиологии, экологии окружающей среды, гигиене, умственной и физической активности.

Хотелось еще сказать у нас в университете Дулати работает инклюзивный отдел, где студенты-инвалиды и просто студенты со справками ВКК занимаются своей программой, где учитываются все их проблемы со здоровьем.

В полной мере использоваться здоровьесберегающие образовательные технологии, обращая особое внимание на формирование у студентов осознанного отношения к здоровому образу жизни, который является важнейшим средством охраны здоровья.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. moluch.ru, статья Оренбургского государственного университета о здоровьесберегающих технологиях, Wikipedia.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

### **Аннотация.**

Здоровье - это первая и самая важная потребность, которая определяет работоспособность человека и обеспечивает гармоничное развитие личности. Это важная предпосылка познания окружающего мира, самоутверждения и человеческого счастья. Активное долголетие-важная составляющая человеческого фактора. Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на нравственных принципах, рационально организованный, активный, трудоемкий, закаляющий и в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий поддерживать моральное, психическое и физическое здоровье, зрелая старость.

**Ключевые слова:** здоровье, физическая культура, активный образ жизни, восстановление и укрепление организма.

Сегодня, в современном и стремительно развивающемся обществе, нельзя сомневаться в важности такой ценности, как физическая культура. Его значение в процессе формирования личности очень велико. Нечего и говорить: "в здоровом теле — здоровый дух." Однако в настоящее время появляется ряд факторов, которые препятствуют интересу молодых людей к физическому совершенству. Например, безразличие учителя к повышению уровня физического развития учащихся или отсутствие надлежащих условий в спортивных залах.

Эта проблема особенно остро стоит перед студентами колледжей, институтов и университетов, поскольку именно в этот период крайне важно способствовать формированию мотивации и потребности в занятиях физической культурой, а заодно формировать у каждого студента способность к физическим упражнениям. Важность овладения физической культурой проистекает из осознания молодыми людьми важности ее роли в жизни каждой личности. Стоит отметить, что чем раньше приходит это понимание, тем быстрее человек начинает вести здоровый образ жизни.

Известно, что биологическая жизнь на Земле существует уже более 3 миллиардов лет, основой существования биологических (растений и животных) организмов был и остается образ жизни, приспособленный к окружающей их действительности. За последние 3 миллиона лет на Земле начался процесс формирования человеческого сообщества. Человеческая цивилизация-качественно новая эра в развитии жизни на земле. Суть всех этих качественных изменений заключается в том, что человечество с первых шагов своей жизни ведет творчески изменяющийся образ жизни.

Человечество также продолжает приспосабливаться и приспособливаться к определенным факторам и капризам окружающей действительности. Но эти адаптационные действия никогда не были главным, главным смыслом человеческой жизни. С первых этапов своей жизни человечество совершенствуется и совершенствуется в своей трудовой деятельности, в создании и создании материальных и культурных ценностей. Это было и остается главным смыслом человеческой цивилизации, человеческой жизни.

Возникновение здорового образа жизни напрямую связано с далекими периодами античности, когда первобытный человек начал создавать орудия труда, он начал понимать, что жизненные достижения во многом предопределены его физическими способностями, умением быстро догонять добычу, умением преодолевать всевозможные природные препятствия, его способностями владения камнями, копьями, дротиками и т. д.; когда он начал готовиться к охоте на крупных и опасных животных. Жизнь доказывает, что человек

существует только в условиях общественной жизни, только в процессе обучения и воспитания, только в процессе творческой работы.

Здоровый образ жизни - это совокупность исторически проверенных и отобранных временем и опытом норм и правил жизни:

- уметь работать высокоэффективно и экономно, рационально расходовать свои силы, знания и энергию в процессе профессиональной, социально полезной деятельности;
- после тяжелой работы были знания, умения и навыки по восстановлению и оздоровлению организма;
- постоянное углубление своих моральных убеждений, духовное обогащение, развитие и совершенствование физических качеств и способностей;
- самостоятельно поддерживать и укреплять свое здоровье.

Здоровый образ жизни-отличительная черта человеческой цивилизации. Он помогает, помогает и помогает человеку учиться и работать, создавать и изменять мир, улучшать и изменять его; отдыхайте и восстанавливайте, укрепляйте и исцеляйте свое тело; развивайте и улучшайте свои физические качества и способности.

Часто человек с неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием доводит себя до катастрофического состояния до 20-30 лет, и только потом вспоминает о медицине. Каким бы идеальным ни было лечение, оно не устранил все болезни.

Здоровье - это первая и самая важная потребность, которая определяет работоспособность человека и обеспечивает гармоничное развитие личности. Это важная предпосылка познания окружающего мира, самоутверждения и человеческого счастья. Активное долголетие-важная составляющая человеческого фактора. Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на нравственных принципах, рационально организованный, активный, трудоемкий, закаляющий и в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий поддерживать моральное, психическое и физическое здоровье, зрелая старость.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы:

- производственная работа;
- рациональный режим труда и отдыха;
- устранение вредных привычек;
- оптимальный режим двигателя;
- личная гигиена;
- закаливание;
- сбалансированное питание;
- психологическая саморегуляция и др.

Продуктивный труд-важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека влияют биологические и социальные факторы, главным из которых является работа.

Рациональный режим труда и отдыха-необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строгом соблюдении режима создается четкий и необходимый ритм функционирования организма, который создает оптимальные условия для работы и отдыха, тем самым способствуя оздоровлению, повышению работоспособности и повышению производительности труда.

Ключ к успеху - это планирование своего времени. Студент, который регулярно планирует свой рабочий день по 10 минут, сможет экономить 2 часа каждый день, а также точнее и лучше справится с важными делами. Мы должны взять за правило выигрывать один час времени каждый день. В этот час никто и ничто не может помешать. Таким образом, учащиеся получают время - пожалуй, самое важное для человека - личное время.

Его можно потратить по своему усмотрению по-разному: дополнительно на отдых, самообразование, хобби или на внезапные или неординарные дела.

### **Заключение**

Поэтому в каждом университете очень важно стимулировать желание студентов заниматься спортом на уроках физической культуры. Для этого были созданы занятия для формирования начальных навыков в различных видах спорта. Кроме того, на основе учебных заведений существуют различные спортивные клубы, которые могут привлечь внимание многих молодых людей и направить их на здоровый образ жизни.

Мы также знаем, что спорт выполняет как общие, так и конкретные задачи в физическом воспитании студентов. Общие задачи сосредоточены на образовательном и оздоровительном образовании учащихся. А специальные задания направлены на развитие профессиональных спортивных навыков у студентов.

В целом отметим, что в процессе физкультуры, учащихся обучаются спортивным навыкам, учитель физкультуры в целом предусматривает задания по формированию и поднятию необходимых моторных навыков, умений и связанных с ними знаний до определенного совершенства. В то же время основным предметом обучения являются рациональные двигательные действия, включающие взаимосвязанную систему движений.

В заключение хочется сказать: - спорт и различные физические упражнения должны твердо входить в повседневную жизнь тех, кто хочет поддерживать работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Антипова, Е. П. формирование физической культуры студентов аудиовизуальными средствами // теория и практика физической культуры. -2
2. Зотова, Ф. Р. коррекция психического состояния подростков с помощью физической культуры // теория и практика физической культуры.
3. Лубышева Л. И. концепция формирования физической культуры человека

***Рожко Г.Т.***

*старший преподаватель кафедры  
«НВП и Физическое воспитание»*

*Тараский региональный университет имени М. Х. Дулати,  
г. Тараз, РК*

## **СУЩНОСТЬ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **Аннотация.**

Инклюзивное образование – процесс развития общего образования, который подразумевает доступность образования для всех, в плане приспособления к различным нуждам всех детей, что обеспечивает доступ к образованию для детей с особыми потребностями.

**Ключевые слова:** Инклюзивное образование, доступность образования для всех, равноправие обучающихся.

«Образование детей с особыми потребностями является одной из основных задач для страны. Это необходимое условие создания действительно инклюзивного общества, где каждый сможет чувствовать причастность и востребованность своих действий. Мы обязаны дать возможность каждому ребенку, независимо от его потребностей и других обстоятельств, полностью реализовать свой потенциал, приносить пользу обществу и стать полноценным его членом». (Дэвид Бланкет)

Инклюзивное образование дает возможность всем учащимся в полном объеме участвовать в жизни коллектива школы, университета. Инклюзивное образование обладает

ресурсами, направленными на стимулирование равноправия обучающихся и их участия во всех делах коллектива. Инклюзивное образование базируется на восьми принципах:

1.Ценность человека не зависит от его способностей и достижений.

2.Каждый человек способен чувствовать и думать.

3.Каждый человек имеет право на общение и на то, чтобы быть услышанным.

4.Все люди нуждаются друг в друге.

5.Подлинное образование может осуществляться только в контексте реальных взаимоотношений.

6.Все люди нуждаются в поддержке и дружбе ровесников.

7.Для всех обучающихся достижение прогресса скорее в том, что они могут делать, чем в том, что не могут.

8.Разнообразие усиливает все стороны жизни человека.

Основные принципы инклюзии:

Быть инклюзивным – означает искать пути для всех детей, быть вместе во время обучения (включая детей с инвалидностью).

Инклюзия – это принадлежность к сообществу.

В основу инклюзивного образования положена идеология, которая исключает любую дискриминацию детей, которая обеспечивает равное отношение ко всем людям, но создает особые условия для детей, имеющих особые образовательные потребности. Инклюзивное образование – процесс развития общего образования, который подразумевает доступность образования для всех, в плане приспособления к различным нуждам всех детей, что обеспечивает доступ к образованию для детей с особыми потребностями. Инклюзивное образование – это такой процесс обучения и воспитания, при котором все дети, в независимости от их физических, психических, интеллектуальных и иных особенностей, включены в общую систему образования и обучаются по месту жительства вместе со своими сверстниками без инвалидности в одних и тех же общеобразовательных школах, которые учитывают их особые образовательные потребности и оказывают необходимую специальную поддержку.

Опыт осуществления инклюзивных занятий в физкультуре нужно сделать так, чтобы детям было интереснее заниматься.

Например, игровой метод отражает методические особенности игры и игровых поражений, которые широко используются в физическом воспитании. Он близок к ведущей деятельности детей особенно в младшем школьном возрасте, даёт возможность совершенствования двигательных навыков. В работе с детьми широко используются сюжетные и не сюжетные, а также спортивные игры. Метод даёт возможность совершенствования двигательных навыков, самостоятельных действий, проявления самостоятельности и творчества. Игровые действия развивают познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение учеников.

Также считаю эффективным, метод круговой тренировки, заключающейся в том, что обучающиеся передвигается по заданному кругу, выполняя определённые упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы организма. Цель метода - достижение оздоровительного эффекта от упражнений, повышение работоспособности организма. Упражнения выполняются одно за другим, отдых предусматривается по окончании всего круга. При использовании:

-начинать с нагрузки не более 50% от максимальных возможностей каждого ребёнка

-оптимальное количество упражнений 6-8 (подбираются в соответствии с индивидуальными возможностями ребенка)

-постепенно повышать скорость преодоления кругов. Выделяются три способа упражнений с интервалами в круговой тренировке:

1 воздействие на разные группы мышц или системы жизнедеятельности организма и выполнение этих упражнений на каждом из снарядов, расположенных в определённой последовательности.

2 подбор упражнений в соответствии с целями и задачами физической подготовки

3 использование упражнений с различными предметами. Используя интервальный метод круговой тренировки, учитываю следующее:

1. Тренировочную нагрузку целесообразно повышать постепенно в ходе занятий. Можно повысить количество упражнений или интенсивность выполнения.

2. Повышать темп выполнения упражнений с учётом индивидуальных способностей обучающего до максимального

Актуальность внедрения инклюзивного обучения в педагогическую практику не вызывает сомнений. Такой вид обучения в ОУ делает возможным оказание необходимой психолого-педагогической и медико-социальной помощи большому количеству детей, позволяет максимально приблизить ее к месту жительства ребенка, обеспечить родителей консультативной поддержкой, а также подготовить общество к принятию человека с ограниченными возможностями здоровья.

Инклюзивные образовательные учреждения создают идеальные условия для того, чтобы члены сообщества не только лучше понимали вопросы обучения, воспитания, социализации и интеграции детей-инвалидов, но и приобщались к новой системе ценностей и взглядов для лучшего взаимодействия с окружающими, независимо от того, отличаются они или похожи.

При таком подходе меняется педагогика в целом, она становится включающей, инклюзивной, не только в том смысле, что особые дети должны быть включены в уже отстроенный процесс трансляции знаний, умений и навыков нормально развивающимся детям, а в том, что образование с учетом индивидуальных различий детей требует создания новых форм и способов организации образовательного процесса.

Таким образом, инклюзивное образование является следующим шагом в развитии образования не только детей с ОВЗ, но и всей образовательной системы. В данный момент, при внедрении ФГОС в систему образования, инклюзия в школе, в ВУЗе становится более доступной и реальной. Мы отходим от фронтальных форм обучения, широко внедряя интегрированные формы работы. Формируется развивающая среда по принципу вариативности, осуществляется индивидуальный подход при подаче обучающего материала, развивается самостоятельная активность ребёнка, внедряется модульная организация образовательных программ. Всё это позволяет достигать высокой эффективности образовательной деятельности.

Недостатками инклюзивного образования является психологическая неготовность общества к принятию человека с ограниченными возможностями здоровья, несовершенство системы социальной поддержки и обеспечения таких лиц и инвалидов. Трудность решения проблемы работы с детьми с ОВЗ усугубляется профессиональной некомпетентностью специалистов образовательных учреждений, недостаточным пониманием в обществе возможностей таких детей. Исходя из этого, требуется разработка и создание условий для повышения уровня профессиональной компетентности педагогов, осуществляющих инклюзивное обучение в общеобразовательных учреждениях, и родителей имеющих детей с ОВЗ.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. <https://cyberleninka.ru/article/n/inklyuzivnoe-obrazovanie-metody-i-formy-raboty-na-urokah-fizicheskoy-kultury>
2. <https://nsportal.ru/user/1096248/page/inklyuzivnoe-obrazovanie-i-fizicheskaya-kultura>
3. <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/105306-inkluzivnoe-obrazovanie-na-urokah-fizicheskoy-kultury>



**Sinitsyna I.M.,**  
Senior Lecturer  
*Healthy lifestyle center at the sports club KazNU named after al-Farabi*  
Almaty, Kazakhstan Republic

**Ivanova E.G.,**  
Senior Lecturer  
*Healthy lifestyle center at the sports club KazNU named after al-Farabi*  
Almaty, Kazakhstan Republic

**Kirienko S.A.,**  
Senior Lecturer  
*Healthy lifestyle center at the sports club KazNU named after al-Farabi*  
Almaty, Kazakhstan Republic

**Sinelnikova G.A.,**  
Senior Lecturer  
*Healthy lifestyle center at the sports club KazNU named after al-Farabi*  
Almaty, Kazakhstan Republic

**Rahmanina E.V.**  
Senior Lecturer  
*Healthy lifestyle center at the sports club KazNU named after al-Farabi*  
Almaty, Kazakhstan Republic

## **ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS WITH VARIOUS LESIONS OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM**

Human motor activity is extremely complex, consisting of primitive movements (reflexes) and complex purposeful movements (walking, running, swimming). All supporting and motor functions are provided by the skeleton, muscles and nervous system. Damage to any of these links leads to a limitation of motor abilities. This can be manifested by a violation of active and passive movements, coordination of motor acts, muscle tone or trophism, reflexes. The intent of adaptive physical culture is to create a base of motor and psychological skills and abilities that help to increase the working capacity of the individual and its self-realization in society.

For students with disorders of the musculoskeletal system, the general tasks of adaptive physical education are:

- training a conscious attitude to reality and one's capabilities, strengths, progressing strong-willed qualities and striving for self-realization, developing skills to overcome physical and mental stress, building sustainable motivation for a healthy lifestyle and physical education;
- restoration of the function of the spine and spinal cord;
- normalization of the main nervous processes and neurohumoral regulation;
- normalization of muscle tone;
- strengthening the muscles of the spine, the formation of a "muscle corset" of the body;
- normalization of the functions of physiological systems and organs, improvement of trophism, metabolic processes and increase in the reserve capacity of the body, prevention of degenerative processes;
- motor qualities development: strength, dexterity, speed, flexibility;

Particular tasks include:

- influence on the musculoskeletal system for the correction
- normalization of muscle tone
- strengthening and development of muscles, the functional state of which muscles is impaired
- progressing and improvement of coordination of movements, balance and balancing of the body

- progressing and consolidation of the static-dynamic function of the spine - the formation and consolidation of the correct posture
- normalization of respiration, blood and lymph circulation, metabolism, restoration of the functions of the intestines and pelvic organs, prevention of the development of trophic disorders.

The main means of adaptive physical education are: vestibular training, breathing exercises, relaxation exercises, the symmetry of the shoulder girdle restore, pelvis bone and back muscle tone, for deep and superficial back muscles, strength, to increase the range of motion, to differentiate muscle efforts that improve the ability to differentiate space, hydroaerobics, exercises for the prevention of flat feet, games and relay races.

Preference should be given to cyclic exercises of an aerobic disposition, the implementation of which helps to normalize metabolic processes and increase overall endurance.

One of the effective remedies for disorders of the musculoskeletal system is swimming. Swimming is an effective means of hardening, increasing the functionality of the cardiovascular and respiratory systems, unloading the spine and joints. With regular swimming lessons, automatic regulation of the heart rate is optimized, peripheral circulation, blood pressure, bioelectric activity of muscles and enzymatic activity of the blood normalized, which generally increases the adaptive capacity of the body.

Adaptive physical education lecturer must know large arsenal of physical exercises to work with students with disorders of the musculoskeletal system and use the available principles, methods for developing the strength of the small muscles of the spine, using an individual approach, a dosed load and a skillful combination with rest.

**Сиротина С.Г.,**

*старший преподаватель Центр ЗОЖ Спортивного клуба  
КазНУ им. аль-Фараби, г. Алматы, РК*

**Вишнякова Н.П.,**

*старший преподаватель Центр ЗОЖ Спортивного клуба  
КазНУ им. аль-Фараби, г. Алматы, РК*

**Незбудей В.И.,**

*старший преподаватель Центр ЗОЖ Спортивного клуба  
КазНУ им. аль-Фараби, г. Алматы, РК*

**Коваленко К.Н.**

*преподаватель кафедры ИК, ОД и ИС  
КазАДИ им. Л.Б. Гончарова, г. Алматы, РК*

## **СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В ЗДОРОВЬЕ**

Основная задача адаптивного физического воспитания - формирование у лиц с ограниченными возможностями здоровья осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Трейл-О - точное ориентирование – это спорт, требующий работы мозга, а значит является доступным для тех людей, чьи ограниченные физические возможности не позволяют получать удовольствие от двигательной активности. Это одно из доступных занятий для многих категорий людей: и в качестве вида спорта, и в качестве способа разнообразить проведение досуга среди детей, подростков, взрослых с любым состоянием здоровья. Занятия Трейл-О содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать окружающий мир, помогают облегчить процесс социализации.

Ориентирование по тропам (Trail orienteering, Трейл-О, трейл) дает возможность людям с ограниченными физическими возможностями, участвовать в реальной спортивной конкуренции в ориентировании.

Основными техническими средствами в соревновательной деятельности по спортивному ориентированию являются спортивная карта и спортивный компас. В соревнованиях предусмотрена возможность передвижения на ручной или электрической инвалидной коляске, а также пешком с тростью. При этом сопровождающему разрешается оказывать помощь в перемещении коляски, поскольку скорость движения не учитывается при определении результата соревнований. Участники соревнований по Трейл-О могут получать любую физическую помощь, но не помощь в принятии решения. Участники передвигаются исключительно по дорогам и тропам, доступным для проезда инвалидной коляски и беспрепятственному прохождению лиц с трудностями передвижения.

Целью соревнований Трейл-О по тропам является правильный выбор нужного контрольного пункта (КП) из нескольких альтернативных, находящихся в пределах видимости из опорной точки.

Отличительной стороной ориентирования по тропам является возможность участия в соревнованиях лиц с ограниченными возможностями наряду со здоровыми людьми и на равных с ними условиях. Правила при этом одинаковы для всех. Это означает, что тот, кто может бежать или идти, должен передвигаться тем же маршрутом, что и участники в инвалидных колясках. Скорость прохождения дистанции не учитывается, чтобы исключить возможность выигрыша за счет использования технически более совершенных средств передвижения, например, электро- или мотоколясок.

В Трейл-О существуют дистанции разной степени сложности в зависимости от возрастной группы и степени подготовленности участников. Ключевыми элементами этого вида ориентирования является умение читать карту, глазомерное определение и контроль расстояния на местности, умение с большой точностью брать азимут на объект, а также доскональное знание всех символов легенд КП.

Участникам запрещено разговаривать на дистанции (от старта до финиша). Спортивное ориентирование лиц с ограниченными возможностями здоровья, Трейл-О, больше похоже на игру в шахматы, на свежем воздухе.

Трейл-О - это неограниченное по скорости прохождение определенной дистанции с картой и компасом (но за определенное контрольное время), связанное с работой ума, где результат зависит от правильного детального чтения карты, сопоставления ее с местностью и решения логических и технически задач на каждом контрольном пункте.

Трейл-О вызывает интерес к активному занятию спортом, спортивно-оздоровительным и физкультурно-массовым мероприятиям среди детей и лиц с ограниченными возможностями здоровья и могут использоваться на учебно-тренировочных занятиях в университете, в школе и других учебных заведениях.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с поражением ОДА». Спортивные дисциплины – спортивное ориентирование - точное ориентирование (01-03); спортивное ориентирование - спринт (04-06); спортивное ориентирование - командные соревнования (01-06) // ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва № 54 «Ориента» Москомспорта. - М., 2013, 65 с.

2. Энциклопедия спортивного ориентирования. «Такое разное ориентирование». Воронеж, Издательство ВГУ, 2009 г. С.27-68.

3. [www.trail-o.ru](http://www.trail-o.ru), [www.rufso.ru](http://www.rufso.ru), [www.moscompass.ru](http://www.moscompass.ru)

*Смирнова Н.С.,  
преподаватель  
Высшего многопрофильного колледжа гражданской защиты (ВМКГЗ)  
г. Кокшетау, РК*

*Смирнов И.Н.  
доктор PhD  
кафедры творчества и спорта НАО КУ им.Ш.Уалиханова,  
г. Кокшетау, РК*

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА НА ПРИМЕРЕ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

В последние годы в Казахстане идет активная модернизация системы образования, которая коснулась всех ступеней: от детского сада до высшего образования. Основная цель педагогов – повысить качество успеваемости по своему предмету, сформировать систему знаний, умений и навыков в определенной области. И по нашему мнению, преподавание физической культуры немного отстает в этой области. В приоритете у детей и родителей успеваемость по другим предметам. Кроме того, присутствует однобокая модель ведения физкультурно-спортивной работы. Ранее цели и задачи сводились к повышению уровня физической подготовки, сохранению и укреплению здоровья. Упускается из виду такая задача, как формирование у человека системы знаний о своём физическом состоянии и путях его улучшения, не в полной мере используется огромный гуманистический, социально-культурный потенциал спортивной работы.

Также вызывает беспокойство уровень физического развития школьников и студентов. Всё это требует пересмотра методических подходов к преподаванию предмета, а также пересмотру программ подготовки будущих учителей физической культуры.

Введение прикладного бакалавриата при подготовке специалистов в области физической культуры и спорта на начальном этапе привело педагогов в замешательство при составлении учебных программ по спортивным дисциплинам, планировании педагогической практики и многим другим составляющим учебного процесса. Необходимо было выявить взаимосвязь дисциплин, выстроить логическую цепочку, определить средства, методы, педагогические приемы, которые позволяли бы в результате освоения основной образовательной программы обладать выпускнику необходимыми компетенциями. Трудность состояла еще и в том, что каждая компетенция должна была быть освоена студентом на протяжении всего обучения в колледже в комплексе; для этого педагогам был необходим некий алгоритм действий по ее формированию.

Специалисты в области физической культуры и спорта обратили внимание на то, что многие молодые люди на протяжении уже достаточно длительного времени не в состоянии осилить значительную часть учебных контрольных упражнений-тестов по физической культуре. Например, многие студенты, первокурсники колледжа и Вуза, во время практических учебных занятий по физической культуре не могут сдать контрольные нормативы в беге, прыжкам, подтягиванию на положительную оценку. Хотя всем известно, что именно общая выносливость является наиболее важным двигательным качеством человека, влияющим на его здоровье, так как способствует укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, двигательного аппарата, улучшает обмен веществ, повышает умственную и физическую работоспособность. Более 40% студентов, поступивших в вуз, показывают неудовлетворительную подготовленность при сдаче контрольных тестов, характеризующих силу (подтягивание), быстроту (бег 100 м.) [1]. Кроме того, у студентов отсутствует мотивация к занятиям спортом!

Как следствие слабой физической подготовленности детей существует и тенденция ухудшения состояния их здоровья. Анализ проведенного педагогического исследования в колледже показал, что среди первокурсников, 68% относятся к основной и подготовительной медицинским группам. Специальная медицинская группа, в которой занимающиеся физической культурой имеют ограничения в физических нагрузках по медицинским показателям, составляет 12%. Студенты специальной медицинской группы имеют отклонения от нормы: в сердечно-сосудистой системе – 20%, нарушения артериального давления – 17%, желудочно-кишечного тракта – 11%, заболевания мочевыделительной системы – 9%, неврологические расстройства – 7%, заболевания органов зрения – 7%, органов дыхания – 15% и т.д. Стабильно высокий процент студентов, временно освобожденных от учебных занятий по физической культуре [1;3].

Откуда приходят эти студенты? Приходят со школьной скамьи. Возникает закономерный вопрос «Не мало ли внимания уделяется физическому развитию детей, укреплению и сохранению здоровья как основы жизнедеятельности гражданина Республики Казахстан?». В образовательных учреждениях существует высокий уровень умственной и физической нагрузки; многие учащиеся, по завершении обучения в школе, имеют слабую физическую подготовленность, отклонения в состоянии здоровья. В связи с этим, возможно, следует изменить методику преподавания физической культуры в школе?

Современное учебное занятие по физической культуре должно соответствовать следующим требованиям:

- достижение высокой мотивации занятия;
- дифференцированный подход к учащимся с учётом их физического развития;
- формирование навыков самостоятельных занятий спортом;
- комплексный подбор учебного материала;
- материально-техническое оснащение.

Традиционно система обучения студентов ориентирована на развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, силы, быстроты и гибкости и др. В то же время, такое отношение к содержанию обучения не связано с интересами человека, с его жизненным опытом, который прежде всего связан с удовлетворением потребностей в оздоровлении и улучшении физического состояния, получения удовольствия от практических занятий физическими упражнениями. Отсюда низкая мотивация, нежелание заниматься.

Нельзя не отметить положительные сдвиги при подготовке кадров в области физической культуры: больше часов отводится на практические занятия, используются инновационные методики преподавания, в программу включены дисциплины медицинской направленности, такие как «Лечебная физическая культура и массаж», «Спортивная медицина», «Биохимия», «Биомеханика», «Анатомия, физиология и гигиена», «Возрастная физиология».

Все это позволит будущим специалистам реализовать себя в выбранной профессии.

На сегодняшний день проблема сохранения и укрепления здоровья детей настолько актуальна, что на нее следовало бы обратить особое внимание при подготовке не только учителей физической культуры, но и остальных педагогов. Пропаганда здорового стиля жизни, забота о здоровье со стороны учителей-предметников, которые зачастую являются классными руководителями, помогут осознать нашему обществу ценность физического здоровья и здорового образа жизни. Возможно, стоило бы включить в план подготовки учителей предметников дисциплины: «Организация физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях», «Технология оздоровительной работы». Осуществить учебную практику по формированию умений и навыков физкультурно-оздоровительной направленности для работы в школе, где необходимо целенаправленно изучать:

- методику проведения малых форм физического воспитания;

- элементарные инструкторские умения и навыки;
- организацию и проведение подвижных игр, физкультурных и спортивных праздников, походов выходного дня;
- методы самоконтроля и контроля за состоянием здоровья окружающих, умения оказать первую медицинскую помощь при проведении различных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в школе и др. [1;2]

Приобретаемые будущими учителями предметниками знания, методико-практические умения и навыки позволили бы студентам самостоятельно решать вопросы сохранения и укрепления здоровья школьников уже на практике.

Выпускникам педагогических вузов, чтобы быть востребованными на современном рынке труда, необходимо знание своего предмета, владение различными видами компетенций, умелое использование в своей работе информационно-коммуникационных технологий, то есть соответствие требованиям профессионального стандарта педагога. Однако школе нужны не просто высококвалифицированные учителя предметники, но и здоровые, достаточно крепкие люди, отличающиеся оптимизмом, бодростью, хорошим физическим развитием; только при таких условиях у педагога проявится желание активно трудиться и оказывать помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий. Умение учителя разнообразить урок, применяя различные средства обучения, переключая внимание с одного вида деятельности на другой, не забывая о здоровьесберегающих технологиях, позволяет сохранить работоспособность, повысить адаптационные возможности организма, укрепить здоровье учащихся

Результаты исследования показали, что формирование у будущих учителей предметников знаний, умений и навыков по организации физкультурно-оздоровительных мероприятий при работе с учащимися школ могут быть успешными, если в процессе обучения студентов в педагогическом вузе удастся обеспечить следующее: выработать устойчивую потребность в занятиях физической культурой и спортом; сформировать мотивацию к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, включая привычку здорового образа жизни; добиться усвоения теоретических знаний об основах физического воспитания, формируя умения и навыки организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий; научить организовывать различные формы самостоятельных занятий физической культурой и спортом; обучить элементам пропаганды здорового образа жизни, агитации к борьбе с вредными привычками, к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом. Возможно, учитель-предметник и является тем недостающим звеном в системе формирования здоровьесберегающей среды общеобразовательного учреждения, который способен повлиять на дальнейшее всестороннее развитие человека, донести значимость валеологической культуры, выработав сознательную установку на укрепление и сохранение здоровья

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. [http://orenik.odtdm.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=433:2013-11-22-08-36-01&catid=44:2011-02-16-13-15-04](http://orenik.odtdm.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=433:2013-11-22-08-36-01&catid=44:2011-02-16-13-15-04)
2. <https://kopilkaurokov.ru/biologiya/prochee/ispolzovaniiezdoroviesbierieghaiushchietiekhnologhiinaurokakhbiologhii>

*Абирлин Д.Ж.*

*4 курс студенті*

*М. Х. Дулати атындағы ТарӨУ, Тараз қ., ҚР*

*Ғылыми жетекшісі: Әшімханов Ә.М.*

*оқытушы*

*М. Х. Дулати атындағы ТарӨУ., "Спорттық пәндер және әдістемесі" кафедрасы*

*Тараз қ., ҚР*

## **СТУДЕНТТІҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ДӘРІШТЕУ**

Денсаулық-әр адамның ғана емес, бүкіл қоғамның баға жетпес байлығы. Жақын және қымбат адамдармен кездесу, қоштасу кезінде біз оларға жақсы және мықты денсаулық тілейміз, өйткені бұл толық және бақытты өмірдің басты шарты және кепілі. Денсаулық біздің жоспарларымызды орындауға, өмірдің негізгі міндеттерін сәтті шешуге, қиындықтарды жеңуге және қажет болған жағдайда айтарлықтай жүктемелерге көмектеседі. Адамның өзін ақылға қонымды түрде сақтап, нығайтатын жақсы денсаулық оған ұзақ және белсенді өмір береді.

Жақында студенттердің салауатты өмір салтына назар аударылды, бұл қоғамның жоғары мектеп шығаратын мамандардың денсаулығына алаңдаушылығын, кәсіби дайындық процесінде аурудың жоғарылауын, еңбек саласындағы құқық қабілеттілігінің төмендеуін көрсетеді, сондықтан менің рефератымның тақырыбы өте өзекті.

Медицина қаншалықты керемет болса да, ол бізді барлық аурулардан құтқара алмайды. Адам өз денсаулығын жасаушы, ол үшін күресу керек. Ерте жастан бастап белсенді өмір салтын ұстану, шынығу, дене шынықтыру және спортпен шұғылдану, жеке гигиена ережелерін сақтау қажет - бір сөзбен айтқанда, денсаулықтың шынайы үйлесіміне қол жеткізу керек.

Рефераттың мақсаты-студенттердің салауатты өмір салтының негізгі қағидаларын ашу, сондай-ақ студенттердің денсаулығын қамтамасыз етуде дене шынықтыру мен дене жаттығуларының маңыздылығын көрсету.

### **1. "Денсаулық" ұғымы құндылық және оны анықтайтын факторлар ретінде.**

#### **Мазмұны мен өлшемдері**

Адам өмірі дененің денсаулығына байланысты. Әлеуметтік өмірдің кең спектріндегі адам өмірінің барлық аспектілері-өндірістік, еңбек, әлеуметтік-экономикалық, саяси, отбасылық, рухани, сауықтыру, білім беру-сайып келгенде денсаулық деңгейімен анықталады.

"Денсаулық" ұғымын анықтаудың әртүрлі тәсілдері бар, оларды келесідей жіктеуге болады:

1. Денсаулық - бұл аурудың болмауы;
2. "Денсаулық" және "норма" - бірдей ұғымдар;

3. Денсаулық морфологиялық, психоэмоционалды және әлеуметтік-экономикалық тұрақтылардың бірлігі ретінде.

Жоғарыда айтылғандардың бәріне сүйене отырып, денсаулық - бұл дененің қалыпты қызметі, оның толық физикалық және психикалық саулығы деп қорытынды жасауға болады.

Денсаулықты тексеру кезінде қандай маңызды сипаттамалар қолданылады? Қазіргі уақытта ең көп таралған функционалды тәсіл. Оның ерекшелігі адамның өзіне тән биологиялық және әлеуметтік функцияларды, атап айтқанда, әлеуметтік пайдалы еңбек, өндірістік қызметті жүзеге асыру қабілетінде жатыр. Олардың жоғалуы адам ауруларының ең көп таралған және маңызды әлеуметтік салдары болып табылады.

Денсаулыққа функционалды көзқарасқа байланысты "іс жүзінде сау адам" ұғымы пайда болды, өйткені адамның әл-ауқаты мен жұмысына айтарлықтай әсер етпейтін патологиялық

өзгерістер болуы мүмкін. Алайда, бұл көбінесе дененің жұмыс қабілеттілігін сақтау үшін қандай баға төлейтінін ескермейді. Сондықтан денсаулық пен аурудың сапалық және сандық сипаттамалары көптеген түсіндірулерге ие. Оның ішінде денсаулықтың ауырлық дәрежесіндегі айырмашылықтар көптеген критерийлер бойынша анықталады: дененің өміршеңдігі деңгейі, оның бейімделу қабілетінің кеңдігі, органдар мен жүйелердің биологиялық белсенділігі, олардың қалпына келу қабілеті және т. б.

Денсаулық жағдайы адам өмірінің барлық салаларына әсер етеді. Адамның әр түрлі өмірлік көріністерінің толықтығы мен қарқылдығы денсаулық деңгейіне, оның "сапалы" сипаттамаларына сәйкес байланысты, олар көбінесе адамның өмір салты мен стилін анықтайды. Онымен бірге, кері байланыс мұнында да көрінеді: адамның өмір салты, оның күнделікті өміріндегі, әрекет еңбек қызметіндегі өкілеттілігінің дәрежесі мен сипаты оған денсаулық жағдайын анықтайды. Мұнай өзара Тәуелсіздік денсаулығының алдын алу және нығайту үшін үлкен мүмкіндіктер ашады.

Денсаулық еңбек ресурстарының сапасына, қоғамдық еңбек өніміне және сол арқылы қоғамның экономикалық даму серпініне әсер етеді. Денсаулық пен физикалық даму деңгейі жұмыс күшінің сапасының маңызды шарттарының бірі болып табылады. Олардың көрсетушілеріне байланысты адамның еңбек қызметінің белгілі бір салаларына қатысу мүмкіндігі бағаланады. Сонымен қатар мамандық пен кәсіптік оқыту түрін таңдау кезеңінде тұлғаның кәсіби қызметтің нақты түрлеріне психофизиологиялық сәйкестігі мәселесі объективті түрде туындайды, қойылады және шешіледі.

Денсаулыққа деген қажеттілікке ортақ, ол жеке адамдарға иә, тұтастай қоғамға да тән. Өз денсаулығына назар аудару, оның борышының жеке алдын-ала қамтамасыз ету тәртібі, өмірдің әр түрлі формаларының денсаулығына саналы түрде бағыттау-бұл адамның жалпы мәдениетінің көрсеткіштері.

Адам ағзасында денсаулық пен аурудан кейінгі Қара-Қара жағдайлар жоқ. Денсаулық пен аурудың сапалық және сандық сипаттамалары түсіндірудің кең спектріне ие. Оның ішінде денсаулықтың ауызша дәрежесіндегі айырмашылықтар көп мөлшерде критерийлер бойынша анықталады-белгілері: ағаштың тіршілігі туралы мәліметтер деңгейі, органдар мен жүйелердің биологиялық маңыздылығы, олардың қалпына келу коэффициенті, дененің сақталу деңгейі кабинеттің кеңдігі. Денсаулық ағзада әлі пайда болмаған патогенді принциптің немесе әл-аурудың субъективті ауруларының болуын жоққа шығарады. Онымен қатар, денсаулықтың бұзуының объективті көріністерінің болуы әлі де ауру жағдайының жоқтығын көрсетеді

Аурудың пайда болуының екі көзі бар: адам ағзасының жағдайы, яғни "ішкі негіз" және оған әсер ететін сыртқы себептер. Сонымен, аурудың алдын-алу үшін-ағзаның өміршеңдігін арттыру үшін екі әдіс бар: сыртқы себептерді жою немесе қалпына келтіру, осы сыртқы себептерді бейтараптандыру үшін денені нығайту. Бірінші әдіс нашар, өйткені қоғамда өмір сүретін адам аурудың барлық сыртқы факторларын жоя алмайды. Екінші әдіс тиімдірек. Бұл, мүмкін болса, аурудың себептерін болдырмау. Сонымен қатар, дененің қатайтыңыз, оны қолайсыз факторлардың әсеріне сезімталдықты төмендету үшін сыртқы әсерлерге бейімделуге үйретіңіз. Сондықтан бейімделу қабілеті денсаулықтың маңызды критерийлерінің бірі болып табылады.

## **2. Адам денсаулығына әсер ететін факторлар**

Адам денсаулығы-әлеуметтік, экологиялық және биологиялық факторлардың күрделі өзара әрекеттесуінің нәтижесі. Денсаулыққа әртүрлі әсерлердің қосқан үлесі келесідей:

- \* тұқым қуалаушылық-20%;
- \* қоршаған орта-20%;
- \* медициналық көмек деңгейі-10%;
- \* өмір салты-50%.

Егжей-тегжейлі нұсқада бұл сандар, ресейлік ғалымдардың пікірінше, келесідей:

- \* адам факторы-25% (физикалық денсаулық-10%, психикалық денсаулық - 15%);



- \* экологиялық фактор-25% (экзоэкология-10%, эндоэкология - 15%);
- \* әлеуметтік-педагогикалық фактор-40% (өмір салты: еңбек пен тұрмыстың материалдық жағдайы-15%, мінез-құлық, өмір салты, әдеттер-25%);
- \* медициналық фактор-10%.

### **2. 1. Қоршаған орта мен тұқым қуалаушылықтың адам денсаулығына әсері.**

Қоршаған ортаның жағдайы денсаулық үшін де маңызды. Адамның табиғи процестерді реттеуге араласуы әрдайым оң нәтиже бермейді. Жер бетінің, гидросфераның, атмосфераның және мұхиттардың ластануы адам денсаулығына әсер етеді, "озон тесігінің" әсері қатерлі ісіктердің пайда болуына, атмосферадағы тыныс алу жолдарының жағдайына, судың ластануы ас қорытуға әсер етеді, адамзаттың жалпы денсаулығын күрт нашарлатады, өмір сүру ұзақтығын төмендетеді. Алайда денсаулық табиғатқа тек 5% ата - аналарға, ал 50% қоршаған ортаға байланысты.

Табиғи биологиялық факторлардың әсері макрофаунаның, флора мен микроорганизмдердің өзгеруінен, жануарлар мен өсімдіктер әлемі ауруларының эндемиялық ошақтарының болуынан, сондай-ақ табиғи тектегі жаңа аллергиялардың пайда болуынан көрінеді.

Сонымен қатар, денсаулыққа әсер етудің объективті факторын - тұқым қуалаушылықты ескеру қажет. Бұл барлық ағзаларға тән қасиет, бірнеше ұрпақтарда бірдей белгілер мен даму ерекшеліктерін қайталау, жасушаның материалдық құрылымдарын жаңа тұлғаларды дамыту бағдарламаларымен бір ұрпақтан екінші ұрпаққа беру мүмкіндігі.

### **2. 2. Өмір салтының денсаулыққа әсері**

Адам аурулары оның өмір салты мен күнделікті мінез-құлқына байланысты. Қазіргі уақытта салауатты өмір салты (СӨС) аурулардың алдын алу және мезгілсіз өлім-жітімнің, өмір сүру ұзақтығын арттырудың негізі ретінде қарастырылады.

Салауатты өмір салты-адамның үйлесімді дамуы мен өмір сүруінің, оның белсенді ұзақ өмір сүруінің және әлеуметтік функциялардың толық орындалуының алғышарты.

Генетикалық факторлардан басқа өмір салты да әсер етеді:

- \* білім
- \* интеллект
- \* мамандық
- \* еңбек жағдайлары
- \* тәрбие
- \* отбасылық дәстүрлер мен негіздер
- \* материалдық әл-ауқат
- \* тұрмыстық жағдайлар
- \* жеке мотивация

### **2. 3. Гипокинезия және оның денсаулыққа әсері**

Қазіргі өмір жағдайында дене белсенділігінің төмендеуі, бір жағынан, халықта дене шынықтырудың жаппай формаларының жеткіліксіз дамуы, екінші жағынан, әртүрлі функциялардың нашарлауына және адам ағзасының жағымсыз жағдайларының пайда болуына әкеледі.

Гипокинезия-бұл мотор белсенділігінің төмендеуі. Бұл дененің физиологиялық жетілмегендігіне, шектеулі кеңістіктегі ерекше жұмыс жағдайларына, кейбір ауруларға және басқа себептерге байланысты болуы мүмкін. Кейбір жағдайларда (гипс, төсек демалысы) қозғалыстың толық болмауы немесе акинезия болуы мүмкін, оны организм одан да ауыр көтереді.

Мотор белсенділігінің төмендеуі бұлшықет аппараты мен ішкі ағзалардың жұмысында үйлестірудің бұзылуына әкеледі. Жасушаішілік алмасу деңгейінде гипокинезия ақуыз құрылымдарының көбеюінің төмендеуіне әкеледі: транскрипция және аударма процестері бұзылады (генетикалық бағдарламаны алып тастау және оны биосинтезге енгізу).

Гипокинезиямен қаңқа бұлшықеттері мен миокардтың құрылымы өзгереді. Құлайды иммунологиялық белсенділігі, сондай-ақ тұрақтылығы ағзаның перегреванию, салқындату, оттегі жетіспеуіне. Адамдарда функционалдық бұзылулар бар; апатия, ұмытшақтық, ауыр жаттығуларға назар аудармау, ұйқының бұзылуы пайда болады; бұлшықет күші күрт төмендейді, күрделі ғана емес, сонымен қатар қарапайым қозғалыстарды үйлестіру бұзылады; Қаңқа бұлшықеттерінің жиырылуы нашарлайды, бұлшықет ақуыздарының физика-химиялық қасиеттері өзгереді; сүйек тініндегі кальций мөлшері азаяды.

### **3. Салауатты өмір салты құрылымының сипаттамасы**

Салауатты өмір салтының құрылымы құрылымдық, энергетикалық және ақпараттық арналар арқылы іске асырылатын адамның материалдық-тұрмыстық, табиғи, әлеуметтік-мәдени және рухани болмысының барлық жақтарының қағидатты бірлігін білдіруі тиіс.

Адамның өмір салты адам ағзасын ұйымдастырудың күрделілігін және оның қоршаған ортамен қарым-қатынасының алуан түрлілігін ескеруі керек. Салауатты өмір салтының құрылымына келесі факторлар кіруі керек:

\* Еңбек пен демалыстың ұтымды режимі-кез келген адамның салауатты өмір салтының қажетті элементі. Дұрыс және қатаң сақталған режиммен дененің жұмыс істеуінің нақты және қажетті ырғағы жасалады, бұл жұмыс пен демалу үшін оңтайлы жағдай жасайды және сол арқылы денсаулықты нығайтуға көмектеседі.

\* Ұйқы-күнделікті демалудың міндетті және ең толық түрі. Студент үшін түнгі монофазиялық ұйқының нормасы 7,5-8 сағатты құрайды, ұйқының болмауы психикалық еңбек өнімділігіне және ө жағдайға әсер етеді.

\* Жаман әдеттерді жою (темекі шегу, алкоголь, есірткі). Бұл денсаулықты бұзушылар көптеген аурулардың себебі болып табылады, өмір сүру ұзақтығын күрт қысқартады, өнімділікті төмендетеді, жас ұрпақтың денсаулығына және болашақ балаларының денсаулығына теріс әсер етеді.

\* Тиімді тамақтану. Бұзылуы денсаулыққа қауіпті екі негізгі заңды есте ұстаған жөн.

Бірінші заң - алынатын және тұтынылатын энергияның балансы. Артық тамақтану атеросклерозға, жүректің ишемиялық ауруына, гипертонияға, қант диабетіне және басқа ауруларға әкеледі.

Екінші заң-диетаның химиялық құрамының ағзаның қоректік заттарға физиологиялық қажеттіліктеріне сәйкестігі. Тамақтану әр түрлі болуы керек және ақуыздарға, майларға, көмірсуларға, дәрумендерге, минералдарға, диеталық талшықтарға қажеттілікті қамтамасыз етуі керек.

\* Оңтайлы қозғалтқыш режимі. Оның негізін денсаулықты нығайту және дене қабілеттерін дамыту, денсаулық пен моториканы сақтау, жасқа байланысты қолайсыз өзгерістердің алдын-алуды күшейту міндеттерін тиімді шешетін жүйелі дене жаттығулары мен спорт құрайды.

\* Қатаю. Ауруларды тиімді емдеу және алдын-алу үшін өсіп келе жатқан ағзаны көптеген ауруларға қарсы сенімді қалқанмен қамтамасыз ететін қатаюмен бірге шыдамдылықты үйрету және жетілдіру қажет.

\* Жақсы көңіл-күй. Жақсы көңіл-күйді өз бетіңізше жасауға, қолдауға және жаттығуға болатындығын нақты түсіну маңызды. Бұл жағдайда жалпы функционалды күй мен өнімділік үлкен мәнге ие.

### **4. СӨС-те студенттердің құндылық бағдарларын қалыптастыру**

Салауатты өмір салтын қалыптастыру-бұл бірлескен қоғамның өмір салтының көптеген компоненттерін қамтитын және адам өмірінің негізгі салалары мен бағыттарын қамтитын күрделі жүйелік процесс.

Соңғы жылдары студенттердің салауатты өмір салтына назар аударылды, бұл жоғары мектеп шығаратын мамандардың денсаулығына қоғамның алаңдаушылығымен, кәсіби дайындық процесінде аурудың өсуімен, кейіннен өнімділіктің төмендеуімен байланысты.

Салауатты өмір салты жағдайында студенттің денсаулығы үшін жауапкершілік жалпы мәдени дамудың бөлігі ретінде қалыптасады, ол мінез-құлықтың стильдік ерекшеліктерінің бірлігінде, өмірдің рухани, адамгершілік және физикалық қатынастарындағы толыққанды идеяларына сәйкес өзін тұлға ретінде қалыптастыру қабілетінде көрінеді.

Сондықтан ЖОО-да тұлғаның салауатты өмір салтының қоғамдық құндылықтарын саналы түрде таңдауын қамтамасыз ету және олардың негізінде тұлғаның өзін-өзі реттеуін, оның мінез-құлқы мен қызметінің уәждемесін қамтамасыз етуге қабілетті құндылық бағдарларының тұрақты, жеке жүйесін қалыптастыру қажет.

### **Қорытынды**

Денсаулық-адамның толық физикалық, психикалық және әлеуметтік әл-ауқатын көрсететін және еңбек, әлеуметтік және биологиялық функциялардың толық орындалуын қамтамасыз ететін адамның қалыпты психосоматикалық жағдайы.

Денсаулық көбінесе өмір салтына байланысты. Ең бастысы-денсаулықты белсенді құру, оның барлық компоненттерін қоса. Осылайша, салауатты өмір салты ұғымы жаман әдеттердің болмауынан, еңбек пен тынығу режимінен, тамақтану жүйесінен, әртүрлі қатайту және дамыту жаттығуларынан әлдеқайда кең; оған өзіне, басқа адамға, жалпы өмірге деген қарым-қатынас жүйесі, сонымен қатар болмыстың мағыналылығы, өмірдің мақсаттары мен құндылықтары және т. б. кіреді. Сондықтан денсаулық пен аурулар туралы идеяларды кеңейту де, денсаулықтың әртүрлі компоненттеріне әсер ететін факторлардың барлық спектрін шебер пайдалану, сауықтыру, қалпына келтіру, табиғат тәрізді әдістер мен технологияларды игеру, салауатты өмір салтына деген көзқарасты қалыптастыру қажет.

### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Бойко А.Ф., Виноградов П.А., 2004. Немерелеріміз қандай болады. - М.: Вагриус.
2. Виноградов П.А., 2005. Дене шынықтыруды дамытудың өзекті мәселелері және Ресей халқының салауатты өмір салтын қалыптастыру. Дене шынықтыру – салауатты өмір салтының негізі. Баяндамалар, тезистер, материалдар. Барлығынан төмен. ред. ЖӘНЕ. Жолдақ. - М.
3. Segal YP, 2000. Олимпизмнің идеалдары мен құндылықтары жоғары сынып оқушыларына коммунистік тәрбие беру жұмысының тиімділігін арттыру құралы ретінде: дисс. Cand. педагогикалық ғылымдар. – М

*Аганиязов Н.Ж.,*

*оқытушы*

*“Спорттық пәндер және әдістемесі” кафедрасы, М. Х. Дулати атындағы ТарӨУ,*

*Тараз қаласы, ҚР*

*Есмахай Е.С.*

*оқытушы*

*“Спорттық пәндер және әдістемесі” кафедрасы, М. Х. Дулати атындағы ТарӨУ.,*

*Тараз қаласы, ҚР*

### **ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ЗАМАНАУИ ТЕХНОЛОГИЯНЫҢ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ**

Бүгінде білім қоғамның әлеуметтік-экономикалық, интеллектуалдық және рухани дамуының стратегиялық бағдары ғана емес, сонымен қатар біздің қоғамымыздың қауіпсіздігінің кепілі.

Оқытудағы жаңа технология аса қажетті педагогикалық мәселелердің шешімдерін табуға, ой еңбегін арттыруға, оқу процесін тиімді басқаруды қамтамасыз етеді. Жаңа технологияларды оқыту үрдісінде қолданудың негізгі ерекшелігі ол оқытушылар мен оқушыларға өз бетімен және бірлесіп шығармашылық жұмыс жасауға көп мүмкіндік береді және оны педагогикалық мақсатта пайдалану оқушылардың зердесіне,

сезіміне, көзқарасына әсер ете отырып оның интеллектуалдық мүмкіншіліктерін арттыруға көмектеседі.

Дене тәрбиесінің әлеуметтік жүйе және қоғамдық құбылыс есебінде дене тәрбиесі жүйесін, оның қалыптасуы мен дамуының негізгі заңдылықтарын, оның қызметі мен құрылымын танып, білудің қажеттілігі білім мен тәрбие талаптарына сәйкес өсіп келе жатқан ұрпақтың дене тәрбиесін қамтамасыз ету үшін керек. Дене тәрбиесі тек мектептегі дене шынықтыру сабағы ғана емес, ол сабақтан тыс, мектептен де тыс денсаулыққа байланысты шаралар жүйесі екенін ескерсек, қазіргі кезеңдегі білім беру орындарындағы дене тәрбиесінің жүйесі жастардың денсаулықтарын нығайтумен қоса, тұлға бойындағы биологиялық-психологиялық қажеттіліктердің жан-жақты жетілуіне, өмірге белсенді ұстаным мен ізгілікті қатынастарын дамытуды меңзейді. Мұндай маңызды әдістеме ғылыми және оқу пәні ретінде жетекші рөл атқаратын, дене тәрбиесі саласындағы кәсіптік бағытта болашақ мұғалімдерді дайындауды жүзеге асыратын жоғары оқу орындарындағы оқыту жүйесіне тікелей байланысты. Қазіргі кезеңде жалпы орта мектептердегі оқу бағдарламаларын құрастыру бағыт-бағдары өзгерді. Алайда, бұлардың бәрінде мектеп оқушыларын қайда оқитындығы ескерілмейді, олардың меңгеруі тиіс негізгі дағдылар мен қабілеттер, оқу нормасын тапсыруға арналған шарттар көрсетілген. Денені шынықтыру жаттығуларының орындалуы қозғалыс дайындығының деңгейі туралы мәлімет береді. Дегенмен, бұл бағдарламалар базалық, үлгілік сипатқа ие, сондықтан оларды әрбір педагог жергілікті жағдай мен салт-дәстүрлерге орай өзгертулер мен толықтырулар енгізіп, өзгерте алады. Дене тәрбиесі мәселелерін шығармашылық тұрғыда шешуге, өзгермелі өмір жағдайында инновациялық процестер мен жаңашыл бағыттарды дер кезінде меңгере отырып, тәжірибеге сын көзбен қарап, дене тәрбиесі міндеттерін жүзеге асыруға белсенді, салауаттылық пен дене мәдениетін меңгерген маман даярлаудың маңыздылығы артуда.

Дене тәрбиесін, жаңа технология мен озат тәжірибені ұлттық және жалпыадамзаттық құндылық қағидаларымен сабақтастыра зерттеу – бүгінгі күн талабынан туындап отырған педагогика ғылымының міндеттерінің бірі. Дене тәрбиесінің мәнін бүгінгі жаңа заман талабына сәйкес қарастыру – бұл адамды өзі өмір сүрген ортаның жемісі ғана емес, сол ортадағы дене мәдениеті, адамгершілік қарым-қатынасы әрекетімен көрінетін субъект деп танылуымен айқындалады. Қоғамның елеулі өзгерістерге түсуі, адамның мақсат-мұраттарына, тұрмыс-тіршілігі мен мінез-құлқына, сондай-ақ өзінің жеке басына да субъект ретінде өзгеріс енгізуде. Оның үстіне қоғамдағы салауаттылық, дене мәдениеті мен рухани құндылықтардың табиғаты, мәні, шығу тегі және атқаратын қызметтері туралы жан-жақты зерттеу, оқушылардың дене тәрбиесін салауаттылық дене мәдениеті мәселесімен байланыста қарастыру қажеттігі біздің тақырыбымыздың өзектілігін айқындай түседі.

Елімізде бәсекеге қабілетті білім – білім беру саласының ең басты міндеті болып отыр. Дамудың алдыңғы қатарындағы елдердің білім дәрежесімен теңесу – еліміздің біліми саясатының негізгі көздегені. Дамыған елу елдің қатарына енудің алғышарттарының бірі де осы сапалы да бәсекеге қабілетті білім. Сондықтан да еліміздегі мектептердегі білім берудің басты ұстанымдары мен міндеттері, әрекеттері, жолдары осы мақсатқа орай ұйымдастырылады.

Мақсатқа жетудің түрлі жолдары бар. Солардың бірі де бірегейі оқытудың жаңа технологияларын пайдалану. Қазақстан Республикасының «Білім туралы» Заңының (Астана, 2000 жыл) 18-бабының 8-тармағында: «Оқытудың жаңа технологияларын сынақтан өткізу, білім берудің жаңа мазмұнын енгізу үшін білім беру ұйымдарында эксперимент тәртібімен іске асырылатын білім беру бағдарламалары әзірлену мүмкіндігі», – атап көрсетілген. Осыған орай қазір еліміздегі көптеген мектептерде білім берудің жаңа жүйесі енгізіліп, әлемдік білім беру кеңістігіне бет алуда. Білімі мен ғылымы өз дәрежесінде дамыған елдер көш бастап, қашан да елдік дамудың кез келген саласында озық тұрары сөзсіз. Бізде осы көштен қалмаудың қамын жасап бағудамыз.

Жалпы орта мектептердегі «Дене тәрбиесі» пәнінің мақсаты әлі күнге дейін толықтыруды қажет етеді, осыған орай оның ғылыми негізделген бағыт-бағдарын жасау қажеттілігі туындайды. Осы бағыттағы ізденістердің тиімдісі дене тәрбиесі сабағында дәстүрлі емес оқыту құралдарын қолдануды зерттеу болып табылады.

Қазақстан Республикасының «Білім туралы» заңында «білім берудегі мақсат қоғам мүшелерінің жоғарғы деңгейдегі адамгершілік, интеллектуалдық, мәдени және тұлғалық дамуына әрі кәсіптік құзырлығына қол жеткізу болып саналады. Білім мүшесінің басты міндеті – жеке тұлғаның ұлттық және жалпы адамзаттық құндылықтар, ғылым мен практика жетістіктері негізінде қалыптасуы, дамуы және кәсіптік тұрғыда жетілу үшін қажетті жағдайлар жасау» деп көрсетілген.

Жеке адамды жан – жақты дамытуда дене тәрбиесінің маңызы өте зор.

Ойын процесі кезінде әрекет ете білуге оқыту тікелей әрекет арқылы болады. «Ойын арқылы адам әлемді таниды, біліктілікті игереді, білім алады, эмоциялы қуатталады» -деген А. Науменко.

Ойын балалар өмірінде үлкен орын алады. Дене тәрбиесінде қозғалыс ойындары пайдаланылады. Қозғалыс ойындары оқушылардың ептілігін, тапқырлығын, өзін – өзі билеушілігін дамытады, қозғалтқыш дағдыларын жетілдіреді.

Оқыту процесіндегі ойынның ролі педагогикалық әдебиеттермен түсіндірілуіне қарамастан, мұғалімдер оны қолдануда қиыншылықтар кездесетінімен түсіндіреді. Еңбектерді оқып келіп мен өзімнің жоба жұмысыма мынандай мақсат қойдым.

«Дене шынықтыру» оқу пәні – бұл дене және психикалық саулықты нығайту үшін арнайы ұйымдастырылған қозғалыс белсенділігі туралы білімдер жүйесі. Осы пәннің іс жүзіндегі мақсаты – бұл қазіргі қоғамның жалпы мәдениетінің бөлігі есебінде дене шынықтырудың құндылығы жөнінде білім алу. Ол қозғалыс қабілеттерін дамытып, жетілдіруге, сондай-ақ салауатты өмір салтының ережелеріне үйретуге бағытталған.

Дене тәрбиесінің арнайы әдістері: 1. Қатаң шектелген жаттығулар әдістері. 2. Ойын әдісі. 3. Жарыс әдісі. Дене тәрбиесінің жалпы әдістері: 1. Сөз қолдану әдістері. 2. Көрнекі қолдану әдістері.

Жобаның басты мақсаты: Дене шынықтыру сабағында жаңа бағдарламаны пайдалана отырып ойын әдістерін қолданудың педагогикалық және әдістемелік жолдарын анықтау. Мектеп оқушыларына дене тәрбиесі сабақтарында спорттық ойындарды қолдану арқылы, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу, пәндік білім, білік, дағдыларын одан әрі жетілдіру. Дене шынықтыру сабағында ұлттық ойындардың маңызы ұлттық тәрбие мен ұлттық құндылықтарды сақтап қалудың басты құралы екендігін тану.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Қимыл қозғалыстарға үйрету. // Мектептегі дене шынықтыру №5 2010 жыл
2. Е.Қ. Уанбаев «Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі» оқу құралы. Өскемен С. Аманжолов атындағы ШҚМУ Баспасы 2006
3. Мұқышова М, Валеология. Денсаулық және өмірлік дағдылар. Алматы, № 3, 2009 – 6 б.
4. Дене тәрбиесі. Б.Болатбек. Алматы: Атамұра, 2004. 112 б.
5. Дене тәрбиесі. М. Тұрыскелдина. Алматы: Атамұра, 2003. 112 б.
6. Қазақ энциклопедиясы. Алматы: Рауан, 2005. 680 б.
7. Е.Сағындықов. Қазақтың ұлттық ойындары. - Алматы «Рауан», 1991.
8. С.Тайжанов, С.І.Қасымбекова. Қазақтың ұлттық ойындары.–Алматы, 2004

*Айтмағанбетова Ш.К.,  
магистр аға оқытушы  
Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университеті  
Ақтөбе қ., ҚР  
Сейтмагулова Д.Е.  
«Бастауыш оқытудың педагогикасы мен әдістемесі»  
ББ 2-курс студенті  
Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университеті  
Ақтөбе қ., ҚР*

## **ЖАСТАРДЫҢ ДЕНСАУЛЫҒЫ ЖӘНЕ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ**

Жас тәуелсіз мемлекет, Қазақстан үшін елдің болашақта дамуының, байлығы мен гүлденуінің кепілі есебінде жастар жөнінде қамқорлық жасау басым бағыттардың бірі болып табылады. Өз денсаулығына жаңа көзқарас қалыптастырған ұрпақ қана болашақта өнегелі орнықты, жоғары парасатты, дене және техникалық тұрғыдан сау қоғамның көшбашысы бола алады

Салауатты өмір салты – бұл әрбір адамға қажетті өмір сүру деңгейі мен салауатты ұзақ ғұмырды қамтамасыз ететін әр адамның жеке мінез-құлқы және дағдылар жүйесі.

Адам өзін қоршаған ортада да (табиғи, техногенді, әлеуметтік), өзінің тұқым қуалаушылық қасиеті бойынша да дара тұлға, ол өзінің ұмтылысы мен мүмкіндіктері жөнінен де жеке тұлға, сондықтан да оның өмірлік бағытының жүйесі де, оларды жүзеге асыру жолдары да жеке дара болып келеді.

Жалпы денсаулық мәселесін жеке дара қарастыра отырып, оны құрайтын рухани саулық пен дененің саулығын біріктіре қарастырған жөн.

Рухани саулық – бұл қоршаған ортаны және өзін-өзі тани білу қабілеттілігі, алға қойылған міндеттерді шешуге бағытталған мінез-құлық үлгісі.

Рухани саулық пен дененің саулығы үнемі үйлесімді бірлестікте болуы тиіс, себебі бұл екеуі адамның жеке денсаулығының айырылмас бөліктері. Денсаулық рухани өмірге әсер етеді және де рухани бақылау дене денсаулығын қалыпты ұстау үшін қажетті тәртіпті орнатады.

Дененің саулығына қозғалыс белсенділігімен, уақытылы тамақтанумен, денені шынықтырумен, организмді тазартумен, ақыл-ой және дене еңбегін үйлестірумен, демалыс уақытын сақтау және демалу біліктілігімен, алкоголь, темекі және есірткілік заттарды пайдаланудан бас тарту арқылы қол жеткізуге болады.

Салауатты өмір салты мінез-құлықтың өзіндік жүйесін құра отырып, өмір сүрудің төмендегі бағыттарын есепке алғаны жөн: жеке бас гигиенасы, ақыл-ой мен дене еңбегінің арасындағы қатынас, айналадағылармен тиімді өзара байланыс, дене шынықтыру, тамақтану мәдениеті, демалу режимі, алкоголь, темекі және есірткілік заттарды пайдаланудан толықтай бас тарту, дұрыс жыныстық қатынас мінез-құлқы

Есірткі – өте ерекше қауіпті және адамның түбіне жететін нәрсе. Алкоголь мен темекінің адам өміріне зиянды екені дәлелдеуді қажет етпейді. Сондықтан елімізде қоғамдық сана мен мораль осы үшеуіне барынша қарсы шаралар жасап, іске асыруға кірісті. Кез келген жұмыс, оқу мен қызмет ету, тіпті кәсіпкерліктің өзі – денсаулығы мықты жандардың ісі екендігін білген жөн.

Алкоголь мидың орталық қызметін күйзеліске ұшыратады, миға оттегінің баруын азайтады, сөйтіп ми қызметінің әлсіреуіне әкеледі. Мұның өзі қозғалыстың үйлесімділігінің нашарлауын, сөзден жаңылысуды, ойдың анық болмауын, зейінді жоғалтуды тудырады. Жасөспірімдер өзін толғандырып жүрген мәселелерден құтылу үшін, уақытша болса да

өзіне сенімділік пен батылдықты ұялату үшін, өзгелермен сөйлесіп, қарым-қатынас жасағанда қысылып-қымтырылмас үшін отырыс-кештерде серігін еліктіру үшін арақ ішеді.

Дүние жүзінде ересектердің 40% (оның 60% - ерлер) және 20% әйелдер темекі тартатындығы статистика көрсетіп отыр Темекі тартатын адамдарда никотиннің әсерінен асқазан сөлінің қышқылдығы біртіндеп азаяды, қан қысымы артады, жүрек және орталық нерв жүйесі жоғары бөліктерінің қызметі бұзылады. Темекі түтініндегі болатын аммиак сілекейлі қабықтарды тітіркендіреді. Ұзақ уақыт темекі тарту мен созылмалы гастрит, асқазан жарасының таралу жиілігі арасында анық өзара тәуелділік бар екендігі анықталып отыр. темекі тартпайтындарға қарағанда 50 жасқа дейінгі үздіксіз темекі тартатын әйелдерде миокард инфарктісі 20 есе жиі кездеседі. Бронхиттің 75 % темекі тартатындардың үлесінде. Мектеп жасында темекі тартуды бастағандар 25 жастан кейін осы бір келеңсіз дағдымен айналыспағандарға қарағанда, өкпе рагымен 12 есе жиі аурады. Темекі адамды тек іштен жеп қоймай, сонымен бірге сырт бейнесін де нашарлатады. Түтіннен шығатын зиянды улы заттар беттегі ұсақ қан тамырларын зақымдайды. Мұның өзі әжімді пайда қылады. Адамдардың 85% темекі тарту елеулі қауіпті екендігін білмейтіндігі анықталып отыр

Медицинада наркотикалық заттарды ауруды басатын құрал есебінде қолданылады. Бірақ наркотикалық дәрілердің зиянды жақтары бар: оған ағза шапшаң дағдыланып, кейін оның жаңа көбірек мөлшерін қажет етеді. Есірткілер ағзаға, ет тканіне, әсіресе орталық нерв жүйесіне, күйзеліске әсер ететін – У. Есірткіге үйрену, оған тәуелділік – аянышты жағдай. Одан адам өздігінен құтыла алмайды. Наркомания адамның дене және психикалық қызмет атқаратын органдарын әбден жоқ қылады немесе әбден титықтатады. 40-50 жасқа дейін өмір сүретін наркомаңдар өте сирек.

Наркоманияның пайда болуы мен қалыптасуы психикалық тәуелділік, дененің тәуелділігі мен зақымдануы секілді үш негізгі белгілермен сипатталады

Еріксіз емделудегі жасөспірімдердің арасында 3%-дан астамы 10 жастан, 16%-ы 12 жастан бастап оны қолдана бастаған. Ең қауіпті жас – 14 жас және тексерілгендердің жартысы есірткілерді тек қана осы уақытта байқап көрген. Балалардың есірткіге құмартушылық себептері мынандай: 40%-ы қолдану қызықты болды, 20%-ы достарым үйретті, 18%-ы енді не істеймін деп жауап берген.

Қорыта айтқанда, жастардың денсаулығына кері әсер ететін, көптеген мәселелерді шешетін жұмыстар білім беру мекемелерінің алдында маңызды мәнге ие болып отыр.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР**

1. Тайжанов С. «Салауатты өмір салтының негіздері» (әдістемелік құрал).– Алматы, Эверо. 2020
2. Тайжанов С., Караков А. Дене тәрбиесі. 3 кітап // Орта және жоғары сынып оқушыларының дене тәрбиесі. Алматы, "Эверо" баспасы, 2010

**Әбдез А.Ә.**

*магистр, оқытушы*

*Бастапқы әскери дайындық және дене шынықтыру кафедрасы*

*Орталық Азия инновациялық университеті,*

*Шымкент қ., ҚР*

### **МҮМКІНДІГІ ШЕКТЕУЛІ БАЛАЛАРҒА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫН ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ МАҢЫЗЫ**

Инклюзивті білім беру қазіргі таңдағы өзекті мәселелердің бірі. Денсаулық сақтау министрлігінің мәліметінше, Қазақстанда ерекше қажеттіліктері бар 705 000-ға жуық адам бар, оның ішінде 150 000 балалар. Мүмкіндігі шектеулі ересектерге арналған шамамен 37,

ал балаларға 23 арнайы орталықтар жұмыс жасайды. Жалпы елімізде 500-ден астам медициналық ұйымдар инклюзивті қызметтерді ұсынады.

Қазақстан 2008 жылы Мүгедектерді қорғау туралы халықаралық конвенцияны, 2016 жылғы Білім беру саласындағы кемсітушілікке қарсы күрес туралы конвенцияны ратификациялады. Әрбір бала ұлтына, дене мүмкіндігіне, әлеуметтік жағдайына, тілдік айырмашылығына және діни ұстанымдарына қарамастан, өзгелермен теңдей білім алуға құқылы.

Мүмкіндігі шектеулі жандарды қоғамға интеграциялау шарттарының бірі-олар үшін білім алу мүмкіндігін жасау.

Инклюзивті білім беруді енгізу мен дамытудың негізгі мақсаты – балалардың әртүрлі қажеттіліктеріне бейімделе отырып, жоғары сапалы білімге қол жеткізу болып табылады.

Бүгінгі күні дене мүмкіндігі шектеулі балалар жалпы білім беру мектептерінде арнайы бағдарламалар бойынша білім алуда. Ерекше білімді қажет ететін балалардың оқу-танымдық деңгейі, ақпаратты қабылдау және өңдеу төмен, тез шаршағыш болғандықтан оқытудың әдістері мен тәсілдерін дұрыс таңдай білу маңызды.

Гиподинамия және физикалық белсенділіктің болмауы қазіргі өркениетті өмірдің ажырамас атрибуттары болып табылады, бұл халықтың денсаулығының нашарлауына алып келетін негізгі факторлардың бірі. Авиценнаның «Қозғалыс көптеген дәрі-дәрмектерді алмастыра алады, бірақ бірде-бір дәрі қозғалысты алмастыра алмайды» деген сөзі осының дәлелі екендігінің айқын белгісі. Сондықтан дене тәрбиесі физикалық белсенділікті, психоәлеуметтік жағдайды дамыту мен спорттық дағдыларды қалыптастыруды ынталандырудың маңызды құралы болып саналады.

Дене шынықтыру сабағы әртүрлі міндеттерді шешеді (білім беру, сауықтыру, тәрбие, дамыту), бұл өз кезегінде сабақтарды өткізу әдістемесіне әсер етеді.

Өкінішке орай, мүмкіндігі шектеулі балалар дене шынықтырумен белсенді айналыса алмайды және әлеуметтік жағынан оқшауланады. Көптеген дене шынықтыру пәні мұғалімдері мүмкіндігі шектеулі жандармен жұмыс жасауға, қозғалыс элементтерін күрделендіру мен бағалауға қиналады. Оның басты себебі, мүмкіндігі шектеулі балаларды оқытудағы білім мен тәжірибенің шектеулі болуы жатады.

Бейімдеуші дене шынықтыру-бұл мүмкіндігі шектеулі жандарды оңалтуға және қалыпты әлеуметтік ортаға бейімдеуге, толыққанды өмір сүру сезіміне кедергі келтіретін психологиялық кедергілерді еңсеруге, сондай-ақ қоғамның әлеуметтік дамуына өзінің жеке үлесінің қажеттілігін сезінуге бағытталған спорттық-сауықтыру сипатындағы шаралар кешенін қарастырады [1].

Физикалық немесе психикалық денсаулығында ауытқулары бар адамдарда бейімдеуші дене тәрбиесі көптеген қасиеттерді қалыптастырады:

- орташа дені сау адамның күш қабілетімен салыстырғанда, өз күштеріне саналы көзқарасты тудыру;
- толыққанды өмір сүруге кедергі келтіретін физикалық ғана емес, психологиялық кедергілерді де жеңу қабілетін;
- компенсаторлық дағдыларды, яғни физиологиялық қызметі бұзылған жүйенің немесе мүшенің орнына басқаларын пайдалану;
- қоғамда толыққанды жұмыс істеу үшін қажетті физикалық күш-жігерді қалыптастыру қабілеті;
- салауатты өмір салтын ұстану;
- қоғамға жеке өз үлесін қоса білу және оны түсіну;
- жеке қасиеттерін жақсартуға ұмтылу;
- ақыл-ой және физикалық өнімділікті арттыруға ұмтылу [2].

Мүгедектер арасында дене шынықтыру мен спорттың нашар дамуының негізгі себептері дене шынықтыру-спорт бағытындағы қосымша білім беру мекемелерінің,



балалар мен жасөспірімдер, спорт клубтарының, мамандандырылған дене шынықтыру сауықтыру және спорт ғимараттарының іс жүзінде қажетті жабдықтар мен құрылғылардың жетіспеушілігі болып табылады.

Соңғы жылдары қимыл-қозғалысында кемістігі бар балалар жалпы білім беретін мектептерге жиі қатынай бастады. Олардың көпшілігі сколиозбен, жамбас сүйегінің туғаннан шығып кетуімен, БЦС-мен зардап шегетін балалар. Мұндай балалар өзгенің көмегінсіз еркін іс-әрекет жасай алмайды. БЦС-мен ауыратын балалардың қолдары жұмыс жасамауы мүмкін, жүрістері де орнықсыз, тіпті қатты толқыған немесе қорыққан кезде олар құлап та қалуы мүмкін. Оқу процесін тиісті дәрежеде ұйымдастыру үшін мұғалім олардың психофизикалық даму ерекшеліктерін жете білуі тиіс. Мұғалім оқу-тәрбие жұмысын бастамас бұрын денсаулығында кемістігі бар баланың ата-анасымен кездесіп, баланың қызығушылықтары мен әуесқойлық бейімділіктері, құштар ойын түрлері мен жақсы көретін қызмет салалары туралы нақтылап біліп алуы тиіс. Сонымен қатар мүмкіндігі шектеулі балаларды сыныпқа қабылдар алдында мұндағы сау балалармен алдын ала әңгімелесіп, түсіндіру жұмыстарын жүргізу маңызды [3].

Емдік дене жаттығулары денсаулықты нығайтуға, мүшелер мен жүйелерді қайта қалпына келтіруге және шартты-рефлекторлық байланыстарды қалыптастыруға көмектеседі.

Дене тәрбиесі сабағында дене жүктемесін дұрыс мөлшерлеу кезінде дене жаттығуларының түрлері мен оның ұзақтығы, қайталау, бастапқы қалып және эмоционалды факторларды ескеру қажет. Кемістігі бар балалармен жұмыс жасағанда дене шынықтыру сабағында гимнастикалық жаттығулар көп қолданылады. Өйткені жаттығуларды компоненттерге бөлуге және кезең-кезеңмен үйренуге, зақымдалған мүшеге селективті әсер ету және мөлшерлеу оңай, сабақтарды жеке және ұжымдық түрде өткізуге болады. Сондай-ақ қозғалыстарды бақылау және өзін-өзі бақылау тәсілдерін қалыптастыру қажет. Дене тәрбиесінің мақсаты мен міндеттеріне қол жеткізуде мотивациялық факторларды қолдануды арттырып, жағымды көзқарасты қалыптастырған жөн.

Қорыта айтқанда, дене мүмкіндігі шектеулі жандарды белсенді дене шынықтыру-спорттық сабақтарға, спорттық жарыстарға қатыстыру - психикалық тепе-теңдікті қалпына келтіреді, қоғамнан оқшаулану сезімін азайтады, өзіне деген сенімділік пен құрмет сезімін арттырады, белсенді өмірге оралуға мүмкіндік береді.

#### Пайдаланылған әдебиеттер

1. Сунагатова, Л. В. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов / Л. В. Сунагатова, У. А. Марченкова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2012. — № 12 (47). — С. 603-607.
2. Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Агеев А.В. Адаптивная физическая культура как средство физической реабилитации и социальной адаптации // МНКО. 2016. №3 (58).
3. Айтбаева А.Б. Коррекциялық педагогика негіздері: оқу құралы// Алматы: Қазақ университеті, 2011.-160 б.

**Құттыбек А.,**  
«Гуманитарлық ғылымдар» факультетінің, 2-курс студенті  
М.Х.Дулати атындағыТарӨУ.,  
Тараз қ., ҚР  
**Ғылыми жетекшісі:Қамысбаева Д.Қ.**  
«АӘД және дене тәрбиесі» кафедрасының аға оқытушысы  
М.Х.Дулати атындағыТарӨУ.,  
Тараз қ., ҚР

## **ЖАСТАР АРАСЫНДАҒЫ КӨП ТАРАҒАН ТЕМІРТАПШЫ АНЕМИЯ АУРУЛАРЫНЫҢ БОЛУ СЕБЕПТЕРІ ЖӘНЕ ЕМДЕУ ЖОЛДАРЫ**

Темір тапшылықты анемия – қан сарысуында, сүйек кемігінде, деподағы темірдің төмендеуі, осының нәтижесінде гемоглобин, әрі қарай эритроциттер түзілуінің бұзылыстары салдарынан тіндердегі трофикалық бұзылстармен мінезделетін ауру.

М.П. Кончаловский жіктемесі бойынша

постгеморрагиялық анемияны

қан түзілу бұзылыстары салдарынан анемияларды (оның ішінде теміртапшылықты)

гемолитиздік анемияларды ажыратады.

*Теміртапшылық анемияның негізгі себептері*

Созылмалы қан жоғалтулармен көрініс табатын, асқазан-ішек жолдарының аурулары (асқазан мен ұлтабардың ойық жаралары; асқазан мен ішек қатерлі ісігі; өңеш қатерлі ісігі; эрозивті эзофагит пен гастрит; диафрагмалды жарықтар; ішек дивертикулезі мен полипозы; өзіндік ерекшеліксіз ойық жаралы колит; Крон ауруы; геморрагиялық васкулиттің абдоминалды формасы; көтеу, тік ішек сызаты; асқазан - ішек жолдарының ангиомалары мен телеангиэктазиялары);

темірді сорып алу бұзылыстарымен өтетін, асқазан-ішек жолдарының ауруы (ашы ішек айтарлықтай бөлімінің резекциясы; созылмалы энтерит, мальабсорбция синдромының дамуына алып келетін ішек амилоидозы және басқа аурулар; ұйқы безінің сыртқы секреторлық функциялары бұзылыстарымен созылмалы панкреатит);

бауыр мен порталды жолдар аурулары (өңештің кеңейген көктамырларынан қан кетулермен Бадда-Киари синдромы; өңеш, асқазан көтеу түйіндерінен қан кетулермен асқынған, бауыр циррозы мен бауырдан тыс порталды гипертензия);

микро - және макрогематуриямен асқынған бүйрек аурулары, (IgA-нефропатия немесе Бурже ауруы; алкогольдік нефропатия; геморрагиялық васкулиттің бүйректік формасы; созылмалы нефрит пен пиелонефриттің гематуриялық нұсқалары; қуық полиптері мен қатерлі ісіктері; гипернефроидты қатерлі ісік; зэртас ауруы; бүйрек туберкулезі);

жүрек-қантамыр жүйесінің аурулары (мұрыннан қан кетулермен гипертониялық ауру; қолқаның қабатталған аневризмасы);

тыныс алу ағзаларының аурулары (қан кетулермен жүретін - өкпе қатерлі ісігі, туберкулез, бронхоэктаздармен бронх аурулары);

қан жүйесі аурулары (қан кетулермен асқынған гемобластоздар мен гипопластиялық анемиялар, гемосидеринуриямен және гемоглобинуриямен Маркиафав-Микель ауруы);

геморрагиялық диатез (тромбоцитопениялар, гемофилия, Рандю-Ослер ауруы, коагулопатиялар, ДВС-синдромының геморрагиялық фазасы, геморрагиялық васкулит); гипотиреоз;

уйттанумен қатар жүретін аурулар (созылмалы бүйрек жеткіліксіздігімен бүйрек аурулары; созылмалы бүйрек жеткіліксіздігімен бауыр аурулары және т.б.);

анылық без функциясының бұзылыстары, фибромиома, жатыр денесі мен мойнының қатерлі ісігі, эндометриоз, босану, түсіктер, көлемді және ұзақ етеккір кезіндегі меноррагиялар мен метроррагиялар;

жүктілік пен сүттену кезеңі;

тағаммен бірге темірді жеткіліксіз пайдалану;

кез-келген орналасудағы қатерлі ісік;

глисттік инвазиялар;

өте көп қан беру (донорлық)

*Клиникалық көрінісі*

Әлсіздік, бас айналуы, көз алдында шыбын-шіркейлерді көрі.

Талмалар болуы мүмкін, ендікпе, шаштары сынғыш, түседі және тырнақтың сынғыштығы (кейді қасық тәрізді ішке ойылуы).

Тәбеттің бұрмалануы, кейде науқастар жерді, шикі ет, қамыр, мұзды жейді. Иіс сезу бұрмалануы: керасин, зэр, ацетон. Түңгі диурез болуы мүмкін.

Объективті: тері сары – бозғылт. Температура субфебрильді, жүрек шекарасы сол жаққа ығысуы. Кейде тілдің шырышты қабатының атрофиясы байқалады және кариес дамуы ықтимал.

Сидеропениялық синдром: шаш түсуі, тырнақ сынғыштығы, тері құрғақтығы.

*Профилактикалық шаралар*

Темір тапшылығын шақырған себептерді жою.

Құрамында темір көп диета (ет, бауыр және басқалар.).

Темір препараттарын ұзақ қабылдау (4-6 ай).

Темірдің парентералды препараттары (көрсетімдер бойынша).

Ауыр анемия кезінде эритроцитарлық масса құю.

Қауіп-қатер тобындағыларға темір препараттарын профилактикалық қабылдау

Анемия (гр. *αναμία*, қан аздығы) ауырған адамның қаны «сұйылып» кетеді, бұл аурудың сипаты ағза қан деңгейін қалыпқа келтіріп үлгергенше қанның азайып немесе жойыла бастауымен байланысты айқындалады. Үлкен жарақаттар алғанда, аузы ашылып кеткен асқазан жарасы, іш сүзегі (дизентерия) негізіндегі қанның тоқтамауы адамды анемия ауруына шалдықтыруы мүмкін. Қанның қызыл түйіршіктерін жойып жіберетін безгек (малярия) ауруы да анемия дертін қоздырушы болып табылады. Күнделікті тамақ рационсында темір құрамдас заттардың болмауы да осы ауруды қоздырып, ушықтыра түседі.

Әйелдердегі анемия дертін қоздыруға етеккір келген кезде немесе дұрыс тамақтанбай ағзасы әлсіреген әйелден босанған кезде тоқтамай аққан қанның да тигізер салдары бар. Әсіресе анемияның ауыр түрімен құрсағындағы баласына керекті қосымша қан мөлшерін қамтамасыз етуге тиісті жүкті әйелдер ауыруы мүмкін.

Балаларда анемия олардың ішетін тамағында темір құрамдас заттардың жетіспеушілігінен де және оларды 6 айлығынан кейін қосымша тамақтандырмағандықтан да болады. Көбіне жас балалардағы анемия себептерін олардың нематодты (паразит) құрттарды жұқтыруы созылмалы іш өту және іш сүзегімен ауыруы туындатады.

*Анемияның белгілері*

Терінің бозарып, қуарып өңі қашады

Қабақ үсті терісінің өңі кетіп, бозарады:

Тіс қызыл еті қаны қашып ағарады.

Тырнақ ағарып кетеді, әлсіздену, тез шаршау пайда болады

Анемияның ауыр түрінде бет-аяқ ісініп, жүрек соғысы жиілейді, демігу пайда болуы мүмкін.

Топырақ, бор жеуге әуес балалар мен әйелдер әдетте анемия зардабын шегеді.

*Анемияны емдеу және одан сақтану шаралары*

Құрамы темірге бай тағамдармен тамақтаныңыз. Ет, балық және тауық еті құрамында темір мөлшері көп. Көкбұршақ, асбұршақ, жасымық (чечевица), қанық жасыл жапырақты көкөністерде де темір бар. Сондай-ақ асты темір қазан, құтыларға пісіргеннің пайдасы зор. Организмнің темірді сіңіріп қабылдауы үшін негізгі тағамға қоса көкөніс пен жеміс-жидек жеген дұрыс, кофе мен шәйді тамақтанып болғаннан соң ішу керек.

Анемияның қалыпты және ауыр түрімен ауырғанда темір қоспалы дәрі-дәрмек қабылдау қажет (темір сульфаты таблеткалары). Бұны, әсіресе, анемиямен зардап шегетін жүкті әйелдер ішуі керек. Анемияның барлық түрінде де темір сульфаты таблеткалары бауыр экстракты мен В12 витаминіне қарағанда анағұрлым пайдалырақ. Темір қоспалы дәріні әдетте ектіру арқылы емес, таблетка түрінде қабылдайды, өйткені ине салғызу қанша дегенмен қауіпті және әсер ету күші жағынан да ішетін дәріден артықшылығы жоқ

Егер анемия іш сүзегі (іштен қан өту) салдарынан нематода жұққаннан, безгек зардабынан пайда болса, онда адамды анемиямен ауыруға себеп болған осы аурулардан емдеу керек.

Анемия ауыр формаға ауысып, ем қонбаған жағдайда уақыт оздырмай дәрігерге көрінген жөн. Бұл әсіресе жүкті әйелдерге қатысты.

Әйелдер арасында анемиямен ауыратындары көп. Мұндай сырқатпен ауырған әйелдерде түсік тастау және босанған кезде қатты қансырау қаупі зор. Әйелдердің темір қоспасы көп тағамдарды мүмкіндігінше көбірек ішіп-жегені дұрыс, әсіресе жүкті кезінде дұрыс, жақсы тамақтануға мән бергендері жөн. Жүктіліктің арасына 2-3 жыл уақыт салу әйелге күш жинап, денсаулығын нығайтып алуға мүмкіндік туғызады.

*Келесбек Н.Н.,*

*бакалавриат 1 года обучения*

*Таразский региональный университет имени М. Х. Дулати*

*г. Тараз, РК*

*Научный руководитель: Розжо Г.Т.*

*Таразский региональный университет имени М. Х. Дулати*

*Старший преподаватель кафедры «НВП и Физическое воспитание»*

## **СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН**

**Аннотация.** Статья содержит материалы исследования уровня развития адаптивной физической культуры в Республике Казахстан. Конкретно подчёркивает её состояние и проблемы на сегодняшний день. В статье описываются главные задачи адаптивной физической культуры, а также различные методики, направленные на поддержание и укрепление здоровья.

Ключевые слова: спорт, адаптация, развитие, проблемы, методика, здоровья.

Цель исследования: проанализировать состояние и проблемы развития адаптивной физической культуры в Казахстане.

Задачи исследования: выявить уровень значимости адаптивной физической культуры на сегодняшний день.

Физическая культура-это органическая часть человеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Под целенаправленной двигательной активностью в виде физических упражнений, позволяющих на основе физической подготовки эффективно формировать у себя необходимые физические способности, оптимизировать состояние здоровья. Здоровье-бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В системе образования, воспитания и отдыха в общественной жизни Физическая культура показывает свое оздоровительное, общекультурное значение. Физическое развитие тесно

связано с укреплением и поддержанием здоровья человека. Активно применяя различные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние. Результатом деятельности в физической культуре является степень физической подготовленности и зрелости навыков.

Методические основы выбора содержания учебной программы по физической культуре и спорту связаны с решением общих и специальных задач учебного процесса. Это связано с необходимостью дифференцированного подхода к организации и реализации учебно-воспитательной системы в зависимости от специфики того или иного вида спорта. Цель системы физической культуры и спорта состоит в создании условий для обучения и обучения всех граждан, обеспечения физической подготовленности к производственному труду и творческой деятельности. Эта цель заключается в совершенствовании физической культуры и спорта на современном этапе развития.

Специальные задачи курса физической культуры – включение в программу направленного обучения всех разделов физической культуры в реализацию целей и задач обучения, установление гармоничного отношения учебного времени к овладению каждым из них и активизация учебно-воспитательного процесса. У каждой задачи будет своя специфика.

Первая задача – овладение каждым изучающим и изучающим основными прикладными навыками физической культуры, предусматривает формирование навыков в ходьбе, беге, прыжках, деятельности в выполнении приемов самообороны и двигательной квалификации.

Вторая задача – среди задач физической культуры основное место занимает развитие и совершенствование физических качеств.

Значение высокого уровня развития выносливости, силы, быстроты и выносливости является общепризнанным и общепризнанным принципом. В современных условиях значимость этих телесных качеств не только не доказана, но и получена количественная и качественная характеристика их влияния на общее состояние личности организма человека. Человек с высоким уровнем физической подготовки, всесторонне развитый в условиях больших физических нагрузок и воздействия нервно-психических сил, по опыту, по показателям работоспособности, утомляемости, нервной устойчивости, имеет значительное преимущество перед другими людьми.

Адаптивная физическая культура – это вид физической культуры, которая, с одной стороны, адаптирована для людей с, а, с другой стороны, она увеличивает возможность адаптации людей с отклонениями в здоровье к жизни в обществе. Адаптивная физическая культура включает в себя области физической культуры, медицины, коррекционной педагогики. Впервые термин "адаптивная физическая культура" был использован в России и сейчас хорошо развит на территории России. Наибольший опыт применения средств и методов физической культуры в работе с людьми с отклонениями в состоянии здоровья в России накоплен в медицинской и образовательной сферах. Поэтому часто адаптивная физическая культура трактуется как часть лечебной физкультуры или сводится к адаптивной физической культуре в специальных образовательных учреждениях для детей с отклонениями в развитии. Было бы неплохо реализовать и в Казахстане, исходя из опыта других стран.

Одной из важнейших задач государственной политики на современном этапе является популяризация спорта и здорового образа жизни среди населения и подрастающего поколения. В настоящее время растет количество бесплатных видов спорта и расширяются секции в школах, детских садах, учреждениях дополнительного образования. Однако, по статистике, наблюдается тенденция к ухудшению здоровья детей. Проблемы воспитания здорового ребенка представляют собой масштабную общественную проблему. В период дошкольного детства закладываются основы здоровья ребенка, всесторонней физической

культуры и формируется интерес к нему. Практика показывает, что дети дошкольного возраста с удовольствием занимаются различными видами спортивных игр. Но реальность показывает, что в дошкольных учреждениях недостаточно внимания уделяется детям. Даже они не заинтересованы в физических упражнениях или занятиях спортом. Надо найти решение этих проблем.

Международная конференция по развитию инклюзивного спорта прошла впервые в Казахстане. Главная тема обсуждения – «Адаптивная физическая культура и спорт: современное состояние и перспективы развития». В конференции приняли участие эксперты из Казахстана, России и Южной Кореи в области адаптивной физической культуры и спорта и участники из всех регионов страны из сферы физической культуры. Стоит отметить, что адаптивная физическая культура и спорт в Казахстане находятся на начальном этапе развития. Научно-исследовательская деятельность в этой сфере практически не ведется, и наблюдается нехватка квалифицированных специалистов. Эту ситуацию подтверждает даже сама Нургуль Улжекова, которая представляет интересы родителей детей-инвалидов ОО "Мир равных возможностей".

Один из эффективных способов научить учащихся регулярным физическим упражнениям-это их добровольная подготовка. В связи с этим в учебную программу необходимо обязательно включить домашнее задание по физическому воспитанию. Очень важно, чтобы они охотно занимались физкультурой.

Также стоит организовать специальные спортивные кружки для инвалидов. К сожалению, у нас в Казахстане не готовят специалистов по адаптивной физической культуре и, соответственно, массовый спорт среди детей-инвалидов развивается слабо. Поэтому я считаю, что для того, чтобы сделать первый шаг в решении проблемы, нужно вызвать специальных специалистов.

Здоровье каждого гражданина очень важно для нашей страны. С этой целью необходимо развивать сферу физической культуры на высшем уровне для всей молодежи (включая инвалидов). Молодежь-это наше будущее, создание всех условий для них-это вложение в будущее.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Козлова О.А., Коротаяева Е.Ю.: Адаптивная физическая культура.
2. Под общ. ред. С. П. Евсеева: Теория и организация адаптивной физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010
2. Кирпиченков А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. – Смоленск, 2012. –21 с.

**Тулеген А.Е.**  
*«Технология» мамандыгының 2 курс студенті*  
*М.Х.Дуллати атындағы ТарӨУ,.*  
*Тараз қаласы, ҚР*  
**Ғылыми жетекшісі: Қамысбаева Д.Қ.**  
*п.ғ.магистрі*  
*«Алғашқы әскери дайындық және*  
*дене тәрбиесі» кафедрасының аға оқытушысы*  
*М.Х.Дуллати атындағы ТарӨУ,.*  
*Тараз қаласы, ҚР*

#### **ОФТАЛЬМОЛОГИЯ САЛАСЫНА АРНАЛҒАН ЕМДІК ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ**

Адам көз арқылы өзін қоршаған дүниені таниды, табиғаттың небір таңғажайып сұлу көріністерінен ләззат алады, оқып, білім алады. Демек, адам өзіне қажетті жаңалықтардың

90 пайызын көз арқылы алады. Сондай-ақ адамның іс-әрекеті мен жұмыс істеуі де көздің көруіне байланысты. Көздің дұрыс жетілуі және оның көру қабілетінің қалыптасуы адамның жас шағынан басталады.

Көз жақсы көру үшін қоршаған ортаның тазалығы, жеке бастың гигиенасы, дұрыс тамақтану, уақытында ұйықтау, күнделікті гигиеналық режим, оқу гигиенасы, жарықтың жеткілікті болуы осының бәрі әсер етеді.

Халық арасында көз ауруларының әр түрі кездеседі. Оларды емдеу әдісі де баршылық. Осының бір бөлігі ретінде кейінгі жылдары емдік дене тәрбиесі немесе емдік жаттығулар орын тапты. Әсіресе, ол жақыннан көргіштік және суқараңғы (глаукома) ауруларында кеңінен қолданылып жүр.

Суқараңғы - өте қатерлі ауру. Оның басты белгісі көздің ішкі қысымының қалыптан жоғары болуы. Сау көздің ішкі қысымы сынап бағанасы бойынша 18 миллиметрден 26 миллиметрге дейінгі шамада болады. Ал суқараңғы ауруына шалдыққан кезде оның ішкі қысымы 40-50-60 миллиметрге дейін көтеріледі. Ауру басталған кез алдына түтін, туман тұрған сияқты, не кездің үсті, самай, маңдай аумақтары сырқырап, шаншып әлсін-әлсін ауырады. Мұндай белгілер үнемі байқалмауы да мүмкін. Кейде көз жасаурап. Жас аға береді. Осының бәріне жүйке жүйесінің (ренжіп-кейіген кездер) зақымдануы қосылса, не шаршағанда, әсіресе көзге көп салмақ түсіп, суқараңғы ауруына шалдығу ықтимал. Сондықтан бұл сырқатты, әсіресе 35-40 жастан асқан соң, асқындырмай алдын ала емдетіп, жылына бір-екі рет көздің ішкі қысымын және көру өткірлігін тексерген жөн.

Суқараңғымен ауырған адам дәрігердің берген кеңесін, режим-тәртібін мүлтіксіз орындап жүрсе, көзінің көру қабілетін ұзақ жылға сақтауға толық мүмкіншілік туады.

Суқараңғы ауруында қолданылатын емдік дене тәрбиесі және массаж, гипертония ауруында пайдаланылатын жаттығулар жиынтығына толық сәйкес келеді. Сондықтан гипертония ауруында берілген емдік дене тәрбиесі әдістемесімен суқараңғы ауруын емдеуге болады. Тек мұнда үлкен сақтық, керек. Әсіресе, басты қатты сілкуге, айналдыруға, шалқаюға болмайды. Барлық дене шынықтыру жаттығулары байыппен, салмақты, асықпай орындалады.

### **Жақыннан көргіштік (миопия)**

Офтальмология саласында емдік дене шынықтыру жаттығуларының ең кең түрде қолданып жүрген ауруы - миопия немесе жақыннан көргіштік. Ғалымдардың көп жылдық зерттеу жұмыстарының деректеріне қарағанда, дүние жүзінде жақыннан көргіштік көз ақауы бар балалардың саны жыл сайын көбейіп, оның диоптриялық дәрежесі жоғарылай беретіні анықталып отыр. Орта мектепті бітіретін оқушылардың 20-30 процентке жуығында миопия кездеседі. Оның себептері өте көп. Мысалы, сыртқы ортаның қолайсыздығынан жақын жерден баланың көзіне үнемі күш түскенде (жазу, сызу, оқу т.б.) жұмыс істейтін жердің жарық қуаты жеткіліксіз болғанда, сабақ дайындайтын стол, парта және орындықтар баланың бойына сәйкес болмағанда, ұзақ уақыт телевизор қарап, көзіне ауырлық түскен жағдайда осы ауруға шалдығу әбден мүмкін.

Осындай кемшіліктерді жою үшін дене шынықтырудың, арнайы жаттығулардың, таза ауада көп жүрудің маңызы өте зор. Ауыл балаларын қала оқушылармен салыстырғанда жақыннан көргіштік саны қала балаларында әлдеқайда жиі кездеседі. Ол айтпаса да түсінікті, ауылдық жерде балалар табиғат арасында, таза ауада, дене еңбегімен көбірек шұғылданады да, көзге салмақ аз түседі, ал қалада бәрі керісінше.

Емдік дене шынықтыру миопия ауруының барлық дәрежесінде қолданылады. Әдетте, жаттығуларды жасқа қарамай барлық адам жасауға болады. Дегенмен жасөспірім балалар үшін оның пайдасы ерекше. Қазіргі кезде мектеп оқушыларында тек көздің жақыннан көргіштік сырқаты ғана байқалмай, онымен бірге омыртқа жотасының қисаюы (сколиоз) және қазтабан (плоскостопия) аурулары кездесуі де мүмкін. Мұндай жағдайда емдік дене

тәрбиесі тіпті қажет. Неғұрлым емдеу әрекетін ерте бастаса, солғұрлым ол нәтижелі болады.

Іштен туа болған миопияға жаттығулар онша әсер өтпөйді дегенмен оның ешбір зияны жоқ. Жаттығуларды мүлде қолдануға болмайтын кездер өте сирек. Ол тек миопия асқынып, тор қабығы орнынан сырылып кетуге күдік туғанда ғана болмайды. Бұл өте қауіпті. Әдетте мұндай жағдай ақауы бар адамдардың 10 килограмнан артық жүк көтеруінен немесе бас-кезі зақымданғанда кездеседі. Онда көз мүлдем көрмей қалады. Сондықтан жаттығулар жасағанда осы жайды естен шығармаған дұрыс. Көзінде жоғары дәрежелі миопиялық ақауы бар адамға басын еңкейтіп жұмыс істеуге, 10 килограмнан артық салмақ көтеруге рұқсат етілмейді.

Емдік дене дене шынықтыру жаттығуларын жасағанда негізгі кезделетін мақсаттар;

- бүкіл денені шынықтыру;
- жүрек-қан тамырлары мен тыныс жолдарының қызметін арттыру;
- бұлшық еттер мен сіңірлерді қатайту;
- көз ұлпаларында қан айналысын жақсарту;
- көз бұлшық еттерін жетілдіру;
- көздегі сыртқы тығыз қабық - склераны (ақ қабық) шынықтыру, жетілдіру.

Осындай арнайы мақсатпен бірге денені түгел жетілдіруге баса назар аударылады. Мәселен, тұлғаны түзететін, тыныс алу, мойын, арқа бұлшық еттерін жетілдіріп, нығайтатын жаттығулар өте қажет. Бірақ дененің, әсіресе, арқа бұлшық еттерінің мықты болуы, басты дұрыс ұстауға, сол арқылы кезге ауыртпалық аз түсуіне жәрдемін тигізеді.

Адам кітап оқығанда не жазғанда олардың кезден алыстығы 30-35 сантиметрден кем болмауға тиіс. Столдың шетінен 3-5 см алшақ отыру керек. Миопияға арналған жаттығуларды шарты түрде үшке бөледі.

Көздің сыртқы бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: а) көздің тік бұлшық еттеріне; б) көздің тік және қиғаш бұлшық еттеріне арналған жаттығулар. Көздің ішкі бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: а) үй жағдайында; б) эргографта; в) линзалармен. Бұл жаттығулар көз алмасын жан-жаққа (жоғары-төмен, оңға-солға т.б.) қозғалтып және алысқа қарап, одан соң бірден көз жанарын жақынға ауыстыру арқылы орындалады.

Өз-өзіне массаж жасау. Ол үшін көзді қатты жұмып, бірнеше рет қабақты қағып, үш саусақтың ұшымен көз алмасын басып массаж жасайды. Тек көзді ауыртпай әр түрлі күшпен, жылдамдықпен басады.

Төменде біз миопияға арналған жаттығулар жиынтығын берілген. Оның үнемділігін біртіндеп арттырады: 1-2 сабақта екі жаттығуды 2 рет қайталайды, 3 сабақта сол екі жаттығуды 3 рет, одан кейін әрбір 3 сабақта бір жаттығудан қосып, оның санын 5-6-ға жеткізіп, әрқайсысын 3 реттен орындайды. Осы әдістеменен 1,5 - 2 ай бойы жаттығуларды жасап, келесі айларда әр жаттығуды 5-6 рет қайталайды.

*Көзге (миопияға) арналған жаттығулар жиынтығы* түрегеліп тұрған қалыпта орындалады:

- жоғары қарап, жылдам, төмен түсіру (6-8 рет).
- диагональ бойынша: алдымен жоғары-оңға, одан соң төмен-солға қарайды (6-8 рет).
- диагональ бойынша жоғары-солға, кейін төмен-оңға қарау(6-8рет).
- горизонталь жазықтық бойынша оңға және солға қарау (6-8 рет).
- беттің дәл ортасы тұсынан қолды алға созып бір саусаққа тесіле қарайды, саусақты біртіндеп көрінбей кеткенше жақындатады (6-8 рет).
- сұқ саусақты кеңсірік үстіне қойып, екі көзбен бірдей соған қарайды (10-11 рет).
- көз алмасын сағат тілі бойынша шыр айналдыру және керісінше.

*Отырған қалыпта:*

- 15 секунд бойына көзді жыпылықтатып, бірнеше рет кірпік қағу (3-4 рет).
- 3-5 секунд көзді қатты қысып, ашу (8-10 рет).



- көзді жумып тұрып саусақтың ұштарымен 1 минут массаж жасау.

Тұрған қалыпта орындалады:

Алдымен жақын тұрған затқа қарап, тез алысқа көз жіберу және керісінше. Осы жаттығуларды жасағанда көз алмасының ауытқу шегі мейлінше кең болу керек, тек жылдам, орташа, ақырын қарқынмен көзді ауыртпай орындаған дұрыс. Жақыннан көргіштік ақауына қолданылатын емдік қаттығулар кем дегенде 3 айға созылады, оның өзін екі кезеңге біөледі; бірінші - даярлық, екінші - негізгі кезең.

Даярлық кезеңіндегі (12-15 күн) негізгі мақсат: а) ағзаны нығайту; ә) жаттығуларға денені үйрету; б) ішкі ағзарлардың жұмысын жақсарту; в) денені тік ұстауға дағдыландыру; г) бұлшық еттерді жетілдіру; д) эмоциялық тонусты, көңіл-күйді көтеру.

Бұл кезеңде барлық денеге арналған жаттығулар беріледі және басты дұрыс ұстауға, бұлшық еттерге дұрыс тыныс алуға көңіл аударылады.

Дене шынықтыру жаттығуларынан басқа ойынның, спорттың әр түрлері (доп, гимнастикалық, таяқ т.б.) пайдаланылады.

Негізгі кезеңдегі (2,5-3 ай) басты мақсат: а) көздегі қан айналымын жақсарту; ә) көзді ұстап тұрған бұлшық еттерді жетілдіру; б) көздің ішіндегі зат алмасуын жақсарту. Денені жалпы жетілдіретін, түзететін жаттығулармен, сол сияқты тыныс алу жаттығуларымен бірге, арнайы көз алмасын, оны қоршап жан-жағынан ұстап тұрған бұлшық еттерге жаттығулар белгіленеді. Тек арнайы жаттығулар емес сол сияқты таза ауада жүру, суда жүзу, шаңғы тебу, конькимен сырғанау, шана тебу, серуендеу жалпы денсаулыққа өте пайдалы.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Проблемы со зрением у студентов и школьников// Электронный ресурс URL<http://eyeshelp.ru/articles/263/#ixzz57ToIU5Jn>
2. Гимнастика для глаз – 7 лучших упражнений для восстановления и улучшения зрения//Электронный ресурс URL<http://fit4brain.com/8909>
3. 5 основных приемов массажа глаз //Электронный ресурс URL<https://infoglaza.ru/profilaktika/174-5-osnovnykh-priemov-massazha-glaz>

**Белишкіна Г.П.,**

*студент 4 курса*

*кафедра теории и практики физической культуры*

*КРУ им. А. Байтұрсынова*

*Костанайский государственный педагогический институт им. У. Султангазина (КГПИ)*

**Ворошков А.Н.**

*студент 4 курса кафедры теории и практики физической культуры*

*КРУ им. А. Байтұрсынова*

*Костанайский государственный педагогический институт им. У. Султангазина (КГПИ)*

### **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ЗНАНИЙ О ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЁМ (ЗППП), СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ**

**Аннотация.** В статье рассмотрены теоретические аспекты применения сравнительного анализа уровня знаний (ЗППП) у студенческой молодежи. Рассмотрены ключевые проблемы (ЗППП) информирование учащихся молодежи Костанайского региона.

**Ключевые слова:** инфекции, передаваемые половым путем, методы решения проблемы.

В 21 веке отмечается все большее распространение получают болезни, передающиеся половым путем, в частности среди молодежи, вследствие недостаточного уровня информированности. Для сохранения здоровья населения требуется провести

оценку информированности студенческой молодежи о путях передачи инфекций, передающихся половым путем, а также разработать профилактические мероприятия, для устроения обозначенной проблемы.

Отсутствие достаточных знаний по профилактике среди молодежи выступает в качестве наиболее значимой причины распространения заболеваний обозначенного спектра. Низкий уровень владения информацией о последствиях заражения ЗППП является фактором риска инфицирования.

С целью изучения информированности студенческой молодежи о возможных путях передачи ЗППП был проведен социологический опрос в виде электронного анкетирования среди студентов города Костаная. В данном исследовании приняло участие 310 человек, в том числе учащиеся средних специальных учебных заведений разного профиля. В анкетировании принимали участия студенты КРУ им. А.Байтурсынова, КИНЭУ и Костанайского медицинского колледжа..

В процессе проведения опроса изучалась информированность студентов о последствиях и профилактике заражения ЗППП, а также определены приоритетные знания, в которых нуждается исследуемая аудитория.

Важным моментом в исследовании стало соотношение возраста студентов (на каком курсе они обучаются) и уровня знаний о данной проблеме. Так, большая часть опрошенных являлись студентами 2-3х курсов.

В результате проведенного исследования было выявлено, что практически все респонденты осведомлены о существовании заболеваний, передающихся половым путем в большей или меньшей степени. Среди студентов 3-4 курсов правильных ответов было 99%, в большей степени осведомлены о болезнях обозначенного спектра (точность в ответах 99%). Среди студентов 1-2-х курсов точность в ответах составила 70%.

При этом, 65% респондентов не осведомлены о первичных признаках возникновения половых заболеваний (зуд, жжение, боль при мочеиспускании, сыпь на коже). На этот вопрос смогло ответить лишь 40% опрошенных, из них большая часть являются студентами медицинского колледжа что говорит о том, что большая часть молодежи не обучающихся на медицинских специальностях слабо владеет информацией данного профиля.

При подозрении на ЗППП подавляющее большинство респондентов готовы обратиться к врачу. 10% опрошенных готовы обсудить этот вопрос со своими родителями. Только 20% опрошенных выразили желание сообщить об этом своему партнеру.

Здесь, важно обозначить, что обращаться к врачу стремятся студенты старших курсов. Студенты 1-2 курса сомневаются в своем решении.

На момент исследования 57% опрошенных уже имели половой контакт. Среди первокурсников это 30% опрошенных, среди студентов 2-3 курсов – 46%; среди обучающихся на 4 курсе – 75%.

На рисунке 1 представлена структура первичных источников информации об ЗППП среди представителей мужского пола.

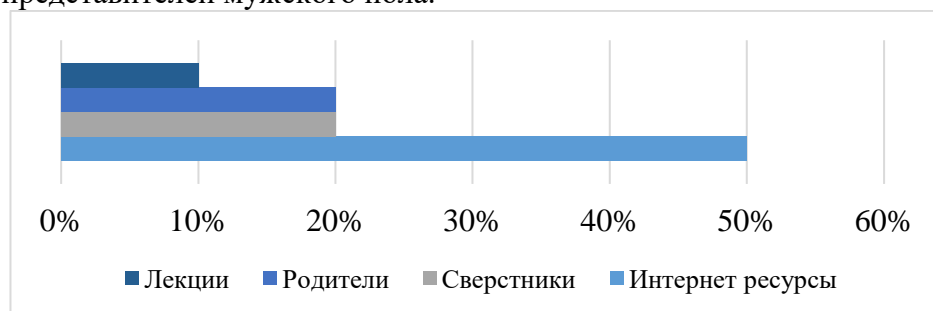


Рисунок 1 – Источники информации о ЗППП среди мужского пола

Между девушками и их родителями в подростковый период формируются более доверительные отношения. По этой причине 47% опрошенных девушек узнали об ЗППП от родителей. Второе и третье ранговые места заняли интернет ресурсы, а также лекции медицинских работников (30% и 23% соответственно).

Среди всех респондентов было проведено анкетирование, с целью выявления их осведомленности о таких заболеваниях как ВИЧ и СПИД. В рамках исследования было выявлено, что не столь значимая часть опрошенных разделяет данные понятия. Лишь 20% респондентов знают, что СПИД является последней стадией вируса иммунного дефицита.

В результате наших исследований о путях передаче вич получены результаты отраженные на рисунке 2.



Рисунок 2 – Пути передачи ВИЧ

Исходя из представленных ответов видно, что 28,3% студентов в качестве основного фактора передачи вируса отмечают сперму и влагалищные выделения, что может являться свидетельством дальнейшего осознанного подхода к ведению половой жизни.

Особое внимание в опросе было уделено репродуктивному здоровью. Так, 33,5% опрошенных считают, что репродуктивное здоровье – это способность каждого человека к воспроизводству потомства. Еще 27,1% придерживаются мнения, что это удовлетворение и безопасная сексуальная жизнь. 10,3% опрошенных не могут дать ответа. Среди причин нарушения репродуктивного здоровья обозначают ранее начало половой жизни (22,8%) и ЗППП (62,1%).

Следующим моментом стало выявление знаний респондентов о средствах защиты от ЗППП. Согласно полученным данным, надежными средствами предохранения от ИППП - 5% опрошенных считают гормональные препараты, 2% - спринцевание после полового акта, а 3,1% - использование колпачков и диафрагм.

Несмотря на специфику обучения, будущие медицинские работники чаще (72,4%) представителей других специальностей в качестве наиболее надежного средства предохранения от ЗППП указали применение презерватива. Частота таких же ответов у учащихся педагогического института составила 82%. Среди студентов 10% ошибочно относят прерванный половой акт к эффективным методам предупреждения заражения ЗППП.

### Выводы

- 65% респондентов не осведомлены о первичных признаках возникновения половых заболеваний;

- на момент исследования 57% опрошенных уже имели половой контакт;

- 47% опрошенных девушек узнали об ЗППП от родителей. Второе и третье ранговые места заняли интернет ресурсы, а также лекции медицинских работников (30% и 23% соответственно);

- в качестве наиболее надежного средства предохранения от ЗППП респонденты отметили применение презерватива.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Дан, Клаттербак Инфекции, передающиеся половым путем и ВИЧ-инфекция: моногр. – М.: Практическая медицина, 2020. – 273 с.
2. Молочков, В.А. Инфекции, передаваемые половым путем: клиника, диагностика, лечение. Гриф УМО по медицинскому образованию. – М.: Медицина, 2018. – 861 с.
3. Скрипкин, Ю. К. Болезни, передающиеся при половых контактах. – М.: Медицина, 2017. – 288 с.

*Амангельдинов Д.С.  
Жетісу облысы, Ескелді ауданы  
Жетісу орта мектебінің  
дене шынықтыру пәнінің мұғалімі*

### **ИНКЛЮЗИВТІ БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫН ӨТКІЗУ ӘДІСТЕМЕСІ**

Инклюзивті білім беру – бұл барлық балалардың физикалық, психикалық, интеллектуалдық және басқа да ерекшеліктеріне қарамастан жалпы білім беру жүйесіне енгізілген білім. Терминнің өзі латын тілінен шыққан: «қорытындылаймын, қосамын» мағынасын білдіреді. Инклюзивті білім беру аясында бала оқу үрдісіне бейімделуге тиіс емес, керісінше, оқытудың сипаты мен қарқыны баланың қажеттіліктеріне сәйкестендіріледі.

Ерекше қажеттіліктері бар балалардың жалпы білім беретін мектептерге бейімделуі мамандандырылған мекемелерге қарағанда жақсырақ, өйткені балалар басқалармен араласып, әлеуметтік тәжірибе жинақтайды. Сонымен қатар, дені сау балалар ерекше қажеттіліктері бар балалармен бірге білім алып, толеранттылық пен жауапкершілікті дамытады, тәуелсіз болады деп саналады.

«Дене шынықтыру» пәні бойынша білім алу бұл оқушылардың әлеуметтенуіне, олардың қоғам өміріне толық қатысуын, өзін-өзі жүзеге асыруын, табысы мен қауіпсіздігін қамтамасыз етуге әсер етеді.

Қазіргі уақытта еліміздің әрбір азаматы өзіне қолайлы оқу орнын және оқу формасын таңдай алады. Осы нысандардың бірі – мүмкіндігі шектеулі балалар жалпы білім беретін жалпы білім беретін мектепте қалыпты дамып келе жатқан құрдастарымен бір сыныпта жалпы білім алатын инклюзивті оқыту нысаны. Инклюзивті білім беру балаларға қатысты кез келген кемсітушілікті болдырмайтын, барлық адамдарға тең қатынасты қамтамасыз ететін және ерекше білім беру қажеттіліктері бар балалар үшін ерекше жағдайлар жасайтын идеологияға негізделген.

Инклюзивті білім беру әртүрлі оқу қажеттіліктерін қанағаттандыру үшін икемді оқыту мен оқуға көзқарасты дамытуға ұмтылады. Егер инклюзивті білім беру енгізетін өзгерістер нәтижесінде оқыту мен оқу тиімдірек болса, онда барлық балалар (ерекше қажеттіліктері бар балалар ғана емес) пайдасын көреді.

#### **Басшылыққа алатын инклюзивті білім берудің сегіз қағидасы:**

- ❖ Адамның құндылығы оның қабілеті мен жетістіктеріне байланысты емес;
- ❖ Әрбір адам сезінуге және ойлауға қабілетті;
- ❖ Әр адамның сөйлесуге және тыңдауға құқығы бар;
- ❖ Барлық адамдар бір-біріне мұқтаж;

- ❖ Шынайы тәрбие нақты қарым-қатынас жағдайында ғана жүзеге асады;
- ❖ Барлық адамдар өз құрбыларының қолдауы мен достығына мұқтаж;
- ❖ Барлық оқушылар үшін ілгерілеу мүмкін емес нәрсеге қарағанда, олар жасай алатын нәрседе болады;
- ❖ Әртүрлілік адам өмірінің барлық аспектілерін жақсартады.

**Инклюзивті білім беру жүйесіндегі оқушылардың дене тәрбиесіне арналған негізгі міндеттер:**

- ❖ денсаулықты нығайту, дене қалпын жақсарту, жалпақ табанның алдын алу;
- ❖ қозғалыс әрекетінде белсенділік пен дербестікке тәрбиелеу;
- ❖ денсаулықты сақтауға және нығайтуға байланысты дене шынықтыру пәнінен білім жүйесін қалыптастыру;
- ❖ қозғалыстар мектебін меңгеру;
- ❖ дене сапалары: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділік және үйлестіру қабілеттерін дамыту;
- ❖ жалпы дамытушылық бағыттағы әр түрлі акробатикалық, гимнастикалық, жеңіл атлетика және басқа дене жаттығуларының кешендерін оқыту;
- ❖ тұлғаның әлеуметтік маңызы бар қасиеттерін тәрбиелеуге, адамгершілік-еріктік қасиеттерді дамытуға, эстетикалық талғам мен мінез-құлық мәдениетінің дағдыларын қалыптастыруға көмектесу;
- ❖ жеке бас гигиенасы, күн тәртібі, дене шынықтыру жаттығуларының денсаулыққа әсері, еңбек өнімділігі және қимыл-қозғалыс қабілеттерінің дамуы туралы бастауыш білімдерін қалыптастыру.

Инклюзивті білім беру жүйесінде оқушылармен сабақты ұйымдастыру және өткізу дені сау балалармен жүргізілетін сабақтарға қарағанда әлдеқайда қиын, өйткені мұнда әртүрлі сыныптағы, әртүрлі жастағы және жыныстағы, әртүрлі дертке шалдыққан және дене шынықтыруға психологиялық дайындығы жоқ балалар жиналған.

Инклюзивті білім беру бағдарламасы жылдамдық, күш, төзімділік жаттығуларын шектейді. Ауруға байланысты циклдік спорт түрлері (шаңғы тебу, жүрумен, жүзумен және т.б. біріктірілген жүгіру), жүрек-тыныс алу жүйесі ауруларына арналған тыныс алу жаттығулары мен релаксация жаттығулары, ал дененің бұзылуына (сколиоз), бұлшықеттерін күшейтуге арналған жаттығулар кіреді. Гантельдермен жаттығулар, тұрақты күйдегі салмақтар алынып тасталады. Функционалдық жағдайына, жарамдылығына және аурудың ағымына байланысты жүктеме алдымен төмен, содан кейін орташа қарқындылықта болуы керек. Жүрек-тамыр жүйесінің реакциясын бақылау импульс, тыныс алу жиілігі, әл-ауқат, терінің түсі, терлеу және т.б.

Дене шынықтыру пәні мұғалімінің арнайы дайындығы, патология негіздерін және дене белсенділігінің ауру ағзаға әсерін білуі керек. Ол диагноз қойған дәрігердің нұсқауларын және дене шынықтырудың ұсынылатын құралдарын, өлшемдерін, сабақтардың жиілігі мен ұзақтығын орындауға, сондай-ақ дене шынықтыру мен шынықтырудың белгілі бір құралдарын қолдануға қарсы көрсеткіштерді ескеруге міндетті.

Мұғалімнің міндеті – тартылғандардың жүктемеге төзімділігін үнемі бақылап отыру (импульс, тыныс алу жиілігі, шаршаудың сыртқы белгілері және т.б.). Ерекше қажеттіліктері бар балалардың табиғаты бойынша гетерогенді болған кезде жүктемені мөлшерлеудегі қиындықтар туындайды. Сондықтан жеке немесе шағын топтық сабақтарды өткізу қажет.

Инклюзивті білім беру жүйесіндегі дене шынықтыру сабақтары қарапайым сабақтардан тек әдістемесімен ерекшеленеді: әр түрлі уақыттары, жаттығулардың қарқыны және олардың қозғалыс амплитудасы (жаяу, жүгіру, шаңғы, коньки тебу, велосипед тебу), қашықтықтың ұзақтығы және т.б. Дене шынықтыру мұғалімі ерекше қажеттіліктері бар балалардың бейімделу (бейімделу) және дене жаттығуларын орындау қабілеті

төмендейтінін үнемі есте сақтайды. Денсаулық жағдайы, жасы, жынысы, мезгілі (биоритмдері) және т.б. маңызды, бірақ орынды пайдаланудың барлық жағдайында дене шынықтыру ағзаға жақсы әсер етеді. Ал дене шынықтыру жаттығулары оқушылардың қабілетіне сәйкес келмесе, ауыр асқынулар туындауы мүмкін, дене тәрбиесі жақсылықтың орнына зиян әкеледі. Координацияға арналған күрделі қимыл-қозғалыстар, шыдамдылықпен жаттығулар, бір көтеру және басқа да физикалық өнімділік пен денсаулық жағдайының төмендеуіне байланысты меңгеруі және орындауы қиынға соғатын жаттығулар сабақтан шығарылады.

Дегенмен, тұрақты (жүйелі) физикалық белсенділік әсіресе кардиореспираторлық, эндокриндік және басқа жүйелердің ауруларында қозғалыс (моторлық) үрдістерді қалыпқа келтіруге ықпал ететінін және дененің жоғалған (төмендеген) функцияларын қалпына келтіруге көмектесетінін есте ұстауымыз керек.

Инклюзивті білім беру жүйесінде оқушылардың негізгі тобын белгілеу үшін қолданылатын критерийлер бойынша оқушылардың жетістіктерін бағалау мүмкін емес. Инклюзивті білім беру жүйесіндегі оқушылар үшін ең алдымен олардың салауатты өмір салты дағдыларын және ұтымды қозғалыс режимін қалыптастырудағы жетістіктерін бағалау қажет. Ағымдағы бағаны қою кезінде оқушылар ерекше әдептілік сақтауы, мүмкіндігінше зейінді болуы, оқушының қадір-қасиетін төмендетпеу, бағаны оның дамуына ықпал ететіндей, әрі қарай дене тәрбиесіне ынталандыратындай етіп қолдануы керек. Инклюзивті білім беретін топтарда дене шынықтыру пәні бойынша қорытынды баға теориялық және тәжірибелік білім (қозғалыс дағдылары мен дағдылары, спорттық-сауықтыру және спорттық-сауықтыру іс-шараларын жүзеге асыру қабілеті), сондай-ақ білім беру динамикасын ескере отырып қойылады.

Ерекше қажеттіліктері бар балалармен жұмыс жасауда келесі тәсілдерді қолданамын:

1. Қалыпты дамып келе жатқан балаға талап етілгеннен гөрі оқытуды дараландыру мақсатында саралап оқытуды пайдалану:

- қалыпты дамып келе жатқан мектеп оқушыларының білім беру бағдарламаларында жоқ мүмкіндігі шектеулі балаларға арналған білім беру бағдарламасына арнайы бөлімдерді енгізу;

- ауру түрлері бойынша жаттығулар мен тапсырмаларды жүйелеу.

2. Шаршаудың алдын алу үшін әртүрлі құралдарды қолдану: қозғалыс және тәжірибелік әрекеттерді алмастыру, спорттық тапсырмалар мен жаттығуларды аз мөлшерде орындау, оқушыларға қосымша демалысты қамтамасыз ету.

3. Белсенділік деңгейін арттыру. Белсенділік - барлық психикалық үрдістердің маңызды сипаттамаларының бірі, ол көбінесе олардың жүруінің сәттілігін анықтайды. Бұл дене шынықтыру сабағында ерекше оқушыларды оқыту үдерісінің табысты болуының қажетті шарты.

4. Оқушылардың танымдық іс-әрекетіне ықпал ететін, оқытуда қажетті оқу дағдыларын қалыптастыратын арнайы әдістерді (көрнекі (көрнекілік, көрнекілік), практикалық (жаттығулар, бақылау әдістері, өзін-өзі бақылау және өзара бақылау), әдістер мен оқыту құралдарын пайдалану. Дене шынықтыру сабақтары баланың әлеуетін, оның ішінде мамандандырылған компьютерлік технологияларды ашуға және дамытуға ықпал етеді.

5. Педагогикалық тактің көрінісі. Кішкене ғана жетістікке жету үшін үнемі мадақтау, дамуында ауытқуы бар әрбір балаға дер кезінде көмек көрсету, өзіне деген сенімділік пен мүмкіндіктерді қалыптастыру.

Денсаулығында айқын ауытқуы бар оқушылардың дене шынықтыру бойынша оқу жетістіктерін бағалауда негізгі назарды олардың дене жаттығуларына тұрақты уәждеріне және олардың физикалық мүмкіндіктерінің динамикасына аудару керек.

Дене шынықтыру және спортпен айналысу кезінде ынталандыру атмосферасы келесі ережелерден тұрады:

- баланы өзін-өзі күту мүмкіндігінен айырмау;
- оның бастамасының кез келген көрінісін ынталандыру,
- оның физикалық дамуындағы жетістіктерін белгілеу;
- жетістікке жеткендіктен, балаға назарды күрт төмендетпеңіз;
- дағдылардың сапасына саналы түрде бақылау қажет;

Сабақтарда немесе қосымша сабақтарда денсаулығында қандай да бір ерекшелігі бар әрбір балаға оның жағдайына мән бермей, жеке көзқарас.

- орындауға мүмкін болатын тапсырмаларды беру;
- үй тапсырмасының орындалуын бақылау;
- құрдастар арасында ерекшеленбеу;
- денсаулығына байланысты спорттық жарыстарға қатысуға немесе төрелік етуге көмектесуге;

- егер денсаулық жағдайы сол немесе басқа жаттығуларды орындауға мүмкіндік берсе, бала өзін құрдастарынан кем санамас үшін бағдарлама бойынша сынақтардан өту;

Мен өзімнің ұстаздық қызметімде - денім сау және ерекше қажеттіліктері бар балаларға деген сүйіспеншілік пен мейірімділік арқылы оқушылардың оқу үрдісінде дене жаттығуларын жасауға, сондай-ақ сабақтан кейін өз бетінше оқуға деген қызығушылығын дамытуға болатынына сенімдімін. Балаларда қоғамның барлық басқа мүшелері сияқты жеке тұлға екенін дамыту қажет.

Қорытындылай келе, мүмкіндігі шектеулі балалармен жұмыс жасауда мен баланың ерекше жағдайын қабылдап, оның өмірден өз орнын табуға көмектесуін бірінші кезектегі міндет деп санаймын.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

- 6.Қазақстан Республикасының «Білім туралы» 2007 жылғы 27 шілдедегі № 319 Заңы 6-тарау. 43-бап. Білім беру ұйымдарының құзыреті.
- 7.Инклюзивті білім беру. Оқу - әдістемелік құралы.Орал, 2020 жыл.
- 8.Елисеева И.Г., Ерсарина А.К. Жалпы білім беру мектептеріндегі ерекше білім алуды қажет ететін балаларға психологиялық-педагогикалық қолдау көрсету: әдіс.нұсқаулық/ - Алматы, 2019 жыл.
- 9.Инклюзивті білім беру негіздері. Бахтиярова Г.Р., Абильдина С.К.Оқу құралы. - Ақтөбе, 2020. -184 б.
10. Инклюзивті білім берудің теориясы мен практикасы («Білім» мамандықтары тобына арналған оқу құралы). Лиходедова Л.Н. – Қарағанды: 2020 жыл.
11. Инклюзивті білім беру. М.П.Оспанбаева. 2018 жыл.

*Апарова Г.Е.*

*Учитель физической культуры  
ГКК на ПХВ школа -лицей №59  
акимата город Астана, РК*

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ДЕТЬМИ, С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ**

*Движение по своему воздействию  
может заменить любое лекарство,  
но ни одно лекарственное средство  
не может заменить движение....  
Т. Тассо (итальянский поэт 16в)*

Физическая культура – единственный предмет в школьной программе, который напрямую связан со здоровьем учащихся. Это вовсе не означает, что от уроков физической

культуры надо освобождать тех детей, чье состояние здоровья оставляет желать лучшего. Наоборот, детям с ослабленным здоровьем физические упражнения необходимы не менее, а даже более, чем здоровым. Но физические нагрузки обязательно должны соответствовать как возрастным, так и индивидуальным возможностям ребенка, в том числе особенностям состояния их здоровья.

С началом обучения ребенка в школе происходит смена ведущего вида его деятельности; игровая деятельность сменяется учебной. На уроках физкультуры процесс смены видов деятельности протекает своеобразно. В то же время на уроках физкультуры имеет место педагогически руководимая работа, которая ставит ученика перед необходимостью проявлять усилия, чтобы овладеть жизненно необходимыми двигательными навыками, научиться проявлять ловкость, быстроту, силу. В обучении, осуществляемом на уроках физкультуры, перед ребенком ставится задача овладеть двигательными действиями и усваивать знания о правильном выполнении их, о значении уроков физкультуры и режиме дня, всестороннего развития и укрепления здоровья

По данным Министерства здравоохранения РК, у 53,8 % казахстанских школьников выявлены различные патологии здоровья и несоблюдение ЗОЖ

1. Нарушения зрения, что связано с бесконтрольным использованием детьми гаджетов и компьютеров.

2. Заболевания опорно-двигательного аппарата:

- сколиоз;
- нарушение осанки;
- плоскостопие.
- Заболевания органов дыхания.
- Заболевания желудка (гастриты).

Ожирение имеют дети школьного 5% и 20% детей имеют избыточный вес.

"Каждый пятый первоклассник имеет отклонения в состоянии здоровья. А каждый третий ученик, к моменту окончания школы, имеет по 2-3 медицинских диагнозов.

Мы задались этим вопросом и решили провести мониторинг заболеваний по нашей школе. Ежегодно число освобожденных детей в школе увеличивается, на 2022-2023 учебный год освобожденных детей 42 ученика и это не все дети, учитывая, что многие дети не берут справки ВКК, в силу многих обстоятельств. Количество детей увеличилось было в разы.

Актуальность проблемы физического воспитания детей с различными отклонениями в состоянии здоровья в настоящее время несомненна. Школьникам, перенесшим какие-либо заболевания или часто и длительно болеющим, особенно необходима двигательная активность, благотворно влияющая на ослабленный организм. А их зачастую просто освобождают от занятий физической культурой. Такие дети, относящиеся по медицинским показателям к специальной медицинской группе (СМГ), должны заниматься по специальным программам, методикам, учитывающим состояние их здоровья, уровень физической подготовленности, функциональное состояние организма, специфику заболеваний, медико-педагогические противопоказания и рекомендации по содержанию занятий. Интерес специалистов к проблеме физкультурного образования детей с ослабленным здоровьем в последние годы существенно возрос. Практика показывает, что научно-методическое обеспечение работы с данной категорией учащихся существенно отстает от требований времени и остро нуждается в серьезной методологической и практической реорганизации. Учителя общеобразовательных учреждений, не владеют необходимым уровнем знаний, нужных для понимания сущности патологических процессов, происходящих в организме при различных заболеваниях, в школах города не занимаются с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, а отсутствие работы с такими детьми плохо влияют и на состояние



здоровья ослабленных школьников. Актуальность проблемы физического воспитания детей с различными отклонениями в состоянии здоровья в настоящее время несомненна. Школьникам, перенесшим какие-либо заболевания или часто и длительно болеющим, особенно необходима двигательная активность, благотворно влияющая на ослабленный организм. А их зачастую просто освобождают от занятий физической культурой. Такие дети, относящиеся по медицинским показателям к специальной медицинской группе (СМГ), должны заниматься по специальным программам, методикам, учитывающим состояние их здоровья, уровень физической подготовленности, функциональное состояние организма, специфику заболеваний, медико-педагогические противопоказания и рекомендации по содержанию занятий. Интерес специалистов к проблеме физкультурного образования детей с ослабленным здоровьем в последние годы существенно возрос. Практика показывает, что научно-методическое обеспечение работы с данной категорией учащихся существенно отстает от требований времени и остро нуждается в серьезной методологической и практической реорганизации.

**Объект исследования:** система физического воспитания детей школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья.

**Предмет исследования:** особенности организации и содержание занятий физическими упражнениями с детьми с ослабленным состоянием здоровья.

**Цель исследования:** выявить и теоретически обосновать совокупность средств и методических условий, позволяющих успешно проводить уроки физической культуры с детьми с ослабленным состоянием здоровья.

**Рабочая гипотеза:** предполагалось, что готовность учителя физической культуры к работе с детьми с ослабленным состоянием здоровья будет успешной если:  
— раскрыты содержание и средства физического воспитания с учетом состояния здоровья занимающихся;  
— разработаны методические требования к уроку физической культуры в специальных медицинских группах;  
— разработана методика проведения занятий при распространенных заболеваниях.

Одним из наиболее сложных участков деятельности общеобразовательных школ в целом и специалистов физической культуры – в частности в связи с ухудшением состояния здоровья учащихся является работа с ослабленными и больными детьми. Учителя физической культуры и заместители директоров общеобразовательных школ часто обращаются с вопросом:

«Как организовать в школе работу с учащимися специальной медицинской группы?»  
Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями являются важнейшим средством укрепления здоровья ослабленных детей. Регулярные занятия физической культурой улучшают физическое развитие, функциональные возможности организма школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Проанализировав вопрос о количестве и состоянии здоровья детей в нашей школе, при поддержке директора школы, инициативная группа учителей в количестве 8 человек прошла курсы обучения цикла «Инструктор по адаптивной физической культуре» в объеме 60 часов в учебно-научно-производственном комплексе «Казахстанский медицинский институт Повышения квалификации «Парасат». Желая начать работу с детьми относящиеся в СМГ, мы столкнулись с рядом препятствий это и нет нормативно правовой документации, утвержденной программы, приказа на проведения занятий в СМГ. В справках ВКК нет рекомендаций и разрешения на занятия. Учитывая все проблемы и недостатки пока начали работу с детьми с ослабленным здоровьем, надеясь постепенно прийти и начать работу с детьми СМГ.

## **Выводы**

1. Одним из ведущих механизмов, формирующих общие характерные особенности организма при отклонениях в состоянии здоровья школьников, является сниженная двигательная активность. Она может быть как в форме недостаточности общей суммы активности, так и в виде ограниченности интенсивных нагрузок развивающего характера.

При длительном ограничении двигательной активности у детей наблюдается снижение уровня всех жизненных функций, ухудшение или извращение пластических процессов, сопровождающихся развитием атрофии и дегенеративных изменений в тканях и органах, ухудшение гомеостаза и реактивности, снижение сопротивляемости и неспецифической устойчивости организма.

2. В последнее время наблюдается выраженный рост нервно-психических расстройств школьников, ухудшается состояние психической адаптации детей и подростков, что приводит к алкоголизации, табакокурению и наркомании. Увеличивается число школьников с несколькими диагнозами.

3. Изучение научно-методической литературы, анализ практического опыта использования средств физической культуры в занятиях с детьми с отклонениями в состоянии здоровья позволили установить, что двигательная активность для больных детей и подростков крайне необходима, но со своими особенностями организации занятий, особенностями их проведения, особенностями дозирования нагрузок.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Влияние заболеваний на учебную деятельность детей и подростков. // Здоровье детей. – 2007. - № 23. – с. 16-23.
2. Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой. (Директивное письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 № 13-51-263/13).
3. Залетаев И.П. Организация и проведение занятий с учащимися специальной медицинской группы // Физическая культура в школе. – 2005. – № 5. – С. 11-17.
4. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы / авт.-сост. А.Н. Каинов, И.Ю. Шалаева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 185 с.
5. CD диск Физическая культура 1-11 класс. Рекомендации, разработки. Издательство «Учитель» - 2010 год.

***Асланова Е.В.**  
учитель АФК, педагог – эксперт,  
тренер преподаватель по гольболу  
КГУ «Областная специальная школа № 1»  
УОКО г. Караганда, РК*

## **РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ФОРМИРОВАНИЕ МОБИЛЬНОСТИ У УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ ПОСРЕДСТВОМ ИГРЫ ГОЛЬБОЛ**

В системе физического воспитания детей с нарушением зрения недостаточно внимания уделено повышению уровня развития мобильности и двигательных качеств школьников подросткового возраста. Исходя из этого, поиск и разработка методов и средств, научно-обоснованных учебных программ физического воспитания для учащихся средних классов является актуальной проблемой.

При глубоком нарушении зрения у детей наблюдается значительное отставание в физическом и двигательном развитии, имеются нарушения координации движений по сравнению нормально видящими детьми. Большое значение для социализации личности детей с нарушением зрения имеет организация физического воспитания, в ходе

которого осуществляется коррекция данных нарушений. Для работы с детьми целесообразно разрабатывать индивидуальные специальные методики физического воспитания, направленные на развитие координационных способностей. Возраст 10-12 лет требует особого внимания педагогов, так как, именно в этот период создается координационный базис и имеются необходимые для этого физиологические и психологические предпосылки.

Формирование пространственных представлений, ориентировки и мобильности тесно связано у слепых детей с физическим развитием, их кинестезией и умениями самоанализа и интерпретации своих ощущений и восприятий. Системный механизм восприятия включает в себя взаимодействие различных анализаторов. Являясь сложными компонентами, пространственные образы включают в себя не только сенсорные компоненты, но и в значительной степени логические.

В КГУ СШИ №1 г. Караганды, для детей с нарушением зрения созданы условия для общего физического развития, формирования мобильности, социализации и реабилитации посредством занятий разнообразными физическими упражнениями и игры в голбол.

Голбол – адаптивная командная игра, чем-то напоминающая футбол. Игра происходит в полной тишине, потому что спортсмены ориентируются на слух. При этом кроме слуха у незрячих игроков включаются и другие органы чувств, которые практически не работают у людей с нормальным зрением. Адаптированная подвижная или спортивная игра служит хорошим средством для повышения мобильности и развития физических качеств у детей с глубоким нарушением зрения, так как двигательные действия – бег, прыжки, броски и ловля мяча, ориентировка в пространстве, точность и координация движений – особенно необходимы.

Голбол не только полезен для физического развития, но и является прекрасным видом спорта для детей с нарушением зрения, воспитания таких духовных качеств, как чувство коллективизма и взаимопомощи, ответственности и старательности. Игра оказывает положительное влияние на психические свойства личности (мышление, память, воображение).

Голбол оказывает комплексное и универсальное воздействие на физическое развитие учащихся и является одной из рекомендуемых школьной программой спортивных игр. Во время игры в голбол в работу вовлекаются все группы мышц и осуществляется положительное воздействие на развитие основных функциональных систем организма, в первую очередь, на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы. Занятия голболом создают благоприятные условия для воспитания быстроты, ловкости, скоростно - силовых и других физических качеств, что позволяет сформировать высокую мобильность. Многообразие движений является эффективным средством для устранения недостатков в физическом развитии и способствует повышению двигательной активности учащихся.

Голбол это технически и тактически сложная игра, контактность которой часто пугает учащихся, кроме того, она содержит некоторое количество ограничений (правил). И для обучения и освоения технико-тактическим действиям игроков учитель должен тщательно подбирать методы и средства, а также учитывать индивидуальные морфофизиологические особенности детей. Поэтому применяя словесный, наглядный и практический методы обучения, мы стараемся повысить мобильность и научить учащихся:

- Умению владеть мячом («чувство мяча»);
- Умению ориентироваться на площадке;
- Умению четко передавать мяч игрокам и др.

Для решения учебных задач и для поддержания интереса к занятиям голболом включается больше подводящих и подготовительных упражнений в виде игровых заданий и эстафет. Проводя подвижные игры, преподаватель должен учитывать уровень сложности

игры, подготовленность группы, уметь четко формулировать задачи и обязательно подвести итоги игры.

. В частности, включаются следующие задания:

- С передачами мяча;
- С различными бросками;
- С ловлей мяча;
- Комбинированные.

Очень важно помнить и об элементах гимнастики и акробатики: голбол предполагает частые падения для остановки мяча. И это очень полезно для реабилитационного процесса. Для незрячего любое падение – это экстремальная ситуация вдвойне. Полёт в неизвестность (при этом напрягаются совсем не те мышцы и подставляются для опоры напряжённые и выпрямленные руки, или кисти рук, или локти, что может привести к серьёзным травмам). В игровой деятельности объективно сочетаются два важных фактора – с одной стороны ученики совершенствуют многие умения, двигательные навыки и развивают физические качества, а с другой стороны, получают моральное, эстетическое, эмоциональное удовлетворение от игры и проявляют творческие способности активность и двигательную инициативу.

Практика показывает, что применение адаптированных спортивных и подвижных игр на учебно-тренировочных занятиях по голболу существенно меняет отношение у учеников к физическим упражнениям, украшает учебный процесс, придает ему содержание и интерес. В играх проявляются индивидуальные способности каждого учащегося. Игры приучают детей к тем физическим и психологическим условиям и нагрузкам, необходимость преодоления которых постоянно будет встречаться в жизни и будущей профессиональной деятельности человека с глубокими нарушениями зрения.

В заключении хочется отметить, что те учащиеся, которые занимаются в секции «Голбол» в нашей школе показывают отличные результаты по изменению в развитии двигательных качеств и координационных способностей, есть положительная динамика в повышении мобильности, точности движений учащихся, а также появляется уверенность и самостоятельность в принятии пространственно-двигательных решениях. Появляется стойкое желание физического совершенствования в выбранном виде спорта, а также стремление к участию в спортивных соревнованиях республиканского и международного уровня.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Азарян Р.Н. Урок физкультуры как важное средство воспитания пространственных и личностных качеств у слепых и слабовидящих школьников // Дефектология. - 1984. - № 6. - С.53-59.
2. Вопросы обучения и воспитания слепых и слабовидящих: Сб. науч. трудов / Под ред. А.Г. Литвака. - Л., 1981. - 122 с.
3. Демирчоглян Г.Г., Демирчоглян А.Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников. - М.: Советский спорт, 2000. -160 с.
4. Ермаков В.П., Якунин Г.А. Основы тифлопедагогики: Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения: Учеб. пос. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. - 238 с.
5. Иванов М.М. Спортивные игры для незрячих.- СПб., серия «Адаптивная физическая культура», 2001
6. Психологические особенности слепых и слабовидящих школьников / Под ред. Зотова А.И. - Л., 1981.

## **БАСТАУЫШ СЫНЫПТА САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ МҮМКІНДІКТЕРІ**

**Аннотация:** Бұл мақалада денешынықтыру пәні арқылы оқушыларды салауатты өмір салтына қалыптастырып бағыттауда оқушыны тәрбиелеуде спорттық шараның маңызы сипатталған.

Салауатты өмір салты – адам үшін аса маңызды, денсаулықпен тікелей байланысты құнды форма. Ол адам мәдениетінің бір бөлігі. Ал денсаулық әрбір адам бақытының негізгі компоненті. Қоғамның болашағы - әрбір адам өміріндегі ең басты қажеттілік, бой тазалығы, дертті бойға дарытпау, яғни адам ағзасының дұрыс және қалыпты жұмыс жасауы, әрі сыртқы ортамен динамикалық тепе-теңдікке келіп барлық мүшелер жүйелерінің қарым-қатынасы гармониялық түрде болуы, организмнің өзін-өзі басқара білуі.

Әрбір жасөспірімді сол бақытты уысынан шығармай тәрбиелеуіміз керек. Денсаулықтың мықты болуы үшін қандай әдістер, құпиялар қолдануын, жақсы тұрмыс халін, күнделікті тұрмыс қиындықтарын жеңу. Белсенді өмір сүру жағдайларын білдіру қажет. Денсаулық-салауатты өмір кепілі. Осы салауатты өмір кепілін, оның қыр-сырын білу басты мақсат.

**Салауатты** сөзінің негізгі мағынасы – *парасатты, байыпты, ақылды, ойлы, білімді, зерделі және сабырлы* деген ұғымды білдіреді. Қоғамымыздағы адамзаттың өмірінің аяғына дейін денсаулығының мықты болуы қоршаған ортаның тазалығына байланысты.

Салауатты өмір салты мәдениетін қалыптастыру Қазіргі кезде білім беру мекемелерінің алдында тұрған міндеттердің бірі – жас ұрпақтың салауатты өмір сүруге көзқарасын қалыптастыру, олардың денсаулығын сақтауға, қоршаған ортасын таза ұстауға және жоғары, сапалы білім алып, сол білімді келешектегі өмірінде пайдалана білуге тәрбиелеу.

Тұңғыш «Салауаттылық» деген ұғымды психолог И.И.Брехман енгізді. Психолог И.И.Брехман «Салауаттылық – мінез –құлық пен дағдыны ретке келтіріп, өзін-өзі түсіне білу» - дейді. Қазақ тілінің түсіндірме сөздігінде: «Салауатты» сөзінің мәні – парасатты, байыпты, ақылды, ойлы, білімді және сабырлы – деген мағынаны білдіреді. Бұл түсіндірмелер өз кезегінде салауаттылық сипаттамасын, оны қалыптастыру жөніндегі ұстанымның ауқымын кеңейтеді. Ал, «Өмір салты», «Өмір сүру»-әлеуметтік категория [1].

Қазақ елінің ата заңына сәйкес әрбір азаматтың саулығы – мемлекетіміздің саулығы деп есептеледі. Халық даналығы «Елім бай болсын десең – денің сау болсын» деп денсаулықтың елдік, халықтық, ұлттық, отандық мағынасына айрықша көңіл аударады. Сондықтан әр адамның «менің – саулығым менің ұрпағымның саулығы» деп түсінгені абзал. Бұл орайда педагог қауымның алдында үлкен міндет тұр: дені сау, білікті де білімді, салауатты өмір сүре алатын тұлға қалыптастыру.

Сонау ықылам заманнан бері, адам баласы ұзақ өмір сүрудің жолын қарастыруда. Аристотельдің «Жанда дене қозғалмаса өледі» деген тұжырымдамасы адамзаттың денсаулығының мықты болуының, ұзақ жасауының, яғни, салауатты өмір сүрудің негізгі ілімі болып табылады.

3-5 жас аралығындағы баланың салауатты өмірінің қалыптасуында басты фактор оның қимыл - қозғалыс әрекетінің қаншалықты дұрыс жолға қойылғандығымен байланысты. Себебі қимыл - қозғалыс жаттығулары бұлшық еттерге қан жүгіртіп, ағза қорегін арттырады.

Балалар үшін қозғалыс әрекеті үлкен мұқтаждық болып табылады. Қозғалыс бала үшін үлкен бір қуаныш көзі, сондықтанда қимыл күші оның денесін қатайтумен қатар психикалық дамуына үлкен әсерін тигізеді.

Салауатты өмір салты – ол жеке адамның өзін қоршаған жансыз және жанды табиғи ортамен жан-жақты үйлесім тауып, өз ғұмырын Отаны, елі, отбасы және өзі үшін барынша пайдалы өткізу дағдысын қалыптастыру салты [1].

Салауатты өмір салты – ол денсаулықтың үйлесімді дамып, сақталуы мен орнығуын қамтамасыз ету мақсатында аурудың алдын алу шараларының кешені.

Оқушылардың бастауыш мектептегі кезеңі – бала ағзасының өте қарқынды дамитын, қалыптасатын маңызды кезеңі. *Осы маңызды кезеңде дене шынықтыру пәнінің ролі орасан зор.* Осы кезде ағзаның бүкіл жүйелері мен мүшелері, дене және жүйкелік – психикалық дамуы қалыптасады, жетіле түседі. Осы ерекшеліктерді ескере отырып, денешынықтыру сабағында салауатты өмір салтын қалыптастыруға баса назар аударылғаны жөн.

Адамзат пайда болғаннан бастап, денсаулықты сақтау, ұрпақ салауаттылығы мәселесі – ол дәуірдің ерекше ойландыратын проблеманың бірі болып, әрбір кезеңнің қажеттілігінен туындап түрліше іс – шаралар атқарылған.

**Салауатты өмір салтын қалыптастыра тәрбие беру** - денсаулықты қорғауға бағытталған қоғамға пайдалы еңбек ету, денсаулық туралы алған білімін құрбыларының және көпшіліктің арасында насихаттау, салауатты өмір сүру саласы бойынша ұйымдастырылатын істерге белсенді түрде араласу болып табылады [2].

Соңғы жылдардағы педагогикалық әдебиеттерде " салауаттылық сауаттылығы" ,"салауатты білім ", "салауатты өмір сүруге тәрбиелеу", "салауатты өмір сүру мәдениетін қалыптастыру "т.б. ұсынылады. Бұлардың ішінде нақты, дәлірек термин "салауатты өмір салтын қалыптастыратын білім мен тәрбие беру " деп есептейміз, өйткені білім беру оқушылардың ғылыми білім және танымдық іскерлік пен дағдылар жүйесін меңгеру нәтижесі және үрдісі, соның нәтижесінде олардың шығармашылық күштері мен қабілеттері дамып жеке адамның адамгершілік және басқа сапалары, дүниге көзқарасы қалыптасады. Ал тәрбие беру- жеке адамның дамуына мақсатты түрде әсер ететін қоғамдағы мінез-құлық тәсілі, сенім, көзқарас, сапалық қасиеттер нәтижесі және үрдісі, жалпы олар бір-біріне жүзеге асуы мүмкін емес.

**Салауаттанудың негізгі мақсаты** - әрбір жеке адамның жеке тұтастай қоғамның денсаулығын қамтамасыз ету. Салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізгі мақсаты – балалар мен жастарды жас ерекшеліктеріне, құндылық және имандылық еріктілігіне сәйкес салауатты өмір салтының ұғымдарын, дағдыларын және уәждерін қалыптастыру [3].

Оқушы денсаулығын сақтауда салауатты өмір салтын құру бұл:

1-ден, жеке тұлғаның өзін қоршаған жансыз және жанды табиғи ортамен жан-жақты үйлесім тауып, өз ғұмырын отаны, елі, отбасы және өзі үшін барынша пайдалы өткізу дағдысын қалыптастыру;

2-ден, салауатты өмір салты – ол денсаулықтың үйлесімді дамып, сақталуы мен орнығуын қамтамасыз ету мақсатында денсаулықты нығайтуға бағытталған іс-шараларды жүргізу.

Оқушы денсаулығын сақтау мен қалыптастыруда денешынықтыру пәнінің басты мақсаты: оқушылардың психологиялық, дене-қимыл әрекеттерінің мүмкіндіктері мен жас ерекшеліктерін ескеріп, гигиеналық ұғымдарды, салауатты өмір салтының уәждемаларын, белгілі гигиеналық тұрақтылықты қалыптастыру - өзін-өзі қызмет ету, денсаулығын сақтау, нығайту, мәдени-гигиеналық мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру болып табылады.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру мақсатында Ақтөбе облысы Хромтау қаласында №1 Хромтау орта мектебі "**Мен және менің отбасым**" атты отбасылық спорттық ойын 1-ші класта сайыс өткенді.

«Мен және менің отбасым» атты отбасылық спорттық ойынның мақсаты: Оқушыларды және ата-аналарды сұлу да сымбатты денсаулығы зор, күшті болу үшін денені шынықтыру, оларға спортпен айналысу екендігін маңызын түсіндіру. Оларға спорттық

ойынды ойната отырып спортқа деген қызығушылығын арттыру, Салауатты өмір ұстауға тәрбиелеу.

Бастауыш сыныпта – бұл оқушы тұлғасы мен санасының дамуы қатты жүретін, ерекше құнды, қайталанбас кезең. Сондықтан бастауыш сыныпта «Мен және менің отбасым» атты отбасылық спорттық ойынының берер тәрбиесі мол, баланың денесінің дамуына, спортқа деген қызығушылығына, отбасында ұжым болып жарысуда ауызбіршілік, салауаттылық, бірлік тәрбие білім берудің маңызды жүйесі болып табылады.

«Мен және менің отбасым» спорттық жарыста қазақтың ұлттық ойындары - адам ағзасы үшін өте маңызды бағасы жоқ сауықтыру, денсаулықты нығайту, салауатты өмір салтын қалыптастыру шаралары орын алды.

Бұл спорттық шарада оқушылардың морфологиялық - физиологиялық дамуында, эндогенді, экзогенді факторларға қарсы тұруына, тұлғаның жалпы салауатты дамуына, денелі, сымбатты дамуына тигізер маңызы зор болды. Қазақтың ұлттық ойындары ептілікті, ширақтылықты, шапшаңдылықты, өжеттілікті, тапқырлықты және т.б. қасиеттерді қажет ете отырып, осындай жарыстар арқылы оқушыларды Салауатты өмір салтына тәрбиелеудің мүмкіндігі мол.

Қорытындылай келе, салауатты өмір салтын қалыптастыруда балалардың денсаулығын реттеу, салауатты өмір сүруге жағдай жасау бүгінгі күнгі басты мақсаты дей келе, отбасында өз денсаулығын үшін спорттың түрлерін кеңейтіп, пайдалы жақтарын көрсету болып табылады.

Қорыта келгенде, салауатты өмір салты туралы білім мен тәрбиені меңгерген тұлға салауаттылықтың маңызды элементтерін түсініп, ондағы түрлі шиелініскен өзекті мәселелердің алдын алуға дайын, өз денсаулығын қамқоршысы бола алады.

Салауаттылық жайында білім мен тәрбие беру және білімдері мен біліктерін қалыптастыру жалаң уағыздаумен жүзеге аспайтындығын айта отырып, сабақтан тыс уақытта түрлі шараларды ана-аналар мен бірігіп қалыптастыруға болатындығын дәлелдемекпіз.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Жалпы педагогика Құсайнова М.А. Қ 78 Жалпы педагогика: оқулық басылым / М.А. Құсайнова.– Алматы: Эверо, 2016. – 148 б.
- 2.Ерофеева Р.Ж., Аблеев Ж.Ш. Е78 Мектептегі дене шынықтыру пәнінің оқу үрдісін жоспарлау: Алматы: 2019. – 100 б.
- 3.Қалалық бөлім сайты [www.goo.kz/newssedu/63230507](http://www.goo.kz/newssedu/63230507)

*Гатаулина С.Г.*

*Педагог-эксперт*

*КГУ «Специальная школа-интернат №1» Управления образования ВКО*

*г. Алтай, РК*

### **ВНЕКЛАССНАЯ РАБОТА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ПО АКРОБАТИКЕ, КАК ИНСТРУМАНТ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ООП**

"Физкультура и спорт становятся средством воспитания тогда,  
когда они любимое занятие каждого"  
( В.А. Сухомлинский)

Спортивная секция в специальной школе – интернате для обучающихся, воспитанников с нарушением интеллекта, направлена на формирование личности ребёнка средствами физкультуры и спорта.

Педагогическая целесообразность состоит в обеспечении знаниями в области культуры здоровья, воспитания потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом, профилактике асоциального поведения.

Воспитание детей в школе осуществляется через вовлечение их в различную деятельность: учебную, трудовую, организаторскую, спортивно-оздоровительную и т.д.. Особое место в нашей школе занимает спортивно-оздоровительная деятельность. Насколько ребенок разовьется физически? В какой мере приобретет способность трудиться на благо общества? Всегда ли хватит у него сил, выносливости, чтобы выдержать учебную нагрузку? И поэтому секция по спортивной акробатике в школе является хорошим подспорьем для подавления гиподинамии у детей.

Занятия по спортивной акробатике призваны осуществлять физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди детей и подростков, направленную на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие; способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению высокого уровня спортивных результатов.

Немаловажным является и так называемый лечебный эффект. В результате постоянных занятий создается мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие, в результате работы брюшного пресса и спины происходит своеобразный массаж внутренних органов, организм укрепляется, ребенок меньше болеет. Таким образом, решается задача общего укрепления и физического развития ребенка.

Занятия секции относятся к внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивная акробатика». Которые были организованы для учащихся 1-4 классов с 1 сентября 2022 года. Принадлежность занятий к внеурочной деятельности определяла режим их проведения, тренировки проводятся после всех уроков основного расписания, по расписанию - два раза в неделю (понедельник и вторник), продолжительностью 40-45 минут.

Для организации работы секции по спортивной акробатике, была разработана программа, в которой определены цели, задачи, составлен календарно-тематический план, утвержденный администрацией школы, определены учащиеся посещающие секцию, ведется табель посещаемости.

*Цель работы спортивной секции:* систематизация подготовки воспитанников в группах начальной подготовки, улучшение качества тренировочного процесса, увеличение количественного состава занимающихся.

*Конкретные задачи и преимущественная направленность тренировки:*

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанья;
- обучение акробатическим упражнениям входящих в программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о спорте и физической подготовке, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, товарищества и взаимопомощи;
- воспитание и развитие познавательных потребностей и творческих способностей.

При построении учебно-тренировочной работы на этапе начальной подготовки применяется **основной принцип** - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. При этом ведущим



принципом при организации занятий акробатикой является один из важнейших принципов дидактики - «от простого к сложному».

Обучение в целом основывается на следующих **дидактических принципах**: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности.

*Тренировочные занятия состоят из трех частей* — подготовительной, основной и заключительной.

•подготовительная часть: (ходьба, бег, перестроения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растяжку, расслабление и самомассаж)

•основная часть: (обучение акробатическим упражнениям)

•заключительная часть: (подвижные и малоподвижные игры, упражнения на расслабление и дыхание).

*Занятия проходят с использованием следующих видов деятельности:*

игровая, соревновательная, познавательная, оздоровительно-спортивная.

*Занятия насыщены разнообразными упражнениями, такими как:* бег, прыжки и акробатические элементы, что способствует более эффективному совершенствованию двигательных способностей школьников.

*В структуру и содержание тренировочных занятий входят разделы:* «Знания о технике безопасности, гигиене, врачебном контроле» (информационный компонент); «Техника выполнения акробатических элементов и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела отрабатывается в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности ребенка. Раздел «Техника выполнения акробатических элементов» отражается в соответствующих способах исполнения и контроля. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентируется на гармоничное физическое развитие школьников, всестороннюю их физическую подготовку и укрепление здоровья.

В течение учебного года, на основании календарного плана занятия проходят в системе, по расписанию в приспособленном помещении (мягкая комната), в которой имеется весь необходимый спортивный инвентарь для проведения занятий для начального уровня. В период учебного года запланировано 70 часов, по 40-45 мин. Секцию посещают 10-15 ребят.

В конце учебного года, в результате освоения содержания программного материала занимающиеся должны

*Знать и иметь представления*

- о технике безопасности на занятиях по спортивной акробатике;

- терминологию элементов;

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;

- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.

*На данный период умеют*

- выполнять элементы по программе первого года обучения;

- выполнять простейшие акробатические элементы (перекаты, кувырки, стойки, равновесия, шпагаты, перевороты, парно - групповые упражнения).

Ученики, посещающие секцию акробатики, принимали активное участие во внеклассных мероприятиях школы (концерты, линейки), показывают хорошие результаты физического развития.

Можно сделать вывод, что занятия физкультурой и спортом способствуют не только физическому развитию, но и обеспечивают положительное воздействие на соматическую и нервную систему ребёнка, на его моторику как биологическую предпосылку и основу психического развития и роста. Одновременно оказывается и прямое корректирующее воздействие на познавательную деятельность ребёнка, вовлекая его умственные силы выполнение тех действий, которые предстоит выполнять в связи с физическим воспитанием. Специфической особенностью работы спортивной секции в специальной школе является то, что она направлена не столько на достижение детьми высоких спортивных показателей, сколько на содействие всестороннему физическому развитию и на коррекцию у учеников, имеющих место дефектов.

*Жумадилова Ж.К.  
Ә.Молдағұлова атындағы  
№ 38 мектеп – лицейінің  
дене шынықтыру пәні мұғалімі  
Батыс Қазақстан облысы Орал қ.*

### **ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНДАҒЫ БЕЙІМДЕЛУ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ ҚАЗІРГІ ЖАҒДАЙЫ МЕН МӘСЕЛЕЛЕРІ**

Еліміздің даму бағытын бекіткен «Қазақстан - 2030» 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 сүру мәдениетін қалыптастыру дегеніміз: I. Жеке тұлғаның өзін қоршаған жансыз және жанды табиғи ортамен жан - жақты үйлесім тауып, өз ғұмырын Отаны, елі, отбасы және өзі үшін барынша пайдалы өткізу дағдысын қалыптастыру; II. Салауатты өмір салты - ол денсаулықтың үйлесімді дамып, сақталуы мен орнығуын қамтамасыз ету мақсатында денсаулықты нығайтуға бағытталған іс - шараларды жүргізу. Оқушының әлеуметтік - психологиялық және биологиялық жақтан салауатты өмір салтын қалыптастыруға мына жағдайлар негіз бола алады: - белсенді қозғалыс нәтижесінде организмді шынықтыру дене тәрбиесі немесе спортпен шұғылданду; - физикалық еңбектің гигиеналық талаптарын жүзеге асыру; - жеке және әлеуметтік гигиеналық талаптарын жүзеге асыру; - қарым - қатынас және экологиялық мәдениетке жету; - дұрыс жыныстық тәрбие алу; - зиянды әдеттерден аулақ болу. Сондықтан балаларды жасынан салауатты өмір салтына қалыптастыруға күш салып, зиянды әдеттерден сақтандыруымыз керек. Сондықтан да оқытудағы жаңа технология аса қажетті педагогикалық мәселелердің шешімдерін табуға, ой еңбегін арттыруға, оқу процесін тиімді басқаруды қамтамасыз етеді. Жаңа технологияларды оқыту үрдісінде қолданудың негізгі ерекшелігі ол оқытушылар мен оқушыларға өз бетімен және бірлесіп шығармашылық жұмыс жасауға көп мүмкіндік береді және оны педагогикалық мақсатта пайдалану оқушылардың зердесіне, сезіміне, көзқарасына әсер ете отырып оның интеллектуалдық мүмкіншіліктерін арттыруға көмектеседі. Дене тәрбиесінің әлеуметтік жүйе және қоғамдық құбылыс есебінде дене тәрбиесі жүйесін, оның қалыптасуы мен дамуының негізгі заңдылықтарын, оның қызметі мен құрылымын танып, білудің қажеттілігі білім мен тәрбие талаптарына сәйкес өсіп келе жатқан ұрпақтың дене тәрбиесін қамтамасыз ету үшін керек. Дене тәрбиесі тек мектептегі дене шынықтыру сабағы ғана емес, ол сабақтан тыс, мектептен де тыс денсаулыққа байланысты шаралар жүйесі екенін

ескерсек, қазіргі кезеңдегі білім беру орындарындағы дене тәрбиесінің жүйесі жастардың денсаулықтарын нығайтумен қоса, тұлға бойындағы 463 биологиялықпсихологиялық қажеттіліктердің жан-жақты жетілуіне, өмірге белсенді ұстаным мен ізгілікті қатынастарын дамытуды меңзейді. Дене тәрбиесінің мәнін бүгінгі жаңа заман талабына сәйкес қарастыру - бұл адамды өзі өмір сүрген ортаның жемісі ғана емес, сол ортадағы дене мәдениеті, адамгершілік қарым-қатынасы әрекетімен көрінетін субъект деп танылуымен айқындалады. Қоғамның елеулі өзгерістерге түсуі, адамның мақсат-мұраттарына, тұрмыс-тіршілігі мен мінез-құлқына, сондай-ақ өзінің жеке басына да субъект ретінде өзгеріс енгізуде. Оның үстіне қоғамдағы салауаттылық, дене мәдениеті мен рухани құндылықтардың табиғаты, мәні, шығу тегі және атқаратын қызметтері туралы жан-жақты зерттеу, оқушылардың дене тәрбиесін салауаттылық дене мәдениеті мәселесімен байланыста қарастыру қажеттігі біздің тақырыбымыздың өзектілігін айқындай түседі. Елімізде бәсекеге қабілетті білім - білім беру саласының ең басты міндеті болып отыр. Дамудың алдыңғы қатарындағы елдердің білім дәрежесімен теңесу - еліміздің біліми саясатының негізгі көздегені. Дамыған елу елдің қатарына енудің алғышарттарының бірі де осы сапалы да бәсекеге қабілетті білім. Сондықтан да еліміздегі мектептердегі білім берудің басты ұстанымдары мен міндеттері, әрекеттері, жолдары осы мақсатқа орай ұйымдастырылады. Мақсатқа жетудің түрлі жолдары бар. Солардың бірі де бірегейі - оқытудың жаңа технологияларын пайдалану. Дене тәрбиесі сабағында жаңа инновациялық технологиялардың тиімділігі жоғары. Білім - қоғамды тұрақтандыратын, рухани мұраны сақтайтын, ұрпақты ұрпаққа сабақтастыратын құрал. Қолда бар мүмкіндікті пайдаланып оқытудың жаңа әдістәсілдерін 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 әдістәсілдерін, 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. Жаңаша әдістерді сабақтарда үнемі қолданысқа енгізуде теория мен практиканың ұштасуына мән бергенде ғана жұмыстың мазмұндылығы көріне алады. Осы бағыттарда сын тұрғысынан ойлау және деңгейлеп оқыту технологияларының тиімді әдістерін дене шынықтыру пәнінде қолдануды ұсынамын. 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. Әр түрлі ұлттық ойындарды топтық ойын әдісінде ұйымдастыру да жақсы нәтиже

береді. Ойлау қабілетін дамыту тұрғысында қазақтың ұлттық ойын түрлеріне тоқталып, ұлттық ойындар туралы өз түсініктерін сұрай отырып, сабақ барысы кезінде орындатуды жоспарлауға болады. Оқушылардың ой-қабілетін, жылдамдық ерекшелігін, тез шешім қабылдауына және топтық әрекет жасауына пәндерді байланыстыра отыра кіріктірілген сабақтардың үлесі зор. Соңғы кездері өз пәнімді биология, химия, математика, сурет, алғашқы әскери дайындық пәндерімен кіріктіріп өткізіп жүрмін. Мультимедиялық проектор арқылы қазақтың ұлттық ойындарының тарихын таныстырып өтіп, жасырылған сұрақтарды табуға машықтандырамын. Сосын әр топқа белгіленген ұпай сандарына қарай бағалап отырып, кейін сабақ барысын: «Кім шапшаң?» бөлімі деп атап, оқушылар белгіленген жерге дейін эстафеталық таяқшамен жүгіріп 464 барып, белгілі жеріне жеткен кезде, тақтаға жазылып берілген есептерді шапшаң орындап шығып кейін қайтып келу талабы қоямын. Бұндағы мақсатым, оқушының өзіндік шығармашылығы арқылы сабаққа қызығушылығын арттыру. Оқушылардың бұл бөлімде сабаққа деген қызығушылығының артуымен бірге машықтанады, логикалық ойлау қабілеттері артады, қимыл қозғалыс әрекеті дамиды. Сонымен дене шынықтыру пәнінде жаңа инновациялық технологияларды әр түрлі мақсатта қолданып, сабағыңды да қызықты өткізесің, ынталандырасың, бағалайсың. Оқушылардың пәнге деген қызығушылығын арттырудың тағы бір жолы - сыныптан тыс спорттық шаралар. Соның ішінде қазақтың ұлттық ойындары мен қозғалмалы ойындарын, әр түрлі жарыстарын, тоғызқұмалақ, арқан тартыс, асық ату, аударыспақ сынды ойын түрлерін өз мәнінде өткізіп отыру керек. Осындай жұмыстарды жүргізу нәтижесінде оқушылардың белсенділігі артып, спортқа деген бейімділігі қалыптасады. Оқушылардың танымдық қабілеттерін артырып, салауатты өмір сүру, адам денсаулығы осы спортқа байланысты екендігін түсінеді. Нәтижесінде оқушылардың білім сапасы артып, оқу тоқсандарында жоғары сапаға қол жеткізуге болады.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Мұғалімдерге арналған нұсқаулық «Назарбаев Зияткерлік мектептері» ДББҰ. Педагогикалық шеберлік орталығы, 2016 ж.
2. Республикалық ғылыми-әдістемелік, спорттық-патриоттық журналы, 2020
3. Қазақстан Республикасы Білім Және Ғылым Министрлігі Ы. Алтынсарин Атындағы Ұлттық Білім Беру Академиясы «Назарбаев Зияткерлік Мектептері» Дербес Білім Беру Ұйымы Жалпы білім беретін мектеп мұғалімдеріне арналған критериалды бағалау басшылығы, Астана 2016ж
4. Республикалық ғылыми-әдістемелік, спорттық-патриоттық журналы, 2016 ж.

***Кибкало В.Н.***

*Учитель, кв. кат «Педагог-эксперт»*

*Школы-гимназии № 22*

*город Астаны, РК*

## **ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ**

**Введение.** «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля» (А. Шопенгауэр) Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, **здоровье** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

**Содержание.** Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля его жизни. Этот стиль персонифицирован. Формируется здоровье в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Стиль

жизни определяется социально-экономическими факторами, историческими, национальными, религиозными традициями, убеждениями, личностными наклонностями. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности и сохранение и укрепление индивидуального и общественного здоровья. Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностноориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностноразвивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся с 1 по 11 класс, а также студенты учатся эффективно взаимодействовать, а также предполагают активное участие самого обучающегося в формировании опыта здоровьесбережения. Этот опыт приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности ученика, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей. **«Здоровьеформирующие образовательные технологии»**, по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. **«Здоровьесберегающая технология»** по мнению В.Д. Сонькина, - это: условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);  
-рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);  
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям;  
-необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:  
\*технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;  
\*технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;  
\*разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов: **«Не навреди!»** - все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.  
-Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося - все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

Непрерывность и преемственность - работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.

Субъект - субъектные взаимоотношения - учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.

Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся - объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.

-Комплексный, междисциплинарный подход - единство в действиях педагогов, психологов и врачей.

-Успех

порождает успех - акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.

В настоящее время к здоровьесформирующим и здоровьесберегающим образовательным технологиям относятся технологии, которые основаны на: возрастных особенностях познавательной деятельности студентов; обучении на оптимальном уровне трудности (сложности); вариативности методов и форм обучения; оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок; обучении в малых группах; использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации. Также создание эмоционально благоприятной атмосферы, формирование положительной мотивации к учебе, эмоциональном климате на учебном занятии, эмоциональной мотивации в начале занятия.

Основные современные требования к учебному занятию с комплексом здоровьесберегающих технологий должны выглядеть и составлять – рациональную плотность (время, затраченное студентами на учебную работу) должна составлять не менее 60 % и не более 75–80 %; – в содержательную часть занятия должны быть включены вопросы, связанные со здоровьем студентов, способствующие формированию у них ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем; – количество видов учебной деятельности (опрос, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы и т. д.) должно быть 4– 7, а их смена осуществляться через 7–10 мин.; – в течение учебного занятия должно быть использовано не менее 2-х технологий преподавания (при выборе технологий необходимо учитывать и то, способствуют ли они активизации инициативы и творческого самовыражения студентов); 23б – обучение должно производиться с учетом ведущих каналов восприятия информации обучаемых (аудиовизуальный, кинестетический и т. д.); – должен осуществляться контроль научности изучаемого материала; – необходимо формировать внешнюю и внутреннюю мотивацию деятельности; – необходимо осуществлять индивидуальный подход к студентам с учетом личностных возможностей; – на занятии нужно создавать благоприятный психологический климат и обязательно ситуации успеха и эмоциональные разрядки, т. к. результат любого труда зависит от настроения, от психологического климата – в недоброжелательной обстановке утомление наступает быстрее; – нужно включать в занятие технологические приемы и методы, способствующие самопознанию, самооценке студентов.

### **Заключение**

На основе проведенного мной анализа, изученной литературы и посещений уроков своих коллег, для сохранения и укрепления состояния здоровья обучающихся, веду работу в следующих направлениях:

1. Строгое соблюдение санитарно-гигиенических требований в процессе обучения;
2. Создание предметно-пространственной среды с целью сбережения здоровья детей;
3. Физическое развитие: лечебная физкультура, зарядка, физминутки, занятия на свежем воздухе (экскурсии);
4. Внеклассная работа.
5. Организация уроков с использованием приемов здоровьесберегающих технологий.

Таким образом при планировании и проведении урока необходимо опираться на основные современные требования к уроку физической культуры с комплексом, здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий, которые направлены на укрепление физиологического и психологического здоровья и увеличить деятельность учителя в их реализации.

Сама жизнь убеждает нас в том, что целенаправленная здоровьесберегающая деятельность педагога – это формирование и совершенствование культуры здоровья студента в педагогических системах. Здоровье - одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. Если

общество действительно заинтересовано в оздоровлении не только самого общества, но и каждого человека, оно должно решать эту проблему на всех уровнях.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

- 1.. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы [Текст] / Н. К. Смирнов. – М.: Аркти, 2003. – 272 с.
2. Демчук, Т.С. Здоровьесозидающие технологии в системе школьносемейного воспитания / Т. С. Демчук. – Брест : БрГУ, 2012. – 93 с.
- 3.1. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 123 с.

*Князева Г.М.*

*Учитель физической культуры  
Школа-гимназия №31  
г. Астана*

### **СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РК**

Адаптивная физическая культура и спорт с каждым годом становятся все востребованнее и актуальнее в нашем обществе. Люди с ограниченными возможностями нарушения бывают самыми разными: опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха, но с уверенностью можно сказать, что каждый из них хочет улучшить свое здоровье, хотят быть активными, заниматься спортом и вести активный и здоровый образ жизни, не ощущать себя обделенными. Наше государство старается адаптировать социальную среду и организовать доступность занятий различными видами спорта, в которых они могут, занимаясь спортом, улучшать свое самочувствие и соревноваться друг с другом. Благодаря адаптивной физической культуре люди с ограниченными возможностями здоровья не чувствуют себя обделенными и могут самореализоваться в спорте. Для некоторых видов нарушений адаптивный спорт и адаптивная физическая культура являются очень важным аспектом в реабилитации и абилитации. Именно поэтому так важно развивать адаптивную физическую культуру и спорт. К сожалению, не исключено столкнуться с рядом проблем при развитии адаптивного спорта и адаптивной физической культуры, но очень важно уметь их решать и видеть перспективы развития. Поэтому очевидно, что тема данной статьи является актуальной.

Адаптивная физическая культура — это комплекс спортивно-оздоровительных мер, направленных на реабилитацию здоровья, адаптацию к социальной среде, возможность людей с ограниченными возможностями преодолевать посредством занятий спортом психологические барьеры, которые препятствуют ощущению полноценной жизни.

Развитие адаптивной физической культуры в нашей стране находится на начальном этапе развития, но с каждым годом становится все более заметным. Действующий в Казахстане проект «Саламатты болашақ» как раз-таки работает над развитием адаптивной физической культуры и спорта в нашей стране, государство поддерживает данный проект, что говорит о том, что государство старается уделять особое внимание развитию спорта для людей с ограниченными возможностями. Цель данного проекта показать, что любой вид спорта может быть адаптирован для людей с инвалидностью. Например, адаптивное каратэ, адаптивное плавание, адаптивное таэквондо, бочча, спортивное ориентирование, инклюзивная хореография – эти секции были открыты благодаря проекту. Начиная с 2016 года в нашей стране активно создаются спортивные секции и кружки для детей с ограниченными возможностями. Индивидуальность данных секций в том, что в секциях смешанные группы, то есть в секциях дети с различными диагнозами, ментальными нарушениями и дети без отклонений в здоровье, все они занимаются вместе, находят общий

язык. Благодаря адаптивному подходу к обучению и проведению занятий в секциях, дети с ограниченными возможностями не ощущают себя неполноценными, имеют возможность к общению. Все это способствует развитию адаптивной физической культуры. Все секции абсолютно на бесплатной основе, на данный момент уже 150 детей посещают эти секции, причем как «особенные», так и нормотипичные. Данный проект способствует развитию адаптивной физической культуры и спорта в нашей стране и постепенно решает проблему интегрирования людей с ограниченными возможностями в социальную среду. Ведь очень важно, чтобы взрослые и дети с инвалидностью могли реализовать свои двигательные потребности посредством тренировок, тренировки отлично решают их вторичные проблемы, возникшие из-за малоподвижного образа жизни, способствуют развитию самостоятельности, повышают коммуникативные навыки, положительно влияют на процесс жизнеобеспечения человека в целом. Для успешного развития и внедрения адаптивного спорта в современное общество необходимы профессиональные кадры, поэтому наше государство уделяет большое внимание подготовке специалистов в данной сфере. Для этого Республиканским учебно-методическим советом МОН РК были одобрены первые казахстанские учебные пособия по адаптивной физической культуре (АФК), данные пособия существенно помогают студентам и педагогам изучать особенности работы в сфере адаптивного спорта и физической культуры. Также были разработаны шесть физкультурно-спортивных программ по адаптивным видам спорта для детей с особыми образовательными потребностями. Впервые в Казахстане для повышения знаний и профессионализма в области адаптивной физической культуры в 2019 году была проведена I Международная научно-практическая конференция по адаптивной физической культуре с участием международных экспертов и 320 слушателей с регионов РК. В 2020 году Академия туризма и спорта подготовили образовательную программу по адаптивной физкультуре в рамках специальности «Физическая культура». Также некоторые университеты для улучшения подготовки специалистов по физической культуре, включили в свои образовательные программы дисциплину «Теория и методики АФК», что благотворно влияет на профессиональную компетентность будущих специалистов по физической культуре в сфере работы с людьми, требующих более особого внимания со стороны учителя, тренера. Все разработанные учебно-методические сопровождения по АФК очень актуальны для этих вузов, а так же напрямую несут огромную помощь будущим педагогам, тренерам в их профессиональной деятельности. Все разработки, методические пособия, несомненно, позволяют выстроить системную работу по внедрению профессиональных, компетентных специалистов в систему образования, адаптивный спорт и адаптивную физическую культуру, напрямую в жизнь детей с особыми потребностями, способствуют возвращению современного, безбарьерного общества. Повторюсь, что для успешного развития и внедрения адаптивного спорта и адаптивной физической культуры в социальную среду требуется развитие кадрового потенциала, это означает, что очень важно уделять больше внимание подготовке специалистов. Поэтому многие вузы систематически включают в процесс обучения студентов педагогическую практику в спортивно - инклюзивных секциях, образовательных учреждениях, которые посещают дети с особыми образовательными потребностями. Все это благотворно влияет на развитие адаптивной физической культуры и повышает компетентность будущих специалистов. Адаптивная физическая культура с раннего детства дает возможность понять ребенку, что, даже имея нарушениями в здоровье можно заниматься спортом профессионально. В понимании многих людей очень долгое время бытовало мнение, что люди с ограниченными возможностями и спорт несовместимы, но благодаря внедрению адаптивной физической культуры в социум мы можем изменить мышление о физических возможностях у будущего поколения, непосредственно у самих людей с ОВЗ с раннего детства. В нашей стране активно развивается Паралимпийский спорт, спортсмены-паралимпийцы представляют



нашу страну на Паралимпиаде, выигрывают соревнования, занимают призовые места. Паралимпийский спорт по значимости стоит на одном месте с Олимпийскими играми, что положительно влияет на мотивацию у детей с ОВЗ с раннего возраста заниматься спортом, ведь в будущем они смогут реализоваться и достичь больших высот в спорте, а открытие адаптивных спортивных секций для детей и подготовке компетентных специалистов в данной сфере способствует возвращению будущих сильных спортсменов-паралимпийцев, которые в будущем смогут представлять нашу страну на Паралимпиаде.

Конечно же, на фоне положительных моментов развития адаптивной физкультуры имеются и проблемы. Одной из проблем при развитии АФК остается нехватка специалистов. Вызвано это тем, что АФК является молодым направлением в нашей стране и в мире в целом, адаптивная физическая культура появилась и начала свое развитие относительно недавно, поэтому только набирает свою популярность. Еще одной проблемой является слабо развитая научная база, база методических пособий, образовательных программ. Несмотря на то, что государство внедряет новые образовательные программы по АФК, вузы вводят педагогическую практику в инклюзивных секциях, проводят семинары на тему развития адаптивной физической культуры научной базы все равно мало, конечно же, это тоже связано с тем, что АФК только начинает свое развитие. Чтобы быть специалистом в данной сфере необходимо долго и углубленно изучать психологию, анатомию, важны специальные знания в области медицины, что сложно сделать, обучаясь лишь общему направлению по физической культуре, данную проблему можно назвать ключевой проблемой в развитии АФК. Нехватка специального оборудования, оснащенность спортивных и образовательных школ, отсутствие специальных спортивных залов и площадок, адаптированных для детей с ограниченными возможностями, все это тоже является проблемой, мешающей развитию АФК. Низкий уровень материально - технической базы также является ключевой проблемой при развитии адаптивной физической культуры.

Исходя из всего вышенаписанного, можно сделать вывод, что развитие АФК имеет большую важность и ценность в Казахстане. Развитие адаптивной физической культуры и спорта, безусловно, положительно влияет на физическое и ментальное здоровье людей с ОВЗ. Развитие АФК не обходится без возникновения сопутствующих проблем, но перспективы развития адаптивной физкультуры в Казахстане все равно становятся все более заметными и приносят положительные результаты, поэтому продолжать развивать адаптивную физкультуру в нашей стране и поддерживать людей с ограниченными возможностями жизненно необходимо.

**Кудеринов С.Б.**

*Жетісу облысы Ескелді ауданы,  
Мичурин атындағы негізгі орта  
Мектебінің дене шынықтыру пәні мұғалімі*

## **ИНКЛЮЗИВТІ БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ**

Қазіргі уақытта Қазақстанда инклюзивті білім беру жүйесін құрудың белгілі үлгілері мен жинақталған тәжірибесі бар. Әлемдік тәжірибеде инклюзивті білім беру ерекше қажеттіліктері бар адамдарды оқыту мен тәрбиелеуге жеке көзқарас арқылы жүзеге асырылады.

Ерекше білім беру қажеттіліктері бар балаларға мыналар жатады:

- мүмкіндігі физикалық тұрғыда шектеулі балалар;
- көру мүмкіндігі нашар;

- есту қабілеті төмен.

Дене шынықтыру пәндерінде тірек-қимыл аппаратындағы бұзылыстарын ескеруі, жалпы және ұсақ моторикасына назар аударуы, сонымен бірге, мүмкіндігі шектеулі оқушыларға арналған балалардың денсаулығын нығайту мен дене дамуына арналған арнайы жаттығуларды жоспарлауы керек. Сонымен қатар, сабақ өткізу кезінде есту, көру бұзылыстары бар балалардың ерекшеліктерін ескеру (анық және нақты командалар беру, әрекеттерді арнайы көрсету және т.б.) және емдік дене шынықтыруларды ұйымдастыру қажет

Дене тәрбиесі оқу процесінің категориясы ретінде көп қырлы жүйе болып табылады. Бұл қоғамның жалпы мәдениетінің бір бөлігі, жеке тұлғаның жан-жақты және қуатты өсуінің кілті. Жасампаз, еңбекке төзімді, ерік-жігері мықты, елін сүйетін патриот, адамгершілік қарым-қатынас әдістерін меңгерген, салауатты өмір салтына бағдарланған тұлғаны қалыптастыруға болады.

Бүгінгі таңда педагогикалық ғылым мен практика ерекше білім беру қажеттіліктері бар балаларды оқыту мен тәрбиелеудің инновациялық тәсілдерін әзірлеп, енгізуде. Сонымен қатар, инклюзивті білім беру әрбір балаға әлеуметтік жағдайына, нәсіліне, физикалық және психикалық қабілеттеріне қарамастан тиісті деңгейдегі білім алуға тең құқық береді.

Дамуында кемістігі бар балалар бүгінгі таңда арнайы мекемелерде білім алуды қажет етпейді, дегенмен олар жалпы білім беретін мектепте сапалы білім алып қана қоймай, өмірге сәтті бейімделе алады, эмоционалдық және физикалық даму қажеттілігін сезіне алады, тәжірибе ретінде жалпы мектептегі «ерекше» балаларды дамыту мен тәрбиелеу процесін ұйымдастыру мәселесі әлі шешілмегенін көрсетеді. Бұл проблемалар инклюзивті білім беру ортасын құрайтын және ерекше білім беру қажеттіліктері бар студенттерге түзету-психологиялық қолдау көрсететін кадрлардың жетіспеушілігімен байланысты. Дене шынықтыру және спорт мұғалімдері инклюзивті білім беру әдістерін енгізуде жетекші рөл атқарады, өйткені дене шынықтыру мүмкіндігі шектеулі адамдарды қоршаған ортамен байланыста болуға шақырады және олардың әлеуметтік бейімделуін қамтамасыз етеді.

**Мүмкіндігі шектеулі баланың негізгі проблемасы оның әлеммен байланысында емес:**

- қимыл-қозғалысының шектелуінде,
- құрдастарымен және үлкендермен нашар байланыста,
- табиғатпен қарым-қатынасының шектелуінде,
- мәдени құндылықтарға қол жеткізуде, кейде тіпті бастауыш білімінде.

Бұл проблема әлеуметтік, физикалық және психикалық денсаулық болып табылатын субъективті фактор ғана емес, сонымен қатар мүгедектер үшін қолжетімсіз сәулеттік ортаның, қоғамдық көліктің болуын растайтын әлеуметтік саясат пен басым қоғамдық сананың нәтижесі болып табылады. арнаулы әлеуметтік қызметтердің болмауы.

Мүмкіндігі шектеулі балалардың табысты әлеуметтенуінің шарттарының бірі дене шынықтыру және спорт болып табылады, онда бала өзін тұлға ретінде сезініп, өзінің маңыздылығын сезіне алады. Дене шынықтыру - дененің психофизикалық күйін болдырмаудың және түзетудің өте тиімді құралы.

**Мұғалімнің іс-тәжірибелік дайындығы келесі құрамдас бөліктерден тұрады:**

- ұйымдастырушылық іс-әрекет: оқушыларды әртүрлі іс-әрекеттерге тарту, олардың оқуға, спортқа және басқа да іс-әрекеттерге тұрақты қызығушылығын қалыптастыру;
- оқушыларды еңбек дағдыларына үйретуге бейімдеу;
- ынталандыру әдістерін орынды қолдану және т.б;
- ақпараттық дағдылар: оқу ақпаратын ұсына білу, баспа көздерімен және ақпараттық технологиялармен жұмыс істеу дағдысы, ақпаратты оқу үрдісінің міндеттеріне бейімдей білу.

**Сонымен қатар, «ерекше» балалармен өзара әрекеттесуге практикалық дайындық мыналардан көрінеді:**

--ерекше білім беру қажеттіліктері бар балалармен тікелей дамытатын жұмыстың теориясы мен әдістерін меңгеру;

-инклюзивті білім беру мақсаттарын тиімді жүзеге асыруға ықпал ететін жеке қасиеттер кешенінің болуы;

-ерекше білім беру қажеттіліктері бар балаларға көмектесуге ұмтылу.

Инклюзивті білім беру жағдайында дене шынықтыру және спорт маманы қызметінің құрылымы инклюзивтік тұрғыдан түсінуді талап ететін өзара байланысты жалпы педагогикалық функциялардың қатарын қамтиды.

Әртүрлі денсаулық топтарындағы балалар оқитын мектептегі дене шынықтыру пәнінің мұғалімі кәсіби қызметтің үш бағыты бойынша дағдыларды меңгеруі тиіс:

1) дене шынықтыру;

2) медицина;

3) коррекциялық педагогика және психология.

Дегенмен, мұндай мұғалімнің іс-әрекетіне тек сау балалардың ғана емес, сонымен қатар денсаулығы нашар және мүгедек балалардың оқу процесін басқаруды қамтитынын есте ұстаған жөн.

Осыған байланысты дене шынықтыру және спорт мұғалімінің инклюзия тұрғысынан жұмысы келесі компоненттермен толықтырылады:

- бейімделген дене шынықтыру;

- бейімделген моторлы рекреация;

- денені қалпына келтіру;

- денеге бағытталған шығармашылық тәжірибе.

Дене шынықтыру және спорт маманының оңалту (сауықтыру) қызметі адам ағзасының бұзылған функцияларын және әлеуметтік функцияларды орындау қабілетін қалпына келтіруге жәрдемдесуді қамтамасыз етеді;

-денсаулығының бұзылуынан туындаған өмірлік белсенділіктің шектелуін жою мүмкіндігін қамтамасыз ету;

-өтемдік және профилактикалық қызметтер;

-аурулардың пайда болуының және (немесе) таралуының алдын алу бойынша шаралар қабылдау;

-кез келген аурудан туындаған психологиялық кешендердің алдын алу және (немесе) жою бойынша психотерапевтік шараларды жүзеге асыруды білдіреді.

Ойын әдісі дене тәрбиесінде кеңінен қолданылатын ойын және ойын жеңілістерінің әдістемелік ерекшеліктерін көрсетеді. Ол балалардың жетекші іс-әрекетіне жақын, әсіресе бастауыш мектеп жасында моторикасын жетілдіруге мүмкіндік береді. Балалармен жұмыста сюжеттік және сюжетті емес ойындар, сонымен қатар спорттық ойындар кеңінен қолданылады. Әдіс қимыл-қозғалыс дағдыларын, дербес әрекеттерді, тәуелсіздік пен шығармашылықтың көрінісін жақсартуға мүмкіндік береді. Ойын әрекеттері оқушылардың танымдық қабілеттерін, адамгершілік-еріктік қасиеттерін дамытады, оқушылардың мінез-құлқын қалыптастырады.

Оқушылардың белгілі бір шеңбер бойымен қозғалып, бұлшық еттерге, әртүрлі мүшелер мен дене жүйелеріне әртүрлі тәсілдермен әсер етуге мүмкіндік беретін белгілі бір жаттығуларды немесе тапсырмаларды орындауынан тұратын айналмалы жаттығу әдісін де тиімді деп санаймын. Әдістің мақсаты - жаттығудан емдік әсерге жету, дененің өнімділігін арттыру. Жаттығулар бірінен соң бірі орындалады, бүкіл шеңбердің соңында демалыс беріледі.

Қолдану:

-әр баланың максималды сыйымдылығының 50%-дан аспайтын жүктемеден баста

- жаттығулардың оңтайлы саны 6-8 (баланың жеке мүмкіндіктеріне қарай таңдалады)  
- шеңберді жеңу жылдамдығын біртіндеп арттыру. Айналым жаттығуларында аралықтармен жаттығудың үш жолы бар:

1. Әртүрлі бұлшықет топтарына немесе дененің өмірлік маңызды жүйелеріне әсер ету және белгілі бір ретпен орналасқан қабықшалардың әрқайсысында осы жаттығуларды орындау.

2. Дене шынықтыру жаттығуларының мақсаты мен міндеттеріне сәйкес жаттығуларды таңдау

3. Әртүрлі заттармен жаттығуларды қолдану.

Тізбекті оқытудың интервалдық әдісін пайдалана отырып, мен мыналарды ескеремін:

1. Сабақ кезінде оқу жүктемесін біртіндеп арттырған жөн. Жаттығулар санын немесе орындаудың қарқындылығын арттыруға болады.

2. Баланың жеке қабілетін ескере отырып, жаттығулардың қарқынын барынша арттыру.

Дамуында денсаулығында ақауы бар балалардың саны өсуде, өйткені қатаң білім беру жүйесі мұндай балалардың жеке оқу қажеттіліктерін қанағаттандыруға дайын емес. Бұл балалар оқшауланып, жалпы жүйеден еріксіз шеттетіледі. Дұрыс ұйымдастырылған инклюзивті білім мұндай балаларға қатысты кемсітушілікке жол бермеуге, ерекше қажеттіліктері бар балалардың лайықты өмір сүруге, еркін дамуына қолдау көрсетуге, олардың қоғамның тең құқылы мүшесі болуына ықпал етеді.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Байбородова Л.В. Педагогика дополнительного образования. Работа с детьми с особыми образовательными потребностями: учебное пособие для вузов. – М.: Юрайт, 2020. – 241 с.

2. Мовкебаева З.А. и др. Методические рекомендации по подготовке педагогов к внедрению инклюзивного образования / З.А. Мовкебаева, И.А. Денисова, И.А. Оралканова, Д.С. Жакупова. – 2-е изд. – Алматы, 2014. – 165 с.

3. 2020-2021 оқу жылында Қазақстан Республикасының білім беру ұйымдарында оқу процесін ұйымдастырудың ерекшеліктері туралы: әдістемелік нұсқау хат. – Нұр-Сұлтан қ.: БІ. Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы, 2020. – 332 б.

4. Емельянова Т.В., Александров Ю.М. Теоретические аспекты готовности специалистов по физической культуре и спорту к работе в условиях инклюзивного образования // Вектор науки ТГУ. – 2013. – №3. – С. 420-423.

5. Екимова М. М., Копылова В. А., Койра И. В. Инновационные педагогические технологии в системе физического воспитания и оздоровления детей с ОВЗ в общеобразовательном пространстве // Школьная педагогика. — 2017.

6. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений./ А. А. Дмитриев. — М.: Академия, 2002.

7. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова М., 2011.

8. Шапкова, Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии. -М.: Советский спорт, 2003.- 152 с

***Нұрболатұлы Н.***

*БҚО, Ақжайық ауданы*

*КММ «М.Аюдулов атындағы негізгі орта мектебінің»*

*Дене шынықтыру пәні мұғалімі*

## **ИНКЛЮЗИВТІ БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ**

*Ерекше қажеттіліктері бар балаларға білім беру ел үшін басты міндеттердің бірі болып табылады. Бұл шын мәнінде инклюзивті қоғам құрудың қажетті шарты, мұнда әркім өз іс-әрекеттерінің қатысуы мен*

*қажеттілігін сезіне алады. Біз әрбір балаға, оның қажеттіліктеріне және басқа да жағдайларына қарамастан, өз әлеуетін толық іске асыруға, қоғамға пайда әкелуге және оның толыққанды мүшесі болуға мүмкіндік беруге міндеттіміз.* (Дэвид Бланкет)

Қазіргі білім беру жүйесін дамыту саласында инклюзивті білім беруді жүзеге асырудың өзектілігі күмән тудырмайды. Қазіргі білім беру жүйесі өзгеріске ұшырауда. Бұл өзгерістер әртүрлі бағыттардағы ерекше білім беру қажеттіліктері бар балалармен жұмыс істеуге бағытталған.

Инклюзивті (франц. *inclusif*-лат. *include*-қорытындылаймын, қосамын) немесе енгізілген білім беру — Жалпы білім беретін (жаппай) мектептерде ерекше қажеттіліктері бар балалардың оқу процесін сипаттау үшін қолданылатын термин.

Инклюзивті білім беру-бұл барлық балалар физикалық, психикалық, интеллектуалдық және басқа да ерекшеліктеріне қарамастан жалпы білім беру жүйесіне енетін оқыту және тәрбиелеу процесі. Олар мүгедектігі жоқ құрдастарымен бірге тұрғылықты жері бойынша жалпы білім беретін мектептерде оқиды, олардың ерекше білім беру қажеттіліктері ескеріледі. Сонымен қатар, оларға арнайы қолдау көрсетіледі. Инклюзивті білім беру балалардың кез — келген кемсітушілігін жоққа шығаратын идеологияға негізделген-барлық адамдарға тең көзқарас қамтамасыз етіледі, бірақ ерекше білім беру қажеттіліктері бар балалар үшін ерекше жағдайлар жасалады.

Инклюзивті білім беру моделі келесі әлеуметтік тәсіл негізінде құрылады-мүмкіндігі шектеулі жандарды емес, қоғамды және оның мүгедектерге деген көзқарасын өзгерту қажет. Инклюзия мүмкіндігі шектеулі балалардың ғана емес, дені сау оқушылардың да дамыған, ізгілікті және тиімді жүйесі ретінде танылды. Ол мектеп жүйесінің критерийлеріне қаншалықты сәйкес келетініне қарамастан, барлығына білім алуға құқық береді. Олардың әрқайсысының даралығын құрметтеу және қабылдау арқылы тұлғаның қалыптасуы жүреді. Сонымен қатар, балалар ұжымда болады, бір-бірімен өзара әрекеттесуді, қарым-қатынас орнатуды, мұғаліммен бірлесіп білім беру мәселелерін шығармашылықпен шешуді үйренеді.

#### *Инклюзивті білім беру принциптері*

Инклюзивті білім беру мүмкіндігі шектеулі оқушыларды сыныптағы кез келген басқа балалар ретінде қабылдауды, оларды бірдей әрекеттерге қосуды, ұжымдық оқыту нысандарына қатысуды және топтық тапсырмаларды шешуді, ұжымдық қатысу стратегиясын – ойындарды, бірлескен жобаларды, зертханалық, далалық зерттеулерді және т. б. пайдалануды қамтиды.

Инклюзивті білім барлық балалардың жеке мүмкіндіктерін кеңейтеді, адамгершілікті, төзімділікті, құрдастарына көмектесуге дайын болуға көмектеседі.

Мүмкіндігі шектеулі балаларды оқыту процесінде мұғалімдер мен ата-аналар арасындағы қарым-қатынас ерекше рөл атқарады. Ата-аналар өз балаларын жақсы біледі, сондықтан бірқатар мәселелерді шешуде мұғалім олардан құнды кеңес ала алады. Мұғалімдер мен ата — аналардың ынтымақтастығы жағдайды әр қырынан қарауға көмектеседі, демек, ересектерге баланың жеке ерекшеліктерін түсінуге, оның қабілеттерін анықтауға және дұрыс өмірлік белгілерді қалыптастыруға мүмкіндік береді.

Қазақстан Республикасындағы балалардың денсаулық жағдайының қолайсыз тенденциялары барлық деңгейдегі инклюзивті білім беру және бірінші кезекте мектепке дейінгі білім беру қажеттілігін өзектендіреді. Инклюзияның мақсаты-мүмкіндігі шектеулі баланың жеке білім беру бағдарламасын (ДДСҰ) сәтті іске асыруға, оның физикалық дамуына ықпал ететін мектепке дейінгі білім беру мекемесінің ортасын ұйымдастыру, оны "тең серіктестер" құқығымен әдетте дамып келе жатқан құрдастарының ұжымына "қосу". Инклюзия сонымен қатар дені сау балаларда психикалық кемістігі бар құрдастарына төзімділікті, өзара көмек сезімін және ынтымақтастыққа деген ұмтылысты дамытуға көмектеседі. Инклюзивті білім беруді іске асырудың қажетті шарты барлық мамандардың

даму кемістігі бар баланы кешенді оңалтуға қосылуы болып табылады. Мектепке дейінгі мекемеде инклюзивті білім беруді жүзеге асыруда дене шынықтыру мамандары дене шынықтыру сабақтарын, оқу сабақтары процесінде физикалық шиеленісті жеңілдетуді, емдік дене шынықтыруды, дене шынықтыру сабақтарында қозғалыс, ойын және танымдық-зерттеу қызметін интеграциялауды, баланы ұйымдастырылған білім беру іс-шараларына қосу арқылы бейімделетін дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарын ұйымдастыру арқылы ерекше мәнге ие бола алады дене шынықтыру. Бұл жағдайда дене шынықтыру нұсқаушысы әр баланың жас ерекшеліктері мен жеке мүмкіндіктерін ескеруі керек. Алайда, мектепке дейінгі білім беру мекемесінде инклюзивті білім беруді жүзеге асыруға кедергі келтіретін мәселелердің қатарына білім беру мамандарының кәсіби құзыреттілігінің жеткіліксіз деңгейі жатады. Мектепке дейінгі білім беру мамандарын, оның ішінде дене шынықтыру мамандарын инклюзивті білім беруді жүзеге асыруға кәсіби даярлау қажеттілігі қазіргі білім беру саясатында атап өтіледі.

Бүгінгі таңда мұғалім тек білім беру қызметін жүзеге асырып қана қоймай, сонымен қатар олардың денсаулығының ерекшеліктеріне сәйкес білім беру субъектілеріне үнемі бейімделуі керек.

Инклюзивті тәжірибені жүзеге асыратын Балабақшадағы дене шынықтыру сабақтарының бірқатар ерекшеліктері бар. Стандартты ұйымдастырылған білім беру қызметі (дене шынықтыру сабағы) үш бөлікке бөлінеді: кіріспе (құрылыстар-қайта құру, саптық командаларды үйрену, серуендеу, жүгіру, назар аударуға арналған қарапайым ойындар), негізгі (жалпы даму жаттығулары, қозғалыстың негізгі түрі және ашық ойын) және қорытынды (отырықшы ойын, тыныс алу жаттығулары және / немесе залда тыныш жүру).

Сабақтар барлық балалар үшін тиімді болуы керек және олардың ерекшеліктері мен мүмкіндіктерін ескере отырып құрылуы керек. Бұл тәсілді ресейлік және шетелдік зерттеушілер жасаған сенсоримоторлы түзету элементтерін қолдану арқылы жүзеге асыруға болады (б.а. Архипов., А.В. Семенович, А. А. Сыған, С. О. Умрихин және т. б.). Оның негізінде алмастырушы онтогенез теориясы жатыр.

Жеткілікті жоғары тонусты қажет ететін бұл жаттығулар дененің барлық бөліктерінің өзара әрекеттесуін үйлестіреді, балаға өз денесін сезінуге, басқаруға, кернеу мен релаксация жағдайларын тудыруға, бір күйден екінші күйге ерікті түрде ауысуға, яғни бұлшықет-динамикалық күйін сезінуге мүмкіндік береді.

Бұл жаттығулардың негізі онтогенездегі қозғалыс деңгейлері болып табылады: 1-2 айда бала басын ұстайды, Үйлестірілген қол қозғалысы дамиды, 4-5 айда-артқы жағы асқазанға бұрылады, 6-7 айда ол отыра бастайды, іштен артқа қарай бұрыла бастайды, асқазанда жатып, денесін көтере алады, асқазанда жорғалай алады, 8-9 айда отырады қолдаусыз, төрт аяғымен жорғалайды, екі қолдың қолдауымен өтеді, 10-11 ай – тіреусіз тұрады, бір қолдың қолдауымен жүреді, 12 ай-еңкейіп, түзетеді, алғашқы тәуелсіз қадамдар жасайды.

Статистика көрсеткендей, орталық жүйке жүйесінің жағдайына байланысты балалар бұл қозғалыстарды бір уақытта игереді, бірақ қалыпты даму кезінде онтогенез кезеңдерінің дәл осындай реттілігі қажет. Мысалы, Даун синдромы бар балада ерте дамудың барлық кезеңдері уақыт өте келе созылады. Олар көбінесе функционалды түрде жетілмеген болып туылады, жатыршылық циклін аяқтамайды, сондықтан олар кейінірек басын ұстап, бұрыла бастайды, отырады, жорғалайды.

Қазіргі уақытта " қалыпты " деп аталатын балалар да ерте даму кезеңдерінен өту кезінде белгілі бір қиындықтарға тап болады. Әдетте, бұл босану жарақаттары бар, кесарь тілігі арқылы туылған, жатыршылық даму ерекшеліктері бар балалар. Мысалы, жорғалау кезеңі өте жиі өткізіп жіберіледі (бала бірден отырады) немесе толығымен өтпейді. Бірақ кез – келген жорғалау-бұл қолдар мен аяқтардың, бастың және көзқарастың нақты өзара

әрекеттесуі. Жорғалау кезінде кеңістікті қабылдау кеңейеді, төменгі көру өрісі жаттығады, жарты шар аралық өзара әрекеттесу жақсарады. Көптеген балалар терең деңгейлерден бастап корпус каллозумына дейін жарты шар аралық өзара әрекеттесудің қалыптаспауымен сипатталады. Бұл кешеннің жаттығуларының едәуір бөлігі жарты шарлардың өзара әрекеттесуін дамытуға арналған (пластуналық жорғалау, төрт аяғымен және т. б.)

Психомоторлық түзету кешенін орындау онтогенездің өткізіп алған немесе бұрмаланған кезеңдерін өтеуге, баланың дамуын үйлестіруге, рефлекторлық сфераны құруға, өз денесінің сезімін нақтылауға, қозғалыстардың үйлестірілуін жақсартуға, реакциялардың жылдамдығын арттыруға мүмкіндік береді. Мүмкіндігі шектеулі балалар оқитын сыныптардағы дене тәрбиесі процесін талдай отырып, балалардың осы санатымен жұмыс істеудің ерекше бағыты оның түзету және компенсаторлық жағы, оның ішінде дене тәрбиесі процесі екенін атап өткен жөн.

Бақылаулар мен практикалық тәжірибе көрсеткендей, мүгедектігі бар мектеп жасына дейінгі балалар қозғалыс белсенділігін арттыруды қажет етеді. Мұндай балалардың физикалық дамуының, моторикасының және моторикасының бұзылуын түзету оны өмірге дайындаудың басты шарты болып табылады.

Моториканың бұзылуын және физикалық дамудың кемшіліктерін түзету үшін физикалық жаттығулардың тиімділігі көптеген ғалымдардың еңбектерінде көрсетілген (п. п. Павлов, п. Ф. Лесгафт, В. В. Ториневский, Л. в. Запорожец және т. б.)

Бейімделетін дене шынықтырумен жүзеге асырылатын және адам дамуындағы кемшіліктерді түзетуге бағытталған әртүрлі іс-шаралар жүйесі болып табылатын түзету жұмыстары әлеуметтік оңалтудың негізі болып табылады, сондықтан физикалық және әлеуметтік оңалту ұғымдарының арасында диалектикалық байланыс бар. Мұнда л.с. Выгодский әзірлеген принциптер (сақталған мүмкіндіктерге, жақын даму аймақтарына сүйену), сондай-ақ іскерлік көзқарас әдістері, іскерлік ойындар, ұжымдық оқыту әдісі, жоғары психикалық функциялардың басым дамуы туралы ілім, дидактикалық бірліктерді нығайту, барлық оқушыларды бір уақытта дамыту, жеке тұлғаны дамыту. білім беру.

Адамның бастапқы моторлық мүмкіндіктерін, қозғалыс бұзылыстарының сипатын диагностикалау және есепке алу дене шынықтыру мен спортты, дене тәрбиесін, түзету педагогикасын оқытудың ғылыми-әдістемелік негіздерін жасауға мүмкіндік береді. Бұл позицияның өзектілігі адамның жоғары жүйке қызметі мен психикалық функцияларын дамытудағы мотор анализаторының маңызды рөліне байланысты. Сонымен, ұсақ моторикадағы бұзылулар (саусақтардың сараланған қозғалысы, жүру кезінде қолдар мен аяқтардың қозғалысын үйлестіру, кинестетикалық бұзылулар) интеллектуалды ақау сияқты механизмдермен анықталатыны белгілі - ми қыртысының аналитикалық және синтетикалық белсенділігінің бұзылуы, оның негізінде мотор-кинестетикалық анализатордың кортикальды аймақтарының органикалық патологиясы жатыр. Бұл адамның тежелген ақыл-ой дамуының құрылымындағы қозғалыс бұзылыстарының біріншілігіне байланысты. Қозғалыс бұзылыстарын жою немесе оларды жетілдіру ми қыртысының аналитикалық-синтетикалық функциясының, адамның интеллектінің дамуына ықпал етеді.

Проприоцепцияның арқасында моторика психиканың дамуына да, вегетативті функциялардың күйіне де әсер етеді. Осы заңдылықты ескере отырып, қозғалтқыш анализаторының және оның локомотор аппаратының физикалық күйін өзгерту арқылы дененің әртүрлі жүйелерінің қызметіне, жоғары психикалық функцияларға, анализаторлардың функцияларына бағытталған әсер етуге болады. Өз кезегінде дене тәрбиесі мен оқу процесі оқушылар жаттығуларды мағыналы түрде орындайтын етіп құрылуы керек, оларды ауызша делдалдауға, талдауға, қарқынын, ритағын, қимылдарды үйлестіруді және басқа сипаттамаларды реттеуге тырысады. Оларда қозғалыстарды бақылау және өзін-өзі бақылау тәсілдерін қалыптастыру, дене тәрбиесінің мақсаты мен міндеттеріне қол жеткізуде мотивациялық факторларды қолдану қажет. Дене

шынықтырудың мәні мен қажеттілігін үнемі ашып отыру керек, жағымды көзқарас қалыптастыру керек.

Жоғарыда айтылғандардан дене тәрбиесінің әдістері мен технологиялары, ең алдымен, оқушылардың танымдық денсаулығын сақтау қызметін дамытуға және жандандыруға, олардың көкжиегін кеңейтуге, салауатты өмір салтына деген қажеттілікті тәрбиелеуге бағытталуы керек екендігі айқын болады.

### **Қорытынды**

Өзінің өмір сүру кезеңінде адамзат өркениеті мүмкіндігі шектеулі балаларға қатысты ұзақ және даулы жолдан өтті. Бұл қоғамның рухани эволюциясының жолы болды, онда немқұрайлылық, жеккөрушілік пен агрессия беттері де, қамқорлық, мейірімділік мысалдары да болды. Бұрынғы қарым – қатынаста бір ғана нәрсе болған жоқ-Тең шарттармен ынтымақтастық.

Экологиялық жағдайдың нашарлауы, ата-аналардың (әсіресе аналардың) аурушандығының жоғары деңгейі, бірқатар шешілмеген әлеуметтік-экономикалық, психологиялық-педагогикалық және медициналық проблемалар мүгедек балалар санының көбеюіне ықпал етеді

"Ерекше баланың" басты проблемасы – оның әлеммен байланысын шектеу, құрдастарымен және ересектермен байланыстың кедейлігі, табиғатпен қарым-қатынастың шектелуі, мәдени құндылықтарға қол жетімділік, кейде қарапайым білім беру. Сондай-ақ, құрдастары тарапынан мүмкіндігі шектеулі балаларға теріс көзқарас, мүмкіндігі шектеулі балаларға білім беру сапасын арттыруға кедергі келтіретін физикалық және психикалық кедергілердің болуы проблемасы. Мәселелер мұғалімдердің кейде мұндай балаларға төзімсіз болып, оларды "төмен", "ақаулы", "артта қалған" деп атайтындығымен қиындайды. Осыған байланысты, біздің мекеменің ерекше қажеттіліктері бар балаларға қатысты дамуындағы басты міндеттердің бірі-мұғалімнің педагогикалық төзімділігін қалыптастыру, яғни баланы түсіну және қабылдау қабілеті, оны басқа құндылықтардың, ойлау логикасының және мінез-құлықтың басқа формаларының тасымалдаушысы ретінде көру. Сондай-ақ, құрдастарында мүмкіндігі шектеулі балаларға толерантты және құрметпен қарауға тәрбиелеу.

Инклюзия бағытында табысты ілгерілеу үшін біз проблемаларды сәтті шешуді үйренуіміз керек. Әрине, бұл тек бір баланың проблемалары туралы емес. Бұл бүкіл мектептің проблемалары, мектептің барлық оқушыларының қажеттіліктерін қалай қанағаттандыру керектігі туралы. Нақты педагогикалық платформаға негізделген мәселелерді сәтті шешу, ортақ құндылықтар және оң көшбасшылық мектеп пен сыныпты көбірек инклюзивтілікке жылжытудың ең жақсы жолын ұсынады. Көптеген мәселелерді шешу көбінесе күні бойы оқушылармен және ересектермен үнемі араласатын мұғалімдер үшін табиғи жағдай болып табылады.

Осылайша, қазіргі заманғы жалпы білім беру бағдарламасы инклюзивті білім беруді сәтті жүзеге асыру үшін қажетті өзгерістер мен жағдайларды, атап айтқанда - әрбір жеке оқушының даралығын қабылдауды және әр баланың ерекше қажеттіліктерін қанағаттандыруды қамтуы керек деген қорытынды жасауға болады.



*Тубирова А.Е.*  
*Ақтөбе қаласы, Д.Қонаев атындағы*  
*жалпы білім беретін орта мектептің*  
*дене шынықтыру пәнінің мұғалімі*

## **ЕРЕКШЕ ҚАЖЕТТІЛІКТЕРІ БАР БАЛАЛАРДЫ ОҚЫТУДЫ ЖҮЗЕГЕ АСЫРАТЫН ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫНДА ЕМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ**

Инклюзивті білім – бұл ерекше оқытуды қажет ететін тұлғалардың жалпы білім беру үдерісіне қосылуы мен кедергілердің жойылуына және олардың сапалы білім алуына тең қолжетімділігін қамтамасыз ету мақсатында әлеуметтік бейімделуіне бағытталған білім беру үдерісі.

“Инклюзив” сөзі латын тілінен аударғанда – «өзімді қосқанда», ал, ағылшын тілінен аударғанда «араластырамын» деген мағынаны білдіреді.

Инклюзивті білім берудің мақсаты: ерекше білім беруге қажеттілігі бар балаларды қалыпты балалармен бірге білім бере отырып, оларды оқытып-үйретудің бір формасы.

Инклюзивті оқыту – барлық балаларға, мектепке дейінгі оқу ұйымдарында және білім беру мекемелерінде, балалардың тең құқығын анықтай отырып, ұйым өміріне белсене қатысуға, ұжыммен тіл табыса білуге, адамдармен қарым-қатынасына қажетті қабілеттіліктерін дамытуға мүмкіндік береді.

Инклюзивті білім алуға жатқызылатын балалар: денсаулығында ақауы бар мүмкіндігі шектеулі балалар, мүгедек балалар. Қоғамда әлеуметтік бейімделуі қиын балалар. Әлеуметтік-экономикалық және әлеуметтік-психологиялық төменгі деңгейдегі отбасылардан шыққан девианттық мінез-құлықты балалар

Инклюзивті сыныптардағы мүмкіндіктері шектеулі балаларды оқыту жалпы білім беретін оқу бағдарламалары бойынша, сондай-ақ арнайы білім беру бағдарламалары бойынша ҚР МЖМС 1.4.002-2012 және ПМПК психологиялық-медициналық-педагогикалық ұсынымдарына сәйкес іске асырылады.

Сапалы білімге тең қолжетімділікті қамтамасыз ету барысында ең әлсіз санаттағы мүмкіндігі шектеулі балалар ерекше назар аударуды қажет етеді. Мүмкіндіктері шектеулі балаларға арналған инклюзивті сыныптарда арнайы білім беру ұйымдарының сәйкес түріндегі типтік оқу жоспары негізінде жеке оқу жоспарлары және баланы оқытуға ұсынылған болжалды бағдарламалар негізінде оқу жоспарының әрбір оқу пәні бойынша жеке оқу бағдарламалары әзірленеді. Мұндай жеке оқу бағдарламалары – оқушылардың даму деңгейінің өзектілігін ескере отырып, оқытылатын пәндердің өткізілу ерекшеліктеріне, баланың білім алуына, және оның жан-жақты дамуымен қатар сауығып түзелуіне ықпал ететін дағдылардың жүзеге асуына басты назар аударады.

Инклюзивті білім беру барысында белгілі бір арнайы топтағы оқушыларға жеке білім беру бағдарламаларына сәйкес, «Емдік дене шынықтыру» сабағын өткізген дұрыс. Арнайы курстан өткен, оқыған білікті маманның нұсқауымен емдік дене шынықтыру сабағында, емдік –сауықтыру жаттығулары, арнайы әзірленген дене жаттығулары, массаж т.б. жүргізіледі..

Мысалға оқушының белгілі бір дене бөлшегінің, буынының, аяқ-қолының тартылып немесе бөгеліп қалушылық қасиетін жою үшін арнайы әзірленген жаттығуларды жасай отырып, осы емдік дене шынықтыру сабағының тигізер пайдасы зор. Сонымен қатар емдік дене шынықтыру қозғалыстың шектеулілігін, қозғалыстың жеткіліксіздігін және бұлшық еттің сезімінің байланыссыздығын түзету, емдеу және қалпына келтіру, қозғалыс біліктілігін жетілдіру, моториканы дамыту мүмкіндіктері жүзеге асырады.. Мұндай сабақтар топта, дербес және кіші топта өткізілген дұрыс. Сабақ ұзақтығы 30 минуттан

аспағаны жөн. Ауруының мәліметтері ескеріліп, кешенді дәрігерлік тексеруден өткен балаларға емдік дене тәрбиесі, арнайы әзірленген дене жаттығулары тағайындалады.

Оқушылардың білім алуудағы ерекше қажеттіліктерін қанағаттандыру мақсатында барлық оқу пәндерінде оқытудың түзетушілік бағыты жүзеге асырылады, сонымен қатар дене және танымдық, сөйлеу әрекеті дамуындағы ауытқуларды жеңу мақсатын алға қояды.

Оқу процесін ұйымдастыру арнайы әдістер мен тәсілдерді қолдануды, сонымен бірге бала дамуындағы ауытқуды түзету бойынша жекелеген және топтық арнайы сабақтар өткізуді қарастырады.

Тірек-қозғалыс аппараты функциялары бұзылған балаларды оқыту емдеу-қалпына келтіру жұмыстары аясында жүзеге асырылатын жұмыстардың құрамына: қимыл-қозғалыстың бұзылуындағы медициналық түзету, жүйке-психикалық ауытқудағы арнайы емдеу, соматикалық аурулардың алдын алу кіреді. Мектеп оқушысының қимыл-қозғалыстық, сөйлеу және жалпы дамуындағы кемшіліктерді жеңу үшін келесі курстар бойынша арнайы оқу жоспарымен қарастырылған жекелеген және топтық түзету сабақтары ұйымдастырылған жөн. Мысалы ЕДШ емдік дене шынықтыру. Бұл балалардың қимыл-қозғалысы бұзылуы басымдылығының орнын толтыру мақсатында жекелеген және топтық арнайы жаттығу сабағы десе де болады. Әр оқушыға арналған арнайы емдік жаттығулар, гимнастикалық жаттығулар және қол-аяқ, саусақ моторикасын түзету жұмыстарының жоспарын дене шынықтыру мұғалімі мен дәрігер бірлесе отырып құрастырған дұрыс. Емдік дене шынықтыру нұсқаушысы немесе мұғалімі әр оқушыға арналған есеп карточкасын жүргізе отырып, оның ішіне баланың қимыл-қозғалысы туралы мәліметтер, жұмыстың жалпы жоспары, кезеңді жаттығу кешендері, әр сабақтың өткізілуі және оның нәтижелерін жазып отыру керек. Әр тоқсанның аяғында дене шынықтыру және түзету жұмысының қорытындысы шығарылып, қол жеткен нәтижелерді ескере келе жоспарға толықтырулар енгізіліп отыру қажет. Сабақтар емдік дене шынықтыру бөлмесінде немесе арнайы жабдықталған гимнастика залында өткізілгені дұрыс. Алынған нәтижелер дене шынықтыру және сабақтан тыс жалпы дене шынықтыру шараларында бекітілетін болады.

Жалпы білім беретін орта мектептердегі дене шынықтыру пәнінің мұғалімі ерекше топтағы оқушыларды оқыту барасында, тірек-қимыл аппаратындағы бұзылыстарын ескеріп, жалпы және ұсақ моторикасына назар аударып, сонымен бірге, мүмкіндігі шектеулі оқушыларға арналған балалардың денсаулығын нығайту мен дене дамуына бағытталған арнайы жаттығуларды жоспарлауы керек. Сабақ өткізу кезінде есту, көру бұзылыстары бар балалардың ерекшеліктерін ескере отырып, анық және нақты командалар беріп, әрекеттерді арнайы көрсетіп, емдік дене шынықтыруларды ұйымдастыру қажет.

*Туленова А.А.*

*Школа –гимназия №22*

*Учитель физической культуры*

## **СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА – КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ**

*Здоровый человек — самое драгоценное произведение природы.*  
(Т. Карлейль)

Ни один человек не покажет вам больше того, что уже лежит в предрассветном полусне вашего знания.

И учитель, прохаживающийся в тени храма в окружении учеников, дарит им не мудрость свою, а только веру и способность любить.

Если он действительно мудр, он не пригласит вас в дом своей мудрости, а лишь подведет вас к порогу вашего собственного ума.

Еще древние мыслители говорили об искусстве слушать и слышать. Большинство из нас слушают как бы через экран сопротивления. Нам мешают наши знания, наш старый опыт, предрассудки – религиозные, научные или психологические, на нас давит груз повседневных забот, желаний, страхов. В итоге новые сведения либо искажаются до неузнаваемости, либо не доходят до сознания вообще. Истина не может быть дана кем-то посторонним, вы должны открыть ее сами. Она приходит через понимание того, что есть настоящее, без оправдания и осуждения.

Когда мы говорим, что знание – препятствие, помеха, мешающая понять друг друга, мы вовсе не хотим бросить тень на достижения науки и техники. Речь идет об ощущении творческого счастья, которое не исчерпывается знанием. Быть творческой личностью – значит быть свободным от прошлого, потому что прошлое бросает тень на настоящее.

А теперь о своем опыте: «Я здоровая! Что помогает мне быть здоровой?»

Все мероприятия, уроки, соревнования до тех пор пока мы здоровы, если мы заболели, то все наши мысли не о работе, а о том, где у нас болит, какие причины и желание исцеления. Я хочу предложить простые навыки как быть здоровым, и приобщить своих учеников-они наше будущее.

1. Отношение к себе. Великая тайна сам человек. И понять себя мне помогла суставная гимнастика. Несколько лет подряд, периодами я болела остеохондрозом поясничного отдела.

Как я лечилась:

А) поглаживала и шептала бабка-повитуха;

Б) лечилась в районной больнице;

В) лечилась в Кокчетаве в областной больнице: лекарства, уколы, физио, массаж.

Приехала довольная собой, что победила болезнь, но, оказалось это до первой простуды. Когда я опять заболела я сильно удивилась, я считала, что победила болезнь, но, оказывается, я лечила последствия, а не причину. Уколы диклофенака мне не помогли, пошло уже привыкание организма к препарату. Потом я вспомнила про суставную гимнастику, но было сомнение, я столько всего испробовала, а тут какие-то упражнения, но как говорится терять мне было нечего. Я решила использовать лучшую и простую в применении суставную гимнастику. Наблюдаю: первый день было заметное изменение, но я не придавала значения. Во второй день мне было явно лучше, этого я уже не заметить не могла и так далее... Я, если честно сказать была удивлена, столько болей, принять так много лекарств, а вылечилась самыми простыми упражнениями.

Мой результат: этими же упражнениями я вылечила эндемический зоб III степени. Как и с остеохондрозом все круги лечения я прошла и ничего не помогло, пока не стала выполнять простые упражнения.

О здоровье для детей:

В наших школах очень много обучающихся с ослабленным здоровьем, освобожденных от уроков физической культуры, и даже такие, которые не желают заниматься физически. Я поняла, что путь к их признанию о важности здоровья в выполнении суставной гимнастики.

В этой гимнастике 99% установка и настрой, и только 1% техника выполнения. Главное не сами упражнения, а внутреннее состояние в котором вы их выполняете. Ровная осанка, хорошее настроение и разговаривать с больным органом как с маленьким ребенком.

Многие заболевания внутренних органов связаны с состоянием позвоночника. От спинного мозга отходят нервные корешки, дающие ветви к каждому участку тела и ко всем внутренним органам.

Каждый день позвоночник должен иметь определенную полезную нагрузку. Если вы целый день сидите: мозги работают, руки работают, а позвоночник не получает необходимого количества движений, не поддерживается гибкость, то накапливаются всякие отложения. Хрящи становятся более жесткими.

«Мусор» начинает спрессовываться, и образуется «панцирь», который не только сковывает движения, но и защемляет нервные корешки. Происходит нарушение обменных процессов во всех органах и тканях.

Закостенелый неподвижный позвоночник, гиппопотамовская походка – это все явления нашего образа жизни. Это признаки лени! В любом возрасте гибкость позвоночника восстанавливается. И в девяностолетнем возрасте способность восстановления хрящей и межпозвонковых дисков остается хорошей.

Для этого надо только захотеть немного поработать, пошевелить суставами.

Если наше тело не работает, то и «зарплату» не получает. Например, если вы правую руку положите в карман и полгода будете её просто носить в кармане, то мышцы начнут атрофироваться, а мышцы другой руки-накачиваться, так как на неё падает двойная нагрузка.

Это означает, что наше тело каждый день проводит анализ и приспосабливается к условиям, которые мы сами можем создать оптимальными. Организм имеет способность самовосстанавливаться, самоочищаться.

Еще один пример «Образ лимона». Расположитесь, пожалуйста, удобно. Глаза закройте. Мысленно представьте спелый, сочный лимон.

Возьмите его в руку, ощутите чуть шероховатую, пористую, упругую поверхность, почувствуйте его вес, объем. Представьте цвет, запах, блики света на лимоне.

Поднесите его к лицу, вдохните аромат полной грудью. Вспомните, какая у него прохладная, влажная, нежная, сочная мякоть.

Мысленно широко откройте рот и откусите большой кусок.

Ешьте лимон как яблоко. Холодный, кислый, душистый сок растекается по всему рту. Проглотите его и продолжайте жевать лимон с кожурой без сахара.

Теперь посмотрим, как организм реагировал на этот воображаемый лимон. Слюна во рту появилась?

Тогда вопрос: Вы давили на свои железы? Говорили им:

- А ну ка вырабатывайте слюну?!

Вы говорили своему желудку:

- А ну ка выделяй желудочный сок?!

Вы этого не делали, а просто представили, что едите лимон и все, остальную работу сделал без вашего участия организм. Желудок уже приготовился переваривать несуществующий лимон и сейчас сидит в обиде на вас, заглядывая снизу вверх в пищевод:

- Эй, ты обещал лимон, а теперь не даешь! Где он?

«Образ лимона» - это один из механизмов, который лежит в основе нашей работы над собой.

Из четырех задач предмета физической культуры на первое место я ставлю:

- укрепление здоровья;
- обучение учащихся жизненно – важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости;
- формирование знаний в области физической культуры.

С медсестрой нашей школы мы сделали анализ количество заболевших детей на начало учебного года и на конец. Сделали вывод, что учащихся с заболеваниями суставов, щитовидной железы стало меньше.

Все учащиеся выполняют и закрепляют упражнения, но более активное и целеустремленно выполняют учащиеся, которые страдают заболеваниями,

то есть те учащиеся, которые испытали большой дискомфорт и возможно боли и неудобства от своей болезни.

Дорогие мои коллеги, я желаю чтобы всегда были здоровыми вы, ваши дети, внуки! Продотворной вам работы, благополучия, достатка. Любите себя!

*Уальбай Д.Б.*

*Жетісу облысы, Ескелді ауданы*

*Ш.Уәлиханов атындағы орта мектеп-гимназиясының  
дене шынықтыру пәнінің мұғалімі*

## **ИНКЛЮЗИВТІ БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ**

Мектептерде инклюзивті білім беру барысында дене тәрбиесі және спортпен шұғылдану тәжірибесін енгізу дені сау адамдар мен мүмкіндігі шектеулі оқушылар арасындағы байланыс пен әлеуметтік қарым-қатынасты дамыту маңызды қадамыболып табылады. Дене тәрбиесі мен дене жаттығуларын қолдану мүмкіндігі шектеулі жандарға берілген үлкен мүмкіндік пен бірегей міндет ретінде тану қажеттігі туындауда.

Дене жаттығуларын орындау адамның ақыл-ес, сөйлеу, сезу және мінез- құлқына әсер ететін адамның дене белсенділігін жетілдіретін құрал болып табылады, адамның тұрақты дене шынықтырудан алатын пайдасы өте зор.

Жалпы спорт балалар арасында, соның ішінде мүмкіндігі шектеулі балалардың жақсы дамуына, достық, шығармашылық, психологиялық және денсаулыққа пайдалы үлес қосып, өмірдің мәнін береді. Спорттық ойындарға қатысу арқылы мүмкіндігі шектеулі балалар өздерінің дене-күш қабілеттерін жақсы танып, білуге мүмкіндік береді.

Зерттеуге қатысушылар дене тәрбиесі арқылы дененің қимыл-қозғалысы артатындығын, денсаулықты сақтаудағы маңыздылығын айтып, өмірге қажеттілігін көрсете келе, дене шынықтыру жаттығуларын орындамаған кезде денсаулығының нашарлайтындығын байқаған.

Содай –ақ қазіргі кезде Қазақстанда енді қолға алынып, дамып келе жатқан спорт түрінің бірі-бочча. Бочча жаттығуларын дене шынықтыру сабағында ерекше білімді қажет ететін балаларға және қалыпты балаларға қолдануға болады.

Дене тәрбиесінің негізгі мақсаты – баланың қозғалыс функцияларын дамыту және олардың бұзылыстарын түзету. Церебральды сал ауруына шалдыққан балалардың дене тәрбиесі ерекше. Ол дені сау балалардың дене тәрбиесімен бірдей мақсаттар мен міндеттер қояды, дегенмен церебральды сал ауруы бар балалардың моторикасын дамытудың өзіндік ерекшеліктері арнайы әдістер мен әдістерді қолдануды талап етеді.

Бочча ойнау дағдыларын меңгеру балаларда доптың бағытымен және жылдамдығымен қозғалыстарын үйлестіру қабілетінің дамуын қамтамасыз етеді (кеңістік-уақыттық қатынастарды саралау); қолдың допқа соғу сәтін меңгеру (қызмет көрсету кезінде) байланысты болатын бұлшықеттердің жиырылу тәсілі, күші мен жылдамдығы бойынша арнайы физикалық қабілеттерді дамыту. Арнайы үйлестіру қабілеттерін, күрделі реакциялардың жылдамдығын, көрнекі бағдарлауды, бақылауды, ойлауды дамытатын жетекші жаттығулар да осыған бағынады. Сонымен қатар, бочча ойыны баланың жеке басының жан-жақты дамуын қамтамасыз етеді. Кіші мектеп жасындағы балаларда төзімділік, табандылық, шешімділік, батылдық, ұйымшылдық, бастамашылдық, дербестік, құрдастарына оң көзқарас пен адекватты әлеуметтік мінез-құлық қалыптасады.

Тірек-қозғалыс аппараты бұзылған балалардың қызығушылығын және қимыл-қозғалысын дамыту, бочча ойнау құралдары мен әдістері арқылы белсенді дене

жаттығуларын орындауға дағдыландыру, жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу және бірлескен ойын әрекеттері арқылы айналысатындардың әлеуметтік бейімделуін қалыптастыру.

Мүмкіндігі шектеулі жандардың дене-күш қабілеттерін мақсатты дамыту әдістемелерін қолдану дені сау адамдарға арналғандай айырмашылығы жоқ болып келеді, мысалы:

-Бұлшық ет күшін дамытуға – максималды, қайталама, динамикалық, изометрикалық, изокинетикалық күш салу, соқпалы әдістер және электростимуляторлық әдістер қолданылады;

-Жылдамдық сапасын арттыруға – қайталама, жарыстық, ойындық, аралас және сенсорлық әдістер;

-Төзімділікті дамытуға – бірқалыпты, аралас, қайталама, аралық, жарыстық және ойындық әдістер қолданылады.

Берілген үш (күш, жылдамдық, төзімділік) сапаны дамыту әдістемелері мүмкіндігі шектеулі жандардың денсаулығының диагностикасына, функционалдық жағдайына, жаттығу жүктемесінің тиімді және қолжетімді тәртібіне (жаттығу ұзақтығы мен қарқындылығына, демалыс ұзақтығы мен сипатына, бір сабақтағы дене жаттығуының көлеміне, жаттығудың мақсатты сәйкестігіне) негізделеді және медициналық қарсы көрсетілімдерді, физикалық, функционалдық және психикалық жағдайлардың динамикасы ескеріледі.

-Иілгіштікті арттыруға – динамикалық белсенді және пассивті жаттығулар, статикалық және аралас жаттығулар қолданылады. Бұлардың барлығы қозғалыстың қажет амплитудасын қамтамасыз етуге, сондай-ақ, мүгедектігінің немесе жарақат алудың нәтижесінде жоғалған буындағы қозғалысты қалпына келтіруге бағытталған болып келеді.

-Координациялық қабілеттерді дамытуға – дененің жекелеген бөліктерінің қозғалысын үйлестіруді, кеңістік пен уақыт дифференциациясын, денені босату, теңгерімді, ұсақ моторика дағдыларын, қозғалыс ырғағын түзетуге және жетілдіруге бағытталған кең ауқымды әдістемелік тәсілдер қолданылады.

#### **Бочча жаттығулары арқылы**

• мүмкіндігі шектеулі балалардың денсаулығын нығайту, қалыпты физикалық дамуына ықпал ету, қоршаған ортаның қолайсыз әсерлеріне организмнің төзімділігін арттыру;

• баланың эмоционалдық сферасын басқару, арнайы қимыл-қозғалыс әрекеттері, бочча, жарыстар ойнауды үйрену барысында қалыптасатын жеке тұлғаның моральдық-еріктік қасиеттерін дамыту.

• бочча ойыны арқылы дене шынықтыру, спорттық ойындарға мотивация беріп, дамыту;

• демалыс мақсатында дене жаттығуларын саналы түрде пайдалану қажеттілігін қалыптастыру;

• үйлестіру қабілеттерін, жалпы және арнайы төзімділікті, допты беруді орындаудағы дәлдік пен дәлдікті, жалпы дене және арнайы дайындықты дамытуға көмектесу;

• әрбір баланың шектеулі физикалық мүмкіндіктерін ескере отырып, жеке қабілеттерін дамытуға жағдай жасау.

**Дене шынықтыру сабағында инклюзивті білім бере отырып мынадай нәтижеге қол жеткізуге болады.**

• дене дамуының әр түрлі деңгейіндегі балалардың сыртқы және спорттық ойындарға қатысу арқылы қозғалысқа деген туа біткен құштарлығын жүзеге асыруға жағдай жасалды; қозғалыс режимінде салауатты өмір салты құндылықтары, тәртіпті сақтау, гигиеналық дағдыларды сіңіру; тұлға аралық қарым-қатынасты құра білуге жағдай қалыптасады;

- балалар жеңіске де, сәтсіз ойынға да эмоционалды жауап беру және эмпатия, әріптестер мен қарсыластарды құрметтеу, бочча сабақтарында және күнделікті өмірде ұжымда өзара көмек пен қолдау сезімін көрсетеді.

- бочча ойнау, спорттық ойындар кезінде қозғалыс белсенділігіне қызығушылық, бастамашылық, дербестік және шығармашылықты көрсету;

- денсаулықты жақсарту және бос уақытты ұйымдастыру мақсатында күнделікті қозғалыс белсенділігіне қажеттілік қалыптасты;

- тұрақты дене қалпын сақтау, дұрыс қалыпта ұстау, дәйекті әрекеттерді үйлестіру, кеңістікте бағдарлау, статикалық және динамикалық тепе-теңдікті сақтау, доппен әрекеттерді орындау (алу, ұстау, алып жүру, қою, лақтыру, домалау);

- тірек-қозғалыс аппараты бұзылған балалардың үйлесімді дене дамуы, қозғалыстардың негізгі түрлері бойынша (жүру, жүгіру, лақтыру) дағдыларын жетілдіру үшін жағдайлар жасалды.

- старт сызығында негізгі қозғалмайтын позицияны алу, допты алу, дененің ауырлық центрін итеріп тұрған аяқтан тіреу аяққа ауыстыру дағдысы қалыптасты;

- бочча ойнау арқылы айналадағы кеңістікте бағдарлау, кеңістіктік қатынастардың мәнін түсіну (алдыңғы (алдыңғы) – артында (арттың), сол – оң жақтың, арасында, жанында, жанында, ортасында), қабілеттері; бұлшықет күштерін ажырату (күшті - әлсіз), заттарды белгілі бір уақыт бойы ұстау;

- балалар бочча ойнауға арналған құрал-жабдықтардың атауы мен мақсатын, осы спорт түрінің ережелерін, ойын кезінде төрешілік ету негіздерін, доптармен әрекеттерді орындау және алаңды айналып өту кезіндегі қауіпсіздік ережелерін, әріптестерімен және қарсыластарымен қарым-қатынас жасаудағы этикет негіздерін үйренді;

- жеке, жұптық және командалық тактикалық әрекеттерді орындауға жағдай жасалды.

### **Бочча ойынының ережелері және анықтамалары**

**Ойыншы** – бочча ойнайтын кез келген адам.

**Матч** – әрқайсысы 2 немесе 4 ойыншыдан тұратын қарсыластар арасындағы боччадеғы негізгі әрекет.

**Бочча добы** - доп пішініндегі ойын спорттық жабдық. Ойын сегіз допты пайдаланады - әр командаға төрт доп.

**Паллино** - бұл кішкентай сигнал шары. Доп «тірі» болып саналады, егер ол алаңда (ойын ішінде) жатса, яғни. берілген доп (ойынға кіреді). Доп ойыннан алынып тасталған болса, ол «өлі» болып саналады. Төреші келесі жағдайларда допты алып тастай алады: пенальти, егер доп алаңнан ұшып кетсе, біреу (ойыншы, капитан, жаттықтырушы, көрермен) немесе бір нәрсе (жануар, ойыннан тыс нәрсе) оны итеріп жіберсе немесе кедергі келтірсе. оның еркін қозғалысы.

**Сокқы** – кейде «ату», «бомбалау» деп те аталады. Рикошет лақтыру – допты бүйірлік қабырғадан алу ойыны. Фрейм – ойын кезеңі. онда доптар алаңның бір жағынан екінші жағына дейін ойналады. «Кадр» қорытындысы бойынша ұпайлар «ұпайлар» беріледі. Ұпай (ұпай) - доптың Паллиного ең жақын нүктесіне (басқа шарларға қарағанда) жеткені үшін беріледі.

**Фол** - бұл жаза қолданылатын ережелерді бұзу.

Бочча ойыны арқылы өткізілген жаттығу барысы

Жоғарыда аталған түйіндерді негізге ала отырып, өз ұсынысымды білдіргім келеді:

1. Дене шынықтыру сабақтарында инклюзивті, мүмкіндігі шектеулі балаларға бочча ойын әдістері қолданысқа енгізілсе.

### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Ногайбаева Г., Жумажанова С., Коротких Е. Рамка мониторинга инклюзивного образования Республики Казахстан. – Астана: АО ИАЦ, 2017г
2. Инклюзивті білім беру мәселелері. - 2016.

3. Мовкебаева З.А. Инклюзивное образование в Республике Казахстан: проблемы и перспективы. – Алматы, 2014.

4. Испамбетова Гульдана Аяпбергеновна . Инклюзивті білім беруде мүмкіндігі шектеулі студенттердің дене шынықтыру әдістемесін жетілдіру. Алматы 2020ж.

5. Бочче. Бочче, ережелер мен ойын ерекшеліктері қандай (delachieve.com)

**Утепов С.А.**  
*Жетісу облысы, Ескелді ауданы*  
*Жетісу атындағы орта мектебінің*  
*дене шынықтыру пәні мұғалімі*

## **ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҒУЛАРДЫҢ МЕДИКО-БИОЛОГИЯЛЫҚ АСПЕКТІЛЕРІ**

Дене шынықтыру – адам өмірінің ажырамас бөлігі. Ол адамдардың тәрбиесі мен еңбегінде маңызды орын алады.

Дене шынықтыру – мәдениеттің бір бөлігі болып табылады, ол жасалған және пайдаланылатын құндылықтар, нормалар мен білімдер жиынтығы қабілеттерді физикалық және интеллектуалдық дамыту мақсатында қоғамдағы тұлға, оның қозғалыс белсенділігі мен қалыптасуын жақсарту салауатты өмір салты, дене тәрбиесі арқылы әлеуметтік бейімделу, дене шынықтыру және дене дамуына әсер етеді.

Медикико – биологиялық аспектілер адамдардың денсаулығы мен физикалық жағдайын зерттейді. Бұл аспектілердің дене шынықтыру-сауықтыру іс-әрекетін зерттеуге тартылуы дене шынықтырудың қозғалыс белсенділігі мен организмнің биологиялық қасиеттерінің қалыптасуы тұрғысынан қарастырылуымен байланысты.

Дене шынықтыру – адамның дене және интеллектуалдық дамуын қамтамасыз ететін, дене шынықтыру белсенділігін жетілдіретін дене тәрбиесі арқылы салауатты өмір салтын қалыптастыратын жалпы мәдениеттің бір бөлігі.

Физикалық даму – тұқым қуалайтын факторларға және қоршаған ортаның нақты жағдайларына байланысты организмнің морфологиялық және функционалдық қасиеттерінің жасқа байланысты өзгеруінің табиғи үрдісі.

Қазіргі уақытта мамандар дене шынықтырудың дамуын зерттеуге ден қоюда. Дене шынықтырудың медикико-биологиялық аспектілері оның одан әрі жұмыс істеуі үшін үлкен маңызға ие, өйткені адам туралы білім дене шынықтыру ғылымының негізі болып табылады. Қоғамда жастар арасында денсаулыққа кері әсер ететін факторлар орын алууда. Олар:

- алкогольді,
- темекі өнімдерін,
- есірткілерді қолдану сияқты дене жүйелерінің қалыпты жұмысының бұзылуына ықпал ететін зиянды әдеттер белсенді түрде таралуда.
- оқытудың қолайсыз жағдайлары, дұрыс тамақтанбау, физикалық белсенділіктің жеткіліксіздігі, эмоционалдық стресс және т.б.

Денсаулық – адамның барлық мүшелері қалыпты жұмыс істейтін, қоршаған ортаның қолайсыз жағдайларына және жоғары физикалық күшке төтеп беретін жағдайы. Денсаулығы жақсы адам ауыр жүкті жеңуге қабілетті, шаршағыштығы аз, көңілді болады.

Жүйелі дене тәрбиесі адам денсаулығын нығайтып, оның ағзасына пайдалы әсер етеді. Тұрақты физикалық белсенділік жүрек жұмысының тиімділігін арттырады. Ол көлемді саулықты арттырады, қанды тамырлар арқылы жақсы итереді, бүкіл денені оттегі мен қоректік заттармен қамтамасыз етеді.

Мектептегі спорттық жаттығулардың тыныс алу аппаратының дамуында дене тәрбиесінің рөлі ерекше. Мұғалім кеуде қуысының дұрыс қалыптасуы мен қозғалғыштығын



арттыруға, тыныс алу бұлшықеттерінің күшеюіне көңіл бөлуі керек. Оқушыларға дұрыс тыныс алуды үйретіп, кеуде және диафрагматикалық (абдоминальды) тыныс алу дағдыларын меңгеруге көмектесу керек. Сонымен бірге тыныс алу жүйесінің дамуы басқа дене жүйелерінің дамуымен бірлікте болатынын және әртүрлі жас кезеңдерінде дене қасиеттерінің дамуына әртүрлі талаптар қойылатынын ескеру қажет.

Белгілі бір физикалық қасиеттерді дамытуды тек қозғалыс қабілеттерін жетілдіру тұрғысынан ғана емес, сонымен бірге физикалық даму үрдісінің қалыпты жүруін қамтамасыз ету және өсіп келе жатқан ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін арттыру тұрғысынан да қарастырған жөн.

Дене қасиеттерінің даму деңгейі және адам ағзасының жылдамдыққа, күшке, икемділікке физикалық жүктемелерге бейімделу дәрежесі организмнің жас ерекшеліктеріне байланысты. 18 жасқа дейін икемділік пен жылдамдықтың жоғары көрсеткіштеріне қол жеткізуге болады, бұлшықет күші 20 жасқа дейін немесе одан да көп өседі, төзімділіктің жоғары деңгейі әдетте 23-25 жаста байқалады. 17-18 жаста, әсіресе 15-16 жаста төзімділік жаттығулары қатаң өлшенуі керек. 19 - 20 жаста төзімділікті дамыту үшін ең қолайлы жағдайлар жасалады.

15-16 жаста бұлшықет салмағының айтарлықтай өсуі және жүйке-бұлшықет аппаратының жақсаруы байқалады, күшті дамыту үшін алғышарттар жасалады. Дегенмен, осы жастағы оқушылармен сабақтарда күшті жүктемелермен жаттығулардан бас тарту керек, өйткені күшті дамыту үшін жағдайлар біршама кейінірек жасалады - 19-20 жаста. Дене белсенділігі тыныс алу жүйесіне де әсер етеді, өкпенің сыйымдылығын арттырады, ол арқылы энергияның пайда болуына қажетті оттегінің көп мөлшері беріледі. Белсенді өмір салтының арқасында адам суыққа және жұқпалы ауруларға оңай шыдайды.

Айта кету керек, жалпы білім беретін мектептерде, одан кейінгі жоғары оқу орындарында оқу мерзімі біршама ұзақ және ол жыныстық жетілу кезеңімен сәйкес келеді. Бұл кезеңде жүйке жүйесінің қозғыштығы мен тұрақсыздығы жоғарылайды. Оқушылардың физикалық дамуының жеке ерекшеліктері медициналық бақылауға сәйкес анықталады. Бір жастағы оқушылардың физиологиялық мүмкіндіктері айтарлықтай ерекшеленуі мүмкін. Сондықтан дене тәрбиесі үрдісінде жас және жеке ерекшеліктерін ескеру қажет.

Салауатты өмір салты үшін күнделікті режимді сақтау қажет. Әрбір адамға күнделікті тәртіпті сақтау ұсынылады. Күн тәртібіне адамның әр күнге жоспарлаған негізгі әрекеттері кіреді. Адамның жұмыс күніндегі әрекеттері демалыспен ауысуы керек. Дұрыс күн тәртібін жүзеге асыру бүкіл ағзаның жұмыс ырғағын қамтамасыз етеді, бұл адамның физикалық жағдайына оң әсер етеді, денсаулығын жақсартады.

Оқушының денесіндегі физикалық жұмысты жүйелі орындау кезінде жүктеме және қалпына келтіру кезінде басым болатын «функционалдық жүйе» (орталық және шеткі түзілімдердің таңдамалы бірлестігі) қалыптасады. Ағзадағы анаболикалық және катаболикалық үрдістер (яғни синтез және ыдырау үрдістері) әдетте динамикалық тепе-теңдікте болады. Физикалық белсенділік оны катаболизмге ауыстырады. Және осыған байланысты жүктемеден кейінгі кезеңде тоқтың бұзылу жылдамдығынан асып түсетін синтетикалық түрлендірулердің белсендіруі дамиды. Мерзімді жүктемелердің іздері қорытындылай келе, синтездің жоғарылауын, функционалдық жүйені құрайтын органдарда ферменттік және құрылымдық белоктардың жиналуын, оның күші мен тиімділігін арттыратын біртіндеп пайда болатын бейімделуге негіз жасайды.

Жаттығулардың әсерінен, ең алдымен, жүрек-тамыр, нейроэндокриндік және жүйке-бұлшықет жүйелері жетілдірілетіндіктен, оларда ақуыз құрылымдарының жұмыстан кейінгі синтезі белсендіріледі. Морфобиологиялық бейімделу әрекеттің белгілі бір түріне ғана емес, сонымен бірге оның күші мен ұзақтығына байланысты ерекше түрде жүретінін атап өтеміз.

Шыдамдылықпен жүгіру жаттығулары қатаң анықталған бейімделу механизмдерін дамытуы керек екендігі сөзсіз. Олардың жетілу дәрежесі көбінесе белгілі бір қашықтықта жүгірушілердің ілгерілеуін анықтайды, өйткені жаттығу арқылы денеде өзіндік инерцияға ие

бейімделудің арнайы диапазоны қалыптасады. Бұдан шығатыны, жаттығу жүктемелері тек динамикалық және кинематикалық сипаттамалар (жүгіру жылдамдығы, тірек және ұшу уақыты, қадамдардың жиілігі мен ұзақтығы және т.б.) бойынша ғана емес, сонымен қатар көлемі мен қарқындылығы бойынша да бәсекеге қабілетті жүктемелермен бірдей болуы керек. Сонымен қатар, органдардың жұмысының қарқындылығы бәсекеге қабілетті немесе бәсекелес режимдерге сәйкес келуін қамтамасыз етуге ұмтылу керек.

Дене шынықтыруды оқыту әдістемесінің құрамдас бөлігі дене жаттығуларын жүргізу бойынша білімдер жүйесі болып табылады. Дене жаттығуларын орындау әдістерін білмейінше, оларды анық және дұрыс орындау мүмкін емес, сондықтан бұл спорттық жаттығуларды орындаудың әсері толығымен жойылмаса, төмендейді. Дене тәрбиесін дұрыс орындамау тек артық энергияның, демек, өмірлік күштің жоғалуына әкеледі, оны пайдалы әрекеттерге, тіпті бірдей физикалық жаттығуларға, бірақ дұрыс орындауға немесе басқа пайдалы нәрселерге бағыттауға болады.

Дене тәрбиесіндегі спорттық жаттығулар адамның ішкі дүниесіне, оның түсінігі мен мінез-құлқына ерекше әсер етеді. Дене жаттығуларының әсерінен дененің барлық мүшелері мен жүйелерінің қызметінің сипаты өзгереді, олардың құрылымы жақсарады, ауруларға төзімділік, тітіркендіргіш факторлар мен жағдайлардың әрекеті артады, физикалық және психикалық денсаулық нығаяды.

Осылайша, физикалық жаттығулардың оқушылардың психикалық дамуына пайдалы әсер етуін қамтамасыз ету ғана емес, оқушылардың өздері де осы әсер ету механизмдері туралы негізгі білімді алуы керек. Дене шынықтыру теориясында мәдениеттанулық көзқарас тұрғысынан дене шынықтырудың кез келген адам үшін маңызы туралы идеяны кеңейтетін «дене тәрбиесі» ұғымы пайда болды.

Қорытындылай келе, дене шынықтыру және спорттық жаттығулардың медико – биологиялық аспектілері адамның денсаулығын жақсартуға бағытталған дене белсенділігі. Дене шынықтыру адамның интеллектуалдық дамуына ықпал етіп, дене тәрбиесі арқылы өмір салтын қалыптастырады. Адамның денсаулығы оның жүйелі дене тәрбиесіне, дұрыс күн тәртібіне, жүрек және тыныс алу мүшелерінің жұмысына оң әсер ететін физикалық белсенділікке тікелей байланысты екенін ұмытпайық!

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Қазақстан Республикасының «Білім туралы» 2007 жылғы 27 шілдедегі № 319 Заңы 6-тарау. 43-бап. Білім беру ұйымдарының құзыреті.
2. Инклюзивті білім беру. Оқу - әдістемелік құралы. Орал, 2020 жыл.
3. Е.Н.Вавилова. Балалардың денсаулығын жақсарту. М., 1986 ж.
4. Қазақстан - спортшылар елі. Энциклопедиялық анықтамалық. – Алматы.
5. Дене шынықтыру. Оқу бағдарламалары. 5-11 сыныптар.
6. Ұ.Ж. Мұхамеджанова. Дене шынықтыру пәнін оқыту әдістемесі. 2015 жыл.

**Утепов А.Б.**

*старший преподаватель  
кафедры физической культуры и спорта ЕНУ им. Л.Н. Гумилева,  
г. Астана, РК*

## **МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

**Введение.** В статье при анализе и обобщении литературы описывается потребность употребления биологических аспектов для улучшения продуктивной тренировочной и спортивной деятельности. спорт - это физическая активность человека, сориентированная на укрепление здоровья. Физическая культура содействует умственному развитию человека и формирует образ жизни посредством физического воспитания. самочувствие человека прямо

зависит от его регулярных занятий физкультурой, верного распорядка дня, физических нагрузок, которые позитивно воздействуют на работу сердца и его органов дыхания. Для укрепления здоровья учащихся рассматриваются методы для повышения качества медицинских мер, учебного процесса и процесса здравоохранения.

Медико-биологические аспекты рассматривают проблемы со здоровьем, а также физическое состояние человека. введение данных аспектов в исследование спортивных и оздоровительных мероприятий связано с тем фактом, что спорт рассматривается с точки зрения развития двигательной активности и биологических свойств организма.

Физическая культура приходит частью всеобщей культуры, которая содействует физиологическому и умственному развитию человека, улучшает его двигательную активность, сформировывает здоровый образ жизни за счет физического воспитания, физической подготовки и развития.

Физическое развитие - это естественный процесс возрастного изменения морфологических и многофункциональных характеристик организма, определенный наследственными факторами и специфическими условиями окружающей среды.

В настоящее время специалисты сконцентрированы на исследовании вопросов физического развития. Медико-биологические аспекты физической культуры имеют большое значение для ее дальнейшего функционирования, поскольку сведения о человеке формируют базу науки о физической культуре.

В обществе посреди молодежи оживленно распространяются вредоносные привычки, такие как алкоголь, табачные изделия, наркотики, что способствует нарушению обычного функционирования систем организма. Вдобавок отрицательное воздействие на самочувствие оказывают плохие условия обучения, нерациональное питание, недостаточная моторная активность, эмоциональное напряжение и т.д.

Здоровье - это состояние человека, при котором все его органы функционируют нормально, выносят негативные обстоятельства окружающей среды и высокую физическую активность. Человек с сильным здоровьем способен справляться с большими нагрузками, менее утомлен, более бодр и жизнерадостен.

Регулярные занятия физкультурой укрепляют здоровье человека. Регулярная физическая активность повышает работоспособность сердца. Она увеличивается в объеме, отлично распространяет кровь по сосудам, снабжает организм кислородом и питательными веществами.

Физическая активность также влияет на дыхательную систему, увеличивая емкость легких, через которые проходит большое количество кислорода, нужного для получения энергии. Благодаря активному образу жизни человек легче переносит любые недуги.

Для здорового образа жизни нужно соблюдать режим дня. Любому человеку рекомендуется придерживаться распорядка дня. Дневной режим включает в себя наиболее значительные мероприятия, запланированные человеком на каждый день.

Загруженность человека в рабочий день обязана чередоваться с отдыхом. Выполнение правильной рутины обеспечивает ритмичность всего организма, что позитивно воздействует на физическое самочувствие человека и укрепляет его здоровье.

Следующим медико-биологическим аспектом приходит закаливание, основой которого является принятие воздушных, солнечных ванн и закаливание водой. В отличие от солнечных и воздушных ванн, закалка водой намного более эффективно укрепляет организм, увеличивает выносливость, усиливает нервную систему, повышает иммунитет и предотвращает риск заболеваний. Закаливание водой - лучший способ укреплять здоровье.

Медико-биологические аспекты физической культуры способствуют увеличению продуктивной учебной и спортивной деятельности.

На данный момент в университетах рассматриваются объекты, способствующие укреплению здоровья студентов:

- ведение регулярного учебно-оздоровительного процесса в системе образования;
- организация здоровьесберегающей среды;
- формирование культуры здоровья у студентов;
- проведение комплекса оздоровительных мероприятий во время учебного процесса;
- разработка методов сохранения и укрепления здоровья студентов;
- наблюдение и состояния здоровья участников образовательного процесса.

Для реализаций этих установок, нужно взаимодействие между биологическими и социокультурными аспектами как в теории, так и в практике физической культуры. Изучение проблем организации занятий физкультурой говорит о том, что необходимо повысить качество обучения специалистов по работе со студентами. Существует огромная необходимость в совершенствовании образовательных программ, внедрении на практике новейших методов работы дисциплины, специальных курсов, технологий обучения. Стремление специалистов по фитнесу повысить уровень успеваемости в классе является ключом к формированию мотивационных потребностей учащихся в здоровом образе жизни.

Наблюдая за студентами вузов на уроках физкультуры, эксперты отслеживают их психофизическое состояние организма, что помогает собирать информацию для анализа тенденций состояния здоровья студентов. Это способствует изучению вопросов, связанных с индивидуальной деятельностью, с людьми, которые регулярно занимаются спортом и физическими упражнениями, и людьми, которые не постоянно выполняют обязательные физические упражнения. Благодаря этому могут быть разработаны методы восстановления работоспособности организма с учетом психофизиологических особенностей человека.

#### **Выводы**

Свежие подходы к развитию технологий физической культуры в вузах будут способствовать повышению физической активности, формированию физической культуры, повышению работоспособности, поддержанию физического и морального состояния организма, укреплению здоровья и дальнейшей деятельности.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Бойцова Т. Л. Основные термины физической культуры и спорта : учебное электронное текстовое издание / Т. Л.Бойцова В. В.Бисеров ; Каф. циклических видов спорта. Научный редактор: проф., к. б.н. В.Н. Люберцев., 2009. – 76 с.
2. Валеопедагогические проблемы здоровьесформирования детей, подростков, молодежи, населения : сб. тез. докл. VI Межвуз. студ. науч.-практ. конф., Екатеринбург, 18 нояб. 2010 г. / ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т.». – Екатеринбург, 2010. – 210 с.
3. Подготовка к теоретико-методическому туру олимпиады школьников по предмету «физическая культура» : учеб.-метод. пособие / ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»; сост. Р. С. Жуков, О. В. Печёрина, Д. В. Смышляев. – Кемерово, 2011. – 124 с.
4. Медико-биологические аспекты физической культуры: проблемы и перспективы развития: материалы Всероссийской научной конференции с международным участием (Казань, 14 – 16 ноября, 2013 г.) / под ред. И. Х. Вахитова, А. И. Зиятдиновой, А. А. Гайнуллина, И. Ш. Галеева. – Казань: Казан. ун-т., 2013. – 324 с.

***Ханар Х.***

*Жетісу облысы, Ескелді ауданы  
Қаблица жьырау атындағы орта мектебінің  
дене шынықтыру пәнінің мұғалімі*

### **ИНКЛЮЗИВТІ БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ**

Бүгінгі таңда оқыту саласында ерекше білім алуды қажет ететін балаларға білім беру жүйесі алға қадам жасады. Білім беруді дамыту арқылы қоғамның әлеуметтік құндылық өзгерістеріне әсер етті.

"Инклюзия" ағылшын тілінен аударғанда (inclusive) - "қосу" дегенді білдіреді, француз тілінен (inclusif) - енгізілген. Ал латынша include - қорытындылаймын, қосамын дегенді білдіреді. Инклюзивті білім беру бұл- барлық балалар өздерінің физикалық, интеллектуалдық және басқа да ерекшеліктеріне қарамастан жалпы білім беру жүйесіне енетін және құрдастарымен бірге жалпы білім беретін мектептерде оқитын білім беру. "Барлығына білім беру" - инклюзивті білім берудің негізгі қағидасы, ол баланы сол қалпында қабылдауды білдіреді.

Даму ерекшеліктері бар білім алушылардың білім беру процесін ұйымдастыру үшін арнайы білім беру жағдайларын жасау қажет.

Білім беру аясында дене шынықтыру сабағын өткізудің бірқатар ерекшеліктері бар. Негізінде сабақ үш бөлікке бөлінеді: дайындық, негізгі және қорытынды. Сабақтың дайындық бөлігі 5-8 минуттан аспауы керек және икемділік, түзету, үйлестіру және қалып жаттығуларын, өнімділік жаттығуларын, зейін, есте сақтау және ойлау процестерінің белсенділігін қамтиды. Дене белсенділігінің төмендеуінің себебі ол тез шаршау, эмоционалды күйзеліс қаупі.

Негізгі бөлімде білім беру және қозғалтқыш компоненттеріне уақыт бөлінеді.

Қорытынды бөлімнің түрі мен формасын мұғалім физикалық жүктеменің уақыты мен жиынтық мөлшеріне сәйкес қалыптастырады.

Ерекше білім алуды қажет ететін балаларға дене шынықтыру сабағын өткізу кезінде арнайы әдістер мен тәсілдерді, құралдарды, қолдану қажет. Инклюзия саласындағы сабақта балаларды ұйымдастырудың негізгі тәсілі-жеке білім беру тәсілі, өйткені даму ерекшеліктері бар балалар осал және көп көңіл бөлуді қажет етеді.

Жоғарыда Сабақтың кезеңдері бойынша уақытты бөлу ұсынылды, бұл даму ерекшеліктері бар балалардың тез шаршауына байланысты оқу процесін ұйымдастырудың маңызды критерийі болып табылады. Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі шаршаудың алдын алу үшін арнайы құралдарды пайдалану қажет, мысалы, қозғалыс пен практикалық әрекеттерді кезектестіру, спорттық тапсырмалар мен жаттығуларды тәсілдермен орындау және олардың арасындағы демалысты ұйымдастыру.

Дене шынықтыру сабағы аясында ерекше білім алуды қажет ететін балалардың әр тобының физикалық мүмкіндіктерін ескеретін жаттығулар кешені қолданылады.

Мысалы, көру қабілеті бұзылған балаларды оңалту үшін визуалды ақаудың орнын толтырып қана қоймай, физикалық дамуды, моториканы, дененің денсаулығы мен жұмысын жақсарту қажет. Тепе-теңдік пен қимылдарды үйлестірудегі қарапайым жаттығулар, сақталған анализаторлардың дамуын пайдалану, дұрыс позаны қалыптастыру, көздің бұлшық еттерін жаттықтыру, қолдың ұсақ моторикасын дамыту. Сабақтар, ең алдымен, кеңістікті бағдарлау дағдыларын игеруге, қозғалыс қаттылығын жоюға және денсаулықты нығайтуға ықпал етуі керек. Есту қабілеті бұзылған балалар тобы үшін негізгі міндет-моторлық және физикалық дамудың кемшіліктерін түзету. Сонымен, жаттығулар кешені моториканы қалыптастыруға, моториканы дамытуға бағытталған.

Психикалық дамуы тежелген оқушылар бірқатар ерекшеліктері бар, оларға сәйкес келесі жаттығулар қалыптасады: дұрыс позаны қалыптастыру, жалпақ аяқтың алдын алу, тепе-теңдік және түзету жаттығулары.

Инклюзия шеңберінде дене шынықтыру пәнін оқытуды ұйымдастыруға және өткізуге жеке және кәсіби дайындығы бар педагог жауапты болып табылады. Мұғалімнің жауапкершілігі білім беру процесінің мазмұны мақсаттары мен міндеттерін, білім алушының білім беру ортасында жайлы өмір сүруін таңдау болып табылады. Мұғалім әр баланың құндылықтарын мойындап, оны түсінуі керек. Сондай-ақ, ерекше балаларға жылы эмоционалды қарым-қатынас жасалу қажет.

Инклюзивті жұмыстағы маңызды құрал-бұл балаға деген сенімділікті даму мен жетістікке жетуге деген мотивация.

Өкінішке орай, бүгінде бізде мұндай мамандардың жетіспеушілігі мен болмауы проблемасы бар. Осылайша, инклюзивті білім беру шеңберінде дене шынықтыру сабағын өткізу және ұйымдастыру үшін арнайы білім беру жағдайларын жасау, сондай-ақ тиісті мамандарды даярлау қажет. Инклюзиядағы дене шынықтыру-бұл физикалық денсаулықты қолдау және қалпына келтіру, ерекше білім алуды қажет ететін балаларды әлеуметтендіру, жаттығулар мен процедуралар арқылы емдеу, ең алдымен өзін-өзі жетілдіруге және өзімен және өз мүмкіндіктерімен жұмыс істеуге ынталандыру.

## МАЗМУНЫ/СОДЕРЖАНИЕ/CONTENT

### 1 СЕКЦИЯ: БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ 1 СЕКЦИЯ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ 1 SECTIONS: PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE EDUCATION SYSTEM

<i>Гилев Г.А., Александрова Г.А., Удилова И.В., Тихонова Т.К.</i> РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРИ УВЕЛИЧЕНИИ ОБЪЕМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ.....	3
<i>Дайрабаев С.Е., Югай И.В., Сирока Л.А.</i> ЗАВИСИМОСТЬ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ОТ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.....	5
<i>Доскараев Б.М., Сыздыкова С.Ж., Есельбаева А.К., Орлов А.И.</i> СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В КАЗАХСТАНЕ.....	9
<i>Мендом И.Э.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ.....	11
<i>Егізбаев Ж.Ә., Қуатбеков Ш.Н.</i> ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНДЕГІ ЕҢБЕК ЖӘНЕ ЭСТЕТИКАЛЫҚ ТӘРБИЕНІҢ ӨЗАРА БАЙЛАНЫСЫ.....	14
<i>Егізбаев Ж.Ә., Мұстафаев С.Ш.</i> ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНДЕ СТУДЕНТТЕРДІҢ ІЗГІЛІК-АДАМГЕРШІЛІК ҚАСИЕТТЕРІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ МАҢЫЗЫ.....	17
<i>Юсупов Р.А., Романов К.П.</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА НА ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ.....	20
<i>Алимханов Е.А., Сабырбек Ж.Б.</i> «ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖӘНЕ СПОРТ» МАМАНДЫҒЫ БОЙЫНША БІЛІМ БЕРУДІ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ТАЛАПТАР ТҮРҒЫСЫНАН ЖЕТІЛДІРУДІҢ ОРНЫ.....	21
<i>Доскараев Б.М., Искакова А.Д., Сыздыкова С.Ж.</i> ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ШКОЛЬНОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ: ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ.....	24
<i>Мадиева Г.Б., Мадиев Е.К., Заурбекова Р.П.</i> МОДЕЛЬ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» в КазНУ им. аль-ФАРАБИ.....	27
<i>Мартыненко И.И., Рахманина Е. В., Синельникова Г.А., Симицына И. М., Рыбнищева М.Г., Плехова С.В.</i> УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ ТЕХНИКИ ГАНДБОЛА СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	30
<i>Отаралы С.Ж., Аликей А., Малькей А., Марчибаева У.С., Садыков С.К.</i> ПРОБЛЕМЫ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ.....	33
<i>Сивцев Н.Н., Кузнецов А.С.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ЯКУТСКИХ ВИДОВ СПОРТА В ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ.....	36
<i>Қасымбекова С.И., Адильжанова М.И., Жумашев Д.С., Тастан Е.</i> ӘРТҮРЛІ ЕЛДЕРДЕГІ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ.....	40
<i>Sinitsyna I.M., Ivanova E.G., Kirienko S.A., Sinelnikova G.A., An V.S.</i> METHODOLOGICAL RECOMMENDATIONS FOR COMPOSITION OF MORNING HYGIENIC GYMNASTICS FOR STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS.....	42
<i>Смирнов И.Н., Смирнова Н.С.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ К ВНЕКЛАССНОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	44
<i>Смирнов И.Н., Смирнова Н.С.</i> АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	47
<i>Мажитбеков А.М., Наханов Қ.С., Сарманов А.М., Нурымбетов Д.О.</i> ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ЖАҢА ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ПАЙДАЛАНА ОТЫРЫП, ОҚУШЫЛАРДЫҢ ҚЫЗЫҒУШЫЛЫҒЫН АРТТЫРУ.....	52
<i>Наханов Қ.С., Мажитбеков А.М., Балкыбеков Х., Канаев Н.</i> ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ЖАҢА ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫҢ ТИІМДІЛІГІ.....	52
<i>Омаров Б.С., Кеңесбай А.Б.</i> БОЛАШАҚ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МҰҒАЛІМІНІҢ КӘСБИ ІСКЕРЛІГІ МЕН ДАҒДЫСЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ.....	56
<i>Омаров Е.Б., Молдан Е., Ясынов Ж.</i> ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНЫҢ САУЫҚТЫРУҒА БАҒЫТТАЛҒАН ӘДІСІ.....	60
<i>Сейдахметов Е.Е.</i> СПОРТТЫҢ ӘЛЕУМЕТТІК ҚЫЗМЕТІ МЕН СПОРТТЫҚ ҚОЗҒАЛЫСТЫ ДАМУДАҒА НЕГІЗГІ БАҒЫТТАР.....	63

<b>Сейдахметов Е.Е.</b> ОРТА АРНАУЛЫ БІЛІМ БЕРУ ҮДЕРІСІНДЕ ЗАМАНАУИ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ҚОЛДАНУ.....	66
<b>Сейдахметов Е.Е.</b> МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАР ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ӘЛЕУМЕТТІК-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ МАҢЫЗЫ МЕН МІНДЕТТЕРІ.....	69
<b>Сембирээ Д.Д., Мендот Эмма Э.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭТНОМУЗЫКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ.....	73
<b>Урманов А.С., Карюк А.С.</b> ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ.....	75
<b>Омаров Н.Б.</b> ЖОҒАРҒЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНДАҒЫ СПОРТТЫҚ-САУЫҚТЫРУ ҚЫЗМЕТІНІҢ ЕМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ РӨЛІ.....	77
<b>Абдухайранов У.А., Науатов С.К.</b> САЛАУАТТЫ ӨМІР СҮРУДІ ҚАЛЫПТАСТЫРУДА ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ.....	80
<b>Абдукаримов Б.У.</b> ОҚУШЫ ЖАСТАРДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МЕН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ БІЛІМІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ.....	83
<b>Байжанов Е.Қ., Мурзабеков М.М., Көпжасар Б.Ж.</b> МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДӘЛДІК ҚАБІЛЕТТЕРІН ДАМЫТУ ӘДІСТЕРІ.....	85
<b>Абдулзалиев К.Я., Бидолдой А.</b> ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ.....	89
<b>Алиаскарова Г.Т.</b> ОТБАСЫЛЫҚ СПОРТТЫ НАСИХАТТАУ, ДАМЫТУ САЯСАТЫ БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МЕН СПОРТТЫ ДАМЫТУДЫҢ МҮМКІНДІГІ РЕТІНДЕ.....	93
<b>Алатаев Т.Т., Тулегенов Е.Н., Шишкин В.В.</b> РАЗРАБОТКА МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ «КРУКФИТ» ДЛЯ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	96
<b>Алатаев Т.Т., Тулегенов Е.Н., Шишкин В.В.</b> МОБИЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ РЕСУРС «JURNAL» ДИСЦИПЛИНЫ «РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ».....	98
<b>Амантай А.Қ., Есіркепов Ж.М.</b> ШАҒЫН ЖИНАҚТЫ АУЫЛ МЕКТЕПТЕРІНДЕ «СПОРТ САҒАТЫ» МЕН «СЕРГІТУ МИНУТТАРЫН» ӨТКІЗУГЕ ӘДІСТЕМЕЛІК ҰСЫНЫСТАР.....	100
<b>Ахмедов Б.А.</b> БАСТАУЫШ СЫНЫПТАРДА ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС ОЙЫНДАРЫНЫҢ ТӘРБИЕЛІК МАҢЫЗЫ.....	103
<b>Ахметов Б.Р.</b> ӘСКЕРИ ҚОЛДАНБАЛЫ ЖҮЗУ ТӘСІЛДЕРІНІҢ СИПАТТАМАСЫ МЕН ТҮРЛЕРІНІҢ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ.....	106
<b>Ахметов Б.Р.</b> БОЛАШАҚ ОТАН ҚОРҒАУШЫ ЖАСТАРДЫҢ ДЕНЕ ЖАҒЫНАН ДАМЫТУ ДАЯРЛЫҒЫНЫҢ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ МЕН ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ.....	110
<b>Байжанов Е.Қ., Ержанов С.Ө., Мұстафаев С.Ш.</b> МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫН ЕҢБЕККЕ ҚАТЫСТЫРУ АРҚЫЛЫ ДЕНЕ ҚАСИЕТТЕРІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ.....	112
<b>Бидолдой А.</b> БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕГІ- ҮЗДІКСІЗ ОҚЫТУ ӘДІСІ.....	114
<b>Ержанов Б.С., Ержанов С.У.</b> АҚПАРАТТЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ҚОЛДАНУ АРҚЫЛЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНА ҚЫЗЫҒУШЫЛЫҒЫН АРТТЫРУ.....	117
<b>Ержанов Б.С., Өмірзақов Б.С.</b> ЖОҒАРҒЫ ОҚУ ОРНЫНДА ОҚИТЫН СТУДЕНТТЕРДІҢ ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫН НЫҒАЙТУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ.....	119
<b>Әбдімәлік С.Б., Аяпов К.</b> СПОРТШЫЛАРДЫҢ ТАНЫМДЫҚ ІС-ӘРЕКЕТІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ӘДІСТЕРІ.....	121
<b>Әбдімәлік С.Б.</b> ҚАЗІРГІ БІЛІМ БЕРУ ҮДЕРІСІН ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ НЕГІЗГІ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ.....	125
<b>Жилисбаев Н.К., Уразбаев А.А.</b> ЖЕКЕ ТҮЛҒАНЫҢ АҚЫЛ-ОЙ ЖӘНЕ АДАМГЕРШІЛІК ҚАСИЕТТЕРІН ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ПРИНЦІПТЕРІ АРҚЫЛЫ ҚАЛЫПТАСТЫРУ.....	130
<b>Жумекенова Д.Е.</b> ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДАҒЫ КРИТЕРИАЛДЫ БАҒАЛАУ.....	134
<b>Zaitseva E.E.</b> INNOVATIVE TECHNOLOGIES AT PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN THE SYSTEM OF TECHNICAL EDUCATION.....	137
<b>Нурғалиев К.Ж., Ботағариев Т.А.</b> ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	139
<b>Зинбай Ә.А., Әлімханов Е.Ә.</b> ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ САЛАСЫНДА АНИМАЦИЯЛЫҚ МУЛЬТИПЛИКАЦИЯЛЫҚ ЖАНРДЫҢ ҚОЛДАНЫЛУЫ.....	142
<b>Искакова Г.Г.</b> СПЕЦИФИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ.....	145
<b>Капанова С.Н., Есеева А.А., Кожемякина Н.Н.</b> ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ..	148
<b>Келесбек Н.Н., Рожко Г.Т.</b> СОВРЕМЕННЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОТ ДЕТСКИХ САДОВ, ШКОЛ, ВУЗОВ.....	150



<b>Киспаева Д.Т., Локтев А.С., Баянкин О.В.</b> ОРГАНИЗАЦИЯ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИХ КОЛЛЕДЖАХ.....	152
<b>Клюкина Е.И.</b> ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ СЕМЬИ И ШКОЛЫ.....	155
<b>Кожемьякина Н.Н., Имамалиева Г.Н., Кушмагулова А.К.</b> ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ВОЛЕЙБОЛУ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ....	157
<b>Кондратенко С.А., Шепетюк Н.М.</b> АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ.....	159
<b>Қалиев Н.Қ., Нарықбай Р.Т.</b> ЖОҒАРҒЫ ОҚУ ОРЫНДАҒЫ СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНДАҒЫ ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС ОЙЫНДАРЫНЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ.....	162
<b>Леванова У.К., Аканов Ш.К.</b> ВАЖНОСТЬ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА.....	164
<b>Локтев А.С., Киспаева Д.Т., Баянкин О.В.</b> МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИХ КОЛЛЕДЖАХ.....	167
<b>Мадраимова Х., Косырева И.И.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ.....	170
<b>Нарықбай Р.Т.</b> ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МҰҒАЛІМІНІҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ КҮЗІРЕТТІЛІГІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ ПРОБЛЕМАЛАРЫ.....	172
<b>Нарықбай Р.Т., Қалиев Н.Қ.</b> ПЕДАГОГОКТИҢ КӘСІБИ ІС-ӘРЕКЕТТЕРІН ҚОЛДАНУ ЖОЛДАРЫ.....	175
<b>Мадраимова Х.И., Сиротина Н.М.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ.....	177
<b>Мазболдиев А.Ч.</b> ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ НЕГІЗДЕРІ МЕН ЖҮЙЕСІ .....	179
<b>Мазболдиев А.Ч.</b> ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ТАРИХЫНДАҒЫ ОЙЫНДАР МЕН ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ ПАЙДА БОЛУ ТҮЙТКІЛДЕРІ.....	181
<b>Мазболдиев А.Ч., Әлібекұлы А.</b> ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫН ҚОЛДАНУ .....	183
<b>Мамбетов Қ.Қ., Сарсенбаев Т.Қ., Суюндыков М.У., Қырықбаев П.Н.</b> ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНДА ОҚЫТУДЫҢ ЖАҢА ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫН ЕНГІЗУДІҢ ТИІМДІ ЖАҚТАРЫ.....	185
<b>Мамбетов Қ.Қ., Мамыров Е.Б., Азизов А.А., Қырықбаев П.Н.</b> ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ОҚЫТУШЫСЫНЫҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ КҮЗІРЕТТІЛІГІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ МӘСЕЛЕЛЕРІ....	188
<b>Мамбетов Қ.Қ., Мамыров Е.Б., Азизов А.А., Қырықбаев П.Н.</b> ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІН ОҚЫТУДАҒЫ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ӘДІС-ТӘСІЛДЕРІ.....	194
<b>Мамбетов Қ.Қ., Исабаев Қ.А., Ажибеков М.Ж., Есенов Е.А.</b> ЗАМАНАУИ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҚТАРЫНДА ТИІМДІ ПАЙДАЛАНУ ЖОЛДАРЫ.....	197
<b>Мансуров Т.К., Мадиева Г.Б.</b> ПОДУШЕВОЕ НОРМАТИВНОЕ ФИНАНСИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА, КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА.....	200
<b>Мастекбаев Р.О.</b> РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	202
<b>Молдабаева А.Б.</b> ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕПТЕ ДАНА ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІН ОҚЫТУДЫҢ ИННОВАЦИЯЛЫҚ АСПЕКТІЛЕРІ.....	205
<b>Мубарак Ж.М.</b> ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫНЫҢ ТӘРБИЕЛІК МӘНІ.....	209
<b>Мукан Е.</b> МЕКТЕПТЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІН ОҚЫТУДЫҢ ЗАМАНАУИ ЖӘНЕ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ӘДІСТЕРІ.....	212
<b>Мухаметжанов Н.Қ.</b> ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНДА ОҚЫТУДЫҢ ЖАҢА ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫН ЕНГІЗУДІҢ ТИІМДІ ЖАҚТАРЫ.....	215
<b>Мұратқызы А.</b> СТУДЕНТТЕРДІ КӘСІПТІК ДАЯРЛАУДАҒЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТТЫҢ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ.....	217
<b>Мыктыбеков А.К.</b> ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНДАҒЫ БЕЙІМДЕЛУ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ ҚАЗІРГІ ЖАҒДАЙЫ МЕН МӘСЕЛЕЛЕРІ.....	222
<b>Нечаева Т.Ю.</b> ПРОГРАММИРОВАННЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, КАК ДИДАКТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА АКТИВНОЙ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ.....	225
<b>Нихамбаева Э.К.</b> ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ С НАПРАВЛЕННЫМ РАЗВИТИЕМ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.....	228
<b>Нураниева Ж.Б.</b> ВЛИЯНИЕ СИСТЕМНОГО ПОДХОДА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО БАСКЕТБОЛУ НА УЛУЧШЕНИЯ ТЕХНИКИ БРОСКОВ МЯЧА В КОРЗИНУ.....	231
<b>Нурмагамбетов С.К.</b> МЕКТЕПТЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНІҢ ЖӘНЕ СПОРТ СЕКЦИЈАЛАРЫНЫҢ ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕСІ МЕН ДАМУ ЖОЛДАРЫ.....	235

<b>Отан М.</b> ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МЕН САЛАУТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ДЕНСАУЛЫҚ ҚАЛЫПТАСТЫРАТЫН ЖӘНЕ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУШЫ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ.....	236
<b>Жумагазин Н.М., Тукешов Н.С., Демеген Ж.Н.</b> ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ПАЙДАЛАНА ОТЫРЫП, ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН НАСИХАТТАУ.....	238
<b>Пузырина Г.И.</b> СОВРЕМЕННЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ.....	240
<b>Рахмангулова К.О.</b> БАСКЕТБОЛ ОЙЫНЫН ОҚУШЫЛАРҒА ҮЙРЕТУДІҢ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ.....	243
<b>Сабденбеков Е.У.</b> МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ЖӘНЕ ЖОО-ДАРЫ БІЛІМ АЛУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ-СПОРТТЫҚ БЕЛСЕНДІЛІГІНІҢ ЗАМАНАУИ МӘСЕЛЕЛЕРІ.....	245
<b>Сабденбеков Е.У.</b> ЖОҒАРҒЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНДА ПАНДЕМИЯ ЖАҒДАЙЫНДА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНЫҢ ТИГІМДІЛІГІН АРТТЫРУ.....	248
<b>Сабитова Н.Г.</b> СОВРЕМЕННЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ.....	252
<b>Салыкова И.В.</b> АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО МЕТОДИКЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.....	254
<b>Сафарғалиева Г.Н.</b> ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА САРАЛАП ОҚЫТУ ТЕХНОЛОГИЯСЫН ҚОЛДАНА ОТЫРЫП ОҚУ ҮРДІСІН ОҢТАЙЛАНДЫРУ.....	257
<b>Сейтаниязов Б.Т.</b> ОТНОШЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.....	262
<b>Сердалиева С., Рожко Г.Т.</b> СПОРТТЫҚ ДАЙЫНДЫҚТЫ ДАМУДАҒЫ МӘСЕЛЕЛЕРІ МЕН БОЛАШАҒЫ.....	264
<b>Серимбетов Ж.Ш., Ельжанов Д.Н.</b> БОЛАШАҚ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МҰҒАЛІМДЕРІНІҢ КӘСІБИ ІСКЕРЛІКТЕРІ МЕН ДАҒДЫЛАРЫН ОҚУ-ТӘРБИЕ ҮРДІСІНДЕ ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ МАЗМҰНЫ.....	267
<b>Сүлейменов О., Князбаев Е., Ахметов Н.</b> ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІ ОҚЫТУШЫЛАРЫНЫҢ ФУНКЦИОНАЛДЫҚ САУАТТЫЛЫҒЫН БЕЙІМДЕУ.....	270
<b>Сүлейменов О., Князбаев Е., Ахметов Н.</b> ЖАҒАРТЫЛҒАН БІЛІМ БЕРУ МАЗМҰНЫ ЖАҒДАЙЫНДА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНДЕ ӘДІС-ТӘСІЛДЕРДІҢ КАЖЕТТІЛІГІ.....	273
<b>Тастанбеков Н.С., Алибаев О.Ж., Сүлейменова А.В., Сейсенбеков Е.К.</b> ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ.....	275
<b>Темірғалиев С.К.</b> СОВРЕМЕННЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДЕТСКИХ САДАХ, В ШКОЛЕ, В ВУЗЕ.....	277
<b>Терентьева Е.И., Безотечество К.И.</b> СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В УСЛОВИЯХ НЕСТАНДАРТНОГО БАССЕЙНА.....	283
<b>Тлеш А.С., Ботағариев Т.А.</b> БАЛАБАҚШАДАҒЫ БАЛАЛАРМЕН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖАТТЫҒУЫ АРҚЫЛЫ ДҰРЫС ДЕНЕ ҚАЛПЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ЗАМАНАУИ ӘДІСТЕРІ.....	286
<b>Искакова А.А.</b> МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	295
<b>Токпанова М.К.</b> ОБУЧЕНИЕ УЧАЩИХСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.....	297
<b>Трубицкая Л.А.</b> ПРИМЕНЕНИЕ МЕНТАЛЬНЫХ КАРТ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ.....	300
<b>Трубицкая Л.А.</b> РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СОВРЕМЕННОГО СПЕЦИАЛИСТА.....	302
<b>Турспенбетова С.Т., Маханова Н.Б.</b> ШАҒЫН ЖИНАҚТЫ МЕКТЕПТЕРДЕ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫН ЖҮРГІЗІП ҰЙЫМДАСТЫРУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ.....	305
<b>Турспенбетова С.Т., Маханова Н.Б.</b> БОЛАШАҚ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ПӘНІ МҰҒАЛІМДЕРІНЕ МЕКТЕП БАҒДАРЛАМАСЫНДАҒЫ ЖАТТЫҒУЛАРДЫ ОРЫНДАУ ТЕХНИКАСЫН ҮЙРЕТУДЕ ДИДАКТИКАЛЫҚ ІСКЕРЛІКТІ ҚАЛЫПТАСТЫРУ ЖОЛДАРЫ.....	308
<b>Тыныбек Ж.Қ., Есіркепов Ж.М.</b> ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ҚҰНДЫЛЫҚТАРЫ АРҚЫЛЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ РУХАНИ ДЕҢГЕЙІН ЖЕТІЛДІРУ.....	310
<b>Укенова Т.М., Ақанов Ш.Қ.</b> ЖОҒАРҒЫ ОҚУ ОРНЫНДА ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНДА ОҚУТУДЫҢ ЖАҢА ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ.....	313
<b>Уразбаев А.А., Жилисбаев Н.К.</b> ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС ОЙЫНДАРЫ АРҚЫЛЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ БІТІМІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ.....	315

<b>Уразбекова Л.К.</b> ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ У ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА.....	318
<b>Утепов А.Б.</b> ОҚУШЫЛАР МЕН СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МЕН САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ДЕНСАУЛЫҚТЫ ҚАЛЫПТАСТЫРАТЫН ЖӘНЕ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУШЫ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ.....	320
<b>Утепов А.Б.</b> АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО МЕТОДИКЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.....	322
<b>Харичков О.С., Аканов Ш.К.</b> ИННОВАЦИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И ПОИСК НОВЫХ ФОРМ И ПУТЕЙ ПРИВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	325
<b>Шишкин В.В.</b> ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В КОЛЛЕДЖЕ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДОВ.....	326
<b>Юрьева О.А.</b> СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	329
<b>Айдаров О.К.</b> ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ АДАМ ӨМІРІНДЕГІ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ ЖӘНЕ САЛАУАТТЫ ӨМІР СҮРУ КЕПІЛІ.....	331
<b>Айтмагамбетова Г.К.</b> БАСТАУЫШ СЫНЫПТАРДА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС ОЙЫНДАРЫН ҚОЛДАНУ.....	333
<b>Акулова Н.В.</b> ХОРЕОГРАФИЯ В ШКОЛЕ КАК ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ПОСКОВИДНЫЙ ПЕРИОД.....	336
<b>Абдирешев М.З.</b> МЕКТЕПТЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІН ОҚЫТУДЫҢ ЗАМАНАУИ ЖӘНЕ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ӘДІСТЕРІ.....	338
<b>Абдукаймова А.М.</b> ҚОҒАМЫМЫЗДАҒЫ СПОРТШЫЛАРДЫҢ ДАМУЫНЫҢ ӘДІС-ТӘСІЛДЕРІМЕН ЖӘНЕ БАҒЫТЫНДАҒЫ ІС-ТӘЖІРІБЕ МӘСЕЛелЕРІ.....	342
<b>Байсерикова Н.С.</b> СОВРЕМЕННЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДЕТСКИХ САДАХ, В ШКОЛЕ, В ВУЗЕ.....	344
<b>Бақыт Б.</b> ЕРЕКШЕ БІЛІМ БЕРУДІ ҚАЖЕТ ЕТЕТІН БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖӘНЕ ОНЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ.....	347
<b>Балия Ж.</b> СПОРТТЫҚ ДАЙЫНДЫҚТЫ ДАМУЫНДАҒЫ МӘСЕЛелЕРІ МЕН БОЛАШАҒЫ.....	350
<b>Алексеева И.В., Асланиди Г.В.</b> РОЛЬ КАЗАХСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР В РАЗВИТИИ И ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ.....	353
<b>Алимжанов М.Г.</b> БІЛІМ БЕРУ МЕКЕМелЕРІНДЕ «ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ БОЙЫНША ӨЗЕКТІ МӘСЕЛелЕРІ.....	355
<b>Асылбекова А.К.</b> ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ БОЙЫНША СЫНЫПТАН ТЫС ЖҰМЫСТАРДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ ТИІМДІ ӘДІСТЕРІ.....	358
<b>Байгазинов С.Т.</b> БІЛІМ БЕРУ МЕКЕМелЕРІНДЕ «ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ БОЙЫНША ӨЗЕКТІ МӘСЕЛелЕРІ.....	361
<b>Бузуляк П.А.</b> СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	363
<b>Вапиев С.К.</b> ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МЕН САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ.....	366
<b>Гиззатов А.А.</b> МЕКТЕПТЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНЫҢ ҚАЗАҚСТАНДАҒЫ СПОРТТЫ ДАМУЫҒА ӘСЕРІ.....	367
<b>Искакова А.А.</b> МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	370
<b>Исламова Л.З.</b> АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО МЕТОДИКЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.....	373
<b>Кажияхметов А.М.</b> БІЛІМ БЕРУ МЕКЕМелЕРІНДЕ «ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ БОЙЫНША ӨЗЕКТІ МӘСЕЛелЕРІ.....	375
<b>Какимжанов О.К.</b> ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІ БОЙЫНША ОҚУ ПРОЦЕСІНДЕГІ ЖАҒАЛЫҚТАР ЖӘНЕ ЖАСТАРДЫ СПОРТ ПЕН ДЕНЕШЫНЫҚТЫРУҒА БАУЛУДЫҢ ЖАҢА ФОРМАЛАРЫМЕН ЖОЛДАРЫН ІЗДЕСТІРУ.....	377
<b>Демур В.</b> ВНЕДРЕНИЕ МОДЕЛЕЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ФУТБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ.....	378
<b>Дәулетова С.Ә.</b> МЕКТЕПТЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ОҚЫТУДЫҢ ЗАМАНАУИ ЖӘНЕ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ӘДІСТЕРІ.....	380
<b>Дмитриев С.С.</b> ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СЕКЦИИ ВОЛЕЙБОЛА В ШКОЛЕ.....	383
<b>Енишлла Ж.Т.</b> БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ МӘСЕЛелЕРІ.....	385

<b>Огиенко И.В., Кравченко В.Е.</b> АНАЛИЗ ПРИМЕНЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗОВСКОЙ СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ.....	387
<b>Есенов М.А.</b> МЕКТЕПТЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫ ЖҮЙЕЛЕУ.....	390
<b>Естибаев М.Д.</b> БІЛІМ БЕРУ МЕКЕМЕЛЕРІНДЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ БОЙЫНША ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕЛЕРІ.....	392
<b>Кибкало В.Н.</b> ИННОВАЦИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И ПОИСК НОВЫХ ФОРМ И ПУТЕЙ ПРИВЛЕЧЕНИЯ УЧАЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	394
<b>Засименко В.А.</b> ПУТИ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УСЛОВИЯХ СЕЛЬСКОЙ МАЛОКОМПЛЕКТНОЙ ШКОЛЫ.....	399
<b>Зацепина В.В.</b> СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН.....	400
<b>Естибаев Ж.А.</b> ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ҚҰРАЛДАРЫ МЕН ӘДІСТЕРІ.....	402
<b>Байдукешев А.Ж.</b> САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ: ОҚУ ҮРДІСІ ЖӘНЕ САБАҚТАН ТЫС ЖҰМЫС МҮМКІНШІЛІКТЕРІ.....	405
<b>Әбішев М.Қ.</b> ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІН ОҚЫТУДАҒЫ ТИІМДІ ӘДІСТЕР.....	407
<b>Жақұпбеков Е.Е.</b> «ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІ БОЙЫНША ОҚУ ПРОЦЕСТЕРІНДЕГІ ЖАҢАЛЫҚТАР ЖӘНЕ ЖАСТАРДЫ СПОРТПЕН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУҒА БАУЛУДЫҢ ЖАҢА ФОРМАЛАРЫ МЕН ЖОЛДАРЫН ІЗДЕСТІРУ.....	408
<b>Касенов А.Н.</b> КЕҢ ТАРАЛМАҒАН ҰЛТТЫҚ ОЙНДАРДЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ҚОЛДАНУДЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ.....	410
<b>Жалтаева Ж.Р.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ.....	412
<b>Кошекбаев Д.М.</b> ЗАБЫТЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ.....	414
<b>Қожантаев Д.А.</b> БІЛІМ БЕРУ МЕКЕМЕЛЕРІНДЕ «ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ БОЙЫНША ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕЛЕР.....	415
<b>Қурманова А.С.</b> ИННОВАЦИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И ПОИСК НОВЫХ ФОРМ ПУТЕЙ ПРИВЛЕЧЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	417
<b>Литвинова Н.Н.</b> УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	418
<b>Сорсова Н.В.</b> АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО МЕТОДИКЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.....	421
<b>Манарбекқызы Ұ.</b> БІЛІМ БЕРУ МЕКЕМЕЛЕРІНДЕ «ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ БОЙЫНША ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕЛЕРІ.....	424
<b>Турлыбаев С.А.</b> «ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІ БОЙЫНША ОҚУ ПРОЦЕСТЕРІНДЕГІ ЖАҢАЛЫҚТАР ЖӘНЕ ЖАСТАРДЫ СПОРТ ПЕН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУҒА БАУЛУДЫҢ ЖАҢА ФОРМАЛАРЫ МЕН ЖОЛДАРЫН ІЗДЕСТІРУ.....	427
<b>Кузнецова З.М.</b> ВНЕДРЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ, ИХ НАУЧНО МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	428
<b>Исмагилова Л.Ф., Мутаева И.Ш., Кузнецова З.М.</b> ПРАВИЛА И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ НАРОДНОЙ ИГРЫ «БЕГ ПО СЛЕДУ» - «ЭЗЕННӘН БАРУ» НА ЗАНЯТИЯХ ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В УСЛОВИЯХ ВУЗА.....	430
<b>Ильин А.Д.</b> ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ.....	433
<b>Сиротина С.Г., Вишнякова Н.П., Незбудей В.И., Коваленко К.Н.</b> СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	436

**2 СЕКЦИЯ: ЭТНОСПОРТ, БҰҚАРАЛЫҚ СПОРТ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ ЖЕТІСТІКТЕР СПОРТЫНЫҢ ЖАҒДАЙЫ, МӘСЕЛЕЛЕРІ, БОЛАШАҒЫ**

**2 СЕКЦИЯ: СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ ЭТНОСПОРТА, МАССОВОГО СПОРТА И СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ**

**2 THE STATE, PROBLEMS, PROSPECTS OF ETHNOSPORT, MASS SPORTS AND SPORTS OF HIGHER ACHIEVEMENTS**

<b>Милашюс К., Адильжанова М.И., Гусманов Т.К.</b> ХАРАКТЕРИСТИКА АЭРОБНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА РАЗВИВАЮЩИХ ВЫНОСЛИВОСТЬ.....	438
---	-----

<b>Цицурин В.И., Кульназаров А.К.</b> ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ПРОДУКТА ПИТАНИЯ НА ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ РИТМА СЕРДЦА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ.....	442
<b>Ермаханов Б., Ыылдыз М., Тастемірұлы Б.</b> ҚАЗАҚ КҮРЕСІМЕН ШҰҒЫЛДАНАТЫН ЖАСӨСПІРІМДЕРДІ ТӘРБИЕЛЕУДІҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ.....	445
<b>Ермаханов Б., Кеңесбай А.</b> ҚАЗАҚША КҮРЕСПЕН ШҰҒЫЛДАНУШЫ СПОРТШЫЛАРДЫҢ ТӨЗІМДІЛІК ЖАҒДАЙЛАРЫ.....	449
<b>Мамзин С.А., Кузнецова З.М.</b> СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ: ПРИМЕНЕНИЕ ТЕСТОВ И ЕЁ ПОВЫШЕНИЕ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.....	453
<b>Мартыненко И.И., Онгарбаева Д.Т., Адильжанова М.И., Рыбинцева М.Г., Плехова С.В.</b> СРАВИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАЗАХСТАНСКИХ СПОРТСМЕНОВ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	455
<b>Мартыненко И.И., Онгарбаева Д.Т., Адильжанова М.И., Рыбинцева М.Г., Плехова С.В.</b> ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ КОМПЛЕКСА СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И СТИМУЛЯЦИИ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ-БАКЕТБОЛИСТОВ.....	457
<b>Моисеева Н.А., Назаркина О.Н., Соловьева Н.А.</b> К ВОПРОСУ О ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЯХ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ.....	459
<b>Анарбаев А.К.</b> ПРИМЕНЕНИЕ НОВЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ И КОМБИНАЦИЙ ВЕДУЩИМИ БОРЦАМИ НА СОРЕВНОВАНИЯХ - ЗАЛОГ НЕОЖИДАННОСТИ ДЛЯ ИХ СОПЕРНИКОВ.....	462
<b>Анарбаев А.К., Анарбаева Д.А.</b> ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТИ В СПОРТЕ.....	465
<b>Анарбаев М.А., Анарбаев А.К.</b> СОСТАВЛЕНИЕ МАКРОЦИКЛОВ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ПОДГОТОВКУ БОРЦА.....	467
<b>Ахматгалиев Р.Р.</b> ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ.....	472
<b>Аязбеков Б., Абдыхайранов У., Кайшыбеков А.</b> ЖҮЗУ АДАМНЫҢ ДЕНЕ БІТІМІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДАҒЫ ДАҒДЫСЫ.....	474
<b>Бокаев О.Т., Головченко С.В., Серикбаев Б.Т., Тютеебаев Б.Х.</b> СПОРТТЫҚ АРБИТРАЖ СОТЫНЫҢ ҚЫЗМЕТІ.....	477
<b>Адильжанов А.А.</b> КӘСПТІК БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ ЖҰМЫСТАРЫН ҰЙЫМДАСТЫРУ.....	478
<b>Гусманов Т.И., Алимханов А.Е.</b> АЛЬТЕРНАТИВНАЯ МОДЕЛЬ ВОСПИТАНИЯ СИСТЕМЫ КОРЕЙСКОГО ИСКУССТВА ТХЭКВОНДО.....	485
<b>Дайрабаев М.С., Жилисбаев Н.К.</b> ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛЫ ДАЛАСЫНДАҒЫ ҰЛТТЫҚ СПОРТ ОЙЫНДАРЫНЫҢ ДАМУ ТАРИХЫ.....	490
<b>Дуйсенов К.К.</b> СПОРТТЫҚ ҚЫЗМЕТ ЖҮЙЕЛЕРІНІҢ ПРИНЦИПТЕРІ.....	493
<b>Дуйсенов К.К.</b> СПОРТТЫҚ ҚЫЗМЕТ ЖҮЙЕЛЕРІ.....	496
<b>Егізбаев Ж.Ә., Қуатбеков Ш.Н.</b> ОҚУШЫЛАРДЫ САЛАУАТТЫ ӨМІРГЕ ТӘРБИЕЛЕУДЕ ҚАЗАҚТЫҢ САЛТ-ДӘСТҮРЛЕРІНІҢ АЛАТЫН ОРНЫ.....	499
<b>Елеусинова А.Қ., Алимханов Е.А.</b> ӘЛЕУМЕТТІК ЖЕЛПІЛЕР МЕН ТАНЫМАЛ БАҚ ӨКІЛДЕРІ АРҚЫЛЫ ЖАСТАРДЫ СПОРТҚА ЖӘНЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУҒА ТАРТУ.....	502
<b>Әшімханов Ә.М., Есмахай Е.С., Аганиязов Н.Ж.</b> ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫ – ҰЛТ БАЙЛЫҒЫ ЖӘНЕ ҚАЗЫНАСЫ.....	504
<b>Теміров Н.Б., Жумашев Д.С., Ақылбеков Н.К.</b> СТУДЕНТТЕРДІҢ СПОРТТЫҚ ШЫНЫҚТЫРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫ КЕЗІНДІГЕІ АЙНАЛМАЛЫ ЖАТТЫҒУЛАРЫ.....	508
<b>Имамалиева Г.Н., Капанова С.Н., Қушмагулова А.К.</b> ЗНАЧЕНИЕ ВИТАМИНОВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОСТИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.....	509
<b>Yıldız Mehmet, Yermakhanov Baglan</b> TÜRK EĞİTİM SİSTEMİ İÇERİSİNDE KURULAN KÖY ENSTİTÜLERİNİN YAPISI VE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR UYGULAMALARI.....	511
<b>Кайсаева Г.А.</b> СПОРТШЫЛАРДЫ ЖАРЫСҚА ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЯРЛАУ МӘСЕЛЕСІ.....	515
<b>Қалиев Н.Қ.</b> ШЫҒЫС ЖЕКПЕ-ЖЕК САБАҒЫНДАҒЫ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ БЕЛСЕНДІЛІГІНІҢ ӘДІС-ТӘСІЛДЕРІН АРТТЫРУ ЖОЛДАРЫ.....	520
<b>Келесбек Н.Н., Рожко Г.Т.</b> ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.....	522
<b>Кенжекиев М.С., Огиенко И.В., Гриценко М.А.</b> АНАЛИЗ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ДЗЮДОИСТОВ.....	524
<b>Кияков М.Т.</b> О ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПАРАЛИМПИЙСКОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦЕНТРА.....	527
<b>Койшибаев А.Б.</b> ЖАС БАЛАЛАРДЫҢ ҚОЗҒАЛЫС ҚИМЫЛДАРЫН ҰЙРЕТУ АРҚЫЛЫ ДЕНЕ МҮМКІНДІКТЕРІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ.....	529

<b>Құрманбаев Б.І., Орынбасар П.О., Әбілхайыров О.</b> СПОРТ ӨНЕРІНДЕГІ АДАМГЕРШІЛІК ПЕН ЕҢБЕК ТӘРБИЕСІНІҢ АЛАТЫН ОРНЫ.....	533
<b>Құстаубаева Ж.С.</b> СПОРТТЫҚ ДАЙЫНДЫҚТЫ ДАМУДЫҢ МӘСЕЛЕСІ МЕН БОЛАШАҒЫ.....	536
<b>Мұлықбаев Ж.С.</b> ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МЕН СПОРТТЫҢ ҚАЗІРГІ ҚОҒАМДАҒЫ РОЛІ.....	539
<b>Мурзабеков М.М.</b> ЖЫЛДАМДЫҚ-КҮШ САПАЛАРЫНЫҢ ДАМУ ДЕҢГЕЙІН АРТТЫРУҒА АРНАЛҒАН ЗАМАНАУИ ОҚЫТУ БАҒДАРЛАМАЛАРЫНЫҢ СИПАТТАМАСЫ.....	540
<b>Мусағалиев А.Т., Испулова Р.Н., Хабилов Р.Р.</b> ЖЕКПЕ-ЖЕК СПОРТ ТҮРІМЕН АЙНАЛЫСАТЫН ЖАС СПОРТШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ӘДІСТЕМЕСІ.....	543
<b>Мұстафаев С.Ш., Есіркепов Ж.М.</b> КӨПЖЫЛДЫҚ СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҒУЛАРДЫ ЖЕТІЛДІРУ ТЕХНОЛОГИЯСЫН ЖОБАЛАУДЫҢ ЖАЛПЫ ТӘСІЛДЕРІ.....	545
<b>Нарықбай Р.Т., Дайрабаев М.С.</b> ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ АРҚЫЛЫ ӘСЕМДІККЕ ТӘРБИЕЛЕУ.....	548
<b>Науатов С.К., Абдикулов М.Ж.</b> ФИЗИКАЛЫҚ МӘДЕНИЕТ ЖӘНЕ АДАМ ӨМІРІНДЕГІ СПОРТ ҚҰНЫ.....	552
<b>Оразбаев Е.Д.</b> БАСКЕТБОЛ САБАҚТАРЫН БАСҚАРУДЫҢ ҒЫЛЫМИ-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ САЛАЛАРЫ.....	554
<b>Оразмұханбет А.Б., Ботагериев Т.А.</b> ҰЛТТЫҚ ОЙЫН ТОҒЫЗҚҰМАЛАҚТЫ ОҚУШЫЛАРҒА БЕРЕТІН ТӘЛІМІ.....	558
<b>Оруналиева Н.М., Анаркулов Х.Ф.</b> КЫРГЫЗСКИЙ ФОЛЬКЛОР - СОСТАВЛЯЮЩАЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЭТНОСА.....	561
<b>Болат Н.Б.</b> ҚАЗАҚ КҮРЕСІ - ХАЛЫҚ ҚАЗЫНАСЫ.....	563
<b>Василевский С.В.</b> СОСТОЯНИЕ МАССОВОГО СПОРТА НА СЕЛЕ.....	564
<b>Ошакбаев Н.К.</b> СПОРТТЫҚ ДАЙЫНДЫҚТЫ ДАМУДЫҢ МӘСЕЛЕСІ МЕН БОЛАШАҒЫ.....	567
<b>Өксікбаев І.Б., Сеңгірбай А. Т.</b> ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ ЖАСӨСПІМДЕРГЕ ТИГІЗЕТІН ӘСЕРІ ЖӘНЕ МАҢЫЗЫ.....	571
<b>Повед А., Қапан А.Қ.</b> СПОРТ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ ФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ МЕХАНИЗІМДЕРІ.....	575
<b>Портнягин А.Н.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ.....	578
<b>Пушкарёв И.Н., Елеусіз С.Б., Науатов С.К.</b> ЖАСӨСПІМДЕР ТӘРБИЕСІНДЕГІ СПОРТТЫҚ ҮЙІРМЕЛЕРДІҢ МАҢЫЗЫ.....	580
<b>Рахымжанов А.О., Қойшыбаев А., Баатов Б.К.</b> ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА ҚОЛДАНЫЛАТЫН КӨП МӘДЕНИЕТТІ ОЙЫН ҮЛГІЛЕРІ.....	582
<b>Салтаев О.М.</b> ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.....	583
<b>Сатенов Е.И., Орынбасар П.О., Уразбаев А.А.</b> ҚАЗАҚ КҮРЕСІНДЕ ПАЛУАННЫҢ ЖЫЛДАМДЫҒЫН ДАМУ ЖОЛДАРЫ.....	584
<b>Сатенов Е.И., Құрманбаев Б.І., Жилисбаев Н.К.</b> ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖҮЙЕСІНДЕГІ ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫНЫҢ ОРНЫ.....	587
<b>Сейданова А.Д.</b> ҰЛТТЫҚ ОЙЫН АРҚЫЛЫ БОЛАШАҚ ҰРПАҚТЫ ТІРБИЕЛЕУДІҢ МАҢЫЗЫ.....	590
<b>Селева В.А., Кузнецова З.М.</b> ПОДГОТОВКА ЖЕНЩИН К СДАЧЕ НОРМ ГТО СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА.....	592
<b>Сердалиева С., Рожко Г.Т.</b> СПОРТТЫҚ ДАЙЫНДЫҚТЫ ДАМУДЫҢ МӘСЕЛЕСІ МЕН БОЛАШАҒЫ.....	594
<b>Теміров Н.Б., Оспанбаева М.Ж.</b> ДЗЮДОШЫЛАРДЫ БІЛКІЛІГІ МЕН ЖАС ЕРЕКШЕЛІКТЕРІН ЕСКЕРЕ ОТЫРЫП ДАЙЫНДАУ.....	597
<b>Турсумбаев А.С.</b> ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ.....	601
<b>Тустикбаев Н.А., Қожамқулов Р.А.</b> ДЕНЕШЫНЫҚТЫРУ МЕН СПОРТТЫҢ АДАМ ӨМІРІНДЕГІ МАҢЫЗЫ.....	603
<b>Тұрашова А.Б.</b> ҰЛТТЫҚ СПОРТТЫ ДАМУ ЖӘНЕ НАСИХАТТАУ: АРҚА АЛАН ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІН ДАМУ ОРТАЛЫҒЫ.....	605
<b>Тұрсынбай А.Б.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА... <b>Түтебаев Б.Х., Бокаев О.Т., Головченко С.В., Серикбаев Б.Т.</b> ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ	607
ОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ НЕТРАДИЦИОННЫХ СПЕЦИАЛЬНЫХ	
УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ.....	608
<b>Уалиева А.К., Қарымсақова А.Е.</b> ПЕРСПЕКТИВЫ ЦИФРОВИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В КАЗАХСТАНЕ.....	610
<b>Ультаракоева Е.Б., Мартыненко И.И.</b> КОРРЕКЦИЯ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ БАТТЕРФЛЯЙ НА ОСНОВЕ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО АНАЛИЗА.....	612
<b>Уразбеков Ж.С.</b> ЖАСӨСПІМДЕРДЕ СПОРТПЕН ШҰҒЫЛДАНУҒА ҒЫЛЫМИ-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ	
САЛАЛАРЫ.....	614

<i>Ускенбаева А.У.</i> «ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІ БОЙЫНША ОҚУ ПРОЦЕСТЕРІНДЕГІ ЖАҢАЛЫҚТАР ЖӘНЕ ЖАСТАРДЫ СПОРТ ПЕН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУҒА БАУЛУДЫҢ ЖАҢА ФОРМАЛАРЫ МЕН ЖОЛДАРЫН ІЗДЕСТІРУ.....	617
<i>Шаекенов М., Агеева С.В.</i> АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА.....	618
<i>Абдикашев Е.А., Әбдуанбай Н.Қ.</i> ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАР ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ҚҰРАЛЫ РЕТІНДЕ...	625
<i>Шопанов Ш.М.</i> СПОРТТЫҚ ДАЙЫНДЫҚТЫ ДАМУДЫҢ МӘСЕЛЕРІ МЕН БОЛАШАҒЫ.....	627
<i>Байжан Р.Т.</i> СПОРТТЫҚ ДАЙЫНДЫҚТЫ ДАМУДЫҢ МӘСЕЛЕРІ МЕН БОЛАШАҒЫ.....	628
<i>Бақытұлы Е.</i> СПОРТТЫҚ ДАЙЫНДЫҚТЫ ДАМУДЫҢ МӘСЕЛЕРІ МЕН БОЛАШАҒЫ.....	630
<i>Кенжалиева К.С.</i> СПОРТТЫҚ ДАЙЫНДЫҚТЫ ДАМУДЫҢ МӘСЕЛЕРІ МЕН БОЛАШАҒЫ.....	631

**3 СЕКЦИЯ: САУЫҚТЫРУ, БЕЙІМДЕУ ЖӘНЕ ИНКЛЮЗИВТІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕРІ**

**3 СЕКЦИЯ: АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ, АДАПТИВНОЙ И ИНКЛЮЗИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**  
**3 SECTIONS: ACTUAL PROBLEMS OF HEALTH-IMPROVING, ADAPTIVE AND INCLUSIVE PHYSICAL CULTURE**

<i>Балгимбеков Ш.А., Абдреимова К.А.</i> ЖАС СПОРТШЫЛАР АРАСЫНДА ДОПИНГ ҚОЛДАНУЫМЕН КҮРЕСУ ЖӘНЕ АЛДЫН АЛУ.....	635
<i>Балгимбеков Ш.А., Болатқызы Ш.</i> ТРЕК-ҚИМЫЛ АППАРАТЫНЫҢ БҰЗЫЛЫСТАРЫ БАР БАЛАЛАРДЫҢ БЕЙІМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ӘДІСТЕМЕСІНІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ.....	638
<i>Киспаев Т.А., Байякин В.О., Соколов Д.А.</i> ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.....	641
<i>Мелина Е.В.</i> АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ: ГОТОВНОСТЬ ВУЗА И ВЗГЛЯД СТУДЕНТОВ.....	644
<i>Мендот Э.В.</i> ПРЕВЕНТИВНЫЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОМЕГА-3 ПОЛИНАСЫЩЕННЫХ ЖИРНЫХ КИСЛОТ И ВИТАМИНОВ.....	647
<i>Сыздықова С.Ж., Кияков М.Т.</i> ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОГО СПОРТА В УСЛОВИЯХ ПАРАЛИМПИЙСКОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦЕНТРА (АСТАНА).....	650
<i>Уразбаев Т.Е., Заурбекова Р.П.</i> СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ.....	652
<i>Сундуй Д.А., Мендот Э.Э.</i> ВЛИЯНИЕ СОТОВОЙ СВЯЗИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА.....	654
<i>Тумат Н.М., Мендот И.Э.</i> РАЗВИТИЕ РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ ТЫВА....	656
<i>Темешева А.А., Рахметова Г.Н., Переверзева Н.В., Фадеева О.Ю., Бекболатов Т.С.</i> ПРИСПОСОБЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ.....	659
<i>Оразбаев Е.Д.</i> ИНКЛЮЗИВТІ БІЛІМ БЕРУДІҢ ТЕОРИЯЛЫҚ-ӘДІСНАМАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ.....	660
<i>Бегметова М.Х.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК.....	664
<i>Асеев Г.Д., Титова Е.Б.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ...	666
<i>Асеев Г.Д., Титова Е.Б.</i> ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ.....	667
<i>Артықбаев М.Ш., Парманкулов Б., Шындалиев Р., Биболов Н.</i> СТУДЕНТТІҢ КҮНДЕЛІКТІ ӨМІРДЕГІ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ.....	668
<i>Артықбаев М.Ш., Бейсенбаев Е.Е., Исаев Р.А.</i> СТУДЕНТТІҢ ДЕНСАУЛЫҒЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДАҒЫ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫНЫҢ МАҢЫЗЫ.....	671
<i>Holub P.V., Gamilovskaya N.V., Grachikov A.A.</i> FEATURES OF NUTRITION FOR PEOPLE WITH DISABILITIES.....	675
<i>Шилибаев Б.А.</i> ИНКЛЮЗИВТІ БІЛІМ БЕРУДІ ДАМУДЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ МЕН ПЕРСПЕКТИВАЛАРЫ.....	678
<i>Сергеева А.А., Ермаханова А. Б., Кефер Н.Э.</i> МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (11-12 ЛЕТ) В ПЛАВАНИИ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ.....	680
<i>Адилжанова М.И., Синуцына И. М., Синельникова Г.А., Рахманина Е. В.</i> ПЕРСПЕКТИВЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ, РЕАБИЛИТАЦИИ И СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В КАЗНУ ИМ. АЛЬ-ФАРАБИ.....	684

<b>Вишнякова Н.П., Сиротина С.Г., Коваленко К.Н., Неклюдов Г.О., Коваленко А.Г.</b> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	686
<b>Есеева А.А.</b> СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН.....	688
<b>Жалтаев Н.Р.</b> ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	690
<b>Жұмабаев Б.Қ.</b> ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ШЕБЕРЛІК ТӘРБИЕМЕН ОҚЫТУ ӨНЕРІ..	692
<b>Қамысбаева Д.Қ.</b> ҚАЗІРГІ ПАНДЕМИЯ КЕЗІНДЕ АУЫРҒАН АДАМДАРҒА АРНАЛҒАН ДЕНЕ ЖӘНЕ ТЫНЫС АЛУ ЖАТТЫҒУЛАРЫ.....	695
<b>Малиновский К.К., Шепетюк Н.М.</b> ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ.....	698
<b>Рыбинцева М.Г., Плехова С.В., Сеницына И. М., Синельникова Г.А., Рахманина Е.В.</b> К ВОПРОСУ О ПРОПОГАНДЕ ВЛИЯНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА СРЕДИ СТУДЕНТОВ.....	700
<b>Махатбаев Ф.Д., Бекзатов А.А., Тубельбаев А.Б., Сержанов А.А.</b> ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ АДАМ ДЕНСАУЛЫҒЫНА МАҢЫЗЫ.....	702
<b>Аренов А.В., Аубакирова Т.С.</b> ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ СКОЛИОЗ I-II СТЕПЕНИ МЕТОДОМ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ.....	704
<b>Оразбаев Е.Д.</b> ДЕФЕКТОЛОГИЯ МҮМКІНДІГІ ШЕКТЕУЛІ БАЛАЛАРДЫ ОҚЫТУ ЖӘНЕ ТӘРБИЕЛЕУ ТУРАЛЫ ПЕДАГОГИКАНЫҢ САЛАСЫ.....	709
<b>Рожко Г.Т.</b> ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ.....	713
<b>Рожко Г.Т.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	715
<b>Рожко Г.Т.</b> СУЩНОСТЬ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	717
<b>Sinitsyna I.M., Ivanova E.G., Kirienko S.A., Sinelnikova G.A., Rahmanina E.V.</b> ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS WITH VARIOUS LESIONS OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM.....	720
<b>Сиротина С.Г., Вишнякова Н.П., Незбудей В.И., Коваленко К.Н.</b> СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В ЗДОРОВЬЕ.....	721
<b>Смирнова Н.С., Смирнов И.Н.</b> ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА НА ПРИМЕРЕ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	723
<b>Абирлин Д.Ж., Әшімханов Ә.М.</b> СТУДЕНТТІҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ДӘРІПТЕУ.....	726
<b>Аганиязов Н.Ж., Есмахай Е.С.</b> ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ЗАМАНАУИ ТЕХНОЛОГИЯНЫҢ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ.....	730
<b>Айтмағанбетова Ш.К., Сейтмағулова Д.Е.</b> ЖАСТАРДЫҢ ДЕНСАУЛЫҒЫ ЖӘНЕ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ.....	733
<b>Әбдез А.Ә.</b> МҮМКІНДІГІ ШЕКТЕУЛІ БАЛАЛАРҒА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫН ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ МАҢЫЗЫ.....	734
<b>Құттыбек А., Қамысбаева Д.Қ.</b> ЖАСТАР АРАСЫНДАҒЫ КӨП ТАРАҒАН ТЕМІРТАПШЫ АНЕМИЯ АУРУЛАРЫНЫҢ БОЛУ СЕБЕПТЕРІ ЖӘНЕ ЕМДЕУ ЖОЛДАРЫ.....	737
<b>Келесбек Н.Н., Рожко Г.Т.</b> СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН.....	739
<b>Тулеген А.Е., Қамысбаева Д.Қ.</b> ОФТАЛЬМОЛОГИЯ САЛАСЫНА АРНАЛҒАН ЕМДІК ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ.....	741
<b>Белишкина Г.П., Ворошков А.Н.</b> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ЗНАНИЙ О ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЁМ (ЗППП), СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ.....	744
<b>Амангельдинов Д.С.</b> ИНКЛЮЗИВТІ БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫН ӨТКІЗУ ӘДІСТЕМЕСІ.....	747
<b>Апарова Г.Е.</b> ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ДЕТЬМИ, С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ.....	750
<b>Асланова Е.В.</b> РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ФОРМИРОВАНИЕ МОБИЛЬНОСТИ У УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ ПОСРЕДСТВОМ ИГРЫ ГОЛБОЛ.....	753
<b>Боданова М.К.</b> БАСТАУЫШ СЫНЫПТА САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ МҮМКІНДІКТЕРІ.....	756
<b>Гатаулина С.Г.</b> ВНЕКЛАСНАЯ РАБОТА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ПО АКРОБАТИКЕ, КАК ИНСТРУМАНТ ИНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ООП. <b>Жумадилова Ж.К.</b> ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНДАҒЫ БЕЙІМДЕЛУ	758



ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ ҚАЗІРГІ ЖАҒДАЙЫ МЕН МӘСЕЛелЕРІ.....	761
<i>Кибкало В.Н.</i> ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ.....	763
<i>Князева Г.М.</i> СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РК.....	766
<i>Кудеринов С.Б.</i> ИНКЛЮЗИВТІ БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ.....	768
<i>Нұрболатұлы Н.</i> ИНКЛЮЗИВТІ БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ.....	771
<i>Тубирова А.Е.</i> ЕРЕКШЕ ҚАЖЕТТІЛІКТЕРІ БАР БАЛАЛАРДЫ ОҚЫТУДЫ ЖҮЗЕГЕ АСЫРАТЫН ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫНДА ЕМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ.....	776
<i>Туленова А.А.</i> СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА – КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ.....	777
<i>Уальбай Д.Б.</i> ИНКЛЮЗИВТІ БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ.....	780
<i>Утепов С.А.</i> ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҒУЛАРДЫҢ МЕДИКО-БИОЛОГИЯЛЫҚ АСПЕКТІЛЕРІ.....	783
<i>Утепов А.Б.</i> МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.....	785
<i>Хатар Х.</i> ИНКЛЮЗИВТІ БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ.....	787

Научное издание

**МАТЕРИАЛЫ**  
**международной научно-практической конференции**  
**преподавателей вузов, учителей школ, студентов и молодых ученых**  
**«ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**  
**ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА»**  
**Алматы, Казахстан, 10 февраля 2023 г.**

*Статьи издаются в авторской редакции*

ИБ № 14907

Формат 60×84 1/8. Объем 49,625. Заказ № 116.

Издательский дом «Қазақ университеті»  
Казахского национального университета им. аль-Фараби  
050040, г. Алматы, пр. аль-Фараби, 71.

Отпечатано в типографии издательского дома «Қазақ университеті»