

ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ ЖУРНАЛ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ
RESEARCH AND ACADEMYC JOURNAL



ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ
ЖАРШЫСЫ
ВЕСТНИК
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№3(71), 2023

Астана, 2023

«ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ЖАРШЫСЫ» ЖУРНАЛЫ
№ 3 (71) 2023 ж.
Ғылыми-практикалық журнал

Редакциялық комиссияның төрағасы

Садықов С. К. – бас директор

Редакциялық комиссия төрағасының орынбасары

Рысбекова Р.Қ. – бас директордың орынбасары

Редакционная коллегия:

Арещенко А.И. - профессор, доцент

Кульназаров А.К. – педагогика ғылымының докторы, профессор

Доскараев Б.М. – педагогика ғылымының докторы, профессор

Искакова Г. Г. – Нұр-Сұлтан қаласы әкімдігінің Өркен балалар мен жасөспірімдер дене тәрбиесі орталығы МКҚК директорының орынбасары

Куптилеуова С.К. – педагогика-психология магистрі

Мадиева Г.Б. – педагогика ғылымының кандидаты, доцент

Марчибаева Ұ.С. – педагогика ғылымының кандидаты, доцент

Мамырханова А.М. – тарих ғылымының кандидаты, доцент, психология-педагогика магистрі

Отаралы С.Ж. – Ph.d докторы

Сивохин И.П. – педагогика ғылымының докторы

Сабырбек Ж. Б. – Ph.d докторы

Цицурин В.И. – бас ғылыми қызметкер

Дизайнер:

Полатов Берік

Корректорлар:

Мамырханова А.М. – тарих ғылымының кандидаты, доцент

Бисембаева А.С. – аға әдіскер

Редакциялық алқаның хатшысы:

Бисембаева А.С.

2009 жылғы 14 сәуірдегі № 10053 Журналды мерзімді баспасөз басылымын және (немесе)
ақпарат агенттігін есепке қою туралы куәлік

Жылына 4 рет шығады

Дене тәрбиесінің жаршысы / Вестник физической культуры

Ғылыми-практикалық журнал / Научно- практический журнал, 2023 ж. №2

Мекен-жайы: 010000, Астана қаласы, Бейбітшілік көшесі, 11

Телефон: +7 (7172) 73-48-10, электрондық пошта: **nnpcfk2020@yandex.kz**

ҚР Оқу-ағарту министрлігінің «Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі» РМК

БИН: 000740000649

ИИК: KZ626018821000965631

«Қазақстанның ұлттық банкі», Астана қаласы,

БИК: HSBKKZKX Заказ: № 221317, Тираж: 500

«Единство инвалидов» ҚБ баспаханасында басылған 010000, Астана қаласы, Бейбітшілік көшесі, 11

www.prostoprint.kz

тел.: 8 777 841 13 90

2001 ж. 07.02 бастап шығарылады.

Басылымның құрылтайшылары:

Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі,

Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы

FTAMP 71

МАЗМҰНЫ

- **«ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ**
МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
METHODS OF TEACHING THE SUBJECT «PHYSICAL CULTURE»

5	Сейсембеков Т.А. КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ СЕЙСЕМБЕКОВА
12	Аубакирова Т.С., Имамалиева Г.Н., Калинин А.М. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ СКОЛИОЗА У ОБУЧАЮЩИХСЯ
16	Ескендирова М.Т. ИССЛЕДОВАНИЕ LESSON STUDY КАК ИНСТРУМЕНТ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРАКТИКИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
20	Мергенбаева А. К. БОЛАШАҚ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ПЕДАГОГТЕРІНІҢ КӘСІБИ ҚҰЗЫРЕТТІЛІКТЕРІН АРТТЫРУ ЖОЛДАРЫ
24	Омаров Е. Б., Ясынов Ж., Молдан Е. СТУДЕНТТЕРДІҢ ӨЗАРА ӘРЕКЕТТЕСТІГІ МЕН ТҮЛҒА АРАЛЫҚ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАСЫН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТТЫҢ ІС ШАРАЛАРЫ МЕН ӘДІСТЕРІ АРҚЫЛЫ ҚАЛЫПТАСТЫРУ НЕГІЗДЕРІ
30	Скаков М.К. ПОЗИТИВНЫЕ УСТАНОВКИ КАК АКТИВНЫЙ МЕТОД ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ШКОЛЕ
33	Сыздыкова С.Ж., Капанова С.Н., Есеева А.А., Кожемякина Н.Н. СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УРОЧНОЙ ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ
38	Тореханова Е. В. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
43	Федотов К. В. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ПОМОЩЬЮ ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ
47	Чесноков Д., Сырымбетова Л. С. ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ НАВЫКИ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ИХ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (НА ПРИМЕРЕ ОП - ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ)

- **«ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ПРАКТИКАСЫ**
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
THEORY AND PRACTICE OF THE SUBJECT «PHYSICAL CULTURE»

51	Рысбекова Р.К. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ-БІЛІМ АЛУШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МЕН РУХАНИ АДАМГЕРШІЛІК ТӘРБИЕСІНІҢ НЕГІЗІ
55	Мамырханова А.М. О МОНИТОРИНГОВЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
59	Куптилеуова С.К. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МҰҒАЛІМДЕРІНІҢ КӘСІБИ ҚҰЗЫРЕТІН АРТТЫРУДЫҢ ЗАМАНАУИ ТӘСІЛДЕРІ
64	Абильдина А.С., Тургамбаева А.К. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФАКТОРОВ РИСКА С УЧЕТОМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И МАЛОПОДВИЖНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ 8-10 ЛЕТ В КАЗАХСТАНЕ

МАЗМҰНЫ

68	Алайдаркызы К., Шалбарбаев А. М. ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
72	Избасаров Е. М. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА “ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА”
77	Капанова С.Н., Есеева А.А., Кожемякина Н.Н. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ
80	Н.Н. Кожемякина, А.К. Кушмагулова, Г.Н. Имамалиева АНТИДОПИНГОВЫЙ КОНТРОЛЬ В СПОРТЕ КАЗАХСТАНА: СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ
84	Койшибекова Б.Б. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ПРИОБЩЕНИЕ К НАЦИОНАЛЬНЫМ ИГРАМ
88	Махсотова А. А., Бахтиярова С. Ж. ЕЛІМІЗДЕ ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІНІҢ ТАНЫМАЛДЫЛЫҒЫН ЗЕРДЕЛЕУ
93	Найзабеков Т. А., Шәкизадаев Н. Ш. СТУДЕНТТЕРДІҢ ӨМІРІНДЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ
96	Кендрбаева Ж. Т., Науатов С. К. БЕС МИНУТТЫҚ СЕРГІТУ СӘТІ
100	Садыкова А. Б., Испулова Р. Н. ДЗЮДО КҮРЕСІНДЕГІ БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ КҮШ ЖАТТЫҒУЛАРЫ
104	Мынбаев А.Э. МҮМКІНДІГІ ШЕКТЕУЛІ БАЛАЛАРМЕН АДАПТИВТІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫН ҰЙЫМДАСТЫРУ ЖӘНЕ ӨТКІЗУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

1

СЕЙСЕМБЕКОВТИҢ ТЫНЫС АЛУ ГИМНАСТИКА КЕШЕНІ

КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ СЕЙСЕМБЕКОВА

SEISEMBEKOV BREATHING GYMNASTICS COMPLEX

МРНТИ 77.29.51

КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ СЕЙСЕМБЕКОВА

Сейсембеков Т.А.

старший научный сотрудник Национального научно-практического центра физической культуры, город Астана, tseisembekov@mail.ru.

■ **Аннотация.** В мировой практике разновидностей дыхательной гимнастики существует множество разных видов, которые могут включать как статические, так и динамические упражнения. Принцип всех видов один и тот же – это регулирование вдоха и выдоха, а также темпа дыхания при определенном положении тела. Именно положение тела тренирует и укрепляет дыхательную систему.

Предлагаемый комплекс упражнений способствует быстрому восстановлению легких после заболеваний пневмонией, COVID-19 и других проблемах дыхательной системы, укрепляет мышцы, которые участвуют при дыхательных движениях, и помогает насыщать клетки кислородом.

→ **Ключевые слова:** дыхательная гимнастика, упражнение, дыхательные упражнения, диафрагмальное дыхание, анатомия легких.

Введение

Очень часто рекомендуемые дыхательные упражнения направлены с поднятием верхних конечностей и ограничиваются движением в сагиттальной и фронтальной плоскостях, то есть при наклонах вправо-влево, вперед-назад, но этого недостаточно.

Предлагаемый вариант упражнений улучшает работу внутренних органов за счет массажа диафрагмой, снимает мышечное напряжение в области таза и живота, что благотворно сказывается на психическом состоянии и способности противостоять стрессам. Кроме этого, улучшается вентилируемость нижних отделов легких и работа желудочно-кишечного тракта (за счет массажа внутренних органов), что способствует увеличению объема легких, укреплению дыхательной мускулатуры и иммунитета, приводит в норму темп дыхания.

Этот комплекс также рекомендуются и здоровым людям.

Дыхательная гимнастика — это определенная последовательность дыхательных упражнений. Следует быть внимательным и осторожным при выборе своего метода лечения дыхательной гимнастикой. Такие практики весьма специфичны и имеют множество видов. При неправильном выполнении упражнения могут нанести вред здоровью. Важно проконсультироваться с врачом, чтобы подобрать подходящий организму комплекс дыхательных упражнений.

Особенность этого комплекса в том, что необходимо регулировать вдох, выдох, темп дыхания при определенном положении тела и направления (меридианов) движений при деформации грудной клетки. Важны именно меридианы движений, то есть, наклоны, так как в этом случае легкие получают полноценную нагрузку во всех ее частях. Меридианы направлены на сагиттальную, фронтальную, горизонтальную плоскости и фронтально-сагиттальные направления, то есть по диагонали. Применение диафрагмального дыхания с движениями в горизонтальной плоскости позволит активней воздействовать на нижнюю долю легких.

Дыхательная гимнастика Сейсембекова включает в себя два комплекса: 1 комплекс 11 упражнений с простым дыханием, 2 комплекс 11 упражнений с диафрагмальным дыханием. На каждый комплекс уходит не более 15 минут. Рекомендуется чередовать комплексы. Упражнения выполняются в спокойном медленном темпе. При выполнении этого комплекса нет необходимости специализированного помещения, его можно выполнять в любых условиях, в домашних, хорошо проветренной комнате, на улице, природе. Его можно выполнять стоя, но лучший эффект достигается в положении сидя на стуле.

Упражнение	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
№1 	Исходное положение (И.п.) — стоя или сидя на стуле, руки опустить вниз (сед на середине стула). 1. Поднять руки через стороны вверх, прогнуться, сделать вдох через нос; 2. Руки через стороны опустить вниз, сделать выдох через рот; 3 - 4. Повторить.	4 раза	Стоя стойка ноги врозь. Сидя на стуле, ноги во всех суставах согнуть под углом 90 градусов. Спину держать прямо, голову по средней линии, плечи опустить. Стопы поставить параллельно, расстояние между стопами — ширина одной стопы. Колени не сводить. Темп средний, вдох через нос, выдох через рот. Движения в плечевых суставах с полной амплитудой. Руки в локтях не сгибать.
№2 	И.п. — стоя или сидя на стуле, руки опустить вниз (сед на середине стула). 1. Руки отвести в стороны, прогнуться, сделать вдох через нос; 2. Руками обхватить плечи, наклонить туловище вперед, сделать выдох через рот; 3 - 4. Повторить.	4 раза	Стоя стойка ноги врозь. Сидя на стуле, ноги во всех суставах согнуть под углом 90 градусов. Спину держать прямо, голову по средней линии, плечи опустить. Стопы поставить параллельно, расстояние между стопами — ширина одной стопы. Колени не сводить. Темп средний, вдох через нос, выдох через рот. Движения в плечевых суставах с полной амплитудой, лопатки свести, прогнуться. Руки в локтях не сгибать. При наклоне спина круглая вниз.
№3 	И.п. — стоя или сидя на стуле, левая рука на поясе, правая в сторону (сед на середине стула). 1. Поднять правую руку вверх сделать вдох через нос; 2. Наклонить туловище влево, правую руку к левому плечу, сделать выдох через рот; 3. Выпрямиться, руку поднять вверх, сделать вдох через нос; 4. Наклонить туловище влево, правую руку к левому плечу, сделать выдох через рот.	4 раза	Стоя стойка ноги врозь. При наклонах пятки от пола не отрывать. Сидя на стуле, ноги во всех суставах согнуть под углом 90 градусов. Спину держать прямо, голову по средней линии, плечи опустить. Стопы поставить параллельно, расстояние между стопами — ширина одной стопы. Колени не сводить. Темп средний, вдох через нос, выдох через рот. Поднимая руку вверх, потянуться за рукой. При наклоне правая кисть тянется к плечу. Голову наклонить влево.

№4 	И.п. — стоя или сидя на стуле, правая рука на поясе, левая в сторону (сед на середине стула). 1. Поднять левую руку вверх, сделать вдох через нос; 2. Наклонить туловище вправо, левую руку к правому плечу, сделать выдох через рот; 3. Выпрямиться, руку поднять вверх, сделать вдох через нос; 4. Наклонить туловище вправо, левую руку к правому плечу, сделать выдох через рот.	4 раза	Стоя стойка ноги врозь. При наклонах пятки от пола не отрывать. Сидя на стуле, ноги во всех суставах согнуть под углом 90 градусов. Спину держать прямо, голову по средней линии, плечи опустить. Стопы поставить параллельно, расстояние между стопами — ширина одной стопы. Колени не сводить. Темп средний, вдох через нос, выдох через рот. Поднимая руку вверх, потянуться за рукой. При наклоне левая кисть тянется к плечу. Голову наклонить вправо.
№5 	И.п. — сидя на стуле, левая рука на колене, правая в сторону и назад, туловище держать прямо (сед на середине стула). 1. Поднять правую руку вверх, сделать вдох через нос; 2. Наклонить туловище влево по диагонали ближе к тазу, правой рукой коснуться левого бедра, сделать выдох через рот; 3. Выпрямиться, руку поднять вверх, сделать вдох через нос; 4. Наклонить туловище по диагонали вправо и назад, руку опустить вниз, сделать выдох через рот.	4 раза	Сидя на стуле, ноги во всех суставах согнуть под углом 90 градусов. Спину держать прямо, голову по средней линии, плечи опустить. Стопы поставить параллельно, расстояние между стопами — ширина одной стопы. Колени не сводить. Темп средний, вдох через нос, выдох через рот. Поднимая руку вверх, потянуться за рукой. Сопровождать взглядом кисть. При наклоне правой рукой коснуться левого бедра. Голову наклонить вниз. При счете 4, сопровождая взглядом кисть, отводить руку назад и вниз. Туловище наклонить согласно направлению.
№6 	И.п. — сидя на стуле, правая рука на колене, левая в сторону и назад, туловище прямо (сед на середине стула). 1. Поднять левую руку вверх, сделать вдох через нос; 2. Наклонить туловище вправо по диагонали ближе к тазу, левой рукой коснуться правого бедра, сделать выдох через рот; 3. Выпрямиться, руку поднять вверх, сделать вдох через нос;	4 раза	Сидя на стуле, ноги во всех суставах согнуть под углом 90 градусов. Спину держать прямо, голову по средней линии, плечи опустить. Стопы поставить параллельно, расстояние между стопами — ширина одной стопы. Колени не сводить. Темп средний, вдох через нос, выдох через рот. Поднимая руку вверх, потянуться за рукой. Сопровождать взглядом кисть. При наклоне левой рукой коснуться правого бедра.

	4. Наклонить туловище по диагонали влево-назад, руку опустить вниз, сделать выдох через рот.		Голову наклонить вниз. При счете 4, сопровождая взглядом кисть, отводить руку назад-вниз. Туловище наклонить согласно направлению.
№7 	И.п. — сидя на стуле, левая рука на колене, правая в сторону-назад, туловище держать вполоборота вправо (сед на середине стула). 1. Поднять правую руку вверх, сделать вдох через нос; 2. Наклонить туловище влево по диагонали к колену, правой рукой коснуться левой стопы, сделать выдох через рот; 3. Выпрямиться, руку поднять вверх, сделать вдох через нос; 4. Наклонить туловище по диагонали вправо-назад, руку опустить вниз, сделать выдох через рот.	4 раза	Сидя на стуле, ноги во всех суставах согнуть под углом 90 градусов. Спину держать прямо, вправо вполоборота. Голову по средней линии, плечи опустить. Стопы поставить параллельно, расстояние между стопами — ширина одной стопы. Колени не сводить. Темп средний, вдох через нос, выдох через рот. Поднимая руку вверх, потянуться за рукой. Сопровождать взглядом кисть. При наклоне правой рукой коснуться левой стопы. Голову наклонить вниз. При счете 4, сопровождая взглядом кисть, отводить руку назад-вниз. Туловище наклонить согласно направлению.
№8 	И.п. — сидя на стуле, правая рука на колене, левая в сторону-назад, туловище держать вполоборота влево (сед на середине стула). 1. Поднять левую руку вверх, сделать вдох через нос; 2. Наклонить туловище вправо по диагонали ближе к колену, левой рукой коснуться правой стопы, сделать выдох через рот; 3. Выпрямиться, руку поднять вверх, сделать вдох через нос; 4. Наклонить туловище по диагонали влево-назад, руку опустить вниз, сделать выдох через рот.	4 раза	Сидя на стуле, ноги во всех суставах согнуть под углом 90 градусов. Спину держать прямо, влево вполоборота. Голову по средней линии, плечи опустить. Стопы поставить параллельно, расстояние между стопами — ширина одной стопы. Колени не сводить. Темп средний, вдох через нос, выдох через рот. Поднимая руку вверх, потянуться за рукой. Сопровождать взглядом кисть. При наклоне левой рукой коснуться правой стопы. Голову наклонить вниз. При счете 4, сопровождая взглядом кисть, отводить руку назад-вниз. Туловище наклонить согласно направлению.
№9 	И.п. — стоя или сидя на стуле, руки перед грудью согнуть в локтях, туловище наклонить влево (сед на середине стула).	4 раза	Стоя стойка ноги врозь. В положении наклона пятки от пола не отрывать.

	1. Руки в стороны, сделать вдох через нос; 2. Руками обхватить плечи, сделать выдох через рот; 3 - 4. Повторить.		Сидя на стуле, ноги во всех суставах согнуть под углом 90 градусов. Туловище наклонить в сторону. Стопы поставить параллельно, расстояние между стопами — ширина одной стопы. Колени не сводить. Темп средний, вдох через нос, выдох через рот. Движения в плечевых суставах с полной амплитудой, лопатки свести, прогнуться. Руки в локтях не сгибать. Туловище держать в положении наклона.
№10 	И.п. — стоя или сидя на стуле, руки перед грудью согнуть в локтях, туловище наклонить вправо (сед на середине стула). 1. Руки в стороны, сделать вдох через нос; 2. Руками обхватить плечи, сделать выдох через рот; 3 - 4. Повторить.	4 раза	Стоя стойка ноги врозь. В положении наклона пятки от пола не отрывать. Сидя на стуле, ноги во всех суставах согнут. под углом 90 градусов. Туловище наклонить в сторону. Стопы поставить параллельно, расстояние между стопами — ширина одной стопы. Колени не сводить. Темп средний, вдох через нос, выдох через рот. Движения в плечевых суставах с полной амплитудой, лопатки свести, прогнуться. Руки в локтях не сгибать. Туловище держать в положении наклона.
№11	И.п. — сидя на стуле, руки на коленях (сед на середине стула). 1. Сделать вдох через нос; 2. Взяться правой рукой за левое колено, помогая правой рукой, поворачивать туловище влево, сделать выдох с напряжением через рот; 3. Сделать вдох через нос; 4. Взяться левой рукой за правое колено, помогая левой рукой, поворачивать туловище вправо, сделать выдох с напряжением через рот.	4 раза	Сидя на стуле, ноги во всех суставах согнуты под углом 90 градусов. Спина прямая, голова по средней линии, плечи опустить. Стопы поставить параллельно, расстояние между стопами — ширина одной стопы. Колени не сводить. Темп средний, вдох через нос, выдох через рот. С выдохом, напрягаясь, скручивать туловище, позвоночник.

Примечания к комплексу дыхательной гимнастики Сейсембекова: Во время выполнения важно понимать значение упражнений и представлять изменения положения легких.

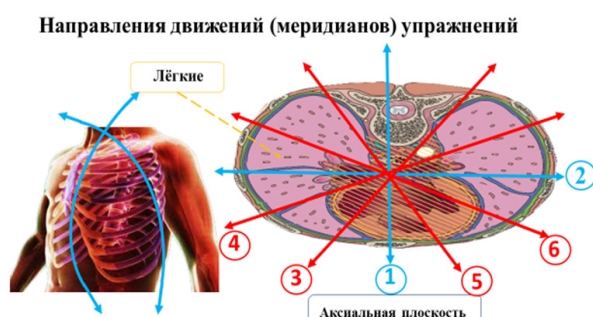
Для этого прежде всего нужно знать, как выглядят легкие. Правое легкое имеет три доли: верхнее, среднее и нижнее. Левое легкое имеет две доли: верхнее и нижнее (см. рисунок №1).

Рисунок 1.



Упражнения, указанные выше, выполняются с учетом направления движений при наклонах для того, чтобы все части легких могли получить необходимую нагрузку. Это своего рода массаж на все поверхности органа. Для понимания выбран Рисунок № 2 в аксиальной (горизонтальной) плоскости. Как правило, в дыхательной практике многие авторы предлагают выполнения упражнений в четырех направлениях: наклоны вперед и назад, вправо и влево, т.е. в стороны. В этом случае автором предложено направления по диагонали, названные меридианами. На Рисунке №2 голубые линии – это 1) движения в сагитальной плоскости (вперед-назад) и 2) во фронтальной плоскости (вправо-влево). В этой плоскости виден объем легких. Особенность упражнений в том, что они воздействуют на легкое во всех его частях: на Рисунке они отмечены цифрами 3, 4, 5 и 6. Также при выполнении упражнений необходимо разворачивать туловище, так как скручивание приводит в движение не только позвоночник, но и легкие.

Рисунок 2.



На Рисунке № 3 показана анатомия движения и состояние легких в покое и изменение формы при наклоне в сторону.

Рисунок 3.



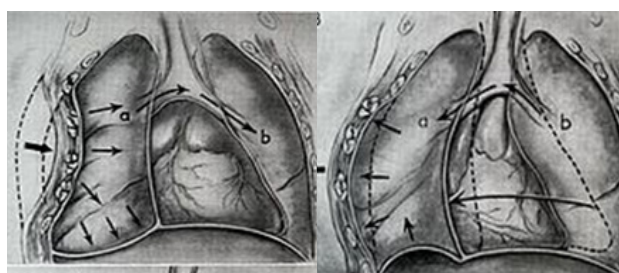
На Рисунке № 4 показана анатомия движения и изменение формы легких при наклонах в сторону.

Рисунок 4.



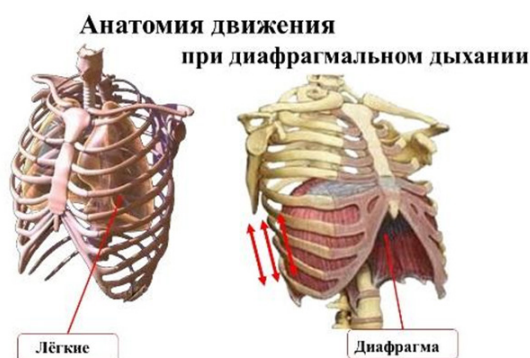
На Рисунке № 5 показано состояние легких в покое и изменение формы при переломе ребер. Механизм парадоксального дыхания при окончательном переломе ребер: на вдохе происходит западение флотирующего участка грудной клетки (А), на выдохе реберное «окно» выбухает (В). В связи с этим возникает вывод: изменение формы легких зависит не только от целостности состояния ребер, но и внешнего влияния на изменение грудной клетки за счет движения в различных направлениях.

Рисунок 5.



На Рисунке № 6 показана анатомия движения при диафрагмальном дыхании. Часто рекомендуемые дыхательные упражнения заключаются в том, что, поднимая руки вверх, нагрузка идет на верхние доли легких. Однако только при диафрагмальном дыхании нагрузка идет и на нижние доли.

Рисунок 6.



На Рисунке № 7 показана анатомия движения и изменение формы легких при диафрагмальном дыхании.

Рисунок 7.



СЕЙСЕМБЕКОВТИҢ ТЫНЫС АЛУ ГИМНАСТИКАСЫ КЕШЕНІ

Сейсембеков Т. А.

Астана қаласы, Ұлттық ғылыми-практикалық дене шынықтыру орталығының аға ғылыми қызметкері, tseisembekov@mail.ru.

- **Аңдатпа.** Әлемдік тәжірибеде тыныс алу гимнастикасының статикалық, сондай-ақ динамикалық жаттығуларды қамтитын көптеген түрлері бар. Барлық түрлердің принципі бірдей – дем алу мен дем шығаруды, сондай-ақ дененің белгілі бір позициясындағы тыныс алу қарқынын реттеу. Бұл тыныс алу жүйесін жаттықтыратын және нығайтатын дененің жағдайы. Ұсынылған жаттығулар жиынтығы пневмония, COVID-19 және тыныс алу жүйесінің басқа мәселелерінен кейін өкпенің тез қалпына келуіне ықпал етеді, тыныс алу қозғалыстарына қатысатын бұлшықеттерді күшейтеді және жасушаларды оттегімен қанықтыруға көмектеседі.

- **Түйін сөздер:** тыныс алу жаттығулары, жаттығулар, тыныс алу жаттығулары, диафрагмалық тыныс алу, өкпе анатомиясы.

SEISEMBEKOV BREATHING GYMNASTICS COMPLEX

Seisembekov T.A.

Senior Researcher of the National Scientific and Practical Center of Physical Culture, Astana city, tseisembekov@mail.ru.

- **Annotation.** In the world practice of respiratory gymnastics, there are many varieties that can include both static and dynamic exercises. The principle of all types is the same – it is the regulation of inhalation and exhalation, as well as the rate of breathing at a certain position of the body. It is the position of the body that trains and strengthens the respiratory system. The proposed set of exercises promotes rapid recovery of the lungs after pneumonia, COVID-19 and other problems of the respiratory system, strengthens the muscles that participate in respiratory movements, and helps to saturate the cells with oxygen.

- **Keywords:** respiratory gymnastics, exercises, breathing exercises, diaphragmatic breathing, lung anatomy.

МРНТИ 77.01

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ СКОЛИОЗА У ОБУЧАЮЩИХСЯ

Аубакирова Т.С.*старший преподаватель НАО «Медицинский университет Астана», г. Астана
e-mail: tamara.a.2013@mail.ru.***Имамалиева Г.Н.***старший преподаватель НАО «Медицинский университет Астана», г. Астана.***Калин А.М.***кандидат медицинских наук, доцент, НАО «Медицинский университет Астана», г. Астана.*

■ **Аннотация.** Представленная статья посвящена актуальной проблеме – выявление сколиоза и нарушение осанки, которая может впоследствии привести к самым различным заболеваниям позвоночника, нервной системы и внутренних органов. В статье описаны примеры того, какую роль играет правильно подобранный комплекс упражнений и их основополагающую роль в формировании правильной осанки, профилактики и лечения сколиоза.

Проведен большой объем работы по исследованию оценки здоровья, проведен анализ факторов, влияющих на здоровье в результате составлен примерный план программы занятий. Сделан акцент в описании на использование асимметричных упражнений, так как при сколиозе отмечается асимметрия мышечного тонуса спины – более напряжённое состояние мышц на выпуклой стороне искривления, что приводит к их перерастяжению и ослаблению, а на вогнутой стороне – к спазмированию (укорочению).

→ **Ключевые слова:** сколиоз, профилактика, лечение, лечебная физкультура, физическая культура, студенты.

Актуальность исследования.

В современном темпе жизни чрезвычайно важно оставаться здоровым во всех отношениях человеком. В настоящее время большинство студентов ведут малоподвижный образ жизни, отсутствие необходимой гимнастики приводит к серьезным нарушениям осанки, что впоследствии может вылиться в самые различные болезни позвоночника, нервной системы и внутренних органов – от остеохондроза до паралича. Проблемы с позвоночником, сердечно-сосудистой системой, зрением и другими заболеваниями, связанными с отсутствием физической активности, становятся все более распространенными. В связи с этим актуальной задачей является разработка и обоснование методик применения различных средств физического воспитания у обучающихся, имеющих патологические состояния осанки, а также предотвращение нарушений правильной осанки, способствующих развитию как физических, так и умственных способностей. Пристальное внимание к сколиозу объясняется тем, что при тяжелых формах данного заболевания возникают значительные нарушения в важнейших системах организма, приводящие к уменьшению продолжительности жизни трудоспособности и к инвалидности. В литературных данных четко очерчены и хорошо изучены изменения в дыхательной, сердечно-сосудистой и вегетативной нервной системах при тяжелых формах сколиоза. Приводятся данные о

наличии нарушений функции внешнего дыхания, сердечного ритма и обменных процессов в миокарде недостаточной адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам, снижение ряда показателей физического развития у больных сколиозом I и II степени, поэтому воспитание и систематическое воздействие физических упражнений играют основополагающую роль в формировании правильной осанки, профилактики и лечения сколиоза.

Цель исследования: выявление сколиоза и его коррекция у обучающихся, а также проведение лечебной физической культуры для профилактики нарушения осанки и коррекции сколиоза.

Задачи исследования:

- Изучение эффективности применения лечебной физической культуры для профилактики нарушения осанки и коррекции сколиоза в процессе физического воспитания обучающихся.
- Разработка методов, средств преподавания, комплексов упражнений лечебной физической культуры для коррекции сколиоза у обучающихся в учебном процессе.

В целом, цель исследования заключается в обосновании необходимости включения комплексов упражнений лечебной физической культуры для коррекции сколиоза у обучающихся в учебный процесс и выработке рекомендаций по ее оптимальной организации и использованию.

Методы исследования.

1. Аналитический - теоретический анализ медико-биологической и психолого-педагогической литературы.

2. Оценка состояния здоровья обучающихся, выявление наиболее часто встречаемых проблем со здоровьем, а также составление программы по лечебной физической культуре – изучение состояния сердечно-сосудистой (частоты сердечных сокращений, артериального давления), дыхательной системы (жизненная емкость легких, пробы Штанге и Генче), состояние здоровья обучающихся (уровень здоровья, PWC 130).

3. Разработка комплексы упражнений лечебной физической культуры для коррекции сколиоза у обучающихся.

4. Тестирование физической подготовленности - наклон вперед, назад и в стороны из положения стоя; количеству переходов из положения лежа в положение сидя; сгибание и разгибание рук в упоре лежа и т.д.

5. Педагогический - наблюдение, беседа, опрос, анкетирование.

6. Педагогический эксперимент.

Результаты исследования. По проведенному опросу обучающихся была выявлена следующая информация:

1. Общая информация опрашиваемых:

- Возраст: 17-23 года
- Доля женского пола: 65%
- Доля мужского пола: 35%
- Количество опрашиваемых на каждом курсе: 500

2. Оценка здоровья:

- Средний уровень оценки своего здоровья по шкале от 1 до 10: 7,5
- Уровень физической активности: 45% опрашиваемых занимаются спортом регулярно, 30% - время от времени, 25% - не занимаются вообще.
- Наличие хронических заболеваний: 45% опрашиваемых имеют хронические заболевания - из них у 26% выявлен сколиоз, у 9% выявлено нарушение осанки, 55% - не имеют хронических заболеваний.
- Вредные привычки: 25% опрашиваемых курят, 75% - не имеют
- Уровень стресса: 30% опрашиваемых испытывают высокий уровень стресса, 50% - умеренный уровень, 20% - низкий уровень.

3. Информация о факторах, влияющих на здоровье:

- Средний уровень удовлетворенности условиями обучения по шкале от 1 до 10: 8,2
- Среднее количество часов, уделяемых физической культуре в неделю вне учебного времени: 4 часа
- Уровень знаний о здоровом образе жизни и профилактике заболеваний: 70% опрашиваемых имеют достаточный уровень знаний, 30% - недостаточный.

Анализируя и опираясь на эту информацию, был составлен примерный план программы занятий для обучающихся. Методика составления комплексов упражнений корректирующей ритмической гимнастики аналогична методике построения комплексов для уроков с элементами ритмической гимнастики. Следовательно, каждый такой комплекс должен состоять из трех частей. В подготовительную часть включались несложные общеразвивающие и корректирующие упражнения для профилактики нарушения осанки и коррекции сколиоза у обучающихся. Темп выполнения - медленный, умеренный и средний. Оптимальная дозировка упражнений 6, 8 повторений.

Основную часть насыщали собственно корректирующими упражнениями, большинство из которых должно выполняться в положении лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным положением тела, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при удержании тела в положениях стоя и сидя. Сделан акцент на использование асимметричных упражнений, так как при сколиозе отмечается асимметрия мышечного тонуса спины - более напряжённое состояние мышц на выпуклой стороне искривления, что приводит к их перерастяжению и ослаблению, а на вогнутой стороне – к спазмированию (укорочению). Темп выполнения: медленный, умеренный и средний. Дозировка зависит от самочувствия обучающихся, их физической подготовленности и освоения материала. В среднем упражнения повторяют 8,16 раз.

Заключительная часть строилась из упражнений на расслабление, выполняемых в исходных положениях лежа на спине, дыхательных и специальных упражнений на ощущение правильной осанки.

Обучающихся с нарушениями осанки обучали искусству расслабления. С этой целью в группах корректирующей ритмической гимнастики до начала занятий и в конце их проводились упражнения на расслабление с элементами аутотренинга, который помогал сконцентрировать внимание на выработке стереотипа правильной осанки.

Следует учитывать также, что формированию правильной осанки способствуют комплексы упражнений, выполняемые на занятиях по плаванию в воде. С помощью, которых можно усилить эффект воздействия на отдельные мышечные группы. Горизонтальное положение в воде способствует освобождению позвоночника от значительной физической нагрузки, равномерному распределению тяжести тела, лучшему кровоснабжению органов, симметричному расположению верхних и нижних конечностей, а также возможности полного расслабления.

Подвижные и спортивные игры также обеспечивают разностороннее воздействие на организм, равномерную нагрузку на основные группы мышц, постоянную смену различных положений тела, что способствует укреплению опорно-двигательного аппарата и устранению нарушений различного характера.

Ценным средством исправления осанки и коррекции сколиоза является оздоровительная ходьба, однако важным условием ее эффективности является постоянный самоконтроль за правильным положением тела: прямое положение спины, живот втянут, плечи расправлены и находятся вертикально над пятками, подбородок поднят (смотреть перед собой, лопатки сведены, тяжесть тела равномерно распределена на правую и левую ногу). Желательно отказаться от упражнений с поднятием тяжестей и двигательных действий, связанных с асимметричными позами, неравномерными нагрузками, а также длительных поз в согнутом положении (гребля, велоезда и др.). Этими видами можно заниматься лишь после устранения дефектов осанки.

Таким образом, в ходе педагогического эксперимента, мы применили комплексы гимнастических упражнений для профилактики нарушения осанки и коррекции сколиоза у обучающихся, а также плавание, игры, пешие прогулки и правильное питание. По итогам эксперимента мы вновь проверили полученные ранее показатели функционального состояния позвоночного столба. Так, в симметричности осанки, в обеих исследуемых группах после педагогического эксперимента были отмечены значительные улучшения функционального состояния позвоночного столба. При оценке результатов разницы расстояния от углов лопаток по горизонтали до средней линии позвоночника мы отметили, что показателей, соответствующих норме, в экспериментальной группе больше, чем в контрольной. Оценив результаты разницы расстояния справа и слева туловища от яремной вырезки до передне-верхней оси подвздошной кости после педагогического эксперимента, мы зафиксировали в обеих группах снижение умеренных отклонений и повышение соответствия норме данного показателя. В результате проведенного исследования нами было отмечено, что в обеих группах наблюдались улучшения результатов функционального состояния позвоночника, прослеживались умеренные снижения нарушения осанки, а также отмечались повышения данных, соответствующих норме. Следовательно, можно сказать, что обучающихся с показателями, соответствующими норме в экспериментальной группе больше, чем в контрольной группе. После проведенного педагогического эксперимента мы вновь провели педагогическое тестирование, в результате которого нами были установлены достоверно

значимые различия между показателями экспериментальной и контрольной групп ($p < 0,05$), результаты исследования в обеих группах указывают на то, что комплексы упражнений, применяемый в экспериментальной группе для профилактики нарушений эффективнее, чем в контрольной группе.

По результатам исследования можно утверждать, что комплексы упражнений, применяемый нами в экспериментальной группе можно рекомендовать для профилактики нарушения осанки и коррекции сколиоза обучающимся.

Выводы. Исследование по данной тематике имеют важное значение для определения эффективности применения комплексов упражнений лечебной физической культуры для профилактики нарушения осанки и коррекции сколиоза у обучающихся в учебном процессе и разработки оптимальных форм ее преподавания. Благодаря своевременно принятым мерам, нарушения осанки в большинстве случаев исправляются, а в 80 случаях из 100 развитие сколиоза приостанавливается.

Использование комплексов упражнений лечебной физической культуры для профилактики нарушения осанки и коррекции сколиоза у обучающихся как формы реализации учебного процесса по физическому воспитанию обучающихся способствует повышению качества образования и укреплению здоровья будущих специалистов. Разработка комплексов лечебных упражнений для профилактики нарушения осанки и коррекции сколиоза позволяет адаптировать его к потребностям обучающимся, расширяя возможности программы занятий физической культуры.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. **Маргазин, В.А.** Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015.
2. **Попов, С.Н.** Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Академия, 2009.
3. **Артаманова Л.Л.** Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. пособие. – М.: Изд-во «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2010.
4. **Маргазин, В.А.** Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016.
5. **Вайнер, Э.Н.** Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, 2011.

БІЛІМ АЛУШЫЛАРДАҒЫ СКОЛИОЗДЫ ТҮЗЕТУГЕ АРНАЛҒАН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ КЕШЕНІ

Аубакирова Т.С.

Астана қ., «Астана медицина университеті» КЕАҚ аға оқытушысы,
e-mail: tamara.a.2013@mail.ru.

Имамалиева Г.Н.

Астана қ., «Астана медицина университеті» КЕАҚ аға оқытушысы.

Калина А.М.,

Астана қ., «Астана медицина университеті» КЕАҚ, медицина ғылымдарының кандидаты, доцент.

■ **Аңдатпа.** Ұсынылған мақалада— омыртқаның, жүйке жүйесінің және ішкі ағзалардың әртүрлі ауруларына әкелетін сколиоз бен қалыптың бұзылуын анықтауға бағытталған өзекті мәселе қарастырылады. Дененің дұрыс қалыптасуына, сколиоздың алын алуға және оны емдеу үшін дұрыс таңдалған жаттығулардың жиынтығына мысалдар келтірілген. Денсаулықты бағалауды зерттеу, денсаулыққа әсер ететін факторларға талдау бойынша ауқымды жұмыстар жүргізіліп, нәтижесінде сабақ бағдарламасының үлгі жоспары жасалды. Сипаттамада асимметриялық жаттығуларды қолдануға баса назар аударылады, өйткені сколиоз кезінде арқа бұлшықет тонусының асимметриясы байқалады - иілудің дөңес жағындағы бұлшықеттердің кернеулі күйі, бұл олардың шамадан тыс созылуына және әлсіреуіне, ал ойыс жағында спазмға (қысқаруға) әкеледі.

→ **Түйін сөздер:** сколиоз, алдын алу, емдеу, физиотерапия, дене шынықтыру, студенттер.

COMPLEXES OF EXERCISES OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE FOR THE CORRECTION OF SCOLIOSIS IN STUDENTS

Aubakirova T. S.

Astana, senior lecturer of NJSC «Astana Medical University», e-mail: tamara.a.2013@mail.ru.

Imamalieva G. N.

Senior lecturer of NJSC «Astana Medical University», Astana.

Kalin A.M.

Astana, NAO «Astana Medical University», candidate of Medical Sciences, Associate Professor.

■ **Annotation.** The presented article is devoted to an urgent problem – the detection of scoliosis and a violation of posture, which can subsequently lead to a variety of diseases of the spine, nervous system and internal organs. The article describes examples of the role played by a properly selected set of exercises and their fundamental role in the formation of correct posture, prevention and treatment of scoliosis.

A large amount of work has been carried out on the study of health assessment, an analysis of factors affecting health has been carried out as a result, an approximate plan of the training program has been drawn up. Emphasis is placed in the description on the use of asymmetric exercises, since in scoliosis there is an asymmetry of the muscle tone of the back - a more tense state of the muscles on the convex side of the curvature, which leads to their overstretching and weakening, and on the concave side – to spasm (shortening).

→ **Keywords:** scoliosis, prevention, treatment, physical therapy, physical education, students.

ИССЛЕДОВАНИЕ LESSON STUDY КАК ИНСТРУМЕНТ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРАКТИКИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ескендирова М.Т.

учитель физической культуры школы-лицея «Жас Дарын», г. Павлодар.

Аннотация. Поиск эффективных методов повышения уровня здоровья и совершенствование физического развития современных школьников является приоритетной задачей учителя физической культуры. Исследование собственной педагогической практики на уроках физической культуры в формате Lesson Study является важным фактором ее совершенствования. В данной статье освещены практические аспекты исследования эффективных способов формирования двигательных навыков на уроках физической культуры. А также предпринята попытка осмысления применения Lesson Study как технологии современного практико-ориентированного исследования, оценены ее образовательные и педагогические возможности на примере предмета «Физическая культура». Результаты исследования нашли применение в авторской программе «Фитнес и аэробика». Его методическая мобильность, временная экономичность, интеграционный характер содержания представляют значительные педагогические возможности для повышения уровня физической подготовленности обучающихся. Исследователь обосновывает образовательную эффективность использования данной технологии для развития двигательных качеств школьников.

Ключевые слова: физическое воспитание, исследование уроков, Lesson Study, фитнес, аэробика, авторская программа.

Актуальность исследования: Повышение уровня здоровья и совершенствование физического развития современных школьников является приоритетной задачей учителей физической культуры. Исследуя состояние здоровья современных школьников, ученые отмечают, что показатели хронических заболеваний средней группы здоровья учащихся инновационных школ выше, чем в традиционной. Это означает, что из-за повышенной интеллектуальной нагрузки ученики лицеев и гимназий имеют риски по ухудшению состояния здоровья. В среднем на одного учащегося обычной школы приходится — $1,20 \pm 0,04$, а инновационной — $1,50 \pm 0,06$ хронических заболеваний. При углубленных медицинских осмотрах у учащихся инновационной школы достоверно чаще выявлялись хронические заболевания нервной системы и органов чувств, пищеварения, нарушения осанки [1].

Следовательно, для учителей физической культуры школ для одаренных детей актуально создание авторской программы, которая бы способствовала профилактике риска хронических заболеваний. Вместе с тем, авторская программа должна базироваться на релевантном исследовании, которое бы доказывала эффективность выбранных методов совершенствования показателей физической подготовленности одаренных учащихся. В качестве такого релевантного исследования выбрано Lesson Study.

Цель исследования: повышение показателей физической и функциональной подготовленности одаренных учащихся, на основе внедрения в учебный процесс элементов аэробики и фитнеса.

Методы исследования: Поставленные задачи, выдвинутая гипотеза определили логику и выбор методов научно-педагогического исследования:

1) *теоретические*, анализ выполненных ранее исследований, изучение и обобщение педагогического опыта, моделирование на теоретическом и прикладном уровнях (разработка авторской программы «Аэробика и фитнес»);

2) *эмпирические*, опросно-диагностические методы (анкетирование, тестирование, беседы), контрольные упражнения, экспертная оценка, наблюдение (контролируемое, включенное, систематическое);

3) *статистические*, ранжирование, математическая и статистическая обработка полученных в ходе исследования результатов.

В ходе исследования автор апробировала различные методики повышения моторной плотности урока за счет внедрения в учебный процесс элементов фитнеса и аэробики. Контроль результативности использованных методов осуществлялся с помощью определения уровня физической подготовленности учащихся: скоростные качества, координационные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость [1]. (Таблица 1).

Таблица №1. Средние показатели физической подготовленности на примере исследуемого контингента учащихся 7 класс (девочки)

	Средние показатели на примере исследуемого контингента учащихся 7 класс (девочки)				
Временной интервал	Скоростные качества (Бег 30 м, сек)	Координационные качества (Челночный бег 3*10, сек)	Скоростно-силовые качества (Прыжок в длину с места, см)	Выносливость (6 минутный бег, м)	Гибкость (Наклон из положения сидя, см)
1 четверть	5,12	9,33	170	800	16
2 четверть	4,84	8,97	172	890	18
3 четверть	4,70	8,22	180	920	19
4 четверть	4,68	8,14	200	1100	22

Из приведенных данных следует, что внедрение элементов фитнеса и аэробики повышает средние показатели уровня физической подготовленности исследуемого контингента обучающихся. Та же тенденция прослеживается и на примере других классов: 5, 6, 8.

Таблица №2. Средние показатели физической подготовленности на примере исследуемого контингента учащихся 7 класс (мальчики)

	Средние показатели на примере исследуемого контингента учащихся 7 класс (мальчики)				
Временной интервал	Скоростные качества (Бег 30 м, сек)	Координационные качества (Челночный бег 3*10, сек)	Скоростно-силовые качества (Прыжок в длину с места, см)	Выносливость (6 минутный бег, м)	Гибкость (Наклон из положения сидя, см)
1 четверть	4,43	7,95	207	997	5
2 четверть	4,36	7,88	211	1013	8
3 четверть	4,28	7,72	215	1245	10
4 четверть	4,24	7,64	239	1410	13

Результаты исследования: Динамика изменений усредненных показателей показывают общую картину повышения уровня физической подготовленности по итогам внедрения инноваций, но наиболее интересный и значимый результат показывает изменение соотношения детей с низким уровнем развития двигательных качеств. Количество учеников с низким уровнем физической подготовленности сократилось почти в два раза (1, 83) (Таблица 3).

Таблица №3. Динамика изменения усредненных показателей уровня физической подготовленности по соотношению начало/завершение исследования

Время исследования Lesson Study	Уровень	Процентное выражение, %
Начало исследования 1 четверть 2021-2022 уч. года	Высокий	25
	Средний	51,2
	Низкий	23,8
Конец исследования 1 четверть 2022-2023 уч. года	Высокий	45,6
	Средний	41,3
	Низкий	13

На диаграмме представлен мониторинг показателей уровня физической подготовленности (рис.1):

Динамика изменения показателей физического развития



Рисунок 5. Динамика изменения усредненных показателей уровня физической подготовленности

По итогам исследования Lesson Study очевидно, что повысился процент детей с высоким и средним уровнем физической подготовленности и снизился с низким уровнем физической подготовленности.

Выводы: Экспериментальные данные, полученные в результате исследования Lesson Study, позволяют сделать определенные выводы:

- ✓ Занятия оздоровительной аэробикой и фитнесом повышают уровень физической и функциональной подготовленности обучающихся.

- ✓ Занятия оздоровительной аэробикой повышают работоспособность организма и улучшают его адаптационные свойства.

- ✓ Занятия оздоровительной аэробикой улучшают состояние двигательных центров, что влияет на качественную физическую подготовку в целом.

- ✓ В результате проведения исследования Lesson Study можно отметить и другие положительные стороны: у обучающихся возрос интерес к двигательным действиям и самостоятельным занятиям, после уроков ученики отмечают повышенное психоэмоциональное состояние, радость и положительные эмоции.

Исследование собственной педагогической практики на уроках физической культуры в формате Lesson Study является важным фактором ее совершенствования.

Исследования Lesson Study позволили на научной основе создать авторскую программу элективного курса по физической культуре «Основы фитнеса и аэробики», рассчитанного на 36 часов. Соотношение теоретических занятий и практических 11: 25, что позволяет сформировать осознанное отношение к занятиям физической культуры. Учащиеся осознают, что силовые упражнения, фитнес, беговые упражнения

не только способствуют совершенствованию двигательных качеств, но и укрепляют нервную систему, повышают учебную работоспособность.

Внедрение авторской программы в учебно-воспитательный процесс специализированной школы «Жас Дарын» позволяет приучать школьников к регулярным занятиям физической культурой и спортом, способствует развитию личностных физических и психических качеств.

Содержание данной авторской программы ориентировано на широкий контингент учащихся, ее можно использовать в средних общеобразовательных школах, а также специализированных школах для одаренных детей.

Методология применения элементов фитнеса и аэробики, разработанная автором, доказала свою практическую эффективность на примере образовательного пространства специализированной школы «Жас Дарын» для одаренных детей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Муртазин И.Г. Социально-гигиенические особенности семей учеников школ с интенсивной и традиционной формами обучения // Казанский мед. журн. — 2018. — Т. 84, № 3. — С. 213.
2. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. «Критерии оценки успеваемости учащихся и эффективности деятельности учителя физической культуры», (методические рекомендации), М., 2002.

LESSON STUDY ЗЕРТТЕУІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МҰҒАЛІМІНІҢ ТӘЖІРИБЕСІН ЖЕТІЛДІРУ ҚҰРАЛЫ РЕТІНДЕ

Ескендирова М.Т.

Павлодар қ. «Жас Дарын» мектеп-лицейінің дене шынықтыру мұғалімі.

■ **Аңдатпа.** Денсаулық деңгейін арттырудың тиімді әдістерін іздеу және қазіргі оқушылардың дене дамуын жетілдіру дене шынықтыру мұғалімінің басым міндеті болып табылады. Дене шынықтыру сабақтарында Lesson Study форматында өзінің педагогикалық практикасын зерттеу оны жетілдірудің маңызды факторы болып табылады. Бұл мақалада дене шынықтыру сабақтарында моториканы қалыптастырудың тиімді әдістерін зерттеудің практикалық аспектілері көрсетілген. Сондай - ақ, Lesson Study-ді заманауи тәжірибеге бағдарланған зерттеу технологиясы ретінде қолдануды түсінуге әрекет жасалды, оның білім беру және педагогикалық мүмкіндіктері «дене шынықтыру» пәнінің мысалында бағаланды. Зерттеу нәтижелері «Фитнес және аэробика» авторлық бағдарламасында қолданылды. Оның әдістемелік ұтқырлығы, уақытша үнемділігі, мазмұнның интеграциялық сипаты білім алушылардың дене дайындығы деңгейін арттыру үшін айтарлықтай педагогикалық мүмкіндіктерді білдіреді. Зерттеуші оқушылардың моторикасын дамыту үшін осы технологияны қолданудың білім беру тиімділігін негіздейді.

→ **Түйін сөздер:** дене шынықтыру, сабақты зерттеу, Lesson Study, фитнес, аэробика, авторлық бағдарлама.

LESSON STUDY AS A TOOL FOR IMPROVING THE PRACTICE OF A PHYSICAL EDUCATION TEACHER

Eskendirova M.T.

Pavlodar, physical education teacher of the lyceum school «Zhas Daryn».

■ **Annotation.** The search for effective methods of improving the level of health and improving the physical development of modern schoolchildren is a priority task of a physical education teacher. The study of one's own pedagogical practice in physical education lessons in the Lesson Study format is an important factor in its improvement. This article highlights the practical aspects of the study of effective ways to form motor skills in physical education lessons. An attempt is also made to comprehend the use of Lesson Study as a technology of modern practice-oriented research, its educational and pedagogical capabilities are evaluated on the example of the subject «Physical Culture». The results of the study were used in the author's program «Fitness and aerobics». Its methodological mobility, time efficiency, and the integrative nature of the content represent significant pedagogical opportunities for improving the level of physical fitness of students. The researcher substantiates the educational effectiveness of using this technology for the development of motor qualities of schoolchildren.

→ **Keywords:** physical education, lesson study, Lesson Study, fitness, aerobics, author's program.

FTAMP 77.01.79

БОЛАШАҚ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ПЕДАГОГТЕРІНІҢ КӘСІБИ ҚҰЗЫРЕТТІЛІКТЕРІН АРТТЫРУ ЖОЛДАРЫ

Мергенбаева Айгуль Кусайнқызы

Өскемен қаласының Абай атындағы Шығыс Қазақстан гуманитарлық колледжінің арнайы пән оқытушысы, педагог-сарапшы, дене тәрбиесі және спорт магистрі.

■ **Аңдатпа.** Мақалада болашақ дене тәрбиесі мұғалімінің кәсіби құзіреттілігін арттыру жолдары қарастырылады. Болашақ кәсіби маманның құзіреттілігін қалыптастыру дегеніміздің өзі - қазіргі студенттердің шығармашылық қабілеттерін дамыта отырып, ойлаудың, интеллектуалдық белсенділіктің жоғары деңгейіне шығу, жаңаны түсіне білуге, білімнің жетіспеушілігін сезінуге үйрету арқылы ізденуге бағыттауды қалыптастырудағы күтілетін нәтижелері. Мақалада Абай атындағы Шығыс Қазақстан гуманитарлық колледж студенттеріне жүргізілген зерттеу нәтижелері көрсетілген. Зерттеу барысында студенттерді әртүрлі жарыстар мен конкурстарға қатыстырып, олардың педагогикалық іс-тәжірибесі мен теориялық сабақтары талданды.

→ **Түйін сөздер:** дене тәрбиесі, құзіреттілік, білім, спорт, ғылым, теория, практика.

Зерттеудің өзектілігі. Қазіргі қоғамдағы педагогтің міндеті - ғылым мен техниканың қарқынды дамып келе жатқан заманда өмір сүруге икемді, қоғам пайдасына қарай өзін – өзі толық жүзеге асыруға дайын, білімді, шығармашылыққа бейім, құзіретті және бәсекеге қабілетті тұлғаны қалыптастыру.

Сондықтан, білім берудің мазмұнын жетілдіре отырып, болашақ мамандарды кәсіби тұрғыдан жан – жақты жетілдіру мәселесі бүгінде күн тәртібіне қойылып отырғанын көріп отырмыз. Бүгінгі күні «құзіреттілік» ұғымы оқыту үдерісінде білімді қолданудың негізгі нәтижесі ретінде қарастырылуда. Әлем тәжірибесі көрсеткендей, кез-келген мемлекеттің экономикалық жетістігі сол елдің білім жүйесі мен азаматтарының білім дәрежесіне байланысты. Өйткені білім арқылы ғана қоғамның интеллектуалдық капиталы мен инновациялық әлеуеті қалыптасады.

Осыған орай, оқушыларды дене тәрбиесіне дайындауда болашақ маманға көптеген талаптар қойылады. Дене тәрбиесі бойынша маманның кәсіби дайындығы күрделі, тұтас динамикалық педагогикалық жүйе болып табылады, оның жұмыс істеу тиімділігі педагогикалық үрдістің жалпы заңдылықтары және оны басқару негізінде көрініс табатын көптеген факторларға байланысты.

Зерттеу мақсаты – Дене тәрбиесі және спорт мамандығы бойынша студенттердің кәсіби құзіреттілігін арттыру, теориялық және практикалық сабақтарын ұштастыра білу, меңгеру; - әртүрлі жарыстар мен конкурстар арқылы жетілдіру, шыңдау;

Зерттеу әдістері – Шығыс Қазақстан облыстық орталық кітапханасы, Өскемен қалалық А.С. Пушкин атындағы кітапханасы,

Абай атындағы Шығыс Қазақстан гуманитарлық колледж кітапханаларындағы әдебиеттер, ғылыми еңбектер. Республикалық, облыстық газет-журналдардағы мақалалар, интернеттегі ақпараттар. Зерттеу жұмысы кезінде «Дене тәрбиесі және спорт» мамандығында оқитын студенттердің білімдерін тексере отырып зерттеу нәтижелері. Осы мамандық бойынша қазіргі қоғамда мықты мамандар даярлау, болашақ мұғалімдердің кәсіби құзіреттілігін арттыру мақсатында жүргізілді.

Мақаланы орындау кезінде негізгі міндеттер мынандай ғылыми-зерттеу жұмыстары көмегімен іске асырылды: ретроспективты ақпарат жинау әдістері: құжаттарды оқу талдау, әдебиеттерді оқу талдау, әңгіме, мамандармен кеңесу, сұрақ-жауап, бақылау, сауалнама, әңгіме – интервью алу;

Зерттеу нәтижелері. Дене тәрбиесі саласындағы кәсіби білім берудің басты мақсаты-дене шынықтыру және спорт жүйесінің барлық буындары үшін олардың қызметіне нақты сұраныс негізінде жоғары білікті мамандар даярлау, олардың дене тәрбиесінің әртүрлі білім беру мекемелерінде және басқа да ұйымдастыру құрылымдарында дене шынықтыру-сауықтыру бағдарламаларының алуан түрлілігін сапалы педагогикалық сүйемелдеуді қамтамасыз ету қабілеті болып табылады.

Жалпы біздің колледжімізде, яғни Өскемен қаласындағы Абай атындағы Шығыс Қазақстан гуманитарлық колледжінде 1997 жылдан бастап білім беру қызметін жүргізу құқығына мемлекеттік лицензия негізінде 0103000- «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша «Дене тәрбиесі және спорт пәнінің мұғалімі» біліктілікті мамандар даярлауды жүзеге асырады, 2017 жылдан бастап

«Спорт – жаттықтырушысы, оқытушы» біліктілігі бойынша да мамандар даярлана бастады. Колледжде дене тәрбиесі пәнінің мұғалімдері білім беру технологияларын енгізу арқылы еңбек нарығының сұранысын ескере отырып, білім беру бағдарламасын жетілдіру жұмыстарын жүргізуде. Дене тәрбиесі және спорт мұғалімі мамандығының әлеуметтік маңыздылығы жоғары, өйткені ол жаңа спорт орталықтарының, мектептер мен балабақшалардың ашылуына байланысты қаламыздың қажеттіліктеріне жауап береді. «Дене тәрбиесі және спорт» мамандығының түлектері еңбек нарығында сұранысқа ие, табысты жұмысқа орналасуда. Түлектердің сұранысы бос орындар жәрмеңкесінен шақырулармен, жұмысқа орналасу туралы мәліметтермен, жұмыс берушілердің мамандарды даярлау сапасы туралы пікірлерімен расталады.

Жалпы, осы мамандықтарды даярлау барысында болашақ дене тәрбиесі мұғалімдерінің кәсіби құзіреттілігі жеке тұлғаның теориялық білімі мен практикалық тәжірибесін белгілі бір міндеттерді орындауға даярлығы мен қабілеті аясында қарастырамыз. Ол жансыз, жаттанды білім түрінде емес жеке тұлғаның танымға, ойлауға қатысын және әрекетке, белгілі мәселелерді ұсынып, шешім жасауға, оның барысы мен нәтижелерін талдауға, ұдайы түрде ұтымды түзетулер енгізіп отыруға деген икемділігінің белсенділігінен көрінеді.

Колледж білім алушыларының болашақ кәсіби маман ретінде оқушылардың кәсіби құзыреттілігін қалыптастыру барысында жүзеге асады. Білім алушылардың өз мүмкіндігін шамалау мен нақты кәсіби жарамды-лығының арасында кәсіби құзыреттілікті меңгеру үрдісі мен нәтижесінің практикада қолданылудың тұрақсыздығынан туындайтын қайшылықтарды да кездестіреміз. Оқыту үрдісінде колледжде білім алушылардың кәсіби құзыреттіліктерін қалыптастырудың жолдарын саралап, педагогикалық үрдісте олардың белсенділігін арттыратын тиімді әдістер іріктеліп, орынды қолданылса, дәріс сабақтары мен педагогикалық практика нәтижелерін байланыстыру жүйелі түрде жүзеге асырылып отырады, міне, сол кезде болашақ маман бойында кәсіби құзыреттілігінің негізі қаланды деп толық сеніммен айтуға болады. Білім беру кеңістігінде болып жатқан өзгерістерді назарға ала отырып, педагогикалық кеңестің шешімімен білім беру ұйымы анықтайтын пәнді

2019 жылдап бастап «Жаңартылған білім беру мазмұны» деп қабылдап, енгіздік.

Біздің колледж білім алушыларына жұмыс оқу жоспарына сәйкес төмендегідей практика түрлері жүргізіледі:

- Дене шынықтыру - сауықтыру жұмыстары практикасы;

- Сыныптан тыс технология практикасы;
- Білім алушының таңдауы бойынша практикасы (Мектепке дейінгі ұйымдардың дене тәрбиесі нұсқаушысы), «Тренажер залының нұсқаушысы», «Фитнес және туризм»);
- Жазғы спорттық практика (Сауықтыру лагерінде өтеді);
- Байқау практикасы;
- Диплом алдындағы практикасы;

Осы аталған педагогикалық практика түрлерінде білім алушыларымыз өз мамандығын жетік меңгереді, практикалық білімін теорияда алған біліммен ұштастырып, ертерек жетілдіреді, сонымен қатар қоғаммен тез тіп табысуға үйренеді, өз ортасында беделі жоғары болады және жауапкершілікке тәрбиеленеді. Практика өту барысында студент өз мамандығына жаңаша көзқараспен қарайды және өз мамандығын жаңылмай дұрыс таңдағанын түсінеді.

Іс-тәжірибе аяқталғаннан кейін әрбір практика барысында қорытынды конференция және шеберлік сабақтары жүргізіледі. Конференцияда білім алушылар іс-тәжірибеден өту барысын баяндап есеп береді.

Болашақ маманның кәсіби құзыреттілігін дамытуда «WorldSkills» кәсіби шеберлік чемпионатын ерекше айтуға болады. Чемпионаттың мақсаты болашақ мұғалімдердің кәсіби шеберлігі мен бәсекеге қабілеттілік деңгейін арттыру болып табылады. Конкурсқа қатысушылар 0103023 «Дене тәрбиесі және спорт пәнінің мұғалімі» біліктілігі бойынша теориялық және практикалық дайындықтың жоғары сапасын көрсетуі қажет.

Біздің колледж «WorldSkillsShygys-2019» аймақтық чемпионатына «Дене шынықтыру, спорт және фитнес» құзыреттілігі бойынша 2019 жылдан бастап қатысып келеміз. Осы жылы Акунов Еламан және Аксенов Дмитрий 1 орынға иеленсе, 2021 жылы Қостанай қаласында өткен Республикалық «WorldSkills- Kazakhstan 2021» чемпионатында Шотанова Назерке

2-орынды және 2022 жылы аймақтық «WorldSkills Shygys-2022» чемпионатында Тілегенов Нұрдаулет 1 орын иеленді. Аталған чемпионаттың міндеттері арқылы да білім алушылардың – кәсіби дайындық сапасы артады, студенттер өзін-өзі кәсіби тұрғыда анықтайды және олардың тұлғалық өсуіне мотивация және студенттердің кәсіби педагогикалық іс-әрекетке мотивациясын дамыту және қолдау болып табылады.

Болашақ дене тәрбиесі маманының кәсіби құзыреттілігін шешу жолдарында үлкен рөл атқаратын бағыттың бірі – материалды-техникалық базаның талапқа сай болуы. Заманауи жабдықталған құрал жабдықтарда қазіргі жаңартылған білім беру мазмұнына

сәйкес бағдарламаларды орындауға септігін тигізеді. Біздің оқу орынымызда стадион, шаңғы, коньки базасы, спорт зал, кіші фитнес және тренажер залдарымыз бар. Арнайы спорттық құрал – жабдықтармен қамтамасыз етілген.

Кәсіби құзыреттілікті дамытуға бірден-бір септігін тигізетін бағыт – спорт секциялары мен түрлі үйірмелер жұмысы.

Спорт үйірмесінің мақсаты - дене тәрбиесі және спортты дамытуға, үйретілген тәсілдерді жетілдіруге, спорттық шеберлігін арттыруға бағытталған дене тәрбиесі, білім алушылардың бойында салауатты өмір салтын қалыптастыру, жеке және моральдық - ерік қасиеттерін тәрбиелеу.

Колледжде спорттың 8 түрінен астам спорттық секциялар мен үйірмелер жұмыс істейді. Жалпы колледжішілік спорттық секцияларға 200 ден астам білім алушылар қатысады. Колледжден тыс қатысатын білім алушыларымыздың өз спорт түрлері бойынша да айналысады. Дәстүр бойынша «Дене тәрбиесі және спорт» мамандығының студенттері спорттық жарыстарға, дене шынықтыру және сауықтыру іс-шараларына қатысып, облыстық колледждер арасындағы спартакиадаға, қалалық, облыстық көп деңгейлі жарыстарға, колледжішілік пәндік олимпиадаларына қатысады. Сонымен қатар, колледжішілік сауықтыру іс –шаралары мен спорттық іріктеу жарыстар ұйымдастырылады.

Спорттық секциялар арқылы студенттер арасында өткізілетін спартакиада, турнирлер, чемпионаттарға қатысу арқылы да өздерінің кәсіби құзыреттілігін жетілдіріп отырады.

Спорттық жаттығулар арқылы дене дайындығы, техникалық, ерік-жігері мен тактикалық дайындығын қамтиды.

Жалпы спортпен шұғылданудың мотивациясын қалыптастыру, балалардың спорттық әлеуетін іске асыруға жағдай жасау, бос уақытында жасөспірімдердің жұмыспен қамтылуын ұйымдастыру идеясына негізделген.

Спорттық үйірмелер жалпы дидактикалық принциптер мен педагогиканың, психологияның, дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесінің жетекші ережелерін және оқушылардың дене тәрбиесі мен дамудың теориясы мен әдістерінің жетекші ережелерін ескере отырып жасалды.

Қорытынды. Қорыта келе, кәсіби құзыреттілік ең алдымен студенттің функционалдық сауаттылығы мен кез-келген мәселені дұрыс шеше білу қасиетінен көрініс табады. Студент қоғам талабына сай өзін-өзі үздіксіз жетілдіріп отыратын, кәсіби білімді, жаңа технологияларды меңгерген, ортамен қарым-қатынасқа тез бейімделе алатын, ұйымдастырушылық қабілеті жоғары, тәжірибесі мол, т.б. қасиеттерді жинақтағанда ғана кәсіби құзыретті маман бола алады. Студенттің кәсіби құзыреттілігі кәсіби және жеке сапалардан

құралады. Кәсіби құзыретті маман деп өзінің педагогикалық әрекетін жоғары дәрежеде жүргізе алатын, қарым-қатынасқа әрдайым дайын, педагогикалық үдерісте үнемі оң нәтижелерге қол жеткізіп отыратын маманды атауға болады. Болашақ мамандарымыз жаңа заман талабына сай білімді, жан – жақты, коммуникабельді, мәдениетті, өмірге икемделген тұлға болуы үшін оның бойында құзыреттілікті дамыту ұстаздың қолында. Кәсіптік-техникалық білім саласын материалдық-техникалық қамтамасыз етілуінен бастап, оқу жоспары, ұстаздардың біліктілігі мен қалыптасқан стандарттарға өзгерістер енгізу керек-ақ. Техникалық және кәсіптік ұлттық кадрларымызды бәсекеге қабілетті ету қажет. Олай болмайынша, мемлекеттік жедел индустриялық-инновациялық даму жобасы да іске аспайды. Біз ең әуелі, сырттан жұмыс көзін тартқаннан гөрі ел экономикасын өркендететін ұлттық кадрларымызды даярлауды басты мақсат қойғанымыз жөн. Бұл ретте кәсіптік-техникалық мамандықтарды насихаттап, мектептерден бастап тәлім-тәрбие жұмыстарын жүргізіп, әсіресе, қазақ қоғамында кәсіптік-техникалық мамандыққа деген құрмет пен сүйіспеншілік көзқарасын орнықтыруға күш салған жөн.

Президент Қасым-Жомарт Тоқаев: «Ұлағатты ұрпақ тәрбиелеу аса жауапты міндет» деп айтқандай болашақта салауатты, саналы ұрпақ тәрбиелей берейік!

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:

1. Қазақстан Республикасы Президенті Н.Ә. Назарбаевтың «Қазақстан-2050» стратегиясы қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты» атты Қазақстан халқына Жолдауы. – Астана. 14 желтоқсан, 2012.
2. Қазақстан Республикасында 2020 жылға дейінгі білім беруді дамытудың Мемлекеттік бағдарламасы. – Астана, 2010.
3. **Сенкибаева А.Т.** Мұғалімнің кәсіби құзырлығын дамыту. // Білім берудегі менеджмент, №4.2009
4. **Равен Дж.** Компетентность в современном обществе: выявление, развитие и реализация. – Москва., 2002
5. **Ш.Х. Құрманалина, Б.Ж. Мұқанова.** Педагогика. – Алматы., 2007
6. **Омарова Л.Т.** Кредиттік оқыту жүйесінде студенттердің кәсіби құзыреттіліктерін қалыптастырудың педагогикалық шарттары – Алматы., 2007

СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Мергенбаева Айгуль Кусайнкызы

Преподаватель специальных дисциплин, педагог-эксперт, магистр физической культуры и спорта Восточно-Казахстанского гуманитарного колледжа имени Абая, г. Усть-Каменогорск.

■ **Аннотация.** В статье речь идет о формировании компетенций — ожидаемых результатах в формировании направленности на поиск будущего профессионала-современных студентов через развитие их творческих способностей, выход на высокий уровень интеллектуальной деятельности, обучение пониманию нового, ощущению недостатка знаний.

В статье представлены результаты исследований обучающихся Восточно-Казахстанского гуманитарного колледжа имени Абая. В ходе исследования нами были выявлены результаты обучающихся через участие в различных конкурсах и через педагогическую практику и теоретические занятия.

→ **Ключевые слова:** физическая культура, компетентность, образование, спорт, наука, теория, практика.

WAYS TO IMPROVE PROFESSIONAL COMPETENCIES FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Mergenbayeva Aigul Kusainkyzy

Teacher of special disciplines, teacher-expert, Master of Physical culture and Sports of the East Kazakhstan Humanitarian College named after Abai, Ust-Kamenogorsk.

■ **Annotation.** The article deals with the formation of competencies — the expected results in the formation of a focus on the search for a future professional-modern students through the development of their creative abilities, reaching a high level of intellectual activity, learning to understand the new, a sense of lack of knowledge.

The article presents the results of studies of students of the East Kazakhstan Humanitarian College named after Abai. In the course of the study, we identified the results of students through participation in various contests and contests and through pedagogical practice and theoretical classes.

→ **Keywords:** physical education, competence, education, sports, science, theory, practice.

FTAMP 77.01.79

СТУДЕНТТЕРДІҢ ӨЗАРА ӘРЕКЕТТЕСТІГІ МЕН ТҰЛҒААРАЛЫҚ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАСЫН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТТЫҢ ІС-ШАРАЛАРЫ МЕН ӘДІСТЕРІ АРҚЫЛЫ ҚАЛЫПТАСТЫРУ НЕГІЗДЕРІ

Омаров Есен Бекович,

Астана қ. «Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті» КеАҚ, педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент, профессор м.а.

Ясынов Жандос

Астана қ. «Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті» КеАҚ, педагогика ғылымдарының магистрі, аға оқытушы.

Молдан Ерғазы

Астана қ. «Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті» КеАҚ, педагогика ғылымдарының магистрі, аға оқытушы.

Аңдатпа. Бұл мақалада дене шынықтыру және спортпен айналысуда студенттердің тұлғааралық қарым-қатынастары мен ұжымдық өзара әрекеттестігін дағдыландыруды құруда туындайтын шарттар мен мүмкіндіктерді зерттеудің өзекті мәселелері қарастырылады. Алға қойған мақсаттың нәтижесіне жету үшін педагогикалық эксперимент топтамасы жоспарланып жүргізілген. Соның нәтижесінде ғылыми болжамдардың тексерілгендігі келтіріледі. Ұсынылған мәліметтерді қарастырып, талдауда оқу-жаттығу үрдісінің барысында студент-спортшылардың кейбір қимылдарында, әсіресе, олардың тұлғааралық әрекеттестіктерімен қарым-қатынастарына шектеу қойылған спорттың дараланған түрлерінде, тәрбиелеу міндетін атқаруда жағымды мүмкіндіктер туғызбайтынын көрсетті. Спорттық жаттығуда жеке-дараланған машықтандыру ілгерілеуге алып келетіні дәлелденді.

Түйін сөздер: эмприкалық сипат, жорамал, психологиялық климат, ынталандыру, сапринг-серіктес, әрекеттестік, сілтеп қолдану, жеке-дара, жылжымалы әрекет, туындайтын шарттар, оқу-тәрбие үрдісі.

Кіріспе. Дене шынықтыру және спортпен айналысуда студенттердің тұлға аралық қарым-қатынастары мен ұжымдық өзара әрекеттестігін дағдыландыруды құруда туындайтын шарттар мен мүмкіндіктер қарастырылуы керек. Демек, алдымен педагогикалық эксперимент топтамасы жоспарланып жүргізілгені басты талап болып санала келіп, нәтижесінде ғылыми болжамдардың тексерілгендігін ұйымдастырудың қарастыруын ашық талдау, осы мақаланың барысында айқындалады. Соған байланысты ұсынылатын мәліметтерді қарастырып, талдауда оқу-жаттығу үрдісінің барысында студент-спортшылардың кейбір қимылдарында, әсіресе, олардың тұлғааралық әрекеттестіктерімен қарым-қатынастарына шектеу қойылған спорттың дараланған түрлерінде, тәрбиелеу міндетін атқаруда қандайда болсын жағымды мүмкіндіктер туғызбайтынын анықтап көрсетіп дәлелденуі керек.

Жастардың өзара кәсіби әрекеттестігі мен тұлғааралық қарым-қатынасын оңтайландыру үшін педагогикалық тәжірибеде дене жаттығуларын қолданудың қалыптасқан тәжірибесі бар [1], Щеголев В.А. Физическая культура и спорт в воспитании студентов. - Великие Луки, 1999. - 52 с.

Сонымен бірге, бұл тәжірибе ғылымизерттеулер жиынтықтарының нәтижесіне негізделмей, көбіне эмприкалық сипатқа құрылады.

Зерттеудің өзектілігі. Жоғарыда айтылғандарға байланысты дене шынықтыру және спортпен айналысуда студенттердің тұлғааралық қарым-қатынастары мен ұжымдық өзара әрекеттестігін дағдыландыруды құруда туындайтын шарттар мен мүмкіндіктерді зерттеу ең өзекті мәселе болып табылды.

Зерттеудің мақсаты. Алға қойған мақсаттың нәтижесіне жету үшін педагогикалық эксперимент топтамасы жоспарланып, жүргізілген. Соның нәтижесінде, осы мақалада қарастырылатын ғылыми болжамдар тексеріледі.

Зерттеудің міндеті. Тұлғааралық әрекеттестіктерімен қарым-қатынастарына шектеу қойылған спорттың дараланған түрлерінде, тәрбиелеу міндетін атқаруда жағымды мүмкіндіктер туғызбайтынын көрсете отырып, спорттық жаттығуда жеке-дараланған машықтандырудың әдіс-тәсілдері ілгерілеуге алып келетінін дәлелдеу керек.

Зерттеудің әдістері. Біріншіден, студенттердің оқу ұжымындағы алғашқы қалыптасу кезеңінде, олардың өзара жеке тұлғааралық байланысын ықпалдастыруда, бастапқы ынтымақтастықтары мен өзара түсіністіктерін нығайтуға мүмкіншілік туғызатын ең тиімді әдістер мен тәсілдер қатарына дене шынықтыру мен спорттық әрекеттер арқылы біріккендігі деп жорамалданды. Бұл, осы саладағы қарым-қатынас қозғалыс белсенділігін біріктіретін аса қажетті әрі маңызды фактор болып қана табылмай, эмоция мен ақпарат алмасуға міндетті болып, ұжымдағы психологиялық климат пен студенттердің өзара әрекеттерінің байланысын басқару элементтерін құрайды. Осындай өзара әрекеттестіктің арқасында студенттер арасында ынтымақтастық пен түсіністік пайда болып, дамиды.

Зерттеудің ұйымдастырылуы. Екіншіден, ұйымдастыру барысында студенттердің спорттық және дене дайындық деңгейлері ең басынан бастап салыстырып есепке дұрыстап алынбаған жағдайда, бірлескен спорттық-ұжымдық және жарыстық қызметтер кей жағдайда студенттердің қарым-қатынастарын жақындастыруын баяулатуы мүмкін. Сондықтан, педагогикалық түзетулер спорттық-көпшілік жұмыстар мен жаттығу сабақтарының жүргізілу әдістері мен ұйымдастырылуына жасалды. Негізгі ұйғарым оқу-тәрбие үрдісіне студенттердің белсенді қатысуларын қамтамасыздандыратын әдістемелік амалдар мен әдістерді қолдануға көңіл бөлінді. Осыған байланысты тәрбиелеу әсерін басқаруға екі топ тәсілдер ерекшеленді:

Бірінші топ - өздерінің жеке дайындығына жауапкершілігін жоғарлатып, өз курстастарының жетістіктеріне қамқор болу тәрбиесін мойнына алып, ұстаздардың мадақтауын жиі алатын жалпы педагогикалық тәсілді игерген;

Екінші топ - спорт пен дене шынықтыру қызметтерінің біріккенін сипаттайтын педагогикалық жағдай мен әдістемелік амалдан тұрды. Бәрінен бұрын мұнда екінші бір студент ұжымының мүшелерімен жарысқанда топтың бәрі өздерінің бір немесе бірнеше командалас мүшелерінің жетістігіне жанкүйер болғандағы ортақ жарыстардағы жағдайын, өзге студенттермен өзара әрекеттестікте жеңілген сәттерде тұлғаның өз ойының шартына мүмкіндік туғызатын әдістемелік тәсілдерді жатқызуға болады.

Зерттеудің нәтижелері және оның талдануы. Қолданылған барлық әдістер мен әдістемелік тәсілдер негізінен сынаққа алынушылардың спорт пен дене шынықтыру қызметтерін сипаттаудан туындайтын белгілі бір функцияларын орындап, тәрбиелеу міндетінің шешімін табуға бағытталған.

Бұл функциялар келесідей көрсетілген.

1. Студенттер қарым-қатынасының нормасы туралы түсінігі мен пайымы, жылжымалы әрекетті

тікелей үйренуге байланысты әрі жетілдіре түсу үстіндегі білімі қалыптасты, нақтыланды және бекітілді.

2. Қиындатылған тапсырмалар мен жаттығулардың шешімін табудың алдында жағымды көңіл-күйге икемделу құрылды.

3. Орындағанда тәуекелге бел байланған жаттығулардағы қиындықтарды жеңуге ынталандырылды. Серіктестерінің қолдауы мен өзара көмектесуі құпталды.

4. Спортпен айналысушыларға машықтану жұмысы мен оқудың қажетті шарттарын уақытылы орындауға, тәртіптілікке, жинақылыққа дағдыландырылды.

5. Студенттер әріптестермен бірге ұжым болып жұмыс істеуге қосылып, үлкендерді құрметтеуге, қоғамды сыйлауға және өзара сыйластыққа үйреніп, ұжымның жұмысына белсенді араласуға дағдыланған.

Бұдан, дене шынықтыру шаралары мен тәрбиелеу әдістерінің үйлесімінен педагогикалық бақылаудың келесі түр сипаттары анықталды:

1. Дене жаттығулары мен тапсырмаларын алдын ала орындау;

2. Жаттығулар мен тапсырмаларды уақытында орындау;

3. жылжымалы әрекетіне сай қорытынды орындау.

Барлық осы қатысушылардың түр сипаттары бәрін әсерлендіріп - ынталандыру - шылық, тәрбиелеу мен білім алуды қабылдауды асыра сілтеп қолданудан туындап, жеке дараланған және бақылаушы күйдегі қасиеттердің пайда болуына ықпал жасайды. Спорт пен дене дайындығын тәрбиелеудің маңыздылығын бағалауда спорт пен дене шынықтыру қызметінің өзіне тән кейбір ерекшеліктеріне талдау жасаған дұрыс. Бұл жерде дене шынықтыру түрін анықтау, сонымен қатар, студенттердің жеке тұлға ретінде қалыптасу қасиеттеріне спорт түрлерінің әсері мен студент ұжымында тұлға аралық әрекеттестігін жетілдіруі туралы сөз болуда.

Студенттердің дене тәрбиесі оқу бағдарламасында оқу пәндері, таңғы дене жаттығуы, спортпен шұғылдану сияқты түрлерімен ерекшеленеді. 1-2 курс арасында 327 студентке, 63 спорт пен дене шынықтыру мамандарына, яғни оқу орнының оқытушылары мен спорт жаттықтырушыларына жүргізілген сауалнаманың қорытындысы мен талдау нәтижесінің негізінде студенттер ұжымындағы тұлғаның өзара әрекеттестігі мен студенттің тұлға болып қалыптасуын тәрбиелеуде дене шынықтырудың әр түрі маңызды әсері ететіндігі анықталды.

Сұрақ жүргізілген студенттердің 58% дене шынықтыру түрі жетекші рөл ретінде спорт үйірмеліктері сабақтарында жақсы көрсеткіштерге жетіп, өзара қарым-қатынаста тұлғааралық

әрекеттестік дамуына әсер етеді деп белгіленді. Сұралған студенттердің 43 % дене шынықтырудың негізгі түрінде тәрбиелеудің міндеттерін сәтті шешетін оқу мен айналысуда деп есептейді. Тек сұралған студенттердің 5 % ғана таңғы дене жаттығуына басымдылық танытады.

«Дене шынықтырудың қай түрі тұлғааралық әрекеттестік пен қарым-қатынасты жетілдіруде жеңіл мүмкіндік туғызады?» – деп сұралған сұраққа дене шынықтырудың мамандары спорттық жұмыстарға – 53%, оқу пәндеріне – 37 %, дене шынықтырумен өздігімен айналысатындарға – 7%, таңғы дене жаттығуына – 5 % дауыспен жауап берді. Осыған байланысты спорт пен дене шынықтыру қызметтерін тұлғаны тәрбиелеу амалы ретінде қарастырғанда жеке спорт түрлері мен сайыстық жаттығулардың психологиялық-педагогикалық мүмкіндіктерін талдап-саралу маңызды болып табылады.

Оқу жылы қалыпты тіршілік қарекеті мен денсаулықты сақтау үшін студенттің өзіндік қозғалыс тәртібі жеткіліктілігінің жағымды бағасына ықпал ететінін атап өтеміз: 60, 25% бірінші курс пен 58, 17% екінші курс студенттері мақұлдап жауап берді. Бұл деректер екінші курс студенттерінің өзіндік тіршілік қарекетінің мазмұнды аспектілерін сыни тұрғыдан бағалайтындарын куәландырады. Алынған нәтижелер студенттердің 17, 84%–ы жүйелі түрде дене шынықтырумен айналысып, өздерін спортшыға жатқызатынын: сұралғандардың 52, 85% –ы өздерін дене шынықтырушылар қатарына жатқызып, дене тәрбиесі сабағына ұдайы барып тұратынын: студенттердің 29, 31%–ы дене шынықтыру және спортпен айналыспайтынын айтады. Тұтастай сұралған студенттердің 17, 84%–ында сабақтың ұзақтығы мен қажеттілігі рационалды қозғалыс тәртібінің талаптарына жауап береді.

Жинақталған деректер сараптамасы бойынша студенттердің курсы жоғарылаған сайын оның дене шынықтыру және спорт әрекеттерінің жүйелілігі азая беретіні жайлы қорытынды жасауға мүмкіндік береді. Ол туралы мына деректер айтады: спортшылар қатарына өздерін бірінші курс студенттерінің 17, 0%–ы, екінші курс студенттерінің 19, 96%–ы жатқызды; дене шынықтырушы қатарына - бірінші курс студенттерінің 58, 14%–ы, екінші курс студенттерінің 58, 82%–ы жатқызды. Дене шынықтыру және спортпен айналыспайтын студенттердің үлесі өсуі көзге бірден түседі: бірінші курста–сұралған студенттердің 24, 86%–ы, екінші курста – 27, 22%–ы. Қарастырылу мен салыстыруларға ұксас жағдайда [2], Джамагаров Т.Т. Психология физического воспитания и спорта.- М., 1999.- С. 18-28. пікірінше, ғылымда зерттеліп жатқан нысандарды бір немесе бірнеше ең маңызды белгілері бойынша салыстырып,

сонан соң оларды белгілі бір топқа немесе класқа біріктіруге негізделген әдіс қолданылады. Бұлай топтастыру нысандардың арасындағы байланысты және олардың даму заңдылықтарын ашуға көмектеседі, негізделген болжамдар мен практикалық ұсыныстарға жалпы қорытынды жасайтын тұжырнама бола алады.

Негізі спорт түрлері мен сайыстық жарыстардың зерттелуші нысандардың психологиялық саралауы салыстырылып, топтастырылған спортшылардың өзара әрекеттестігі таңдалды. Сол себептен, оның негізгі екі түрі анықталды: қарсыласқа қарым-қатынасы – бәсекелестік, серіктеске – өзара әрекеттестік (ынтымақтастық). Қарсыласқа деген өзара тайталастық, бәсекелестік қарым-қатынасы сияқты, өзара бірге әрекеттесетін серіктестердің ортақ мақсаты бар күштерін спорттық жеңіске жетуге арнайды.

Біз спорт түрлері мен сайыстық жаттығуларды топтастырғанда спортшылардың өзара әрекеттестіктерінің арасындағы ерекшеліктері мен өзгешеліктері төрт түрлі топқа бөлінді.

Келтірілген зерттеудің нәтижелері студенттердің тек 36, %–ы ғана (ерлердің 35, 25%–ы және әйелдердің 37, 44%–ы) сабақты өздерінің болашақ кәсіби қызметі үшін қажет деп есептейді. Бұл тұлғалық физикалық, интеллектуалды және рухани дамуының және жетілуінің әлеуметтік мәні бағасының ең жоғарғы деңгейі емес. Студенттердің салыстырмалы түрдегі орасан саны (студенттердің 34, 22%–ы – ерлер балалардың 32, 03%–ы мен әйел балалардың 34, 94%–ы) тұлғаның қалыптасуындағы дене шынықтырудың маңыздылығына сенімсіз, ал 17, 5%–ы дене шынықтыру кәсіби дайындықтың қажетті элементі ме, жоқ па екенін білмейді. Мұндай жағдай, бірінші кезекте, студенттердің дене шынықтырудың әлеуметтік маңыздылығы мен өзінің кәсіби қызметіндегі оның мәні туралы жеткіліксіз түрдегі ақпараттануын сипаттайды. Сондай-ақ, сұралған студенттердің 14, 25%–ы (15, 22%–ы ер балалар мен 11, 53%–ы әйел балалар) өзінің болашақ кәсіби қызметі үшін дене шынықтыру сабағының қажеттілігін мүлдем теріске шығарады. Дене шынықтыру, дене шынықтыру біліміне деген қызығушылық пен өзінің физикалық дамуының деңгейін жоғарылату ықыласы адамның бүкіл өмір бойында қалыптасады.

Сабақ беру әдістемесінде заманауи педагогикалық технологияны пайдалану жолымен студент жастардың дене тәрбиесінің тиімділігін көтеру қажеттілігі жайлы айтып кету қажет. Бұл жастармен оның менталитетінің құнды бағдарының түрленуінің шешуші факторы болуы мүмкін. Бұған қоса, алайда, психологиялық-педагогикалық ықпал мен олардың спортпен шұғылданушының жеке қасиеттері, уәждемесі мен спорттық талап деңгейінің қатаң тепе-теңдігін ұйымдастыру

барысындағы физикалық ауыртпалықтың саналы жеткіліктілігінің қажеттілігін есте сақтау қажет. Студенттердің дене шынықтыру-спорттық белсенділігін көрсетуге не себеп болады?

Алынған деректерден студенттердің дене шынықтыру-спорттық белсенділігінің деңгейіне екі фактордың басымдылығы әсе етеді: 1) өзінің физикалық дайындығын жоғарылату ықыласы (56, 44%-ы студенттердің оң жауаптары); 2) салмақты оңтайландыру, дене бітімін жақсарту қажеттілігі (43, 36%-ы студенттердің оң жауаптары). Дене шынықтыру-спорт белсенділігінің мәнділігі бойынша келесі оң уәждеме – шаршағанды басып, жұмысқа қабілеттілікті жоғарылату: студенттердің 22, 34%-ы (ерлердің 19, 46%-ы мен әйелдердің 23, 36%-ы). Сұралғандардың (26, 24%-ы), ерік пен мінезді тәрбиелеу үшін дене шынықтыру мен спорт қызметі аясындағы сабақтың мәнділігін түсінетіндер мен құндылықты-уәждемелік құрылымдар, тұлғалық қатынастар, студенттердің бірігуі мен өзара әсерлерін қалыптастыруда дене шынықтыру-спорт белсенділігіне ерекше көңіл бөлушілердің салыстырмалы жоғары пайызы маңызды болып келеді. Алайда, жүргізілген әлеуметтік зерттеудің деректері Университет студенттерінің дене шынықтыру сабағындағы тәрізді фактордың салыстырмалы төмен мәнін көрсетті. Студенттердің бар болғаны 15, 24%-ы ғана (ер балалардың 12, 48%-ы мен әйел балалардың 15, 25%-ы) дене тәрбиесі сабағының атмосферасын спорт-дене шынықтыру іс-әрекетінің уәжі ретінде оң бағалады. Бұл оқу сабағының төмен білім-тәрбиелік потенциалы мен спорт-бұқаралық шаралармен, студенттердің физикалық дайындығының нормативті көрсеткішіне түскен ерекше көңілмен байланысты болса керек. Студент жастардың дене шынықтыру-спорт белсенділігінің шарттыландыратын факторлар қандай?

Негізінде, студенттердің өз ара қатынасына дене шынықтыру-спорт іс-әрекетінде кездесетін тығыз араласулардың қалыптастыратын объективті және субъективті факторлар кешенін білдірген. Жалпы алғанда студенттердің пікірінше, олардың қажеттілігі, дене шынықтыру-спорт іс-әрекеттерінде топтасу қызығушылығы мен уәжі материалдық-спорттық базаның сапасы, оқы және жаттығу үдерістері мазмұнының бағыттылығы, құрал-жабдықтармен қамтамасыз етілуі, спорт тәртіп, бір-біріне тілектестік атмосфера мен басқа аса қажетті себептердің боуы.

Қазіргі кездегі Қазақстанның әлеуметтік-экономикалық және саяси қайта орнауы жастардың дәрменді дене шынықтырулық-спорттық қалыптасуларына қарайлас, әрбір айналысушыға өзінің дене шынықтырушылық дәрмендігін көтеру үшін, ұйымдастыру шаралары мен түрлерін таңдауына кең жағыдай жасалады. Сондай-ақ жеке

сипатын, морфофункциональдық ерекшеліктері мен әлеуметтік-психологиялық себептерді, оның құндылықтарын, қызығушылығын және қажеттігін ескеру керек. Студенттердің дене шынықтыру-спорттық дәрменділігінің ынталануына дене шынықтыру мен спорттың сауықтыру мүмкіндігі ықпал жасай ала алады.

Студенттердің тәрбиесін басқару жүйесінде дене тәрбиесі білімінің үлесі адамның өмір сүру әрекеті туралы ұғымдардың әр қырын қамтамасыз етеді. Студенттердің дене тәрбиелік біліміне бұндай жол ашу, жоғары оқу орындарындағы дәстүрлі педагогикалық үрдістің моделінен ауытқуға әкеліп, қазіргі кезеңдегі дене тәрбиесінің мақсаттарын оны гуманизациялау мен мәдени құрастырушылық міндеттеріне қарай қайта қарастыру қажеттілігін туындатады.

Студент жастардың жеке-даралық және топтық сипаттарына дене шынықтыру және спорт пен айналысудың тигізер ықпалын зерттеудің педагогикалық заңдылығының өзектілігі осындай міндеттерді шешудегі контексте жеткілікті болады. Спорттық жаттығулар мен спорт түрлерінің бірінші тобына оқу-жаттығу жиыны мен жарыстық әрекеттерде өз-ара бірігіп жұмыс істеуді талап ететін тұлға аралық әрекеттестігі жоғары деңгейдегі қатысушылар кірді. Бұған топтық және жұптық акробатика, конькиде мәнерлеп сырғанау (жұптық сырғанау және мұз айдынындағы би), ескек есу (жалғыз есуден басқа) топтық ізге түсу жарысы (велосипед спорты), желкенді жүзу спорты сияқты барлық топтық спорт ойындарының түрлері жатады. Спорттық жаттығулар мен спорт түрлерінің екінші тобына өзара бірігіп қызмет ететін қатысушылардың әрекеттестігі кіріп, орта деңгейде сипатталады. Спорттың бұл түрінде не жаттығу сабақтарында, не жарыс кездерінде спортшылар арасындағы байланысу мүмкіндіктері қарастырылады (мысалы, секіrmелі акробатикада, гимнастикада көрсетілетін көмек пен техникалық сақтандыру). Бұл топқа әрбір қатысушымен жеке орындалатын, бірақ берілген тапсырманы орындауды синхронды-дәлме дәлдікті талап ететін спорт жаттығуларында қостық (синхрондық-дәлме дәлдікте жүзу, батутта синхронды-дәлме дәлдікте секіру т.б.).

Үшінші топқа қызмет шарттары анықталған студенттердің тұлға аралық әрекеттесуінің шектелген деңгейдегі спорт түрлері жатқызылды (жеңіл атлетика, жүзу, спорттық болжалдау, шаңғы мен жүгіру, биатлон, ату, велоспорт, ауыр атлетика, гир көтеру спорт т.б.). Аталған спорт түрлерінде спортшының көбіне жекеше әрекетін немесе біріккен-дара сипаттын көрсетеді.

Төртінші топқа спорттық жекпе-жек кіреді (бокс, күрестің барлық түрі, контакты жекпе-жек, семсерлесу, теннис, бадминтон – жекеленген дәрежелі). Жекпе-жекпен

айналысатын спортшылардың психикалық белсенділігі қарсыласқа деген арандатулық-басқыншылық әрекетімен сипатталады. Оқу-жаттығу сабақтарында топтағы жолдастар жиі сапнинг-серіктестік рөліне кіріп, өз араларындағы әрекеттестіктерінің қыр-сырын анықтайды. Биодинамикалық, биоэнергетикалық және басқа да жарыстық жаттығулар мен спорт түрлерін қамтитын әртүрлі топтағы спортшылардың қызметтерінің ерекшеліктерінің маңыздылығына қарамастан әлеуметтік-психологиялық тұрғыда біріктіретін ортақ қырлары бар. Бұл серіктестер әрекеттестіктерінің ең мәнді параметр-көрсеткіштері болып дәлелденді.

Ұсынылған мәліметтерді бақылап, талдауда оқу-жаттығу үрдісінде студент-спортшылардың қызметі тұлғааралық әрекеттестік пен қарым-қатынаста шектеу қойылған спорттың дараланған түрі тәрбиелеу міндетін атқаруда жағымды мүмкіндіктер туғызбайтынын көрсетті. Спорттық жаттығуда жеке-дараланған машықтандыру ілгерілеуге алып келетіні сөзсіз. Дегенмен, спорттық тұрғыдан ғана емес, тәрбиелеу қырындағы қызметпен қарағанда [3], Шедрин Ю.Н. Развитие лидерских качеств у курсантов военно-учебных заведений в процессе физкультурно-спортивной деятельности: Автореф. дис. докт. пед. наук. – СПб., 2013. –49 с. бұл қалыпты қақидадан асыра сілтеп қолдану, жеке-дара айналысу жекешілдіктің пайда болуына әкелетін жағдай екенін, яғни спорт ұжымын ырықсыз арақашықтатуға әкелуі мүмкін деген пікіріне қосылмауға да болмайды.

Тәрбиелеуде шешуші фактор спорттық-техникалық әрекеттестік емес, спорт түрлерінің әрқилылығына қарамастан топтағы ұжымдық қарым-қатынастың пайда болуы немесе болмауы педагогикалық басқарудың дәрежесіне байланысты деген сенімді зерттеуіне қарамастан, қатысушылар қызметінің үлкен сабақтастығы қарым-қатынастың қарқындап, эмоциялы байланыстың ұлғаюына әкеледі, жоғарыда келтірілген ғалымдардың пікірінше, дұрыс жүргізілген педагогикалық басқару студент ұжымына қажет адамгершілік қарым-қатынастың қалыптасуына мүмкіндік туғызады. Осыдан жеке және субъективті қарым-қатынастың құрылуының ауысуында, олардың ырықсыз арақашықтануына психологиялық шарттар туындайды. Тұлғаны айқындайтын мінез болып, олар жаңа шарттарға тез әрі сәтті бейімделуге мүмкіндік туғызып, соңында жаңа әлеуметтік ортаға айнала алады. Сонымен қатар, бақылау нәтижесі спортта студенттердің ортамен тіл табысуын қиындататын арандатушылықтармен, талаптану уәжінің шектен тыс шығуы сияқты жағымсыз ықпал кездесетін тұстарының бар екенін көрсетеді.

Қорытынды. Біздің зерттеуіміздегі студенттер ұжымына жағымды психологиялық атмосфера мен қарым-қатынаста өзара жолдастық көмек туғызуға қосқан үлестің қорытындысы, спорттың әр түрлерінде қатысушылардың спорттық қызметінің сабақтастықтығы жоғары деңгейдегі өкілдерінің көбеюіне соқтырса, ал спорттық жекпе-жек пен жекеленген спорт түрлері өкілдерінің азаюына әкелді.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:

1. **Щеголев В.А.** Физическая культура и спорт в воспитании студентов. -Великие Луки, 1999.-52 с.
2. **Джамагаров Т.Т.** Психология физического воспитания и спорта.- М., 1999.-С. 18-28.
3. **Шедрин Ю.Н.** Развитие лидерских качеств у курсантов военно-учебных заведений в процессе физкультурно-спортивной деятельности: Автореф. дис. докт. пед. наук. – СПб., 2013. –49 с.

ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ И МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ СТУДЕНТОВ ЧЕРЕЗ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Омаров Есен Бекович,

НАО» Евразийский национальный университет им. Л. Н. Гумилева « г. Астана, кандидат педагогических наук, доцент, и. о. профессора.

Ясынов Жандос

НАО «Евразийский национальный университет им. Л. Н. Гумилева» г. Астана, магистр педагогических наук, старший преподаватель.

Молдан Еразы

НАО «Евразийский национальный университет им. Л. Н. Гумилева» г. Астана, магистр педагогических наук, старший преподаватель.

■ **Аннотация.** В данной статье приводятся материалы спланированных и проведенных серии педагогических экспериментов, в ходе которых проверялись гипотезы для решения поставленной задачи. Рассмотрены наблюдение и анализ представленных данных которые показывают, что деятельность студентов-спортсменов в учебно-тренировочном процессе по индивидуальным видам спорта при условии ограниченности их межличностного взаимодействия и общения не способствует созданию благоприятных возможностей для решения воспитательных задач. Доказаны индивидуализация тренировочного процесса, как воплощение принципа индивидуального подхода, которая является для спортивной тренировки явлением прогрессивным.

→ **Ключевые слова:** эмпирическая характеристика, прогноз, психологический климат, активизировать, спарринг-партнер, деятельность, цитировать, индивидуально, передвигающийся деятельность, возникающие требования, учебно-воспитательный процесс.

INTERACTION OF STUDENTS INTERPERSONAL RELATIONSHIPS PHYSICAL CULTURE AND SPORTS THROUGH THE MEASURES AND METHODS OF THE CASE BASICS OF EDUCATION

Omarov Esenbekovich,

L. N. Gumilyov Eurasian National University, Astana, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Acting Professor.

Yasynov Zhandos

L. N. Gumilyov Eurasian National University, Astana, Master of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer.

Moldan Yerazy

L. N. Gumilyov Eurasian National University, Astana, Master of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer.

■ **Annotation.** This article describes the materials planned and carried out series of teaching experiments, during which tested a hypothesis to solve the problem. We consider the observation and analysis of the data, which show that the activities of student-athletes in a training course on individual sports, subject to the limitations of their interpersonal and communication is not conducive to creating opportunities for solving educational problems. Proved individualization of the training process as embodiment of the principle of individual approach, which is for sports training progressive phenomenon.

→ **Keywords:** empirical characteristics, prognosis, psychological climate, strengthen sparring-parther, activities, quote, individually, has invoked the activities arising requirements, the educational process.

МРНТИ 77.01.01

ПОЗИТИВНЫЕ УСТАНОВКИ КАК АКТИВНЫЙ МЕТОД ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ШКОЛЕ

Скаков М.К.*учитель физической культуры КГУ «Средняя общеобразовательная школа им. А. Байтұрсынұлы г. Павлодара», skakov1965@gmail.com.*

■ **Аннотация.** В статье речь идет об использовании позитивных установок как одного из активных методов обучения на уроках физической культуры в школе, о повышении интереса учащихся к урокам физической культуры.

Основным фрагментом разработанной методики является использование позитивных установок на уроках физической культуры, цель которых – способствовать успешному овладению двигательными навыками, развитию моторики и выполнению требований учебной программы. При этом большое внимание уделяется формированию у учащихся навыков саморегуляции с учетом возрастных и физиологических особенностей.

→ **Ключевые слова:** позитивные установки, психосоматическое здоровье, психоэмоциональное состояние, физические упражнения.

Актуальность. Оптимальным условием в достижении требований Государственного стандарта является личностно-ориентированный подход в обучении, под которым понимается методологическая ориентация в педагогической деятельности, позволяющая посредством опоры на систему взаимосвязанных понятий, идей и способов действий, обеспечивать и поддерживать процессы самопознания и самореализации личности ребенка, развития его неповторимой индивидуальности. Современные концепции развития физкультурного образования подрастающего поколения, направленные на оптимизацию использования средств и методов физического воспитания в различных типах учебных заведений, рассматриваются в работах многих авторов. Наличие большого числа научных и практических работ по проблеме исследования свидетельствует о его актуальности. [7]

Обращения к исследованию влияния позитивных установок на личность школьника обусловлена необходимостью создания специальной системы работы по использованию позитивных установок в структуре урока и внеклассной работе. [6]

Цель исследования состоит в экспериментальной проверке эффективности использования позитивных установок как одного из основных условий организации и проведения занятий физической культурой в условиях внедрения обновлённого содержания образования.

В соответствии с поставленной целью и выдвинутой гипотезой **определены следующие задачи** исследования: 1) изучить теоретическую обоснованность и перспективность применения

позитивных установок в физическом воспитании учащихся; 2) разработать систему и пути внедрения оздоровительных физических упражнений при организации занятий физической культурой в учебной и внеклассной работе; 3) экспериментально проверить влияние позитивных установок на повышение мотивации и качества усвоения и выполнения учебного материала.

Гипотеза. Если при выполнении физических упражнений на уроках физической культуры и внеклассной работе использовать личностно-ориентированный подход и позитивные установки, то мотивация и качество выполнения упражнений многократно улучшатся, что положительно повлияет на качество усвоения учебного материала.

При выполнении работы был использован комплекс методов научно-педагогического исследования: – анализ научно-методической литературы;

– психолого-педагогическое тестирование; – педагогический эксперимент; – метод экспертных оценок.

Анализ научно-методической литературы проводился в целях изучения значения и перспективности применения личностно-ориентированного обучения в физическом воспитании в школе. В результате анализа и обобщения литературных данных были определены задачи исследования. Психологическое тестирование проводилось для исследования уровня развития самосознания, которые позволяет определить особенности самосознания детей школьного возраста.

Объект исследования: учебный процесс по физической культуре в школе, раздел учебной программы «волейбол».

Предмет исследования: динамика технической подготовленности школьников в созданных личностно-ориентированных условиях на занятиях физической культурой (на примере раздела школьной программы «волейбол»).

Педагогический эксперимент проводился на протяжении трех лет, с сентября 2017 по март 2020 года.

Новизна исследования заключается:

- 1) в практической реализации идеи использования позитивных установок в системе физического воспитания;
- 2) в описании системы позитивных установок;
- 3) в разработке рекомендаций по практическому применению системы позитивных установок, направленной на улучшение мотивационной основы освоения и выполнения физических упражнений.

Практическая значимость работы: результаты исследования могут использоваться в системе повышения профессиональной квалификации учителей физической культуры, в практике физкультурно-оздоровительной работы общеобразовательных школ, детско-юношеских спортивных школ и других учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

В процессе проведения урока физической культуры педагог должен учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, активно воздействовать на его психомоторные и познавательные способности посредством позитивных психологических установок. Это позволит повысить качество обучения и сократить сроки освоения учебного материала, так как развивающий характер обучения, в отличие от традиционных форм, в большей степени отвечает современным требованиям физического воспитания школьников. [4]

Для решения задач исследования нами были созданы две опытные группы. В каждую группу были включены учащиеся одной параллели классов. В контрольных классах организация учебных занятий осуществлялась традиционными репродуктивными приёмами, т.е. давалось то или иное задание, упражнение, а ученики его выполняли по описанию и показу учителем, либо подготовленным учеником.

В экспериментальных классах на протяжении всего эксперимента широко использовались позитивные установки на всех этапах урока: «Верьте в свои силы!», «Отбросьте сомнения!», «Я лучше всех выполняю все упражнения!», «Я самый сильный!», «Кто самый здоровый?!», «Кто самый сильный?!», «Кто самый ловкий?!», «Кто самый быстрый?!», «Кто любит заниматься спортом и физической культурой?!».

Эти установки-команды давал учитель физкультуры в начале и по ходу каждого урока, что многократно увеличивало эффективность и КПД занятий.

Эффективность разработанной методики отслеживалась по результатам освоения приемов техники волейбола. Для определения и сравнения уровня овладения техникой игры в контрольных и экспериментальных классах в каждом учебном году после прохождения программного материала по волейболу проводилось тестирование по основным приемам игры: верхняя передача, нижняя передача, подача. Каждый учащийся выполнял тестируемый элемент в течение 30 секунд.

Группой экспертов из числа педагогов физического воспитания учитывалось количество удачных попыток. Ниже на рисунках представлены сравнительные результаты педагогического эксперимента по годам (2017-2018, 2018-2019, 2019-2020 учебные годы).

На представленных диаграммах отражены средние групповые показатели по каждому техническому элементу выраженные в баллах.

Рисунок 1 – Уровень технической подготовленности школьников (2017–2018 у. г.)

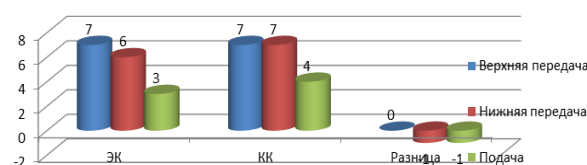


Рисунок 2 – Уровень технической подготовленности школьников (2018–2019 у. г.)

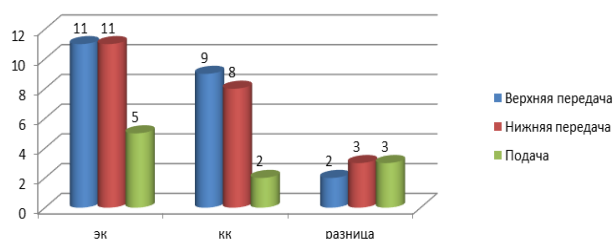
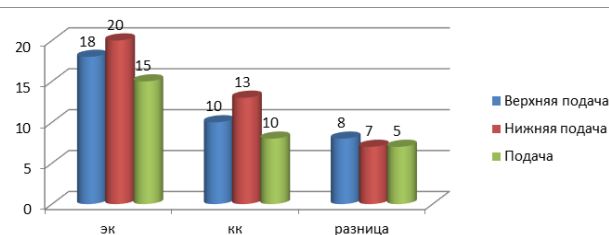


Рисунок 3 – Уровень технической подготовленности школьников (2019–2020 у. г.)



В конце эксперимента мы провели сравнительный анализ уровня владения техникой волейбола между контрольными и экспериментальными классами, который показал, что в КК низкий уровень владения составляет 34,01%, тогда как в ЭК этот показатель равен 0%. Очевидно, что ЭК по показателям в овладении элементами техники волейбола имеют огромное преимущество перед КК. Следовательно, педагогические условия, созданные для экспериментального класса, являются целесообразными и оправданными, что подтверждается результатами исследования.

Вывод: полученные в наших исследованиях результаты убедительно доказывают, что использование позитивных установок при выполнении физических упражнений качественно улучшает психоэмоциональное состояние, что в свою очередь, положительно влияет на высокую мотивацию школьников, на эффективные и быстрые результаты при освоении учебного материала.

Таким образом, выдвинутая рабочая гипотеза о том, что если при проведении системы физических упражнений использовать позитивные установки, то образовательный процесс будет носить личностно-ориентированный характер, создаст психологически комфортные условия обучения и активизирует развитие самосознания личности школьников.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. **Амонашвили, Ш.А.** Личностно-гуманная основа педагогического процесса. – Минск: Наука, 1990. – 279 с.
2. **Якиманская, И.С.** Личностно-ориентированное обучение в современной школе. – Москва, 1996. – 180 с.
3. Методические рекомендации по изучению предмета «Физическая культура». – Астана, 2018.-с.87
4. **Жахин К.Е., Юркова Е.А.** Физическая культура. Методическое пособие. Часть 3.- Алматы:кітап, 2020.-210 с.
5. **Алсахов Д.С.** Преподавание физической культуры в школы. Методическое пособие. Часть 2.-Издательство «Makmilan». Нурсултан, 2019.- 129 с.
6. **Мусин С.Н.** Адаптивная физкультура. – Издательский центр «Алматы», 2018.-112 с.
7. **Абенова Ж.С.** Физическая культура в жизни школьника. BilimPortal.kz, 2019.- 67 с.

МЕКТЕПТЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА ПОЗИТИВТІ КӨЗҚАРАСТАР- ОҚЫТУДЫҢ БЕЛСЕНДІ ӘДІСІ РЕТІНДЕ

Скаков М.К.

Павлодар қ., « Байтұрсынұлы атындағы жалпы орта мектебі» КММ дене шынықтыру мұғалімі, skakov1965@gmail.com.

Аңдатпа. Мақалада мектептегі дене шынықтыру сабақтарында оқытудың белсенді әдістерінің бірі ретінде позитивті көзқарастарды қолдану, оқушылардың дене шынықтыру сабақтарына деген қызығушылығын арттыру туралы айтылады. Әзірленген әдістеменің негізгі фрагменті дене шынықтыру сабақтарында оң көзқарастарды қолдану, оның мақсаты – моториканы сәтті игеруге, моториканы дамытуға және оқу бағдарламасының талаптарын орындауға ықпал ету. Бұл ретте оқушылардың жас және физиологиялық ерекшеліктерін ескере отырып, өзін-өзі реттеу дағдыларын қалыптастыруға үлкен көңіл бөлінеді.

Түйін сөздер: позитивті көзқарастар, психосоматикалық Денсаулық, психоэмоционалды жағдай, жаттығу.

POSITIVE ATTITUDES IN SCHOOL PHYSICAL EDUCATION LESSONS - AS AN ACTIVE TEACHING METHOD

Skakov M.K.

teacher of physical culture of KSU «Secondary school named after A. Baitursynuly of Pavlodar», skakov1965@gmail.com.

Annotation. The article deals with the use of positive attitudes as one of the active methods of teaching physical education lessons at school, about increasing students' interest in physical education lessons. The main fragment of the developed methodology is the use of positive attitudes in physical education lessons, the purpose of which is to contribute to the successful acquisition of motor skills, the development of motor skills and the fulfillment of the requirements of the curriculum. At the same time, much attention is paid to the formation of students' self-regulation skills, taking into account age and physiological characteristics.

Keywords: positive attitudes, psychosomatic health, psychoemotional state, physical exercises.

МРНТИ 77.01.01

СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УРОЧНОЙ ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

С.Ж. Сыздыкова*к.п.н. доцент НАО Медицинский университет Астана.***С.Н. Капанова,***старший преподаватель НАО Медицинский университет Астана.***А.А. Есеева,***старший преподаватель НАО Медицинский университет Астана.***Н.Н. Кожемякина,***старший преподаватель НАО Медицинский университет Астана.*

■ **Аннотация.** В статье рассматривается практика работы вузов по вопросам оптимальной направленности и планирования учебного курса по физическому воспитанию. В ходе анализа учебного процесса по физическому воспитанию рассмотрены содержание и проблемы направлений, сложившихся в практике работы вузов: оздоровительное, общей физической подготовки и спортивная специализация.

→ **Ключевые слова:** физическая культура; студент; общая физическая подготовка, спортивная специализация, специальная медицинская группа.

Актуальность исследования.

Lesson Study – педагогический подход, Ухудшение здоровья студентов стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Состояние здоровья студенческой молодежи во многом определяется «школьной патологией». Однако в период обучения в колледжах и вузе уровень физического здоровья ещё более снижается, а число хронических больных ещё более из года в год возрастает. При получении профессионального образования отмечается значительно более высокая распространённость функциональных отклонений и хронических заболеваний на старших курсах по сравнению с первыми курсами: при этом выявлен быстрый рост распространённости хронических болезней по сравнению с функциональными отклонениями на одного студента в среднем приходится 1,5-3 диагноза [1].

Возникает ряд вопросов в связи с повышением роли образовательного процесса, направленного на качественно новую ступень развития физической культуры в высших учебных заведениях. Несомненно, есть многолетний опыт преподавания, традиции, отработанные приемы образовательного уровня, разработанные учебные программы, тесты и т.д. на основе Типовой программы по дисциплине «Физическая культура», утвержденная приказом министра

образования и науки Республики Казахстан от 31 октября 2018 года № 603 (изменения в редакции Министра науки и высшего образования РК от 13.12.2022 № 185) [2].

В редакции Типовой программы «Физическая культура» целью дисциплины является формирование социально-личностных компетенций студентов и способности целенаправленно использовать средства и методы физической культуры, обеспечивающие сохранение, укрепление здоровья для подготовки к профессиональной деятельности; к стойкому перенесению физических нагрузок, нервно-психических напряжений и неблагоприятных факторов в будущей трудовой деятельности [2].

За последние годы в практике работы казахстанских вузов вопросы оптимальной направленности и планирования учебного курса по физическому воспитанию являлись дискуссионным. Научные и практические исследования свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студентов насущной потребностью. Эта проблема волнует многих ученых. Анализ теоретической литературы: Мадиева Г.Б.[3,4], Ботагариев Т.А., Тулегенов Е.К., Мамбетов Н.М., Аралбаев А.С.[5], Орехов Л.И [6], позволяет сделать вывод, что одним из эффективных путей привлечения молодежи к занятиям физической

культурой является: изучение мотивов, интересов, потребностей к активным занятиям физическими упражнениями; формирование необходимых знаний в данном направлении. Достижение этой важной цели некоторые авторы видят в возможности комплексного использования средств физической культуры и спорта для обеспечения не только физического, но и психического здоровья каждого студента, формируя тем самым его физическую культуру как неотъемлемый компонент общей культуры будущего специалиста.

Л.И. Орехов с соавторами делают правильное и своевременное замечание, что во многих вузах Казахстана организация учебного процесса по физическому воспитанию не соответствует современным требованиям. Авторы отмечают: «Нередко учебные занятия проводятся на низком уровне, не оказывая существенного влияния на позитивное изменение сознания студентов, формирование у них адекватных установок, устойчивых интересов к занятиям и убеждений в положительном влиянии двигательной активности на здоровье занимающихся». Высшее образование на современном этапе предполагает создание благоприятных условий для социального и культурного развития студенческой молодежи. Физическое воспитание, являясь «составной частью целостной системы вузовского процесса», направлено на выполнение социального заказа государства и призвано обеспечить подготовку физически крепкого специалиста, способного организовать и вести здоровый образ жизни [6].

Сравнив силлабусы наших казахстанских вузов приходим к выводу, что несмотря на требования Государственного общеобязательного стандарта высшего образования РК, типовой программы по физической культуре учебный процесс в вузах по физической культуре проходят в разных форматах, начиная от объема часов, выделенных на дисциплину, распределение по группам, где может отсутствовать или присутствовать спортивное отделение, СМГ, недостаточная обеспеченность материально-технической базы по физической культуре.

Цель исследования – провести анализ состояния и проблем организации урочной формы физического воспитания студентов.

Методы исследования:

Анализ и обобщение литературных источников, программно-нормативных документов по физическому воспитанию в высших учебных заведениях.

Результаты исследования

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

В ходе изучения учебного процесса по физическому воспитанию проанализировано несколько направлений, сложившихся в практике работы вузов: оздоровительное, общей физической подготовки, и спортивная специализация.

В представленной статье мы хотим поделиться своим видением как же работать в рамках обновлённого содержания. Конечно каждый преподаватель при составлении учебно-методического комплекса дисциплины должен проявить творческий потенциал, предложить свои результаты обучения, выбор задания их критерии оценок и т.д.

Исходя из содержания Типовой программы, авторы статьи вывели следующие результаты обучения: На уровне знаний:

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

На уровне понимания и применения:

2) способен использовать практические умения и навыки по физической культуре, сохранения и укрепление здоровья, развития и совершенствования физических качеств;

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

4) способен применить полученные знания по профессионально-прикладной физической культуре в течении трудовой деятельности.

На уровне синтеза, оценки, анализа:

5) способен контролировать и оценивать уровень своего физиологического состояния, физической и функциональной подготовленности;

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

Исходя из содержания Типовой программы мы (НАО МУА) рабочую программу по общей физической подготовленности разделили на 4 модуля:

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

Модуль 2. Виды спорта (2семестр)

Модуль 3. Современные оздоровительные системы (3 семестр)

Модуль 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка. (4семестр). Каждый модуль проводится по семестрам. В итоговом контроле на 1-2 курсах нами разработаны контрольные нормативы по ОФП.

Анализируя выше сказанное, можно говорить о том, что при работе и составлении учебно-методического комплекса по дисциплине «Физическая культура» преподаватель должен понимать, что предмет физическая культура несёт основную задачу обучить студента хорошо ориентироваться в методиках здоровьесберегающих технологий, комплексах упражнений по ОФП и СФП, комплексах ППФК, в методиках контроля за своим собственным здоровьем.

Проблемы учебного процесса по физической культуре в вузах объективного характера:

- Спортивная база вузов устаревшая, существует со времен открытия вузов от 20-60 лет;

- В вузах не планировалось строительство бассейнов; легкоатлетических манежей; не во всех вузах есть стадионы, где можно заниматься легкой атлетикой.

- В ГОСО по учебной дисциплине «Физическая культура» запланировано 240 часов. В связи с академической свободой вузы сокращают часы. Например, во многих вузах на следующий учебный год планируют на практические часы отдать 30%, остальные часы СРО и СРОП.

- Отсутствует единая электронная база учебно-методических материалов по физической культуре в вузах.

К сожалению, не все университеты могут предложить занятия по спортивной специализации, так как организация деятельности в спортивных отделениях требует развитой базы спортивных сооружений, материальных затрат на покупку и обновление спортивного инвентаря при его износе.

В Национальных вузах республики, таких как Казахский национальный университет имени аль-Фараби, Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева, Назарбаев университет занятия физической культурой проводятся по избранным видам спорта, где соответствует материально-техническая база физической культуры и спорта.

Спортивное учебное отделение формируется из числа студентов, показавших хорошую физическую подготовленность, как общую, так и специальную, и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. При распределении в спортивное отделение учитываются наличие у студента спортивного разряда или звания, а также его желание заниматься определенным видом спорта и совершенствовать свое спортивное мастерство. Численность учебных групп спортивного отделения определяется спецификой вида спорта, спортивной квалификацией занимающихся и реальными условиями вуза для проведения учебно-тренировочного процесса. Студенты групп спортивного совершенствования, имеющие высокую спортивную квалификацию, освобождаются от сдачи контрольных нормативов. Оценивание обучения в спортивном отделении идет по разделам: ОФП, СФП, техническая, тактическая подготовка в избранном виде спорта, выступления на соревнованиях [3].

Но при организации учебного процесса в спортивном отделении, также есть проблема, связанная с организацией соревнований за пределами вуза.

На начало учебного года студенты предоставляют на кафедру физической культуры результаты медицинского осмотра по допуску к занятиям и определению в физкультурную группу (основную, специальную).

Студенты, имеющие определенные отклонения в состоянии здоровья, переводятся в специальную медицинскую группу по назначению медицинской комиссии. В программный материал входят обще развивающие, профилактические и коррекционные упражнения. Двигательные режимы со студентами с ослабленным здоровьем

рекомендуется выполнять при ЧСС 120—130 уд./мин с постепенным увеличением интенсивности физических нагрузок в основной части урока и частоты пульса до 140—150 уд./мин. Двигательные режимы при ЧСС 130—150 уд./мин являются оптимальными для кардиореспираторной системы в условиях аэробного дыхания и дают хороший тренирующий эффект[7]. В основном физическое воспитание в СМГ проводятся в медицинских вузах. Одной из проблем организации занятий по физическому воспитанию студентов, относящихся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, является замена практических занятий теоретическими, защитой рефератов по ЛФК по соответствующим заболеваниям.

Причиной является, отсутствие в вузе ППС, имеющим компетенции в работе со студентами с отклонениями в состоянии здоровья, отсутствие материально-технической спортивной базы, перегруженность спортивных залов.

Выводы

Выдвижение проблемы здоровья студентов в число приоритетных задач общественного развития личности обуславливает актуальность изучения состояния физического воспитания в вузах, изучение проблем постановки учебного процесса, связанные с материально-технической обеспеченностью, академической свободой вузов, которые приводят к сокращению практических часов. Актуальны вопросы повышения квалификации преподавателей физической культуры вузов.

Физическая культура в вузах состоит не только из урочной формы, но и спортивно-массовой, физкультурно-оздоровительной, в которых студенты участвуют по желанию и состоянию здоровья. Поэтому важно заложить фундамент физической подготовленности, мотивацию к занятиям физической культуры на практических занятиях, то есть в урочной форме.

Важно обсуждать проблемы физического воспитания не только на заседаниях кафедры, где можно решать вопросы учебно-методического комплекса дисциплины, но и подавать заявки на прохождение курсов повышения квалификации, обсуждать проблемы на заседаниях ученого совета, ректората, РУМЦ по физической культуре.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. **Каусова Г.К., Уразиманова Г.С.** Медико-социальная оценка состояния здоровья и оптимизация медицинской помощи студентам (общий обзор) //Вестник КазНМУ №4 -2017 г., - стр 295-300
2. Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 31 октября 2018 года № 603 от 31 октября 2018 года № 17651. Об утверждении типовых учебных программ цикла общеобразовательных дисциплин для организаций высшего и (или) послевузовского образования.
3. **Мадиева Г.Б.** Физическая культура в высших учебных заведениях: монография / Г.Б. Мадиева. – Алматы: Қазақ университеті, 2018. – 200 с.
4. **Ниязов А.Т., Мадиева Г.Б., Милашюс К.** Организация учебного процесса по физической культуре с учетом особенностей интересов, мотивации и потребностей студентов. Материалы VI Международной научно-практической конференции. Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. Казань, 2020, -стр. 260-262
5. **Ботагариев Т.А., Тулегенов Е.К., Мамбетов Н.М., Аралбаев А.С.** Физическое воспитание в вузе: учебное пособие. – Алматы: ССК, 2018 г. - 256с.
6. **Орехов Л.И., Бозтаев Ж.Б., Караваева Е.Л.** Системный подход при формировании здорового образа жизни студентов и выборе приоритетов в физическом воспитании // Вестник физической культуры. Научно-практический журнал, № 2. – Алматы, 2001. – С. 21-25
7. **Сливкина Н.В., Сыздыкова С.Ж., Шаканов Д.Р.:** учебное пособие. Организация занятий по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы. – Астана: 2012год. - 51 с.

СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ САБАҚ НЫСАНЫН ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ ЖАҒДАЙЫ МЕН МӘСЕЛЕЛЕРІ

С.Ж. Сыздыкова

ғ. к., «Астана медицина университеті» КЕАҚ доценті.

С. Н. Капранова

«Астана медицина университеті» КЕАҚ аға оқытушысы.

А. А. Евсеева,

«Астана медицина университеті» КЕАҚ аға оқытушысы.

Н. Н. Кожемякина,

«Астана медицина университеті» КЕАҚ аға оқытушысы.

■ **Аңдатпа.** Мақалада жоғары оқу орындарының - «Дене тәрбиесі» пәні бойынша оқу курсын оңтайлы бағыттау және жоспарлау мәселелері бойынша жұмыс тәжірибесі қарастырылады. Дене тәрбиесі бойынша оқу процесін талдау барысында жоғары оқу орындарының жұмыс тәжірибесінде қалыптасқан бағыттардың мазмұны мен мәселелері қарастырылды: сауықтыру, жалпы дене шынықтыру және спорттық мамандандыру.

→ **Түйін сөздер:** дене шынықтыру, студент, жалпы дене шынықтыру, спорттық мамандандыру, арнайы медициналық топ.

CONDITION AND PROBLEMS OF THE LESSON FORM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

S.Zh. Syzdykova Ph.D.

Associate Professor NAO Medical University Astana.

S.N. Kapranova,

Senior Lecturer, NAO Medical University Astana.

A.A. Evseeva,

Senior Lecturer, NAO Medical University Astana.

N.N. Kozhemyakina,

Senior Lecturer, NAO Medical University Astana.

■ **Annotation.** This article examines the universities experience on the affairs as optimal orientation and planning of a training course in physical education. Improvement of health condition, general physical training and sports specialization. Improvement of health condition, general physical training and sports specialization and sports specialization have been considered as a content and issues of directions of physical education in the work of universities.

→ **Keywords:** Physical education, student, general physical training, sports specialization, special medical group.

МРНТИ 77.01.85

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тореханова Елена Викторовна

педагог-исследователь физической культуры Специализированной гимназии № 8 с обучением на трех языках имени М.Х. Дулати, г. Шымкент.

■ **Аннотация.** Статья рассматривает применение разных инновационных технологий на уроках физической культуры. Тема эта очень актуальна на сегодняшний момент. Большинство учащихся не видят интереса в этом предмете. Увеличивается число учащихся, освобожденных от урока физической культуры. Поэтому учитель должен в совершенстве владеть знаниями в этой области, уметь использовать на уроках новые технологии, используя современные технологии для привлечения учащихся, развития их творческого потенциала.

→ **Ключевые слова:** современные технологии, физическая культура, учащиеся, интерес, методика, знания.

*«Если мы будем учить сегодня так, как учили
вчера, мы украдем у них завтра»
Джон Дьюи*

Актуальность исследования заключается в изучении и использовании современных образовательных технологий на уроках и во внеурочной деятельности. Это поможет улучшить работу учителей физической культуры, развивать физические качества, сохранить здоровье учащихся и повысить интерес к занятиям.

Цель исследования изучить проблемы в теории и на практике, рассмотреть роль и значение инновационных технологий, а так же эффективное использование в учебно-воспитательном процессе, обобщить и распространить опыт по использованию инновационных технологий, помочь учащимся в формировании здорового образа жизни, использовать индивидуальный подход.

Методы исследования

Рассмотреть квалификацию инновационных технологий, выявить эффективные технологии, которые помогут учителям в работе на уроках. Проведено наблюдение за уроками, рекомендуется изучение специальной литературы.

I. Здоровьесберегающие технологии.

Учитель физкультуры в ответе за здоровье детей и не должен забывать о физическом, психическом и нравственном развитии. Важное место отводится здоровьесберегающим технологиям, их цель сохранения здоровья на уроках, сформировать необходимые знания, умения и навыки по ЗОЖ, использовать их в повседневной жизни.

Главной задачей здоровьесбережения - создание здорового климата на уроках, снижение эмоционального напряжения, создание ситуации успеха. Во время урока необходимо использовать различные виды учебной деятельности.

Учитель на уроке должен:

- чередовать теоретические знания и применение их на практике;
- не допускать перегрузки учащихся - правильно давать дозировку;
- использовать индивидуальный подход к ребенку - создавая ситуацию успеха для каждого;
- не забывать применять упражнения для коррекции осанки, дыхательные упражнения, упражнения для глаз;
- проводить занятия на свежем воздухе, следить за температурой помещения, проветривать помещение, проводить влажную уборку – это поможет закалять организм учащихся.
- формировать негативное отношение к табаку, алкоголю, наркотикам.

К средствам реализации этой технологии относятся:

- выполнение физических упражнений;
- различные физкультминутки;
- гимнастика (оздоровительная, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости, пальчиковая);
- лечебная физкультура, массаж, самомассаж.

Анализируя результаты своей работы, я отмечаю, что внедрение системы работы по здоровью сберегающим технологиям позволило:

1. Повысить успеваемость и интерес к предмету.
2. Повысить динамику роста физической подготовленности учащихся.
3. Повысить мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.

Значимость здоровьесберегающих технологий в педагогической деятельности заключается в формировании культуры здоровья и помогает повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом [2]

II. Игровая технология остается актуальной, она может сделать урок интересным и увлекательным. Для каждого возраста свой набор игр.

Игра формирует навыки социального поведения, специфические ценности, индивидуальные и групповые действия.

Цель данной технологии это - развитие устойчивого познавательного интереса у учащихся через разнообразные игровые формы обучения.

Существуют принципы применения игровой технологии:

1. принцип постепенности — от простого к сложному, начиная с игры с простыми правилами, облегченными мячами и постепенно усложняя правила игры.

2. принцип наглядности — суть этого принципа состоит в том, что учитель, использует показ и различные наглядные пособия, создает ясное представление об изучаемом материале, помогает более отчетливо понять его.

3. принцип доступности — это подбор упражнений по сложности в соответствии с индивидуальными возрастными, половыми особенностями, также степенью подготовленности.

4. принцип прочности состоит в том, что изученный материал путём повторений доводится до прочного навыка.

Основные требования к отбору игр:

- давать новые понятия,
- развивать способности учащихся и физические качества,
- игра должна соответствовать программе,
- сложность игры должна соответствовать усвоенным навыкам и умениям.

Основные правила:

- простота и доступность,
- каждый должен быть активным,
- не причинить вред здоровью,
- безопасный инвентарь,
- не должна унижать достоинства учащихся.

Этот метод дает возможность вводить во все виды учебной программы.

Его применение помогает сделать занятия более интересными. Учащиеся всех классов, с которыми регулярно проводили подвижные игры, не пропускают и посещают уроки с удовольствием [3].

III. Использование ИКТ делает урок физической культуры современным. Урок физической культуры это практические занятия, но есть место и теории. Использование интернет ресурсов на уроке, дает возможность достичь результатов.

Использование презентаций на уроке, помогает наглядно показать теоретический материал, объяснить правила игры, тактические действия, показать исторические события, биографию спортсменов, а так же проводить тестирование, для проверки знаний учащихся используя тестирующие программы и многое другое.

В программе физической культуры средней школы, можно выделить несколько этапов освоения учениками спортивно-компьютерных умений и навыков.

1. Визуальный (5–7-й классы) — предусматривает просмотр учениками техники двигательных действий великих спортсменов, собирание целостного двигательного действия из элементов.

Эти упражнения способствуют развитию образного мышления. Ученики получают возможность составлять комплекс упражнений из отдельных элементов и выполнять их на практике.

2. Технический (8–9-й классы) — предполагает использование видеоаппаратуры (камер, фотоаппаратов) для съемки двигательного действия, а затем его изучение и обработку детально.

У школьников развиваются навыки работы с видеоаппаратурой, развивается аналитическое мышление, ученики получают возможность изучить в деталях технику упражнения или движения.

3. Аналитический (10–11-й классы) — старшеклассники учатся принимать решения на основе анализа данных, перестраивать двигательное действие в зависимости от условий (урок, соревнование) у них формируется адекватная самооценка.

Применение ИКТ возможно на всех этапах урока.

Используя эту технологию на уроке физической культуры можно решить одну из важных задач обучения - повысить уровень знаний учащихся, оживить учебный процесс, повысить мотивацию к обучению [4].

IV. Технология уровневой дифференциации.

Цель этой технологии: развитие личности учащихся на уровне его возможностей и способностей.

А так же освоение различных способов физкультурной деятельности, сохранить интерес к предмету, овладение знаниями, умениями и навыками, создавая условия для самостоятельного обучения.

В классе часто учатся учащиеся с разным уровнем физической подготовленности и психологическими качествами. Это главная причина снижения эффективности на уроке. Применяя эту технологию, мы можем разделить учащихся на различные группы:

- по возрасту,
- по полу,
- по умственному развитию.
- по уровню здоровья:
- для учащихся СМГ - даются отдельные задания,
- для освобожденных - разработаны темы рефератов.
- по личностно-психологическому типу.

Эта технология поможет укрепить здоровье и развить двигательную активность. Ежегодно в сентябре и в мае проводится тестирование на определение уровня физической подготовленности. На уроках рекомендуется применять нестандартное оборудование (гимнастические палки, скакалки, обручи, гантели и др.), проводить уроки, используя музыкальное сопровождение, включать элементы дыхательной гимнастики, ритмики, йоги. Это позволяет увеличить моторную плотность урока и повысить интерес к уроку. Если отводить время каждому ученику, то можно обеспечить усвоение школьной программы. Данный подход к обучению направлен, прежде всего, на укрепление здоровья и развитие двигательной активности. А так же повышает мотивацию к занятиям, что благоприятно влияет на физическую активность учащихся [1].

V. Технология личностно-ориентированного обучения. Эта технология создает условия для развития индивидуальных способностей, а так же помогает в создании творческой атмосферы на уроке.

Учащиеся проводят оценивание своих достижений, при выполнении заданий, проводят анализ результатов.

С помощью тестов можно выявить уровень физической подготовленности. Дифференцированный подход важен как с высоким уровнем подготовленности, так и низким уровнем.

Помимо этого учащиеся делятся на основную и подготовительную группы, но в каждом классе есть еще другие группы детей:

- здоровые дети, но не желают трудиться,
- из-за болезни, временно перешедшие в подготовительную группу,
- не достаточно физически развитые дети, боятся насмешек,
- хорошо развитые, но могут потерять интерес к уроку.

Поэтому необходим дифференцированный подход к каждому ученику. Личностно-ориентированное обучение – это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, формирование знаний, методических умений и технологий управления образовательным процессом.

Обучение двигательным действиям.

Зависит от уровня подготовленности учащихся. Подготовленные дети выполняют упражнения, в соревновательной деятельности используя груз или упражнения с сопротивлением.

Менее подготовленные дети, работают в стандартных условиях, применяется индивидуальный подход.

Развитие физических качеств

На основании полученных данных по физической подготовленности учащихся, рекомендуется выполнять упражнения для органов дыхания и кровообращения, использовать на уроках прыжки со скакалкой, различные виды бега, танцевальные шаги, акробатические упражнения.

При выполнении силовых упражнений следует чередовать их воздействие на различные мышечные группы частей тела, начинать надо с малых и постепенно включать в работу все более крупные мышцы. Для развития силовых физических качеств, применять упражнения: с набивными мячами и гантелями, парные упражнения с партнерами и многое другое.

Обязательно контролировать физические нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС) перед началом и после окончания занятия.

Учитель должен применять индивидуальный подход к каждому ученику, контролировать нагрузки, рекомендуется использовать соревновательный метод.

Не забывать о слабых детях, распределять их по всем командам, мотивировать их, а так же привлекать к судейству.

Дифференцированное выставление оценки по физической подготовленности учащихся - учитывается как максимальный результат, так и прирост результата. Причем индивидуальные достижения имеют приоритетное значение. Даже если ребенок изначально имел невысокий уровень физической подготовки, но существенно прибавил в своем развитии, он достоин высокой оценки.

Основными формами обучения являются:

- метод круговой тренировки;
- индивидуальные задания;
- беседы;
- педагогическое наблюдение – учитель отмечает, каковы реакции у занимающегося на физическую нагрузку;
- дифференцированный подход в обучении;
- опрос – даёт возможность получить информацию от самих занимающихся – до, вовремя и после занятий физическими упражнениями: о самочувствии, о настроении;
- тестирование физической подготовленности [5].

При оценивании учащихся, нужно учитывать знания теории, правильное выполнение упражнения.

В работе использовать методы поощрения, словесные одобрения. Одних надо сдерживать от излишнего рвения, других подбодрить, третьих заинтересовать. Направлять сильных учеников, что бы помогали слабым. Данная технология облегчает процесс обучения.

VI. Метод проектов Проектное обучение может, делает урок более увлекательным. Сбор информации, самостоятельное изучение - этот метод больше подходит для учащихся имеющих освобождение от двигательной активности.

Метод развивает учащихся исследовательские умения, развивает абстрактное и аналитическое мышление, помогает обобщать, строить гипотезы. Способствовать повышению самооценки учащихся.

Виды проектов разнообразны:

1. Информационные проекты – направлены на сбор информации, ознакомление учащихся с этой информацией, анализ и обобщение фактов (статья, реферат, доклад, видеоматериалы).

2. Исследовательские проекты – требуют хорошо продуманной структуры проекта, актуальности для всех учащихся, обозначенных целей, продуманных методов, экспериментальных работ, методов обработки результатов. Для данного проекта необходимо достаточное количество времени, вести контроль, за выполнением и внесением корректировок.

3. Творческие проекты – не имеют структуры, подчиняются логики и интересам участников. Результаты проекта можно осветить в видеофильме, газете, сочинении, спортивной игре.

4. Приключенческие, игровые проекты - открытый проект, участники сразу распределяют роли. Это могут быть выдуманные персонажи, литературные герои, имитирующие деловые или социальные отношения, учащиеся придумывают различные ситуации.

5. Практико-ориентированные проекты – этот проект требует сценарий всей деятельности всех участников. Особенно важно поэтапное обсуждение, корректировки совместных усилий, в организации презентации полученных результатов и способов их внедрения в практику.

Этапы проектной деятельности: подготовка, организация участников, выполнение проекта, презентация проекта, подведение итогов.

Проекты могут быть краткосрочными (в рамках одного урока), так и среднесрочными (в течение четверти).

Темы для проектов ученики предлагают сами или выбирают из предложенных учителем [6].

Результаты исследования

Инновационные технологии стали характерны для любой сферы деятельности человека. Сегодня физическая культура является главной ценностью человека и общества. К сожалению, увеличивается число учеников, освобожденных от урока физической культурой. Большинство не видит интереса в нем, для этого учителя должны использовать новые методики, что бы заинтересовать учащихся.

Вывод: В ходе проведения работы была изучена и проанализирована научная и методическая литература. Возможности использования современных технологий не имеют границ. Физическая культура сегодня - это упорный труд педагогов по укреплению здоровья, а не погоня за результатом. На уроках нужно учитывать настроение, желание, темперамент каждого ученика. В современной школе нельзя работать по старому, учитель должен сам учиться и совершенствоваться, а так же подготовить учащихся к жизни в быстро меняющемся мире. Нужно учить детей охранять свое здоровье, заботиться о своем благополучии.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. **Андреева О.П.** Применение технологии уровневой дифференциации на уроках физической культуры. <https://opusmgau.ru/index.php/see/article/view/5414>
2. **Булавин С.В.** Реализация здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры. <https://multiurok.ru/index.php/files/riealizatsiia-zdorov-iesbierieghaiushchikh-tiekh-6.html>
3. **Трофименкова Н.Д.** Игровые технологии на уроках физической культуры. <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/378716-igrovye-tehnologii-na-urokah-fizicheskoy-kult>
4. **Филимонов А.** Использование ИКТ на уроках физической культуры: примеры и преимущества. <https://pedsovet.su/publ/164-1-0-5693>
5. **Артемова А.Н.** Использование личностно-ориентированного подхода на уроках физической культуры. <https://www.art-talant.org/publikacii/66810-statyya-ispolyzovanie-lichnostno-orientirovannogo-podhoda-na-urokah-fizicheskoy-kulytury>
6. **Фишман А.В.** Система работы по применению проектных технологий на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности. <https://infourok.ru/sistema-raboti-po-primeneniyu-proektnih-tehnologiy-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-i-vo-vneurochnoy-deyatelnosti-1816737.html>

ИННОВАЦИОНАЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ОБРАЗОВАНИИ

Тореханова Е. В.

Шымкент қ., М. Х. Дулати атындағы үш тілде оқытатын № 8 мамандандырылған гимназияның дене шынықтыру педагог-зерттеушісі.

Аңдатпа. Мақала дене шынықтыру сабақтарында әртүрлі технологияларды қолдануға арналған. Бұл тақырып бүгінде өте өзекті. Оқушылардың көпшілігі бұл пәнге қызығушылық танытпайды. Дене шынықтыру сабағынан босатылған оқушылар санын көбейтеді. Сондықтан, мұғалім осы саладағы білімді жетік меңгеріп, оқушыларды қызықтыру, шығармашылық әлеуетін дамыту мақсатында заманауи технологияларды пайдалана отырып, сабағына жаңа технологияларды пайдалана білу керек.

Түйін сөздер: заманауи технологиялар, дене шынықтыру, оқушылар, қызығушылық, әдістеме, білім.

INNOVATIVE TECHNOLOGIES AND THEIR APPLICATION IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Torekhanova E. V.

teacher-researcher of physical culture of the Specialized gymnasium No. 8 with training in three languages named after M.H. Dulati, Shymkent.

Annotation. The article examines the use of various innovative technologies in physical education lessons. This topic is very relevant at the moment. Most students do not see interest in this subject. The number of students exempted from the physical education lesson is increasing. The number of students exempted from the physical education lesson is increasing. Therefore, teachers should have perfect knowledge in this area, introduce new methods into their lessons, using modern technologies to interest students and develop creative potential.

Keywords: modern technologies, physical culture, students, interest, methodology, knowledge.

МРНТИ 77.01.75

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ПОМОЩЬЮ ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ

Федотов Константин Владимирович

преподаватель, ГKKП «Агротехнический колледж, город Акколь» при управлении образования Акмолинской области, e-mail: ty-21@internet.ru.

Аннотация. В статье рассматриваются способы повышения эффективности организации и проведения современного урока физической культуры. В этой связи особое место отводится образовательной технологии - практико-ориентированное обучение. Главная цель которого — формирование у будущего специалиста полной готовности к профессиональной деятельности. Определение понятия профессионально прикладной физической подготовки. Просматривается в статье связь физического воспитания студентов с практикой трудовой деятельности, это наиболее реально воплощается в профессионально - прикладной физической подготовке. В статье предоставлены ведущие мотивы, что каждая профессия имеет свои специфические требования, предъявляемые к человеку и зачастую очень высокие по сравнению с его реальными физическим и психическим качествам, прикладным навыкам. В статье обозначаются пути решения имеющихся проблем.

Ключевые слова: физическая культура, физическая подготовка, виды спорта, выносливость, координация, ловкость, быстрота, упражнения.

Введение. Данная статья построена на реализации личных потребностей студентов. Она дает студентам возможность применять развитые физические качества в будущей профессии. Я делаю упор на образовательной технологии — практико-ориентированное обучение. Главная цель данной технологии сформировать у будущего специалиста полную готовность к профессиональной деятельности.

Будущие рабочие кадры специальностей (механизация сельского хозяйства «тракторист-машинист сельскохозяйственного производства», строительство и эксплуатация зданий и сооружений «мастер отделочных строительных работ», организация питания «повар»), проходя производственное обучение или практику сталкиваются с проблемой физической подготовки. В данном случае предмет физической культуры следует рассматривать как важнейшую составляющую качественной подготовки рабочих кадров. Это обусловлено тем, что физкультура является основой физического развития и здоровья. А подходить к каждому студенту при подготовке к физическому развитию следует индивидуально, тем самым опираться на практико-ориентированное обучение.

Для укрепления здоровья эффективны циклические упражнения на выносливость (ходьба, бег, коньки, лыжи). В большинстве районов северного региона РК занятия лыжами, это один из самых доступных видов физической культуры. Лыжная подготовка помогает развить такие

качества, как стремление к успеху, собранность, дисциплина, стремление к лидерству. Также способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности и совершенствованию функциональных систем организма.

Оздоровительное влияние лыжной подготовки определяется:

- вовлечением в динамическую, разностороннюю работу при передвижении на лыжах всех основных групп мышц;
- активной деятельностью органов дыхания и кровообращения;
- возможностью легко регулировать нагрузку.

От уровня и качества физической подготовки студента зависит трудоспособность. Этим и обусловлена *актуальность темы*.

Для того чтобы реализоваться в своей профессиональной деятельности трактористу машинисту сельскохозяйственного производства по специальности «Механизация сельского хозяйства» нужно обладать физическими качествами. Он должен дозировать *силовые напряжения* при подготовке с/х машин, механизмов к работе

Мастер отделочных строительных работ должен обладать *быстротой, выносливостью и подвижностью тела, отсутствием страха высоты*, при этом успешно использовать в своей повседневной деятельности как ручные, так и механизированные приспособления. А это тоже *силовые напряжения*.

Повар должен выполнять быстрые, точные и экономные движения при работе кухонным инструментом, *обладать ловкостью и координацией движений рук.*

Для них необходимо *развитие статической выносливости мышц туловища, спины, ног* испытывающих наибольшие напряжения во время подвижной работы. Для развития физических качеств студенту из выбранной специальности необходимы специальные занятия физическими упражнениями и спортом то есть практико – ориентированный подход на уроках физической культуры.

Практико-ориентированный подход для физической подготовки студентов включает в себя систему упражнений и отдельные виды спорта позволяющих направленно увеличивать именно те профессионально существенные функциональные свойства организма, двигательные и сопряженные с ними способности, от которых существенно зависит результативность профессиональной деятельности.

На своих уроках для развития физических и психических качеств у студентов по специальности:

- «Механизация с/х» квалификация «тракторист машинист с/х производства» применяю упражнения на быстроту, силу, общую, скоростную и силовую выносливость, на координацию движений и др. Это в основном упражнения из гимнастики, из различных видов легкой атлетики, спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол), тяжелой атлетики. С помощью них можно укрепить мышцы (пресса, спины, ног, верхнего плечевого пояса), на которые приходится наибольшая физическая нагрузка.

- «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений» квалификация «Мастер отделочных строительных работ» применяю упражнения на выносливость, быстроту, координацию движений, равновесия. Для этого применяю лыжную подготовку, коньки, легкую атлетику, спортивные игры (баскетбол, футбол, гандбол) и упражнения из гимнастики. С помощью данных упражнений и занятием спортивными играми идет укрепление вестибулярного аппарата, подвижности тела, выносливости.

- «Организация питания» квалификация «повар» при подготовке данных студентов делаю упор прежде всего на продолжительный бег в плотной одежде или в жаркую погоду марш-броски, интенсивное передвижение на лыжах, коньках, спортивными играми (волейбол, тогуз кумалак, шахматы). Данные виды спорта использую для совершенствования психических, физических качеств волевых, внимания, восприятия пространства, быстроты.

Остановимся более подробно на таком качестве как быстрота выполнения работы. Быстрота – это умение человека выполнять какое-то двигательное действие с максимальной

скоростью. Быстрота играет большую роль в жизни. Быстрота реагирования, быстрое совершение действий – важные качества для профессий, которые рассмотрены выше в данной статье. Это качество нужно развивать, выполняя специальные упражнения. Упражнение должно быть простым. Главное условие – это повторение и выполнение упражнения с максимальной скоростью.

Быстрота движения в первую очередь определяется соответствующей нервной деятельностью, вызывающей напряжение и расслабление мышц, направляющей и координирующей движения. Она в значительной мере зависит от совершенства спортивной техники, силы и эластичности мышц, подвижности в суставах, а в продолжительной работе от выносливости студента

Одной из характеристик быстроты является частота движений, играющая большую роль в таких действиях, как, например, спринтерский бег, закрутить раскрутить гайки болты, оштукатуривание поверхностей нарезание продуктов питания и т.п. Быстрота проявляется в способности к частоте повторных движений; например, движений игры в баскетбол, движений при беге на короткие дистанции. Чем меньше масса движущейся части тела, тем большую частоту можно развить ею. Наибольшая частота движений - пальцев и кисти в целом. Наиболее медленны по сравнению с движениями в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах движения туловища. Быстрота частоты движений развивается весьма незначительно.

Для развития частоты движений можно использовать бег на месте с максимальной, естественно, частотой, но с минимальным подниманием стоп от пола. Это упражнение можно использовать и как соответствующий тест, подсчитывая количество шагов за 10 сек. (удобней подсчитывать касания пола какой-нибудь ногой).

Особенность силовой подготовки, имеющей целью развитие быстроты, состоит также в том, что при этом используются динамические упражнения, т.е. упражнения с малым и средним весом, выполняемые с большой скоростью и амплитудой, упражнения баллистического характера (метания, выпрыгивания с отягощением). Эти упражнения должны сочетаться с такими, которые обеспечивают развитие общей и максимальной силы. Используя упражнения с отягощениями, направленными в основном на развитие силы, нельзя забывать о быстроте их выполнения, иначе может снизиться быстрота движения.

Для тренировки быстроты реакции, необходимой нам в самых разнообразных жизненных ситуациях, можно предложить множество упражнений. Например, вытягиваете вперед руку с выпрямленной в вертикальной плоскости ладонью, а другой человек держит

за верхний конец 30-40-сантиметровую линейку таким образом, чтобы ее нижний конец был вровень с ребром вашей ладони (на расстоянии 1-2 см от нее). Затем он неожиданно для вас отпускает линейку, а вы должны как можно быстрее схватить ее (предплечье должно оставаться неподвижным). При этом расстояние, которое линейка успела пролететь, будет характеризовать вашу быстроту реакции.

Быстроту разгибателей ног и рук есть смысл тренировать отдельно, ибо важнее всего для человека, чтобы именно они обладали этим качеством. Здесь годятся обычные прыжки на носках, а также выпрыгивание вверх из положения приседа и полуприседа. Данные упражнения можно выполнять на зарядке, только на «свежую» силу, то есть в начале занятия. Не следует выполнять упражнения, способствующие развитию быстроты, в состоянии утомления, так как при этом резко нарушается координация движений и теряется способность быстро выполнять их. Поэтому их и рекомендую включать в первую половину урока физической культуры, причем в небольших объемах. Количество повторений в одном занятии небольшое. Для мышц рук выполняются всевозможные метания на дальность теннисного мяча, камешков -желательно одной и другой рукой. В домашних условиях можно использовать такой прием: несколько первых отжиманий в упоре лежа делать с максимальной скоростью. Если более или менее быстрые отжимания не получаются, лучше выполнять их из «облегченного» исходного положения - с повышенной опорой руками.

Для развития быстроты движений используются также физические упражнения, в которых это качество проявляется в наибольшей мере, например бег на короткие дистанции, ряд подвижных и спортивных игр, метание облегченных снарядов, отдельные детали спортивных упражнений, выполняемых в высоком темпе или импульсивно, резко.

Приведем ряд примерных упражнений для развития быстроты:

- Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.

- Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).

- Рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками.

Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения.

- Имитационные упражнения с акцентированно-быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

- Быстрые перемещения, характерные для волейбола, баскетбола и др., с последующей имитацией или выполнением технического приема.

Различные сочетания имитационных упражнений, выполняемых в разной последовательности, способствует развитию такого вида быстроты, как быстрота переключения с одних действий на другие.

Развитие быстроты - это целенаправленное воздействие на комплекс естественных свойств организма, стимулирование и регулирование их развития посредством нормированных функциональных нагрузок, связанных с двигательной деятельностью. Это качество определяет степень развития различных физических и двигательных способностей человека (силовые, скоростные, координационные и т.д.)

Будущий специалист, имеющий хорошую физическую подготовленность, обладает достаточной устойчивостью к стрессовым ситуациям, к воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям. У него хорошо развиты системы дыхания, кровообращения и энергообмена. Внимание, память и мышление устойчивы и менее подвержены процессу утомления. Все эти свойства позволяют человеку достигать высоких результатов в трудовой и деятельности. Высокая физическая работоспособность достигается развитием физических качеств человека.

Таким образом практико-ориентированное обучение позволяет заинтересовать, мотивировать, развить психические и физические качества студента, которые создадут необходимую почву для успешного овладения профессиональными навыками и научат преодолевать жизненные трудности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Воспитание индивидуальных психофизических черт и особенностей коллективного взаимодействия средствами и методами спортивно-оздоровительной направленности (Матвеев А.П., 1993; Яковлева Н.Г., 2002);
2. Теоретико-педагогические основы образовательных технологий (Бес-палько В.П., 1989; Третьяков П.И., 1997; Селевко Г.К. 1998 и др.);
3. Физиологические аспекты спортивного обучения детей и подростков // Теория и практика физической культуры. (Гальперин П.Я. 1973.)
4. Уровень физического развития студентов при различных двигательных режимах (Сысоев С.П.- 2016-№2-2.-С.85.-87)
5. Физическая культура/Под ред. М.Я. Вилянского. - М.: Кнорус, 2018.424с

ТӘЖІРИБЕГЕ БАҒЫТТАЛҒАН ОҚЫТУ АРҚЫЛЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНЫҢ ТИІМДІЛІГІН АРТТЫРУ

Федотов Константин Владимирович

Ақмола облысы, Ақкөл қаласы білім басқармасының жанындағы «Агротехникалық колледж» МКҚК, оқытушысы, e-mail: ty-21@internet.ru.

📖 **Аңдатпа.** Мақалада қазіргі заманғы дене шынықтыру сабағын ұйымдастыру мен өткізудің тиімділігін арттыру жолдары қарастырылады. Осыған байланысты білім беру технологиясы-тәжірибеге бағытталған оқытуға ерекше орын беріледі. Оның басты мақсаты-болашақ маманның кәсіби қызметке толық дайындығын қалыптастыру. Студенттердің дене тәрбиесінің еңбек практикасымен байланысы көрінеді, ол кәсіби және қолданбалы дене шынықтыруда нақты түрде жүзеге асырылады, мақалада әр мамандықтың адамға қойылатын өзіндік талаптары бар және көбінесе оның нақты физикалық және психикалық қасиеттерімен, қолданбалы дағдыларымен салыстырғанда өте жоғары деген жетекші себептер келтірілген. Мақалада бар мәселелерді шешу жолдары көрсетілген.

➡ **Түйін сөздер:** дене шынықтыру, дене шынықтыру, спорт, төзімділік, үйлестіру, ептілік, жылдамдық, жаттығу.

IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES THROUGH PRACTICE-ORIENTED TRAINING

Fedotov Konstantin Vladimirovich

“Agrotechnical College» Akkol city at the Department of Education of Akmol region, teacher, e-mail: ty-21@internet.ru.

📖 **Annotation.** The article discusses ways to improve the efficiency of organizing and conducting a modern physical education lesson. In this regard, a special place is given to educational technology - practice-oriented learning. The main goal of which is the formation of a future specialist's full readiness for professional activity. The connection of physical education of students with the practice of labor activity is most realistically embodied in professionally applied physical training. The article provides leading motives that each profession has its own specific requirements for a person and often very high compared to his real physical and mental qualities, applied skills. The article outlines ways to solve the existing problems.

➡ **Keywords:** physical culture, physical training, sports, endurance , coordination, agility, speed, exercise.

МРНТИ 77.01.79

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ НАВЫКИ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ИХ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (на примере ОП - физическая культура и спортивный менеджмент)

Чесноков Денис

студент ОП «Физическая культура и спортивный менеджмент», 4 курс, Карагандинский университет Казпотребсоюза.

Сырымбетова Ляйля Саркытовна

к.п.н., профессор, заведующая кафедрой «Физическая культура и спортивный менеджмент», Карагандинский университет Казпотребсоюза.

■ **Аннотация.** В статье рассматриваются результаты Национального квалификационного тестирования (НКТ) в Республике Казахстан. Национальное квалификационное тестирование - это процедура, которая проводится для определения уровня профессиональной компетентности педагога по тестам, разработанным в соответствии с правилами и условиями проведения аттестации.

Анализ статистических данных НКТ в области «Физическая культура» демонстрирует о низком качестве подготовки будущих учителей физической культуры в вузах и колледжах страны. В качестве решения данной проблемы авторы статьи предлагают новый формат выпускных работ студентов образовательной программы «Физическая культура и спортивный менеджмент» в рамках приобщения студентов к науке и формирования их исследовательских навыков.

→ **Ключевые слова:** национальное квалификационное тестирование, исследовательские навыки, образовательная программа.

Статья подготовлена в рамках проекта АР 19676691 на тему «Инновационная модель совершенствования научно-исследовательской работы студентов в ВУЗах Республики Казахстан», осуществляемого при грантовом финансировании Комитета науки МНВО РК на 2023-2025 годы.

Согласно государственной политике в области образования в Казахстане с 2021 года введено национальное квалификационное тестирование (НКТ) для будущих педагогов.

Основной целью данного новшества является обеспечение качества подготовки педагогических работников, подготовку которых осуществляют в университетах и колледжах страны. НКТ позволяет определить не только уровень предметных знаний, но и методики его преподавания. Данное тестирование должны проходить выпускники вузов и колледжей, а также педагоги, не работавшие в школе. При этом следует отметить, что в данном тестировании принимают участие и работающие педагоги.

Как и любая инновация НКТ претерпевает закономерные стадии своего развития. В этом смысле условия прохождения НКТ усложняются. Так, первые три тестирования с мая 2018 года

проводились в бумажном формате. В ноябре 2019 оно было проведено впервые в компьютерном формате. Общее время тестирования – 3 часа 20 минут, за исключением учителей математики, физики, химии, информатики: им дается дополнительные 30 минут. Данное тестирование состоит из двух блоков, содержит 100 тестовых заданий: из них 70 заданий в первом блоке (по содержанию учебного предмета) и 30 заданий во втором блоке (по методике обучения). Используются три формы тестовых заданий: с выбором одного правильного ответа, с выбором одного или нескольких правильных ответов, а также контекстные задания с выбором одного правильного ответа [1].

Государство, согласно НКТ, видит в качестве основного результата формирование компетенции поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности [2]. Не вызывает сомнения, что достижение профессиональной компетентности возможно только через активную подготовку и формирование определенного уровня знаний [3; 4]. Для контроля уровня подготовленности применяют тестирование. Принято считать, что правильно сформулированные тестовые задания можно определить как средство

«интеллектуального развития, образования и обучения, способствующее активизации учения, повышению подготовленности будущих учителей физической культуры, а также повышению эффективности педагогического труда» [5].

Несмотря на усложнение и изменения формата тестирования, из года в год, прослеживается положительная динамика показателей (рисунок 1).

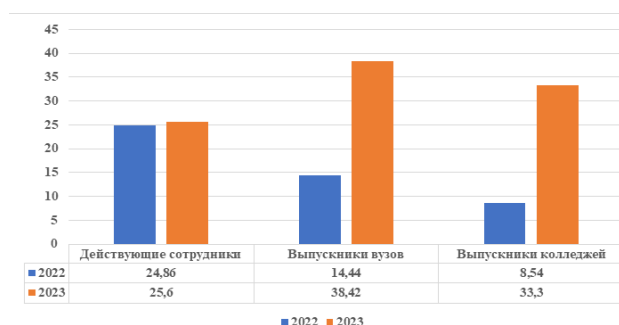


Рисунок 1 – Статистика НКТ в разрезе «Физическая культура» за апрель-июль 2023 г (в%)

Отметим, что вышеприведенная статистика по сдававшим предмет «Физическая культура» систематизирована по следующим параметрам:

- действующий сотрудник организации образования,
- работник без стажа - выпускник организации высшего и/или послевузовского образования,
- работник без стажа - выпускник организации технического или профессионального образования,
- лицо, желающее возобновить педагогическую деятельность.

Последний параметр в рисунке 1 отсутствует, так как нет сведений за 2022 год, за 2023 год этот показатель составил 36,72 %.

Как видно из рисунка 2, наибольший прирост в показателях продемонстрировали выпускники колледжей (24,76%). Для сравнения: прирост показателей по действующим сотрудникам составил 0,74%, по работникам без стажа – выпускникам ОВПО – 23,98%



Рисунок 2 – Прирост в показателях НКТ за один год: 2022 г. и 2023 г. (в%)

В сравнительном аспекте по параметрам тестируемых лучшие показатели у выпускников вузов страны (рисунок 3).

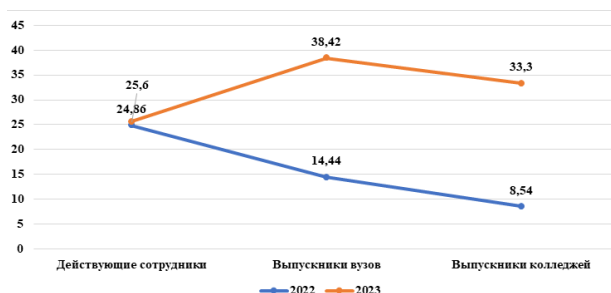


Рисунок 3 – Сведения по сдававшим предмет «Физическая культура», общий результат с учетом двух блоков, сумма максимальных баллов по двум блокам - 50 баллов (в%)

Однако, вышеприведенные статданные свидетельствуют о низком уровне квалификаций как работающих педагогов, так и выпускников вузов и колледжей. Из чего следует вывод о низком качестве подготовки будущих учителей физической культуры. В качестве одного из вариантов решения данной проблемы мы рассматриваем повышение исследовательских навыков студентов. Этому вопросу посвящено немало научных исследований [6-11].

Общий вывод по изучению научных трудов заключается в признании значимости формирования исследовательских навыков студентов для повышения их общей профессиональной подготовки. Вместе с тем, проблема приобщения к науке студентов образовательных программ по направлению «Физическая культура и спорт» остается весьма актуальной и острой. Причинами тому являются, прежде всего, преобладание практической направленности данных образовательных программ. Для этих студентов свойственно совпадение студенческого возраста и возраста активного спорта, когда они могут добиваться серьезных достижений в этой области. Поэтому среди студентов очень много действующих спортсменов, для которых необходимы тренировки и участие в соревнованиях, что служит серьезным препятствием для посещения учебных занятий и привлечения их к научным исследованиям. В этом аспекте широкими потенциальными возможностями располагает выполнение выпускных работ (дипломные работы/проекты).

В связи с этим нами предлагается выполнять выпускные работы в формате дипломных проектов, которые выполняются студентами в командном составе от трех до четырех человек. Данная идея сегодня находит свое воплощение в

пилотном режиме для студентов образовательной программы «Физическая культура и спортивный менеджмент» Карагандинского университета Казпотребсоюза. Пилотный проект только запускается в этом году. Ход данного проекта будет отслеживаться в течение 2023/2024 учебного года, его результатам будет посвящено отдельное исследование.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1.



2. Диссертация на тему «Формирование управленческой компетентности будущего педагога в дополнительном профессиональном образовании», скачать бесплатно автореферат по специальности ВАК РФ 13.00.08 - Теория и методика профессионального образования.

3. **Трошева Г.А.** Формирование исследовательских умений у студентов: анализ отечественного и зарубежного опыта // Вестник Вятского государственного университета, 2009.

4. **Гонтарь О.П.** Развитие физической культуры личности студента / О.П. Гонтарь // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. Аспирантские тетради. – 2007. – № 17. – С. 81–85.

5. **Бакай Елена Петровна.** На примере дисциплины «Математика и информатика»: диссертация кандидата педагогических наук: 13.00.08, Ростов-на-Дону, 2006.

6. **Качнев В. И.** Формирование у студентов исследовательских навыков // Высшее

образование сегодня. 2008. № 5. С. 82.

7. **Боровик Г.А.** Формирование исследовательских умений студентов колледжа как фактор подготовки конкурентоспособного специалиста: науч.-практ. пособие. М., 2004. С. 10.

8. **Андреева Е. Д.** Воспитание исследовательской культуры глазами студентов: результаты психологического исследования. 19.11.2003 // <http://www.nekrasovspb.ru/publication>

9. **Шипилова Т. Н.** Формирование исследовательских умений и навыков будущих учителей технологии, 2001 // <http://dissertation1.narod.ru/fvtoreferats2/av194htm>

10. **Губайдуллина Е. Д.** Формирование исследовательских умений и навыков будущих специалистов по сервису и туризму: сб. науч. тр. СевКавГТУ. Сер. «Гуманитарные науки». 2007. № 5 // <http://www.ncstu.ru/>

11. **Шапошникова, Т. Л.** Диагностика сформированности компетенций / Т.Л. Шапошникова, В.Г. Миненко, К.В. Хорошун, Д.А. Романов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 3 (121), 2015. – С. 180-184.

СТУДЕНТТЕРДІҢ ЗЕРТТЕУШІЛІК DAҒДЫЛАРЫ ОЛАРДЫҢ КӘСІБИ ІС-ӘРЕКЕТКЕ ДАЙЫНДЫҒЫН АРТТЫРУ ФАКТОРЫ РЕТІНДЕ («Дене шынықтыру және спорт менеджмент білім беру бағдарламасы үлгісінде»)

Чесноков Денис

Қазтұтынуодағы Қарағанды университетінің «Дене шынықтыру және спорт менеджменті» ББ 4 курс студенті.

Сырымбетова Ляля Саркытовна

Қазтұтынуодағы Қарағанды университетінің «Дене шынықтыру және спорт менеджменті» кафедрасының меңгерушісі, п.ғ. к., профессор.

■ **Аңдатпа.** Мақалада Қазақстан Республикасындағы Ұлттық біліктілік тестілеуінің нәтижелері талқыланады. Ұлттық біліктілік тестілеу – аттестаттау ережелері мен шарттарына сәйкес әзірленген тестілерді пайдалана отырып, педагогтың кәсіби құзыреттілік деңгейін анықтау үшін өткізілетін тест.

«Дене шынықтыру» мамандығы бойынша ҰТО статистикалық мәліметтерін талдау еліміздің жоғары оқу орындары мен колледждеріндегі болашақ дене шынықтыру мұғалімдерін дайындау сапасының төмендігін көрсетеді. Осы мәселенің шешімі ретінде мақала авторлары студенттерді ғылыммен таныстыру және олардың зерттеушілік дағдыларын дамыту шеңберінде «Дене шынықтыру және спорт менеджменті» білім беру бағдарламасы студенттерінің қорытынды жұмыстарының жаңа форматын ұсынады.

⇒ **Түйін сөздер:** ұлттық біліктілік тестілеу, зерттеу дағдылары, білім беру бағдарламасы.

STUDENTS RESEARCH SKILLS AS A FACTOR IN INCREASING THEIR READINESS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY (using the example of EP – Physical Culture and Sports Management”)

Denis Chesnokov

A student of the OP «Physical Culture and Sports Management», 4th year, Karaganda University of Kazpotrebsoyuz.

Syrymbetova Laylya Sarkytovna

Ph.D., Professor, Head of the Department «Physical Culture and Sports Management», Karaganda University of Kazpotrebsoyuz.

■ **Annotation.** The article discusses the results of the National Qualification Testing in the Republic of Kazakhstan. National qualification testing is a procedure that is carried out to determine the level of professional competence of a teacher using tests developed in accordance with the rules and conditions of certification.

An analysis of the statistical data of the NCT in the field of “Physical Education” demonstrates the low quality of training of future physical education teachers in universities and colleges of the country. As a solution to this problem, the authors of the article propose a new format for final works of students of the educational program “Physical Culture and Sports Management” as part of introducing students to science and developing their research skills.

⇒ **Keywords:** national qualification testing, research skills, educational program.

2

«ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ»
ПӘНІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ПРАКТИКАСЫТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»THEORY AND PRACTICE OF THE SUBJECT
«PHYSICAL CULTURE»

FTAMP 77.03.05

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ-БІЛІМ АЛУШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ
МЕН РУХАНИ АДАМГЕРШІЛІК ТӘРБИЕСІНІҢ НЕГІЗІ****Р.К. Рысбекова***ҚР Оқу-ағарту министрлігі «Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы» РМҚК
бас директорының стратегиялық даму және инновациялар жөніндегі орынбасары.*

■ **Аңдатпа.** Мақалада дене шынықтыру сабақтарында білім алушылар өздерінің физикалық қабілеттері мен дағдыларын дамытып, жетілдірумен қатар, адамгершілік, қоршаған ортаға деген эстетикалық көзқарас, сондай-ақ батылдық, ерік-жігер, бастамашылық, төзімділік, жауапкершілік, шығармашылық және жеке қасиеттерін қалыптастыруы туралы жазылған. Инновациялық әдістерді сабақта тиімді пайдалану, рухани ерік-жігер қасиеттеріне тәрбиелеу және ұлттық спорт түрлері бойынша оқытудың заманауи әдістері арқылы Ұлттық ойындар туралы теориялық және практикалық шебер-сабақтармен ұштастырылған.

→ **Түйін сөздер:** дене шынықтыру, ұлттық спорт, ұлттық ойындар, инновациялық әдіс, Мектептегі дене шынықтыру жүйесі, білім алушылар, рухани адамгершілік қасиеттер, тәрбие жұмысы.

Кіріспе.

Қазақстан қоғамы әлеуметтік-экономикалық және саяси қайта құрулар адамгершілік құндылықтар мен идеалдарды нығайтуға, дамыған экономика мен орнықты демократиялық жүйені құруға бағытталған үдемелі даму кезеңіне енді. Бұл процесте адамның өміріне, денсаулығына және өмір сүру салтына байланысты мәселелер маңызды орын алады. Жеке тұлғаның, мектеп ұжымының, әлеуметтік топтың, ұлттың барлық салаларын біріктіретін «салауатты өмір салты» ұғымының жиынтығынан ең өзекті компонент дене шынықтыру және спорт болып табылады.

Дене шынықтыру саласы қоғамда көптеген функцияларды атқарады және халықтың барлық жастағы топтарын қамтиды. Дене шынықтыру – бұл жеке тұлғаның физикалық, эстетикалық және адамгершілік қасиеттерін дамыту, қоғамдық пайдалы іс-шараларды, халықтың бос уақытын ұйымдастыру, аурулардың алдын алу, өскелең ұрпақты тәрбиелеу, физикалық және психоэмоционалды рекреация және оңалту және т.б. секілді көпфункционалды сипатқа ие [1].

Білім беру жүйесін дамытудың қазіргі қазақстандық доктринасы шеңберінде жеке тұлғаны тәрбиелеу процесінің перспективалары білім беру ұйымдарының тәрбие қызметінің барлық бағыттарымен тығыз байланысты. Сонымен қатар, баланың мәдени және адамгершілік бейнесін қалыптастыру процесінде дене шынықтыру маңызды рөл атқарады, ол Оқу-ағарту министрінің «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың, бастауыш, негізгі орта және жалпы орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттарына сәйкес тәрбиелік компонент ретінде келесі элементтерді қамтиды: адамның зияткерлік, азаматтық-патриоттық, шығармашылық және рухани-адамгершілік тәрбиесі [2].

Білім алушылардың жеке басын рухани тәрбиелеуде дене шынықтыру мүмкіндіктерінің жиынтығын қолдану нәтижесінде жеке тұлғаның құнды қасиеттер жүйесіне айналатын «адамгершілік» тәрбиесі анықталады, бұл өз кезегінде қарым-қатынас, кәсіби қызмет, коммуникация сияқты салаларда адамның кейінгі өмірінде көрініс табады.

Осы ұстанымнан дене шынықтыру және спорт мектеп оқушыларының жеке басын дамыту институты ретінде жалпыұлттық адамгершіліктің ажырамас және маңызды бөлігі ретінде қарастырылуы керек. Бұл тәсіл физикалық тұрғыда дамыған тұлғаға тән қасиеттердің адамгершілік, эстетикалық және адамзат мәдениетінің басқа түрлерімен бірдей психофизикалық (табиғи) тенденциялар мен психофизикалық процестер негізінде қалыптасып, дамитындығына байланысты.

Сондықтан дене шынықтыру сабақтарында білім алушылар өздерінің физикалық қабілеттері мен дағдыларын дамытып, жетілдірумен қатар, адамгершілік, қоршаған ортаға деген эстетикалық көзқарас, сондай-ақ батылдық, ерік-жігер, бастамашылық, төзімділік, жауапкершілік, шығармашылық және т.б. жеке қасиеттерін қалыптастырады.

Білім алушылардың бойында рухани адамгершілік қасиеттерді тәрбиелеуде дене шынықтыру мен спорттың қазіргі рөлін анықтаған кезде зияткерлік және танымдық қабілеттердің қалыптасуы мен дамуына тікелей оң әсердің бар екенін атап өткен жөн.

Мектептегі дене шынықтыру жүйесі жеке тұлғаның рухани тәрбиесінде білім алушылардың салауатты өмір салтына құндылық көзқарастарын қалыптастыру арқылы жүзеге асырылады; атап айтқанда «ұжымдық», «жалпы өзара көмек», «командалық» секілді руханият элементтері; ерік-жігерді, мақсаттылықты, өзін-өзі тәрбиелеуді дамытуға бағытталған құндылық көзқарастар; өзін-өзі бақылау дағдыларын жатқызуға болады.

«Дене шынықтыру» пәнінің үлгілік оқу бағдарламаларына (2022-2023 оқу жылына) сәйкес дене шынықтыруды оқытудың мақсаты білім алушылардың физикалық тұрғыда дамуына, спорттық-арнайы қозғалыс дағдылары мен дене қабілеттерін игеруге бағытталған дене шынықтыру негіздерін қалыптастыру болып табылады.

Дене шынықтыру және спорт саласындағы теориялық білім мен практикалық дағдыларды дамытумен қатар, өз денсаулығын нығайтуға деген ұмтылысты ынталандыру, патриотизм сезімін, айналасындағыларға деген құрметті, жауапкершілік пен өзара түсіністікті тәрбиелеу, білім алушыларды өмір бойы салауатты өмір салтын ұстануға ынталандыру және алған дағдыларын одан әрі қолдану-пәннің негізгі міндеті болып табылады. Жоғары сынып оқушыларына арналған қолданыстағы оқу бағдарламасында дене шынықтыру мен спорттың даму тарихы

бойынша білімді қалыптастыру, коммуникативтік дағдыларды дамыту, атап айтқанда әртүрлі көздерден алынған ақпаратты пайдалану қабілеті, зерттеу дағдыларын дамыту, моральдық-еріктік қасиеттерді қалыптастыру көзделген [3].

«Дене шынықтыру» пәні бойынша тәрбие жұмысы жеке тұлғаны тәрбиелеудің тұжырымдамалық негіздері шеңберінде жүзеге асырылады, оның негізгі идеясы Абайдың «Толық адам» рухани мұрасында бейнеленген үйлесімді дамыған адамның ұлттық бейнесі деп танылады. «Толық адам» тұлғалық атрибуттары мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандарттарында, Мемлекет басшысының «Тәуелсіздік бәрінен қымбат» және «Абай және ХХІ ғасыр Қазақстан» бағдарламалық мақалаларында және жеке тұлғаны тәрбиелеуге бірыңғай жүйелі тәсілді қамтамасыз ету үшін басқа да тұжырымдамаларда айқындалған бар құндылықтар мен басымдықтарды біріктіреді [4]. Білім алушылардың рухани-адамгершілік әлеуетін қалыптастыруда ұлтымыздың мәдениетімен және дәстүрімен танысуға айрықша назар аударылады.

Дене шынықтыру саласы бойынша Қазақтың ұлттық ойындарының бес түрін атап өтуге болады. Олар: аңға байланысты, малға байланысты, түрлі заттармен ойналатын, зеректікті, ептілікті және икемділікті қажет ететін, соңғы кезде қалыптасқан ойындар. Олардың негізгілерінің өзі жүзден асады. Дене шынықтыру мамандары өз практикаларында қолдануда.

Басқа пәндермен сабақтастық ретінде әр ойынның эстетикалық әсерін арттырып, балалардың өлең-жырға, тарихқа, өлкетануға деген ыстық ықыласын оятып, көңілін көтереді, дүниетанымын кеңейтіп, еңбекке баулиды, ширақтыққа қалыптастырып, шынықтырады. Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі бекіткен білім стандарты мен «Дене шынықтыру» пәні үлгілік оқу бағдарламасына және Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының «Дене тәрбиесі мұғалімдерінің кәсіби құзыреттілігі мен тәжірибесін жетілдіру» тақырыбындағы жалпы орта білім беру ұйымдарының дене шынықтыру педагогтеріне арналған біліктілікті арттыру курстарының бағдарламасына сәйкес қимыл-қозғалыс белсенділігінің заңдылықтары, спорттық дайындық, ұлттық спорт түрлерінің техникалық қимылдарымен амалдарын меңгеру тақырыптары енгізілген. Біліктілікті арттыру курсы әріптестікті нығайту мақсатында педагогтердің өзара тәжірибе алмасып, білімдерін жетілдіретін ортаның қалыптасуына ықпал етеді. Инновациялық

әдістерді сабақта тиімді пайдалану, рухани ерік-жігер қасиеттеріне тәрбиелеу және ұлттық спорт түрлері бойынша оқытудың заманауи әдістері арқылы Ұлттық ойындар туралы теориялық және практикалық шебер-сабақтармен ұштастырылады. Зер салып байқап отырсақ, ол ойын-сауықтар қазақтың ұлттық ерекшелігіне, күнделікті тұрмыс-тіршілігіне тығыз байланысты туындаған және балаларға жастайынан дене тәрбиесін беруге, оларды батылдыққа, ептілікке, тапқырлыққа, күштілікке, мергендікке, төзімділікке т.б. әдемі адамгершілік қасиеттерге баулуға бағытталған. «Қазақстан. Ұлттық энциклопедия» кітабында қазақтың ұлттық ойындарының мән-маңызы туралы былай деп жазылған: «Қазақ ұлты негізінен ұрпақ қамын басты мақсат етіп қойып, балалардың нағыз азамат болып қалыптасуына аса зор мән берген. Нәтижесінде дәстүрлі бала тәрбиесінің басты құралы ретінде ұлттық ойынды орайластырып, дамытып отырған» [5].

Қорыта келе, қазіргі дене шынықтыру мектеп оқушыларының жеке басын дамыту институты ретінде жалпыұлттық руханият пен адамгершіліктің ажырамас және маңызды бөлігі ретінде қарастырылуы керек. Дене шынықтыру аясында адамгершілік-рухани тәрбие принциптерін қолдана отырып, мұғалімдер балаларды болашақ өмірге дайындай алады.

3. Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 16 қыркүйектегі № 399 бұйрығымен бекітілген Бастауыш, негізгі орта және жалпы білім берудің жалпы білім беретін пәндері бойынша үлгілік оқу бағдарламалары («Дене шынықтыру» оқу пәні бойынша үлгілік оқу бағдарламалары 34, 67, 126 қосымшалар).

4. Мемлекет басшысының «Тәуелсіздік бәрінен қымбат» және «Абай және ХХІ ғасыр Қазақстан» бағдарламалық мақалалары. www.akorda.kz/

5. Қазақстан. Ұлттық энциклопедия — Уикипедия (wikipedia.org) занятий в формировании мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи / Д.И. Барановская, В.И. Врублевская // актуальные проблемы оздоровительной физической культуры и спорта для всех на современном этапе: матер. VIII междун. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. — М: БГУФК, 2005. — С. 13-16.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:

1. Қазақстан Республикасының дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі ТҰЖЫРЫМДАМАСЫ. - Астана, 2016 жыл (Тұжырымдамасына өзгеріс енгізілді – ҚР Президентінің 13.04.2023 ж. № 195 (алғашқы ресми жарияланған күнінен бастап қолданысқа енгізіледі) Жарлығымен.

2. Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың бастауыш, негізгі орта және жалпы орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттарын бекіту туралы» 2022 жылғы 3 тамыздағы № 348 бұйрығы (ҚР Оқу-ағарту министрі № 406 бұйрығы, 2022 жылғы 23 қыркүйектегі жағдай бойынша өзгерістермен және толықтырулармен);

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА-ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Рысбекова Р. К.

Заместитель генерального директора по стратегическому развитию и инновациям РГКП «Национальный научно-практический центр физической культуры» Министерства просвещения РК.

📖 **Аннотация.** В статье рассказывается о нравственности, эстетическом отношении к окружающей среде, о мужестве, воле, инициативности, выносливости, ответственности, формировании творческих и личностных качеств обучающихся на уроках физической культуры, а также о развитии и совершенствовании их физических способностей и навыков. Рассматривается сочетание теоретических и практических мастер-классов по национальным играм, с использованием инновационных методов на уроках, воспитанием духовных волевых качеств и современными методами обучения национальным видам спорта.

➡ **Ключевые слова:** физическая культура, национальный спорт, национальные игры, инновационный метод, система физической культуры в школе, обучающиеся, духовно-нравственные качества, воспитательная работа.

PHYSICAL CULTURE-THE BASIS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPIRITUAL AND MORAL EDUCATION OF STUDENTS

Rysbekova R. K.

Deputy Director General for Strategic Development and Innovation of the RSE «National Scientific and Practical Center of Physical Culture» of the Ministry of Education of the Republic of Kazakhstan.

📖 **Annotation.** The article tells about morality, aesthetic attitude to the environment, about courage, will, initiative, endurance, responsibility, formation of creative and personal qualities of students in physical education lessons, as well as about the development and improvement of their physical abilities and skills. The combination of theoretical and practical master classes on national games, with the use of innovative methods in the classroom, the education of spiritual strong-willed qualities and modern methods of teaching national sports is considered.

➡ **Keywords:** physical culture, national sports, national games, innovative method, system of physical culture at school, students, spiritual and moral qualities, educational work.

МРНТИ 77.05.09

О МОНИТОРИНГОВЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Мамырханова А.М.

кандидат исторических наук, доцент, Национальный научно-практический центр физической культуры, город Астана, aimen1961@mail.ru.

Аннотация. Сегодня в стране отсутствует система постоянного, динамического мониторинга за здоровьем и физической подготовленностью детей. В связи с этим процесс физического воспитания плохо поддается управлению, контролю и анализу. В статье показана важность проведения мониторинговых исследований, необходимых для получения полной и объективной информации о фактическом состоянии физического развития и физической подготовленности детей, подростков.

Ключевые слова: мониторинг, физическое развитие детей, физическая активность, функциональная подготовленность, физическое здоровье.

Введение. Мониторинг в системе образования представляет собой форму систематического стандартизированного наблюдения за состоянием и динамикой изменений результатов и условий осуществления образовательных процессов, контингента обучающихся, учебных достижений обучающихся.

Это система сбора, обработки, хранения и распространения информации, предназначенная для информационного обеспечения управления образовательным процессом. Данные мониторинга позволяют выносить обоснованные суждения о состоянии объекта наблюдения в любой момент времени и прогнозировать его развитие.

В области преподавания физической культуры одним из важнейших средств контроля и оценки эффективности преобразований является мониторинг физического развития и двигательной подготовленности учащихся.

Субъектами мониторинга могут выступать все участники образовательного процесса. Степень их участия различна, но все они (педагоги, обучающие, родители, общественность) получают информацию, анализируют ее.

Основная часть.

Согласно действующих ГОСО и учебных программ содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся. Это влияет также на формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью. Одновременно происходит обучение навыкам и умениям обучающихся в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями [1].

Проблема физического здоровья и развития детей в настоящее время является одной из наиболее значимых в Казахстане. В последние десятилетия анализ состояния здоровья, параметров физического развития и физической подготовленности детей и подростков указывает на достоверно выраженную тенденцию к ухудшению этих жизненно важных для растущего организма показателей в процессе их воспитания и обучения в школе.

По данным Министерства здравоохранения Республики Казахстан за 6 месяцев 2023 года 1 823 524 детей в возрасте от 0 до 17 лет страдают различными формами заболеваний. Среди них наиболее распространенные заболевания как болезни органов дыхания, системы кровообращения, болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани, психические расстройства и расстройства поведения.

Доля подростков, которые когда либо курили сигареты на протяжении жизни, то есть имеют опыт приобщения к курению, увеличивается в 2,7 раза с 11 лет к 15 годам. Когда либо в жизни употреблял электронные сигареты каждый 10-й подросток 11-15 лет, больше мальчиков, чем девочек. В целом, 8,5% детей являются потребителями вейпов. Этот показатель увеличивается по мере взросления [2].

Известно, что здоровье человека определяется не только наличием или отсутствием заболеваний, но и гармоничным развитием его основных морфофункциональных характеристик.

Поэтому одной из приоритетных задач по укреплению здоровья детей и учащихся является проведение мониторинга их физического развития и физической подготовленности. Система мониторинга, которая еще до конца несовершенна, позволяет не только проводить анализ, оценку и прогноз физического здоровья школьников, но и разрабатывать программы, направленные на развитие физической культуры и спорта, формирования здорового образа жизни и улучшения физической подготовленности подрастающего поколения.

Все вышеперечисленное свидетельствует о том, что в нашей стране наметилась тенденция к ухудшению физического развития и физической подготовленности учащихся. Показатели здоровья и физической подготовленности подрастающего поколения на сегодняшний момент являются неудовлетворительными.

Основными факторами, влияющими на здоровье школьников являются низкая ориентировка детей школьного возраста на ведение здорового образа жизни; отсутствие индивидуального подхода к физическому воспитанию обучающихся; неблагоприятное социально-экономическое положение, географическое расположение и ухудшающаяся экологическая обстановка в регионе.

Эффективность физического воспитания в школе зависит, прежде всего, от оценки исходных уровней физического развития и физической подготовленности учащихся, по результатам которой должен строиться и наполняться учебный процесс по физической культуре. Такой формой оценки физического состояния школьников является комплексный мониторинг, включающий контроль физического развития, физической подготовленности и функциональной подготовленности.

Сегодня требуется проведение мониторинга с целью разработки собственных нормативов физического развития школьников, так как имеющиеся нормативные таблицы ВОЗ по оценке параметров физического развития детей не соответствуют нашим национальным и региональным особенностям. Так, например, проведенный анализ индивидуальных значений длины тела 17-летних детей выявил, что длина тела 76,1% юношей и 43,9% девушек оценивается по нормативам таблицы ВОЗ как «ниже среднего», «низкая» и «очень низкая» и только у 13% детей мужского и 36% детей женского пола имеют средние значения этого показателя.

Полученные нами данные массы тела этого возраста детей показывают, что 78% юношей и 83,4% девушек имеют массу тела, оцениваемую как «ниже среднего», «низкую» и «очень низкую». Более трети юношей и девушек Казахстана имеют дефицит массы тела. Тогда как согласно теории нормального распределения большая часть значений определенной величины должна представлять собой непрерывное распределение вероятностей с пиком в центре и симметричными боковыми сторонами. То есть большая часть детей должна иметь параметры роста и веса, соответствующие «средним» значениям.

Анализ показателей физического развития детей также показал, что более трети юношей и девушек Казахстана имеют дефицит массы тела. Эти данные противоречат данным большинства зарубежных исследователей, констатирующих увеличение частоты встречаемости лишнего веса и ожирения в детской популяции.

Эти данные были получены нами при исследовании параметров физического развития детей из 6 регионов Казахстана в возрасте 9-17 лет обучающихся в организациях образования. Всего было обследовано 2043 ребенка, из них 1032 – мужского пола, 1011 – женского. Результаты исследования пока не опубликованы.

Несоответствие полученных аналитических данных с данными, предложенными ВОЗ, свидетельствует о необходимости разработки центильных таблиц и нормативов физического развития детей Казахстана.

Эти исследования позволяют разработать Национальные нормативы (стандарты) физического развития детей и Паспорт физического здоровья детей обучающихся в организациях среднего образования (1-11 классы).

Физическая подготовленность это результат физической подготовки, целенаправленно организованного педагогического процесса по развитию физических качеств, приобретению физических умений и навыков. Включает следующие основные качества, которые находятся в сложной и неоднозначной связи между собой: силу, выносливость, координацию, гибкость, быстроту. Степень развития этих качеств определяет физическую подготовленность человека.

Функциональная подготовленность характеризует состояние основных систем жизнеобеспечения организма, их работоспособность. К наиболее информативным величинам, исследование которых представляет наименьшие трудности, относятся частота сердечных сокращений, артериальное давление, частота дыхания, время задержки дыхания. За их динамикой можно проследить в процессе занятий.

Комплексный мониторинг позволяет системно выявить общие закономерности и особенности изменений физического развития и физической подготовленности школьников и на этом основании разрабатывать эффективные формы, методы и средства физического воспитания для коррекции выявленных отклонений в физическом состоянии обучающихся.

Использование мониторинга физического развития и физической подготовленности детей на таком более глубоком уровне, а не просто фиксирование показателей, дает возможность педагогу более точно оценить здоровье, физическое развитие и подготовленность ученика, проанализировать показатели и на более ранней стадии вмешаться в процесс развития обучающихся в сторону улучшения или предупреждения. Естественно должны соблюдаться следующие факторы: ведение мониторинга с момента обучения и до выпуска из школы, а также систематический мониторинг.

Преподавание физической культуры с учетом индивидуального развития (по результатам мониторинга) помогает значительно повысить показатели физической подготовленности

обучающихся, успеваемость, качество обучения по другим предметам. Данные позволят более полно сформировать знания, умения и навыки в области физической культуры в соответствии с индивидуальными особенностями развития личности, с учетом состояния здоровья, медицинских показателей конкретного ученика и в конечном итоге существенно способствует адаптации ребенка в обществе.

Результатами мониторинга физического развития и здоровья обучающихся должны владеть не только педагога физической культуры, но и классный руководитель, а в малокомплектной школе каждый учитель имеет возможность знать о развитии каждого ребенка для того, чтобы вести целенаправленную работу по сохранению здоровья, охватывая все направления деятельности.

В настоящее время отсутствует мониторинг качества спортивной инфраструктуры и ее нормативного обеспечения, что обеспечивает условия для реализации образовательного процесса по предмету «Физическая культура».

Детский травматизм является одной из социальных проблем широкого масштаба не только для Казахстана, но и для многих стран мира.

Согласно всемирному докладу Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и ЮНИСЕФ о профилактике и оценке детского травматизма, ежегодно в мире погибает 830 000 детей, а десятки миллионов становятся людьми с инвалидностью вследствие получения травм[3].

По статистике наиболее травмоопасным является предмет «Физическая культура» и есть необходимость разработки требований к оказанию первой помощи пострадавшему и порядок расследования и учета несчастных случаев с обучающимися. Важно проводить мониторинг травматизма на уроках физической культуры, разработать правила техники безопасности при проведении занятий по видам спорта школьной учебной программы.

При определении содержания мониторинга важно также предусмотреть пусть не все, но определенные базовые показатели.

В течение последних 10 лет Уполномоченный орган в области образования обеспечивает реализацию общегосударственных задач по социальной модернизации казахстанского общества, в том числе в области физической культуры и спорта, в которых определена ориентация на развитие физических, эстетических и нравственных качеств личности, профилактику заболеваний, физическую и психоэмоциональную стабильность подрастающего поколения.

Вместе с тем необходимо обратить внимание на отсутствие полноценного информационно-аналитического обеспечения организации образовательного процесса по физической культуре в организациях среднего образования.

Вывод

На сегодняшний день назрела необходимость обновления концептуальных основ и модернизации содержания физической культуры, так как наблюдается несоответствие теории и практики, отсутствие фундаментальных и социологических исследований, в том числе и мониторинговых исследований по проблемам школьной физической культуры и спорта. Из-за отсутствия системы постоянного, динамического мониторинга за физическим здоровьем обучающихся процесс физического воспитания плохо поддается управлению, контролю и анализу.

Эффективность преобразований и результат педагогического труда при изменении условий образовательного процесса зависит от совместных действий всех его участников (руководство школы, педагоги, обучающиеся и родители). При этом оптимизация и рациональное использование имеющихся ресурсов, невозможно без глубокого анализа и контроля учебно-воспитательного процесса.

Мониторинг не только процесс выявления отклонений от стандартов и норм, но и основа для их пересмотра.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. **Приказ Министра просвещения Республики Казахстан от 3 августа 2022 года № 348** (с изменениями, внесенными приказом Министра просвещения РК от 23.09.2022 № 406); «Об утверждении государственных общеобязательных стандартов дошкольного воспитания и обучения, начального, основного среднего и общего среднего, технического и профессионального, послесреднего образования» <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V2200029031>; Приказ Министра просвещения РК от 16 сентября 2022 года №399 (с изменениями, внесенными приказом Министра просвещения РК от 21.11.2022 г. № 467) «Об утверждении типовых учебных программ по общеобразовательным предметам, курсам по выбору и факультативам для общеобразовательных организаций» <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V2200029767/links>
2. **Факторы образа жизни школьников Казахстана, их физическое, психическое здоровье и благополучие: национальный отчет** / Ж.А. Калмакова, Ш.З. Абдрахманова, А.А. Адаева, Т.И. Слажнева, С.А. Назарова, К.А. Раисова, Д.М. Шамгунова, Н.А. Сулейманова // Астана-Алматы: Национальный центр общественного здравоохранения МЗ РК, 2023-212 с.
3. <https://www.unicef.org/kazakhstan/>

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САЛАСЫНДАҒЫ МОНИТОРИНГТІК ЗЕРТТЕУЛЕР ТУРАЛЫ

Мамырханова А.М.

Астана қаласы, Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының зертхана меңгерушісі, тарих ғылымдарының кандидаты, доцент aimen1961@mail.ru.

☐ **Аңдатпа.** Бүгінде елімізде балалардың денсаулығы мен физикалық дайындығына тұрақты, динамикалық мониторинг жүйесі жоқ. Осыған байланысты дене тәрбиесі процесін басқару, бақылау және талдау қиынға соғады. Мақалада балалардың, жасөспірімдердің физикалық дамуы мен физикалық дайындығының нақты жағдайы туралы толық және объективті ақпарат алу үшін қажетті мониторингтік зерттеулерді жүргізудің маңыздылығы көрсетілген.

⇒ **Түйін сөздер:** мониторинг, балалардың физикалық дамуы, физикалық белсенділік, функционалдық дайындық, физикалық денсаулық.

ON MONITORING STUDIES IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION

Mamyrkhanova A.M.

Candidate of Historical Sciences, Associate Professor, National Scientific and Practical Center of Physical Culture, Astana city, aimen1961@mail.ru.

☐ **Annotation.** Today, there is no system of constant, dynamic monitoring of the health and physical fitness of children in the country. In this regard, the process of physical education is difficult to manage, control and analyze. The article shows the importance of conducting monitoring studies necessary to obtain complete and objective information about the actual state of physical development and physical fitness of children and adolescents.

⇒ **Keywords:** monitoring, physical development of children, physical activity, functional fitness, physical health.

FTAMP 77.01.79

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МҰҒАЛІМДЕРІНІҢ КӘСІБИ ҚҰЗЫРЕТІН АРТТЫРУДЫҢ ЗАМАНАУИ ТӘСІЛДЕРІ

С.К. Куптилеуова

педагогика ғылымдарының магистрі, ҚР Оқу-ағарту министрлігі «ҰҒПДТО» РМҚК Дене шынықтыру саласындағы мамандардың, педагогтердің біліктілігін арттыру және оқу-әдістемелік қамтамасыз ету зертханасының жетекшісі.

■ **Аңдатпа.** Мақалада жалпы білім беретін мектептердегі дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің құзыреттілігін дамытудың өзекті мәселелері қарастырылған. «Дене шынықтыру мұғалімінің кәсіби құзыреттілігі мен тәжірибесін жетілдіру» тақырыбында біліктілік арттыру курсынан өткен педагогке нормативтік-құқықтық, психологиялық-педагогикалық әдістемелік қолдаумен қатар, сабақты өткізу барысында заманауи технологияларды қолдану бойынша ІТ құзыреттілігін жетілдіру берілген. Оқу процесінде оқушының танымдық және шығармашылық белсенділігін жүзеге асыру үшін білім беру сапасын жақсартуға мүмкіндік беретін заманауи білім беру технологиялары қолданылған.

→ **Түйін сөздер:** дене шынықтыру, кәсіби құзыреттілік, тәжірибесін жетілдіру, ақпараттық-коммуникативтік технологиялар, стандарт, бағдарлама, ұлттық спорт.

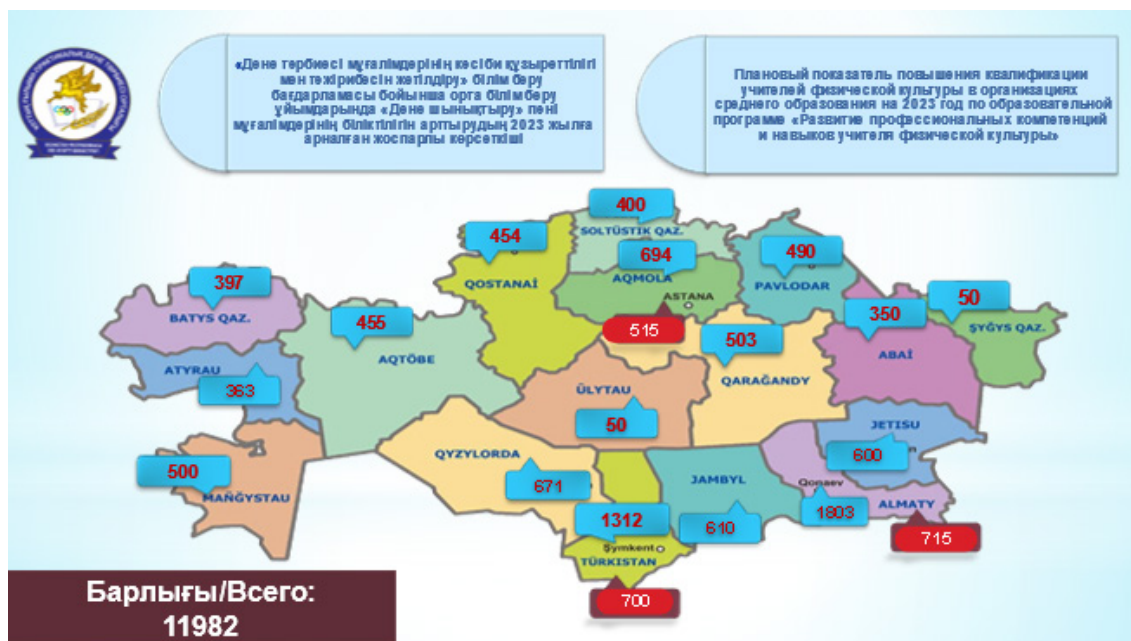
Кіріспе.

Білім берудің қазіргі заманғы мазмұны білім алушылардың дене шынықтыруда шын мәнінде білімді болуын, өз дене бітімін шынықтыруға, денсаулықты нығайту және жетілдіруге арналған құралдары мен әдістерін игере алуын, ағзаның негізгі жүйелерінің функционалдық мүмкіндіктерін арттыруын, дене жаттығуларымен өз сабақтарын ұйымдастыра және сауатты жүргізе алуын көздейді.

Жалпы білім беретін мектептердегі дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің құзыреттілігін дамытудың өзекті мәселелері. Нәтижелі білім беру үдерісін кәсіби құзыреттіліктері бар және кәсіби қызметтің өзгермелі жағдайларына бейімделе алатын мұғалімдер қамтамасыз етеді [1]. Соңғы жылдардағы әлеуметтік, саяси, экономикалық салалардағы өзгерістер білім беруді, оның ішінде дене шынықтыру саласындағы жоғары кәсіби білім беруді жаңғыртуға әкелді. Қоғамдық өмірдегі өзгерістер мұғалімдерді даярлаудың мазмұны мен құрылымына жаңа талаптар қояды.

Бұл ретте, Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігіне қарасты Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы еліміздің барлық өңірлерінде «Дене шынықтыру мұғалімінің кәсіби құзыреттілігі мен тәжірибесін жетілдіру» тақырыбында 80 сағаттық курстар өткізуде. Біліктілік арттыру курсынан өткен педагог мемлекеттік үлгідегі сертификатқа ие болады [2].

Курста дене шынықтыру пәнінен сабақ беретін педагогке нормативтік-құқықтық, психологиялық-педагогикалық әдістемелік қолдаумен қатар, сабақты өткізу барысында заманауи технологияларды қолдану бойынша ІТ құзыреттілігін жетілдіру білімі де беріледі. Сонымен қатар, мүмкіндігі шектеулі және ерекше білім беруді қажеттілігі бар білім алушыларға, олардың денсаулығын ескере отырып, дене шынықтыру пәнін өткізудің тәртіптері ұсынылады. Дене шынықтыру мұғалімдерінің кәсіби біліктілігін арттыру үрдісінде кәсіби құзыреттілігін жетілдіру мен өзін-өзі жетілдіруге бастама болатын білім беру кеңістігін құрудың шарты ретінде осы білім беру үрдісінің болжамды ұйымдастырушылық-педагогикалық стратегиясы әрекет етті. Жасалған стратегияның мақсатты негізі білім алушылардың жеке белсенділігін бастайтын мотивациялық кеңістік құру және олардың кәсіби құзыреттілігін арттырудың шарты ретінде өзін-өзі тәрбиелеудің жеке траекториясын дамытуға көмектесу болды. Білім беруді жаңғырту жағдайында тұлғалық және адамгершілік ұстанымды ұстанатын, оқу-тәрбие үрдісін заманауи білім беру парадигмаларына негіздей отырып ұйымдастыратын, мәдениетті тұлғаны тәрбиелейтін педагогтердің қажеттілігі артып отыр. Білім берудің жаңа мазмұны аспектісінде жеке тұлғаны әлемдік және отандық мәдениеттің жетістіктерін игеру арқылы оның қызметінің барлық саласында дамытудан, табиғат, қоғам және адам туралы білім беру жүйесін меңгеруден тұратын кадрлардың біліктілігін арттыру жүйесін ғылыми қамтамасыз ету.



Мектепке дейінгі және бастауыш, негізгі, жалпы орта білім беру ұйымдарында дене шынықтыру пәнінен сабақ беретін педагогтер көкейтесті мәселелерін ортаға салып, курста білікті жаттықтырушы-шеберлерден мол тәжірибе алмасып шығады. Яғни, курстан соң дене шынықтыру пәні педагогтерінің сапалық құрамы артады.

Осылайша, педагог дене шынықтыру пәні арқылы балалардың әлеуметтік дамуына, физикалық қозғалысты меңгеруіне көмектеседі. Бұл дағдылар қоғамда сау ұрпақтың қалыптасуына ықпал етеді.

«Дене шынықтыруды» білім саласында оқытудың жоғары деңгейіне қол жеткізу үшін төмендегідей шешу жолдары ұсынылады:

- мектепке дейінгі білім беру ұйымдарында дене шынықтыру сабақтарын өткізу әдістемелерін жаңарту; жалпы, орта кәсіптік және жоғары білім беру жүйесінде «Дене шынықтыру» оқу пәнін оқушылардың дене дамуы мен дене даярлығы мониторингінің нәтижелеріне сәйкес одан әрі жетілдіруді қамтамасыз ету;

- бастауыш, негізгі және жалпы орта білім берудің стандарттарында «Дене шынықтыру» оқу пәндерінің бағдарламаларын меңгеру нәтижелеріне қойылатын талаптарды жетілдіру;

- «Дене шынықтыру» бағдарламасының бөлімдері бойынша білім алушылардың дайындық сапасын бағалау үшін Бақылау өлшеу материалдарын, дене дайындығын анықтау үшін дағдыларды, іскерлікті меңгеру, қозғалыс сапасын дамыту бойынша оқу нормативтерін және бақылау тестілерін қайта қарау және әзірлеу;

- «Дене шынықтыру» пәні бойынша білім алушылардың үлгерімін бағалаудың бірыңғай критерийлері мен әдістемелерін әзірлеу;

- білім беру мекемелеріндегі дене шынықтыру-сауықтыру жұмысын регламенттеу;

- білім алушылардың мүдделерін ескере отырып, спорттық қызмет түрлерін таңдаудың вариативтілігін кеңейту;

- білім алушылардың спорттық дамуын болжайтын жаңа буынның оқу-әдістемелік материалдарын жасау, электрондық және мультимедиялық технологияларды, білім алушылар нәтижелерінің жетістіктерін диагностикалаудың заманауи құралдарын пайдалану [3].

Білім беру жүйесінің басым құндылығы балаға еркін таңдау және жеке өзін-өзі көрсету мүмкіндігін беру болып табылады. Көптеген ғылыми зерттеулер баланың қоршаған әлем туралы табиғи білімі, ең алдымен, терең және мағыналы болатындығын, оның осы әлеммен тәуелсіз өзара әрекеттесу процесінде, заттармен және құбылыстармен белсенді эксперимент жүргізу, біреудің тәжірибесін игеру ғана емес, тіпті одан да жақсы игеру, жеке тәжірибесін жинақтау процесінде болатындығын сенімді түрде көрсетеді.

Оқу процесінде оқушының танымдық және шығармашылық белсенділігін жүзеге асыру үшін білім беру сапасын жақсартуға мүмкіндік беретін заманауи білім беру технологиялары қолданылады, мысалы: проблемалық оқыту технологиясы, ақпараттық-коммуникативтік технологиялар, көп деңгейлі оқыту технологиясы, оқытудағы зерттеу әдістерінің технологиясы, ойын әдістерін оқытуда қолдану технологиясы, бірлесіп оқыту технологиясы, денсаулықты сақтау технологиялары және т.б., бұл қолданыстағы педагогикалық технологиялардың бір бөлігі ғана. Алайда, жоғарыда аталғандарды әртүрлі комбинацияларда қолдану оқу сапасы мен оқу процесінің тиімділігін айтарлықтай арттырады [4].

Қазіргі уақытта заманауи сабақты ақпараттық-коммуникативтік технологияларды пайдаланбай елестету мүмкін емес. Сабақ барысында ақпараттық сауаттылықты арттыру және ақпараттық технологияларды барынша пайдалану мұғалімдерді оқытудың жаңа формалары мен педагогикалық жаңалықтарды үнемі ізденуге мәжбүр етеді. АКТ (ақпараттық коммуникативтік технологиялар) оқушылардың шығармашылық тұлғасын қалыптастыруға ықпал етеді, сонымен қатар сабақты көп қырлы, қызықты етеді.

Курс тыңдаушылары арасында Қазақстан Республикасы Білім берудің Ұлттық ғылыми-практикалық орталығы арқылы біліктілікті арттыру курстарын өткізу қажеттілігі туралы сауалнама жүргізілді. Ұлттық дене шынықтыру ғылыми-практикалық орталығы арқылы жүргізу идеясына дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің 100% оң жауап берді. Бұл ретте курстар алғаш рет әдістемелік тұрғыдан дұрыс және жоғары деңгейде ұйымдастырылғанын және өңірлерде осы сала мамандары мен тыңдаушылардың дене шынықтыру мұғалімдеріне сауалнамадағы қойылған сұрақтардың нәтижесі:

1. Педагогтардың 20-25% педагогикалық үрдісті психологиялық-педагогикалық және психологиялық-физиологиялық теорияларды пайдалана отырып жүзеге асырады.

2. Мұғалімдердің 30%-ы сапа критерийлеріне бағдарланған, оқушылардың үлгерімін бағалаудың жаңа тәсілдерін қолдануда қиналады.

3. 15-тен 20%-ы дейін дене тәрбиесінің мотивациясына баса назар аудара отырып, әртүрлі шығармашылық әдістер мен оқыту формаларын қолданады.

4. Мұғалімдердің 20%-ы өз сабақтарында компьютерлерді және басқа да жаңа техникалық оқу құралдарын пайдаланады.

Төменде инновациялық көзқарас туралы ақпаратты алу жолдары берілген.



Дене шынықтыру сабағында теориялық мәселелерді шешуде маңызды болып табылатын жаттығулардың әртүрлі түрлерін, үйренген қимылдарды орындау техникасы мен қауіпсіздік техникасының көптеген түсіндірмелерін, тарихи

құжаттар мен оқиғаларда, спортшылардың өмірбаянында, теориялық мәселелерді қамту мұның бәрі түрлі көрнекіліктерді қажет етеді.

Компьютерлік технологияларды қолдану осы бағытта жұмыс істеуге көп мүмкіндіктер береді. Ақпаратты ұсынудың мультимедиялық формаларын дыбыспен, графикалық суреттермен бірге қолдану жақсы оқу әсерін береді: өз денсаулығына қамқорлық жасау дағдылары, өзін-өзі бақылау дағдылары қалыптасады, өзін-өзі бағалау жеткілікті дамиды [6,7].

Бұл ретте, бастауыш сыныптың білім алушыларына спорт тарихы мен спорттағы соңғы жетістіктер бойынша ақпаратты бастауыш сыныптың мұғалімі ұсына отырып, олардың бойына жас ерекшеліктерін ескеріп, өмірге қажетті құндылықтарды сауатты жеткізе алуға дайын болуы шарт. Құндылық бағдар күрделі жеке тұлғалық қалыптасу болып анықталады.

«Адамгершілік құндылық – ол әлеуметтік маңызы бар адамгершілік құбылыс. Ол адам мен қоғамның даму идеяларының іске асуына мүмкіндік туғызушы». (Л.Д.Леутская).

Құндылықтар адамның сезімін оятып, іс-әрекетінің себеп-салдарын анықтайды, соған байланысты әрекетті реттейді, оның іске асуына ықпал етеді. Сондықтан құндылық адам мен оның қажеттілігінің қоршаған орта мен арасындағы байланыстырушы буын болып табылады. Сонымен, құндылық бағдар дегеніміз бір жағынан алғанда, жеке тұлғаның нақты іс-әрекетке деген көзқарасы мен қарым-қатынасының білінуі, екінші жағынан белгіленген мақсаттар жүйесі. Ол – жоғары деңгейде объектілерді, хал-жағдайды, қажеттілікті, мақсатты таңдауды түсіндіреді, қоғам мен адамдарға жақсылық пен жамандықты, ақиқат пен адасуды, әсемдік пен сүйкімсіздікті, әділеттілік пен әділетсіздікті, рұқсаттылықты, тыйым салушылықты, мәнді мен мәнсіздікті ажыратуға көмектеседі [4].

Қоғамымыздың өскелең мәдениеті, егемен елдің экономикалық және әлеуметтік прогресі жағдайында мектептің маңызы зор. Қазіргі кезде біздің қоғамымыздың басты міндеттерінің бірі – ғылыми-техникалық прогресті, нарықтық экономика процесін жеделдетуді соның негізінде елімізде әлеуметтік-экономикалық өзгерісті түбегейлі жүзеге асыру [5]. Бұл мәселені ойдағыдай шешуде басты сала – ол оқу барысында оқушылардың құндылық бағдарын дұрыс қалыптастыру болып табылады. Ол үшін болашақ ұстаздарға тек арнаулы пәндерді ғана оқытып қоймай, кәсіби бағдары мен құндылық бағдары қалыптасқан маман етіп даярлауды талап етеді. Бұл мәселені ойдағыдай шешуде басты сала оқу барысында болашақ ұстаздарды құндылық бағдарын қалыптастыруға даярлау болып табылады.

Білім беруді ақпараттық-коммуникативтік технологиялармен біріктіру дәстүрлі оқытумен салыстырғанда бірқатар артықшылықтарға ие, олардың арасында білім алушылардың сараптамалық қызметін жандандыру бар.

Әр пәннің өзіндік ерекшелігі бар, жалпы қағида, мұғалімнің міндеті – білімді практикалық игеруге жағдай жасау. Осы принципті дене шынықтыру сабағына қолдана отырып, мұғалімнің міндеті әр оқушыға өзінің белсенділігін, шығармашылығын көрсетуге, қозғалыс және танымдық белсенділікті арттыруға мүмкіндік беретін оқыту әдістерін таңдау екенін атап өтуге болады. Сондықтан қазіргі дене шынықтыру сабағында жаңа ақпараттық технологияларды қолдану айтарлықтай тиімді екенін айтуға болады.

АКТ-ны қолдана отырып жүргізілген сабақтар жоғары эмоционалды шиеленісті болдырмауға және оқушылардың оқу процесін жандандыруға, оқуға деген ынтасын арттыруға мүмкіндік береді [6].

Қазіргі мектептің дене шынықтыру мұғалімінің кәсіби құзыретті тұлғасына деген қажеттілігінің артуына және құзыреттілікке, әрекетке негізделген принциптерге, біліктілікті арттыру үдерісін ұйымдастырудың педагогикалық үлгілерінің жеткіліксіз әзірленуіне байланысты. Мұғалімдердің біліктілігін арттыру курстарын өткізу кезінде біз практикалық жұмыстарына мән беріп, осы іс-әрекет түріне, әсіресе спорттық және ұлттық қозғалмалы ойындарға көбірек сағат қостық.

Осылайша, мектепке дейінгі мекемелерде дене шынықтыруды әдістемелік қамтамасыз ету балалардың салауатты өмір салтын қалыптастыруда маңызды рөл атқарады. Сабақтардың дұрыс ұйымдастырылуы, сәйкес жаттығулардың іріктелуі, олардың орындалуын бақылау және нәтижелерін бағалау процесі балалардың физикалық дамуының және шынығуының нақты айқын көрсеткіші болады. Сабақта ұсынылған жаттығулардың тиімділігі оның соңғы нәтижесімен бағаланады. Осы ретте, оқу материалының мазмұны мен жаттығу залында балалардың іс-әрекет формаларын ұйымдастыру жақсы ойластырылуы керек. Олар моториканы қалыптастырудың сәттілігіне ықпал етуі және жағымды эмоциялар тудыруы керек, сонымен қатар балалардың жоғары қозғалыс қабілеттілігін сақтауын қалыптастыру керек [7]. Ақпараттық технологияларды қолдану осы мәселелерді шешуге және сабақтың жоғары дидактикалық сапасына қол жеткізуге мүмкіндік береді.

Дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің кәсіби біліктілігін арттыру үрдісінде, оның ішінде болжамдық және құндылық-бағдарлық бағыттардағы кәсіби құзыреттілігін арттыру үдерісін ұйымдастырушылық-педагогикалық қамтамасыз ету ретінде Қазақстан Республикасы Ұлттық ғылыми дене шынықтыру-практикалық орталығының әзірлеген курстар мен оқу бағдарламаларының кешені ұсынылды. Ол бағдарлама кешені оқу-тәрбие үрдісінің

біртұтастығымен, оның философиялық-әдістемелік және психологиялық-педагогикалық делдалдығымен түсіндірілетін негізгі және вариативті компоненттерді қамтиды. Білім беру бағдарламасының мазмұнына «Білім беру жүйесінің нормативтік-құқықтық негіздері», «Психология», «Педагогика», «Тәрбие теориясы мен әдістемесі», «Пәнді оқыту әдістемесі инновациялық бағдарламасы», «Инклюзивті білім беру», «Дене шынықтыру» спорттық ойындар – баскетбол, волейбол, футбол оқыту әдістемесі, жеңіл атлетика, ұлттық ойындар «Тоғыз құмалақ», «Асық ату» және «Білім берудегі ақпараттық технологиялар» енгізілді. Бағдарламалық материалды меңгеруді Орталық білім берудің құзіреттілік стратегиясы негізінде жүзеге асыруда.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:

1. Батрова О.Ф. Отандық педагогикалық білім беру жүйесіне құзіреттілікке негізделген тәсілді енгізу перспективасы [Мәтін] / О.Ф.Батрова // Лектор XXI ғ. - 2007. - No 1.- С. 3-9.
2. Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының «Дене тәрбиесі мұғалімдерінің кәсіби құзыреттілігі мен тәжірибесін жетілдіру» тақырыбындағы жалпы орта білім беру ұйымдарының дене шынықтыру педагогтеріне арналған біліктілікті арттыру курстарының бағдарламасы nnpck.kz.
3. Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 16 қыркүйектегі № 399 бұйрығымен бекітілген Бастауыш, негізгі орта және жалпы білім берудің жалпы білім беретін пәндері бойынша үлгілік оқу бағдарламалары («Дене шынықтыру» оқу пәні бойынша үлгілік оқу бағдарламалары 34, 67, 126 қосымшалар).
4. Білім берудегі құзыреттер: жобалау тәжірибесі: сен. ғылыми tr. [Мәтін] / ред. А.В.Хуторский. - М.: «ИНЭК» ғылыми-зерттеу кәсіпорны, 2007.4. Носов И.А. Дене шынықтыру мұғалімінің үлгісі // Сібір мұғалімі, N3, 2000 ж.
5. Қазақстан Республикасының дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі ТҰЖЫРЫМДАМАСЫ. - Астана, 2016 жыл (Тұжырымдамасына өзгеріс енгізілді – ҚР Президентінің 13.04.2023 ж. № 195 (алғашқы ресми жарияланған күнінен бастап қолданысқа енгізіледі) Жарлығымен.
6. Бершадский М. Ақпараттық құзыреттілік [Мәтін] / М.Бершадский // Халық ағарту. - 2009. - No 4.- С. 139-144.
7. Смолянинова, О.Г. Студенттерді Case Study әдісі негізінде оқытудың инновациялық технологиялары //Ресей біліміндегі инновациялар: сенб.- М.: ВПО, 2000 ж.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОВЫШЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Куптилеуова С.К.

магистр педагогических наук, руководитель Лаборатории повышения квалификации и учебно-методического обеспечения педагогов, специалистов в области физической культуры РГКП «Национальный научно-практический центр физической культуры» Министерства просвещения РК.

■ **Аннотация.** В статье рассмотрены актуальные вопросы развития компетенций учителей физической культуры в общеобразовательных школах. Педагогу, прошедшему курсы повышения квалификации на тему «Развитие профессиональных компетенций и навыков педагога физической культуры», наряду с нормативно-правовой, психолого-педагогической методической поддержкой, дано совершенствование ИТ компетенций по применению современных технологий в ходе проведения урока. Для реализации познавательной и творческой активности учащегося в учебном процессе использованы современные образовательные технологии, позволяющие улучшить качество образования.

→ **Ключевые слова:** физическая культура, профессиональная компетентность, совершенствование опыта, информационно-коммуникативные технологии, стандарт, программа, национальный спорт.

MODERN APPROACHES TO IMPROVING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Kuptileuova S.K.

Master of Pedagogical Sciences, Head of the Laboratory of Advanced Training and educational and methodological support for teachers, specialists in the field of physical culture of the RSE «National Scientific and Practical Center of Physical Culture» of the Ministry of Education of the Republic of Kazakhstan.

■ **Annotation.** The article deals with topical issues of the development of the competencies of physical education teachers in secondary schools. A teacher who has completed advanced training courses on the topic «Development of professional competencies and skills of a physical education teacher», along with regulatory, psychological and pedagogical methodological support, is given the improvement of IT competencies for the use of modern technologies during the lesson. To implement the cognitive and creative activity of the student in the educational process, modern educational technologies are used to improve the quality of education.

→ **Keywords:** physical culture, professional competence, experience improvement, information and communication technologies, standard, program, national sport.

МРНТИ 77.05.09

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФАКТОРОВ РИСКА С УЧЕТОМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И МАЛОПОДВИЖНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ 8-10 ЛЕТ В КАЗАХСТАНЕ

Абильдина А.С.

МРН, старший методист РГКП «Национальный научно-практический центр физической культуры» Министерства просвещения Республики Казахстан, Республика Казахстан, г. Астана.

Тургамбаева А.К.

кандидат медицинских наук, ассоциированный профессор, НАО «Медицинский университет Астана», Республика Казахстан, г. Астана.

■ **Аннотация.** С целью определения факторов риска, которые связаны с уровнем физической активности и малоподвижным поведением казахстанских школьников возрастом от 8 до 10 лет, проведено анкетирование родителей с использованием методики Европейской инициативы Всемирной организации здравоохранения по эпиднадзору за детским ожирением COSI. По результатам исследования, мы установили, что в сельской местности дети, особенно девочки, более подвержены факторам риска из-за недостатка физической активности и малоподвижного образа жизни.

→ **Ключевые слова:** дети, школьники, школы, укрепление здоровья, физическая активность, физическое здоровье.

Актуальность

Регулярная физическая активность является основой развития когнитивных, моторных и социальных навыков, а также обеспечивает здоровье мышечно-скелетной, сердечно-сосудистой и метаболической систем в детском возрасте. Она также является важным фактором в профилактике и лечении ожирения и метаболических рисков у детей [1,2]. Ожирение в детском возрасте связано со многими серьезными проблемами здоровья и повышенным риском неинфекционных заболеваний в будущем [3]. Рекомендации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) для детей и подростков в возрасте от 5 до 17 лет состоят в том, что они должны накапливать не менее 60 минут умеренно-интенсивной или высоко-интенсивной физической активности в день, чтобы сохранять хорошее физическое и психическое здоровье и благополучие [4].

Здоровье и благополучие зависят от взаимодействия людей с их окружающей средой. Индивидуальное поведение и качество социальных взаимоотношений, условия и среда жизни, все эти факторы являются важными для укрепления здоровья. Школы, которые способствуют укреплению здоровья, отражают важность индивидуальных и средовых факторов, влияющих на здоровье и благополучие [5]. Существует тесная связь между здоровьем и образованием [20; 81, р. 3-16].

Цель

Определение факторов риска, которые связаны с уровнем физической активности и малоподвижным поведением детей возрастом от 8 до 10 лет в Казахстане.

Методы исследования

В рамках кросс-секционного исследования проведено анкетирование родителей и школьной администрации, направленное на определение физической активности детей.

Для реализации данного исследования была использована методика Европейской инициативы ВОЗ по эпиднадзору за детским ожирением COSI – эпидемиологическая система для измерения тенденции избыточной массы тела и ожирения среди детей младшего школьного возраста [7], в частности факультативная семейная учетная форма из 17 вопросов, из них 4 вопроса для демографических данных, 13 вопросов по назначению инструмента. Для анкетирования школ применена обязательная школьная учетная форма с 17 вопросами, из них 3 вопроса для идентификации школы, 14 вопросов по назначению инструмента. Анкеты одобрены Локальным Комитетом по биоэтике РГП на ПХВ «Национальный центр общественного здравоохранения» (Протокол 2 от 03.07.2021).

Родителями или законными представителями детей были заполнены 349 семейных анкет, процент ответов составил 77%, из них проанализированы 331 анкета с полными ответами. Ответы школьной администрации составили 100%.

Результаты

Физическая активность и малоподвижное поведение

Согласно опросу родителей детей, 41,4% детей занимаются спортом или танцами, например, футболом, хоккеем, плаванием, теннисом, бальными танцами и другими видами. В гендерном и урбанистическом разрезе отличия не существенные: 59,9% мальчиков, 40,1% девочек; 53,5% городских и 46,5% сельских детей занимаются спортом или танцами.

Наше исследование выявило, что только 40,5% детей тратят на занятия в спортивных и танцевальных секциях 2 и более часа в неделю, что является рекомендуемым минимумом. Между мальчиками и девочками в целом, а также между городскими и сельскими девочками существуют статистически значимые различия в занятиях ($p=0,0024$). Большой процент городских мальчиков (38,7%) и девочек (28,5%) тратят на занятия спортом или танцами 2 часа и более в неделю, чем мальчики (19%) и девочки на селе (9,5%). В городах также более распространены более продолжительные занятия в спортивных и танцевальных секциях, чем на селе.

В будние дни 75,5% детей (60,4% мальчиков и 39,6% девочек) активно проводят время (игры, активные упражнения) на улице, дома или в других местах в течение одного часа или более в день. Девочки (55,3%) менее активны в сравнении с мальчиками (44,7%), больше выражено это в сельской местности (60%). В свободное от уроков время 82,8% детей тратят на выполнение домашнего задания или чтение как дома, так и в других местах 2 часа и более в будний день, 29,3% - 1 час в день, а менее 1 часа в день – только 8,2%.

В ходе исследования выявлено, что в среднем одна треть детей (28,8%) в возрасте от 8 до 10 лет проводят более двух часов в день за экранами телевизоров и электронных устройств в будние (39,6%) и выходные дни (37,8%). Кроме того, статистически значимо выше распространенность такого малоподвижного поведения среди городских мальчиков (57,1%) по сравнению с сельскими мальчиками (21,3%) ($p=0,0032$) и городских девочек (39,5%) по сравнению с сельскими девочками (23,4%) ($p=0,0022$), а также среди городских детей (45,6%) в целом по сравнению с сельскими детьми (22,7%) ($p=0,0000$).

Школьная среда и возможности для физической активности

Мы провели опрос для определения условий для физической активности в школах.

Все школы, участвовавшие в опросе, имели на своей территории открытые игровые, спортивные площадки, спортивные залы.

В казахстанском типовом учебном плане уделяется три часа в неделю для занятий физической культурой для начальных классов [8]. Все опрошенные школы подтвердили данный факт.

Учитывая резко континентальный климат регионов страны, все школы запрещают ученикам начальных классов активно играть при плохих погодных условиях на открытых спортивных площадках, прилегающих к школе.

При этом школьная администрация дает пояснение, что это предусмотрено правилами техники безопасности. Только 20% школ (10% городских и 20% сельских) разрешали детям активно проводить время на открытых школьных площадках в неурочное время. Также все школы, участвовавшие в исследовании, предусматривают использовать школьный спортивный зал в неурочное время.

40% школ, участвовавших в опросе, проводили хотя бы один раз в неделю спортивные мероприятия или подвижные игры для учеников начального звена. Всего 70% школ планировали внедрить новые инициативы по продвижению здорового образа жизни.

Маршруты в школу

Ни в одной из школ, участвовавших в опросе, не предоставляется школьный автобус для учеников.

Школьная администрация оценивала безопасность пешеходных и велосипедных маршрутов от дома до школы по десятибалльной шкале. Шкала оценки по безопасности маршрутов оценивали: 1-3 бала – безопасный маршрут; 4-7 баллов – маршрут средней безопасности; 8-10 баллов – опасный маршрут. 69,1% опрошенной школьной администрации оценивают маршрут безопасным, 17,6% респондентов считают школьный маршрут средним по безопасности, 13,3% определяют маршрут в школу опасным.

Оценки родителей школьного маршрута не совпали с мнением школьной администрации, поскольку 57,4% родителей считают школьный маршрут средним по безопасности, 21,4% – безопасным, 21,6% – опасным (55,9% в городской местности и 43,4% в сельской).

Каким образом ваш ребенок обычно добирается в школу и обратно?

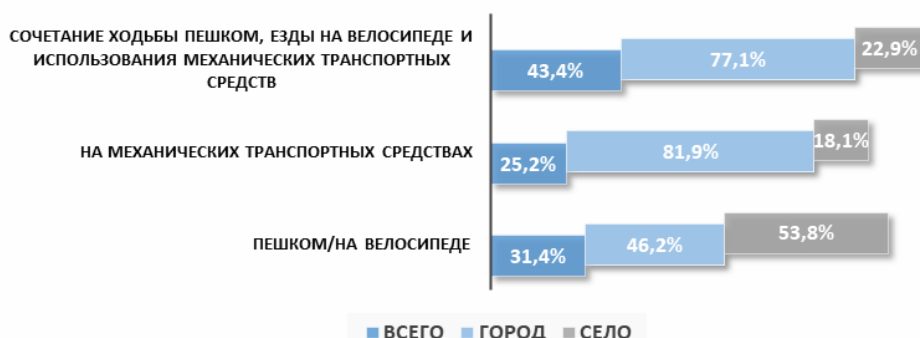


Рисунок 1. Методы добираться в школу детей 6-9 лет

В соответствии с рисунком 1, большинство детей (43,4%) добираются из дома в школу, сочетая ходьбу пешком, езду на велосипеде и использование механических транспортных средств (77,1% в городе и 22,9% в селе), 31,4% добираются пешком или на велосипеде (45,7% в городской местности и 53,3% в сельской местности), 25,2% используют механические виды транспорта (82,5% в городской местности и 17,5% в сельской).

Выводы

Из результатов исследования следует, что мальчики занимаются в спортивных и танцевальных секциях более интенсивно и дольше по сравнению с девочками. Кроме того, городские девочки также занимаются в секциях более интенсивно, чем сельские девочки. Большинство детей (58,9%) ежедневно проводят более 1 часа на активных играх, упражнениях или других энергичных действиях, 57,1% городских мальчиков проводят малоактивный образ жизни. Установлено, что только 41,4% детей уделяют время физической активности в течение недели; 40,5% детей не соблюдают рекомендуемые нормы времени в неделю, при этом, городские дети более склонны заниматься спортом или танцами регулярно, чем сельские, однако, девочки менее активны в сельской местности.

Все школы обладают условиями для усиления инициатив в области укрепления здоровья детей реализации ШСУЗ с учетом существующих условий.

Таким образом, факторам риска с учетом физической активности и малоактивного образа жизни более подвержены дети в сельской местности, среди них в большей степени – девочки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. **Moore J.B.** et al. Associations of Vigorous-Intensity Physical Activity with Biomarkers in Youth // *Med Sci Sports Exerc.* 2017. Vol. 49, № 7. P. 1366–1374.

2. **Dietz W.H., Robinson T.N.** Clinical practice. Overweight children and adolescents // *N Engl J Med.* 2005. Vol. 352, № 20. P. 2100–2109.

3. Promoting health in schools: from evidence to action | Health and Education Resource Centre // <https://healtheducationresources.unesco.org/library/documents/promoting-health-schools-evidence-action> (19.09.2023).

4. **Kuzik N.** et al. Physical Activity and Sedentary Time Associations with Metabolic Health Across Weight Statuses in Children and Adolescents // *Obesity (Silver Spring).* 2017. Vol. 25, № 10. P. 1762–1769.

5. **Mannix-McNamara P., Simovska V.** Schools for Health and Sustainability: Insights from the Past, Present and for the Future // *Schools for Health and Sustainability: Theory, Research and Practice* / ed. Simovska V., Mannix McNamara P. Dordrecht: Springer Netherlands, 2015. P. 3–17.

6. Всемирная организация здравоохранения. Европейское региональное бюро. Оттавская хартия по укреплению здоровья, 1986 г.: WHO/EURO: 1986-4044-43803-61673. Всемирная организация здравоохранения. Европейское региональное бюро, 1986.

7. **Баттакова Ж.Е., Мукашева С.Б., Слажнева Т.И., Абдрахманова Ш.З., Буонкрисиано М., Адаева А.А., Акимбаева А.А.** Эпидемиологический мониторинг детского ожирения и факторов, его формирующих, в Республике Казахстан, 2015-2016 г.г. Национальный отчет.

8. Закон Республики Казахстан. Об образовании: принят 27 июля 2007 года, №319-III // <https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z070000319>.

ҚАЗАҚСТАНДАҒЫ 8-10 ЖАСТАҒЫ БАЛАЛАРДЫҢ ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІ МЕН АЗ ҚИМЫЛЫН ЕСКЕРЕ ОТЫРЫП, ҚАУІП ФАКТОРЛАРЫН АНЫҚТАУ

Абильдина А.С.

ҚР БҒМ «Ұлттық ғылыми-тәжірибелік дене шынықтыру орталығы» РМҚК аға әдіскері, Қазақстан Республикасы, Астана қаласы.

Тұрғамбаева А.Қ.

Қазақстан Республикасы, Астана қаласы, «Астана медицина университеті» КЕАҚ, медицина ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор,

■ **Аңдатпа.** 8 жастан 10 жасқа дейінгі қазақстандық мектеп оқушыларының дене белсенділігі мен отырықшы мінез-құлық деңгейіне байланысты қауіп факторларын анықтау мақсатында Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының COSI Еуропалық балалар семіздігін қадағалау бастамасының әдістемесін пайдалана отырып, ата-аналар арасында сауалнама жүргізілді. Зерттеу нәтижелеріне сүйене отырып, ауылдық жерлерде балалардың, әсіресе қыздардың дене белсенділігінің аздығынан және отырықшы өмір салтына байланысты қауіп факторларына көбірек бейім болатынын анықтадық.

→ **Түйін сөздер:** балалар, мектеп оқушылары, мектеп, денсаулықты нығайту, дене шынықтыру, дене саулығы.

DETERMINATION OF RISK FACTORS TAKING INTO ACCOUNT PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOR OF CHILDREN 8-10 YEARS OLD IN KAZAKHSTAN

Abildina A.S.

MPH, senior methodologist of State Enterprise «National Scientific and Practical Center of Physical Culture» of the Ministry of Education of the Republic of Kazakhstan», Republic of Kazakhstan, Astana.

Turgambayeva A.K.

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, NAO «Astana Medical University», Republic of Kazakhstan, Astana.

■ **Annotation.** In order to determine the risk factors associated with the level of physical activity and sedentary behavior of Kazakhstani schoolchildren aged 8 to 10 years, we conducted a questionnaire survey of parents using the methodology of the World Health Organization's European Childhood Obesity Surveillance Initiative COSI. According to the study results, children, especially girls, are more exposed to risk factors in rural areas due to a lack of physical activity and a sedentary lifestyle.

→ **Keywords:** children, schoolchildren, schools, health promotion, physical activity, physical health.

МРНТИ 77.01.79

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Алайдаркызы Каламкас

магистр педагогических наук, Казахская национальная консерватория имени Курмангазы, г. Алматы, Казахстан.

Шалбарбаев Амра Мухатаевич

магистр педагогических наук, Университет НАРХОЗ, г. Алматы, Казахстан.

■ **Аннотация.** На современном этапе социального развития общества уровень физической культуры личности во многом определяет степень адаптации индивида в окружающем мире. Сегодня успешным может быть физически и духовно здоровый человек, уверенный в себе, способный к профессионально-творческой самоактуализации, самостоятельному принятию решений. В связи с этим одной из основных проблем общеобразовательной школы на сегодняшний день является сохранение здоровья учащихся, формирование здорового образа жизни. Ответственность на решение данной проблемы во многом ложится на учителей физической культуры.

→ **Ключевые слова:** физическая культура, студенчество, физическая культура личности, профессиональная физическая культура, спорт.

Введение

В условиях изменившейся экономической, политической и социальной ситуации остались общественные ценности, значение которых не подвергается сомнению: одна из таких ценностей – физическая культура. Значение физической культуры в процессе формирования личности огромно – в этом отношении не устарела поговорка – «В здоровом теле – здоровый дух». Однако появились такие барьеры распространения физической культуры, как не достаток финансирования, малоподвижный образ жизни, слабая освещенность в СМИ. Все это препятствует реализации образовательных стратегии молодежи в плане физического совершенства.

Особенно актуальна эта проблема для студентов всех учебных заведений, так как в это время, в этом возрасте формируются и закладываются основы здорового образа жизни, а физическое воспитание не всегда является приоритетным направлением. Необходимо рассматривать понятие физической культуры, как совокупность физического развития студента, состояние его здоровья и психики и собственно «физической культуры» как составляющей культурного развития личности. Актуальность такой постановки проблемы проистекает из нового курса социальной и в частности, молодежной политики, где главное место отводится всем направлениям «оздоровления общества». Современная ситуация такова, что молодежь часто не имеет реальной возможности повысить уровень физической культуры. Существует точка зрения, в соответствии которой, отсутствие должного уровня развития спорта и пропаганды физической культуры

порождает все большее распространение таких «болезней общества» как никотиновая зависимость, алкоголизм, в том числе «пивной алкоголизм», наркомания – преимущественно в молодежной среде[1]. Высказываются также мнения о прямой зависимости демографической, а значит экономической ситуации в стране от уровня физической культуры населения. Для изучения влияния физической культуры на процесс формирования личности и выбор профессиональной деятельности необходимо учитывать, как постоянные, так и временные условия, которые ставят перед человеком задачу совершенствовать свое физическое состояние и здоровье. К последним относятся рассмотрение значения и роли физической культуры с позиций социальной и профессиональной ориентации, оценка физической культуры в профессиональной деятельности. Но, немаловажно и оценка физической культуры на протяжении всей жизни человека. Значение физической культуры и спорта для здоровья, развития и общего состояния человека трудно преувеличить. С ранних лет родители, педагоги, средства массовой информации – радио и телевидение внушает ребенку уникальную полезность физической активности и побуждают детей активно заниматься спортом. В этом возрасте занятие спортом проходят, как правило, под наблюдением опытных тренеров и специалистов, следящих за правильным и гармоничным развитием растущего организма. В школьном возрасте эту роль в основном выполняют учителя физической культуры в школе. К 16-ти годам самопознание человека достаточно сформировывается. Именно с этого момента игровой характер занятия спортом превышает в серьезное и полное

осознание индивида всей полезности и радости, которую приносят ему занятия физической культурой и спортом. Положительным аспектом является и то, что спорт способствует развитию коммуникабельности, избавляет от комплексов и раскрепощает; физические нагрузки, активное движение очень благотворно сказываются на успехах в умственном труде, что отнюдь не лишнее для учащихся, студентов. Вместе с этим приходит и необходимость самостоятельной оценки физических возможностей и в соответствии с этим, реально рассчитывать свои силы. Предмет физической культуры, который преподается в вузах, формирует еще один пласт в общем физическом состоянии человека, его здоровье, физической подготовленности и физическом совершенстве. Занятие физической культурой – это предмет, прежде всего, профилактика различных заболеваний и в первую очередь гипертонии и ишемической болезни сердца. Эти болезни, часто наблюдаемые у специалистов технического профиля, требуют длительного лечения. Но, увы, оно не всегда ведет к выздоровлению. Значительно больший эффект дает их профилактика. В процессе занятия физическими упражнениями повышается работоспособность. Об этом свидетельствует возрастающая способность человека выполнять большую работу за определенный промежуток времени. С нарастанием работоспособности в состоянии мышечного покоя уменьшается частота сердечных сокращений. Человек начинает больше работать, но при этом меньше устает. Отдых, и прежде всего сон используется организмом полностью.

Профессиональная деятельность наших студентов подразумевает физическую работу, а значит, такой человек должен обладать хорошей физической формой и отменным здоровьем. А добиться всего это можно, регулярно занимаясь спортом и физической культурой. Значимость физической подготовленности человека, обусловленная на данном этапе развития общества потребностью в эффективной рабочей силе, принимает все большее значение. Кроме того, занятие физической культурой и спортом дает человеку не только чувств физического совершенства, но и придает ему силы и формирует его дух. Поднимает уровень моральных качеств человека, что так необходимо нынешнему обществу. Колоссальное значение принимает физическая культура в процессе формирования личности, когда она воздействует на него с разных сторон, она и формирует моральные качества, дух, и воздействует на физическое состояние, стимулируя новый подход к жизни и работе, новые достижения в жизни и работе – таков эффект физической культуры. Для того чтобы сознательно прийти к выводу и значимости физической культуры и спорта, человек должен понять ее роль в своей жизни. И очень хорошо,

если он поймет это не совсем поздно, для того чтобы начать вести здоровый образ жизни. Спорт и физическая культура – это не только здоровый образ жизни – это вообще нормальная и здоровая жизнь, которая открывает все новые и новые возможности для реализации сил и талантов. Это путь, на который вступает здравомыслящий человек, для того чтобы прожитая им жизнь была бы плодотворной, приносила радость ему самому и окружающим. Прогрессивный ритм жизни требует все большей физической активности и подготовленности. Все увеличивающиеся нагрузки, которые ложатся на наши плечи на протяжении всей жизни требуют более высокого физического совершенства, которое должно достигаться с помощью занятия физической культуры[2].

Физическая культура – основа социально-культурного бытия индивида, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры. Как интегрированный результат воспитания и профессиональной подготовки она проявляется в отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе жизни и профессиональной деятельности и представляет в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентации и в их практическом воплощении. Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие. Физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. Она характеризует свободное, сознательное самоопределение личности, которая на разных этапах жизненного развития из множества ценностей избирает, осваивает те, которые для нее наиболее значимы. Физическая культура студентов представляет собой неразрывную составную часть высшего гуманитарного образования. Она выступает качественной и результирующей мерой комплексного воздействия различных форм, средств и методов на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции. Материализованным результатом этого процесса является уровень индивидуальной физической культуры каждого студента, его духовность, уровень развития профессионально значимых способностей. Содержание физической культуры студентов, стратегия приоритетных направлений в ее развитии подвержены активному влиянию социально-экономических факторов.

Государственная политика в области высшего образования определяет социальный заказ на будущего специалиста и степень его физической готовности. Существенным недостатком содержания физической культуры студенческой молодежи 80-х годов является ее несомненный консерватизм, унитарность и выраженная деперсонализация (неспособность человека к личностному самовыражению в отношениях с другими людьми). Поэтому, на современном этапе переходов вузов на многоуровневую систему образования, остро стала проблема поиска новых нетрадиционных подходов, позволяющих повысить ее эффективность. Закон «Об образовании» представляет широкие возможности для переосмысления ценностей физической культуры студентов, в новом спектре осветить ее образовательные, воспитательные и оздоровительные функции. Этот закон определяет содержание физической культуры студентов как самостоятельную сферу деятельности, выделяя при этом ее образовательные приоритеты. Перед студенческой молодежью сегодня обществом поставлена глобальная социально-экономическая задача по интегрированию отечественного культурного потенциала в мировые сообщества структура физической культуры студентов включает три относительно самостоятельных блока: физическое воспитание, студенческий спорт и активный досуг. Для деятельности студентов в сфере физического воспитания приоритетными являются образовательные аспекты[3].

Занятия спортом выступают формой самовыражения и самоутверждения студента, определяя его образ жизни, общекультурные и социально значимые приоритеты. На передний план в спорте выдвигается стремление к успеху, поощряется стремление личности к реализации своих возможностей в рамках определенного спортивного сценария. Результатом сопряженной учебной и спортивной деятельности студентов является формирование социально значимых качеств: социальной активности, самостоятельности, уверенности в своих силах, а также честности. Таким образом, свои развивающие и формирующие функции физическая культура студентов наиболее полно реализует в системе физического воспитания, направленного на решение следующих основных задач:

- всестороннее развитие физических способностей и укрепление здоровья и обеспечение высокой работоспособности;
- овладение техникой двигательных действий различных видов спорта;
- овладение специальными знаниями, формирование потребности систематически заниматься физическими упражнениями;
- обеспечение необходимой физической подготовленности в соответствии с требованиями избранной профессии;

- освоение организаторских умений и навыков по проведению самостоятельных форм занятий физической культурой.

Одной из важнейших задач в преподавании учебной дисциплины «Физическая культура» является внедрением в молодежную среду ценностей физического воспитания, которое рассматривается как базовый фактор физкультурного образования, способствующий общему и профессиональному развитию личности. В побуждении студентов к занятиям физической культурой и спортом важны и интересы. Физическая культура личности – это социально-детерминированная область общей культуры человека представляющая собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и интегрированных в физкультурно-спортивной деятельности, культуре образа жизни, духовности и психофизическом здоровье [4]. Главной специфической особенностью профессиональной физической культуры является прикладность, основанная на естественно-биологических предпосылках «переноса тренированности» и заключающаяся в формировании тех потребностей и способностей, освоение того общественного опыта и социальных ценностей, которые обладают небольшой практической значимости для личности, подготовки к труду. Преподавателя важно осознавать, что для студента ценностью будут обладать только те знания, которые он воспринимает как лично значимое, то есть только те знания, которые он прочувствовал, познал, испытал на практике и хочет сохранить. Таким образом, опора на жизненный опыт студента – главный путь превращения образовательных знаний в ценность.

Выводы

Подводя итоги, можно сказать следующее: во-первых, изменения в портрете студенчества по социальному происхождению и по уровню жизни указывают на нарастание дифференциации, неоднородности, различий в студенческой массе. Постепенно приоритет в формировании студенчества переходит к слоям, более адаптированным к экономическим реалиям нашего общества. Если этот процесс будет развиваться и дальше, то доступ беднейших слоев к высшему образованию, окажется сильно затруднен. Во-вторых, стабилизация воспроизводства студенческой молодежи показывает, что интерес к высшему образованию сохранился, что также нашло отражение в «подъеме» его ценности в иерархии инструментальных ценностей студентов. Однако противоречия, возникающие

между институтом высшего образования, и различными другими сегментами общества приводят к нарастанию дисфункциональных последствий. Они многообразны по своим проявлениям и просматриваются, в частности, в неудовлетворенности студентов качеством получаемой подготовки, деформация отдельных слоев образовательного процесса. И самое главное – происходит неуклонное снижение основного результата функционирования высшей школы – образованности студентов, уровня их профессиональной компетентности. Физическая культура направлена на развитие целостной личности, ее способности и готовности полноценно реализовать свои сущностные силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности, в построение необходимой социальной культурной среды.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Смагин Н.И.** Физическая культура в жизни студента. //материалы межд. научн. конф. – Казань, 2014 г.
2. **Сергеева А.И.** Формирование физической культуры педагога. – Молодой ученый, 2014 № 21.
3. **Ильинича В.И.** Физическая культура студента. – М.: Учебник. 2000 г.
4. **Коц Я.М.**, Спортивная физиология. – М.: Физкультура и спорт, 2006 г.

БОЛАШАҚ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПЕДАГОГІНІҢ ЖЕКЕ ТҰЛҒАСЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Алайдарқызы Қаламқас

Алматы қ., Құрманғазы атындағы Қазақ ұлттық консерваториясының оқытушысы, педагогика ғылымдарының магистрі.

Шалбарбаев Әмре Мұқатайұлы

Алматы қ., Нархоз университетінің оқытушысы, педагогика ғылымдарының магистрі.

■ **Аңдатпа.** Қоғамның әлеуметтік дамуының қазіргі кезеңінде жеке тұлғаның дене мәдениетінің деңгейі көбінесе адамның қоршаған әлемге бейімделу дәрежесін анықтайды. Бүгінгі таңда физикалық және рухани жағынан дені сау, өзіне сенімді, кәсіби және шығармашылық өзін-өзі жүзеге асыруға қабілетті, өз бетінше шешім қабылдай алатын адам табысты бола алады. Осыған орай, бүгінгі таңда жалпы білім беретін мектептердің басты мәселелерінің бірі - оқушылардың денсаулығын сақтау және салауатты өмір салтын қалыптастыру. Бұл мәселені шешу жауапкершілігі негізінен дене шынықтыру мұғалімдеріне жүктеледі.

→ **Түйін сөздер:** дене шынықтыру, студенттер, жеке дене шынықтыру, кәсіби дене шынықтыру, спорт.

FORMATION OF THE PERSONALITY OF THE FUTURE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE

Alaidarkyzy Kalamkas

Teacher of the Kazakh National Conservatory named after Kurmangazy, Almaty, master of Pedagogical Sciences.

Shalarbayev Amre Mukatayevich

Teacher of Narxoz University, Almaty, master of Pedagogical Sciences.

■ **Annotation.** At the present stage of social development of society, the level of physical culture of an individual largely determines the degree of adaptation of the individual in the surrounding world. Today, a physically and spiritually healthy person, self-confident, capable of professional and creative self-realization, and independent decision-making can be successful. In this regard, one of the main problems of secondary schools today is maintaining the health of students and developing a healthy lifestyle. The responsibility for solving this problem largely falls on physical education teachers.

→ **Keywords:** physical culture, students, personal physical culture, professional physical culture, sports.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА “ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА”

Избасаров Ержан Муратович

преподаватель Усть-Каменогорского многопрофильного технологического колледжа г. Усть-Каменогорск.

Аннотация. Понимание основных принципов обучения прыжку в длину с разбега является важным компонентом образовательной программы по физической подготовке в учебных заведениях. Поэтому, в ранних стадиях специализации в этом виде спорта, следует активно применять более эффективные образовательные методики, которые направлены на освоение данной техники и достижение определенных целей. В данной статье мы рассмотрим значимость овладения основами методики обучения этой уникальной дисциплине с самого начала специализации, а также проследим исторический путь развития этой увлекательной формы спорта.

Ключевые слова: прыжки в длину, методика прыжков в длину, техника выполнения, упражнения, разбег, отталкивание, полет, приземление.

Введение

Введение в мир прыжков в длину с разбега несет в себе значительную важность в контексте физической культуры в образовательных учреждениях. В данной статье мы рассмотрим значимость овладения основами методики обучения этой уникальной дисциплине с самого начала специализации, а также проследим исторический путь развития этой увлекательной формы спорта. Несмотря на видимую простоту, прыжки в длину с разбега предъявляют высокие требования к навыкам и физической подготовке учащихся. Для успешного освоения этой техники необходимо развивать быстроту, силу, прыгучесть и ловкость. Эти аспекты являются ключевыми в достижении выдающихся результатов в данной дисциплине. Обучающимся предстоит не только достичь максимальной скорости бега перед моментом отталкивания, но и эффективно преобразовать горизонтальную скорость в вертикальную при отталкивании. Этот процесс требует высокого уровня развития скорости и силы, поскольку скорость олицетворяет способность быстрого движения в горизонтальной плоскости, в то время как прыгучесть представляет собой способность выбросить тело в вертикальной плоскости. Поэтому комплексная подготовка и развитие скоростных и силовых характеристик играют важнейшую роль в тренировке прыгунов в длину с разбега.

Исторически, прыжки в длину были известны как часть античных олимпийских игр, и техника выполнения существенно отличалась от современной. Атлеты использовали специальные грузы, наподобие гантелей, для добавления длины прыжку. Существуют даже записи о достижении атлетами результатов более 15 метров, однако современные исследователи предполагают, что в большинстве случаев это были скорее тройные прыжки [2].

Следует отметить, что с возрождением интереса к спорту и легкой атлетике в конце XIX века, прыжки в длину стали неотъемлемой частью легкоатлетических соревнований. Они проводились на открытых стадионах и часто связывались с летними Олимпийскими играми и подобными мероприятиями[4]. В течение 29 летних Олимпийских игр, Казахстан добился значительных успехов в данной дисциплине. Например, в рекордных достижениях прыжков в длину Ольга Рыпакова преодолела расстояние в 6,44 метра, Мария Овчинникова 5,92 метра, и Анна Городкова 5,76 метра. Среди мужчин самый высокий результат установил Сергей Василенко 8,16 метра[5]. Эти рекорды казахстанских легкоатлетов официально утверждены Федерацией легкой атлетики Республики Казахстан и часть из них до сих пор является национальными рекордами. Казахские спортсмены также установили несколько рекордов Азии в данной дисциплине.

Прыжки в длину могут оказывать как положительное, так и негативное влияние на здоровье атлетов, в зависимости от того, как они выполняются и каков уровень физической подготовки у спортсмена. Вот некоторые аспекты влияния прыжков в длину на здоровье атлетов:

1) Мышечная разработка: Прыжки в длину требуют мощной работы ног и ягодичных мышц. Это может способствовать развитию силы и мышечной массы в нижней части тела.

2) Кардиореспираторная выносливость: Подготовка к прыжкам в длину включает в себя аэробные упражнения и бег, что улучшает общую кардиореспираторную выносливость.

3) Координация и баланс: Прыжки в длину требуют отличной координации движений и баланса, что может улучшить навыки координации и равновесия.

4) Риск травм: Неправильная техника или переутомление может повысить риск травм, особенно в области ног, спины и суставов. Поэтому важно правильно тренироваться и использовать защитное снаряжение при необходимости.

5) Психологический аспект: Преодоление собственных личных рекордов в прыжках в длину может способствовать улучшению самооценки и уверенности в себе[1].

На начальных этапах занятий прыжком в длину с разбега необходимо предоставить ясное и исчерпывающее введение для обучающихся, где будет подробно объяснено, какова суть этой легкоатлетической дисциплины и какие основные элементы техники ее исполнения. Особое внимание следует уделить ключевым фазам, определяющим успех в этом виде спорта: разбегу, моменту отталкивания и самому прыжку. Понимание взаимосвязи и взаимозависимости этих фаз является критически важным. Отдельно стоит выделить, что наиболее сложным и важным аспектом является отталкивание, поскольку именно в этот момент спортсмен создает вертикальную скорость. Ключевым фактором успешного отталкивания являются скорость разбега и точное попадание на брусок. Важно учесть, что горизонтальная скорость формируется в течение 3-4 секунд во время разбега (примерно на расстоянии от 25 до 40 метров), в то время как вертикальная скорость достигается всего за доли секунды. Эта особенность требует особой аккуратности и мастерства, так как прыгун должен точно настроиться на брусок в момент отталкивания.

Существует три основных способа приземления в прыжках в длину. Первый и наиболее распространенный способ - это приземление через глубокое приседание. Второй способ включает в себя использование глубокого приседа с последующим перекатом через носки ног, при этом активно выводя таз вперед. Однако, следует отметить, что третий способ, при котором выполняется приземление с броском вперед, считается весьма выгодным.

Различные техники приземления прыжков в длину имеют свои характерные особенности. В способе «согнув ноги» туловище прыгуна принимает практически вертикальное положение, а ноги согнуты, при этом руки вытянуты вперед, либо слегка вверх, либо вниз. Во время полета прыгун сохраняет это положение с согнутыми ногами.

В технике «прогнувшись» прыгун выполняет небольшой прогиб в поясничной и чуть менее выраженный в грудной области позвоночного столба, а ноги согнуты в коленных суставах и отведены назад. Руки также направлены назад и вверх.

Способ «ножницы» включает движения, напоминающие бег в воздухе, при этом туловище остается вертикальным. Руки выполняют круговые движения, чтобы поддерживать равновесие и обеспечивать ритмичную работу ног в воздухе. В данной технике после взлета прыгун меняет положение ног и либо выполняет подтягивание ноги, находящейся сзади, перед приземлением, либо делает два полных шага с сменой положения ног и один приставной шаг, при этом подтягивая заднюю ногу.

Подготовка спортсмена к прыжкам в длину включает несколько этапов, каждый из которых нацелен на достижение технического и физического совершенства, учитывая индивидуальные анатомо-физиологические особенности, возраст и текущий уровень подготовки. В процессе подготовки определяются не только средства физической тренировки и технического мастерства, но также выбираются методы обучения и воспитания для работы с детьми.

Прыжок в длину, как дисциплина, включает в себя четыре основных этапа: разбег, отталкивание, полетную фазу и приземление. Длина разбега зависит от уровня беговой подготовленности и способности развить максимальную скорость. У женщин обычно разбег составляет 30-35 метров, а у мужчин - 40-45 метров. С тренировкой и повышением физической готовности, длина и скорость разбега также увеличиваются. Для детей и подростков этот параметр существенно снижается, составляя примерно 15-20 метров у младших школьников и 25-30 метров у старших.

Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части:

— разбег(Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости, которую может развить спортсмен, в отличие от других видов прыжков);

— отталкивание(Цель отталкивания — перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т.е. придать телу начальную скорость);

— полет(Взлет во всех способах прыжков в основном одинаков. Он представляет собой полет в шаг);

— приземление (подготовка к приземлению начинается в последней части полета, когда общий центр массы тела (ОЦМ) прыгуна опускается до высоты его во время отталкивания).

В начале разбега, при обучении технике прыжка, применяются два наиболее удобных исходных положения. Первое из них предполагает, что одна нога располагается впереди другой на контрольной отметке. Второй вариант включает предварительное движение, наподобие ходьбы или легкого бега.

Разбег осуществляется с постепенным или быстрым нарастанием скорости. Критически важно, чтобы к моменту отталкивания скорость была максимальной, а туловище оставалось в вертикальном положении, позволяя прыгуну перейти к следующему этапу без излишнего напряжения.

При отталкивании нога быстро двигается сверху вниз и назад к туловищу, ближе к центру массы всего тела. Относительно поверхности, нога движется вниз и вперед, практически в прямой линии с углом к дорожке около 65-70 градусов. Затем, под воздействием инерции массы тела, нога слегка сгибается в суставах, но затем выпрямляется, достигая вертикали.

Синхронно с выпрямлением толчковой ноги, маховая нога активно двигается вперед и вверх от бедра. Одноименная рука отклоняется в сторону и немного назад, в то время как другая рука движется вперед, вверх и слегка внутрь. Маховая нога слегка разгибается в колене, и после вылета туловище остается примерно в том же положении, что и после отталкивания. Руки слегка опускаются и поддерживают равновесие туловища. Это положение называется «вылетом в шаг» и продолжается более четверти всей длины прыжка. После этого «вылета в шаг» маховая нога опускается вниз, толчковая нога поднимается к ней, и колени приближаются к груди.

В процессе приземления, спортсмен выполняет ряд действий, направленных на успешное завершение прыжка. Он направляет руки вниз и назад, одновременно разгибая ноги в коленных суставах и стараясь максимально вытянуть их вперед. Завершающий этап приземления характеризуется сгибанием ног во всех суставах, наклоном туловища вперед и выходом из ямы либо падением в сторону[8].

Для проведения соревнований в прыжках в длину специально оборудованный сектор, где находится песчаная яма для приземления. Размеры этой ямы составляют не менее 2,75 м в ширину, не менее 7-9 м в длину и глубину 0,5 м. В этой яме размещается деревянный брусок для отталкивания, который имеет ширину от 19,8 до 20,2 см, длину от 1,21 до 1,22 м и толщину 0,1 м. Брусок устанавливается на одном уровне с песком. Кроме того, предусмотрена дорожка для разбега, длина которой составляет не менее 40 м, а ширина - 1,22 м[9]. Эти специально подготовленные условия обеспечивают безопасность и правильное проведение соревнований в прыжках в длину.

В соревнованиях по прыжкам в длину спортсмены имеют право на шесть попыток, которые выполняются поочередно. Для каждой попытки предоставляется ограниченное время, не превышающее 1,5 минуты. Победителем

становится участник с лучшим результатом, измеряемым в сантиметрах с округлением в сторону уменьшения. Измерение производится с использованием рулетки, где нулевая отметка устанавливается в точке, ближайшей к бруску, которую коснулась любая часть тела прыгуна в яме с песком.

Основной ошибкой, встречающейся при приземлении, является раннее опускание ног, что приводит к неэффективному использованию полетной траектории. Более редкой ошибкой является жесткое приземление на почти выпрямленные ноги, обусловленное чрезмерным напряжением мышц ног.

Помимо этого, существуют определенные правила, которые, если нарушены, могут привести к незасчитыванию прыжка. Например, прыгун не получает очков, если:

- а) он пересек линию бруска или прошел мимо нее;
- б) наступил на линию измерения;
- в) коснулся земли до ямы во время прыжка;
- г) совершил отталкивание с обеих ног;
- д) использовал сальто во время прыжка[7].

Важно помнить, что для успешных прыжков в длину необходима систематическая тренировка и постоянное совершенствование навыков. Эта дисциплина требует от спортсменов тщательной подготовки и постоянной работы над собой, но результаты могут быть впечатляющими, если правильно следовать технике и системе тренировок.

КГУ Усть-Каменогорский многопрофильный технологический колледж обучает студентов различным профессиям, включая поваров, автомехаников и аппаратчиков. Эти профессии требуют от своих представителей высокой степени координации и баланса, что делает прыжки в длину весьма ценным упражнением. Прыжки в длину могут значительно улучшить общий баланс и координацию[1], что оказывает положительное воздействие на профессиональные навыки будущих поваров, автомехаников и аппаратчиков. Более того, это интенсивное физическое упражнение также способствует активному снижению веса, поскольку позволяет эффективно сжигать большое количество калорий. Таким образом, прыжки в длину становятся важной частью физической подготовки студентов колледжа, помогая им развивать не только профессиональные навыки, но и заботиться о своем здоровье и физической форме.

Для развития необходимых навыков и подготовки студентов к прыжкам в длину рекомендуется провести следующие упражнения:

- 1) Упражнение с штангой на плечах:

Начните из исходной позиции (И.п.) в основной стойке с штангой, вес которой составляет от 20

до 40 кг, расположенной на плечах. Выполняйте ходьбу широкими шагами, акцентируя внимание на выведении таза вперед в момент постановки толчковой ноги на опору. Пройдите расстояние от 30 до 40 метров. Основное внимание уделите мягкому и быстрому «накатыванию» тазом на толчковую ногу, которая должна находиться несколько согнутой. Упражнение следует выполнять в среднем темпе.

2) Упражнение со штангой на плечах: Начните из исходной позиции (И.п.) в основной стойке, держа штангу весом от 40 до 50 кг на плечах. Сделайте 2-3 шага ходьбы и поставьте толчковую ногу на опорную площадку (высотой 20-30 см). Отталкивайтесь с помощью маховой ноги, быстро разгибая толчковую ногу, и выполните подъем маховой ноги. Повторите это упражнение по 10-12 раз для каждой ноги, при этом акцентируя внимание на выведении таза вперед. Упражнение следует выполнять в быстром темпе.

3) Упражнение с позицией толчковой ноги впереди и маховой сзади: Начните из исходной позиции (И.п.), где толчковая нога находится впереди, а маховая сзади. Совершите беговые шаги в количестве от 4 до 6 и выполните прыжок через две линии, которые находятся на расстоянии от 180 до 220 см друг от друга, используя технику «шага». После прыжка приземлитесь на маховую ногу и выполните пробегание. Повторите это упражнение 15-20 раз, при этом уделяя внимание тому, чтобы туловище оставалось прямым. Упражнение следует выполнять в среднем темпе.

4) Четвертое упражнение, направленное на развитие навыков для прыжков в длину, имеет следующее описание: Совершите 6-8 беговых шагов. Выполните прыжок в технике «шага» через два препятствия, размещенных на расстоянии друг от друга в 90-100 см, а расстояние от точки толчка до первого препятствия составляет 180-200 см. Повторите это упражнение 8-10 раз, обращая внимание на поддержание прямой позы туловища и выведение таза вперед. Упражнение следует выполнять в среднем темпе.

5) Пятое упражнение, способствующее развитию необходимых навыков для прыжков в длину, представляет собой следующее: Исходное положение (И.п.) с толчковой ногой впереди, а маховая нога на носке: Начните совершать 4-6 беговых шагов. Выполните прыжок в длину с акцентом на выбросе прямых ног вперед и приземлении на ягодицы. При приземлении ступни ног следует приложить к себе. Повторите это упражнение 6-8 раз, выполняя его как в среднем, так и в быстром темпе.

6) Шестое упражнение: Исходное положение (И.п.): Встаньте на одной ноге, согнув другую в колене. Выполняйте скачки на одной ноге через скамейку в двух вариантах: а) На месте. б) С

продвижением вперед. Выполните 50-100 скачков на каждой ноге. При отталкивании акцентируйте внимание на преимущественное использование стопы. Упражнение следует выполнять в среднем темпе.

7) В седьмом упражнении исходное положение (И.п.) - глубокий присед с упором на носках и держа в руках гантели массой от 4 до 10 кг каждая, либо гриф штанги. Выполните выпрыгивания с акцентом на заключительной части отталкивания. Повторите упражнение 8-12 раз, обеспечивая прямое положение туловища и предотвращая наклон плеч вперед. Упражнение следует выполнять в среднем темпе, с увеличением скорости в момент выпрыгивания.

8) Восьмое упражнение: Исходное положение (И.п.) - встаньте на двух ногах с ногами несколько согнутыми в коленях. Выполняйте прыжки с преодолением поочередно 4-8 барьеров, которые размещены на расстоянии 90-120 см друг от друга. Отталкивайтесь обеими ногами. Повторите упражнение 3 раза. Во время прыжка через барьеры, поддерживайте туловище в прямом положении. Упражнение следует выполнять в среднем темпе.

9) Девятое упражнение: Исходное положение (И.п.) - встаньте на возвышение высотой 70-80 см, с маховой ногой впереди и толчковой ногой сзади. Совершите спрыгивание с возвышения на толчковую ногу, а затем выполни прыжок в длину. Повторите это упражнение 7-8 раз для каждой ноги. При выполнении упражнения уделите внимание согласованности работы толчковой и маховой ног. Упражнение следует выполнять в быстром темпе[8].

Эти тренировочные мероприятия помогут обучающимся разработать необходимые навыки и подготовиться к выполнению успешных прыжков в длину.

В заключение, прыжки в длину - это высокотехническое и физически нагруженное легкоатлетическое упражнение, которое требует от спортсмена сочетания различных навыков и физической подготовки. Основными элементами этой дисциплины являются разбег, отталкивание, полетная фаза и приземление. Для достижения успешных результатов в прыжках в длину необходимо уделить внимание каждому этапу и совершенствовать технику.

Техника прыжков в длину разнообразна и включает в себя различные способы приземления, отталкивания и движения тела в воздухе. Важно правильно обучать спортсменов основам этой техники, начиная с четкой постановки задачи на первых занятиях. Также необходимо уделять внимание развитию физической подготовки, включая силу, скорость и координацию, чтобы улучшить результаты в прыжках в длину.

Тренировочные упражнения, представленные в статье, предоставляют спортсменам возможность разработать и усовершенствовать необходимые навыки и физическую подготовку для успешных прыжков в длину. Отработка техники отталкивания, правильное приземление, согласованность движений ног и тела - все это факторы, которые способствуют улучшению результатов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. <https://alternativa-profi.ru/znacheniya/pryzki-cto-eto-znacit>
2. British Museum (GR 1837.6-9.83, GR 1867.5-6.48), London, UK; National Museum, Athens, Greece; Archaeological Museum, Olympia, Greece.
3. Swaddling, Judith (1999). The Ancient Olympic Games. University of Texas Press. ISBN 0292777515.
4. <https://worldathletics.org/disciplines/jumps/long-jump>
5. <https://kaz.addnt.ru/olga-rypakova-vyigrala-na-chempionat/>
6. <https://atlox.ru/14-3-tehnika-pryzhkov-v-dlinu-s-razbega.html>
7. <https://sportsaspire.com/long-jump-rules>
8. <https://гтокраснодар.рф>
9. <https://www.dlgsc.wa.gov.au/sport-and-recreation/sports-dimensions-guide/athletics---jumping-events>

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА “ЕКПІНМЕН ҰЗЫНДЫҚҚА СЕКІРУ”

Ізбасаров Ержан Мұратұлы

Өскемен қ., Өскемен көпсалалы технологиялық колледжінің оқытушысы.

Аңдатпа. Екпінмен ұзындыққа секіруді оқытудың негізгі қағидаларын түсіну оқу орындарындағы дене шынықтыру пәні бойынша оқыту бағдарламаларының негізгі компоненті болып табылады. Сондықтан, осы спорт түріндегі мамандандырудың алғашқы сатысында аталған техниканы меңгеру және нақтылы мақсаттарға жету үшін неғұрлым белсенді тиімді оқыту әдістемесін қолдану қажет. Әдістеме жаттығудың сауатты техникасын және жаттығушыға оның тигізетін оң әсері туралы толық ақпаратты қамтиды.

Түйін сөздер: ұзындыққа секіру, ұзындыққа секірудің әдістемесі, орындалу техникасы, жаттығу, екпін, серпілу, ұшу, қону.

ATHLETICS “RUNNING LONG JUMP”

Izbassarov Yerzhan Muratovich

Ust-Kamenogorsk, teacher of Ust-Kamenogorsk Multidisciplinary Technological College.

Annotation. Understanding the basic principles of teaching the running long jump is an important component of the physical fitness education program in educational settings. Therefore, in the early stages of specialization in this sport, more effective educational methods that are aimed at mastering this technique and achieving certain goals should be actively used. This methodology should contain detailed information about the correct execution and the benefit for the student.

Keywords: long jump, long jump methodics, technique, exercises, run-up, take-off, flight, landing.

МРНТИ 77.03.07

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Капанова С.Н.

старший преподаватель НАО Медицинский университет г. Астана, e-mail kapanova_05@mail.ru.

Есеева А.А.

старший преподаватель НАО Медицинский университет г. Астана.

Кожемякина Н.Н.

старший преподаватель НАО Медицинский университет г. Астана.

■ **Аннотация.** В данной статье рассматриваются проблемы физической культуры студентов, ее роль и значение в жизни человека. И отдельное внимание уделяется исследованию форм преподавания физической культуры в вузах. Какое значение спорт имеет в студенческой жизни, как влияет на здоровье студента, а также исследуется вопрос мотивации к занятиям физической культуры внутри учебного заведения. Приводятся данные социологического опроса по поводу вовлеченности студентов вне учебного заведения в спортивные секции.

→ **Ключевые слова:** физическая культура, студент, физическое воспитание, мотивация.

Актуальность исследования. Ухудшение здоровья студентов стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. При этом кризисные явления в этой сфере жизни стремительно нарастают. В большинстве существующих систем обучения студентов «здоровому образу жизни» они рассматриваются исключительно как объект для обучения. На наш взгляд, изучение проблемы повышения значимости физической культуры и спорта в стиле жизни молодых людей, а также разработка путей актуализации основных ценностей физической культуры в студенческой среде имеет важнейшее значение. Как известно, занятие физическими упражнениями содействуют умственному развитию, воспитывают ценные моральные качества - уверенность, решительность, волю, смелость и мужество, способность преодолевать препятствия, ощущения коллективизма, дружбы и позволяют многогранно влиять на сознание и волю юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но и в значительной степени влияют на выработку убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, которые формируют духовный мир человека[1,2].

Возникает ряд вопросов в связи с повышением роли образовательного процесса, направленного на качественно новую ступень развития физической культуры и массовых видов спорта в высших учебных заведениях. Несомненно, есть многолетний опыт преподавания, традиции, отработанные приемы образовательного уровня, разработанная учебная программы, тесты и т.д. Но так как все стремительно развивается и общество в целом тоже, то те, стереотипы, которые были

использованы ранее в работе, в настоящее время уже малоэффективны. Это, прежде всего, связано с некоторой инертностью, как руководящего звена, так и решение конкретных задач, где непосредственно проходит преподавание данного предмета, которым является физическая культура.

Цель исследования – определить проблемы физического воспитания в вузах страны.

Методы исследования:

- Анализ и обобщение литературных источников, программно-нормативных документов по физическому воспитанию в высших учебных заведениях.

- Анкетный опрос.

Результаты исследования

В последнее время всё большее внимание уделяется физическому воспитанию студентов, не занимавшихся регулярно спортом до поступления в институт. Но вопросы обучения студентов медицинских вузов, имеющих слабую подготовку по видам спорта, остаются недостаточно изученными.

Становится очевидной необходимость внесения кардинальных изменений в процесс физического воспитания студентов - совершенствование учебного процесса средствами определенного (избранного) вида спорта.

Целесообразность занятий со спортивной направленностью подтверждена рядом научных исследований. Однако в практике пока ещё отсутствуют научно обоснованные формы организации и планирования учебного процесса в группах-специализациях на весь период обучения студентов в вузе.

За последние годы в практике работы вузов вопросы оптимальной направленности и планирования учебного курса по физическому воспитанию являлись дискуссионным. В ходе анализа учебного процесса по физическому воспитанию выяснилось несколько направлений, сложившихся в практике работы вузов: оздоровительное, общей физической подготовки, профессиональной ориентации на будущую деятельность и спортивной специализации.

В «Медицинском университете Астана» занятия по физической культуре проходят с общей физической направленностью. В конце каждого занятия студенты сдают тесты по физической подготовленности. Отсутствие материальной технической базы не позволяет проводить учебные занятия со спортивной направленностью. Тот факт, что большинство преподавателей предпочитают нормативные рамки в своей программе физкультуры, обычно приводит к тому, что студенты получают средний результат, поскольку они ничем не мотивированы.

Сегодня ситуация такова: стандарты, установленные для студентов для получения кредита, не вызывают стимулов, кроме того, они снижают желание и интерес к спорту. Потому что такая ориентация на «среднее» только с целью экзамена отнюдь не является поводом для занятий спортом и улучшения успеваемости ученика.

С целью определения мотивации студентов к занятиям физической культурой был проведен опрос. Всего было опрошено 100 респондентов, в том числе мужчины (42 человека) и женщины (58 человек). Первый вопрос касался отношения к физической культуре.

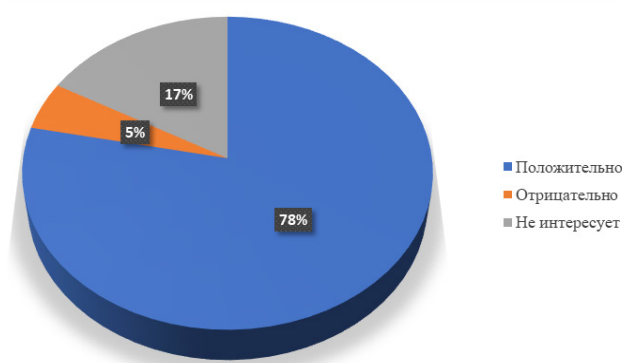


Рисунок 1. Отношение студентов к физической культуре

Только 5% респондентов ответили отрицательно. Большинство, 79%, ответили положительно, понимая влияние физической подготовки на процесс поддержания и укрепления физического и психического здоровья подростков.

17% студентов не склонны к спорту, что означает, что они не заинтересованы в активной физической культуре и не воспринимают спорт как важную часть своего здоровья. Чтобы определить наиболее эффективные способы привлечения студентов к физической подготовке, мы сформулировали следующий вопрос: «Что, по вашему мнению, следует сделать, чтобы занятия физической культурой в вузе были интересными» Большинство студентов (64%) считают, что программа по физической культуре должна иметь альтернативу физическому воспитанию, иметь различные виды спорта по интересам.

К сожалению, не все университеты могут предложить такой выбор, так как организация деятельности в различных областях требует развитой базы спортивных сооружений, материальных затрат на покупку и обновление спортивного инвентаря при его износе. В меньшинстве (36%) были те, кто считал необходимым вести здоровый образ жизни и информировать студентов о важной роли каждого человека в поддержании собственного здоровья и благополучия.

Становится очевидной необходимость внесения кардинальных изменений в процесс физического воспитания студентов - совершенствование учебного процесса средствами определенного (избранного) вида спорта.

Таким образом, проблемная ситуация состоит в том, что, с одной стороны, имеется большое количество студентов, желающих заниматься избранным видом спорта, а с другой стороны - недостаточная разработанность и научная обоснованность эффективных средств, методов, форм физического воспитания в вузе и недостаточность материально-технической базы по физической культуре.

Выводы

Проанализировав научно-методическую литературу и изучив опыт организации физического воспитания в вузах страны по избранному виду спорта позволяет предположить, что самым перспективным направлением физического воспитания являются занятия по различным видам спорта в отделениях спортивной специализации, а также можно сформулировать следующие проблемы физического воспитания студентов:

- формирование мотива, интереса к активным занятиям физической культурой основного контингента студентов;
- индивидуализация обучения;
- формирование физического потенциала студентов;
- развитие интеллектуальной сферы личности студентов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ 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). 2019.
2. **Лубышева Л.И.** Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - №1. - С. 20-25
3. **Зверева А.С., Андреев Т.А.** Роль лечебной физкультуры в сохранении и укреплении здоровья учащихся.- 2020. Журнал Наука 117-119
4. **Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А.** Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256с.
5. **Собянин Ф.И.** Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс 2020.221с.
6. **Бишаева А.А. Малков А.А.** Физическая культура. Учебник М.: КноРус , 2020.312с.

СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕЛЕРІ

С.Н. Капанова*Астана қ. «Астана Медицина университеті» КЕАҚ аға оқытушысы, e-mail kapanova_05@mail.ru.***А.А. Есеева***Астана қ. «Астана Медицина университеті» КЕАҚ аға оқытушысы.***Н.Н. Кожемякина***Астана қ. «Астана Медицина университеті» КЕАҚ аға оқытушысы.*

■ **Аңдатпа.** Бұл мақалада студенттердің дене шынықтыру мәселелері, оның адам өміріндегі рөлі мен маңызы қарастырылады. Жоғары оқу орындарында дене шынықтыруды оқыту нысандарын зерттеуге ерекше назар аударылады. Спорттың студенттік өмірде қандай маңызы бар, студенттің денсаулығына қалай әсер етеді, сонымен қатар оқу орнындағы дене шынықтыру сабақтарына ынталандыру мәселесі зерттеледі. Студенттердің оқу орнынан тыс жерлерде спорт секцияларына қатысуы туралы Әлеуметтік сауалнама деректері келтірілген.

→ **Түйін сөздер:** дене шынықтыру, студент, дене тәрбиесі, мотивация.

ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

S.N. Kapanova*Senior lecturer of NAO «Astana Medical University», Astana, e-mail kapanova_05@mail.ru.***A.A. Eseeva***Senior lecturer of NAO «Astana Medical University», Astana.***N.N. Kozhemyakina***Senior lecturer of NAO «Astana Medical University», Astana.*

■ **Annotation.** This article examines the problems of physical culture among students, its role and significance in human life. Special focus is emphasized on the study of teaching forms of physical education in universities. What is the level of significance of sport in student life, how does it influence student's health, as well as explores a matter of motivation for physical education classes within an educational institution. Data from sociological survey on the involvement of students outside the educational institution in sports sections is presented in the article.

→ **Keywords:** physical education, student, physical education, motivation.

МРНТИ 77.05.11

АНТИДОПИНГОВЫЙ КОНТРОЛЬ В СПОРТЕ КАЗАХСТАНА: СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ

Н.Н. Кожемякина

преподаватель НАО «Медицинский университет Астана», e-mail: kozhemyakina-nad@mail.ru.

А.К. Кушмагулова

преподаватель НАО «Медицинский университет Астана».

Г.Н. Имамалиева

преподаватель НАО «Медицинский университет Астана».

■ **Аннотация.** В статье рассматривается такая важная тема как антидопинговый контроль в спорте. В статье освещается то, какие организации направлены на борьбу с данной проблемой и насколько их методы результативны, а также состояние относительно допинга в Казахстане. Акцент делается на то, какие именно фармакологические препараты относятся к допингу и как с медико-биологической точки зрения они воздействуют на организм спортсмена и к каким последствиям могут привести.

Вывод делается о том, что на сегодняшний день вопрос допинга стоит все также, остро несмотря на большое количество мероприятий, направленных на борьбу с ним.

→ **Ключевые слова:** допинг, WADA, антидопинговый контроль, Казахстан, спорт, законодательство, МОК, санкции.

Актуальность. В современном спорте спортсмены вынуждены работать на пределе своих физических и психических возможностей. И ключевым фактором в такой работе является победа, цена, которой, может быть, крайне высока. Ради нее спортсмены порой готовы прибегнуть даже к использованию допинга, который, во-первых, неэтичен по отношению к своим соперникам, а во-вторых, может нанести серьезный вред и самому спортсмену. Таким образом, одной из самых тяжелых проблем современного спорта является, как и раньше, борьба с допингом [1].

В Казахстане на национальном уровне обеспечено проведение согласованной и скоординированной антидопинговой программы с целью раскрытия, и предотвращения случаев использования запрещенных веществ и методов. Сохранение чистоты спорта и здоровья молодого поколения является не только актуальным вопросом в развитии всего спортивного движения, но и важным аспектом в реализации основных направлений модернизации национального сознания, озвученных Главой государства в программе «Рұхани жаңғыру».

По отчетам Казахстанского антидопингового центра (далее КазНАДЦ) рост нарушений антидопинговых правил в Казахстане начался с 2018-го. Тогда КазНАДЦ выявил 25 нарушений, исторического максимума казахстанцы достигли в 2019-м (тогда было выявлено 30 случаев). За 8 месяцев 2022 года – 26 случаев провала спортсменов антидопинговых проверок, больше

всего проблем у легкоатлетов и армрестлеров.

Огромное количество авторов посвящают свою работы на разработку различных антидопинговых мер. Эта проблема затрагивает медицину, политику, экономику и в главной мере человеческую этику и мораль. Большая часть усилий медицинской и спортивной наук направлены на изучение того как допинг влияет на организм человека и как усовершенствовать поиска и средства его обнаружения. И именно поэтому данная тема как никогда актуальна в мире современного спорта.

Целью работы является анализ состояния и проблем антидопингового контроля в Казахстане.

Методы исследования: анализ научных литературных источников, анализ и обобщение, сравнение и аналогия.

Вначале стоит отметить, что допинг – это не сами вещества/препараты! Допинг (от англ. «to dope» - давать наркотик) – это введение в организм спортсмена веществ природного или синтетического происхождения, позволяющих добиться лучших спортивных результатов.

Эти вещества могут резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем, мышечную силу. Стоит сразу отметить, что до XX века допинг был вполне легален. Ученые полагают, что древние греки использовали допинг еще с самого начала олимпийских игр, с 776 года до н.э. Это были галлюциногенные и болеутоляющие экстракты грибов, трав, вина [1,2]. На скачках в Древнем Риме допинг употребляли даже лошади, считалось, что сладкая вода с медом

увеличивает их выносливость. Первым случаем смерти от допинга была гибель велосипедиста Линтона в 1896г году. Позже по той же причине в 1904 году едва не погиб марафонец Томас Хикс. За 20 километров до финиша он просто потерял сознание и тогда врачи американской команды, чтобы привести его в чувства дали ему выпить смесь бренди и стрихнина (яд, но в некоторых случаях очень сильный стимулятор). Он поднялся, но через несколько километров снова упал. И так повторялось до того момента пока он не добрался до финиша. В итоге спортсмен хоть стал олимпийским чемпионом, но едва не распрощался с жизнью на больничной койке [1,2]

А вот уже с 1972 года (XX Олимпийские игры) допинг-контроль сделали обязательным и по его результатам некоторые спортсмены были дисквалифицированы. Допинговые скандалы привели к тому, что 10 ноября 1999 г. было создано Всемирное антидопинговое агентство. WADA – это независимая организация, финансируемая МОК, спортивными и правительственными организациями.

Её целью является «защитить фундаментальное право спортсменов участвовать в соревнованиях, свободных от допинга, и таким образом пропагандировать здоровье, справедливость и равенство для всех спортсменов мира, а также обеспечивать создание согласованных, скоординированных и эффективных антидопинговых программ, как на международном, так и на национальном уровнях, чтобы раскрывать, сдерживать и предотвращать случаи применения допинга».

Как уже говорилось ранее на данный момент антидопинговый контроль в мире осуществляет WADA (англ. World Anti-Doping Agency) – независимая организация, созданная при поддержке Международного олимпийского комитета (МОК). [2]

Высший орган WADA — совет учредителей. Из 36 его членов 18 представляют олимпийское движение (МОК, континентальные и национальные олимпийские комитеты, международные спортивные федерации). Остальные 18 мест предоставлены представителям правительств стран-участниц. [2]

Основным документом WADA является Всемирный антидопинговый кодекс, последняя редакция вступила в силу с 2009 года. Борьба с допингом регламентируется так называемыми Международными стандартами: Для тестирования, для лабораторий, для терапевтических исключений и Запрещенный список.

Результаты исследования. За время работы Казахстанского Национального антидопингового центра проведено более 600 семинаров и лекций

с общим охватом более 10 000 спортсменов, тренеров, спортивных врачей и методистов по спорту, а также, более 3 000 индивидуальных бесед. Необходимо отметить, что для каждой целевой группы составляется программа с учетом возраста, вида спорта и количества нарушений антидопинговых правил в виде спорта. Занятия по профилактике использования допинга в обязательном порядке проводятся во всех сборных командах олимпийских, неолимпийских, паралимпийских командах.

18 декабря, 2019 года Президент РК Касым-Жомарт Токаев подписал Закон «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты Республики Казахстан по вопросам физической культуры и спорта», в котором предусматривается ужесточение ответственности за применение, назначение и распространение запрещенных препаратов и субстанций. Помимо наказания есть и поощрение в виде выдачи жилища чемпионам и призерам Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр в арендное пользование сроком на 10 лет, а также запрет на отчуждение данного жилища сроком на этот же срок, в связи с тем, что срок хранения допинг-тестов составляет 10 лет, и в случае если за данный период в пробах не будет выявлен допинг, жилье будет передано в собственность спортсмену. [3]

Помимо этого, большую роль в антидопинговом контроле играет – обновленный Приказ Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 19 сентября 2014 года № 18. Зарегистрированный в Министерстве юстиции Республики Казахстан 21 октября 2014 года № 9812 – «Об утверждении антидопинговых правил Республики Казахстан» [3].

Если говорить кратко, то в этом приказе содержатся антидопинговые правила Республики Казахстан, которые определяют порядок предотвращения использования допинга в спорте и борьбу с ним. Так же там можно обнаружить:

- список запрещенных веществ
- последствия применения допинга для здоровья
- процедуры допинг-контроля
- ущерб, наносимый допингом этическим ценностям спорта
- порядок борьбы с допингом
- порядок проведения расследования, слушания и вынесения решений.

Переходя к Антидопинговой программе необходимо упомянуть о том, что ее главной целью является позиционирование спорта высших достижений, свободного от допинга и недопущение использования допинга у спортсменов Национальных сборных команд Республики Казахстан по олимпийским видам спорта.

К ее основным принципам относится:

- 1) соблюдение этики, справедливости и честности;
- 2) охрана здоровья;
- 3) высокий профессионализм;
- 4) повышение уровня образования, в том числе самообразования;
- 5) преданность и верность обязательствам;
- 6) соблюдение законов и правил;
- 7) проявление уважения к себе и к другим;
- 8) общность и солидарность.

Программа является обязательной для выполнения всеми заинтересованными структурными подразделениями Национального Олимпийского Комитета РК, группы квалифицированных специалистов, созданной для проведения научно-методических, медико-биологических, психологических исследований, направленных на оценку

функционального состояния, резервных возможностей, психологического и технического уровня подготовки спортсмена, республиканскими спортивными федерациями, спортсменами и тренерами национальных сборных РК. [16]

Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга. После установления фактов возможного нарушения антидопинговых правил в целях борьбы с допингом в спорте Национальная антидопинговая организация проводит расследования и слушания в отношении спортсменов, тренеров, тренеров-преподавателей, специалистов по спортивной медицине, иных специалистов в области физической культуры и спорта, согласно международному стандарту по тестированию и расследованиям.

Обнаружение допинга грозит спортсмену суровыми наказаниями

- Дисквалификация;
- Аннулирование спортивного результата и снятие квалификационных очков или баллов спортсмену;
- Возврат денежного поощрения;
- Прекращение выплаты пожизненного ежемесячного материального обеспечения спортсменам и тренерам;
- Прекращение ежемесячного денежного содержания спортсменам, тренерам и руководителям клубных команд;
- Лишение спортивного звания;
- Расторжение договора пользования жилищем с чемпионом и призером Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр;
- Исключение спортсменов, тренеров из состава сборных и штатных сборных команд Республики Казахстан по видам спорта [4,5];

Для проведения слушания и вынесения решения о возможном нарушении антидопинговых правил при Национальной антидопинговой организации создается дисциплинарная антидопинговая комиссия.

Решение Дисциплинарной комиссии о нарушении антидопинговых правил спортсменами, тренерами, тренерами-преподавателями, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта, направляется в республиканскую (региональную) аккредитованную спортивную федерацию для принятия мер в случае истечения сроков, указанных в пункте 38 настоящих Правил или по результатам рассмотрения апелляционной жалобы Апелляционной комиссией [3]. Республиканская (региональная) и местная аккредитованная спортивная федерация на основании решения Дисциплинарной комиссии применяет меры, в том числе спортивную дисквалификацию, в отношении спортсменов и животных, участвующих в спортивном соревновании и информирует об этом уполномоченный орган в области физической культуры и спорта, Национальную антидопинговую организацию, международную спортивную федерацию. [3, 6]

Выводы.

Подводя итоги, хочется отметить, что, не смотря на наличие таких организаций как МОК и WADA вопрос допинга в спорте по-прежнему стоит крайне остро. Сейчас это уже можно сказать борьба не столь спортсменов сколько фармацевтов. Крупные фармакологические компании прикладывают большие усилия, чтобы усилить влияние допинга на организм спортсмена и по возможности замаскировать его присутствие при сдаче анализов. В Казахстане проводится планомерная работа по антидопинговой программе, которая является обязательной для выполнения всеми заинтересованными структурными подразделениями Национального Олимпийского Комитета РК.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. **Базулько, А.С.** Биохимические основы спортивной мышечной деятельности: Учеб. Пособие для вузов / А.С. Базулько. – Мн.: Армита – Маркетинг, Менеджмент, 1997. – 84 с.
2. **Дурманова Н.Д.** Всемирный антидопинговый кодекс М.:2003
3. <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V1400009812>
4. <https://olympic.kz/ru/article/10018-prezident-kazakhstan-kasym-zhomart-tokaev-podpisal-zakon-o-dopinge>
5. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26972261/>
6. <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/anakhoret/2962494.html>

ҚАЗАҚСТАН СПОРТЫНДАҒЫ ДОПИНГКЕ ҚАРСЫ БАҚЫЛАУ: ЖАҒДАЙЫ МЕН ПРОБЛЕМАЛАРЫ

Н.Н. Кожемякина

«Астана медицина университеті» КЕАҚ оқытушысы, e-mail kozhemyakina-nad@mail.ru.

А.К. Кушмагулова

«Астана медицина университеті» КЕАҚ оқытушысы.

Г.Н. Имамалиева

«Астана медицина университеті» КЕАҚ оқытушысы.

■ **Аңдатпа.** Мақалада спорттағы допингке қарсы бақылау сияқты маңызды тақырып қарастырылады. Мақалада қандай ұйымдар осы проблемамен күресуге бағытталғаны және олардың әдістері қаншалықты нәтижелі екендігі, сондай-ақ Қазақстандағы допингке қатысты жай-күйі баяндалады.

Допингке қандай фармакологиялық препараттар жататынына және медициналық-биологиялық тұрғыдан олар спортшының денесіне қалай әсер ететініне және қандай салдарға әкелуі мүмкін екеніне баса назар аударылады.

Бүгінгі таңда допинг мәселесі онымен күресуге бағытталған көптеген іс-шараларға қарамастан күрделі болып тұр.

→ **Түйін сөздер:** допинг, WADA, допингке қарсы бақылау, Қазақстан, спорт, заңнама, ХОК, Санкциялар.

ANTI-DOPING CONTROL IN SPORTS IN KAZAKHSTAN: PROBLEMS AND CONDITION

N.N. Kozhemyakina

lecturer of the NAO «Astana Medical University», e-mail kozhemyakina-nad@mail.ru.

A.K. Kushmagulova

lecturer of the NAO «Astana Medical University».

G.N. Imamalieva

lecturer of the NAO «Astana Medical University».

■ **Annotation.** The article deals with such an important topic as anti-doping control in sports. The article highlights which organizations are aimed at combating this problem and how effective their methods are, as well as the state regarding doping in Kazakhstan.

The emphasis is on which pharmacological drugs relate to doping and how, from a medical and biological point of view, they affect the athlete's body and what consequences they can lead to.

The conclusion is that today the issue of doping is still acute, despite the large number of measures aimed at combating it.

→ **Keywords:** doping, WADA, anti-doping control, Kazakhstan, sport, legislation, IOC, sanctions.

МРНТИ 77.03.33

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ПРИОБЩЕНИЕ К НАЦИОНАЛЬНЫМ ИГРАМ

Койшибекова Б.Б.

*преподаватель физического воспитания «Высший технический колледж, город Кокшетау»
управления образования Акмолинской области.*

Аннотация. В статье опубликован ряд казахских национальных игр, используемых в урочное и внеурочное время, описывается суть игр. Любой народ славится и гордится своими традициями и обычаями, и спорт здесь не исключение. Казахстану удалось сохранить много игр, некоторые из которых стали спортивными. Следует учесть их специфику, казахи, народ в большинстве своем кочевой, отсюда все атрибуты быта и соответствующего образа жизни. Игры всегда носили состязательный характер, где идет проверка на силу, ум, выносливость, скорость.

Ключевые слова: национальные виды спорта, укрепление здоровья, физическое развитие студентов.

Введение

В.А. Сухомлинский писал: «Процесс воспитания — не механическая передача моральных норм, требований, правил от воспитателя к воспитанникам. Воспитание — это живые непринужденные человеческие взаимоотношения педагога и учащегося; оттого, что преобладает в этих отношениях, зависит результат воспитания».

Первое, к чему необходимо стремиться в своей деятельности преподавателю физической культуры — это создание атмосферы интереса к занятиям. Приемов в этом деле немало:

- объяснить значение занятий для укрепления здоровья, необходимость активных и самостоятельных занятий;
- объяснить значение каждого упражнения при дальнейшем обучении полезным навыкам;
- обеспечить достаточное количество мелкого раздаточного инвентаря, демонстрация рисунков, использование ИКТ, что помогает увеличить занятость обучающихся;
- регулярно использовать игровые и соревновательные методы, создающие положительные эмоции на занятиях;
- вводить самостоятельную работу на уроке, как средство активной познавательной деятельности.

Второе, повышение интереса студентов во время проведения внутриколледжа соревнований, турниров, дня Здоровья. В колледже уже с первых дней занятий начинаем проводить спортивно-массовую работу, которая направлена на укрепление здоровья и физического развития студентов. Студенты занимаются в спортивных секциях: волейбола, баскетбола, футбола, шахматы, тоғыз құмалақ, асық ату, бес асық, настольного тенниса, военно-спортивном кружке «Номад», наряду с этим большое внимание уделяем национальным видам спорта,

которые направлены на укрепление здоровья и физического развития студентов, популяризация национальных игр среди молодежи, повышения уровня мастерства национальных игр, воспитание чувства патриотизма и гражданственности.

В конце сентября проводим отборочный турнир по асық ату среди юношей и бес асық среди девушек. Лучшие игроки награждаются грамотами и призами. Интерес к игре проявляется все больше и больше, в прошлые года участвовали четыре отделения, а сейчас девять отделений нашего колледжа приняли участие.



Игра «Хан» требует особой сноровки, потому что брать из круга кости, не задевая остальные очень трудно. Победителем считается игрок, который выигрывал большее количество асыков.

«Омпы» - вертикальное положение асыка. Внимательно изучив правила игры ребята с воодушевлением приняли участие в состязаниях, вслух озвучивая намерения собрать косточки для игры и научить друзей, близких такой увлекательной игре.

«Тоғыз-кумалақ» киргизская и казахская народная логическая настольная игра на доске, в которой 18 игровых и две накопительные лунки. Игра развивает математическое мышление и воспитывает выдержку. В ученом мире ее называли « алгеброй чабанов» Игра строится не только на скорости подсчета, но и на тактике.



Проводя мероприятие, мы стремимся привлечь молодежь к подвижным играм на свежем воздухе, поддержать возрождение интереса к древним национальным спортивным играм. Повышается интерес к национальным видам спорта, уважение к национальным традициям и обычаям казахского народа у студентов и во время проведения спортивного праздника «Наурыз мейрамы». Игры и состязания праздника выявляют сильных, ловких. Кроме того, атмосфера соревнований, накал спортивной борьбы, новые ситуации, наличие зрителей вырабатывают ряд физических и психологических качеств, которые совершенствуют моральные качества, эффективно воздействуют на организм.

Большое внимание в колледже уделяется борьбе «қазақша күрес». Қазақша күрес проводился на всех празднествах меж известными силачами. Борцам были известны разнообразные приёмы, включая подножки и подсечки, а также броски стоя и падением, повороты с рывками и зацепами. Отличительной чертой қазақша күрес является отсутствие борьбы в партере и делается они лишь на поясах и стоя.



Приобщать к игре студенческую молодежь можно и нужно, в общежитии нашего колледжа часто проводим различные турниры, конкурсы, мини состязания национальных видов спорта как «Желке тартыс» и «Оқтау тартыс» (перетяни-ка) казахская игра для девушек.



«Желке тартыс» игра в котором силами меряются два джигита. Игра напоминает «арқан тартыс» (перетягивание каната) Воспитание студентов на народных традициях способствует формированию правильного отношения к окружающей природе, к взаимоотношениям в обществе.

С 2019 года в программу областной Спартакиады «Кезең» среди учащихся технического и профессионального образования Акмолинской области входит соревнования по асық ату «Бес табан» среди юношей и бес асық среди девушек мы принимаем участие в этих соревнованиях и каждый год поднимаемся на пьедестал почета с 3 местом среди 18 команд области. В 2022 году студенты нашего колледжа стали абсолютными чемпионами города Кокшетау по асық ату среди ТиПО.



Летом 2023 года студентка с группы 3-ИС-20-2 отделения «Информационные системы» Сеилханова Нурай выступила в составе команды Акмолинской области в национальных играх по бес асык и заняла 1 место.



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, стимулирует рост, увеличивается прыгучесть. А в национальных играх их достаточно много. Кидая асык в круг, дети отлично улучшают свою координацию, а каждый бросок развивает кисти рук, мышцы ног и спины, что может быть хорошей профилактикой болезни суставов. Все движения заставляют организм, во время игры работать слаженно, поэтому благоприятному влиянию поддаются органы внутренней секреции и пищеварительная система. Также игры в асыки улучшают периферическое зрение. Казахские национальные спортивные, подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

Анализ народных игр показывает, что и сейчас эти игры даже в том количестве, в каком они сохранились, способны обеспечить развитие всех необходимых физических качеств, совершенствовать все выделяемые в физическом воспитании виды движений (бег, прыжки, метание в цель и на дальность, поднятие тяжестей и т.д.).

В ходе игры мы педагоги привлекаем внимание ребят к ее содержанию, следит за точностью движений, которые должны соответствовать правилам, за дозировкой физической нагрузки, делаем краткие указания и приучаем их ловко и стремительно действовать в создавшейся игровой ситуации.

Особое значение приобретает вопрос внедрения национальных, народных игр в жизнь современного колледжа. Занятия национальными видами спорта, играми, танцами, заполняют досуг, укрепляют здоровье и, что самое главное, способствуют становлению характера и формированию здорового образа жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. Том 1. Гл. ред.- Г. И. Кукушкин. М., 'Физкультура и спорт', 1961. 368 с.
2. Особенности, типы и требования к современному уроку физической культуры (infourok.ru)
3. Национальные игры и виды спорта Казахстана - Это Казахстан, детка! - Блоги - Sports.ru
4. Казахские национальные виды спорта и подвижные игры (infourok.ru)

ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРҒА БАУЛУ АРҚЫЛЫ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Қойшибекова Б. Б.

Ақмола облысы білім басқармасының «Көкшетау қаласы, жоғары техникалық колледжі» дене тәрбиесі оқытушысы.

■ **Аңдатпа.** Мақалада сабақта және сабақтан тыс уақытта қолданылатын бірқатар қазақ ұлттық ойындары қарастырылған. Кез-келген халық өзінің дәстүрлері мен әдет-ғұрыптарымен танымал және мақтан тұтады, ал спорт бұл жерде де ерекшелік емес. Қазақстан көптеген ойындарды сақтап қалды, олардың кейбіреулері спортқа айналды. Қазақтар көп жағдайда көшпелі халық болғандықтан, олардың тұрмыс пен тиісті өмір салтының барлық атрибуттарын ескеру қажет. Ойындар әрқашан қарсылас сипатта болды, онда күш, ақыл, төзімділік, жылдамдық тексеріледі, олардың көпшілігінде жылқылар қолданылады.

→ **Түйін сөздер:** ұлттық спорт түрлері, денсаулықты нығайту, студенттердің физикалық дамуы.

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE THROUGH INTRODUCTION TO THE NATIONAL GAMES

Koishibekova B.B.

teacher of physical education «Higher Technical College, Kokshetau city» of the Department of Education of Akmola region.

■ **Annotation.** The article published a number of Kazakh national games used in the regular and extra-curricular time describes the essence of the games. Any nation is famous and proud of its traditions and customs, and sports are no exception here. Kazakhstan has managed to save many games, some of which have become sports. It is necessary to take into account their specifics, Kazakhs are mostly nomadic people, hence all the attributes of everyday life and the corresponding lifestyle. The games have always been competitive in nature, where strength, intelligence, endurance, speed are tested, and horses are used in many of them.

→ **Keywords:** national sports, health promotion, physical development of students.

FTAMP 77.03.25

ЕЛІМІЗДЕ ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІНІҢ ТАНЫМАЛДЫЛЫҒЫН ЗЕРДЕЛЕУ

Махсотова Алия Армановна

М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан Университетінің магистранты.

Бахтиярова Саягул Жаксыбаевна

Жәңгір хан атындағы Батыс Қазақстан аграрлық-техникалық университетінің аға оқытушысы, PhD докторы.

■ **Аңдатпа.** Әр ұлттың әдебиеті, мәдениеті, салт - дәстүрімен бірге жасап келе жатқан рухани құндылықтары болады. Сондай құндылықтардың бірі - ұлттық спорт. Мақалада адамға рухани күш беретін, санасын серпілтетін ұлттық ойындардың қай-қайсысының да руханият төрінен ойып тұрып орын алатындай қадірі мен қасиеті бар екендігін сипаттаған мамандардың пікірлеріне талдау жасалған. Сонымен қатар, елімізде ұлттық спорттан әртүрлі секциялар мен айналысушылар санын талдай отырып, ұлттық спорт түрлерінің рейтингі келтірген.

→ **Түйін сөздер:** қимылды ойындар, ұлттық спорт, халықтық ойындар, секциялар, айналысушылар саны.

Зерттеудің өзектілігі.

Ұлттық спорт дегенде – ұлттық рух, ұлттық намыс, тарих, мәдениетіміз бен дәстүріміз еске түседі. Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Кемелұлы Тоқаевтың тікелей қолдауымен соңғы жылдары елімізде ұлттық спорт түрлері қарқынды дамып келеді. Жан-жақты және үйлесімді дамыған тұлғаны қалыптастыру үшін дене шынықтыру мен спортты дамыту бүгінде ерекше маңызға ие. Біздің мемлекетіміздің саясаты адамға қамқорлық жасауға, қоғамның барлық мүшелерінің физикалық, интеллектуалдық, рухани-адамгершілік дамуына бағытталған. Тәуелсіздік жылдары қазақ халқының ұлттық спорт түрлері, ұлттық дене шынықтыру жаттығулары мен ойындары дене тәрбиесі жүйесінде жеке бағыт ретінде дами бастады. Халықтық қимылды ойындар, физикалық жаттығулар көптеген ғасырлар бойы аймақтың әлеуметтік-мәдени және климаттық жағдайын ескере отырып қалыптасып, жетілдірілді. Халық ойындары негізінен жас ұрпақтың дене дамуы, олардың дағдыларын игеру құралы ретінде пайдаланылды. Халық ойындары қол жетімділігімен, практикалық, техникалар мен қозғалыстардың қарапайымдылығымен ерекшеленеді.

Зерттеудің мақсаты: елімізде ұлттық спорттан әртүрлі секциялар мен айналысушылар санын талдай отырып, ұлттық спорт түрлерінің рейтингін зерделеу.

Зерттеу әдістері: ақпарат көздерін талдау және жалпылау.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау.

А.М. Шалбарбаев [1] халқымыз ұлттық ойындар арқылы жастарды өмір сүруге дағдыландырып, қиындыққа төзе білуге, қиын сәттен жол таба білуге машықтандыруды басты мақсат еткен.

Мысалы, «Аламан бәйге», «Аударыспақ», «Арқан тарту» ойындары адамды төзімділікке үйретуге, ерік-жігерді игере білуге, білек күшін дамытуға бағытталған. Ұлттық ойындардың тағы бір ерекшелігі, әр ойын жас ұрпақты саликалы да салмақты, шебер әрі епті болуға баулиды. Өйткені әрбір адам өзінен өрбіген ұрпақтың ынжық, бойкүйез болып қалмай, жан-жақты, білікті де күшті болып өсуін өмірдің мәңгі мәні ретінде қабылдаған.

А.С. Молдабеков пен А.К. Тусупбеков [2] ұлттық тәрбиенің негізгі салаларына, дене тәрбиесіне, дене тәрбиесіндегі жаттығуларды орындау барысында рухани дамуы дене мәдениетінің жетілуіне тоқталып өтті. Сондай-ақ, зерттеуінде адамның салауатты өмір салтының негіздері қарастырылады. Дене шынықтыру мен спорттың рухани-адамгершілік аспектісіне назар аударылады, соның арқасында адам мен қоғамның рухани-адамгершілік, физикалық және әлеуметтік денсаулығы сақталатындығы пайымдалған. Зерттеуінде спорт адамды рухани күшті, тәртіпті, бәсекеге қабілетті тұлға ретінде қалыптастыруға қабілетті қызмет түрі ретінде қарастырылады. Осы уақытқа дейін қаншама авторлар дене шынықтырудың арқасында адамның іс-әрекеті дұрыс қалыптасып, дұрыс бағытта дамуына көмектесетіндігін айтқан.

Р.А. Абигалиевтің [3] еңбегінде халық педагогикасының аса құнды мәдени игіліктердің бірі - ұлттық ойындарды дене шынықтыру сабағында қолданудың ерекшелігі мен өзекті мәселесі қаралады. Қазақтың ұлттық ойындары - атадан балаға, үлкеннен кішіге мұра болып жалғасып келе жатқан асыл қазына. Ұлттық ойындар қазақ халқының ежелгі мәдениеті мен өнерінің ешкімнен кем болмағанын байқатады.

Қазақтың ұлттық ойындарының қоғамдық және әлеуметтік маңызы аса зор. Ата-бабаларымыз ұлттық ойындар арқылы ұрпақтың мықты әрі жігерлі болып өсуіне ықпал етіп, олардың береке-бірлігі мен ынтымағын жарастырып отырған. Қазақтың ұлттық ойындарының түрі өте көп. Ғалым-зерттеушілер мынадай бес түрге бөліп, ұлттық ойын түрлерін әр топқа жіктейді. Қазіргі жаңа технология заманында оқушыларды қызықтырып, асық, бес тас ойнаңдар деп айту өте қиын іс екені анық. Сондықтан, білім берудің жаңа технологиясын пайдаланып, дене тәрбиесі пәнін жаңа технологиялық әдіспен оқушылардың жас ерекшеліктеріне, денсаулықтарына байланысты, ұлттық ойындарды, спорттық ойын түрлерін, сабақтың мазмұнына қарай іріктеп алып, пайдалануға болады.

Б.О. Ерменова [4] мақаласында оқушылардың дене белсенділігін арттыру және дене қасиеттерін дамыту мақсатында дене шынықтыру сабақтарында қазақ ұлттық ойындарын қолдану бойынша зерттеу нәтижелері келтірілген. Қазақ ұлттық ойындарының өзіндік ерекшеліктері бар, олар халықтың өмірінен, тұрмысынан және дәстүрлерінен бастау алады, гуманизм мен әлеуметтік әділеттілікке үйретеді. Қазақтың ұлттық ойындары өмірде ерекше орын алады-әр ойынның өзіндік мазмұны, айрықша ерекшелігі бар. Ойын арқылы оқушылардың ойлауы жақсарады, бұлшықет қысылуы жоғалады, мидағы қан ағымы қалпына келеді, иммунитет белсендіріледі. Ұлттық ойындар оқушылардың орталық жүйке жүйесіне пайдалы әсер етеді. Ұлттық ойындардың жүйелі сабақтарының арқасында оқушылардың дене бітімі реттеледі, омыртқасы созылады, денесі тегіс, арық болады. Қазақтың ұлттық жылжымалы ойындары ойындағы өзгеретін сигналдарға жауап ретінде оқушылардың жылдам қозғалу қабілетін анықтайтын жүйке процестерінің барысына әсер етеді, нәтижесінде ептілік сапасының негізін құрайтын қозғалыс реакцияларының икемділігіне қол жеткізіледі.

М.С. Балабековтің [5] еңбегінде ұлттық қимыл-қозғалыс ойындарының басты мазмұны ойыншылардың әртүрлі қозғалыстары мен әрекеттері болып табылады деп атаған. Оларды дұрыс басқарған кезде жүрек тамыр, бұлшық ет, тынысалу және ағзаның басқа да жүйелеріне жақсы әсер етеді. Қозғалмалы ойындар функционалдық қызметті жақсартып, дененің әр түрлі ірі және кіші бұлшық еттерін әр түрлі динамикалық жұмысқа тартады. Дене буындарындағы қозғалыстарды жоғарлатады.

А.К. Демеуовтің [6] бірлескен авторлар зерттеуінде болашақ ұрпаққа беретін қазақтың ұлттық ойындары спортшыдан күш, ақыл, дәлдік, шыдамдылық пен қырағылықты талап етеді делінген. Елімізде ат спорты федерациясы жұмыс

істейді, оның негізгі мақсаты ат спортын дамыту және жаңғырту болып табылады. Бәйге осы күнге дейін өзінің маңызын жоғалтқан жоқ. Бәйге мен аламан бәйге ұлттық спорттың құнды түрі болып табылады және спортшыны батылдыққа, тапқырлыққа үйретеді. Ұлттық ойындардың тағы бірі - тоғыз құмалақ ойыны. Тоғыз құмалақ ақыл-ойды дамытатын ойындардың бірі болып саналады. Тоғызқұмалақ ойыны Рухани жаңғыру бағдарламасы аясында тиімді ұлттық ойын құралы ретінде пайдаланылуы мүмкін. Ұлттық құндылықтарымызды дамыту және жаңғырту-болашақ ұрпақ алдындағы басты міндеттеріміздің бірі деп мойындайды.

М. Иргебаевтің [7] бұл зерттеуінде негізгі бағыт ретінде қазақ ұлттық ойындарының этникалық ұстанымдармен, халықтың салт-дәстүрлерімен тікелей байланысының ерекшеліктері қарастырылған. Сонымен қатар, мақалада қазақтың ұлттық ойындарының тарихы мен даму кезеңдерін, олардың халықтың мәдениетімен, тұрмысымен және салт-дәстүрлерімен байланысын зерттеген шетелдік ғалымдардың мәліметтері жайлы сөз қозғалған. Сондай-ақ, зерттеуінде қазақ ұлттық ойындарының негізінде, дене тәрбиелеу жүйесін ұйымдастыру деңгейін анықтау әдістемелері ашылған. Осы мақсатта, жоғары сынып оқушыларынан құрылған топтар, қазақ ұлттық ойындарына қызығушылығы қалыптасу деңгейіне қарай бөлу жүргізілді. Оқушылардың, дене шынықтыруға ұстанымының жеке ерекшеліктерін сараптау мақсатында жүргізілген сынақ-сауалнаманың нәтижелері берілген. Мақалада сонымен қатар, оқушылардың жекелік сауықтыру мүмкіндігін арттыруға, дене тәрбиесі мұғалімінің жекелік ерекшеліктерінің әсерін анықтау жөнінде өткізген зерттеулердің нәтижелері де көрсетілген.

М.М. Мухамединнің [8] бұл зерттеуінде ұлттық ойындар халықтың педагогика құралының бірі болғандықтан балалар мен жасөспірімдердің күнделікті мәдени демалыс тіршілігінде алатын орны, тәрбиелік ықпалы, мәні қарастырылған. Ұлттық ойындар балалар мен жасөспірімдердің патриоттық, көркемдік және дене тәрбиелерінің ажырамас құрамдас бөлігі болып табылады. Қозғалыс қуанышы балалардың рухани баюымен ұштасып жатады. Оларда өз елінің мәдениетіне деген тұрақтылық, мүдделілік, құрметпен қарау қалыптасады, патриоттық сезімдерді дамыту үшін эмоционалды жағымды негіз жасалады, өз халқының мәдени құндылықтары мен рәміздерін танып білу жүзеге асырылады. Ұлттық ойындар балаларды халық дәстүрімен таныстырады, ойын сауық, танымдық, дамытушылық сияқты функцияларды жүзеге асырады. Ойын бұл қуанышты эмоциялардың қайнар көзі, балалардың қарым қатынас жасау тәсілі. Ойын арқылы

балалардың достық қарым- қатынастары дамиды, көмекке келуге, өзара көмек көрсетуге ұмтылады. Қазақтың ұлттық ойындарын пайдалану және сақтау халық мерекелері мен салт дәстүрлерінің, мәдени тынығу саласы ретінде қайтадан дамуына байланысты болып отыр. Бұл үшін әр мәдени шұғылданыпаздылық мекемесінде «ойындар жиынтығын», ойындар алаңын, ойындар достарының клубын, ұлттық спорт үйірмелерін, атты спорт кешенін, ойындар бағдарламасын жүргізушілер мектебін, әртүрлі тақырыпта ойындар бағдарламасын, ойындар мерекесін, ойынды демалыс кештерін т.б. ұйымдастыру қажеттілігін ұсынған.

Дене тәрбиесіне ұлттық мәдениетті белсенді енгізу, дене шынықтыру сабақтарында қазақ халық ойындарын пайдалану жас ұрпақты оқыту процесін ізгілендірудің маңызды бағыты болып табылады. Әр ұлттық ойынның өзіндік ерекшелігі бар, әдеттегі жаттығулардан өзінің моделімен, эстетикасымен, адамгершілігімен, интеллектуалдылығымен ерекшеленеді. Қазіргі уақытта халықтық ойындарды пайдалана отырып оқыту мен тәрбиелеу жастарды патриоттық және интернационалдық тәрбиелеуге кең мүмкіндіктер береді деп танытты.

К.С. Мускуновтың [10] зерттеуінде оқушылардың ағзасын шынықтыру, оның дене қозғалыс дағдыларының дұрыс қалыптасуына, ойлау қабілетінің дұрыс жетілуіне ғасырлар бойы бала тәрбиесінде ұтымды құрал ретінде қолданылып келе жатқан ұлттық ойындардан құралған қозғалыс элементтерін енгізе отырып, баланың денесін шынықтыру қажеттігі күннен күнге арта түсуде делінген. Қазіргі дене шынықтыру сабақтарында және сыныптан тыс ұйымдастырылатын іс-шаралар арқылы, ұлттық ойындарды оқушылардың жан-жақты дамуына пайдаланудың ғылыми-педагогикалық, әдіснамалық, әдістемелік негіздерінің толықтай қалыптаспағанын аңғартады. Соның салдарынан қазақтың ұлттық ойындарының тәрбиелік мүмкіндіктері оқушылардың іс-әрекеттерімен ұштастырыла алмай келеді, бұл жұмыстар әлі де байырғы сарында, өте баяу дамуда. Сондықтан, дене шынықтыру сабақтарында және сыныптан тыс жағдайында ұйымдастырылатын тәрбиелік іс-әрекеттерде, қазақтың ұлттық ойындарын жүргізудің тәрбиелік мазмұнына негізделіп, ойынның ережелерін, ойнау әдіс-тәсілдерін пән мұғалімдері, сынып жетекшілері жетік меңгеріп, оқу жоспары мен тәрбие жұмысы жоспарларына енгізуі қажет деп тапты.

У.Ю. Джабиевтың [11] еңбегінде оқушыларды дене шынықтыру сабақтарымен таныстыру мәселесі талқыланады. Автор тақырыптың өзектілігін негіздейді, соңғы жылдары оқушылардың физикалық жағдайының күрт

нашарлағанын көрсететін статистикалық мәліметтерді келтіреді. Оқушылардың қозғалыс белсенділігін төмендету мәселесіне ерекше назар аударылады, мәселені шешуге деген көзқарасы сипатталады. Автор мектеп оқушыларын дене шынықтыру сабақтарына тарту құралы ретінде ұлттық ойындарға тән үлкен әлеуетті пайдалануды ұсынады.

Ж.К. Кудериев [12] еңбегінде этникалық көзқарастарға, халықтың салт-дәстүрлеріне байланысты қазақ ұлттық ойындарының ерекшеліктері қарастырылады. Сондай-ақ, шетелдік ғалымдардың қазақ ұлттық ойындарының пайда болу және даму тарихы, олардың халықтың мәдениетімен, тұрмысымен, салт-дәстүрлерімен байланысы туралы кейбір зерттеу фактілері баяндалды. Бұл зерттеуде бұдан басқа, қазақтың ұлттық ойындарын пайдалана отырып, дене тәрбиесі жүйесін даярлау дәрежесін айқындау әдістері ашылған. Осы мақсатта жоғары сынып оқушылары ұлттық ойындарға қызығушылық деңгейі бойынша топтарға бөлінді. Дене шынықтыру тест-сауалнамасының нәтижелері берілді, оның мақсаты оқушылардың дене шынықтыру көзқарастарының жеке ерекшеліктерін талдау болып табылады. Сондай-ақ, мақалада дене тәрбиесі бойынша мұғалімнің жеке ерекшеліктерінің оқушылардың жеке сауықтыру перспективасын құруға әсерін анықтау бойынша зерттеу нәтижелері келтірілген.

Бүгінгі таңда ұлттық ойындарды тек ұлттық дәстүрлердің мәдени мұраға айналуы үшін ғана емес, сонымен бірге жас ұрпақтың санасына тәуелсіз халықтың ежелгі ұлттық дәстүрлері мен әдет-ғұрыптарынан қалыптасқан дәстүрлерді сіңіру үшін де қолдануға болады.

Қазақстанның мәдениет және спорт министрлігінде қанша қазақстандық әртүрлі секцияларға қатысып, ең танымал ұлттық спорт түрлерінің рейтингін жасағанын есептеген болатын.

Нәтижесінде ведомствоның хабарлауынша, 2022 жылы ұлттық спорт түрлерімен жүйелі түрде айналысатын қазақстандықтардың саны 580 мыңнан асты. Ал ұлттық спорт түрлерінен үйірмелер саны 16 555-ке жетті.

Еліміздегі ең танымал ұлттық спорт түрі тоғызқұмалақ болды. Қазақстанда тоғызқұмалақтан 6856 үйірме бар. Оларда 207 мыңға жуық адам тұрақты түрде айналысады.

Екінші орынды қазақша күрес (қазақтың дәстүрлі күресі) иеленді. Бұл спорт түрімен үйірмеде 159 мыңға жуық адам айналысады.

Үшінші орынды көкпар иеленді. Елімізде бұл спорт түрімен 78 мыңнан астам адам айналысады. 916 үйірме бар, онда олар жаттығады және өз дағдыларын шыңдайды.

Төртінші орынды асық ату иеленді. Қазақстанда асық атудан 2237 үйірме бар. Оларда бұл ұлттық спортпен 77 мыңнан астам адам айналысады.

Рейтинг бесінші орында-бәйге. Бүгінде елімізде шабандоздарды даярлау бойынша 753 үйірме жұмыс істейді. Оларда 21 мыңға жуық бала осы ұлттық спорттың қыр-сырын біледі.

Материалдық емес мәдени мұра қауымдастықтар, топтар және кейбір жағдайларда жеке адамдар өздерінің мәдени мұраларының бір бөлігі ретінде таныған әдет-ғұрыптарды, білім мен дағдыларды, сондай-ақ байланысты құралдарды, заттарды, артефактілерді және мәдени кеңістіктерді қамтиды. Ұрпақтан-ұрпаққа берілетін мұндай мұраны қауымдастықтар мен топтар үнемі қайта жасайды, сонымен бірге олардың өзіндік және сабақтастық сезімін қалыптастырады. Халықтық ойындар материалдық емес мәдени мұра ретінде көптеген ғасырлар бойы қалыптасып, жетілдіріліп, ұрпақтан-ұрпаққа беріліп отырды. 1 суретте 2023 жылы ұлттық спорт түрлерінен үйірмелер саны берілген.

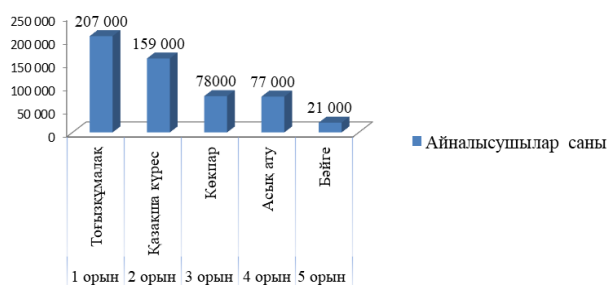


1 – сурет. 2023 жылы ұлттық спорт түрлерінен үйірмелер саны

Дене тәрбиесінде ұлттық мәдениетті енгізу, білім беру процесінде ұлттық қимылды ойындарды пайдалану оқушылардың жан-жақты дайындауда, жас ұрпақты оқыту процесін ізгілендіруде дене шынықтырудың осындай құралының жоғары құндылығын көрсетеді. Білім беру процесінде ұлттық қимылды ойындарды пайдалану қозғалыс белсенділігінің жетіспеушілігін жүзеге асыруға, ұлттық мәдениет туралы білім алуға, оған деген көзқарасыңызды қалыптастыруға, эмоционалды шиеленісті жеңілдетуге мүмкіндік береді.

Ұлттық ойын - бұл үнемі өзгеріп отыратын әрекет: дене дайындығы, эмоционалды, интеллектуалды, жағдайды бағалауға, балама шешімдер қабылдауға және оларды белгілі бір жағдайда жүзеге асыруға негізделген. Әр елдің өзіндік дәстүрлі дене тәрбиесі бар, халықтың дене тәрбиесін жетілдіреді, халықтар арасындағы келісімді жақсартуға ұмтылады.

2 суретте 2023 жылы ұлттық спорт түрлерімен айналысушылар саны берілген.



2 – сурет. 2023 жылы ұлттық спорт түрлерімен айналысушылар саны

Қорыта келе, ұлттық ойындар – ата-бабамыздан бізге жеткен асыл қазынамыз, өткен мен бүгінгі байланыстыратын баға жетпес байлығымыз. Сондықтан, оны үйренудің, күнделікті тұрмысқа пайдаланудың заманымызға сай ұрпақ тәрбиелеуге пайдасы орасан зор. Ойын баланың алдынан өмірдің есігін ашып, оның шығармашылық қабілетін оятып, бүкіл өміріне ұштаса береді. Ұлттық ойындар – адамның ойын жетелейтін, қиялымен қанат бітіретін ғажайып нәрсе, ақыл-ой жетекшісі, денсаулық кепілі, өмір тынысы. Ұлттық спорттық ойындардың мақсаты, міндетті түрде жеңіске жету емес, денсаулықты сақтау, ағзаның дұрыс өсуіне, қалыпты дамуына жағдай жасау. Жастардың денесінің мығым, шымыр болуы келешекте Отанын қорғауға даиын сарбаз екенін аңғартады. Оның кепілі ретінде ұлттық спорттық ойындарының да маңызы зор.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:

1. Шалбарбаев А. М. Қазақ халқының ұлттық спорт ойындарының тарихы // Қазіргі әлемдегі өзекті ғылыми зерттеулер – 2021. – №. 10-7(78). – Б. 75-78.
2. Молдабеков А.С. Тусупбеков А.К. Халық ойындарының дене тәрбиесіндегі мәні// Қазіргі заманның өзекті мәселелері – 2021. – №. 1(31). – Б. 74-78.
3. Абигалиев Р.А. Дене тәрбиесі сабағында ұлттық ойындарды қолданудың өзекті мәселелері// Х. Досмұхамедов атындағы Атырау университетінің хабаршысы. – 2017. – Том. 45, №. 2. – Б. 34-38.
4. Ерменова Б.О., Анаркулов Х.Ф., Лесбекова Р.Б. Влияние казахских народных подвижных игр на показатели двигательной активности // Теория и методика физической культуры. – 2020. – № 4(62). – С. 123-127.
5. Балабеков М.С., Шералиев А. Н., Жұматай А.Е. Ұлттық қимыл-қозғалыс ойындарының педагогикалық мағынасы / М. С. Балабеков, // М. Әуезов атындағы ОҚМУ ғылыми еңбектері. – 2021. – №. 3(59). – Б. 46-49.

6. Демеуов А.К., Мустафаев И.Т., Утебеков Е.М., Алиев И.Б. Интеграция национальных видов спорта в рамках программы Рухани жанғыру // Вестник науки Южного Казахстана. – 2021. – № 4(16). – С. 127-129.
7. Иргебаев М., Зауренбеков Б., Жүнісбек Д. Ұлттық қозғалмалы ойындарын қолдану арқылы оқушылар мен дене шынықтыру мұғалімдері білімдерінің қалыптасу деңгейін оңтайландыру // Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі. – 2022. – № 2(68). – Б. 64-70.
8. Мухамедин М.М., Абдрашева Б. Ж., Турдалиева Ш. Ж. Ұлттық ойындардың әлеуметтік-тәрбиелік мәні мен демалыста пайдалану жолдары // Qazaqtaný. – 2021. – №. 4(12). – Б. 147-150.
9. Имангаликова И.Б. «Национальные игры - основа физкультурного воспитания молодежи» Наука о человеке: гуманитарные исследования, №. 3 (29), 2017, С. 144-149.
10. Мускунов К.С., Нурмуханбетова Д.К., Лесбекова Р.Б. Влияние национальных игр на движения тела человека и способности мышления// Теория и методика физической культуры. – 2019. – № 3(57). – С. 84-88. – 65
11. Джабиев У.Ю. Национальные игры как средство приобщения учащихся к занятиям физической культурой // Полилингвальное образование как основа сохранения языкового наследия и культурного разнообразия человечества. – 2020. – № 8. – С. 41-44.
12. Кудериев Ж.К. Казахские национальные игры в системе физического воспитания / Ж. К. Кудериев // Теория и методика физической культуры. – 2019. – № 3(57). – С. 78-83.

ИЗУЧЕНИЕ ПОПУЛЯРНОСТИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В СТРАНЕ

Махсотова Алия Армановна

Өтемісов атындағы БҚУ магистранты.

Бахтиярова Саягул Жаксыбаевна

Старший преподаватель Западно-Казахстанского аграрно-технического университета имени Жангир хана, доктор PhD.

 **Аннотация.** У каждой нации есть духовные ценности, которые она создает вместе с литературой, культурой, традициями. Одна из таких ценностей - национальный спорт. В статье проанализированы мнения специалистов, которые описали, что любая из национальных игр, дающих человеку духовную силу, бодрящую его сознание, обладает таким достоинством, как духовность. Кроме того, в стране представлен рейтинг национальных видов спорта с анализом количества секций и занимающихся в национальном спорте.

 **Ключевые слова:** подвижные игры, национальный спорт, народные игры, секции, количество занимающихся.

STUDYING THE POPULARITY OF NATIONAL SPORTS IN THE COUNTRY

Makhsotova Aliya Armanovna

Master's student of M. Utemisov WKU.

Bakhtiyarova Sayagul Zhaksybayevna

Senior lecturer, PhD, West Kazakhstan agrarian and Technical University named after zhangir Khan.

 **Annotation.** Each nation has its own spiritual values, which it creates together with literature, culture, traditions. One of these values is National Sports. The article analyzes the opinions of experts who described that any of the National Games that give a person spiritual strength and stimulate his consciousness has such dignity and qualities as spirituality. In addition, the rating of National Sports was given, analyzing the number of different sections and participants in national sports in the country.

 **Keywords:** action games, national sports, folk games, sections, number of participants.

FTAMP 77.03.15

СТУДЕНТТЕРДІҢ ӨМІРІНДЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

Найзабеков Талғат Аккозиевич

Смағұл Ысқақов атындағы Қызылорда құрылыс және бизнес колледжінің Дене шынықтыру пәнінің оқытушысы.

Шәкизадаев Нұржан Шәкизадаұлы

Смағұл Ысқақов атындағы Қызылорда құрылыс және бизнес колледжінің Дене шынықтыру пәнінің оқытушысы.

■ **Аңдатпа.** Мақалада студент жастар үшін дене шынықтыру мен спорттың маңызы қарастырылады. Зерттеудің мақсаты - сауықтыру бағытымен дене шынықтырудың ұтымды түрлерін анықтау. Зерттеу әдістері- сауықтыру бағытындағы дене шынықтыру бойынша өңірлік бағдарламаларды зерделеу.

→ **Түйін сөздер:** дене шынықтыру, спорт, денсаулық, салауатты өмір салты.

Өзектілігі. Мақалада студент жастар үшін дене шынықтыру мен спорттың маңызы қарастырылады. Дене тәрбиесін жетілдірудің маңызды бағыты - адам денесін шынықтыру. Дене шынықтыру мен спорттың денсаулыққа, дене шынықтыруға әсері даму, тәрбие, салауатты өмір салтына маңызы қозғалады.

Зерттеудің мақсаты: Сауықтыру бағытымен дене шынықтырудың ұтымды түрлерін анықтау.

Зерттеу әдістері: Сауықтыру бағытындағы дене шынықтыру бойынша өңірлік бағдарламаларды зерделеу.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау. Қазіргі уақытта адам өмірінің барлық салаларына әсер ететін өмірде көптеген мәселелер бар. Саяси, экономикалық, әлеуметтік жағдай өзгеруде, жалпы адамзаттық құндылықтар өзгеріссіз қалады, оның маңыздылығын сынға алуға болмайды: осы құндылықтардың бірі дене шынықтыру, спорт. Дене шынықтыру жалпы мәдениеттің құрамдас бөлігі бола отырып, жастардың дамуына айтарлықтай әсер етеді. Физиология, гигиена, анатомия және басқа ғылымдармен тығыз байланысты дене тәрбиесі теориясының жаратылыстану негіздеріне негізделсе, оның оң әсерін тигізуі мүмкін. Жоғары оқу орындарында дене шынықтыру студенттердің жалпы мәдениетін қалыптастырудың ең маңызды негізгі құрамдас бөлігі, үйлесімді дамыған тұлғаны қалыптастыру құралы ретінде ұсынылады. Адамның жеке басын қалыптастыруда дене белсенділігі де маңызды рөл атқарады. Осы орайда «Тәні саудың – дені сау» деген мақал ескірмейді. Дегенмен, дене шынықтырудың таралуына қаржы тапшылығы, отырықшы өмір салты, бұқаралық ақпарат құралдарында нашар көрсетілу сияқты кедергілер пайда болды. Осының барлығы дене шынықтыру тұрғысынан жастардың білім беру стратегияларын жүзеге асыруға кедергі келтіреді. Бұл мәселе әсіресе колледждер мен институттардың студенттері

үшін өзекті, өйткені студенттік жылдарда салауатты өмір салтының негіздері қалыптасады және қаланады, ал дене шынықтыру әрқашан басымдыққа ие бола бермейді. Сонымен бірге студенттерге түсетін оқу жүктемесі орасан зор, бұл олардың жалпы физикалық және психикалық жай-күйіне жиі нұқсан келтіреді және бұл білім беру мекемесінде оқу кезеңімен сәйкес келетін тұлғаның қалыптасу процесіне әсіресе теріс әсер етуі мүмкін. «Дене мәдениеті» ұғымын оқушының дене дамуының, оның физикалық және психикалық денсаулығының жағдайы мен жеке тұлғаның мәдени дамуының құрамдас бөлігі ретіндегі нақты «дене мәдениетінің» жиынтығы ретінде қарастыру қажет. Жоғары оқу орындарында дене шынықтыру студенттердің жалпы мәдениетін қалыптастырудың ең маңызды негізгі құрамдас бөлігі, үйлесімді дамыған тұлғаны қалыптастыру құралы ретінде ұсынылады [6; 7]. Мәселенің бұлайша қойылуының өзектілігі әлеуметтік және, атап айтқанда, жастар саясатының жаңа бағытынан туындап отыр, мұнда «қоғамды жақсартудың» барлық бағыттары басты орын алады. Қазіргі жағдай жастардың дене шынықтыру деңгейін көтеруге нақты мүмкіндіктері жиі бола бермейді. Спортты дамытудың және дене шынықтыруды насихаттаудың тиісті деңгейде болмауы никотинге тәуелділік, алкогольизм, оның ішінде «сыра алкогольизмі», есірткіге тәуелділік сияқты «қоғам ауруларының» өршуіне себеп болады деген көзқарас бар. Тәуелділік – негізінен жастар арасында. Демографиялық, демек, елдегі экономикалық жағдайдың халықтың дене шынықтыру деңгейіне тікелей тәуелділігі туралы пікір бар. Дене шынықтырудың тұлғаның қалыптасу үдерісіне және кәсіптік іс-әрекетті таңдауына әсерін зерттеу үшін студенттің физикалық жағдайы мен денсаулығын жақсарту міндетін қоятын тұрақты және уақытша жағдайларды ескеру қажет. Күрделі, ұзақ және қарқынды дене жаттығулары

адамның жеке мүмкіндіктеріне, оның өмірі мен жұмысының жағдайларына сәйкес келгенде ғана дене шынықтырудан оң нәтижеге қол жеткізіледі. Бірақ, дене шынықтырудың адам өміріндегі маңызды рөлі. Жастардың денсаулығы, дамуы және жалпы жағдайы үшін дене шынықтыру мен спорттың маңызын айтып жеткізу мүмкін емес. Кішкентай кезінен ата-ана, ұстаздар, бұқаралық ақпарат құралдары – радио мен теледидар баланы дене шынықтыру жаттығуларының қайталанбас пайдалылығымен шабыттандырады және балаларды спортпен белсенді айналысуға шақырады. Бұл жаста спорт, әдетте, өсіп келе жатқан ағзаның дұрыс және үйлесімді дамуын қадағалайтын тәжірибелі жаттықтырушылар мен мамандардың бақылауында болады. Мектеп жасында бұл рөлді негізінен мектептегі дене шынықтыру мұғалімдері атқарады. 16 жасқа дейін адамның өзіндік санасы жеткілікті түрде қалыптасады. Дәл осы сәттен бастап спорт қуаныш әкелетін маңызды іс-шараларға айналады. Жағымды жағы спорттың қарым-қатынас дағдыларын дамытуға ықпал ететіндігі, кешендерді жеңілдететіні және босататындығы; физикалық белсенділік, белсенді қимыл-қозғалыс ой еңбегіндегі табысқа өте пайдалы әсер етеді, бұл студенттер үшін ешбір жағдайда артық болмайды. Сонымен қатар олардың физикалық мүмкіндіктерін тәуелсіз бағалау және соған сәйкес олардың күшін нақты есептеу қажеттілігі туындайды. Дене жаттығуларымен айналыса отырып, оқушылар дене қасиеттерінің, қозғалыс дағдылары мен дағдыларының даму заңдылықтарын меңгереді, дененің және оның жүйелері құрылысы мен қызметтері туралы білім алады, бұл оның білім деңгейін кеңейтеді. Дене тәрбиесі өте күрделі және көп функциялы психофизиологиялық процесс, әсіресе адамдар дене шынықтыруға жеткіліксіз көңіл бөлетін жағдайларда [5]. Колледждерде, институттарда оқытылатын дене шынықтыру пәні адамның жалпы дене бітімінде, оның денсаулығында, дене дайындығы мен дене бітімінде тағы бір қабатты құрайды. Дене шынықтыру – бұл ең алдымен әртүрлі аурулардың және ең алдымен гипертония мен жүректің ишемиялық ауруларының алдын алу. Бұл аурулар техникалық мамандарда жиі байқалады және ұзақ емдеуді қажет етеді. Бірақ бұл әрқашан қалпына келтіруге әкелмейді. Олардың алдын алу айтарлықтай әсер етеді. Дене жаттығуларын орындау барысында жұмыс қабілеттілігі артады. Бұл адамның белгілі бір уақыт аралығында үлкен көлемдегі жұмысты орындау қабілетінің артуы арқылы дәлелденеді. Бұлшықет тынығу жағдайында жұмыс қабілеттілігінің жоғарылауымен жүрек соғу жиілігі төмендейді, оқушылар көп жұмыс істей бастайды, бірақ сонымен бірге аз шаршайды. Демалыс және, ең алдымен, ұйқыны дене толығымен пайдаланады. Институт студенттерінің кәсіби қызметі дене еңбегін білдіреді, яғни мұндай адамның жақсы

дене бітімі мен тамаша денсаулығы болуы керек. Ал мұның барлығына дене шынықтырумен және спортпен жүйелі түрде айналысу арқылы қол жеткізуге болады. Соңғы жылдары қоғамдық білім деңгейіне сәйкес келетін педагогикалық технологияларды жасауда ғылымның рөлі артып келеді. Дәстүрлі дене тәрбиесін жетілдіре алатын, денсаулық пен дене дамуының үйлесімділігіне, сондай-ақ қозғалыс қабілеттерін қалыптастыруға оң әсер ететін дене шынықтыру технологияларын сынақтан өткіздік. Дене шынықтыру мұғалімдері дене шынықтыру жаттығуларына және салауатты өмір салтын қалыптастыру қажеттілігіне қызығушылықты қалыптастырады, оларды дамыту, жақсарту және денсаулықты нығайту үшін оқytудың стандартты емес түрлерін: би, йога, ойындар, сонымен қатар белсенді оқыту әдістері мен денсаулық сақтаудың жаңа технологиялары: аэробика, степ-аэробика, созылу – аэробика және т.б [4]. Қоғам дамуының осы кезеңінде тиімді жұмыс күшінің қажеттілігіне байланысты студент жастардың дене дайындығының маңызы барған сайын маңызды бола түсуде. Сонымен қатар, дене шынықтырумен және спортпен шұғылданду адамға физикалық кемелдік сезімін ғана емес, сонымен бірге күш-қуат беріп, рухын қалыптастырады. Бүгінгі қоғамға аса қажетті адамгершілік қасиеттерді көтереді. Дене шынықтыру тұлғаның қалыптасу процесінде үлкен мәнге ие болады, ол оған әртүрлі жағынан әсер етіп, адамгершілік қасиеттерді, рухты қалыптастырады және дене жағдайына әсер етеді, өмірге және еңбекке, жаңа жетістіктерге жаңа көзқарасты ынталандырады. Дене шынықтыру мен спорттың мәні мен қорытындысына саналы түрде келу үшін студенттер оның өміріндегі рөлін түсінуі керек. Салауатты өмір салтын ұстану үшін олар мұны кеш емес түсінсе, өте жақсы. Дене тәрбиесі – адамның дене шынықтыруына, дамуына және тәрбиесіне әсер етудің мақсатты процесі. Тәрбие әлеуметтік жолмен алынған білімдер жиынтығы ретінде қарастырылады, ол әлеуметтенудің нақты формасы болып табылады. С.В.Шевченко, Е.С.Романенко, Л.А.Ситак атап өткендей, бұл белгілі бір қоғамның белгілі бір түрін және тұлғаның белгілі бір түрін қалыптастыру арқылы оны сақтау үшін белгілі бір қоғамның білімін сақтауға және қайта жіберуге бағытталған мәдени тұрғыдан анықталған және мәдени маңызды қызмет. [2;3].

Қорыта келе, спорт және дене шынықтыру – бұл салауатты өмір салты ғана емес – бұл тұтастай алғанда қалыпты және салауатты өмір, ол өз күштері мен таланттарын жүзеге асыру үшін барған сайын жаңа мүмкіндіктер ашады. Бұл – адамның өмірінің жемісті болуы, өзіне де, айналасындағыларға да қуаныш сыйлау үшін басатын жол. Өмірдің прогрессивті ырғағы жастардың көбірек дене белсенділігі мен дайындығын талап етеді. Өмір бойы жас ұрпақтың иығына түсетін барлық өсіп келе жатқан жүктемелер жоғары физикалық жетілдіруді талап етеді, оған қол жеткізу керек.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Лукьяненко В.П. Дене шынықтыру: білім негіздері: Оқулық. - Ставрополь: СГУ баспасы. - 2001.-224б.
2. Ситак Л.А. Сыныптан тыс жұмыстарда педагогикалық колледж студенттерінің экологиялық мәдениетін қалыптастыру // педагогика ғылымдарының кандидаты ғылыми дәрежесін алу үшін диссертация / М., 2004.-182б.
3. Шевченко С.В., Романенко Е.С., Ситак Л.А. Экологиялық мәдениетті қалыптастыру саласындағы студент тұлғасының кәсіби үлгісі «Австриялық гуманитарлық және әлеуметтік ғылымдар хоры, 2014 ж., No3-4, 125-128 б.
4. Ярлыкова О.В. Дене мәдениетінің болашақ мұғалімдердің кәсіби өсуіне әсері. //Кәсіби бағдар, №1, 2015, 75-79 б
5. Ярлыкова О.В. Оқу-тәрбие үрдісінде дене мәдениетін қалыптастыру.//Кәсіптік бағдар, No2, 2015 ж. 32-35.
6. Ярлыкова О.В., Шипилова Г.В. Студенттердің жалпы мәдени және кәсіптік даярлығында дене шынықтыру. Таврия ғылыми бақылаушысы. 2016 ж. No 1-3 (6) б. 101- 103.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Найзабеков Талгат Аккозиевич

преподаватель физической культуры Кызылординского колледжа строительства и бизнеса имени Смагула Исакова.

Шакизадаев Нуржан Шакизадаевич

преподаватель физической культуры Кызылординского колледжа строительства и бизнеса имени Смагула Исакова.

■ **Аннотация.** В статье рассматривается значение физической культуры и спорта для студентов. Важным направлением совершенствования физического воспитания является укрепление организма человека. Обсуждается значение физической культуры и спорта для здоровья, физической подготовки, развития, образования и счастливой жизни.

→ **Ключевые слова:** физическая культура, спорт, здоровье, здоровый образ жизни.

PHYSICAL EDUCATION IN THE LIFE OF STUDENTS

Naizabekov Talgat Akkozievich

teacher of physical culture of the Kyzylorda College of Construction and Business named after Smagul Isakov.

■ **Annotation.** The article discusses the importance of physical culture and sports for students. An important direction of improving physical education is strengthening the human body. The importance of physical culture and sports for health, physical fitness, development, education and a happy life is discussed.

→ **Keywords:** physical culture, sports, health, healthy lifestyle.

FTAMP 77.03.15

БЕС МИНУТТЫҚ СЕРГІТУ СӘТІ

Кендрбаева Жібек Тимурқызы

М.Х. Дулати атындағы Тараз өңірлік университетінің студенті.

Науатов Серикхан Кадирханович

педагогика ғылымының магистрі, М.Х. Дулати атындағы Тараз өңірлік университетінің «Алғашқы әскери дайындық және дене тәрбиесі» кафедрасының аға оқытушы.

■ **Аңдатпа.** Бұл мақалада бес минуттық сергіту жаттығуларының маңызы туралы ашып көрсетілген. Сергіту жаттығуларының барлық спорт саласында маңызды рөл атқаратыны түсіндіріліп жазылған, бес минуттық сергіту жаттығулары спортпен айналыспай тұрып алдында жасалынады және оның маңызы өте зор. Бұл сергіту жаттығуларымен қандай спорттың түрімен айналыспасақ та, кез келген салада жасалынады. Бес минуттық сергіту жаттығуларын мектептерде де жоғарғы оқу орындарында да тұрақты түрде жасайды. Ол жаттығулар өте жеңіл жасалынады және оны барлығы да жасай алады. Осындай сергектік жаттығуларын балаларға жастайынан, яғни кішкентайынан жасаған өте пайдалы. Егер балалар кішкентайынан жаттығу жасап бастаса, кейін келешекте ол бала өте шымыр болып өсетін болады.

→ **Түйін сөздер:** дене шынықтыру; бес минут; жаттығу; сергектік; жастар; спорт; спорттық үйірмелер; салауатты өмір салты; денсаулық.

Кіріспе

Денеміздің сау болуы- ол жанымыздың сау болуымен теңдей. Дененің сау болуы үшін біз әрдайым дене шынықтыру жаттығуларын жасап, спортпен айналысып, дұрыс тамақтанып, салауатты өмір салтын ұстануымыз керек. Егер біз кішкентай кезімізден, немесе қазірден бастап салауатты өмір салтын ұстанатын болсақ, біздің келешекте денсаулығымыз мықты болып, деніміз сау болып, ешқандай ауруға шалдықпайтын боламыз. Ол үшін біз алдымен не істеуіміз керек?

Зерттеу өзектілігі:

Бұл 5 минуттық сергектік жасау қазіргі таңда өте маңызды, өзекті десек болады. Себебі қазіргі таңда көптеген адамдар бұндай 5 минуттық сергектікті жасай бермейді. Бұл өте өзекті мәселе дей аламын. Себебі қазір адамдар тіпті 5 минут уақыттарын сергектікке жұмсағысы келмейді. Барлығы ұялы телефондарға телміріп, қазіргі дамыған заманның құрбандары болып отыр. Адамдардың көбісі бүкірейіп, роботтар секілді, еш қозғалмай, сергектік жасамай жүре береді. Бұл өте өзекті мәселе деп айта аламын.

Зерттеу мақсаты:

Менің бұл мақаладағы ең маңызды мақсатым адамдарға, қоғамға сергектік сәтінің маңызын түсіндіру. Сергіту сәті біздің өмірімізде бар болғаны 5 минут уақытымызды алады. Бірақ оның қаншама пайдасы бар. Осыны адамдарға, оқушыларға, студенттерге жеткөзу менің басты мақсатым болып табылады.

Денсаулығымыз мықты болуы үшін, деніміз сау болуы үшін біз ең алдымен дұрыс тамақтануымыз керек. Қазіргі таңда көптеген зиян, майлы, тәтті тамақтар көбейіп кетті. Мысалға: фаст фуд, чипстар, балмұздақтар, шоколадтар, газдалған сусындар, айта берсек өте көп. Егер біз осы тамақтарды күнделікті жиі жейтін болсақ, бұл біздің денсаулығымызға кері әсерін тигізеді. Бұның салдарынан біз артық салмақ қосамыз, түрлі ауруларға шалдығамыз, және жүріп, отырып қозғалуымыз қиындай түсетін болады. Сол себепті де салауатты өмір салтының ең маңызды қағидасы ол дұрыс тамақтану.

Ал келесі әрине ол спорт деп айта аламыз. Біз күнделікті спортпен айналыссақ, біздің денсаулығымыз өте мықты болады. Оны әрине барлығымыз білеміз, спортпен пайдалы. Алайда көбіміз осыны біле тұра спортпен айналысып бермейміз. Себебі, спортпен айналысуға көбіміз ерінеміз. Еріншектік бізді жеңіп кетеді, ол шындық оны мойымдауымыз керек. Анда санда біздің мотивациямыз оянып, спортпен айналысуды бастап кететін кездер болады. Алайда бұл мотивациямыз ұзаққа созылмай, шамалы күннен соң жалығып, спортты тастап кетіп жатамыз. Бұл әрине дұрыс емес. Біз спорттың өзіміз үшін керек екенін түсінуіміз керек, оның шын мәнінде маңызын білуіміз керек. Спорт – өмір шырағы. Бұл өте дұрыс айтылған сөз. Спорттың біздің өмірімізге деген пайдасы өте зор. Спортпен шұғылданатын адам өзін өте сергек, жақсы сезінеді. Ешқандай денсаулығымен мәселелері болмайды. Денесін сергек, әрі жеңіл сезінетін болады [1].

Спортпен қанша жастан бастап шұғылданған жөн? Менің ойымша спортпен кішкентай бала кезден бастап шұғылдану керек. Балаларды кішкентай кезінен спортқа бейімдесе, ол бала өскенде де спортқа жақын болады, денесі кішкентайынан шымырланып, шымыр бала болып өсетін болады. Яғни кішкентайынан спортқа бейімделіп кететін болады. Сол себепті де көп адамдар балаларын кішкентайынан спорттың түр-түріне беріп жатады. Бұл өте дұрыс. Спортпен менің ойымша 4-5 жастан бастап айналыса берген дұрыс. Сол жастан бастап баланың денесі бейімделе бастайды, сол кезде спорт өте жақсы көмегін береді. Балаларды кішкентайынан дене жаттығуларын жасатып үйрете беру керек деп ойлаймын. Оларды жүгіртіп, секіртіп, отырғызып, тұрғызып, денелеріне көп қимыл қозғалыс беру керек. Күнде спорттық үйірмелерге бармаса да, күнделікті бес минуттық сергектік жаттығуларын жасатып тұру керек деп ойлаймын.

Зерттеу әдістері

Менің ойымша бес минуттық сергектік жаттығуларын жасау өте маңызды. Байқап қарасақ кез келген спортпен айналысатын адамдар бес минуттық сергектік жаттығуларын жасайды. Себебі қандай спортпен айналыспасақ та, бастамай тұрып алдымен денемізді шынықтырып алуымыз керек, сол себепті де біз бес минуттық сергектік жаттығуларын жасаймыз. Сергектік жаттығуларын жасамай жатып, спортпен айналысып бастап кетуге болмайды. Себебі біздің денеміз алдымен оянып, жаттығумен шынығып алуы керек, сонда денеміз әрі қарай спортпен айналысуға дайын болып тұрады. Бес минуттық сергектік жаттығуларын барлық жерде жасатады. Қандай спортпен айналыспасақ та, біз оны жасауға міндеттіміз. Мысалға: бұл сергектік жаттығуларын біз күреспен айналыссақ та, жүзумен айналыссақ та, бимен айналысатындар да тіпті жасайды, себебі оны жасау міндетті. Әрине әр жерде ол жаттығулар спорт түріне қарай әр түрлі болуы мүмкін, және тек қана бес минут емес одан ұзақ та болуы мүмкін, ол жаттықтырушыға және спорттың түріне байланысты. Тіпті біз бұл бес минуттық сергектік жаттығуларын мектептерде де университеттерде де жасаймыз. Оны барлығымыз білеміз. Дене шынықтыру сабағын бастамас бұрын, біз алдымен бес минуттық сергектік жаттығуларын жасаймыз. Бұл бізге не үшін керек ? деп ойласаңыздар, біз бұл жаттығуларды алда дене шынықтыру сабағымен айналысу үшін денемізді алдымен жаттықтырып, шынықтырып алу үшін керек. Содан әрі қарай ғана

біздің дене шынықтырудан беретін ұстаздарымыз сабақтарын әрі қарай жалғастырады. Алдымен осы сергектік жаттығуларын жасап, содан әрі қарай сабағымызды жалғастыра аламыз. Мысалы, волейбол ойнап, ұл балалар болса футбол ойнап деген секілді [2].

Бұл бес минуттық сергектік жаттығуларына қандай жаттығулар кіреді? Бұл әрине барлығымыз жасай алатын жаттығулар. Шамамен 10 шақты жаттығулар қатарын жасаймыз. Оларға өте жеңіл жаттығулар жатады. Мысалға: отырып, тұру, басымызды айландыру, қолды қайшылау, белімізді айландыру, екі аяқпен кезек кезек секіру, тағы да басқа айта берсек өте көп түрлері бар. Ол жаттығуларлы бізге сабақтарда ағайларымыз өздері жасатады, немесе қасына бір студентті немесе оқушыны шақырып, жасатуына да болады. Сонымен қатар біз дене шынықтыру сабақтарында тек қана бес минуттық сергектік жаттығуларын ғана жасап қана қоймай, біз осы жаттығуларды жасау алдында, жүгіріп, сергіп аламыз. Бұл жеңіл кардио деп айта аламын. Ағайларымыз, апайларымыз әрдайым солай жасайды. Олар күн жылы мезгілдерде далада, күн салқын мезгілдерде іште, яғни спортзалда жүгіртеді. Шамамен алғанда біз 5 айналымдай жүгіреміз. Әрине әр жерде әр түрлі, алайда біз 5-7 айналымдай жүгіреміз. Жүгіру ол кардионың түрі. Кардио жасау ол өте пайдалы. Денеміз шымыр әрі мықты болатын болады.

Жүгіріп болған соң әрі қарай бес минуттық сергектік жаттығуларын жасаймыз, ал бес минуттық сергектіктен кейін әрі қарай дене шынықтыру сабағына көшеміз. Қазіргі таңда барлық жерде осылай. Қай мектепке, қай жоғарғы оқу орнына бармасақ та барлық жерде бес минуттық сергіту жаттығуларын жасайды. Бұл өте маңызды, оны жасамай сабақты бастап кетуге болмайды. Тек қана сабақты ғана емес, үйірмелерде де дәл солай. Қазір балаларды бағана айтып өткенімдей жастайынан спорттық үйірмелерге берген дұрыс. Бұл әрине менің жеке ойым, себебі кейбіреулер айтуы мүмкін, балаларды жастайынан қинаудың керегі жоқ деп, кейін өскен соң да айналысуға болады деп. Алайда менің ойымша өскенде балалардың оған бейімделіп кетуі қиын болады, онымен қазірден бастап айналыса беруі керек. Ешқандай үйірмеге бермесек те, үй жағдайында да сергектік жаттығуларын жасатып, доп ойнатып, жүгіртіп, секіртіп, баланың шымыр болуына жағдай жасай берген дұрыс. Салауатты өмір салтына жолды бар болғаны шағын осындай сергектік жаттығуларынан бастаған дұрыс деп ойлаймын [3].

Зерттеу нәтежелері:

Мен бұл тақырыпты зерттеу барысында көптеген затқа көз жеткіздім. Қазір көп адам бұл жаттығуларды жасай бермейді, алайда барлығы деп айтпаймын, жасайтын адамдар да бар. Осыны адамдар қолға алса екен деймін. Зерттеу барысында мен қаншама адамдардың өміріне бұл жаттығулардың керек екенін түсіндім. Осыны адамдарға жеткізу мақсатында осы мақаланы жазып шықтым.

Қорытындылай келе, мектептің оқу жоспарындағы басқа пәндердің маңызы қандай болса дене тәрбиесі пәнінің өмірлік маңызы зор. Өсіп келе жатқан жас ұрпақтың саналы білім алуынан негізі мектепте қаланады. Дене шынықтыру оқушыларды жан-жақты үйлесімді дамытып, жетілдіреді. Денсаулығының нығаюына және дене мүшелерінің қалыпты өсуіне ықпалын тигізеді. Дене мүсінінің сұлулығын қалыптастырады, қимыл-қозғалыс қабілеттерінің негізін салып, оларды белсенді болуға, елін қорғауға дайындайды. Адамның рухани өсуі мен денесінің өсіп-жетілуі балалық шақта қалыптасады. Жеңіл атлетикамен, гимнастикамен тағы да басқа спорт ойындарымен жүйелі түрде және үздіксіз айналысатын балалар дені сау болып қана қоймай, дене жаттығуларымен айналыспаған өздерінің құрдастарына қарағанда сергек, саналы болып өсетінін ғылым мен өмір тәжірибесі толық дәлелдеп отыр. Қазақстанның әрбір азаматының бала жастан дене тәрбиесімен айналысуға тарту үлкен маңызы бар мемлекеттік міндет екендігі еліміздің негізгі заңында көрініс тапқан. Ата Заңның 24 және 29-шы баптарында азаматтардың демалуға және денсаулығын сақтауға құқығы бар екендігі атап айтылған. Еліміздегі дене тәрбиесі жүйесінің негізін қазіргі уақытта дене шынықтыру дайындығының президенттік сынағалары құрап отыр. Бұл міндеттердің бірі жалпы білім беретін міндеттердің дене тәрбиесі жұмысының жағдайын қалыптастырумен қоса сабақтың сапасын арттыру. Мектептегі дене тәрбиесі жүйесі болашақ жеткіншектердің тек саулығын сақтау мақсатында ғана жүргізілмей, олардың дамуының негізгі кепілі дене тәрбиесі жұмысы дұрыс жолға қойылуы үшін ең бастысы сабақ өткізуді қызықты да оқушылар үшін тиімді өтілуі керек. Сабақ өткізілу тиімділігі мұғалім шеберлігімен оқушылар дайындығына байланысты. Екіншіден, сабақ негізгі бөлімнен өткізілетін жаттығуларды пысықтау, бекіту бағытында жүгіру, секіру және лақтырулары бар эстафеталарды ойын түрлерінде пайдалану. Үшіншіден, сабақта қимылды ойындар және

спорт ойындарының элементтері бар ойындарды пайдалану. Бұл ойындар арқылы оқушылардың жылдамдық, икемдік, ептілік, төзімділік, қасиеттері өсіп жетіледі. Жеткіншек жастағы балалардың дене тәрбиесінде қозғалыс ойындары мен ойын жаттығуларының алатын орны ерекше. Спорт жаттығуларды пайдаланудың тиімділігі, балалардың дене дамуы деңгейінің артуы, денсаулықтың нығаюуы мен жұмыс қабілеті артуына орасан зор әсер етеді. Сондықтан да дене шынықтыру пәнінің өз мәнінде өтуіне басты көңіл аудару пән мұғалімнің негізгі міндеті [4].

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:

1. Дене тәрбиесі: Әдістемелік құрал / **Г. Маковецкая, Т. Васильченко, О. Меркель.** – Алматы: Алматы кітап, 2009. – 123 б.
2. Дене тәрбиесі ілімі мен әдістемесі: Оқу құралы / **Ә. Ж. Тілеуов.** Шымкент, 2003. – 95 б.
3. Дене тәрбиелеу мәдениеті ілімін оқып үйрену жөніндегі әдістік нұсқаулар.
4. Дене шынықтыру және спорттың теориясы мен әдістемесі: Типтік оқу бағдарламасы // **Р.Р. Аманбаев** типтік. Алматы, 2001. – 65 б.

ПЯТИМИНУТНАЯ РАЗМИНКА

Кендрбаева Жибек Тимуровна

Студент Таразского регионального университета им. М. Х. Дулати.

Науатов Серикхан Кадирханович

магистр педагогических наук, старший преподаватель кафедры «начальная военная подготовка и физическая культура «Таразского регионального университета им.М. Х. Дулати».

📖 **Аннотация.** В этой статье подробно говорится о важности пятиминутной тренировки. Объясняя, что пятиминутные упражнения играют важную роль во всех областях спорта, надо учесть, что пятиминутные упражнения выполняются перед занятиями спортом и имеют большое значение. Это делается в любой области, независимо от того, при каких видах спорта мы занимаемся упражнениями. Пятиминутные упражнения регулярно выполняются как в школах, так и в высших учебных заведениях. Упражнения выполняются очень легко, и каждый может это сделать. Такие упражнения очень полезно делать детям с раннего возраста. Если дети начнут заниматься с самого раннего возраста, то в дальнейшем этот ребенок вырастет сильным (выносливым).

➔ **Ключевые слова:** физическая культура, пять минут, упражнения, бодрость, молодежь, спорт, спортивные кружки, здоровый образ жизни, здоровье.

FIVE-MINUTE VIGILANCE

Kendrbaeva Zhibek Timurovna

Student of M. H. Dulati Taraz Regional University.

Nauatov Serikkhan Kadir Khanovich

Master of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer of the Department of «Initial Military Training and Physical Culture» of M. H. Dulati Taraz Regional University.

📖 **Annotation.** In this article, I've already talked about the importance of five-minute toning exercises. I wrote explaining that toning exercises play an important role in all sports, five minutes of toning exercises are done before you start playing sports, and it is of great importance. This is done in any field, no matter what kind of sport we do with toning exercises. Five-minute toning exercises are regularly performed both in schools and in higher education institutions. It is very easy to do exercises, and everyone can do it. It is very useful to do such alertness exercises for children from an early age, that is, from a young age. If children start exercising from an early age, then in the future the child will grow up very capricious.

➔ **Keywords:** physical Education, five minutes, exercise, vigor, youth, sports, sports clubs, healthy lifestyle, health.

FTAMP 77.03.31

ДЗЮДО КҮРЕСІНДЕГІ БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ КҮШ ЖАТТЫҒУЛАРЫ

Садыкова Аида Бекзатовна

М. Өтемісов атындағы БҚУ магистранты.

Испулова Роза Набиевна

ғылыми жетекшісі п.ғ.к., қауымдастырылған профессор.

■ **Аңдатпа.** Мақалада балалар мен жасөспірімдерге оқу-жаттығу процесінде және жарыстарда техникалық-тактикалық іс-қимылдарды жүргізу кезінде күш жаттығуларын шебер және уақтылы қолдануы керектігі баяндалған. Дзюдо сабақтары, сөзсіз, дененің өсуіне және дамуына оң әсер етеді, сонымен қатар балалар мен жасөспірімдерде күштік дайындықты айтарлықтай арттырады. Сонымен қатар мақалада балалар мен жасөспірімдердің жасы мен жынысын ескере отырып, күш жаттығуларының құралдары мен әдістерін таңдау да өзекті мәселе болып табылады.

→ **Түйін сөздер:** дзюдошылар, күш, жаттығу, жасөспірімдер.

Өзектілігі. Жас дзюдошылардың күш дайындығына арналған заманауи зерттеулерде шеберліктің өсуінің спортшының дене шынықтыруына тәуелділігін әдістемелік және практикалық негіздеу қажеттілігі атап өтіледі. Осы жұмыста аталған бірқатар зерттеушілер оқу процесін құруда әртүрлі әдістерді, құралдар мен технологияларды қолдану қажет екенін атап өтті. Бұл жағдайда Даму тек белгілі бір күрес түрінің нақты құралдарымен шектелмеуі керек екенін көрсетеді. Спорттың осы түрі үшін маңызды белгілі бір қасиеттерді дамыту туралы айта отырып, күштік бағыттағы шоғырланған тереңдетілген жаттығуды қолдану шеберлік деңгейін арттыруға мүмкіндік беретінін атап өткен жөн.

Дзюдошылардың күш мүмкіндіктерін дамыту бойынша жаттығу процесін ұйымдастырған кезде жалпы күш дайындығы дзюдошының арнайы күш дайындығын дамыту үшін негіз болып табылатындығын ескеру қажет. Спортшы оқу-жаттығу процесінде және жарыстарда техникалық-тактикалық іс-қимылдарды жүргізу кезінде күш жаттығуларында артықшылықты шебер және уақтылы қолдануы керек. Қатысушылардың жасы мен жынысын ескере отырып, күш жаттығуларының құралдары мен әдістерін таңдау да өзекті мәселе болып табылады. Өкінішке орай, көптеген жаттықтырушылар алғашқы даярлық топтарында, оқу-жаттығу топтарында, спорттық жетілдіру және жоғары спорттық шеберлік топтары үшін дзюдошылардың күш жаттығуларын ұйымдастыруда бірдей тәсілдерді қолданады [1].

Зерттеу мақсаты – дзюдо күресіндегі балалар мен жасөспірімдердің күш жаттығуларының тиімділігін арттыру.

Зерттеу әдістері: ақпарат көздерін талдау және жалпылау.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау.

Дзюдошының күштік қабілеттері бұлшықеттердің физиологиялық диаметріне, әр түрлі бұлшықет талшықтарының арақатынасына, қозғалыс бірліктерінің санына, бұлшықеттегі антогонист бұлшықеттердің жұмысынан уақтылы өшіруге байланысты. Қозғалыс әрекеттерінің әртүрлілігі және күрес кезінде балуанның функционалдық күйлерінің кең өзгергіштігі максималды күштің, жарылғыш күштің және күштің төзімділігінің басым көрінісін қажет етеді [2].

Күш қабілеттерінің көрінісіне: жұмыс істейтін органдарды энергиямен қамтамасыз етудің тиімділігі, техникалық шеберліктің жетілдірілуі, жылдамдық қабілеттері мен икемділіктің даму деңгейі әсер етеді.

Күресте күштік қасиеттердің барлық көрсетілген түрлері оқшауланбайды, бірақ күрес түрінің ерекшелігімен, балуанның салмақ дәрежесімен және оның біліктілігімен, сондай-ақ техникалық-тактикалық шеберлік деңгейімен және қозғалыс қасиеттерін дамытумен анықталатын күрделі өзара әрекеттесуде көрінеді. Жаттықтырушы үшін әртүрлі күш түрлері арасындағы байланысты білу және ескеру маңызды [3].

Максималды күш пен жылдамдық күшінің деңгейі арасында өте тығыз байланыс бар, ол жылдамдық жұмысы үлкен сыртқы қарсылықты жеңу қажеттілігімен байланысты болған жағдайда айқын көрінеді (максималды күш деңгейінің 25-30% - дан астамы). Сонымен қатар, қарсылық неғұрлым жоғары болса, жылдамдық күшінің жоғары көрсеткіштерін дамыту үшін максималды күш деңгейі соғұрлым маңызды болады.

Практикалық жұмыста жаттықтырушылар көбінесе күштік қасиеттер күресте емес, жаттығуда қолданылған жаттығуларда көрінеді. Күштік қасиеттердің жоғарылаған деңгейі балуанның техникалық-тактикалық іс-қимылдарды орындауы кезінде күш мүмкіндіктерін арттыруды қамтамасыз етпейді.

Қазіргі уақытта ұлдар мен қыздар арасында күш жаттығулары қай спорт түріне маманданғанына қарамастан танымал бола бастады. Өкінішке орай, көбінесе күш-жігерді тәрбиелеу құралдары мен оларды қолдану әдістемесі ересектермен бірдей болып қалады, бұл көбінесе жағымсыз салдарға әкеледі [4].

М.М. Магомедалиев [5] дзюдомен айналысатын 10-15 жас аралығындағы жастарға күш төзімділігін тәрбиелеудің әдістемелік ерекшеліктерін зерттеуде күштің төзімділігі айқын жас ерекшеліктеріне ие деп көрсеткен. Дзюдомен айналысатын 10-15 жас аралығындағы балуандар белсенді сенсомоторлық жүйенің қалыптасуының аяқталуымен, барлық анализатор жүйелерінің жәрдемдесуінде шекті мәнге жетуімен және кездейсоқ қозғалыстардың жетекші құрылғыларының қалыптасуының аяқталуымен негізделген қиын күш әдістерін игерудің ең жоғары мүмкіндігімен ерекшеленеді. Негізгі физикалық қасиеттерді тәрбиелеудің негізгі құралдары-жаттығулар, оларды әдеттегі, әлсіреген және қиын жағдайларда орындау, сондай-ақ арнайы жаттығулар делінген.

Ю.Ф. Курамшин жас спортшылардың жаттығу процесін ересектерге арналған жаттығулардан бес айырмашылықты ескере отырып жоспарлауды ұсынады:

- 1) нәтижелерді қысқа мерзімде орнатуға жол бермеу;
- 2) өсіп келе жатқан ағзаның функционалдық мүмкіндіктеріне сәйкес жаттығу және жарыс жүктемелерін шектеу;
- 3) спорттық жаттығуды жоспарлауда мектептегі оқу процесін құру ерекшеліктерін ескеру қажеттілігі;
- 4) жалпы дене шынықтырудың басым мәні;
- 5) жан-жақты дене дайындығын қамтамасыз ету үшін бастапқы маманданудың көпсайыс сипаты.

Мамандар балалардың биологиялық дамуын кезеңдеудің әртүрлі нұсқаларын ұсынады. В.П. Филин [6] балалар мен жасөспірімдерді келесідей бөледі:

- 7 жыл-бірінші балалық шақтың соңы;
- 8-11 жас (қыздар), 8-12 (ұлдар) - екінші балалық шақ;
- 12-16 жас (қыздар), 13-17 жас (ұлдар) жасөспірім;
- 16 жастан бастап (қыздар), 17 жастан бастап (ұлдар) – жас.

Авторлардың пікірінше, балалардың әр жас тобына дене жүйелерінің құрылымы мен функцияларының ерекшеліктері және дамудың психологиялық ерекшеліктері тән.

Патологиялық салдардың пайда болуының негізгі себебі-бұлшықет пен дәнекер тіннің құрылымдық-функционалды жағдайына күш жүктемесінің сәйкес келмеуі, қабыну процестеріне және тіндердің химиялық құрылымының өзгеруіне әкеледі.

Қарқынды күш жүктемелеріндегі жүрек-қан тамырлары патологиясы негізінен жүрек соғу жиілігі мен қан қысымының күрт жоғарылауын тудыратын «кернеумен» байланысты, ал миокардтың шамадан тыс жүктелуі оның дистрофиясына, соның ішінде бұлшықет талшықтарының бір бөлігін дәнекер тінімен алмастыруға әкелуі мүмкін.

Белсенді жыныстық жетілу жасындағы (13-14 жас) қыздар үшін жоғары қарқынды күш жаттығуларын орындау қажет емес. Қарқынды күш жаттығулары тестостерон гормонын шығарады, ол әйел жыныс мүшелерінің жұмысына антагониялық әсер етеді, бұл қалыпты және уақтылы жетілуге кедергі келтіруі мүмкін. Бұл жаста қыздар ептілікті, икемділікті, жылдамдықты дамытып, техникалық-тактикалық шеберлікті үйреніп, жетілдіруі керек.

Балалар мен жасөспірімдерде күш қабілеттерін дамыту үшін жаттығу сабақтарын құру жаттығудың физиологиялық және педагогикалық принциптерін, әсіресе жаттығу кезінде жас немесе қыз денесінің физиологиялық жағдайына ұсынылған жүктеменің сәйкестігі принципін қатаң сақтай отырып жүзеге асырылуы керек. Жаттықтырушы бұл жастағы басты міндет күш қасиеттерінің абсолютті өсуінде емес, техниканы үйрену екенін түсінуі керек.

В.М. Горюнов [7] өзінің зерттеулерін қорытындылай келе, жас спортшылармен күш қабілеттерін дамытуда жұмыс істеудің жалпы ұйымдастырушылық-әдістемелік принциптері мен ережелерін ұсынды:

1. Сауықтыру міндеттерінің тәрбиелік міндеттерден жалпы айқын басымдығы.
2. Негізгі бәсекелестік әрекеттердің үйлестіру құрылымдарын жетілдірудің нақты күштік және жылдамдық-күштік қабілеттерін барынша дамытудан басымдығы.
3. Шамадан тыс жүктеме мен шамадан тыс жүктемені, сондай-ақ өткір жарақат алу мүмкіндігін болдырмайтын жаттығу процесін ұтымды ұйымдастыру.
4. Күш жаттығуларындағы жүктеме қарқындылығының жоғарылауындағы қатаң бақыланатын жаттығу.
5. Әрбір оқу-жаттығу сабағының басында және әрбір жаңа жаттығуды орындамас бұрын мұқият және әдістемелік тұрғыдан дұрыс қыздырыну.
6. Тірек-қимыл аппаратын қарсылық жаттығуларындағы нақты жүктемелерге алдынала дайындау, арнайы жергілікті жаттығулар көмегімен тірек-қимыл аппаратының «әлсіз буындарын» нығайту, күшті бұлшықет схемасын құру.

7. Жоспарлау кезінде арнайы дене дайындығына жеткілікті уақыт бөлу, дене қасиеттерді тәрбиелеу үшін жалпы даму және дәстүрлі емес жаттығулардың кең ауқымын пайдалану.

8. Барлық жұмыс режимдеріндегі барлық негізгі бұлшықет топтарының толық, бірақ мұқият күш жаттығулары.

9. Күштік қасиеттерді, соның ішінде тренажерларда тәрбиелеу үшін «айналмалы» жаттығу әдісін кеңінен қолдану.

10. Барлық функцияларды толық қалпына келтіру үшін жеткілікті жаттығулар арасындағы демалыс аралықтары.

11. Салыстырмалы түрде үлкен физикалық және жүйке-психикалық стресстен кейін қол жетімді қалпына келтіру құралдары мен шараларын қолдану (әртүрлі жылу және гидротерапия, физиотерапия, массаж, дұрыс тамақтану, витаминдік терапия және т.б.).

12. Жарақаттан кейінгі кезеңде жарақат алған органдардың функцияларын толық қалпына келтіру үшін кейбір жаттығуларды жаттықтыру бағдарламасынан шығару.

13. Барлық жаттығу жүктемесін даралау. Жас спортшының субъективті жағдайына ескере отырып, тірек-қимыл аппаратының барлық буындарына жүктемелерді жүйелі түрде ауыстыруды көздейтін алдын ала жасалған, бірақ сандық жағынан икемді жаттығу жоспарларын пайдалану.

14. Жаттығулардың сапалық (жаттығуларды таңдау) және сандық (көлем және қарқындылық) параметрлері бойынша тұрақты өзгергіштігі.

15. Жүйелі және адал дәрігерлік және дәрігерлік-педагогикалық бақылауды ұйымдастыру.

Қорыта келе, күш жаттығулары бойынша оқу-жаттығу сабақтарын ұйымдастырған кезде жаттықтырушы балалар мен жасөспірімдер денесінің дамуының физиологиялық негіздемелерін ескеруі керек.

Оқу процесін биологиялық жетілудің басталуын ескере отырып жоспарлау керек. Жаттығу құралдарын таңдау және оларды балалар мен жасөспірімдерде қолдану әдістемесі жыныстық жетілу кезінде дененің барлық функцияларын күрделі қайта құрумен біріктірілуі керек, өйткені шамадан тыс жүктеме функционалдық бұзылуларға және дамудың кешеуілдеуіне әкелуі мүмкін. Дзюдошылардың күш төзімділігін арттыру процесінде монотонды жаттығуларды қолдану және жаттығулардың күрделілігі сияқты әдістемелік қателіктерден аулақ болу керек, күштік жаттығулар балалар мен жасөспірімдердің дайындығына сәйкес келуі керек.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:

1. **Шепетюк Н.М., Сиротина С.Г., Таранова А.В., Караков С.Б.** Оценка силовых способностей в годичном тренировочном цикле дзюдоистов // Вестник физической культуры. Научно-практический журнал. – 2016. - № 1. – С. 64-68.

2. **Шмелева А. Н.** Влияние занятий борьбой дзюдо на физическое развитие детей 12-14 лет / А. Н. Шмелева, С. Ю. Махов // Автономия личности. – 2022. – № 2(28). – С. 171-176.

3. **Валеев А.М.** Обоснование целесообразности занятий спортивной борьбой детей с раннего школьного возраста / А.М. Валеев // Фундаментальные и прикладные аспекты развития современной науки: Сб. науч. статей по матер. IV Межд. научно-практической конференции, Уфа, 15 декабря 2020 года. – Уфа: 2020. – С. 301-304.

4. **Караков С.Б., Шепетюк М.Н., Житкеев А.Р., Тен А.В.** Силовая подготовка в дзюдо: учебно-методическое пособие.– Алматы: КазАСТ, 2017. - 90 с.

5. **Магомедалиев М.М.** Методические особенности воспитания силовой выносливости юношей 10-15 лет, занимающихся дзюдо / М. М. Магомедалиев, С. Ш. Ялышев // Modern Science. – 2021. – № 10-1. – С. 324-327.

6. **Фомин Н.А.** Физиологические основы двигательной деятельности: - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.

7. **Горюнов В.М.** Педагогические средства предупреждения патологических состояний при интенсивном воспитании силовых качеств у юных спортсменов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2005. - №4. – С. 125-128

СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В БОРЬБЕ ДЗЮДО

Садыкова Аида Бекзатовна

Магистрант Западно-Казахстанского университета имени М. Утемисова.

Испулова Роза Набиевна

научный руководитель к. п. н., ассоциированный профессор Западно-Казахстанского университета имени М. Утемисова.

■ **Аннотация.** В статье рассматривается, что дети и подростки должны умело и своевременно применять силовые упражнения при проведении технико-тактических действий в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях. Занятия дзюдо, несомненно, положительно влияют на рост и развитие организма, а также значительно повышают силовую подготовку у детей и подростков. Также актуальным вопросом в статье является выбор средств и методов силовых тренировок с учетом возраста и пола детей и подростков.

→ **Ключевые слова:** дзюдоисты, сила, упражнения, подростки.

STRENGTH TRAINING OF CHILDREN AND ADOLESCENTS IN JUDO WRESTLING

Sadykova Aida Bekzatovna

Master's student of M. Utemisov West Kazakhstan University.

Ispulova Roza Nabievnna

Scientific supervisor Ph.D., Associate Professor of the West Kazakhstan University named after M. Utemisov.

■ **Annotation.** The article states that children and adolescents should skillfully and timely apply strength exercises during technical and tactical actions in the training process and competitions. Judo classes undoubtedly have a positive effect on the growth and development of the body, as well as significantly increase strength training in children and adolescents. Another relevant issue in the article is the choice of means and methods of strength training, taking into account the age and gender of children and adolescents.

→ **Keywords:** judoists, strength, exercises, teenagers.

FTAMP 77.03.15

МҮМКІНДІГІ ШЕКТЕУЛІ БАЛАЛАРҒА АДАПТИВТІ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫН ҰЙЫМДАСТЫРУ ЖӘНЕ ӨТКІЗУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

А.Э. Мынбаев

Ақмола облысы білім беру басқармасы жанындағы, Көкшетау қаласы, «Құрылыс – технологиялық колледжінің» дене тәрбиесі пәнінің оқытушысы.

■ **Аңдатпа.** Мақалада мүмкіндігі шектеулі балалармен бейімдік және сауықтыру дене тәрбиесін қандай әдістері арқылы өткізуге болатыны қаралады. Балаларды бағалау әдістемесі. Бейімдік дене тәрбиесі сабағының реттілігі.

→ **Түйін сөздер:** сауықтыру сабақтары, түзетуші гимнастика, қозғалыс, жаттығу.

Кіріспе. Мемлекеттің ең ұзақ мерзімді «Қазақстан – 2050» даму стратегиясының приоритеттерінің бірі «Қазақстан халқының денсаулығы, білім алуы мен жайлы жағдайы» болып табылады. Елбасының Қазақстан халқына жолдауында «Біз өз қоғамымызды құрумен қатар өмір бойы халықтың денінің сау болуына қажетті деңгейде жағдай жасауымыз қажет» деп айтылған.

Қазақстан Республикасы халқының денсаулығы-жоғары бағалы құн-дылық, және ұлттың өркендеп, өсуі ең бірінші кезекте балалардың денсаулығынан басталуы қажет.

Қазіргі таңда мүгедек балалардың денсаулығы өзекті мәселеге айналып отыр. Мүгедек жандардың дененің физикалық дамуын қалпына келтіру барысында дене шынықтыру және спорт дені сау жандардан көрі, мүмкіндігі шектеулі адамдар үшін маңызды орын алатындығы әлі де болса дұрыс жолға қойылмай отыр. Мәселе дененің физикалық дамуы, жұмысқа қабілеттілігі мен өмір сүру мүмкіндіктерін арттыруға бағытталған дене жаттығуларымен әр түрлі топқа жататын мүгедек жандармен бір уақытта бір жерде сабақ жүргізу үрдісінде дене тәрбиесінің қандай формалары мен әдіс-тәсілдерін қолдану қажеттілігін негіздеуге тіреледі. Осылайша әлеуметтік қарама-қайшылық туындайды: сауықтыру топтарында бірге айналысатын мүмкіндігі шектеулі балаларды бейімдеу және сауықтыруға арналған дене шынықтырудың түрлі әдіс-тәсілдерін қолдануға деген қажеттілік, ал екінші жағынан аталған топ өкілдерімен бейімдеу-сауықтыру сабақтарын жүргізудің ғылыми негізделген, тиімді әдістердің жоқтығы. Аталған жағдай зерттеу жұмысының өзектілігін айқындайды.

Мүмкіндігі шектеулі балалармен жүргізілетін сауықтыру дене тәрбиесі әдістемесі жаттығушылардың бірдей мүмкіндіктерін ескеретін базалық және жекеленген қасиеттерін есепке алатын белгілі бір топқа байланысты бағыт-талған вариативтік құрылымды құрамына кіргізіміз келеді.

Мүмкіндігі шектеулі балалармен жүргізілетін сауықтыру дене тәрбиесінің базалық құрылымына жүру, жай жүгіру, бір орында тұрып жасалатын жалпы дамытушылық жаттығулар, иілу, бұрылу, айналу, секіру, тыныс алу жүйесіне арналған жаттығулар, қайта қалыпқа келтіруге бағытталған жаттығулар икемділік, жүктемені біртіндеп арттыру негізінде ойын түрінде қайталау әдісі арқылы жасалатын жаттығулар.

Мүмкіндігі шектеулі балалармен жүргізілетін сауықтыру дене тәрбиесінің вариативті құрылымына мүгедектердің денсаулығындағы өздеріне тән бұзылым белгілерін есепке алатын емдік дене шынықтыру: біртіндеп жүктемені арттыру негізінде секірпемен, доптармен, спорттық жаттығу құрылғыларында біркелкі, қайталанып орындалатын түзетуші гимнастика жаттығулары.

Балалардың дене жаттығуларын орындаулары үш баллдық межеде бағала-нады:

1. балл – балаға үнемі мұғалімнің көмегі қажет. Қозғалыс үйлесімсіз, нақты, дәл емес. Бір қимылдан екіншісіне ауысуда қатты ауырсынады. Баланың белсенділігі төмен.

2. балл – балаға мұғалімнің көмегі тек кей жағдайларда ғана қажет. Қозғалыс-қимыл анағұрлым нақты, дәл, үйлесімді. Бірінші топтағымен салыстырғанда баланың қозғалысы белсендірек.

3. балл – бала мұғалімнің көмегін қажет етпейді. Қозғалыстары дәлме-дәл, нақты, өте үйлесімді. Бір қимылдан екіншісіне ауысу деңгейі жоғары. Бала белсенді алайда бұл топқа жататын бала сыналұшылар арасынан табылған жоқ.

Алынған нәтиже бойынша балалар екі топқа бөлінеді. Бірінші топқа екі балл жинаған-яғни қозғалыс дағдыларының деңгейі орташа балалар кіреді, ал екінші топқа бір балл жинаған – яғни қозғалыс дағдысының даму деңгейі төмен балалар жатады.

Алынған деректерді салыстыра келе мынадай қорытындыға келуге болады, өткізілген сабақтар тәжірибелік топтардағы балалардың

қозғалыс белсенділігіне оң әсер етеді, ал мұнан да жоғары нәтижеге қол жеткізуге уақыттың тапшылығы, балалардың бойындағы жекеленген ауытқушылықтар кедергі келтіреді.

Ұсынылған әдістің тиімділігі анықтау мақсатында тәжірибелік және бақылау топтарындағы балалардың қимыл-қозғалыс дағдысына салыстырма-лы түрде бақылау жүргізіледі.

Бақылау тобы он адамнан құралды, құрамдағы балалардың жас шамасы тәжірибелік топтағы балалардың жасымен сәйкес келді. Топтың құрамына буын қимылы бұзылуы түрлі дәрежедегі және бұзылудың ауырлық сатысы әр түрлі деңгейдегі балалар кірді.

Бақылау тәжірибесі кезінде бақылау топтарындағы балалармен жүргізілген тәжірибеден алынған деректерді келесі кестеге енгіздік.

Буын қозғалысы бұзылған балаларды зерттей келе алынған деректерден мынадай қорытынды шығаруға болады:

- балалардың бойының көрсеткіштері бойынша дененің физикалық дамуы мен сәйкестік дамуының дегейінің бағасы— орта деңгей;

- балалардың дене салмағының көрсеткіштері бойынша дененің физикалық дамуы мен сәйкестік дамуының дегейінің бағасы —орта деңгей;

- балалардың кеуде клеткаларының аймағы көрсеткіштері бойынша дененің физикалық дамуы мен сәйкестік дамуының дегейінің бағасы—төмен деңгей;

- балалардың қол саусақтары күшінің көрсеткіштері бойынша дененің физикалық дамуы мен сәйкестік дамуының дегейінің бағасы—төмен деңгей;

- балалардың өкпе қызметі сыйымдылығының көрсеткіштері бойынша дене дамуы мен сәйкестік дамуының дегейінің бағасы—төмен деңгей;

Денсаулық күйінің жақсаруына, дененің физикалық дамуына, дене дайындығына, мүмкіндігі шектелген балалардың психикалық күйінің жақсаруына Емдік дене шынықтыру және бейімдік дене шынықтыру ұсынылады. Дене шынықтыру және сауықтыру сабақтары негізгі құрастырылған, балалардың бірдей мүмкіншілігін ескеріп және вариативтік, жеке мүмкіншіліктеріне бағытталған организмнің жұмыс істеуіндегі жетіспеушіліктерге негізделген.

Мүмкіндігі шектеулі балалармен жүргізілетін сауықтыру дене тәрбиесі әдістемесі жаттығушылардың бірдей мүмкіндіктерін ескеретін базалық және жекеленген қасиеттерін есепке алатын белгілі бір топқа байланысты бағытталған вариативтік құрылымды құрамына кіргізуі қажет.

Мүмкіндігі шектеулі балалармен жүргізілетін сауықтыру дене тәрбиесінің базалық құрылымына жүру, жай жүгіру, бір орында тұрып жасалатын жалпы-дамытушылық жаттығулар, иілу, бұрылу, айналу, секіру, тыныс алу жүйесіне арналған жаттығулар, қайта қалыпқа келтіруге бағытталған жаттығулар икем-ділік, жүктемені біртіндеп арттыру негізінде ойын түрінде қайталау әдісі арқылы жасалатын жаттығулар.

Мүмкіндігі шектеулі балалармен жүргізілетін сауықтыру дене тәрбиесінің вариативтік құрылымына мүгедектердің денсаулығындағы өздеріне тән бұзылым белгілерін есепке алатын емдік дене шынықтыру: біртіндеп жүк-темені арттыру негізінде секірпемен, доптармен, спорттық жаттығу құрыл-ғыларында біркелкі, қайталанып орындалатын түзетуші гимнастика жат-тығулары.

Сабақ барысында үйретіліп жатқан қозғалыс қимылдарын қайталауды қалай кірістіру қажет екендігіне көңіл бөлу керек.

Функционалдық компенсаторлық механизмдерді қалыптастыруда және қимыл қозғалысқа үйретудің түрлі кезеңдерінде оны қандай жиілікте қайталау қажеттілігіне мән беру керек.

Мүгедек балалармен дене шынықтыру және сауықтыру сабақтары кезінде физикалық жүктемені жиі-жиі көтеріп отыру қажет. Әр жаттығу 90 минуттан және жұмасына үш рет қайталануы қажет. Жаттығу бірқалып-ты, қайталану, шеңбер тәрізді және ойын әдісімен орындалуы мүмкін.

Дене шынықтыру және сауықтыру сабақтарында қолданылатын әдіс-тәсіл-дерімен физикалық сапасын көтеру.

Дене шынықтыру және сауықтыру сабақтарын өткізу үрдісінде әр мерзім сайын мүгедектердің жалпы күйін бақылап отыру қажет.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:

1. **Дульнов Г.М.** Учебно-воспитательная работа во вспомогательной школе (Москва Просвещение 1987 г.).
2. **Козленко Н.А.** Физическая воспитания в системе коррекционно-воспитательной работы вспомогательной школе (Дефектология 1991 г.)
3. **Чудная Р.В.** Адаптивное физическое воспитание (Киев Наукова думка 2000 г.).
4. **Евсеев С.П.** Теория и организация адаптация физической культуры (Москва «Советский спорт» 2003 г.).
5. **Шапкова Л.В.** Частные методики адаптивный физической культуры (Учебные пособие Советский спорт.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

А. Э. Мынбаев

Преподаватель физической культуры «строительно-технологический колледж», г. Кокшетау, при управлении образования Акмолинской области.

📖 **Аннотация.** В статье рассматривается, какие методы оздоровительной и адаптивной физической культуры применяются для детей с ограниченными возможностями. Методика оценивания детей. Последовательность проведения урока по адаптивной физической культуре.

➡ **Ключевые слова:** оздоровительные занятия, коррекционная гимнастика, движение, упражнения.

FEATURES OF ORGANIZING AND CONDUCTING ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH CHILDREN WITH DISABILITIES

A. E. Mynbayev

Teacher of physical culture «Construction and Technological College», Kokshetau, under the Department of Education of Akmola region.

📖 **Annotation.** The article tells about methods of medical and adaptive physical education for children with limited opportunities. Methodology of evaluating children. Sequence of conducting a lesson on adaptive physical education.

➡ **Keywords:** wellness classes, corrective Gymnastics, movement, exercise.

МАҚАЛАЛАР ДАЙЫНДАУҒА ҚОЙЫЛАТЫН ТАЛАПТАР

«Дене тәрбиесінің жаршысы» ғылыми-практикалық журнал дене тәрбиесі мен спорттың қазіргі іргелі және қолданбалы мәселелеріне, оның ішінде спорттық педагогика, психология, физиология, медицина және басқа ғылымдардың мәселелеріне арналаған.

Редакция бұрын жарияланбаған орфографиялық, стилистикалық және техникалық қателері жоқ материалдарды қабылдайды, мақалалар материалдары плингаға тексеріледі.

Жариялауға ұсынылатын материалдар келесі талаптарға сай болуы керек:

- мақала көлемі – 3 беттен толық 10 бетке дейін. Бет пішімі-A4, портреттік бағдар. Шеттері: жоғарғы және төменгі 2.0 см; сол жақ-3.0 см; оң жақ-1.0 см. Шрифт Times New Roman 12 pt. түсі-қара, жоларалық интервал-1. Абзацтар 1 см шегінен басталады.Сөздерді аудармай беттің ені бойынша туралау. Әдебиеттер тізімі мақаланың соңында берілген.

- жоғарғы сол бұрышта ӨОЖ, Бос ж/к ортасы бойынша бас әріптермен – мақаланың тақырыбы. Бос жолдан кейін (ж/к) ортасы бойынша – автордың/лардың аты-жөні мен тегі (4 автордан аспауы керек) ғылыми дәрежесі мен ғылыми атағы (қысқартылмай), келесі жол – зерттеу жүргізілген ұйымның атауы, қала мен мемлекетін көрсетеді. Бос ж/к бет ені бойынша аннотация, түйін сөздер, бос ж/к авторлардың электронды адресі, тағы бос ж/к мақала мәтіні жазылады. Мақаланың соңында – «Әдебиет», одан төмен бос ж/к –автордың/лардың АЖТ, мақаланың тақырыбын ж/с қарпімен болып шығару қажет, оған қоса «Аннотация», «Түйін сөздер», «Кіріспе (өзектілігі, зерттеу әдістері мен ұйымдастырылуы, зерттеу нәтижелері және оларды талқылау)», «Қорытынды», «Әдебиет» деген міндетті тараулар атауларында ж/с қарпімен болуы қажет.

- педагогикалық-әдістемелік және дәрігерлік-биологиялық бағыттағы жұмыстар құрамында кіріспе, практикалық нұсқаулар, ғылым мен тәжірибеге негізделген ұсыныстар, қолданылған әдебиеттер тізімі ұсынылады.

- Мәтіндегә әдебиеттерге сілтімелер төртбұрышты жақшада араб цифрларымен беріледі. Мақалада келтірілген дереккөздердің тізбесі мәтінде аталу тәртібімен құрастырылып, 7.1-2003 Мемлекеттік стандартқа сәйкес рәсімделуі керек.

- журналда жарияланған мақала үшін: Реттік нөмері (нүктесіз), автордың тегі мен аты-жөні.

Мақаланың тақырыбы//Журналдың атауы.-Шыққан жылы.-№...-С...-...

- кітаптар үшін: Реттік нөмір. Автордың тегі мен аты-жөні. Кітап атауы. – Басылым орны: Баспа, шыққан жылы.-Беттер саны.

- аннотация мақаланың басында үш тілде (қазақ, орыс, ағылшын) болу керек. Аннотацияның аудармасы (автордың/лардың АЖТ, мақаланың тақырыбы мен тірек сөздерін қоса) сапалы болуы тиіс, аударманы мамандар аударуы керек. Аннотацияда жұмыстың мақсаты,міндет, зерттеу әдістері, сынақ контингенті, негізгі нәтижелер, сонымен қатар, мәселенің мәнін тез түсінуге көмектесетін практикалық қолдану мүмкіндіктері көрсетіледі (3-5 сөйлем).

- пайдаланған талдау әдістерін толық көрсету тиіс

Сандық көрсеткіштерді ұсыну барысында: орташа (M), стандарттық ауытқу (S), әрқашан стандарттық ауытқу қателігі (m), Me – медиана, Мо-мода, ж .т.б. Егерде зерттеу жұмысында болжам статистикасы тексерілетін болса онда авторлардың қабылдаған маңызды (P) деңгейін көрсету керек. Деректер ұсыну форматы: M±S. Орташа сан айырмашылығы маңызды болса M±m форматы бойынша. Егерде таңдамалы салыстыру Стюдент критерийі бойынша жүргізіл- ген болса, нақты жұмыста қай Стюдент критерийі болғанын көрсету қажет. Егерде корреляция талдауы жүргізілген болса, қай корреляция коэффициентімен саналғаны көрсетілу қажет.

Көрсетілген талаптар сақталмай дайындалған мақалалар қаралмайды. Бір мақаланың құны 3500 теңгені (төлем қолмақол немесе ақшасыз есеп айырысуды) құрайды. Төлем мақала басы лымға қабылданған соң жүргізіледі. Журналды шығару кезеңдігі- тоқсанына бір рет.

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЕЙ

Научно-практический журнал «Вестник физической культуры» посвящен современным фундаментальным и прикладным проблемам физической культуры и спорта, включая вопросы спортивной педагогики, психологии, физиологии, медицины и других наук.

Редакция принимает к рассмотрению только ранее не опубликованные материалы, не имеющие орфографических, стилистических и технических ошибок, материалы статей будут проходить проверку на плагиат.

Предоставленные для публикации материалы должны удовлетворять следующим требованиям:

- объем статьи – от 3 до 10 страниц. Формат страницы А4, книжная ориентация. Поля верхние и нижние по 2.0 см; левое-3.0 см; правое-1.0 см. Шрифт Times New Roman 12 pt, цвет- черный, междустрочный интервал 1. Абзацы начинать с отступа 1 см. выравнивание по ширине страницы без переноса слов. Список литературы дается в конце статьи.

- в верхнем левом углу УДК. Через пустую строку по центру прописными буквами – название статьи. Через пустую строку по центру – инициалы и фамилия автора/ров (не более 4 авторов), ученая степень и ученое звание (без сокращений), ниже – наименование организации, где выполнялось исследование, город и страна. Далее через пустую строку по ширине страницы

- резюме, ключевые слова, через пустую строку указывается e-mail авторов, и через пустую строку – текст статьи. В конце статьи через пустую строку «Литература». Необходимо выделить п/ж шрифтом ИОФ авторов, наименование статьи и наименования разделов: «Введение»,

- «Методы и организация исследования», «Результаты исследования и обсуждение», «Выводы», «Литература».

- материалы методического характера как педагогической, так и медико-биологической направленности должны состоять из введения, практических рекомендаций, научного и опытного обоснования.

- ссылки на литературу в тексте приводятся арабскими цифрами в квадратных скобках. Список источников, приводимых в статье, следует составлять в порядке упоминания в тексте и оформлять согласно ГОСТ 7.1-2003.

- для статьи, опубликованной в журнале: порядковый номер (без точки), фамилия и инициалы автора. Название статьи//Название журнала.- Год издания.- №- С...-....

- для книг: Порядковый номер. Фамилия и инициалы автора. Название книги. – Место издания: Издательство, год издания. – Количество страниц.

- резюме пишется в начале статьи на трех языках (казахский, русский, английский). Перевод должен быть качественным и выполнен специалистами. В резюме указывается цели, задачи, методы исследования, контингент испытуемых, основные результаты, а также возможности практического применения, что помогает быстрее уловить суть проблемы (3-5 предложений).

- описывать используемые методы обработки данных необходимо подробно.

Следует дать определение всем статистическим терминам, символам и сокращениям, используемым в работе. Если в исследовании проверяются статистические гипотезы, то следует указывать принятый авторами критический уровень значимости (P). Например, M – среднее арифметическое, S – стандартное отклонение, m – стандартная ошибка среднего арифметического, Me – медиана, Mo – мода, и т. д. Формат представления данных: $M \pm S$. Формат $M \pm m$ может употребляться, когда важно среднее значение, а не разброс показателя. Если сравнение выборочных средних проводилось с помощью критерия Стьюдента, то следует указывать, какой из критериев Стьюдента (для независимых выборок или для парных наблюдений) использовался в работе. Если применялся корреляционный анализ, то необходимо указать, какой из коэффициентов корреляции рассчитывался.

Статьи с нарушением данных требований рассматриваться не будут. Стоимость одной статьи составляет 3500 тенге (оплата по наличному или безналичному расчету). Реквизиты на первой странице журнала. Оплата производится после одобрения статьи. Периодичность издания журнала – 1 раз в квартал.