

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



ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ
ЖАРШЫСЫ
ВЕСТНИК
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№2(70), 2023

Астана, 2023

«ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ЖАРШЫСЫ» ЖУРНАЛЫ
№ 2 (70) 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

УДК 796/799

МАЗМҰНЫ

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

5	Ержанова Қ.А. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫН ӨТКІЗУДІҢ ӘДІСТЕРІ
11	Зарипова И.Г. ВОЗРАСТНЫЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ.
15	Маратов Е. Х. ТЕХНИКАЛЫҚ ЖӘНЕ КӘСІПТІК БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫНДА ДЕНЕ ТӨРБИЕСІН ЖЕТІЛДІРУДІҢ ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕЛЕРІ
19	Мельницкий В.С. ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА
23	Рахимова Н.А. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ҚОЛДАНУДЫҢ МАҢЫЗЫ
26	Исламова Л.З., Колесникова Т.Г. ПРИМЕНЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ
30	Тубирова А. Е., Касымов Ж. К. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДАҒЫ ГИМНАСТИКАЛЫҚ ЖАТТЫҒУЛАРДЫҢ ЕМДІК ҚАСИЕТІ
35	Хасанова Г.М., Дрейт Н.А., Котов С.О. LESSON STUDY КАК МЕХАНИЗМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФОРМ ПРЕПОДАВАНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ

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

40	Бекжанова М.Е. МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАРДЫҢ СПОРТҚА ДЕГЕН МОТИВАЦИЯСЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ КЕЙБІР СҰРАҚТАРЫ
43	Жарасбаев М.Ж., Кубиева С. С. ЖАС ФУТБОЛШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ДАЯРЛЫҚ ДЕҢГЕЙІН АНЫҚТАУ
46	Имамалиева Г.Н., Кожемякина Н.Н., Аубакирова Т.С. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФОРМА РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ
49	Искакова Г. Г. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ
53	Кадылов Е.К., Дошимбеков А.Б. БАСТАПҚЫ СПОРТТЫҚ МАМАНДАНДЫРУ КЕЗЕҢІНДЕ ЖАС СПОРТШЫЛАРДЫ ЕРКІН КҮРЕСТІҢ ТЕХНИКАЛЫҚ-ТАКТИКАЛЫҚ ІС-ӘРЕКЕТТЕРІНЕ ҮЙРЕТУ ӘДІСТЕМЕСІН ЖЕТІЛДІРУ
56	Кихтев Д.Н., Молбаев Б.К., Сабетай М.С. ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КОНДИЦИИ
62	Кушмагулова А.К., Атетов Е.Б., Бисембаев С.Б. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ПРОФИЛАКТИКА МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

МАЗМҰНЫ

- 64** Адилханова К. Р., Қамбаров Ж. Қ.
ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ФУТБОЛЕ
- 68** Синьков Д.В., Шемкутова Е.Ю., Сейлов Б.А.
СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ
- 72** Слободнюк М.В.
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
- 75** Анисимова Е.Н., Мейрханова З.Д.
СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИ ПРЕПОДАВАНИИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
- 80** Темиргалиев С.К., Мукушев Б.С. Нурсеитов Д.Ф.
ВОЗРОЖДЕНИЕ КАЗАХСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ ИГРЫ «ҚАЗАН» В ФОРМАТЕ НОВОЙ КОМАНДНО-СПОРТИВНОЙ ИГРЫ «QAZ-НОК»
- 84** Топаева Г. С.
ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА ТҮРЛЕРІ
- 87** Умирханова Г. Б.
ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ БАҒДАРЛАМАСЫНА «ЕМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ, САУЫҚТЫРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫН» ЕНГІЗУДІҢ МАҢЫЗЫ.
- 90** Цицурин В.И., Кульназаров А.К., Мухамеджанов Э.К.
КОРРЕКЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ПИТАНИЯ
- 94** Шаканов Д. Р.
ПРОГРАММА «САЛАУАТТЫ УНИВЕРСИТЕТ» - КАК МЕТОД ОЗДОРОВЛЕНИЯ МОЛОДЕЖИ
- 97** Aldanova A.B.
ACCREDITATION AND LICENSING IN SPORTS. GLOBAL PRACTICE
- «ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІН ОҚЫТУДАҒЫ ПСИХОЛОГИЯ СҰРАҚТАРЫ
ВОПРОСЫ ПСИХОЛОГИИ В ПРЕПОДАВАНИИ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
QUESTIONS OF PSYCHOLOGY IN TEACHING THE SUBJECT «PHYSICAL CULTURE»
- 101** Жумагулова М.Е.
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОСНОВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
- 105** Комарова Н.А.
АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИИ, ПЕДАГОГИКИ И МЕДИЦИНЫ В КОНТЕКСТЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

1

«ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ

МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»METHODS OF TEACHING THE SUBJECT «PHYSICAL
CULTURE»

ӘОЖ 796

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫН ӨТКІЗУДІҢ ӘДІСТЕРІ

Ержанова Қызылгүл Ақылбекқызы*Қызылорда облысы, Шиелі ауданы, № 46, А.С. Пушкин атындағы мектеп-лицейінің дене шынықтыру пәнінің мұғалімі*

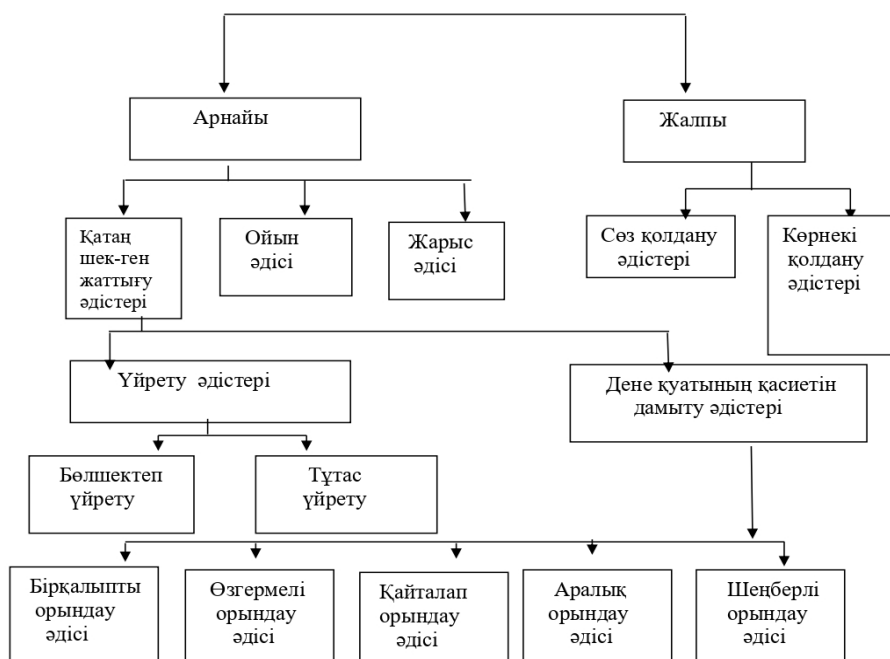
■ **Аңдатпа.** Бұл мақалада орта білім беру ұйымдарындағы дене шынықтыру сабақтарын өткізудің түрлі әдістері туралы айтылған. Сондай-ақ, олардың түрлеріне анықтамалар берілген. Дене шынықтыру сабақтарында осы әдістерді тиімді қолдану дене шынықтыру сабақтарын өткізу сапасын арттыруға себеп болады.

→ **Тірек сөздер:** әдіс, әдістеме, тынығу.

Кіріспе

Дене тәрбиесінің тәжірибесінде әдістер қаншама көп болғанымен, оның бәрі жан-жақты пайдаланыла бермейді. Сондықтан, олардың анықтамаларын білу- біздің әртүрлі міндеттерді орындауда дұрыс бағыт алуымызға, тиімді әдістерді таңдауымызға көмектеседі. Дене шынықтыру сабағында көрнекілік құралдарды қолданудың білім алушылардың дене дамуын жетілдіруін теориялық тұрғыдан негіздеуге маңызы зор. Әртүрлі жаттығушылар тобымен әрқилы жағдайда белгілі бір міндеттер

орындау үшін дене тәрбиесі жаттығуларын қолдану, пайдалану жолын - дене тәрбиесінің әдістері деп атайды. Мысалы, қайталау әдісі, үйрету әдісі. Әрбір әдіс өзінің құрамына кіретін әдістемелік тәсілдердің көмегімен жүзеге асырылады. Нақтылы үйрету міндетіне сәйкес жаттығуларды орындау әдістемелік тәсіл ретінде қарастырылады. Мысалы, үйрету әдісінің көрсету тәсілдері: жаттығуларды айла-тәсілмен көрсету, керекті қарқынды түрде немесе баяу қарқында көрсету т.б. (1- кесте).



«Әдіс» деген түсініктен «әдістеме» түсінігін ажырата білу керек. Әдістеме деп дене тәрбиесі үрдісінде белгілі бір нәтижеге жету жолына бағытталған амалдар мен әдістер жүйесін айтады [1].

Дене тәрбиесінің барлық әдістері арнайы (тек қана дене тәрбиесі процесіне тән) және жалпы (дидактикалық білім беру және тәрбие бағытында қолданылатын) болып екі топқа бөлінеді.

Дене тәрбиесінің арнайы әдістері: а) қатаң шектелген жаттығулар әдістері; ә) ойын әдісі; б) жарыс әдісі.

Дене тәрбиесінің жалпы әдістері: а) сөзді қолдану әдістері; ә) көрнекілікті қолдану әдістері.

Дене тәрбиесі үрдісінде спорттық және қозғалмалы ойындардың элементтерін қолдану – ойын әдісі деп аталады. Ойын әдісінің мынандай өзіне тән ерекшеліктері мен белгілері бар:

1. Белгілі бір мақсатқа (жеңіске) жету үшін ойынның жоспары және тәртібі арқылы ойнаушыларды ұйымдастыру.
2. Ойын әрекеттері кезінде ойнаушылардың бәсекелестік, жеңіске деген ұмтылысының, көңіл-күйлерінің көтерілуі.
3. Ойын барысында жаттығушылардың өз бетімен қимыл-әрекет жасауға шешім қабылдауы (ойынға қатысушы жүгірудің, секірудің, лақтырудың жолын өзі таңдайды).
4. Қимыл-әрекеттердің алуан түрлілігі, олардың ойын барысында, әртүрлі жаттығуларда кенеттен пайда болуы.
5. Ойын барысындағы ойынға қатысушылардың әртүрлі қарым-қатынастары [2].

Ойын әдісі

Ойын әдісінің көмегімен дене қасиеттерін (күш, төзімділік, шапшаңдық, ептілік) кешенді дамытуға, бұрын үйренген қимылдарды жетілдіру және білім алушылардың өзіндік қасиеттерін тәрбиелеуге (батылдық, тапқырлық, ұйымдастырушылық, өз бетімен шешім қабылдаушылық), бұдан басқа да көптеген мақсаттарды жүзеге асыруға болады. Жаттығуларды ойын әдісімен жүргізу оқушыларды қызықтырып, жақсы әсер қалдырады, бірқалыптылықтан құтқарады. Ойын әдісінің бір кемшілігі жүктеме мөлшерін дәл біле алмау.

Жарыс әдісі

Дене тәрбиесі жаттығуларын жарыс, бәсеке түрінде орындау, жарыс әдісі деп атайды. Жарыс әдісінің ең негізгі белгісі - біріншілікте қарсыласыңды, команданы, топты жеңу үшін бәсекелесу, күрес, күш сынасу жағдайында жоғарғы көрсеткіштерге жету [3]. Бұл әдіс әртүрлі мақсаттарды орындауда пайдаланылады. Мысалы, адамгершілік, жігерлілік, дене қасиеттерін тәрбиелеу, күрделі жағдайда қимылдың ептілігі мен дағдысын жетілдіру. Жарыс әдісі адам ағзасының мүмкіншіліктеріне жоғарғы талаптар қояды да, оның ары қарай тез дамуына ықпал

етеді. Жарыс әдісінің міндетті түрде орындалуы үшін керекті шарт: жарыс, бәсеке жаттығуларына білім алушылар өте жақсы дайындықпен келулері керек, ол болмаса берілетін үлкен қарқынды жүктемелер олардың денсаулығына зиян келтіруі мүмкін.

Сонымен қатар, бұл әдіс білім алушылар жаттығуды орындау кезінде пайда болатын міндетке өз шешімін тез қабылдауын талап етеді (өйткені, мұғалімнің, жаттықтырушының ақыл-кеңесін жарыс кезінде есту мүмкіндігінің өте аз болуы).

Қатаң шектелген жаттығу әдісі

Қатаң шектелген жаттығу әдістерін зерделеу маңызды. Жаттығу кезінде көп қайталанатын жүктеме мен тынығуды алмастыра орындайтын қимыл-әрекетте қатаң шектелген жаттығу әдістерін пайдалану көптеген мүмкіншіліктерге қол жеткізеді:

1. Жүктеме көлемін қатаң мөлшерлеуге. Бұл әдісті қолдану кезінде жүктемені ең төменгі шамаға дейін жоғарылатып, басқаруға болады.
2. Әр түрлі дене қуатының қасиетін дамыту және жаттығу арқылы жеке дене мүшелеріне әсер ету.
3. Дене тәрбиесі үрдісінде жеке үйретуді пайдалану.
4. Кез келген күрделі жаттығуларға үйрету.
5. Дене тәрбиесі жаттығуларын әр түрлі жастағы адамдар арасындағы сабақ, жаттықтыру кездерінде пайдалану мүмкіншілігі. Осы әдістің көмегімен жаттығуларды жас балалардан бастап егде жастағы адамдарға дейін қолдана аламыз. Қатаң шектелген жаттығу әдістері екі топқа бөлінеді: а) қимыл-әрекетке үйрету; ә) дене қасиеттерін жетілдіру. Қимыл-әрекетке үйрету әдістерінің сипаттамасын қарастыру қажет. Қимыл-әрекеттердің күрделілігіне қарай тұтас та, бөлшектеп те үйретуге болады.

Тұтас үйрету әдісі

Тұтас үйрету әдісі жаттығуларды бөлшектемей толық үйрету кезінде мынадай жағдайларда: [1]

- ✓ Қарапайым қимыл-әрекетке үйрету кезінде;
- ✓ дене қуаты және техникалық дайындығы жоғары білім алушылармен жүргізілетін жаттығу сабақтарында;
- ✓ қимыл-әрекетті бөлшектеп үйретуге болмайтын, бөлшектеп техника негізінің сапасы болмайтын жағдайда;
- ✓ бұрын үйренген жаттығуларды жетілдіруде қолданылады.

Жаттығуларды бөлшектеп үйрету әдісі кезінде қимыл-әрекетті бөлшектеп жеке-жеке меңгеріп, сонан соң бәрін қосып толық қайталайды. (Мысалы, гимнастика сабағындағы алға аунап

түсу, басқа тұру, жанға айналу жаттығуларының техникасын жеке-жеке үйреніп, меңгергеннен кейін толық қайталау және т.б.).

Күрделі қозғалыс техникасын үйренуді жетілдіруге жақындататын жаттығулар қолданылады. Мұндай жаттығулардың техникасы негізгі, күрделі жаттығудың бөлшектеріне ұқсас болып келеді. Бұл жаттығулар біртұтас түрде, білім алушыларға түсінікті және қолайлы болуы керек.

Дене қуатындамытуға бағытталған қатаң шектелген жаттығулар әдістері әр түрлі формадағы жүктеме мен тынығудың түрлерін ұштастыру мүмкіндігіне байланысты қолданылады. Жүктеме дегеніміз – дене тәрбиесі жаттығуларымен адам ағзасына әр түрлі көлемде әсер ету. Жүктеменің шамасы оның қарқындылығы мен көлеміне байланысты. Жүктеменің көлемі – орындалған дене қуаты жұмысының саны (мысалы, 10 минуттық жүгіру, жаттығуды қайталау саны т.б.) [7].

Жүктеме қарқындылығы - ол белгілі бір уақытта дене тәрбиесі жаттығуларын қарқынды, тездете орындау. Жүктеменің ішкі және сыртқы қарқынды көрсеткіштері болады. Сыртқы көрсеткіш – қозғалыс жылдамдығы (жүгіру, шаңғы жарысы, суда жүзу т.с.с.), спорт ойындарындағы ойын қарқыны т.б. Қарқындылықтың ішкі көрсеткіштері – жүректің соғу жиілігі, белгілі бір уақытта күш жұмсау өлшемі. Адам ағзасына әсер ету көлеміне байланысты жүктеме:

- кіші (жүректің минутына 130 ретке дейін соғуы);
- орта (жүректің минутына 131-155 рет соғуы);
- үлкен (жүректің минутына 156-175 рет соғуы);
- жоғары (жүректің минутына 176-190 рет соғуы);
- өте жоғары (жүректің минутына 190-нан көп рет соғуы) болып бөлінеді.

Спортшының жаттығуларды орындау, жұмыс істеу қарқынына байланысты жүктеме бірқалыпты және ауыспалы болып келеді. Бірқалыпты жүктеме – ол спортшының белгілі бір уақытта жаттығуды орындаудағы қарқындылығының өзгеруі (ол жоғары немесе төмен болып өзгеруі мүмкін). Жүктеме әрқашан да тынығумен кезектесіп отыру керек [3].

Тынығу аралықтарының үш түрі бар. Олар: қарапайым, қатаң шектеулі және төтенше [9].

1. Қарапайым немесе толық тынығу аралығы деп бір жаттығуды орындап болып келесі қайталанар жүктеменің алдында ағзаның жұмыс қабілетінің толық бастапқы қалыпқа келуін айтамыз. Толық қалпына келуін тамыр соғысын есептеу арқылы анықтаймыз. Мысалы, жаттығу орындағаннан кейін ЖСЖ 180 соғу / мин, толық қалпына келуі 60 соғу/мин.

2. Қатаң тынығу аралығы дегеніміз - бір жаттығуды орындап болып, келесі қайталанар жүктеме жаттығушының ағзасының жұмыс қабілетінің толық бастапқы қалпына келмеген кезде қайталануы.

3. Төтенше тынығу аралығы дегеніміз – келесі

жүктеме ағзаның жұмыс қабілетінің көтерілген кезіне, жаттығушының өзіндік дайындық ниетінің толық көрінген кезіне тап келуі. Мазмұны жағынан тынығу бәсең (қозғалмай жату, бұлшық еттердің белсенді қызмет етпеуі) және белсенді болып екіге бөлінеді. Белсенді тынығу – спортшының алдыңғы жаттығуға қарағанда қарқыны аз түріне көшуі (мысалы, жүгіруден соң ақырын жүру).]

Дене қасиеттерін дамыту үшін мынандай әдістер қолданылады:

1. *Бірқалыпты орындау (стандартты) әдісі.* Бұл әдіс жаттығуларды үзбей, ұзақ уақытта, бір қарқында орындауды талап етеді (мысалы, ұзақ уақыт бірқалыпты жүгіру, жүзу, ескек есу және т.б.). Жүктеме бұл кезде жоғары деңгейдің 70 пайызынан аспауы керек, жүрек соғуының жиілігі минөтына 130-150 рет). Ұзақ уақыт бірқалыпты істелген жұмыс жүрек-қан тамыры және тыныс алу жүйелерін нығайтып, ағзаның жалпы төзімділігін дамытады [4].

2. *Өзгермелі орындау әдісі.* Бұл әдісте жүктеме қарқыны жаттығуды орындау кезінде өзгеріп отырады (мысалы, 400 метр қашықтыққа жүгіруде жылдамдық - бірінші 100 метр жүгірген кезде 1/2 жартылай күшпен, екінші, 100 метрде қатты қарқында, үшінші 100 метрде – еркін, төртінші 100 метрде 3/4 күшпен орындалып отырылады). Жүктеме бұл жүгіру кездерінде кіші жүктемеден үлкенге және керісінше өзгеріп отырады. Өзгермелі орындау әдісінің көмегімен біз жалпы төзімділікті және жылдамдық төзімділігін дамытамыз, спортшыларды жігерлілікке тәрбиелейміз.

3. *Қайталап орындау әдісі.* Бұл әдіс кезінде жаттығу көп қайталанады, аралықтағы тынығуда ағза толық бастапқы қалпына келуі қажет (мысалы, қысқа қашықтыққа өте жоғары жылдамдықпен қайталап жүгірген кезде, аралық тынығу толық болуы қажет). Қайталап орындау әдісі күшті, жылдамдықты және күш жылдамдығын, жылдамдық төзімділігін дамытады.

Дене тәрбиесі тәжірибесінде қайталап орындау әдісінің түрлері кездеседі. Мысалы, циклді жаттығуларды орындау кезінде мынадай түрлер жиі кездеседі:

- тұрақты бірдей қашықтықтарға жүгіру (7 x 100 м);
- біртіндеп ұзартылып отырылған қашықтыққа жүгіру (200x400x600x800);
- біртіндеп қысқартылған қашықтыққа жүгіру (800x600x400x200);
- біртіндеп ұзартылған, сонан соң біртіндеп қысқартылған қашықтыққа жүгіру (200x400x600x800x600x400x200) [6].

4. *Аралық орындау әдісі.* Бұл әдістің мәнісі көп рет қайталанған жаттығудың орындау қарқыны жоғары (минөтына 160-180 рет жүрек соғу жиілігі) және тынығу аралығы қатаң болуында. Жаттығуды орындаған соң тынығу кезінде жүрек соғысы минөтына 120-140 ретке жеткенге дейін

созылады да, сонан соң жаттығу қайталанады. Әрбір жаңа жүктеме ағза толық бастапқы қалпына келмеген кезде беріледі. Тынығу белсенді немесе бәсең болуы мүмкін, жаттығу тізбекпен орындалады (мысалы, 7х200). Бұл әдістің көмегімен аз мерзімде жалпы және арнайы төзімділік қасиетін дамытуға болады.

Жоғарыда аталған әдістер дене тәрбиесі тәжірибесінде жеке ғана емес, топтастырыла, жіктестіріле қолданылады (мысалы, бірқалыпты аралық жаттығулар әдісі, өзгермелі-аралық жаттығулар әдісі т.б.). Осындай әдістерді топтастыру тәсілдері ағзаның функционалды мүмкіндіктерінің өсуіне тиімді әсер етеді және кең көлемде дене қасиеттерін дамытады [12].

Айналмалы орындау әдісі.

Спорт зал мен спорт алаңдарында шеңбер бойынша орналасқан «бекеттерде» жаттығуларды шеңбер бойымен айналып жүріп орындау айналмалы орындау әдісі деп аталады.

«Бекеттерде» (саны 6-10 болуы мүмкін) қарапайым, үйренген бір жаттығу орындалады (мысалы, штанганы иықта ұстап отырып, тұру, белтемірде тартылу және т.б.). Жаттығуды орындау саны әрбір «бекетте» жеке белгіленеді. Бір сабақта «шеңберді» бір реттен үш ретке дейін тынықпай немесе тынығу аралығымен өтуге болады. Бір айналып жаттығуды орындау уақытын, тынығудың аралық уақытын, жаттығуды қайталау санын мөлшерлеп белгілеу қажет. Шеңберлі орындау әдісінің бірнеше түрі бар:

1. Жаттығуларды ұзақ, үзбей орындау. Сабақ тынығусыз, шеңбер бойынша бірден үш ретке дейін қайталана орындалады. Сабақ міндеті – жалпы және арнайы төзімділікті дамытады.

2. Аралық орындау әдісі бойынша. Жаттығуларды орындау аралығында тынығу қатаң аралықты сақтауға, күш және жылдамдық, күш төзімділігін тәрбиелеуге қолданылады.

3. Бірқалыпты орындау әдісі бойынша. Тынығу аралығы толық. Күшті және жылдамдықты тәрбиелеуге қолданылады.

[9. Шеңберлі жаттығу әдісін қолданар алдында жаттығуларды топтап, жүйелеп алады, «бекеттердің» орындары, жаттығуларды орындау мөлшері белгіленеді.

Дене тәрбиесінің жалпы әдістеріне де тән ерекшеліктер бар.

Сөзді қолдану әдісі.

Қозғалысқа үйрету үрдісінде, дене қасиеттерін тәрбиелеуде сөзді қолдану әдісінсіз табысқа жету мүмкін емес. Сөзді қолдану әдісі үш топқа бөлінеді:

1. Баяндау, әңгімелесу, түсіндіру әдістері. Бұл әдістерді қолдану кезінде сөз білім алушыларға білім беру мақсатында пайдаланылады.

2. Бұйрық беру, тапсырма, нұсқау беру әдістері. Бұл әдістер жаттығу-шылардың әрекеттерін басқаруға пайдаланылады.

3. Талдау, бағалау әдістері. Бұл әдістер жаттығушылардың әрекетін талдауға, баға беруге арналған.

Енді осы әдістердің маңызына және оларды қолдану ерекшеліктеріне тоқталайық.

Баяндау теориялық бір түсінікті айтуға, ойын кезіндегі қозғалыс әрекетін түсіндіруге, спорттық жаңалықтарды хабарлауға пайдаланылады. Білім алушыларды жаттығуды орындау техникасымен таныстыруға **түсіндіру әдісі** қолданылады. Білім алушылардың білімін, бір нәрсеге құштарлығын білу, ойлау қабілетін дамыту, белсенділігін артыру үшін **әңгімелеу әдісі** қолданылады.

Қысқа, бұйрықты раймен белгілі бір істің, қимылдың бұлжытпай орындалуын талап ете сөйлеу түрін **бұйрық беру әдісі** дейміз. Бұйрық саптық (әскери) және төрешілдік (сөреден жүгіру кезіндегі бұйрықтар, төрешілердің бұйрық сөздері) болып бөлінеді. Бұйрық көп адамдар қатысатын әрекеттерді ұйымдастыруда қолданылады. Мысалы, жаттығуды орындауға берілетін бұйрықтар, жаттығушылардың саптағы әр түрлі қозғалыстарын басқаруға берілетін бұйрықтар т.б.]

Сабақ алдында немесе сабақ кезінде кейбір жеке міндеттер қою тапсырма әдісінің қызметіне жатады. Қысқаша айтылып, бұлжытпай орындауды талап ететін сөз әсері нұсқау беру деп түсіндіріледі. Бұл әдіс көбінесе қозғалысты үйретуде қолданылады. «Жылдамдат», «тездет», «асықпа», «еркін жүр», «тізені бүкпе», «шынтақты түсірме» т.с.с. нұсқаулармен мұғалім қимыл-қозғалысты басқарып отырады. Белгілі бір тапсырма орындалған соң (сынаманы, ойын) талдау жасалады. Талдау әдісінің көмегімен қателер, оларды түзету жолдары көрсетіледі, келешектегі оқу-дайындық әрекетінің сипаты, бағыты белгіленеді. Қимыл-әрекет орындалып болғаннан соң, оған «жақсы», «орташа», «жаман» деген ауызша баға беріледі. Сабақ аяғында білім алушылардың жаттығулар техникасын, сынақ жаттығуларын орындағаны бағаланады, баға қойылады. Осы жұмыстар бағалау әдістері көмегімен орындалады [11].

Көрнекі ықпал ету әдісі.

Бұл әдістер жиынтығы көру, есту және үйренетін жаттығудың қимылын қабылдауды қамтамасыз етеді де, үш топқа бөлінеді:

1. Көру көрнекілігі әдістері.

2. Есту көрнекілігі.

3. Қимыл көрнекілігі әдістері [10].

Көру көрнекілігі әдістеріне үйренетін қозғалысты мұғалімнің немесе мұғалімнің тапсырмасымен білім алушының көрсетуі жатады. Көрсету кезінде

мұғалім мынандай әдістемелік талаптарды басшылыққа алу керек:

- көрсетудің мазмұны сөзді қолдану әдісімен қатар жүруі тиіс;

- көрсетудің мазмұны, үйретудің мақсатына сәйкес келуі қажет;

а) бірінші рет жаттығу тәсілін көрсеткенде ол стандартты түрде, білім алушыларға түсінікті деңгейде толық орындалуы керек; ә) үйрету кезінде білім алушылар қиын элементтерді жақсы игеру үшін қозғалыс толық немесе бөлшектеп, ақырын өз қарқынында немесе баяу қарқында көрсетіледі;

б) жетілдіру кезеңінде оқытушы жаттығуды жоғары дәрежедегі спорт шеберлері орындағандай көрсетуі керек, ол білім алушыларды ынталандырады, сол деңгейде орындауға ұмтылдырады;

- жаттықтырушы жаттығуды көрсеткенде спорт залдың, алаңның ең қолайлы, білім алушылардың бәріне көрінетін, өзі де жаттығудың орындалуын бақылай алатын жерді таңдап алуы керек;

- қарапайым, жалпы жетілдіру жаттығуларын көрсеткенде «айнадан көру тәсілін» қолданған жөн;

- оқытушы көрсетуді өзі орындай алмайтын жағдайда: а) денсаулығына байланысты; ә) көрсету кезінде дененің қалпы жаттығуды түсіндіруге ыңғайсыз болса (мысалы, баспен төмен қарап тұрса), б) жаттығуды орындағанда мүмкін болатын қателіктерді білім алушының өзі арқылы көрсету керек болса, көрсетуді жақсы дайындығы бар білім алушыға тапсыруға болады.] Көрнекі құралдарды көрсету. Жаттығуларды бөлшектеп қарауда оның орындалу тәсілін түсіндіруде көрнекі құралдар, суреттер, плакаттар, фото, кино, бейне көріністер үлкен рөл атқарады (дене қалпы, статикалық дене тұрысы, т.с.с.).

Суреттеме-тақтаға немесе қағазға жаттығудың орындалу схемасын білім алушының түсіруі. Оқытушы сол суреттеме арқылы білім алушының жаттығуды орындауды қалай түсінгенін біледі. Сонымен қатар кино және бейне магнитофон таспаларында жазып алынған жаттығуды көрсету арқылы үлкен жетістікке қол жеткізуге болады, өйткені ол қозғалысты әр қырынан көрсетіп, тәсілдің барлық бөлшектерін анықтап түсінуге мүмкіндік береді [12].

Дыбыс және жарық белгілері. Жаттығудың басталуы мен аяқталуын есту және көру (сөрелік тапаншамен ату, мәреден жүгіріп өткен спортшыларды фотоға түсіру т.с.с.), ырғақ, амплитуда, қарқын, жаттығуға жұмсаған күш мөлшері уақытын метроном көмегімен өлшеу, суда жүзу жолдарын көрсететін түрлі-түсті жарық белгілері, жалаулар осылардың бәрі жаттығуды дұрыс, ынталы орындауға көмектеседі.

Қимыл-көрнекілігі әдісі екі түрде орындалады:

1) Қозғалыс туғызатын дене мүшелерінің ықпалы арқылы білім алушыларға сезіндіру (мысалы, конькимен жүгірушінің жартылай отыруын орындауды сезіну); 2) Қозғалысты еріксіз орындату (мысалы, допты немесе гранатты лақтыру кезіндегі қолдың атқаратын жұмысын оқытушы ұстап, орындатып көрсетеді), тренажерларды қолдану, олар арқылы керек қозғалысты орындатып сезіну, жаттығуды дұрыс орындау [15].

Тез хабарлау әдісі.

Бұл әдіс кезінде техникалық құрал-жабдықтар (бейне таспа, дыбыс лидері) және көмекші құралдар (мысалы, айна арқылы оқытушы мен білім алушы қозғалысты орындау сипаттамасы туралы тез мағлұмат алады және қателерін жылдам түзетіп отырады).

Қорытынды

Дене шынықтыру сабағында қолданылатын әдістемелік тәсілдер көп. Олардың бірі ескіріп, жоғалып жатса, екіншісі өзгеріп, ал келесі біреулері мұғалімнің ізденісімен өмірге келіп жатады. Сабақ беру деңгейінің әртүрлілігі мұғалімнің осы әдістемелік тәсілдерді көп білуіне, кеңінен қолдануына байланысты. Оқу процесінде дене шынықтыру әдістерін тиімді қолдану оқушылардың физикалық дамуы мен дайындығында жоғары көрсеткіштерге қол жеткізуге мүмкіндік береді.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:

1. **Тілеуғалиев Ю.** Дене тәрбиесі оқыту әдістемесі. - Алматы, «Атамұра», 2003.
2. **Тілеуғалиев Ю., Адамбеков Қ., Қасымбекова С.** Дене тәрбиесі. 7 сынып. - Алматы, «Атамұра», 2003.
3. **Қасымбекова С., Мырзахмед Д.** Дене тәрбиесі сыныптан тыс жұмыстар. - Алматы, «Атамұра» 2001.
4. **Тлеулов Э.** Дене тәрбиесі ілімі мен әдістемесі. - Шымкент, 2003.
5. **Тайжанов С., Кулназаров А.** Дене тәрбиесі. - Алматы, Атамұра, 2002.
6. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов Физ. культ./ Под. ред. Л.П. Матвеева. - М.: ФиС, 1983.
7. Теория спорта/Под. ред. В.Н. Платонова. - Киев, Вища шк., 1987.
8. **Филин В.П.** Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. - М.: ФиС, 1987.

9. Теория и методика физической культуры / Под. ред. В.М. Шиянна-М.: Просвещение, 1988.
10. Теория и методика физического воспитания. Учебник для студентов фак. физ. культ. / Под. ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990.
11. **Дошаков С., Каргин С.** Алғашқы әскери дайындық негіздері: Оқу құралы. - Қарағанды КазМУ, 2002.
12. **Базартегі Т., Тайжанов С.** Дене тәрбиесі. - Алматы, Атамұра, 2001.
13. **Қасымбекова С., Мырзамед Д.** Дене тәрбиесі сыныптан тыс жұмыстар. - Алматы, Атамұра, 2001.
14. **Тотенаев Б.** Қазақтың ұлттық ойындары. - Алматы, Қайнар 1994.
15. **Тлеулов Э., Асубаев Б.** Спорт құрылыстары. – Шымкент, 2003.

Ержанова К.А.

📖 **Аннотация.** В данной статье идет речь о методах проведения занятий по физической культуре в организациях среднего образования. Также даны определения их видов. Эффективное использование этих методов на уроках физической культуры способствует повышению качества проведения занятий по физической культуре.

➡ **Ключевые слова:** метод, методика, отдых.

METHODS OF CONDUCTING PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Yerzhanova K. A.

📖 **Annotation.** This article discusses various methods of conducting physical education classes in secondary education institutions. There are also definitions for their types. The effective use of these methods in physical education classes is a reason to improve the quality of conducting physical education classes.

➡ **Keywords:** method, methodology, rest.

УДК 372.879.6

ВОЗРАСТНЫЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ.

Зарипова И.Г.

КГУ «Физико-математический лицей отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области, г. Костанай, педагог-эксперт.

■ **Аннотация.** В работе рассматриваются возрастные физиологические аспекты развития организма при занятиях физической культурой в рамках общеобразовательной школы. Анализируется содержание планирования занятий с учетом вышеперечисленных факторов. Разбираются физиологические процессы, происходящие в растущем организме. Даются рекомендации при планировании занятий по физической культуре с учетом возрастных физиологических процессов.

→ **Ключевые слова:** физическая культура, физиология, урок, ученик, планирование, воздействие, польза, вред.

Актуальность исследования.

Физическая культура в школе занимает особое место и это обусловлено формой организации занятий, целями и задачами. При кажущейся простоте предмета, к урокам физкультуры в отличии от большинства других школьных предметов предъявляются очень разные и даже полярно-противоположные задачи. И если перед другими предметами ставятся задачи обучения, развития мышления, дисциплины, то к задачам физической культуры прибавляются еще задачи физического развития, закаливания организма, развитие и совершенствование таких качеств характера, как смелость, сила воли, скорость мышления и т.д. Стоит еще добавить, что урок физкультуры в школе имеет еще и релаксационную задачу, то есть ученик должен успеть расслабиться и отдохнуть от других занятий. В результате всего этого при проведении урока возникает серьезная проблема, как уместить в занятие длительностью 40 минут все эти задачи, в каком соотношении друг к другу эти задачи должны находиться, чтобы они «срослись» в общий «монолит», соответствующий цели урока. При постоянном реформировании системы образования, при изменении структуры планирования и методик проведения занятий, соответственно и разрушилась методология построения структуры урока физической культуры, сложившаяся предыдущими десятилетиями. Поэтому любые исследования, любые попытки что-то привнести в уже существующие методики, любой анализ и прогноз учебного процесса, является актуальным, так как этот процесс находится сейчас «в становлении» и ошибки, присутствующие в нем, такая же неотъемлемая часть, как и верные направления.

Цель исследования - составить рекомендации к методике построения плана урока физической культуры с учетом физиологических особенностей данного возраста занимающихся, вписывающуюся в «логику» календарно-тематического плана за год.

Методы исследования: Анализ и обобщение литературных источников, анализ методики планирования занятий.

За последние несколько лет в стране произошло множество реформ образования, при этом эти реформы происходили лавинообразно, затрагивали все стороны образовательного процесса, начиная от формы оценивания, и, заканчивая фундаментальными принципами педагогики. При этом проводимые реформы проводились без какого-либо экспериментального обоснования, а предполагаемые результаты выводились эмпирическим путем. Целью реформ является такое «расплывчатое» и обтекаемое слово, как оптимизация учебного процесса. Слово оптимизация является настолько абстрактным, что за ним не видно конкретных более мелких целей, а понимается это, как изменение чего-то, чтобы стало лучше. Более того по истечению каждого учебного года, из последних семи лет, предыдущая реформа также кардинально реформировалась, однако и в этом процессе присутствовало слово оптимизация, то есть каждый год мы оптимизируем ранее оптимизируемое, не дожидаясь каких-либо результатов предыдущей оптимизации. В итоге сложилась ситуация, когда все педагоги уже запутались в оптимизациях и без «поднятия» архивов приказов уже не вспомнят мотивы изначальных реформ. Результатом этих действия явилась ситуация, когда, упустив логику всех реформ, педагоги страны просто стали, грубо говоря, сочинять

новые оптимизации, целью которых является формальное изменение написанного в предыдущих планах.

Все изменения проходили так быстро и безосновательно и охватывали все сферы современной школы, что отделы образования и администрации школ просто в авральном режиме пытаются хоть как-то «выкрутиться» с основными, профильными предметами, и такие дисциплины, как физическая культура, трудовое обучение, музыка, непроизвольно обделены вниманием, что в данной ситуации, конечно же, нельзя ставить в укор руководящим организациям.

Ну теперь, после такого «грустного» введения, вернемся непосредственно к нашей теме – уроку физической культуры. Итак, первым действием начала реформ, естественно стало изменение документации по планированию, так как для отчетности это является первым наглядным показателем активных действий.

№	Тема урока	Цели обучения	Содержание практической части урока	кол-во часов	Ср
I четверть (16 часов)					
10-11	Техника безопасности. Основные понятия здорового образа жизни	3.1.6. 1 - анализировать навыки и умения по технике безопасности на различных этапах обучения	Упражнения на понимание важности физической деятельности для здоровья и здорового образа жизни	1	До 1
	Техника безопасности. Основные понятия здорового образа жизни	3.3.1.1 - обсуждать важность физической активности для здорового образа жизни	Определение трудностей и рисков, реагируя соответствующим образом во время участия в ряде физических нагрузок, направленных на укрепление здоровья	1	До 1
	Разминка и техника восстановления при выполнении физических упражнений	3.3.2.1 - демонстрировать разминку и технику восстановления в двигательной деятельности	Понимание необходимости в разминке и заминке тела в физической деятельности	1	До 1
	Разминка и техника восстановления при выполнении физических упражнений	3.3.3.1 - рассуждать о причинах физических изменений в организме при выполнении двигательных действий	Знание как контролировать физические изменения в организме, понимание влияния физических нагрузок на дыхание, частоту сердечных сокращений, температуру тела	1	До 1
	Разновидности бега, прыжков и метаний.	3.1.2.1 - демонстрировать двигательные действия, способствующие физическому развитию	Улучшение и выполнение сопряженных движений в различных физических упражнениях, которые	1	До 1

Была полностью перечеркнута вся логика планирования, выработанная десятилетиями, начиная от годового планирования и заканчивая поурочным. Конечно, мы не сомневаемся, что за первоначальным вариантом и скрывался какой-то логичный смысл, но он не смог раскрыться в более мелких деталях, к новому варианту не были разработаны внятные методические материалы, он не успел «обрасти» серьезными научными исследованиями, поэтому как и предполагалось изначально, была дана широкая воля полету творческой мысли каждого учителя в отдельности, но без понятия «осязаемой» цели, этот творческий всплеск превратился в «как хочу так и делаю».

Мы предлагаем, как один из вариантов, выстраивать логику планирования занятий исходя из того, что основной целью физического воспитания, согласно теории и методики физической культуры, является оптимизация

физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность [1]. То есть, первостепенно стоит задача физического развития организма человека. Исходя из этого, мы считаем целесообразным выстраивать планирование, как отдельного урока, так и увязывать целые блоки в календарно-тематическом планировании (КТП) с возрастной физиологией, то есть с физиологическими процессами, происходящими в растущем организме и влиянии на них физических упражнений. Конечно, многие скажут, что мы так и делаем, вероятно это так и есть, но вот по тексту из КТП невозможно как-то установить эту связь и последовательность. (рис 1.)

Исходя из этого, как нам и было предложено мы должны проявить творческую фантазию, но обязательно последовательно увязать ее с физиологией ребенка.

Для этого нам нужно обязательно вспомнить сенситивные периоды развития отдельных качеств ребенка (рис.2), а также «освежить» в памяти процессы, проходящие в растущем организме при физической нагрузке. [2] каждому периоду развития ребенка соответствует оптимальный период развития какого-либо физического качества, в этот период следует планировать упражнения развивающие именно эти качества. Возьмем, например, качество – быстрота. Быстрота развивается у детей в течение очень короткого периода жизни, и при этом это развитие делится еще на две части, в 10-11 лет идет развитие именно быстроты, процессов на уровне нервной системы, то есть «истиной быстроты», в дальнейшем в течении всей жизни этот параметр быстроты уже не будет развиваться. Далее с 12 до 15 лет быстрота развивается за счет изменений в миофибриллах, а это уже совсем другой процесс. И опытный учитель должен планировать свои занятия, что бы развивалось именно то качество, которое сейчас самое податливое. Это не значит, что нужно весь год заниматься спринтерским бегом, просто необходимо включать упражнения с акцентом на быстроту в любом разделе, будь то спортивные игры, легкая атлетика или национальные игры. Это касается именно непосредственного подбора упражнений в отдельном занятии. Потому что со стороны учителя будет «преступлением» пропустить этот единственный в жизни, короткий отрезок развития. То же касается и развития других качеств. Обычному рядовому учителю, нужно твердо понимать, что он несет ответственность за развитие всех детей своего класса, для одаренных спортивных детей существуют отдельные специальные организации, которые занимаются уже узкопрофильными задачами.

Качества	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Гибкость																	
Ловкость																	
Быстрота																	
Ск. – сил.																	
Сила																	
Выносл.																	

Рисунок 2. Таблица сенситивных периодов развития ребенка

Следующим пунктом в планировании должна стать последовательность и повторяемость упражнений. Этот пункт является основополагающим в правильном построении процесса физического развития. Именно в результате многократных повторений нагрузок, нацеленных на конкретную задачу, в течении длительного периода времени в организме ребенка происходит позитивный сдвиг в его метаболизме, внутренней среде, меняется весь гомеостаз.

Опять же это не значит, что нужно пренебречь другими качествами, но пропорционально преобладать должно именно качество сенситивного периода.

Может возникнуть вопрос: «А как быть с календарным планом, там же и спортивные игры, и легкая атлетика и т.д.?». Это никак не противоречит годовому планированию. В любом виде спортивной деятельности существуют упражнения, направленные на развитие конкретных качеств. И на том же примере, быстроты, ничто не мешает включать резкие ускорения или прыжки, будь то баскетбол, волейбол или гимнастика, без ущерба для обучения непосредственно навыкам игры.

Третий пункт это – объем нагрузки. Именно этот пункт самый опасный с точки зрения воздействия на организм. И, если несоблюдением предыдущих пунктов, мы просто не дадим пользы организму ребенка, то нарушением объема нагрузок мы можем уже навредить организму. И физическая нагрузка, как очень полезное лекарство в нужных объемах, при больших объемах уже будет выступать «ядом» для организма. В нашей работе мы не ставили задачу углубляться в изучение физиологии, как таковой, но хотелось бы привести один интересный пример из физиологии о том, как незаметно, непрофессиональное планирование нагрузки, в прямом смысле, калечит организм. У профессора Виктора Николаевича Селуянова есть интересная статья: «Сердце – не машина...!» [3] В этой статье интересно рассказывается о воздействии физической нагрузки на организм.

Все мы слышали такой термин, как «спортивное сердце», а вот как оно образуется- это интересная история. Дело в том, что миокард человека самая аэробная мышца в организме, однако же даже в

ней, при резком скачке и длительной нагрузке, при пульсе 180 уд/мин. и выше, состояние диастолы в сердце практически пропадает, и миокард не может расслабиться до конца. В результате этого происходит закисление сердечной мышцы и, при определенном уровне закисления, начинаются некротические изменения в миокарде. Эти изменения происходят постепенно и незаметны даже медицинскими приборами на начальной стадии, при этом нет необходимости в очень длительной нагрузке. Такие процессы запускаются примерно после 10-12 минут работы на пульсе выше 180 уд/мин. то есть такую нагрузку можно вполне задать в течении урока.

Разовая нагрузка такого плана не даст побочных эффектов, а вот частая и не систематизированная нагрузка вызовет уже нежелательные сдвиги. При дальнейшем развитии этого процесса, ткани миокарда, подвергшиеся некрозу, перерастают в соединительную ткань, которая, создавая объем сердца, не участвует в его работе. Этот объем соединительной ткани постепенно накапливается и, достигая критической массы, приводит к заболеваниям сердца, инфарктам и даже иногда к смерти. Примечательно при этом то, что сердце не чувствует боли, так как в нем практически нет болевых рецепторов, и человек до поры, до времени не замечает этих изменений.

Мы привели этот интересный пример для того, чтобы было понятно, как маленькие и, казалось бы, безобидные ошибки с объемами нагрузки приводят к роковым последствиям для организма. Конечно же, в школе на обычном уроке физкультуры сложно достичь таких тяжелых последствий, но неверно подобранная нагрузка может все же привести к переутомлению, потере концентрации и внимания и, как следствие травм, не менее опасных, чем ситуация с сердцем. Особенно это касается эмоциональных и сложно-координационных упражнений в гимнастике, где ученик в состоянии азарта не может адекватно оценить уровень своего утомления.

Таким образом, объем выдаваемой нагрузки имеет прямое отношение к физиологическим процессам происходящим в организме и его функциональному уровню.

Результаты исследования и рекомендации.

В нашей работе мы не ставили себе цель совершить какое-либо революционное открытие педагогики. Мы не ставили цель критиковать систему образования и ее реформы. Мы постарались в доступной для простого учителя физической культуры форме обозначить некоторые проблемы в планировании обычного урока физкультуры в школе, с которыми сами постоянно сталкиваемся. А также представили к размышлению, идею построения планов отдельного занятия, исходя из физиологического воздействия упражнения на организм, ставя его во главе угла.

Опираясь на физиологические основы особенности развития организма, мы сможем вполне достойно, совместить «несовместимое» - витиеватую тематику и содержание календарно-тематического планирования с реальностью, происходящей на уроке физической культуры, а главное при этом еще и принести пользу в учебный процесс.

Данная статья не является навязываемой панацеей для решения всех подобных проблем, но дает пищу к дальнейшим размышлениям о реальной и действенной оптимизации учебного процесса.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. **Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.** Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000 – 480 с. ISBN 5-7695-0567-2. Ст. 13.
2. **Солодков А. С, Сологуб Е. Б.** С60 Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. — М.: Олимпия Пресс, 2005. —528 с.
3. **Селуянов В.Н.** «Сердце не машина...»: Журнал «лыжный спорт» №21.- М.: 2010.

МЕКТЕПТЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫН ЖОСПАРЛАУ КЕЗІНДЕГІ ЖАС ФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ ФАКТОРЛАРЫ

Зарипова И.Г.

■ **Аннотация.** Жұмыста жалпы білім беретін мектеп шеңберінде дене шынықтыру сабақтарында ағзаның дамуының жас ерекшеліктеріне байланысты физиологиялық аспектілері қарастырылады. Жоғарыда аталған факторларды ескере отырып, сабақты жоспарлау мазмұны талданады. Өсіп келе жатқан организмде болатын физиологиялық процестер талданады. Анализируются физиологические процессы, происходящие в растущем организме.

→ **Түйінді сөздер:** дене шынықтыру, физиология, сабақ, оқушы, жоспарлау, әсер ету, пайда, зиян.

AGE-RELATED PHYSIOLOGICAL FACTORS, WHEN PLANNING PHYSICAL EDUCATION LESSONS AT SCHOOL

Zaripova I.G.

■ **Annotation.** This paper examines the physiological aspects of the development of the body depending on age in physical education classes in secondary schools. The content of lesson planning, physiological processes occurring in the developing organism are analyzed. Recommendations are given for planning physical education classes taking into account age-related physiological processes.

■ **Keywords:** physical culture, physiology, lesson, student, planning, impact, benefit, harm.

УДК

ТЕХНИКАЛЫҚ ЖӘНЕ КӘСІПТІК БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫНДА ДЕНЕ ТӘРБИЕСІН ЖЕТІЛДІРУДІҢ ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕЛЕРІ

Маратов Е. Х.

Ақтау қ., Өзбекғалиев атындағы Маңғыстау жоғары политехникалық колледжінде дене тәрбиесі пәнінің мұғалімі.

Аннотация. Мақалада дене тәрбиесін жетілдірудің негізгі бағыттары және дене шынықтыру сабақтарында қолданылатын инновациялық технологиялар туралы айтылады. Жасөспірімдердің салауатты өмір салтын сақтауға деген қызығушылығын арттыру мақсатында атқарылып жатқан іс-шаралар да атап өтілді.

Тірек сөздер: техникалық және кәсіптік білім, білім берудің болашаққа бағдары, оқыту технологиялары.

Зерттеудің өзектілігі.

Білім беру саласын дамыту жүйесін қолға алып, әлемнің озық технологияларын меңгеріп, мың жерден дүниенің тетігін басқаратын құрылғы табылып жатса да, елдің болашағын, өмір сүру ұзақтығын сақтап қалу үшін адами құндылықтарды естен шығармағанымыз – өсіп келе жатқан жас жеткіншектердің келешегінің болуына кепіл болар еді. Ең өкініштісі, кезінде туған жерінің топырағында жүріп-ақ, бірнеше тілді меңгеріп, әлемге атын мәшһүр қылған тұлғалардың еңбек жолын ескермей, қазір қай елде қандай стратегиялық даму бағыттары көрсетіліп жатса, лезде сол елдің тәжірибесіне көз салып, өзімізге әкеліп енгізе беруге дағдыланып алғанбыз. Ең әуелі біз, олардың, яғни қазіргі экономикасы дамып, технологиясы жергілікті тұрғындарының қажетіне тербеліп жатқан, оқытудың демократиялық қоғамда жүйелене түсуі орда бұзар отыздағы мемлекет үшін, әлі біреуге еліктеп, өзінің өзгелерден бөлек дарыны мен қабілетін шыңдай алмай жүрген мемлекеттің ең нашар күйі десем артық айтқаным болмас. Ақыл-санамен, батыл – жаңа қадамдарға көшу үшін, ғаламның торына шырмалып жатқан жасөспірімдердің санасын, пайдасынан зияны көп ақпараттардан сақтау арқылы нәтижелі іске көшсек болашағымыз осыншалықты қараңғы болмас еді. Әрине, бұл ойымды өз елінің азаматы ретінде ұлтына төніп тұрған соқырдың өзі көріп, керектің өзі ести алатын қауіпті құбылыстың болашағынан үміт күттірмейтін себебі мен салдарын айтты деп білгейсіздер!

Дене тәрбиесін оқытуда жаңа технология мен озат тәжірибені ұлттық және жалпыадамзаттық құндылық қағидаларымен сабақтастыра зерттеу – бүгінгі күн талабынан туындап отырған педагогика ғылымының міндеттерінің бірі. Дене тәрбиесінің мәнін бүгінгі заман талабына сәйкес қарастыру – бұл адамды, өзі өмір сүрген ортаның жемісі ғана емес, сол ортадағы дене мәдениеті, адамгершілік

қарым-қатынасы әрекетімен көрінетін субъект деп танылуымен айқындалады. Жоғарыда айтып өткенімдей қазіргі қоғамның елеулі өзгерістерге түсуі, адамның мақсат-мұраттарына, тұрмыс-тіршілігі мен мінез-құлқына, сондай-ақ өзінің жеке басына да өзгеріс енгізуде. Оған қоса салауатты өмір салты, дене мәдениеті мен рухани құндылықтардың табиғаты, мәні, шығу тегі және атқаратын қызметтері туралы жан-жақты зерттеу, студенттердің дене тәрбиесін салауатты өмір салтымен байланыстыра қарастыру қажеттілігі тақырыбымыздың өзектілігін айқындай түседі [1]. Дене тәрбиесінің әлеуметтік жүйе және қоғамдық құбылыс есебінде дене тәрбиесі жүйесін, оның қалыптасуы мен дамуының негізгі заңдылықтарын, оның қызметі мен құрылымын танып, білудің қажеттілігі білім мен тәрбие талаптарына сәйкес өсіп келе жатқан ұрпақтың дене тәрбиесін қамтамасыз ету үшін керек. Дене тәрбиесі тек мектептегі немесе колледждегі дене шынықтыру сабағы ғана емес, ол сабақтан тыс, оқу орындарынан тыс денсаулыққа байланысты шаралар жүйесі екенін ескерсек, қазіргі кезеңдегі білім беру орындарындағы дене тәрбиесінің жүйесі жастардың денсаулықтарын нығайтумен қоса, тұлға бойындағы биологиялық-психологиялық қажеттіліктердің жан-жақты жетілуіне, өмірге белсенді ұстаным мен ізгілікті қатынастарын дамытуды меңзейді. Мұндай маңызды әдістеме ғылыми және оқу пәні ретінде жетекші рөл атқаратын, дене тәрбиесі саласындағы кәсіптік бағытта болашақ мұғалімдерді дайындауды жүзеге асыратын жоғары оқу орындарындағы оқыту жүйесіне тікелей байланысты. Қазіргі кезеңде жалпы орта мектептердегі және техникалық және кәсіптік білім берудегі оқу бағдарламаларын құрастырудың бағыт-бағдары өзгерді. Алайда, бұлардың бәрінде студенттердің қайда оқитындығы ескерілмейді, олардың меңгеруі тиіс негізгі дағдылар мен қабілеттер, оқу нормасын тапсыруға арналған шарттар көрсетілген.

Денені шынықтыру жаттығуларының орындалуы қозғалыс дайындығының деңгейі туралы мәлімет береді. Дегенмен, бұл бағдарламалар базалық, үлгілік сипатқа ие, сондықтан оларды әрбір педагог жергілікті жағдай мен салт-дәстүрлерге орай өзгертулер мен толықтырулар енгізіп, өзгерте алады. Дене тәрбиесін оқытушы мамандардың педагогикалық қызметіндегі инновациялық технологиялар тақырыбы бүгінгі күні өте өзекті. Ең өкініштісі, денсаулығына байланысты арнайы анықтамалармен дене тәрбиесі сабағынан босатылған білім алушылар санының көбейіп кетуі. Оның ішінде мүлдем қызығушылық танытпайтындардың қатары да қуанып отырған жоқ. Осы себепті педагогтер үшін

білім алушыларды қызықтыратын сабақтардың жаңа әдістерін енгізу өзекті бола түсуде.

Зерттеу мақсаты.

Білім алушылардың дене тәрбиесі процесінде қолданылатын инновациялық технологияларды жіктеу.

Зерттеу әдістері: әдебиет көздерін талдау.

Зерттеу нәтижелері.

Осылайша мұндай мәселелердің алдын алу үшін төменде көрсетілген инновациялық технологияларды қолданып көруге болады:

1-кесте - Білім берудегі инновациялық технологиялар [2]

№ р/н	Технологиялар атауы	Мақсаты мен күтілетін нәтижесі
1.	Денсаулық сақтау технологиялары	мақсаты білім алушыларға мектепте оқу кезеңінде денсаулықты сақтау мүмкіндігін қамтамасыз ету, салауатты өмір салты бойынша қажетті білім, дағдылар мен дағдыларды қалыптастыру, алған білімдерін күнделікті өмірде қолдануға үйрету. Денсаулықты сақтайтын білім беру технологиялары білім алушылардың денсаулығына әсер ету дәрежесі бойынша барлық технологиялардың ішіндегі ең маңыздысы болып табылады, өйткені олар балалардың танымдық іс-әрекетінің жас ерекшеліктеріне, шағын топтарда оқуға, көрнекілікті қолдануға және ақпарат берудің әртүрлі формаларының үйлесуіне негізделген.
2.	Тұлғаға бағытталған технология	Жеке тұлғаға бағытталған оқыту технологиясы сабақта шығармашылық атмосфераны құруға көмектеседі, сонымен қатар балалардың жеке қабілеттерін дамыту үшін қажетті жағдайлар жасайды. Білім алушылардың жауапкершілігін қалыптастыру үшін өзін-өзі бағалау технологиясын қолдануда білім алушылар өз бағаларын орындалған тапсырмамен, меңгерген тақырыбымен анықтайды. Өзін-өзі бағалау кезінде қызмет нәтижелеріне талдау жасалады және жеке адами қасиеттері бағаланбайды. Бұл технологияның мәні білім берудің тұлғалық-бағдарлы сипатында, дене шынықтыру сабағын ұйымдастыруда әр балаға жеке көзқараста, спорттық-сауықтыру және спорттық-шығармашылық іс-әрекетке саналы қажеттілігін қалыптастыруда жатыр. Бұл әрбір студент үшін жеке дене түрі, дене дайындығы, денсаулық жағдайы, сонымен қатар психикалық дамуы ескерілетін жеке білім беру траекториясы жасалғанын білдіреді. Балалардың дене дамуының ерекшеліктерін біле отырып, дене шынықтыру сабақтарын оқытуды даралау және саралау бойынша құрастыру. Балаларға әртүрлі дәрежедегі күрделі жаттығуларды ұсынылып, қажетті дағдыларды біртіндеп меңгеруге мүмкіндік беріледі. Оқу іс-әрекеті процесінде сабақтың әртүрлі түрлерін, оларды өткізу формаларын енгізу арқылы, фронтальды, топтық, жеке жұмыс түрлерін кешенді түрде қолдану. Оқытудың түрлі әдістері мен тәсілдерін қолданып, аралас сабақтармен қатар заманауи сабақтың элементтерін пайдалану. Стандартты емес сабақтарын да өткізу: ойын сабақтары, жарыс сабақтары, эстафета сабақтары т.б.

3.	Ақпараттық-коммуникациялық технологиялар (АКТ)	АКТ оқу процесін жаңа, жоғары деңгейде ұйымдастыруға мүмкіндік береді, оқу материалын неғұрлым толық меңгеруді қамтамасыз етеді. Бұл бізге тағы бір мәселені шешуге көмектеседі – білім алушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыруға қызығушылығын ояту. Дене шынықтыру сабақтары теориялық материалдың үлкен көлемін қамтиды, оған ең аз сағаттар бөлінген, сондықтан электронды презентацияларды пайдалану бұл мәселені тиімді шешуге мүмкіндік береді. Үйреніп жатқан қимыл-қозғалыстардың орындалу техникасы, тарихи құжаттар мен оқиғалар, спортшылардың өмірбаяны, әр саладағы теориялық мәселелердің қамтылуы туралы көптеген түсініктемелерді білім алушыларға көрсету мүмкін емес, сондықтан көрнекіліктің әртүрлі түрлерін қолдану қажет. Мәселен, дене тәрбиесі сабағын оқыту процесінде пәнаралық байланысты пайдалана отырып, АКТ-ны қолдану маған қызықты сабақтарды дайындауға, ал оқушылардың оқилатын материалды толық және терең түсінуіне көмектеседі
4.	Дене шынықтыруды саралап оқыту технологиясы (ДШСОТ)	дене шынықтыру білімі адамның жеке қабілеттерін дамыту арқылы адамның мақсатты физикалық қалыптасуын білдіреді. ДШСОТ-бұл білім беру мақсатына тиімді қол жеткізуді қамтамасыз ететін құралдар, әдістер мен ұйымдастырушылық формалар жүйесі арқылы сараланған дене шынықтыру білімінің мазмұнын жүзеге асыру әдісі. ДШСОТ мазмұны-бұл саралап оқытудың педагогикалық технологияларының жиынтығы, физикалық қасиеттерді дамыту, білімді, әдістемелік дағдыларды қалыптастыру, физикалық жетілуге қол жеткізуді қамтамасыз ететін оқу процесін басқару технологиялары. ДШОСТ мәні-бұл жаттығуды сапалы орындау мақсатында студенттердің техникалық дайындық деңгейіне байланысты әртүрлі тәсілдермен интеграциялай отырып, кейіннен саралауға (технологияның егжей-тегжейін бөліп, оларды күрделілігіне қарай бөлу) тұтас әдіспен оқыту. Қозғалыс әрекеттеріне үйрету белгілі бір қозғалыс тапсырмаларын шешу үшін операцияларды таңдау мүмкіндігін қарастырады. Бұл жағдайда әрбір машықтанушы өзіне ұнаған операциялардың құрамында қозғалыс әрекетін меңгере алады, бұл оның жеке, ең тиімді, іс-әрекет стилінің қалыптасуына негіз болады. Мәселен, оқу материалын бекіту кезінде балаларды дайындықтарына қарай шартты түрде топтарға бөлеміз. Бір топқа жеңіл жағдайда дайындық жаттығуларды, екінші топқа – күрделі жаттығуларын, үшіншісі – іс-әрекетті тұтастай, бірақ жеңілірек нұсқада және т.б. береміз. Күшті топтың білім алушылары оқу материалын орташа және әлсіз оқушыларға қарағанда орта есеппен ілгері, сондықтан олар үшін қимыл-қозғалыс әрекетіне жаттықтыру оқылған жаттығуды жарыс жағдайында орындаумен, ал әлсіз және орта топ студенттері үшін, жаттығуды бөліктерге бөліп, стандартты жағдайларда бірнеше рет қайталап орындауды жалғастырады. Сол немесе басқа қозғалыс әрекетін орындай алмаған білім алушылармен үнемі жеке жұмыс жүргізіледі. Бұл балалар сыныпта да, үй тапсырмасы үшін де жеке тапсырмалар алады. Сабақтың қорытынды бөлімінде сынып бірігіп, барлық білім алушылар бірдей жаттығуларды орындайды, ойнайды. Арнайы медициналық топқа денсаулық жағдайына байланысты бөлінген білім алушыларға сабақ бөлек, сабақтан тыс уақытта жүргізіледі, дәрігер ұсынған жаттығуларды орындайды.

Қазіргі жағдайда дене тәрбиесі сабағының тиімділігі мен сапасын арттыруда жоғарыда аталған технологияларды қолдану нәтижесінде [3]:

- білім алушылардың жан-жақты қабілеттерін ашылады;
- балалардың пәнге деген қызығушылығын, ынтасы жоғарылайды;
- білім алушыларды өзіне деген сенімділікке тәрбиелеуге жағдай пайда болады;
- білім алушыларды алған білімдерін әртүрлі жағдайларда пайдалануға үйретуге болады;
- білім алушылардың білім сапасын арттырады;
- білім алушылар дене шынықтыру бойынша олимпиадалардың жеңімпаздары мен жүлдегерлері болуға ынтасы жоғарылайды.

Қорытынды.

Денсаулықты сақтайтын технологиялар, тұлғаға бағытталған технология, ақпараттық-коммуникациялық технологиялар, сараланған дене шынықтыру технологиясы – осының барлығы қазіргі дене тәрбиесі сабағының ең маңызды ерекшеліктері.

ПАЙДАЛАНҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:

1. Қазақстан республикасы оқу-ағарту министрлігі «Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы» РМҚК. // 2022-2023 оқу жылына арналған дене шынықтыру мұғалімдеріне нормативтік және әдістемелік құжаттар. Нұр-Сұлтан қ. 2022 ж.
2. <https://bilimger.kz/> - Республикалық білім порталы // Дене шынықтыру сабағында инновациялық технологияларын қолдану, 29 мамыр 2022 ж.
3. <https://bilimger.kz/> - Республикалық білім порталы // Дене тәрбиесі сабағын өткізудің заманауи әдіс-тәсілдері, 9 қазан 2017 ж.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ТЕХНИЧЕСКОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Маратов Е. Х.

■ **Аннотация.** В статье рассказывается об основных направлениях совершенствования физического воспитания и инновационных технологиях, используемых на занятиях по физической культуре. Также изложены действия, предпринимаемые для повышения заинтересованности подростков в ведении здорового образа жизни.

→ **Ключевые слова:** техническое и профессиональное образование, будущая ориентация обучения, технологии обучения.

ACTUAL PROBLEMS OF IMPROVING PHYSICAL EDUCATION IN ORGANIZATIONS OF TECHNICAL AND VOCATIONAL EDUCATION

Maratov E. H.

■ **Annotation.** The article tells about the main directions of improving physical education and innovative technologies used in physical education classes. Actions taken to increase the interest of adolescents in maintaining a healthy lifestyle are also outlined.

■ **Keywords:** technical and vocational education, future orientation of education, learning technologies.

УДК

ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

Мельницкий В.С.

преподаватель физической культуры КГКП «Электротехнический колледж» г. Семей

Аннотация. В статье затрагивается проблематика малоподвижного образа жизни студентов, предлагается решение повысить двигательную активность студентов колледжа посредством внедрения упражнений для самостоятельной домашней работы.

Целью работы является повышение двигательной активности и самостоятельной работы студентов колледжа посредством внедрения домашних заданий по физической культуре и, как следствие, - повышения физической подготовленности молодежи.

Ключевые слова: домашние задания, самостоятельная работа студента, физическая подготовленность, двигательная активность.

Методы.

Общенаучные методы (педагогический эксперимент, системный анализ, синтез, классификация), так и логические методы, метод анализа литературы. Используемые методы позволили изучить рассматриваемую тему, максимально полно, всесторонне в единстве и взаимосвязи.

Результаты.

Проведен анализ литературы по вопросу внедрения домашних заданий по физической культуре в образовательную программу. По итогу данного анализа был проведен педагогический эксперимент в группах электротехнического колледжа. На основании полученных данных были составлены: комплекс упражнений для домашних заданий по физической культуре, памятка родителям и преподавателям физической культуры.

Обсуждение.

Подчеркивается роль домашних заданий по физической культуре для студентов колледжей. Выдвигается предложение включить в рабочую программу дисциплины «Физическая культура» дополнительный блок «Домашние задания для студентов». Отмечается важность двигательной активности обучающихся, мотивации молодежи к занятию спортом.

Заключение.

Делается вывод о том, что внедрение в образовательный процесс домашних заданий по физической культуре будет способствовать повышению двигательной активности и самостоятельной работы студентов, формированию и развитию физически активной и здоровой личности.

Основные положения: - определена необходимость внедрения домашних заданий по физической культуре в рабочую учебную программу колледжей; определены основные

причины отсутствия физической активности молодежи, описана роль физических упражнений; разработан комплекс домашних заданий для студентов колледжей.

Актуальность исследования.

Основными тенденциями развития методики организации уроков и внеурочных занятий по физическому воспитанию следует считать системность и развивающую направленность оздоровления детей, поиск нетрадиционных систем и новых интересных видов спорта и упражнений. Имеющиеся данные по вопросам возрастного развития двигательной способности учащихся весьма противоречивы.

Состояние здоровья, физического развития учащихся вызывает все большую тревогу. Низкий уровень физической активности населения страны, недостаточное количество спортивных сооружений, низкое качество инвентаря и оборудования являются одними из факторов, влияющих на уровень продолжительности жизни. Недостаточная физическая активность детей и подростков отрицательно сказывается на физическом состоянии, ведет к нарушению осанки и координации. Значительно снизились результаты физической подготовленности учащихся.

Рост заболеваемости и наблюдающиеся функциональные нарушения адаптационных систем организма, особенно в старших классах, свидетельствует о недостаточной двигательной активности учащихся.

Существуют две доктрины здоровья с основными идеями «познай самого себя» и «сотвори себя». В XXI веке, вероятно, нужна интеграция концепций «познай и сотвори себя». Интеграция учебных дисциплин валеология и физическая культура будет способствовать разрешению проблемы нормализации физического состояния. Формы организации занятий физическими упражнениями студентов весьма разнообразны.

Это учебные занятия на уроках и туристические походы, занятия спортом в специальных учреждениях дополнительного физкультурного образования и массовых состязаний. Однако, по многочисленным свидетельствам эффективность их работы недостаточно высока, не соответствует потребностям нации в оздоровлении молодежи, в формировании здорового образа жизни (Гужаловский А.А., Бойченко С.Д. 1999 г.).

Научные исследования по данной проблеме в основном направлены на совершенствование урока физической культуры, а вопросам физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня подростков уделяется недостаточно внимания (Третьяков А. А., Драгомерецкий В. В., Агошков В. В. 2014 г., Футорный С. М. 2013 г.).

Как известно, урок не может восполнить тот необходимый минимум двигательной активности, который нужен нашим детям, чтобы поддерживать свой организм на достаточно высоком функциональном уровне. Многие ученые и педагоги ищут пути увеличения двигательной активности (Третьяков А. А., Драгомерецкий В. В., Агошков В. В. 2014 г., Футорный С. М. 2013 г.), способствующие увеличению функциональных возможностей организма детей, развитию у них основных физических качеств.

Выходом из создавшейся ситуации может быть физкультурно-оздоровительная работа с учащимися общеобразовательных школ, гимназий и лицеев во внеурочное время, которая, в свою очередь, требует разработки и обоснования новых форм, средств и методов, что, в свою очередь, заставило нас более глубоко изучить и совершенствовать методику проведения и оценку домашних заданий по физической культуре.

Гипотеза.

Предполагается, что внедрение домашних заданий в систему физического воспитания позволит повысить физическую подготовленность и двигательную активность студентов на разных этапах физического развития.

Объект исследования – двигательная активность студентов колледжа.

Предмет исследования – домашние задания как фактор повышения двигательной активности студентов колледжа.

Цель исследования – определить влияние домашних заданий на двигательную активность студентов колледжа.

Задачи исследования.

1. Определить эффективность домашних заданий по физической культуре.
2. Выяснить целесообразность внедрения в учебно-воспитательный процесс студентов колледжа программу домашних заданий по физической культуре.
3. Исследовать влияние домашних заданий на двигательную активность студентов.
4. Составить и обосновать методические рекомендации по методике проведения и оценки домашних заданий по физической культуре.

Методы исследования.

Для достижения поставленной цели и решения задач применялся следующий комплекс методов исследования:

1. Анализ научно-методической литературы и документальных данных;
2. Педагогические наблюдения;
3. Анкетирование и интервьюирование;
4. Педагогические контрольные испытания (тесты);
5. Педагогический эксперимент;
6. Методы математической статистики.

Методика.

Педагогический эксперимент был построен по классической схеме: в двух группах электротехнического колледжа г. Семей. Использовались два разных подхода в нормировании нагрузок. В первой (экспериментальной) группе помимо двух пар физического воспитания студенты 5 раз в неделю выполняли домашние задания, содержащие упражнения на укрепление основных мышечных групп и комплексное развитие двигательных качеств. Во второй (контрольной) группе студенты посещали только две обязательные пары физической культуры.

Эффективность предложенной методики оценивалась посредством сравнения показателей физического развития и физической подготовленности через контрольные испытания (тесты).

Анализ содержания (табл. №1) показывает, что различия между значениями тестов в обеих группах есть. Но они статистически недостоверны. Причины этих различий – случайны, проводя эксперимент, мы не хотели формировать специальные группы, а использовали уже существующие.

Повторное тестирование прошло спустя 8 месяцев. За этот период в каждой из групп было проведено по 62 пары, в экспериментальной группе студенты имели добавочную двигательную активность объемом в 56 ч. Результаты этого тестирования (табл. №2.) говорят о том, что значения тестов увеличились в обеих группах, хотя относительные приросты в экспериментальной группе выше.

Сравнительный анализ показателей, характеризующих физическую подготовленность студентов экспериментальной группы до и после проведения эксперимента, позволил установить достоверное ($p < 0,05$) изменение результатов во всех контрольных тестах (в беге на 1000 м. - с 11,5 до 9,70 с, в прыжке в длину с места - с 5,48 до 5,73 м, в подъеме туловища за 30 сек. - с 44,7 до 52,8 раза, в подтягивании - с 29,1 до 37,8 раза). Оценка достоверности, проведенная по t-критерию Стьюдента, подтверждает существенные приросты в экспериментальной группе.

Примечание. Тесты: 1-й – бег 1000 метров; 2-й – прыжок в длину с места; 3-й – подъем туловища за 30 секунд; 4-й – подтягивание.

Таблица №1. Исходные показатели физической подготовленности студентов ($\pm m$).

Группы	Тесты			
	бег	прыжки в длину	поднятие туловища	подтягивание
Контрольная группа n = 25	10,8 $\pm$ 1,37	5,14 $\pm$ 0,65	43,2 $\pm$ 5,57	29,1 $\pm$ 3,53
Экспериментальная группа n = 27	11,5 $\pm$ 1,47	5,48 $\pm$ 0,70	44,7 $\pm$ 5,58	29,1 $\pm$ 3,75

Таблица №2. Показатели физической подготовленности студентов после эксперимента ($\pm m$).

Группы	Тесты			
	бег	прыжки в длину	поднятие туловища	подтягивание
Контрольная группа n = 25	10,7 $\pm$ 1,36	5,15 $\pm$ 0,65	44,2 $\pm$ 5,67	29,2 $\pm$ 3,76
Экспериментальная группа n = 27	9,70 $\pm$ 1,23	5,73 $\pm$ 0,73	52,8 $\pm$ 6,81	37,8 $\pm$ 4,87

Обсуждение результатов.

Результаты эксперимента показали, что экспериментальная группа добилась значительных приростов во всех контрольных испытаниях, что можно было прогнозировать заранее. Так как нагрузка в экспериментальной группе на 50% больше по сравнению с нагрузкой в контрольной группе.

В первом контрольном испытании (бег на 1000 метров), которое определяло общую выносливость, результаты в экспериментальной группе увеличились на 10,3%.

Во втором контрольном испытании (прыжок в длину с места), которое определяет динамическую силу мышц нижних конечностей, результаты в экспериментальной группе увеличились на 5,16%.

В третьем контрольном испытании (подъем туловища за 30 секунд), которое определяет скоростно-силовую выносливость мышц сгибателей туловища, результаты в экспериментальной группе увеличились на 21%.

В четвертом контрольном испытании (подтягивание на перекладине), которое определяет силу и силовую выносливость мышц плечевого пояса, результаты в экспериментальной группе увеличились на 18,1%.

Выводы: С нашей точки зрения, наиболее интересным оказалось то, что домашние задания помогли самым слабым студентам экспериментальной группы, в которой отмечены:

1) более существенные индивидуальные приросты в тестах;

2) улучшение отношения к предмету «физическая культура», проявляемое на занятиях;

3) на фоне улучшившегося физического состояния появилась потребность заниматься массовым спортом.

Кроме того, стараясь хорошо выполнить домашние задания, они приучают себя активно и добросовестно работать, совершенствовать двигательные навыки и умения, развивать необходимые физические качества. Все это постепенно приводит к формированию личности ученика в процессе обучения.

Оценка: Можно оценить выполнение упражнений и заданий таким образом: прирост в 30–40% соответствует оценке «5», в 15–20% – «4» и в 8–12% – «3». Однако, опыт проведения и оценки домашних заданий говорит о том, что наиболее эффективной может быть только одна оценка – «5». Ведь если студент занимался и имеет некоторый сдвиг в показателях, а ему преподаватель за выполнение ставит оценку «3» или «4», то это, как правило, вызывает отрицательную реакцию со стороны ребенка, который в следующий раз не будет стараться при подготовке домашних заданий по физической культуре. Преподавателю необходимо приветствовать и положительно оценивать малейший успех своих учеников, способствовать тому, чтобы они стремились к систематическим занятиям физическими упражнениями в свободное время и с удовольствием выполняли домашние задания.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Горелов, А. А. Физические упражнения как средство снижения нервно-эмоционального напряжения в образовательном процессе / А. А. Горелов, А. А. Третьяков // Культура физическая и здоровье. — 2011. — № 4. — С. 6—9.
2. Грачев, А. С. Игровые упражнения как средство формирования адаптационных механизмов студентов первокурсников / А. С. Грачев // Научный альманах. — 2015. — № 11-2. — С. 118—120.
3. Грачев, А. С. Изучение двигательной активности студентов различных специальностей / А. С. Грачев, Е. В. Гавришова // Современные проблемы науки и образования. — 2013. — №5. — С. 176.
4. Гужаловский А.А., Бойченко С.Д. Программа и методические рекомендации по внеклассной и внешкольной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе. — Минск, 1999, с. 21- 33.
5. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
6. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
7. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
8. Круговая тренировка - средство дифференцированного подхода к физическим нагрузкам школьников. (Методические рекомендации), Челябинск, 1992, с. 22- 35.
9. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
10. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся общеобразовательной школы: Состояние, перспективы и пути реорганизации.//Теория и практика физической культуры. 1998. № 9, с. 10-25.
- 11.Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжелой атлетики). М.: Лань, 2019. 104 с.
12. Третьяков А. А., Драгомерецкий В. В., Агошков В. В. Анализ взаимосвязи уровня соматического здоровья студентов с двигательной активностью // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 3. 279 с.
13. Футорный С. М. Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодежи // Физическое воспитание студентов. 2013. № 3. С. 75—79.

ҮЙ ТАПСЫРМАСЫ КОЛЛЕДЖ СТУДЕНТТЕРІНІҢ ҚОЗҒАЛЫС БЕЛСЕНДІЛІГІН АРТТЫРУ ФАКТОРЫ РЕТІНДЕ

Мельницкий В.С.

- **Аннотация.** Мақалада студенттердің аз қимыл-қозғалыс өмір салты мәселелері қозғалады, өзіндік үй тапсырмасына арналған жаттығуларды енгізу арқылы колледж студенттерінің қозғалыс белсенділігін арттыру туралы шешім ұсынылады. Жұмыстың мақсаты - дене шынықтыру бойынша үй тапсырмаларын енгізу және соның салдарынан жастардың дене шынықтыру дайындығын арттыру арқылы колледж студенттерінің қозғалыс белсенділігі мен өзіндік жұмысын арттыру.
- **Тірек сөздер:** Үй тапсырмасы, студенттің өзіндік жұмысы, дене шынықтыру, қозғалыс белсенділігі.

HOMEWORK ASSIGNMENTS AS A FACTOR OF INCREASING THE MOTOR ACTIVITY OF COLLEGE STUDENTS

Melnitsky V.S.

- **Annotation.** The report touches on the problems of sedentary lifestyle of students, suggests a solution to increase the motor activity of college students through the introduction of exercises for independent, homework. The aim of the work is to increase the motor activity and independent work of college students by means of introducing homework on physical culture and, as a result, improving the physical fitness of young people.
- **Keywords:** homework, student's independent work, physical fitness, motor activity.

ӘОЖ 796

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ҚОЛДАНУДЫҢ МАҢЫЗЫ

Рахимова Н.А

Жаңаарқа ауданы, дене шынықтыру пәнінің мұвалімі

■ **Аннотация.** Бұл зерттеуде автор дене шынықтыру сабағын өткізу кезінде қолданатын әртүрлі форматтағы инновациялық технологиялар қарастырылған.

→ **Тірек сөздер:** инновация, технология, әдістеме, студент, жаңа заман талабы, білім.

Зерттеудің өзектілігі.

Соңғы жылдары мектеп оқушылары арасында дене шынықтыру пәніне деген қызығушылықтың төмендеуі, балалардың жиі науқастануы, оқушыларымыздың бос уақыттарында спортпен айналыспай, ұялы телефондарда уақыттарын тиімсіз өткізуі барлық білім беру ұстаздарын алаңдатады.

Зерттеудің мақсаты: Дене шынықтыру сабағында инновациялық технологияларды тиімді қолдануды жүзеге асыру амалдарын іздестіру.

Зерттеудің әдістері: әдебиет көздерін талдау, педагогикалық бақылау.

Зерттеу нәтижелері.

Дене шынықтыру мұғалімдерінің педагогикалық қызметіндегі инновациялар қазіргі уақытта өте өзекті мәселеге айналады. Жыл сайын өкінішке орай, дене шынықтырудан босатылған оқушылар саны артып келеді. Сондықтан дене шынықтыру пәні ұстаздары үшін оқушыларды пәнге қызықтыру, сабақтардың жаңа әдістерін тиімді қолдану, өзекті бола түсуде. Бұған қол жеткізу үшін мен дене шынықтыру сабақтарында, өзімнің педагогикалық тәжірибемде келесі инновациялық технологияларды қолданамын:

Мен өзімнің педагогикалық қызметімде денсаулық сақтау технологияларының маңыздылығын арттыруға тырысамын, мақсатым – оқушының мектепте оқу кезеңінде денсаулығын сақтау мүмкіндігін беру, оның бойында салауатты өмір салты бойынша қажетті білім, дағдыларды қалыптастыру, алған білімдерін күнделікті өмірде қолдана білуге үйрету.

Денсаулықты сақтайтын білім беру технологиялары оқушылардың денсаулығына әсер ету дәрежесі бойынша барлық технологиялардың ішіндегі ең маңыздысы болып табылады, өйткені олар балалардың танымдық іс-әрекетінің жас ерекшеліктеріне, қозғалыс және статикалық жүктемелердің оңтайлы үйлесіміне, шағын көлемде оқытуға негізделген.

Сабақта қолданатын денсаулық сақтау технологиялары:

✓ Әрекеттердің кезектесуі. Сабақты ұйымдастыру формаларының сан алуандығы, оқушылардың ақыл-ой және дене белсенділігінің кезектесуі сабақтың тиімділігін арттырудың бір жолы. Теория мен практика алмастырып қолданылды.

✓ Сабақта қолайлы достық атмосфера құру. Сабақ тәрбиелік және қызықты болуы керек. Сабақта балалардың физикалық және психологиялық жағдайына үнемі назар аударамын, мұғалімнің тапсырмаларын қалай қабылдайтынын, оның жұмысын қалай бағалайтынын көремін.

✓ Тапсырмаларды мөлшерлеу. Жаттығуларды орындау кезінде ең бастысы оқушыларды шамадан тыс жүктемеу.

✓ Әр балаға жеке көзқарас. Балалар әртүрлі, бірақ мұғалім өз сабақтарын қызықты өткізуі керек. Ол үшін мен әр оқушыға қолайлы жағдай жасауды ұсынамын.

✓ Ашық ауадағы іс-шаралар. Мектеп оқушыларының суық тиюге өте бейім болатыны белгілі, сондықтан менің міндеттерімнің бірі бала ағзасының осындай ауруларға төзімділігін арттыру. Денені шынықтыру суық тиюге қарсы тиімді құралға айналады. Күнделікті жүгіру, шаңғы жаттығулары, футбол, баскетбол, волейбол ойындары кіреді.

Сабақтың тәрбиелік бағыты. Дене шынықтыру сабағының тәрбиелік әсері де әрбір оқушының қасиеттерін дамытуға және өз денсаулығына құндылық көзқарасын қалыптастыруға жеке-дара сараланған тәсілдің мүмкіндіктерінің арқасында қол жеткізіледі [1].

Тұлғаға бағытталған технология.

Мен өз жұмысымда дене шынықтыру жаттығуларын жүйелі жүргізудің маңыздылығын түсіндіре отырып, әртүрлі дене жағдаяттарында қажетті практикалық дағдыларды дамытуға, оқушылардың дене шынықтыру сабағына саналы, белсенді қатысуына көп көңіл бөлемін. Сабақтың тиімділігіне жету үшін оқушыларға жеке

көзқараспен қарауға, оқушының шығармашылық ізденіске, өзін-өзі анықтауға бағытталған жағдайын жасауға бағыттаймын. Оқушыға бағытталған оқыту технологиясы сабақта шығармашылық атмосфераны құруға көмектеседі, сонымен қатар балалардың жеке қабілеттерін дамытуға қажетті жағдай жасайды.

Оқушылардың ой-өрісін белсендіру, дене шынықтыруға деген қызығушылығын қалыптастыру мақсатында проблемалық оқытуды қолданамын. Оқушылардың өз жетістіктерін объективті бағалауын дамыту, жауапкершілікті қалыптастыру үшін өзін-өзі бағалау технологиясын қолданамын, мұнда оқушылар орындаған тапсырма бойынша, меңгерген тақырып бойынша бағаларын анықтайды. Өзін-өзі бағалау кезінде іс-әрекет нәтижелеріне талдау жүргізіледі және тұлғалық қасиеттер бағаланбайды.

Дене шынықтыру сабағын өткізу барысында оқушыларды бұрын оқытылған бағдарламалық материалға шебер сүйене отырып, тапсырмаларды шешуде өз бетінше жұмыс істеуге баулуға тырысамын. Сабақта оқушылармен жеке жұмыс жасауға мән беремін.

Мен жұмыс істейтін технологияның мәні білім берудің тұлғалық-бағдарлы сипатында, дене шынықтыру сабағын ұйымдастыруда әрбір балаға жеке көзқараста, спорттық-сауықтыру және спорттық-шығармашылық іс-әрекетке саналы қажеттілігін қалыптастыруда жатыр. Бұл әрбір оқушы үшін жеке дене түрі, дене дайындығы, денсаулық жағдайы, сонымен қатар психикалық дамуы ескерілетін жеке білім беру траекториясы жасалғанын білдіреді. Балалардың дене дамуының ерекшеліктерін біле отырып, дене шынықтыру сабақтарын оқытуды даралау және саралау бойынша құрастырамын. Мен балаларға әртүрлі дәрежедегі күрделі жаттығуларды ұсынамын, қажетті дағдылар мен әдеттерді біртіндеп меңгеру мүмкіндігі қарастырылған.

Оқу іс-әрекеті процесінде сабақтың әр түрін, оларды өткізу формаларын енгіземін, фронтальды, топтық, жеке жұмыс түрлерін көшенді түрде қолданамын. Мен оқытудың әртүрлі әдістері мен тәсілдерін қолданамын. Аралас сабақтармен қатар заманауи сабақтың элементтерін пайдалана отырып, стандартты емес сабақтарды өткіземін: ойын сабақтары, жарыс сабақтары, эстафеталар.

Ақпараттық-коммуникациялық технологиялар. АКТ оқу процесін жаңа, жоғары деңгейде ұйымдастыруға, оқу материалын неғұрлым толық меңгеруді қамтамасыз етуге мүмкіндік береді. Бұл маған тағы бір мәселені шешуге көмектеседі – мектеп оқушыларының салауатты өмір салтын қалыптастыруға қызығушылығын ояту.

Дене шынықтыру сабақтары теориялық материалдың үлкен көлемін қамтиды, оған ең

аз сағаттар бөлінеді, сондықтан электронды презентацияларды пайдалану бұл мәселені тиімді шешуге мүмкіндік береді. Үйреніп жатқан қимыл-қозғалыстарды орындау техникасы, тарихи құжаттар мен оқиғалар, спортшылардың өмірбаяны, әр саладағы теориялық мәселелердің қамтылуы туралы көптеген түсініктемелерді оқушыларға көрсету мүмкін емес, сондықтан көрнекіліктің әртүрлі түрлерін қолдану қажет.

Мәселен, дене шынықтыру сабағын оқыту процесінде пәнаралық байланысты пайдалана отырып, АКТ-ны қолдану маған қызықты сабақтарды дайындауға, ал оқушылардың оқилатын материалды толық және тереңірек түсінуіне көмектеседі. Мәселен «Олимпиада ойындарының тарихы» тақырыбындағы теория сабағында бірқатар пәндермен байланыс бар. Бұл сабақтың мақсаты: Олимпиада ойындары туралы жалпы түсінік қалыптастыру, өнерге эстетикалық көзқарасты қалыптастыру, патриоттық сезімді тәрбиелеу. Сабақ АКТ-ны қолдану арқылы жоспарланғандықтан, оқушылар мен айтқан барлық нәрсені көре алады. Теориялық материал ақпаратты көрнекі түрде қабылдау кезінде жақсы қабылданады. Дене шынықтыру немесе Олимпиада ойындарының пайда болу тарихы туралы айтқанда, мен оқушылардан Ежелгі дүние тарихын еске түсіруді сұраймын.

Дифференциалды дене тәрбиесінің технологиясы.

Дифференциалды дене тәрбиесі деп адамның жеке қабілеттерін дамыту арқылы оның мақсатты дене тәрбиесі түсініледі. Дене шынықтыру білім беру мақсатына тиімді жетуді қамтамасыз ететін құралдар, әдістер және ұйымдастыру формалары жүйесі арқылы сараланған дене тәрбиесінің мазмұнын жүзеге асыру тәсілі [2].

Қозғалыс әрекеттерін саралап оқытудың педагогикалық технологияларының, дене қасиеттерін дамытудың, білімді, әдістемелік дағдыларды қалыптастырудың, физикалық кемелдікке жетуді қамтамасыз ететін оқу процесін басқару технологияларының жиынтығы.

Қозғалыс әрекеттеріне үйрету белгілі бір қозғалыс тапсырмаларын шешу үшін операцияларды таңдау мүмкіндігін қарастырады. Бұл жағдайда әрбір тыңдаушы өзіне ұнаған операциялардың құрамындағы қозғалыс әрекетін меңгере алады, бұл оның жеке, ең тиімді әрекет стилінің қалыптасуына негіз болады.

Мәселен, оқу материалын бекіту кезінде мен сыныптағы балаларды дайындығына қарай шартты түрде топтарға бөлемін. Бір топқа жеңіл жағдайда дайындық немесе жетекші жаттығуларды беремін, екінші топқа – күрделі көтеру жаттығуларын, үшіншісі – іс-әрекетті тұтастай, бірақ жеңілдірек нұсқада және т.б.

Күшті топ оқушылары сынып ішінде оқу материалын орташа және әлсіз оқушыларға қарағанда орта есеппен екі сабақ тез игереді, сондықтан олар үшін қимыл-қозғалыс әрекетіне жаттықтыру оқытылатын жаттығуларды жарыс жағдайында орындаумен, ал әлсіз және орта топ оқушылары үшін аяқталады. топтар жаттығуды бөліктерге бөліп орындауды жалғастырады немесе стандартты жағдайларда бірнеше рет қайталайды. Сабақтың қорытынды бөлімінде сынып бірігіп, барлық оқушылар бірдей жаттығуларды орындайды, ойнайды.

Дене дайындығын бағалау кезінде мен максималды нәтижені де, нәтиженің өсуін де ескеремін. Оның үстіне жеке жетістіктердің де маңызы зор. Дене шынықтыру пәнінен белгі қоюда теориялық білімді, қозғалыс әрекетін орындау техникасын, еңбекқорлықты, спорттық-сауықтыру іс-әрекетін жүзеге асыра білуді ескеремін. Мен мадақтау, ауызша бекіту әдістерін кеңінен қолданамын. Кейбір балаларды өз қабілеттеріне сендіру, тыныштандыру, ынталандыру қажет; басқалары - шамадан тыс құлшынысты тежеу; үшіншісі – қызығушылық таныту. Мұның бәрі мектеп оқушыларының тапсырмаларды орындауға деген оң көзқарасын қалыптастырады, қоғамдық белсенділікке негіз жасайды.

Сабаққа уақытша босатылған балалар мен денсаулығына байланысты арнайы медициналық топқа бөлінген оқушылар қатысады: олар құрал-жабдықтарды дайындауға, төрешілік етуге, теориялық ақпаратпен, қозғалыс әрекеттерін орындау техникасымен танысуға көмектеседі. Арнайы медициналық топқа денсаулық жағдайына байланысты бекітілген оқушыларға сабақ бөлек, сабақтан тыс уақытта жүргізіледі, дәрігер ұсынған жаттығуларды орындайды.

Инновациялық технологиялардың тиімділігі қазіргі жағдайда дене шынықтыру сабағының тиімділігі мен сапасын арттыруда жоғарыда аталған технологияларды қолдану нәтижесінде:

- ✓ оқушылардың жан-жақты қабілеттерін ашу;
- ✓ балалардың пәнге деген қызығушылығын, ынтасын арттыру;
- ✓ оқушыларды өзіне деген сенімділікке тәрбиелеу;
- ✓ оқушыларды алған білімдерін әртүрлі жағдайларда пайдалануға тырысуға үйрету;
- ✓ оқушылардың білім сапасын арттыру;
- ✓ оқушылар дене шынықтыру пәні бойынша олимпиадалардың жеңімпаздары мен жүлдегерлері.

Қорытындылай келе денсаулықты сақтайтын технологиялар, тұлғаға бағытталған технология, ақпараттық-коммуникациялық технологиялар, сараланған дене шынықтыру технологиясы – осының барлығы қазіргі дене шынықтыру сабағымның ең маңызды ерекшеліктері деп білемін!

ПАЙДАЛАНҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:

1. Қазақстан Республикасының «Білім туралы» Заңы. 27 шілде 2007 жыл № 319-III.
2. Білім берудің барлық деңгейінің мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандарты.

ЗНАЧЕНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Рахимова Н.А.

 **Аннотация.** В данной статье рассматриваются инновационные технологии различных форматов, которые автор использует при проведении своего урока физической культуры.

 **Ключевые слова:** инновации, технологии, методы, ученик, требования нового времени, знания.

THE IMPORTANCE OF USING INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Rakhimova N.A.

 **Annotation.** This study examines innovative technologies of various formats that the author uses when conducting his physical education lesson.

 **Keywords:** innovations, technologies, methods, student, requirements of the new time, knowledge.

УДК

ПРИМЕНЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Исламова Лена Зуфаровна

учитель физической культуры КГУ «Гимназия № 56 им. К. Сатпаева» г. Алматы, педагог-исследователь

Колесникова Татьяна Геннадьевна

учитель физической культуры КГУ «Гимназия № 56 им. К. Сатпаева» г. Алматы, педагог-эксперт, lllleennnaaaiiii@mail.ru, tanuta_72@mail.ru

■ **Аннотация.** Статья посвящена проблеме вовлечения в урок физической культуры детей с особыми образовательными потребностями, имеющих справки освобождения от физической нагрузки на уроках физической культуры, по состоянию здоровья. В статье приводятся примеры о том, каким образом, с помощью чего, можно задействовать учащихся с ослабленным здоровьем на уроке, как вызвать интерес и расположение ребенка к играм, развивающим физические качества. Эффективность прививаемых умений, навыков, знаний, коммуникативности и развитие физических качеств у учащихся как конечный результат.

→ **Ключевые слова:** профессионализм современного учителя, методы, способы и подходы к преподаванию, мотивация, результат.

Актуальность исследования

В современном мире, когда жизнь заполнена компьютерами, гаджетами, которые занимают кучу времени, а главное располагают к пассивному и малоподвижному образу жизни перед школой стоит очень важная задача - не только воспитать ученика нравственно и физически здоровым, но и убедить, внушить желание быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в ЗОЖ, как залога будущей успешности в жизни. Так как существует одно очень известное высказывание: «движение – это жизнь». Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, основная цель физической культуры.

Физическая культура, и физическое воспитание, содержащие в основе два весомых, многозначных и несущих глубокий смысл слова «культура» и «воспитание». Наверное, в том числе по этой причине физическая культура и включена в систему образования школьной программы.

Предмет «Физическая культура» как многогранная призма, сверкающая в луче солнца разными цветами и бликами, где солнечный луч — это учитель, а его ученики как многообразная гамма цветов, у которых, при правильно подходе, начинают проявляться и развиваться те или иные физические качества и интерес к спорту. Сама профессия учителя физической культуры – профессия особенная, она включает в себя огромный запас знаний и умений.

Здоровое поколение всегда было и остается бесценным богатством общества, на прямую

связанное с развитием нашей страны. Задача учителей физической культуры как раз и состоит в том, чтобы подрастающее поколение осознавало свою потребность здорового, подвижного образа жизни. Уроки ФК должны быть построены так чтобы ребенку было интересно. учитель должен суметь заинтересовать, убедить что физкультура необходима в повседневной жизни. И тогда ребенок будет расти крепким физически, с отличной двигательной активностью, при этом движение будет приносить удовольствие.

Для учителя овладение учащимся физическими навыками, служит средством для решения поставленной задачи на уроках. При проведении уроков мы стараемся следовать таким методам обучения, воспитания и развития личности, которые наиболее активны, методы с учетом индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Всегда нужно помнить о том, что принцип обучения в целом, заключается в том, что ученик овладевает теоретическими и практическими навыками, в силу своих физических и умственных способностей. Большое значение имеют средства, для способствования развития двигательных умений. И приобщая учеников к занятиям, важно постараться не переусердствовать и не вызвать отвращение, ведь невозможно сделать из всех великих спортсменов, как нельзя сделать из всех художников. математиков, музыкантов и т. д.

Именно со школьного спортивного зала начинается любовь к спорту и все спортивные победы разного уровня. Не даром китайская мудрость гласит: «Учителя только открывают

двери, дальше вы идете сами». Итогом профессиональной деятельности учителей физической культуры служит развитие и укрепление каких-то физических свойств и навыков, а так же заинтересованность ребенка, умение думать, мыслить т.е. в итоге должен получиться не просто крепкий физически человек, но и интеллектуально развитый (т.е. не просто должен освоить тот или иной вид, но и знать правила игр, знать историю возрождения игры, страну родоначальницу, разбираться в судействе, понимать жесты судей, быть коммуникативным и многое-многое другое).

Цель исследования

Тема статьи звучит как: Применение эффективных образовательных технологий в процессе обучения. И тут как раз хотелось бы остановиться на проблеме преподавания предмета, которая каждого из нас, учителей Физическая культура касается на прямую. Важно, чтобы дети были задействованы в процессе урока: и те, кто физически здоровы и те, кто имеет справку врачебной комиссии, дети, которые по состоянию здоровья не могут принимать полноценное участие в уроке, так как у детей с медицинскими справками есть ограничения по двигательной деятельности. Медицинских групп нет. Нагружать ребенка в силу медицинских показаний мы не можем. Настольные игры, судейство, тесты в формате Quizzi по пройденному материалу в электронном формате и прочее — это конечно выход из сложившейся ситуации, но в какой-то момент понимаешь, что, подключая освобожденных от физической нагрузки по состоянию здоровья к вышеперечисленным действиям, мы ограничиваем их в каком бы то ни было движении. Другими словами, ребенок, который проводит в день 5-6 уроков за партой, приходя на урок физической культуры вместо того, чтобы двигаться, развивать, физические качества, укреплять здоровье и получать навыки в силу своих возможностей, вынужден снова сидеть без движения. Нужно что-то придумывать, как-то решать эту проблему. Конечно, это должно быть отработано не на уровне школы. На мой взгляд должна быть единая система и программа именно для таких детей, с учетом диагноза каждого ребенка. Плюс конечно же средства для реализации этих моментов, на уроке, и само собой разумеется, это должен быть определенного вида инвентарь. И подходить к решению этого вопроса нужно очень осторожно и

продуманно. Высказывание «не навреди» должно быть поставлено во главу угла, в решении этой не маловажной задачи. Учителя вынуждены выходить из положения кто как может. Мало придумать, как, не перегружая детей физически задействовать их в процессе урока, надо постараться, сделать так чтобы это было интересно самим детям и преподнести это так чтобы они не чувствовали себя ущемленными в том или ином роде. Можно, конечно, заимствовать как пример, преподавание предмета из опыта развитых в этом плане зарубежных стран, но нашей системе нужна своя собственная программа, с учетом местного менталитета, интереса учащихся, традиций и что не мало важно материально технической базы. Учебный процесс возможен только на основе идеи совместной деятельности всего класса или класса, разделенного на подгруппы, в процессе работы, которой, они связаны прежде всего этой деятельностью, а также совместным достижениям результатов в обучении и овладении навыками.

Метод исследования нужно четко понимать, что урок физической культуры в силу своей специфики, это все-таки игра, в разных ее проявлениях, а игра — это соперничество, конкуренция и поэтому, основой исследования служили игры. Любая игра подчиняется своим правилам и своему порядку. Каждый учитель физической культуры выходит из положения в зависимости от своих знаний, стремлений, фантазии, навыков, умений, желания и что немаловажно материально-технической базы. Предлагая учащимся ту или иную игру, всегда наблюдаешь за тем, вызывает ли у ребенка интерес, увлекает ли она его, вызывает ли стремление научиться, овладеть навыками и в конечном счете стать лучшим, т.е. победителем. Так как каждая игра имеет свои уникальные правила, и требования определенных умений. Пример того, как этот вопрос решается мной и моими коллегами: начнем с того, что дети освоили игру бестас (или бес асык) (которая развивает ловкость, ориентацию в пространстве, периферийное зрение и много другое), с удовольствием играют в шашки, шахматы, тогызкумалак. К слову сказать, в современном мире большинство игр имеет электронные версии, что значительно облегчает работу, если вдруг, например не хватает игровых досок. Кроме того, научились играть в спорт- стейкинг (Спорт стейкинг (или спид стейкинг или кап стейкинг) - совсем молодой вид спорта, суть которого составить специальные стаканы в

конструкции в необходимой последовательности за минимальное время. Спорт может быть как одиночным, так и командным.), джангу (дженга), пинг-понг без ракетки, кольцоброс развивающий меткость ловкость и координацию движений, кроме того, игры влияют на коммуникативные навыки, на развитие точности, мелкой моторики, и многие-много физические навыки.

Данные игры подходят абсолютно для любого возраста, для них не нужно большого пространства и дорогостоящего инвентаря и самое главное, учащиеся не просто «отсиживают» 45 мин урока, они задействованы в его процессе.

Вывод как именно и чему учить детей это первостепенная, основополагающая цель. Учитель, особенно учитель с многолетним стажем, без труда оценивает физические данные своих подопечных, опыт, который и помогает развивать и улучшать эти качества.

Многое идет из семьи. Связь с родителями, которые поддерживают интересы своих детей, которые своим примером показывают, что занятия спортом это здорово и полезно, которые не жалеют ни сил, не средств, а главное находят время, играет огромную роль, в закладке так называемого фундамента ЗОЖ.

Воспитание ЗОЖ, культуры здоровья, обучение учащихся приемам физического самосовершенствования подводят к необходимости некоего пересмотра отношения к предмету и конечно же содержания физического воспитания в образовательных учреждениях.

Нужно отметить, что физкультура дает не только знания из своей области, она дает навыки на всю жизнь. Если учащиеся освоят ту, или иную технику из спортивных видов, это умение будет сопровождать их всю их жизнь, это не параграф, который зачастую заучивается на один день, а завтра и не вспомнится. Преподавание физической культуры в школе требует от учителя не только владения профессиональными знаниями, умениями и навыками, но и высокого уровня педагогического профессионализма.

Учитель ФК должен быть всеми преподавателями школы одновременно в одном лице и плюс ко всему хорошим психологом. Потому что, чтобы управлять развитием личности, нужно быть мастером своего дела в полном смысле этого слова. Профессионализм педагога, как раз и выражается в том, на сколько высок уровень его теоретической и практической готовности к осуществлению педагогической деятельности

и не только. Баланс этих составляющих - характеризует профессионализм педагога.

Добровольно выбрав профессию, и находя в ней свое призвание, понимая свою причастность к сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения, с полной ответственностью принимать на себя заботу о здоровье вверенных нам детей, о будущих спортивных достижениях детей, учитель должен уметь любить детей, любить каждого ребенка от всего сердца, быть верным и преданным, следовать цели развития, воспитания, и утверждения в ребенке личности, быть оптимистом в отношении любого своего воспитанника, в любых случаях.

Заключение

Учителя физической культуры - отдельное ответвление в системе образования. Мы приходим в спортивный зал не просто донести знания, мы приходим заинтересовать, научить, выявить, провести анализ, передать свои навыки и отдать частичку души и сердца своим воспитанникам.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. **Сагындыков Е. С.** / казахские национальные игры. - Алматы: издательство «Рауан», 1991 год. -176 С. ISBN 5-625-01063-3
<https://stan.kz/kazaktyn-ulttyk-oyyny-bes-tasty-bil/>.
2. **Акшураев Абилда.** Тогыз кумалак / Абилда Акшураев; Пер. с каз. авт. - Алма-Ата : Жалын, 1983. - 175 с.: ил.; 16 см.
https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.b4715c97-6485b960-21941aa8-74722d776562/
<https://www.inform.kz/en/article/2798430>.
3. http://rugby-fili.ru/publ/sport/novosti/sport_stehking_sostavlaj_bystro/3-1-0-4447.
4. <https://inteltoys.ru/articles/cat7/article692.html>.
5. <https://ledyaeva-nfmadou5.edumsko.ru/articles/post/1470500>.

ТИІМДІ ҚОЛДАНУ ОҚЫТУ ҮДЕРІСІНДЕГІ БІЛІМ БЕРУ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ

Исламова Л.З., Колесникова Т.Г.

■ **Аннотация.** Мақала денсаулығына байланысты дене шынықтыру сабақтарында дене шынықтыру жаттығуларынан босатылғаны туралы анықтамалары бар, денсаулығы нашар балаларды дене шынықтыру сабағына тарту мәселесіне арналған. Мақалада денсаулығы нашар оқушыларды ненің көмегімен сабаққа тартуға болады, дене қасиеттерін дамытатын ойындарға баланың қызығушылығын, бейімділігін қалай оятуға болатыны туралы мысалдар келтірілген. Шығарылған дағдылардың, білімдердің, коммуникативті дағдылардың тиімділігі және оқушылардың дене қасиеттерін дамыту соңғы нәтиже ретінде.

→ **Тірек сөздер:** қазіргі мұғалімнің кәсібилігі, оқыту әдістері, әдістері мен тәсілдері, мотивациясы, нәтижесі.

APPLICATION OF EFFECTIVE EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN THE LEARNING PROCESS

Islamova L.Z., Kolesnikova T.G.

■ **Annotation.** The article is devoted to the problem of involvement in the lesson of physical culture of children with poor health, who have certificates of exemption from physical activity at physical education lessons, for health reasons. The article provides examples of how, with the help of what, students with poor health can be involved in the lesson, how to arouse the interest and disposition of the child in games that develop physical qualities. The effectiveness of the inculcated skills, knowledge, communication skills and the development of physical qualities in students as the final result.

→ **Keywords:** professionalism of a modern teacher, methods, methods and approaches to teaching, motivation, result.

ӘОЖ

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДАҒЫ ГИМНАСТИКАЛЫҚ ЖАТТЫҒУЛАРДЫҢ ЕМДІК ҚАСИЕТІ

А. Е. Тубирова

педагог-зерттеуші, Д.Қонаев атындағы жалпы білім беретін орта мектептің дене шынықтыру пәнінің мұғалімі, Ақтөбе қ.

Ж. К. Касымов

педагог-зерттеуші, №33 жалпы білім беретін қазақ орта мектебінің дене шынықтыру пәнінің мұғалімі, Ақтөбе қ.

Аннотация. Бұл мақалада адам денсаулығына пайдалы гимнастикалық жаттығулардың пайдасы қарастырылады. Балаларды және ересектерді гимнастикамен шұғылдануға бағыттау кезіндегі олардың гимнастикамен шұғылдануға қызығушылығы, тұрақтылығы, қабілеті, тәрбиесі және тағы да басқа осы спортты игеріп алып кетуге қажетті жеке басының ерекшеліктері анықталады. Сонымен қатар гимнастикалық жаттығулардың ересектерге де пайдасы туралы айтылады. Гимнастикамен шұғылдануға белсенділікті қалыптастыру жолында спортпен шұғылдандудың ағзаға пайдалылығы және қимылдың, сұлулықтың, төзімділіктің, дене мүсінінің дұрыс қалыптасуына гимнастикалық жаттығулардың пайдасы зор екені көрсетіледі

Тірек сөздер: адам денсаулығы, денсаулық, салауатты өмір салты, спорт, гимнастика, дене шынықтыру, дене тәрбиесі, физикалық жаттығулар.

Зерттеудің өзектілігі.

Мақала жазу барысында ҚР Білім және ғылым министрлігі мақұлдаған мектеп бағдарламасындағы «Дене тәрбиесі» оқулығы мен республикалық оқу-әдістемелік педагогикалық журналдарға жарияланған ғылыми мақалалар мен әдістемелік нұсқаулықтар және республикалық «Денсаулық» журналы пайдаланылды.

Дене шынықтыру сабақтарындағы емдік гимнастиканың шығу және даму тарихына арналған ғылыми еңбектер көптеп саналады, әсіресе емдік жаттығулардың денсаулыққа әсерін анықтауға П.Ф. Лесгафт, И.М. Саркизов Серазини, В.М. Мошков, Д.Ф. Шпаковский, т.б. сияқты ғылымдар үлкен үлес қосты. Әр ғасырдың өзіне тән емдеу әдісі және соған сәйкес дене тәрбиесі болған [1]. Емдік гимнастика ежелгі Греция елінде де үлкен қарқынмен дамыған. Оған мол үлес қосқан атақты ғалым – медициналық атасы – Гиппократ (біздің дәуірімізге дейінгі 400-370 жыл) еді [2]. Ежелгі Рим медицинасында емдік гимнастиканың пайда болуына ықпал жасаған, үлкен еңбек сіңірген, атақты ғылымдар Целий, Цельс, әсіресе, белгілі рим дәрігері Гален болды (біздің дәуірімізге 200-130 жылдар шамасы). Целий өз туындыларында көптеген созылмалы ауруларға қарсы, міндетті түрде, дене тәрбиесін қолдану керектігін атап көрсеткен. Әсіресе сал, нерв жүйесі ауруларын жазуда емдік гимнастика мен массаждың айрықша пайдалылығын дәлелдеген. IX – X ғасырларда ғұлама ғылым, әлемге аты әйгілі ұлы дәрігер Авиценна (Әбу-Әли Ибн Сина) осы салада үлкен еңбек жазып шыққан [3].

Гимнастика – қимыл қозғалыс жаттығуы. Гимнастика – мектептегі дене шынықтыру бағдарламасының негізгі бөлімі. Бұл – жас жеткіншектердің қимылдық қозғалысқа түсуі мен дене бітімін дұрыс қалыптастыруда, ептілікке маңызы мен пайдасы зор. Гимнастика спорт түрі - арнайы жаттығулар жүйесінен тұратын, адам денсаулығын нығайту және оның денесінің үйлесімді дамуы үшін қолданылатын дене шынықтыру мен әдістемелік тәсілдер. Қазақстанда гимнастиканың (грекше *gymnastike*, *gymnazio* – жаттығу жасаймын, жаттықтырамын) акробатика, көркем гимнастика және спорттық гимнастика сынды түрлері жақсы дамыған. Гимнастшылардың халықаралық одағы 1897 ж. ұйымдастырылған. Қазақстан оған 1994 жылдан мүше [4].

Зерттеудің мақсаты.

Зерттеу мақсаты мен нысаны – мектеп оқушыларын және олардың ата-аналарын, ересектерді гимнастикалық жаттығу жұмыстарына тарту, жеңіл атлетика мен қозғалыс ойындарымен шұғылдануға, спорт саласына қызығушылығын арттыруға, салауатты өмір салтын ұстану жолдарын зерделеу.

Зерттеу әдістері: әдебиет көздерін талдау, педагогикалық бақылау.

Зерттеу нәтижелері: Бұл жұмысты көркем гимнастика үйірмесінде, мектеп бағдарламасындағы дене шынықтыру сабағы мен факультативтік – спорттық, би үйірмелерінде, сыныптан тыс спорттық іс- шараларда, отбасылық спорттық сайыстарда, үлкен адамдарға арналған емдік гимнастика терапиясында, денсаулық топтарында қолдануға болады.

Адам денсаулығына өте пайдалы ертеңгілік гигиеналық гимнастика — таңертең ұйқыдан кейін организмнің жұмыс істеу қабілетін қалпына келтіруді тездететін дене жаттығулары. Ұйқы кезінде адамның орталық нерв жүйесі де тынығады. Бұл кезде жүректің соғысы азайып, тыныс алуы баяулайды, бұлшық еттері босап, организм толық демалады [5]. Ұйқыдан ояңғаннан кейін орталық жүйке жүйесі мен әртүрлі органдардың қызмет белсенділігі арта бастайды. Таңғы дене жаттығуларын орындау барысында қозғалысқа түскен бұлшық еттер мен буындар орталық жүйке жүйесін белсенді жұмыс істеуге ыңғайлайды. Сонымен қатар ішкі органдардың жұмыс істеу қабілеті жақсарып, өзін сергек сезінген адамның еңбекке деген ынтасы да артады. Таңертең дене тынықтыру үшін түрлі спорттық бағдарламалардағы немесе каналдардағы, тіпті Ютуб каналындағы, инстаграм парақшасындағы спорт блогерлерінің көрсететін жаттығулар жүйесін пайдаланған ыңғайлы. Осы мақсатта қолдануға болатын жаттығулар топтамаларының бірін <https://www.youtube.com/watch?v=CaRXWUjGBw> сілтеме бойынша табуға болады. Егер ондай мүмкіндік жоқ болса, өз бетінше қарапайым жаттығулар жүйесін ойластырған тиімді.

1. Гимнастика және емдік гимнастикалық жаттығулардың пайдасы

Гимнастика дегеніміз - дене тәрбиесі жүйесінің негізін қалайды. Дене тәрбиесі жүйесінде қандай жаттығу болмасын, барлығы гимнастикалық жаттығулардың негізін құрайды. Айталық, жалпы дамыту жаттығулары-спорттың барлық түрінде, ең әуелі денені қыздыру үшін, арнаулы жаттығуды орындау үшін дайындықтан басталады. Мысалы, таңертеңгілік бой жазу жаттығуларының жиынтығы-гимнастикалық жалпы дамыту жаттығулар жиынтығынан тұрады. Міне, сондықтан да гимнастикалық жаттығулар бүкіл спорттың негізін қалайды [6].

Жалпы гимнастиканың барлық түрлері денсаулыққа пайдалы. Қазіргі таңда гимнастиканың бірнеше түрлері бар. олар емдік гимнастика, ырғақты гимнастика, атлетикалық немесе спорттық гимнастика, калланетика, стрейчинг т.б.

Гимнастиканың ішінде емдік гимнастиканың ағзаға пайдасы өте зор. Ол мектеп жасындағы балаларға да ересек адамдарға да пайдалы. Емдік гимнастика дұрыс қолданылса, денені жылдам сергітіп, ауруға төзімділігін арттырып, қорғаныс қабілетін нығайтып, сырқаттың жылдам айығуына ықпал етеді. Емдік гимнастика адам денесіне әсер еткенде күрделі құбылысқа сүйенеді. Ол – жоғары жүйке жүйесі мен гуморалды (денедегі сұйық зат) реттеуші күштер және моторлы-висцералдық рефлексдер [7]. Ырғақты гимнастика (ритмика)

- Эмиль Жак-Далькрозе жасаған музыкалық және ырғақты білім беру жүйесі. Әдіс ырғақ сезімін дамытудан тұрады - уақыт сезімі, басқаша айтқанда, адамның жүйке және бұлшықет қызметі арасындағы үйлестіруді дамытудан тұрады, бұл ең күрделі қозғалыстарда автоматизмге жетуге көмектеседі [8]. Атлетикалық немесе спорттық гимнастика - жалпы дамыту жаттығуларының арнаулы мақсатты түрде дене құрылысын жетілдіру үшін қолданылады. Бірақ бұл жаттығулар арнаулы гимнастикалық жабдықтармен орындалады. Айталық брусья, қосшоқпарлы батпандармен орындалатын жаттығулар болса, сондай-ақ, тренажерлық аспап-құралдарда орындалады. Атлетикалық гимнастика негізінен - жалпы дамыту мақсатында спорт ретінде де қарастырылады. Стретчинг және калланетика (созылуға арналған жаттығулар) жұмыс істеу қабілетіңізді қайта қалпына келтіреді, қимыл қозғалыс үйлесімділігі мен тепе-теңдік сезімін жақсартады. Күнделікті созылу жаттығулары бұлшықеттерді нығайтып, қозғалысты жеңілдетеді [9].

1.1. Балалар мен ересектерге арналған емдік гимнастикалық жаттығулар мысалдары. Бұл жаттығулар сколиоздың алдын алады, бұлшық ет жарақатынан қорғайды, дененің созылуын ретке келтіреді, мүсіннің қалыпты жағдайда болуына және ересек адамдарда болатын қан қысымының қалыпты болуын реттейді.

Бірінші керілу және созылу жаттығулары: Аяқты бірге немесе иық ендігіне сай қояды. Әуелі екі қолды желкеге қойып, содан кейін бір қолды жоғары көтеріп, екіншісін жайға қарай созады, одан соң керісінше осы ретпен кезек-кезек қайталайды. Бұл жаттығу тыныс алу органының жұмысына жақсы әсер етеді. Жаттығу кезінде екі иық пен басты артқа қарай шалқайта тұрып, дененің барлық бұлшық еттерін қозғалысқа келтіру қажет. Жаттығу барысында қолды жоғары көтерген сәтте саусақ ұшына қарап тұрған жөн. Керілу кезінде аяқтың ұшымен тұру арқылы жаттығуды күрделілендіруге болады. Жаттығу баяу, ақырын жасалуға тиіс. Ырғақ: 1—2 — керілу — тыныс алу; 3—4 — бастапқы қалыпқа оралу дем шығару.

2. Медицина тұрғысынан гимнастикалық жаттығулар арқылы сколиоз диагнозының алдын алу және омыртқаны қалыпқа келтіру.

Сколиоз — бұл фронталдық жазықтықта омыртқа қисықтығы, яғни артқы жағынан қараған кезде омыртқаның жоғарғыдан төменге дейін орналасуы керек. Сколиозда омыртқалы сызық оңға, солға (С-тәрізді сколиоз) немесе екі жағына (S-тәрізді сколиоз) ауытқиды. Бұған қоса балаларда постудияның басқа түрлері болуы мүмкін: лордоз (алға қарай шығу), кифоз (артқа), сондай-ақ бұл қисықтықтардың түрлі комбинациясы. Маңызды

көрсеткіш — омыртқаның «рентген» кейін дәрігер анықтайтын бұзушылықтардың көрінісі мен дәрежесі [10].

Омыртқаның қисаюына арналған физиотерапиялық жаттығулар алдымен сколиозға арналған жаттығу терапиясы маманның бақылауымен, содан кейін үйде жасалуы керек. Бұл ағымдағы жағдайды нашарлатуы мүмкін дұрыс емес орындау техникасының пайда болуын жояды. Әдетте, сколиоз артқы жағында және визуалды қарау кезінде ыңғайсыздықпен көрінеді - сіз омыртқаның оңға немесе солға қарай С немесе S тәрізді қисаюын көре аласыз. Иықта қисаю мүмкін - біреуі жоғары, ал екіншісі - төмен болады. Сколиозға арналған жаттығу терапиясын жүргізу ережелеріне мыналар кіреді: Дене белсенділігі мұқият жылындан кейін басталады. Жылытусыз жарақат алу қаупі артады. Барлық жаттығулар тегіс және баяу, серпілмей, серпілмей, жатып та, тұрып та орындалады. Тез және күрт орындау омыртқа аралық дискілердің жарақатын тудыру мүмкін.

Сколиозға алғашқы деңгейдегі қыздырыну (разминка) қалай жүзеге асырылады: Омыртқаның түзу орналасуы. Қабырғаға дейін көтеріліп, өкшеңізді жерге тіреп, арқаңызды басыңыз. Мойын, иық пышақтары, бастың артқы жағы және бөкселер қабырғаға тиіп тұруы керек. Бұл бекітілген күйде дененің дене аймағындағы дененің орналасуын өзгертпестен қабырғадан алшақтаңыз. Тыныс тыныш және біркелкі болуы керек. Әрі қарай баяу отыру. Аяқтарды алшақ қойып, иық деңгейіне алшақтату. Төмен түскен кезде еденге параллель қолыңызды алға созу. Бұл позиция арқаңызды түзу ұстауға мүмкіндік береді. Төмен түсіргенде дем алу, ал түзелгенде дем шығарыңыз. Мойын мен арқаның босаңсыған бұлшықеттері бар иықтардың айналмалы қозғалыстары. Жотаны созу. Қолыңызды төмен түсіре отырып, ыңғайлы, еркін позицияны табыңыз. Қолдарыңызды жоғары қарай көтеріп, мүмкіндігінше денеңізді және арқаңызды созыңыз. Бұл қыздыру фазасы таңғы оянғаннан кейінгі әдеттегі созылуына ұқсайды. Содан кейін ақырын төмен түсіп, дем шығарған кезде қолдарыңызды дененің бойымен созу [11, 12].

2.1.Сколиозға арналған емдік гимнастикалық жаттығулар жиынтығының негізгі қимылдарды [13, 14]:

1. Аяқтарды жатқызу күйінде, қайшыны имитациялау. Жамбаспен жатып, аяғыңызды жамбаспен көтеріңіз. Құлап қалмас үшін істі қолыңызбен жөндеген жөн. Әрі қарай, крест тәрізді аяқтардағы серпіліс жасаңыз. Екінші нұсқа, денені көтермей - сол және оң аяқтарыңызды еденнен 15-20 см жоғары көтеріп, бірдей қимылдарды кезек-кезек орындаңыз. Бұл нұсқада іш бұлшықеттері

жұмысқа белсенді қатысады. Орындау ұзақтығы - әр аяқпен 15-20 рет серпіліс. Науқастың дене дайындығына байланысты тәсілдердің саны 1-4 құрайды.

2. Төрт аяққа тұрып, қолыңызды еденнен көтермей, бөксеңізді өкшеңізге қойып отырыңыз. Одан кейін, алақаныңызды пайдаланып, көлденең жазықтықта денеңізді оңға және солға жылжытыңыз. Бүйір жағынан, бұл екі жаққа теңселіп, қозғалыстарды біркелкі және толқынмен орындау сияқты. Жаңадан бастаушы бірнеше қайталаудан бастауы керек. Неғұрлым жетілдірілген қолданушы кем дегенде 10 құрайды.

3. «Китти» классикалық жаттығуы. Мұны үйде жасауға болады. Төрт аяғыңызға сүйеніп, бел аймағындағы омыртқаны біртіндеп бүге бастаңыз, ал қарсы бағытта кеуде аймағында бүгілу керек, бірақ жоғары. Қайталау саны 4 тәсілде 10-15 құрайды. Соңында жотаны түзету керек.

4. Арқа, жамбас және иықтарды созу. Жаттығуды орындау үшін тізе-локте тұрыңыз және аяқ-қолдың көлденең орналасуына қолыңызды және аяғыңызды кезек-кезек көтеріңіз. Ұсынылған қайталанулар саны - 4 жиынтықта 15-20.

Дене шынықтыру сабағында гимнастикалық жаттығуларды үйрету процесі, оқушының өзінің қозғалыс мүмкіндіктерін бағалай білуге баулиды, қозғалыс әрекеттерінің жалпы заңдылықтарын ашып көрсетеді. Бұл оқу міндеттерін бөлу, қозғалыстың сараптамасы мен синтезін кеңінен қолдану, қозғалысты жаңа қозғағыш әрекетіне ұштастыру және әр алуан дене жаттығуларын зерттеп үйрену арқылы жүзеге асырылады. Гимнастикада тәрбие беру міндеттерін жүзеге асырудың ерекше құралдары бар. Мұның бәрі тәртіпке, зерделілікке баулиды, ерік-жігер мен мінез-құлықтың нығаюына көмектеседі. Сөйтіп гимнастика тәсілдері жалпы дененің жетілуін қалыптастыру міндеттерін шешуге, жаттығу жасаумен айналысатындардың жасы мен дайындығына сәйкес дене шынықтыру жаттығуларын қолдануға, дене тәрбиесінің сауықтыру және тәрбиелік-білім беру міндеттерін ойдағыдай жүзеге асыруға мүмкіндік береді. Гимнастикамен шұғылдану дұрыс мүсіннің, саптық жинақылықтың қалыптасуына ықпал етеді. Гимнастиканың мазмұны саналуанды: ол жүріс, жүгіріс, секіру, эстафеталар, сонымен қатар гимнастикалық снарядтарда жаттығу (маңдайша, қырлы бөренелер, ат, шығыршықтар және т.б.). жаттығулардың көп әртүрлілігі, жүктемені қатаң реттеу мүмкіндігі гимнастиканың қолжетімділігін анықтайды [15].

Мектеп оқушылары мен мектеп жасына дейінгі бүлдіршіндер үшін дене тәрбиесінің негізгі мақсаты олардың қозғалыстарының бағыттарын анықтау, қозғалысқа икемділіктерін арттыру болғандықтан, оларға арналған жаттығулардың

жиі ауыстырылып тұрғаны жөн. Мектепке бармаған бүлдіршіндер үшін мұндағы ұсынылып отырған жаттығулардың кейбіреулері тым күрделі, сондықтан ең қарапайым, көп қайталанбайтын жаттығулар таңдап алып, олардың орындалуын тұрақты қадағалан отыруға болады. Балалардың қозғалыс қабілеттерін жетілдіру үшін мынадай жаттығулар өте пайдалы допты лақтырып жіберіп, қайтадан ұстап алу; допты бір қолдан екінші қолға лақтырып ойнау; 180 және 360 градусқа айналып барып, екі жаққа кезек секіру, екі аяққа алма-кезек салмақ сала еңкею қимылдарын жасау, «жатқан күйде» қолды желкеге қарай жіберу, шалқадан жатып бір қырымен етпеттеп, қолдың көмегінсіз аунап түсу. Осындай екі-үш жаттығу таңертеңгі гимнастикада міндетті түрде орындалуға тиіс. Гимнастикамен ауасы тазартылған бөлмеле, ал жаз айларында таза ау ада, далада шұғылданған жөн. Киім жеңіл болғаны дұрыс. Гимнастикадан кейін су процедурасын қабылдау керек. Қорыта айтқанды балалар мен ересектерді гимнастикалық жаттығуларды үнемі жасап тұруға шақырамын. Жалпы салауатты өмір салтын насихаттай отырып, спортпен шұғылдануға кеңес беремін.

Қорытынды.

Мақаламды қорытындылай келе, бүгінгі таңдағы мектеп бағдарламасындағы дене шынықтыру сабақтарында оқушыларды гимнастикалық жаттығуларды жасауға, жаттығулардың түрлері мен олардың қимылдық ерекшелігін, денсаулыққа пайдалылығын ескерту жұмыстарын жүргізу, ата – аналармен жұмыс жүргізу, отбасылық спорттық сайыстар өткізу, оқушымен оның ата анасына, туыстарына салауатты өмір салты мен қатар спортты насихаттау – мұғалімнің міндеті. Осыған орай спорт саласы ретінде гимнастиканың атқаратын рөлі зор екенін түсіндік.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:

1. **Қуаныш Т.Ш.** Дене тәрбиесінің теориялық және әдістемелік негіздері. – Алматы: Атамұра. – 2005. – 85 б.
2. **Аманбаев Р.Р.** Дене тәрбиелеу мәдениеті ілімін оқып үйрену жөніндегі әдістік нұсқаулар. – Алматы.: Атамұра, 1991. – 41 б.
3. 5-11 сыныптарға арналған мектептің дене тәрбиесі бағдарламасы / С.И. Касымбекова, Ю.Г. Тилеугалиев, С. Тайжанов. Алматы: Атамұра, 2000. 68 б.
4. Гимнастика: Учебник / под ред. Т.А. Брыкина, В.Н.Смолевского. – М.: ФиС, 1985. – 512 с.
5. Балалар энциклопедиясы. III-том.
6. **Жолымбетов Ө.Ш., Құлназаров А.К.** Спорт терминдерінің түсіндірме сөздігі. – Алматы, 2009. – 480 б.
7. Спортивная гимнастика: Учебник / под ред. Ю.К. Гаввердовского, В.М. Смолевского. – М.: ФиС, 1972. – 243 с.
8. Гимнастика с методикой преподавания: Учебник / под ред. В.М. Смолевского. – М.: ФиС, 1982. – 221 с.
9. **Ікіманова Г.** Емдік гимнастика маңызы // Денсаулық. – 2011. № 11. – 36 б.
10. **Тайжанов С., Төтенбай Б.** Дене тәрбиесі: Оқулық 5-класс. Гимнастика дене мүшелерінің негізгі қимылдары. – Алматы: Атамұра, 2001. – 65 б.
11. Денсаулық энциклопедиясы. Алматы: Балалар әдебиеті, 2007. – 486 б.
12. **Брыкин А.Т.** Гимнастическая терминология. - М.: ФиС, 1969. – 593 с.
13. Гимнастика: Учебник для техникумов физической культуры / под ред. Брыкина А.Т., Смолевского В.М. – М.: ФиС, 1985. – 226 с.
14. Гимнастика: Учебник для студентов средних физкультурных учебных заведений / под ред. М.Л. Украна, А.М. Шлемина. – М.: ФиС, 1971. – 168 с.
15. <https://stud.kz/> Сайт материалдары.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А. Е. Тубирова, Ж. К. Касымов

📖 **Аннотация.** В этой статье рассматриваются преимущества гимнастических упражнений, которые полезны для здоровья человека. При ориентировании детей и взрослых на занятия гимнастикой определяются их интерес к занятиям гимнастикой, устойчивость, способности, воспитание и другие личностные особенности, необходимые для овладения этим видом спорта. Также сообщается о пользе гимнастических упражнений для взрослых. На пути формирования активности к занятиям гимнастикой показано, что занятия спортом полезны для организма и полезны гимнастические упражнения для правильного формирования движений, красоты, выносливости, осанки.

➡ **Ключевые слова:** здоровье человека, здоровье, здоровый образ жизни, спорт, гимнастика, физическая культура, физическая культура, физические упражнения.

HEALING PROPERTIES OF GYMNASTIC EXERCISES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Tubirova A. E., Kasymov Zh. K.

📖 **Annotation.** This article discusses the benefits of gymnastic exercises that are good for human health. When directing children and adults to engage in gymnastics, their interest in gymnastics, stability, ability, upbringing and other personal characteristics necessary for mastering this sport are determined. In addition, the benefits of gymnastic exercises for adults are also mentioned.

➡ **Keywords:** human health, health, healthy lifestyle, sports, gymnastics, physical education, physical education, physical exercises.

УДК 377.8; 371.14

LESSON STUDY КАК МЕХАНИЗМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФОРМ ПРЕПОДАВАНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ

Хасанова Г.М

заместитель руководителя по учебно-методической работе магистр педагогических наук

Дрейт Н.А.

руководитель Ассоциации учителей физической культуры, педагог-мастер

Котов С.О.

член Всемирной организации исследований урока WALIS, Высший педагогический колледж, г. Щучинск, педагог-эксперт химии, vpk.umn30@gmail.com

Аннотация. В статье описывается опыт исследования в формате Lesson Study, посвящённое развитию навыков командного взаимодействия на уроках физической культуры в высшем педагогическом колледже г. Щучинск, осуществлённой в рамках проекта «школа молодого педагога». Исследование включало стандартные процедуры Lesson Study, используемые для изучения фокус группы – трёх учащихся, представляющих различные группы в классе. В качестве основы использовалась ролевая модель, которая включала этапы выбора и реализации определённой роли. В процессе исследования были определены основные проблемы модели: сложные характеристики, отсутствие механизма смены ролей, точность дескрипторов и даны соответствующие рекомендации к ним. Данное описание педагогического опыта предназначено для административных команд и педагогов колледжей.

В работе представлен алгоритм внедрения системы обмена опытом на примере работы команды педагогов в рамках Lesson study для получения высоких образовательных результатов и успеха каждого студента. В статье подробно описываются этапы проведения исследования с выводами и рекомендациями для педагогов.

Ключевые слова: исследование урока, совершенствование методик, школа молодого педагога.

Актуальность исследования.

Lesson Study – педагогический подход, характеризующий особую форму исследования в действии на уроках, направленную на совершенствование знаний в области учительской практики. Подход основан в Японии в 70-х годах 19-го столетия, опередив, примерно на 70 лет, используемый на Западе подход «Исследование в действии» [1].

Суть исследований урока заключается в развитии навыков сотрудничества в педагогическом коллективе с целью анализа уроков, студенческой группы, определения проблемных вопросов, улучшения качества планирования урока и, как следствие, повышения качества обучения студентов. В связи с его высокой эффективностью, он нашёл широкое применение в качестве инструмента развития педагогов школ [2,3] в рамках перехода на обновлённое содержание образования. При этом, в настоящее время он довольно редко встречается в средне-специальных организациях и поэтому опыт его использования в Типо представляет большой интерес. В данной статье представлен краткий обзор опыта внедрения технологии Lesson study в Высшем педагогическом колледже города

Щучинска, как одного из аспектов работы над реализацией методической проблемы колледжа «Формирование конструктивной образовательной среды для развития исследовательских навыков студентов».

Цель исследования: развитие навыков командного взаимодействия на уроках физической культуры для повышения уровня физической подготовленности обучающихся.

Методы исследования: наблюдение, сравнение, эксперимент, измерение, интервьюирование, совместное планирование.

Результаты исследования: первое (установочное) заседание рабочей группы было проведено с целью согласования функциональных обязанностей и урегулирования взаимоотношений участников группы, обсуждения условий и правил, призванных обеспечить результативность исследования. Были составлены листы наблюдения, по которым планировалось отобрать несколько учащихся в фокус группу исследования. План урока был обсужден и дополнен заранее, так же во время предварительного обсуждения группы.

Для проведения Lesson Study использовались инструменты, признанные классическими в педагогическом сообществе: совместное планирование, листы наблюдения, интервьюирование, совместное построчное обсуждение.

По результатам предварительного изучения было определено, что студенческий микро коллектив представлен тремя однородными группами, представители которых и составляли фокус группу исследования.

При разработке поурочного плана первого урока «Гимнастика. Обучение технике кувирка вперед», все задания составлялись так, чтобы посредством командного взаимодействия к концу урока все студенты достигли ожидаемых результатов занятия. В течение урока педагоги заполняли схему наблюдения за студентами, единственным критерием которого было «Как студент выполняет задание / отвечает на вопросы согласно этапам урока». После урока проводилось интервьюирование обучающихся, студенты отвечали на вопросы: «Что ты узнал сегодня на уроке? Чему ты научился? Где у тебя были трудности? Как выходил из трудностей? Кто тебе помог? Что тебе помогло? Что бы ты изменил на сегодняшнем уроке? Что тебе не понравилось на уроке? Что тебе больше всего понравилось на уроке?».

По результатам проведения первого урока было проведено обсуждение, в ходе которого, кроме положительных моментов, был отмечен слабый уровень навыков самооценивания и взаимооценивания, что тоже является причиной слабых показателей командной работы, так

как отсутствие объективной самооценки ведет к пассивному взаимодействию. Как следствие, рабочая группа пришла к выводу, что критериев само- и взаимооценивания было составлено неоправданно много и не все они вели к реализации цели обучения и фокуса исследования. Также было озвучено, что вопросы для интервьюируемых, а точнее, ответы на них, никак не решают проблемные вопросы рабочей группы.

По итогам обсуждения были приняты следующие решения:

1. определить фокус исследования «Развитие ролевого взаимодействия на уроках физической культуры как формы командной работы».
2. Разработать детальный поурочный план для проведения последующих уроков.
3. Составить четкие критерии оценивания деятельности студентов для каждого этапа урока;
4. Разработать критерии успеха к схеме наблюдения с целью объективного «отслеживания» траектории развития исследуемых студентов.
5. Составлять взаимозависимые от фокуса исследования вопросы для интервью. На втором занятии: при «выполнении комбинаций акробатических упражнений» планировалось дважды провести деление на группы. Одним из первых заданий было: «распределить предложенные роли в группе для подбора и проведения обще развивающего упражнения на месте с предметом (мячи) для мышц шеи и пояса верхних конечностей с другими группами в соответствии с предложенными характеристиками» (см. Таблицу 1)

Таблица 1 – Критерии распределения ролей в микрогруппе, задание 1

Тип	Характеристики личности	Вклад в работу команды	Допустимые слабости
Председатель / Координатор:	Зрелый. Уверенный в себе, доверяющий.	Разъясняет цели и расставляет приоритеты. Мотивирует коллег, повышает в должности.	Не очень интеллигентен, личность невысоко творческая.
Генератор идей / Мыслитель:	Умный. С хорошим воображением. Неординарный.	Предлагает оригинальные идеи. Решает сложные вопросы.	Слабо контактирует и плохо управляет обыкновенными членами команды.
Работник / Исполнитель:	Консервативен. Дисциплинирован. Надежен.	Организует. Претворяет в жизнь идеи и планы.	Негибок. Медленно реагирует на новые возможности.
Снабженец / Разведчик:	Экстраверт. Энтузиаст. Любопытен. Общителен.	Изучает новые возможности. Развивает контакты. Переговорщик.	Теряет интерес по мере угасания первоначального энтузиазма.

Второе задание для работы в команде звучало так: «Выбрать роли из предложенных, согласно количеству членов группы и распределить их в группе, для подготовки выступления выполнения комбинации акробатических упражнений: кувырок вперед - перекат назад в стойку на лопатках - перекат вперед в стойку на коленях, руки на пояс. (Примечание: если вам нужна другая роль, не указанная в предложенных, вы можете её придумать)». (см. Таблицу 2).

Таблица 1 – Критерии распределения ролей в микрогруппе, задание 1

Тип	Характеристики личности	Вклад в работу команды	Допустимые слабости
Председатель / Координатор:	Зрелый. Уверенный в себе, доверяющий.	Разъясняет цели и расставляет приоритеты. Мотивирует коллег, повышает в должности.	Не очень интеллигентен, личность невысоко творческая.
Навигатор / Формирователь:	Очень сильная личность. Общителен, динамичен.	Способен работать в режиме высокого напряжения, преодолевать препятствия для достижения цели.	Легко поддается на провокацию.
Генератор идей / Мыслитель:	Умный. С хорошим воображением. Неординарный.	Предлагает оригинальные идеи. Решает сложные вопросы.	Слабо контактирует и плохо управляет обыкновенными членами команды.
Наблюдатель / Оценщик:	Трезво оценивает обстановку. Интеллигентен. Скуп на эмоции. Объективен.	Рассматривает все варианты. Анализирует. Стараются предвидеть результат.	Недостает способности вдохновить остальной коллектив.
Работник / Исполнитель:	Консервативен. Дисциплинирован. Надежен.	Организует. Претворяет в жизнь идеи и планы.	Негибок. Медленно реагирует на новые возможности.
Снабженец / Разведчик:	Экстраверт. Энтузиаст. Любопытен. Общителен.	Изучает новые возможности. Развивает контакты. Переговорщик.	Теряет интерес по мере угасания первоначального энтузиазма.
Коллективист / Миротворец:	Ориентирован на общество. Мягко, уживчив, восприимчив.	Слушает. Строит, улаживает разногласия. Работает с трудными людьми.	Теряется в острых ситуациях.
Человек, расставляющий точки над «i»/ Доводчик:	Сознательный. Беспокойный	Ищет ошибки, недоработки. Концентрируется и ориентирует других на установленные сроки.	Имеет тенденцию напрасно беспокоиться. Не любит делегировать полномочия.
Душа команды	Мягкий. Дипломатичный.	Создаёт в команде дружескую атмосферу, помогает решить конфликты.	Не настойчив, хочет угодить всем.
Контролёр	Добросовестный. Тревожный.	Завершает работу, «перечёсывает» работу всей команды.	Часто переживает, иногда больше, чем нужно.

В течение уроков заполнялась схема наблюдений за исследуемыми обучающимися по следующим критериям успеха и ожидаемым результатам соответственно:

1. выбор и распределение ролей из предложенного списка – фиксация присвоения роли каждому участнику; время, затраченное на распределение ролей (Z – быстро, L – средняя продолжительность, D – медленно);
2. преобладание положительных эмоций – дружелюбное отношение на протяжении выполнения совместных действий; выражение радости мимикой и жестами;
3. степень освоения роли – соответствие выполняемой роли; умение преодолевать трудности в процессе освоения роли;
4. придумали новую роль – предложение нового названия роли; умение составить характеристику роли.

По завершению уроков проводилось интервью, наблюдаемые студенты отвечали на вопросы: «Испытывал ли ты трудности при распределении ролей? Нравится ли тебе выполнять конкретную роль? Была ли оказана помощь со стороны других студентов в понимании и выполнении твоей роли? Как ты считаешь, учитывались ли индивидуальные способности и личные качества при распределении ролей? Как ты думаешь, способствует ли эффективности работы в команде выполнение задания по ролям?».

При обсуждении второго и третьего уроков было отмечено, что студенты группы спокойно выбирали и распределяли роли, дружелюбно относились друг к другу на протяжении выполнения совместных задач, наблюдалось соответствие выполняемой роли ее описанию. Во время интервьюирования студенты подтвердили предположение о том, что работать в команде стало легче, когда конкретно указаны роли и их характеристики, так как зачастую в команде может не оказаться лидера, который бы наделял каждого ролью по своему усмотрению. В этом случае взаимодействие неосуществимо, каждый член команды предоставлен сам себе только потому, что одnogруппники не могут или не хотят разделять ответственность при выполнении задания, тогда эта миссия ложится на плечи самого успешного в команде студента, остальные получают оценки по его результатам. Так же педагоги отметили, что студенты не справились с критерием «Придумали новую роль», что тоже послужило сигналом.

При обсуждении уроков на тему «Выполнение комбинации акробатических упражнений» решено:

1. упростить характеристику каждой роли;
2. продумать механизм смены ролей;
3. проанализировать – как роли влияют на успеваемость всей группы;
4. ответить на вопрос – как команда на уроке влияет на успешность другой команды;
5. конкретизировать дескрипторы к каждому заданию;

6. не нагромождать задания. В данном случае – сократить количество ролей, определить – какую ценность несет критерий «Придумали новую роль».

Поурочный план урока был откорректирован с учетом всех обсуждений и рекомендаций, далее по нему был проведен аналогичный урок в другой группе, цель обучения была достигнута.

Выводы: По результатам данного исследования серии уроков был проведен очередной методический совет колледжа, на котором рабочая группа представила свой опыт, озвучила основные выявленные пробелы в знаниях и навыках студентов первого курса:

1. слабые навыки командного взаимодействия, неумение распределять роли/функции в микрогруппе, находить компромиссы, принимать решения совместно в интересах команды;
2. низкий уровень навыков объективного само- и самооценивания;
3. слабая мотивация к обучению, связанная с непониманием заданий по причине низкого уровня смыслового и функционального чтения при работе по карточкам, сплошным и несплошным текстам (инструкция к выполнению задания, работа по маршрутному листу, рисункам и т.д.);
4. слабые навыки тайм-менеджмента, приводящие к несвоевременному выполнению заданий или неполноценному их выполнению;
5. отсутствие желания у студентов групп Б и В представлять работу группы, озвучивать решения и вопросы, связанное с низким уровнем словарного запаса и навыка говорения.

Педагоги-исследователи подчеркнули, что все эти навыки являются жизненно важными, а значит – необходимыми для коммуницирования в социуме и для осуществления профессиональной педагогической деятельности. Было акцентировано внимание педагогического коллектива на необходимость формирования указанных навыков посредством качественного планирования уроков, разработанных с учетом следующих рекомендаций:

1. Четко формулировать цель обучения и ожидаемые результаты, акцентируя внимание на ценностях казахстанского общества;
2. Разрабатывать детально и доступно критерии оценивания и дескрипторы к заданиям на каждом этапе урока, соответствующие реализации цели обучения и ожидаемым результатам;
3. Составлять задания с применением активных методов обучения с целью формирования навыков более сложных уровней мыслительных процессов;
4. Организовывать на уроках ролевое взаимодействие, включая роль функции тайм-менеджера. Это позволит нативно формировать навыки работы со временем.
5. Пополнять словарный запас будущих учителей профессиональной лексикой, формировать навыки ее применения в обсуждениях.
6. Вместе с тем, психологам колледжа была дана рекомендация – провести социометрию в

группах первого курса и организовать работу на сплочение студенческого коллектива совместно с кураторами групп.

Таким образом, подводя итоги первого этапа Lesson Study, следует отметить, что внедрение данного педагогического подхода является полноценным и эффективным механизмом систематизации работы колледжа с целью повышения качества преподавания, а, следовательно, качества обучения и воспитания студентов. К примеру, в описанном нами опыте, в состоянии погружения в исследование уроков скрытно формируются профессиональные навыки у молодого педагога со стажем до одного года.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. **Пит Дадли.** Lesson Study: руководство, <http://www.lessonstudy.co.uk/>, 2011.
2. **Буганова С. Н., Устинова Л. В.** Совершенствование методики преподавания с использованием современных подходов (технологии Lesson-Study) //Достижения науки и образования. – 2021. – №. 3 (75). – С. 62-64.
3. **Бельченко Н. В., Горбунова О. А.** Реализация подхода Lesson Study для повышения мотивации обучения //Инновации в образовании (Казахстан). – 2021. – №. 4. – С. 4-6.

LESSON STUDY ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҚТАРЫН ОҚЫТУ ФОРМАЛАРЫН ЖЕТІЛДІРУ МЕХАНИЗМІ РЕТІНДЕ: ӨНДІРІС ТӘЖІРИБЕСІНЕН

Хасанова Г.М., Дрейт Н.А., Котов С.О.

Аннотация. Мақалада «Жас педагог мектебі» жобасы шеңберінде жүзеге асырылған Щучинск қаласының Жоғары педагогикалық колледжінде дене шынықтыру сабақтарында командалық өзара іс-қимыл дағдыларын дамытуға арналған Lesson Study форматындағы зерттеу тәжірибесі сипатталған.

Зерттеуге сыныптағы әртүрлі топтарды білдіретін үш оқушының фокус – топты зерт-теу үшін пайдаланатын стандартты Lesson Study процедуралары кірді.

Негіз ретінде белгілі бір рөлді таңдау және жүзеге асыру кезеңдерін қамтитын рөлдік модель қолданылды. Зерттеу барысында модельдің негізгі мәселелері анықталды: күрделі сипаттамалар, рөлдерді өзгерту механизмінің болмауы, дескрипторлардың дәлдігі және оларға тиісті ұсыныстар берілді. Педагогикалық тәжірибенің бұл сипаттамасы әкімшілік топтар мен колледж мұғалімдеріне арналған.

Жұмыста Lesson study шеңберіндегі педагогтар тобының жоғары білім беру нәтижелері мен әр студенттің жетістігі үшін жұмысының мысалында тәжірибе алмасу жүйесін енгізу алгоритмі ұсынылған. Мақалада педагогтарға арналған қорытындылар мен ұсыныстармен зерттеу кезеңдері егжей-тегжейлі сипатталған.

Тірек сөздер: Сабақты зерттеу, әдістемелерді жетілдіру, жас педагог мектебі.

LESSON STUDY AS A MECHANISM FOR IMPROVING THE FORMS OF TEACHING PHYSICAL EDUCATION LESSONS: FROM WORK EXPERIENCE

Khasanova G.M., Dreit N.A., Kotov S.O.

Annotation. The article describes the experience of a study in the format of a Lesson Study devoted to the development of team interaction skills in physical education classes at the Higher Pedagogical College of Shchuchinsk, carried out within the framework of the project «school of a young teacher». The study included standard Lesson Study procedures used to study a focus group – three students representing different groups in the classroom. As a basis, a role model was used, which included the stages of choosing and implementing a certain role. In the course of the study, the main problems of the model were identified: complex characteristics, the absence of a mechanism for changing roles, the accuracy of descriptors and appropriate recommendations for them were given. This description of teaching experience is intended for administrative teams and college teachers.

The paper presents an algorithm for implementing an experience exchange system based on the example of the work of a team of teachers within the framework of a Lesson study to obtain high educational results and success of each student.

The article describes in detail the stages of the study with conclusions and recommendations for teachers.

Keywords: lesson study, improvement of methods, school of a young teacher.

2

«ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ПРАКТИКАСЫ

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

THEORY AND PRACTICE OF THE SUBJECT «PHYSICAL CULTURE»

УДК 796

МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАРДЫҢ СПОРТҚА ДЕГЕН МОТИВАЦИЯСЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ КЕЙБІР СҰРАҚТАРЫ

Бекжанова Мира Естаевна

Көкшетау қаласы, Азаматтық қорғаныс жоғары көпсалалы колледжінің оқытушы,
e-mail: mira_bekzhanova@mail.ru

■ **Аңдатпа.** Бұл мақалада мектеп жасындағы балалардың спортқа деген ынтасын қалыптастыру мәселесі қарастырылған. Зерттеудің мақсаты – мектеп жасындағы балалардың спортқа деген қызығушылығын арттыру және спорт әлемінде биік шыңдарға жетуге ынталандыру. Зерттеу барысында мектеп жасындағы спортшылардың сауалнама жүргізу арқылы мотивациясын сипаттайтын диаграмма әзірленді. Экспериментке бір жекпе-жек спорт клубының 10 мен 17 жас аралығындағы 30 жас спортшысы қатысты.

→ **Тірек сөздер:** дене шынықтыру, спорт, мотивация, ынта, мектеп жасындағы балалар.

Зерттеу жұмысының өзектілігі мектеп жасындағы балалардың спортқа деген ынтасын қалыптастырып, спорт әлеміндегі биік шыңдарға жетудегі мотивацияның рөлін қарастыру болып табылады.

Адамгершілік, имандылық, ерік-жігер, мінез сияқты адами қасиеттерді әр уақытта халық жоғары бағалаған. Қазіргі қоғамда болып жатқан терең әлеуметтік-экономикалық қайта құрулар біздің еліміздің болашағы, оның жастары туралы ойлауға мәжбүр етеді. Қазіргі уақытта жас ұрпақты руханиятсыз, имансыз, агрессивті деген ойлар да бар. Мектеп оқушыларын тәрбиелеу мәселесінің өзектілігі бүгінгі таңда оқу-жаттығу үрдісімен қатар, бірінші орында тұр.

Сондықтан, азаматтардың дене шынықтыру және спортпен шұғылдануға конституциялық құқығын жүзеге асыру үшін жағдай жасау, халықтың дене дайындығы мен денсаулығының көрсеткіштерін жақсарту, жалпы жұртшылықты, әсіресе балалар мен жасөспірімдерді жүйелі дене шынықтырумен айналысуға тарту, білім мен спортты дамыту, жоғары санатты спортшыларды даярлаудың тиімді жүйесін құру қажет.

Оқушы тұлғасын жан-жақты дамытуда жетекші рөл атқаратын жалпы білім беретін мектеппен қатар, қосымша білім беру мекемелерінің, оның ішінде балалар мен жасөспірімдер спорт мектептерінің де маңызы ерекше. Оларда өзінің іс-әрекеті мен жолдастарының мінез-құлқы үшін жауапкершілік,

жалпы табысқа терең қызығушылық, ерік-жігер, жоғары нәтижелерге жетуге ұмтылу сияқты адамгершілік қасиеттер қалыптасатын әртүрлі бөлімдер жұмыс істейді. Сонымен қатар, спорттық секциялардағы сабақтар мектеп оқушыларының жылдамдығын, ептілігін, күш-қуатын, табандылығын дамытуға мүмкіндік береді.

Спорттық бағыттағы секциялар мен топтардағы балалардың белсенді сабақтары олардың қабілеттерін толық ашуға, өзіне деген сенімділікті арттыруға, одан әрі зияткерлік, кәсіптік және рухани іс-әрекетке дайын тұлға болып өсуіне мүмкіндік беретіні сөзсіз.

Зерттеудің мақсаты: Мектеп жасындағы балалардың спортқа деген мотивациясын қалыптастыру жағдайларын зерттеу.

«Мотивация» термині «мотив» терминіне қарағанда кеңірек ұғым. Қазіргі психологияда оның екі жақты мағынасы бар: ол мінез-құлықты анықтайтын факторлардың жүйесін білдіреді (бұл қажеттіліктерді, мотивтерді, мақсаттарды, ұмтылыстарды) және мінез-құлық әрекетін белгілі бір деңгейде ынталандыратын және қолдайтын процестің сипаттамасы. Демек, мотивацияны адамның мінез-құлқын, оның басталуын, бағытын және белсенділігін түсіндіретін психологиялық себептердің жиынтығы ретінде анықтауға болады [1].

Ф. Курамшин балалардың спортқа келуінің түрлі мотивтерін шешу үшін рөлді анықтады. Спорт секциясынан жиі шығып кетті: атақты спортшыға ұқсағым келеді (таңдаған спорт түрі), осы спорт түрі ұнайды. Секцияға келудің қалған себептері (жаттықтырушыны шақырды, спорт шебері, әлем чемпионы болғым келеді, дені сау, мықты, епті болғым келеді және т.б.) осы спорт түрімен айналысу себептерінің тұрақтылығын қамтамасыз етпеді. Мамандану кезеңінде спортшының осы спорт түріне деген тұрақты қызығушылығы туындайды, оған дене бітімінің дамуы мен дағдыларын қалыптастыру, сондай-ақ таңдап алынған спорт түрінің оның бейімділігіне жауап беретіндігін ұғыну ықпал етеді. Спортпен шұғылданудың мақсаты тек үдерістен ләззат қана емес, сонымен қатар ауыр және тынымсыз еңбектің нәтижесі ретінде жоғары нәтижелер алу болып табылады [2].

Ж.С. Мухамбет, В.Н. Авсиевичтердің түсініктерінше, спортпен шұғылдану кезіндегі материалдық мотивтер спортшылар әуесқой да, кәсіпқой да жоғары бәсекеге қабілетті деңгейге жеткенде ғана қанағаттандырылуы мүмкін, онда олар жоғары білікті спортшылардың әлемдік элитасына (Олимпиада ойындарының деңгейі, Әлем чемпионаттары, жоғары дәрежелі кәсіби турлар). Осыған қарамастан, оқушылардың материалдық қажеттіліктерін белгілі бір дәрежеде дене шынықтыру және спорттық іс-шаралар арқылы қанағаттандыруға болатынын ескеру қажет (оқу және жарыс лагерлеріне саяхат, демеушілер қаржыландыратын жарыстарға қатысу, оқушылардың материалдық сыйақысын ескере отырып). студенттер және т.б.), мотивация құрылымында ненің арқасында ынталандыру бола алады. Материалдық қажеттіліктерді жас спортшылардың қаржылық жағдайы туралы ақпаратпен анықтауға болады, ол құпия әңгіме кезінде жариялануы мүмкін.

Эстетикалық мотивтерді қарастырғанда, оқушылардың спортпен шұғылдануға деген ынтасы дене бітімін жақсарту, артық салмақтан арылу немесе дене салмағын қосу, қозғалыстардың пластикасын өзгерту, фигураның кейбір ерекшеліктерін атап көрсету сияқты қажеттіліктермен қамтамасыз етіледі. Оқушылар үшін жақсы дене бітімі арқасында әдемі келбет маңызды мотивтердің бірі болып табылады. Оқушылардың көпшілігі әдемі болып көрінуге және басқаларды таң қалдыруға ұмтылады.

Сауықтыру мотивтерін қарастырғанда, дене шынықтыру және спорттық іс-шаралар оқушылардың денсаулық деңгейіне белгілі талаптарды білдіреді, олардың санасында олардың дененің функционалдық мүмкіндіктерін таңдаған (таңдалған) спорт түрі немесе дене тәрбиесінің бағыты талаптарымен салыстыру процесі тұрақты түрде жүріп жатыр. Оларды өзектілендіру деңгейін жаттықтырушы-педагогикалық ұжым медициналық тексерулердің

объективті мәліметтері негізінде де, оқушылардың жеке өзін-өзі бағалауы негізінде де анықтауы керек.

Спорттық мотивтерді қарастырғанда, спортта белгілі болғандай, спортшылар мен олардың бәсекелестері арасында тұрақты мотивациялық байланыстар пайда болады, олардың өсуі немесе төмендеуі мүмкін. Дене шынықтыру деңгейінде бұл қарым-қатынастар аз байқалса да, тіркеледі. Жаттықтырушылар мен оқытушылар құрамы оқушылардың қарсыластар туралы ақпарат алуға қызығушылық деңгейін бағалауы керек, сонымен қатар студенттердің сауалнамаларының (сауалнамаларының) нәтижелеріне және әртүрлі деңгейдегі жарыстарда оларды бақылауға назар аудару қажет. Спорттағы бәсекелестерін бақылай отырып, олардың спорттық шеберлігінің кейбір аспектілеріне қатысты егжей-тегжейлерге қызығушылық танытатын оқушылар бұған қызығушылық танытпайтындарға қарағанда жоғары мотивациялық сипаттама алатыны сөзсіз [3].

Жалпы «мотивация», «ынта» және «мақсат» ұғымдары бір-бірімен тығыз байланысты. Бір-бірінен белгілі бір нәтижеге жетуге мүмкін емес. Спортпен айналысу сыртқы мотивтері мен мақсаттары оқушының қабілетіне сәйкес келгенде, яғни ол үшін оңтайлы (өте қиын емес және өте оңай емес) және оларды жүзеге асырудың субъективті жауапкершілігін түсінгенде пайда болады. Осындай мотивтер мен мақсаттардың сәтті жүзеге асуы жас спортшылардың жетістікке шабыттандыру, оқуын өз бастамасымен жалғастыруға деген ұмтылысты, яғни ішкі мотивация мен қызығушылықты тудырады. Ішкі мотивация сонымен қатар жас спортшылардың процестің өзіне, сабақ жағдайларына, жаттықтырушылармен, ұжым мүшелерімен қарым-қатынасының сипатына осы сабақтар кезінде қанағаттанған кезде де пайда болады [4]. Қазіргі уақытта мектеп жасындағы кейбір балалардың және кейбір жасөспірімдердің сабақтан тыс өздерінің бос уақыттарын спортқа қатысу емес, әлеуметтік желіде отыру, ғаламтордағы ойындарды ойнау, достарымен қыдыруға арнағысы келеді. Алайда жас спортшылардың спортпен шұғылдануда ынтаны жаттықтырумен қатар ата-ана беру керек деген ойдамын.

Зерттеу барысында келесідей әдістер қолданылды: сауалнама, әңгімелесу, педагогикалық бақылау әдістері, сонымен қатар математикалық статистика әдістері. Экспериментке шығыс жекпе-жек өнерінің бір спорттық клубының 10-17 жас аралығындағы 30 жас спортшы қатысты. Осыған байланысты бізді респонденттер үшін спортқа деген мотивациясының қаншалықты маңыздылығы туралы сұрақ қызықтырды. (Сурет 1).



Сурет 1 – мектеп жасындағы жас спортшыларды спортпен айналысу үшін не ынталандырады?

Зерттеу нәтижесі ретінде мектеп жасындағы жас спортшылар арасындағы берілген сауалнама нәтижесі болып табылады деп есептеймін. Сауалнама берілген мектеп жасындағы жас спортшылардың көбі спорттық мотивация ретінде спорттық жеңістерді және спорттық атақтарды көреді. Өзім жиырма жылдан астам спортта жүруіме байланысты, қазіргі таңда жаттықтырушылық қызметпен айналысқандықтан, жас спортшылардың ойымен келісуге жөн көрдім. Шынымен де мотивация ретінде белгілі бір жарыстың «алтын» медалін көрген едім. Зерттеу жұмысының қорытындысы. Мотивация адамның өз спорттық жетістіктерін жақсартуға ұмтылуына негізделген. Адамзаттың бүкіл тарихы, эволюция процесі бәсекелестік рухына, қарым-қатынастардың бәсекелестік рухына құрылған. Белгілі бір деңгейге жетуге, өзінің спорттық

жетістіктерінде қарсыласын басып озуға ұмтылу күшті реттеушілердің бірі болып табылады. Өз түрлерінің ішіндегі ең жақсысы болуға ұмтылу - бұл тәуелсіз жаттығуларға ең күшті мотивация.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:

1. **Родионов, А.В.** Психология физического воспитания и спорта: учебник для ВУЗов / А.В. Родионов – М.: Академический Проект, 2004. – С. 16-36.
2. **Болтаева Ә.М.** Мотивация психологиясы: оқу құралы / Ә.М.Болтаева – Алматы: Қазақ университеті, 2020. -278 б.
3. **Мухамбет Ж.С., Авсиевич В.Н.** Методика формирования и развития мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. ВЕСТНИК КазНПУ им. Абая, серия «Педагогические науки», №3 (71), 2021 г.
4. **Барановская, Д.И.** Роль физкультурных 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.

НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К СПОРТУ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Бекжанова М. Е.

■ **Аннотация.** В данной статье рассматривается проблема формирования мотивации детей школьного возраста к спорту. Цель исследования-повысить интерес детей школьного возраста к спорту и стимулировать достижение высоких вершин в мире спорта. В ходе исследования была разработана диаграмма, описывающая мотивацию спортсменов школьного возраста путем проведения анкетирования. В эксперименте приняли участие 30 юных спортсменов одного спортивного клуба восточных единоборств в возрасте от 10 до 17 лет.

→ **Ключевые слова:** физическая культура, спорт, мотивация, энтузиазм, дети школьного возраста.

SOME QUESTIONS OF FORMING THE INTEREST FOR SPORTS IN SCHOOL-AGE CHILDREN

Bekzhanova M. E.

■ **Annotation.** This article deals with the problem of forming the motivation of school-age children for sports. The purpose of the study is to increase the interest of school-age children in sports and stimulate the achievement of high peaks in the world of sports. In the course of the study, a diagram was developed that describes the motivation of school-age athletes by conducting a survey. The experiment involved 30 young athletes of one sports club of martial arts aged 10 to 17 years.

→ **Keywords:** physical culture, sports, motivation, enthusiasm, school-age children.

ӘОЖ 377.017

ЖАС ФУТБОЛШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ДАЯРЛЫҚ ДЕҢГЕЙІН АНЫҚТАУ

Жарасбаев Мейржан Жәкішұлы

Семей қаласы, Шәкәрім атындағы университеттің 2-курс магистранты

Кубиева Светлана Сарсенбаевна

Семей қаласы, Шәкәрім атындағы университеті, ғылыми жетекшісі

■ **Аннотация.** Мақалада жас футболшылардың дене даярлық деңгейін анықтау мәселесі қарастырылған. Зерттеудің мақсаты- жас футболшылардың ерекше төзімділігін, жаттығу жүктемесінің, физикалық дамуының арнайы деңгейін зерттеу, олардың шеберліктерін жарыста қалаулы спорттық нәтижеге жететіндей деңгейге көтеру. Зерттеуде жас футболшылардың физикалық дамуына байланысты зерттеу нәтижелерін салыстыру жүргізілген.

→ **Тірек сөздер:** футбол, арнайы төзімділік, шапшаңдықты-күштік, дене даярлығы.

Зерттеудің өзектілігі.

Футбол ойыны спорттық ойындардың ең бір тамаша түрі. Ол - үлкен адамдардың, жасөспірім балалардың барлығы барынша қызығатын дене тәрбиесінің бір түрі. Ол адамның денесін шынықтыруда, дене қуаты қасиетін жетілдіруде, адамның күш қайратын асыруда, жігерін шыңдауда, басқалармен өзара сыйластық қатынастарын дамытуда ерекше рөл атқарады [1]. Футбол ойыны адамдарды денесін жан-жақты шынықтырып, жылдамдық, күш, төзімділік, икемділік, ептілік жақтарынан да, қайсар, зерек, мойымас қасиеттермен бірге жұдырықтай жұмылып селбесетін ұжымдық рухты жетілдіру жағынан да маңызы зор. Футбол еңбекші бұқараны дене шынықтыру және спортпен тиянақты айналысуға, белсенді демалуға дайындаудың күшті құралдарының бірі [2].

Футболшыларды дайындауға уақыт тапшылығы жағдайында жекпе-жек қарсыласына тікелей жақын жерде техникалық-тактикалық тәсілдер кешенімен жаттығатын шапшаңдық мүмкіндіктерін көрсетуге ерекше талаптар қойылады. Шапшаңдықтың сапасы тез жүгіруді және өзгермелі ойын жағдайларына жылдам әрекет етуді көрсетеді, спорттың командалық ойын түрлерінің, соның ішінде футболдың спортшылары үшін маңызды болып табылады.

Дегенмен де Қазақстан футболында қазіргі таңда футболшылардың дене даярлық деңгейі өзекті мәселе болып отыр.

Зерттеудің мақсаты: мақсатты бағытталған және тиімді оқу-жаттықтыруда дене дайындығын жоспарлау арқылы жас футболшылардың әлеуетті мүмкіндіктерін ашып, олардың шеберліктерін жарыста қалаулы спорттық нәтижеге жететіндей деңгейге көтеру.

Зерттеу міндеттері:

1. Футболшы студенттердің дене дайындық динамикасының бағыттылығын бағалау.

2. Футболшы-студенттердің шапшаңдықты-күшті дайындығының маңызды көрсеткіштері арасындағы өзара байланыста шапшаңдық-күштік бағыттағы жаттығулар қалай әсер ететінін анықтау.

Зерттеу әдістері: Дене дайындық деңгейін анықтау мақсатында біз келесі әдістерді таңдап алдық: ғылыми-әдістемелік әдебиетті талдау, дене дайындығын зерттеудің педагогикалық әдістері және математикалық-статистикалық талдау.

Зерттеу нәтижелері мен сараптамасы

Ғылыми – әдістемелік әдебиетті талдау кезінде 15-ке жуық қайнар көзі зерттелді.

Ағзаның спорттық әрекеттер нәтижесіндегі морфофункциялық мамандануы, функционалды дайындығын дамыту түрлері сияқты мәселелер қарастырылды. Бұл әдебиеттер осы мәселенің ғылыми өңделу жағдайын анықтауға көмектесті.

Педагогикалық бақылаулар ҚазСТА студенттерінен құралған футбол командаларын жаттықтырған кезде жүргізілді. Жаттықтыру барысының ерекшеліктері анықталды, дене дайындығын дамытуға бағытталған жаттығулар қолданылды.

Тестілеу футболшылардың дене дайындығы жайлы көрсеткіштерді алуға көмектесті.

Дене дайындығына бағытталған жаттығулардың футболшыларға әсерін анықтау.

Біздің зерттеулердегі оқу-жаттығу сабақтары футболмен айналысатын студенттердің дене дамуының құралдары мен әдістерін іріктеу негізінде құрылды. Пайдалануға жоспарланған жаттығу құралдары оңтайлы дене дамуына және жан-жақты дене дайындығына ықпал етуі тиіс болатын.

Кесте 1 – эксперименттің басында және соңында футболмен шұғылданатын студенттің оқу-жаттығу тобының сыналушылардың дене жағдайын бағалау (n=12)

№	Орташа көрсеткіш	30 м жүгіру, с		Бір орыннан ұзындыққа секіру, см	
		1	2	1	2
1	X	5,7	5,3	140	148
1	X	5,7	5,3	140	148
2	S	0,314	0,251	8,1	7,6
3	%		7,01		5,7
4	P		> 0,05		>0,05
		Жоғары секіру (см)		барып қайту 100 м (с)	
		1	2	1	2
1	X	44	49	31	32
2	S	1,32	1,6	1,14	0,65
3	%		11,36		3,2
4	P		>0,01		>0,1
Ескерту: 1 – жылдың басында; 2 – жылдың аяғында.					

Жаттығуларды оқу-жаттығу үдерісінде пайдалану үшін іріктеу кезінде біз жаттығуларда бар жағдайларға бағдарладық. Жаттығуларды іріктеу күрделі арнайы жабдықты талап етпеді және спорт залында немесе спорт алаңында ұйымдастырылды. Біз ұсынған жаттығулар кешені белгілі бір бағыттағы сабақтарды ұйымдастыру бойынша ұсыныстармен сүйемелденді. Барлығы 7-9 жаттығудан тұратын жеті кешен ұсынылды.

Экспериментке бақылау және эксперименталды топта 12 футболшы қатысты. Дене шынықтыру дайындығының көрсеткіштері оқу жылының басында және аяғында анықталды. Жыл бойы шапшаңдық-күштік бағыттағы жаттығулар кешені қолданылды. Даярлықты бақылау оқу-жаттығу кезеңінің басында және соңында жүргізілді және футболмен айналысатын оқу-жаттығу тобының студенттерінде анықталған тестілеудің дене жай-күйінің көрсеткіштері 1-кестеде көрсетілген. Футболшылардың дене дайындығының динамикасының өзгеруін орташа деректер бойынша бағалау шапшаңдық-күшкөрсеткіштерінің

66,7%-ға немесе экспериментте пайдаланылатын 6 тесттен 4 тестте дұрыс жоғарылауын және экспериментке қатысушылардың 33,3%-да өзгерістердің жоқтығын анықтады. Ең үлкен өсім қолдың күштік көрсеткіштеріне қатысты футболшыларда 16,6% - ға және қолдың жарылу күшіне қатысты (секіру биіктігіне арналған тестіде) 11,36% - ға анықталды.

Қорытынды:

1. Педагогикалық эксперимент нәтижелері 66,7% шапшаңдық-күштік бағыттағы тестерде немесе 4 тесттің 4-інде ($p < 0,05 < 0,01$ кезінде) футболшыларды бастапқы оқыту кезінде шапшаңдық-күштік бағыттағы жаттығулар кешенін қолданудың тиімділігін көрсетті.

2. Эксперименталды топтағы тестілеу көрсеткіштерінің жақсаруы футболмен шұғылданушылардың дене қабілеттерін дамыту үшін біз таңдаған тестілерді қолданудың тиімділігін растайды.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:

1. **Андарбаев, О.** Футбол ережелерінің түсініктемесі және оны қолдану әдістемесі [Текст]: оқу-әдістемелік құрал / О. Андарбаев ; Әл-Фараби атындағы ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ университеті, 2009. – 45б.
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов. / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: ФиС, 2002.- 80 с.
3. **Акпаев Т.А.** Влияние структуры и содержания тренировочного процесса, проводимого в течение года, на физическую работоспособность футболистов 15-16 лет //Теория и практика футбола. – 2003. –№ 3. – С. 33-35.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**Жарасбаев М.Ж.**

- **Аннотация.** В статье рассмотрен вопрос определения уровня физической подготовки юных футболистов. Цель исследования-изучение особой выносливости, тренировочной нагрузки, специального уровня физического развития юных футболистов, повышение их мастерства до уровня, достаточного для достижения желаемых спортивных результатов на соревнованиях. В исследовании проводилось сравнение результатов исследования, связанных с физическим развитием молодых футболистов.
- **Ключевые слова:** футбол, специальная выносливость, скоростно-силовая, физическая подготовка.

DETERMINATION OF THE LEVEL OF PHYSICAL TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS**Zharasbayev M. Zh.**

- **Annotation.** The article discusses the problem of determining the level of physical training of young football players. The purpose of the study is to study the special endurance of young football players, a special level of training load, physical development, to raise their skills to such a level that they achieve the desired sports result in the competition. The study compared the results of a study related to the physical development of young football players.
- **Keywords:** football, special endurance, agility-strength, physical training.

УДК:796

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФОРМА РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

Имамалиева Г.Н

старший преподаватель НАО «Медицинский университет Астана» г. Астана

Кожемякина Н.Н

старший преподаватель НАО «Медицинский университет Астана» г. Астана

Аубакирова Т.С

*старший преподаватель НАО «Медицинский университет Астана» г. Астана,
Gulbahar.erturk@mail.ru*

■ **Аннотация.** Статья содержит описание основных принципов лечебной физической культуры, ее роли в оздоровлении организма студентов, а также методов и средств ее применения в учебном процессе. Рассматриваются основные виды упражнений и комплексов, которые могут быть использованы при проведении занятий лечебной физической культурой.

→ **Ключевые слова:** лечебная физкультура, физическое воспитание, студенты.

Актуальность исследования

Актуальность данного исследования обусловлена несколькими факторами:

- В настоящее время, когда многие студенты ведут сидячий образ жизни, проблемы с позвоночником, сердечно-сосудистой системой, зрением и другими заболеваниями, связанными с отсутствием физической активности, становятся все более распространенными. В связи с этим, проблема физического воспитания студентов становится все более актуальной.
- Лечебная физическая культура является одним из способов комплексного воздействия на организм студентов и позволяет предотвращать и устранять многие заболевания, связанные с недостатком движения.
- Несмотря на важность лечебной физической культуры в учебном процессе, ее использование в вузах не всегда получает должное внимание и организационную поддержку, а многие спец. медицинские группы не имеют отдельную лечебную программу.
- Исследование по данной тематике имеют важное значение для определения эффективности применения лечебной физической культуры в учебном процессе и разработки оптимальных форм ее преподавания.

Цель исследования.

Цель данного исследования заключается в изучении лечебной физической культуры в качестве формы реализации учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Конкретные задачи исследования могут включать следующие аспекты:

- Анализ литературы и опыта преподавания лечебной физической культуры в вузах.

- Изучение эффективности применения лечебной физической культуры в процессе физического воспитания студентов.

- Разработка методов и средств преподавания лечебной физической культуры в учебном процессе.

- Определение оптимальных форм организации занятий по лечебной физической культуре для достижения максимальной эффективности.

- Оценка эффективности применения лечебной физической культуры в учебном процессе с помощью соответствующих методов и инструментов.

- Выявление преимуществ и ограничений использования лечебной физической культуры в учебном процессе по физическому воспитанию студентов.

В целом, цель исследования заключается в обосновании необходимости включения лечебной физической культуры в учебный процесс вуза и выработке рекомендаций по ее оптимальной организации и использованию.

Методы исследования.

Оценка здоровья учащихся университета, в особенности специализированных медицинских групп, выявление наиболее часто встречаемых проблем со здоровьем, а также составление практической и реализуемой программы лечебной физкультуры для студентов.

Результаты исследования.

В начале был проведен опрос учащихся насчет их здоровья и в результате была выявлена следующая информация:

1. Общая информация об опрашиваемых:

- Возраст опрашиваемых: 17-23 года
- Доля женского пола: 65%
- Доля мужского пола: 35%
- Количество опрашиваемых на каждом курсе:
1-й курс - 60, 2-й курс - 43, 3-й курс - 32, 4-й курс - 17, 5-й курс - 10.

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, 55% - не имеют.
- 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 информацию, также было выявлено что чаще всего встречаются хронические заболевания, связанные с позвоночником, опорно-двигательной системой и высоким артериальным давлением.

Опираясь на эту информацию, был составлен примерный план программы занятий, а точнее список упражнений для учащихся университета:

1. Лежа на спине тянуть носки 10 раз от себя, затем 10 раз к себе, далее один носок тянуть на себя, другой – от себя также по 10 раз.
2. Лежа на спине развести ноги шире плеч и совершать повороты носков внутрь и наружу по 10 раз.
3. Лежа выполнять круговые движения голеностопом, коленным суставом и тазобедренным суставом по 10 раз.
4. Лежа на спине имитировать езду на велосипеде вперед и назад около 100 раз.
5. Лежа на спине поднимать поочередно то одну, то другую прямую ногу до угла в 45° по 10 раз.
6. Лежа на спине поднимать обе прямые ноги, стараясь дотянуться ими до груди, 10-12 раз.
7. Лежа на спине упереться стопами согнутых в колени ног в пол и приподнять таз, повторить 10-12 раз.

8. Находясь в том же положении вытягивать вперед то одну, то другую прямую ногу, не опуская таз. Упражнение выполняется по 5 раз для каждой ноги.

9. Лежа на спине развести руки в стороны, согнуть ноги в коленях и тянуть их попеременно к полу справа и слева от туловища. Для каждой стороны выполняется 5-7 наклонов.

10. Лежа на спине приподнять таз, упираясь в пол пятками, затылком и лопатками. Упражнение повторяется 10 раз.

11. Стоя на четвереньках прогибать спину вниз и вверх, растягивая позвоночник, 10-12 раз.

12. Лежа на спине сводить и разводить прямые ноги, имитируя работу ножниц, по 30-40 раз.

13. Лежа на животе развести прямые руки в стороны, приподнять голову, плечи и грудь, повторить 10 раз.

14. Лежа на животе поднять прямые руки и ноги, оторвав голову от пола и прогнув поясницу, слегка покачаться вперед-назад, повторить 7-10 раз.

15. Стоя совершить наклоны головы в стороны, вперед и назад по 10 раз.

16. Стоя положить руки на пояс и совершать глубокие наклоны корпусом в стороны по 10-12 раз.

17. Стоя с ногами на ширине плеч наклониться вперед и дотронуться ладонью пола, не сгибая коленей, затем выпрямиться и прогнуть спину назад. упражнение выполняется 5-8 раз.

18. Лежа на животе поочередно поднимать то одну, то другую прямую ногу по 8-10 раз.

19. Стоя на четвереньках поднимать прямую правую руку и левую ногу, затем левую руку и правую ногу по 10 раз для каждой диагонали.

20. Лежа на боку поднимать вверх прямую ногу, лежащую сверху. Упражнение повторить 10 раз для каждой стороны.

Выводы.

Использование лечебной физической культуры, как формы реализации учебного процесса по физическому воспитанию студентов медицинского университета, способствует повышению качества образования и укреплению здоровья будущих специалистов.

Разработка универсального комплекса лечебных упражнений позволяет адаптировать его к конкретным потребностям студентов с различными заболеваниями и ограничениями, 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.

ЕМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ БОЙЫНША ОҚУ ПРОЦЕСІН ЖҮЗЕГЕ АСЫРУ НЫСАНЫ РЕТІНДЕ

Имамалиева Г.Н., Кожемякина Н.Н., Аубакирова Т.С.

■ **Аннотация.** Мақалада емдік дене шынықтырудың негізгі принциптері, оның студенттердің денесін сауықтырудағы рөлі, сондай-ақ оны оқу процесінде қолдану әдістері мен құралдары сипатталған. Емдік дене шынықтыру сабақтарын өткізу кезінде қолдануға болатын жаттығулар мен кешендердің негізгі түрлері қарастырылады.

→ **Тірек сөздер:** емдік дене шынықтыру, дене тәрбиесі, студенттер.

THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE AS A FORM OF IMPLEMENTATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS FOR PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Imamalieva G.N., Kozhemyakina N.N., Aubakirova T.S.

■ **Annotation.** The article contains a description of the basic principles of therapeutic physical culture, its role in improving the body of students, as well as methods and means of its application in the educational process. The main types of exercises and complexes that can be used during physical therapy classes are considered.

→ **Keywords:** physical therapy, physical education, students.

УДК 371.1.07.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

Искакова Галия Габдулмановна

заместитель директора, ГККП «Детско- юношеский центр физического воспитания «Өркен» акимата г. Астана

■ **Аннотация.** Статья посвящена проблеме совершенствования деятельности методического объединения учителей физической культуры школ. Проведен анализ текущего состояния деятельности методических объединений учителей физической культуры школ как структурного подразделения образовательного учреждения. Приведены данные мониторинга и подробно рассмотрены актуальные вопросы деятельности. Раскрываются вопросы для повышения эффективности деятельности методического объединения учителей физической культуры школ в современных условиях.

→ **Ключевые слова:** мониторинг, методическое объединение, формы работы, план работы, направления деятельности.

Актуальность исследования заключается в том, что совершенствование деятельности методического объединения учителей физической культуры в парадигме современного образования выступает, как необходимое условие совершенствования физической культуры в организациях образования. Методическое объединение учителей физической культуры является основным структурным подразделением методической службы образовательного учреждения, осуществляющим проведение учебно-воспитательной, методической и внеклассной работы. В своей деятельности методическое объединение руководствуется Конституцией и законами РК, Указами Президента РК, Постановлениями Правительства РК, уполномоченных органов управления образования всех уровней, а также Уставом и локальными правовыми актами школы, приказами и распоряжениями директора.

Цель моего исследования – изучение деятельности методических объединений учителей физической культуры школ города для выработки условий повышения эффективности их деятельности.

Исследование деятельности методических объединений учителей физической культуры школ города осуществлялось различными методами по плану аналитической деятельности в т.ч. проводился мониторинг состояния материально-технической базы организаций образования по физическому воспитанию, мониторинг качественного состава учителей физкультуры, мониторинг методической деятельности по физическому воспитанию в организациях образования, мониторинг количества школьных и внешкольных спортивных секций и занимающихся

в них, а также охваченных проведением внеурочных спортивных занятий, мониторинг проведения внутришкольных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, мониторинг успеваемости и количества учащихся-освобожденных от физической нагрузки, мониторинг результативности выступлений юных спортсменов на соревнованиях различного уровня (городской, республиканский, международный), мониторинг состояния физического воспитания и мониторинг участия организаций образования в городских спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Результаты исследования показали, что из 95 общеобразовательных организаций образования города Астана спортивные залы имеют 93 школы. Спортивно-игровые площадки имеют 94 общеобразовательные школы. На спортивных площадках общеобразовательных школ имеются беговые дорожки, футбольные поля, баскетбольные, волейбольные и игровые площадки. Для совершенствования материальной базы по предмету и улучшения спортивной инфраструктуры школ, ежегодно выделяются финансовые средства на приобретение спортивного оборудования и инвентаря и для проведения капитального и текущего ремонта спортивной инфраструктуры.

Качественный состав учителей физической культуры школ составляет 863 педагога в т.ч. с высшим образованием – 783, средне-специальным образованием – 41, неоконченное высшее образование – 40. Имеют квалификационные категории: «педагог-мастер» - 7, «педагог-исследователь» - 85, «педагог-эксперт» - 176, «педагог-модератор» - 231 педагогов. 18 педагогов имеют академическую степень «магистр». Прошли курсы повышения

квалификации по обновленному содержанию образования - 678 педагога, завершили базовые уровневые курсы - 25 педагог. В период с 2020 по 2023 г.г. прошли курсы повышения квалификации Национального научно-практического центра физической культуры Министерства просвещения РК - 792 учителя физической культуры школ города. Из 863 педагогов физической культуры имеют звание: мастер спорта международного класса – 2, мастер спорта Республики Казахстан – 35, кандидат в мастера спорта – 93, первый и второй взрослый спортивный разряд – 68, имеют звание судьи высшей и национальной категории по различным видам спорта-18. 863 педагога имеют специализацию по видам спорта в т.ч. по легкой атлетике – 37, по спортивным играм - 438 (футбол - 133, волейбол - 225, баскетбол – 140), по национальным играм – 176 (казак курес-81, тогызкумалак - 57, асык ату- 38), по другим видам спорта- 212). В соответствии с «Законом о статусе педагога» (ст. 8, п. 4) 579 учителей физической культуры школ города получают доплату в размере 100% от БДО за ведение внеурочных спортивных занятий. В текущем году более 140 учителей физической культуры приняли участие в аттестации на присвоение или подтверждение квалификационной категории. Комплексное аналитическое обобщение аттестующихся педагогов показало наличие документов подтверждающих высокий уровень преподавания и многочисленные достижения учащихся и педагогов, свидетельствующих об успехах профессионального сообщества учителей физической культуры столицы и высоком потенциале методических объединений учителей физической культуры школ города. Более десяти лет осуществляет свою деятельность городская Ассоциация учителей физической культуры школ. В плане работы Ассоциации большое количество инструктивно-методических мероприятий, профессиональных конкурсов, как для молодых специалистов, так и для опытных педагогов. Деятельность Ассоциации направлена на повышение роли и качества работы методических объединений учителей физической культуры школ города. Исследование также показало, что в настоящее время работа методического объединения учителей физической культуры школы нацелена на эффективное использование и развитие профессионального потенциала педагогов, на сплочение и координацию их усилий по совершенствованию методики преподавания и на этой основе – на улучшение образовательно-воспитательного процесса. Методическое объединение учителей физической культуры как структурное подразделение образовательного учреждения, создается для решения определенной части задач, возложенных на учебное заведение в т.ч.:

- анализ учебных возможностей учащихся, результатов образовательного процесса и внеурочной работы по предмету;

- оказание конкретной методической помощи молодым учителям, организация работы наставников с молодыми специалистами и малоопытными учителями;
- организация работы методических семинаров и других форм методической работы;
- анализ и планирование оснащения спортивным оборудованием и инвентарем по предмету и содержания спортивной инфраструктуры;
- согласование (в случае необходимости) требований к содержанию и минимальному объему учебной программы, к результатам обученности учащихся;
- организация внеклассной деятельности учащихся по предмету;
- принятие решений о подготовке методических рекомендаций в помощь учителям по разделам учебной программы и внеурочной работы;
- разработка положений и регламентов проведения различных соревнований, турниров, предметной недели, «дней здоровья» и т.д.

Возглавляет методическое объединение председатель, назначаемый директором школы из числа наиболее опытных педагогов по согласованию с членами методического объединения. Работа методического объединения проводится в соответствии с планом работы на текущий учебный год. План составляется председателем методического объединения, рассматривается на заседании методического объединения, согласовывается с заместителем директора по методической работе и утверждается методическим советом школы. Заседания методического объединения проводятся не реже одного раза в четверть. О времени и месте проведения заседания председатель методического объединения обязан поставить в известность заместителя директора школы по методической (учебно-воспитательной) работе. По каждому из обсуждаемых на заседании вопросов принимаются рекомендации, которые фиксируются в журнале протоколов. Рекомендации подписываются председателем методического объединения. Контроль за деятельностью методического объединения осуществляется директором школы, его заместителями по методической, учебно-воспитательной работе в соответствии с планами методической работы школы и внутри школьного контроля. Основными формами работы методического объединения учителей физической культуры являются:

- «круглые столы», совещания и семинары и т.п.;
- заседания методического объединения по вопросам методики обучения и воспитания учащихся;
- открытые уроки и внеклассные мероприятия по предмету;
- лекции, доклады, сообщения и дискуссии по методике обучения и воспитания, вопросам общей педагогики и психологии;
- изучение и реализация в учебно-воспитательном процессе требований нормативных документов, передового педагогического опыта;

- проведение предметных недель и методических дней;

- взаимопосещение уроков.

Члены методического объединения учителей физической культуры имеют право: рекомендовать учителей для повышения квалификационной категории, выдвигать предложения об улучшении учебного процесса в школе, ставить вопрос перед администрацией школы о поощрении учителей методического объединения за активное участие, рекомендовать учителям различные формы повышения квалификации и т.д.

Проведенное исследование позволяет сделать выводы о том, что для повышения эффективности деятельности методического объединения учителей физической культуры необходимо большое внимание уделять планированию его работы с учетом современных требований в т.ч. на повышение качества теоретической и практической подготовки уроков, формирование у учащихся высоких физических, эстетических, нравственных качеств на уроках физической культуры, создание условий для сохранения и укрепления физического, психического, нравственного здоровья участников образовательного процесса. Грамотно построенная работа методического объединения учителей физической культуры должна способствовать повышению профессиональных компетенций педагогов, поиску и внедрению новых методов и форм обучения, а значит и изменению качества образования. Работа методического объединения должна носить системный характер и быть направлена на повышение профессиональных компетенций учителей, обеспечивающих достижение нового качества образования, обеспечение обязательных стандартов образования на основе современных педагогических технологий. Приоритетными направлениями деятельности методического объединения учителей физической культуры должно быть непрерывное совершенствование уровня педагогического мастерства учителей физической культуры, их эрудиции и компетентности в области учебного предмета и методики его преподавания, повышение качества образовательного процесса через использование современных образовательных технологий в обучении будет способствовать формированию разносторонне-развитой, творческой личности учащегося, способной реализовать свой потенциал в динамичных социально-экономических условиях современного общества. План работы методического объединения учителей физической культуры для упорядочения работы должен включать в себя несколько разделов в т.ч. раздел «Организационно-методические мероприятия» (подготовка спортивной инфраструктуры к учебному году, оформление акт-разрешения и акт-испытания спортивного оборудования и инвентаря, подготовка спортивных площадок для проведения занятий на свежем воздухе,

планирование внеурочных спортивных занятий и расписание спортивных секций и др.), раздел «Инструктивно-методические мероприятия» (изучение инструктивно-методического письма по предмету, распределение и утверждение часовой нагрузки, составление и утверждение среднесрочных планов, посещение уроков молодых специалистов, утверждение графика взаимопосещения уроков, утверждение плана работы наставников и молодых специалистов, проведение матер-классов, семинаров-практикумов, недели или декады по предмету и др.), раздел «Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия» («Дни здоровья», внутришкольные соревнования по программе Гимназиады, школьной лиги, турнира по национальным играм, спартакиады Здоровья работников образования, «Дидарлы жаз-2020», первенства школы по различным видам спорта, турниры, конкурсы, флешмобы, челленджи и мероприятия приуроченные к праздничным датам и др.).

При планировании работы методического объединения на учебный год, особое внимание следует уделить распределению «зон ответственности» между всеми членами методического объединения. Большое значение имеет доброжелательная атмосфера, уважительное отношение и соблюдение принципов педагогической этики всеми членами методического объединения.

«Детско-юношеским центром физического воспитания «Өркен» акимата города Астаны разработана система работы по охвату учащихся разных возрастов комплексными спортивно-массовыми и физкультурно-оздоровительными мероприятиями, циклограмма проведения инструктивно-методических мероприятий, примерный перечень документов для проведения мониторинга состояния физического воспитания и спортивной инфраструктуры в организациях образования, что позволяет в значительной степени систематизировать работу по физическому воспитанию и повысить эффективность деятельности методического объединения учителей физической культуры в организациях образования.

Деятельность методического объединения учителей физической культуры через обеспечение условий для формирования у учащихся ответственного отношения к своему здоровью и формирование устойчивой мотивации учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом должна способствовать развитию ключевых компетенций и функциональной грамотности учащихся средствами физического воспитания, развитию уровня физической подготовленности учащихся, формированию у учащихся потребности к двигательной активности и увеличению количества учащихся регулярно занимающихся физической культурой и спортом в условиях урочной и внеурочной деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Закон Республики Казахстан «О статусе педагога»: утв. 27 декабря 2019 года № 293-VI ЗРК.
2. Постановление Правительства Республики Казахстан «Об утверждении национального проекта «Качественное образование» «Образованная нация»: утв. 12 октября 2021 года № 726.
3. Приказ Министерства образования и науки Республики Казахстан «О некоторых вопросах педагогической этики»: утв. от 11 мая 2020 года № 190.
4. Приказ МОН РК «Об утверждении Перечня документов, обязательных для ведения педагогами организаций среднего, технического и профессионального, послесреднего образования, и их формы»: утв. 6 апреля 2020 года № 130.
5. Приказ Министерства просвещения Республики Казахстан «Об утверждении государственных общеобязательных стандартов дошкольного воспитания и обучения, начального, основного среднего и общего среднего, технического и профессионального, послесреднего образования»: утв. 3 августа 2022 года № 348.

БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫНДА ДЕНЕ ТӘРБИЕСІН ЖЕТІЛДІРУДІҢ ҚАЖЕТТІ ШАРТЫ РЕТІНДЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МҰҒАЛІМДЕРІНІҢ ӘДІСТЕМЕЛІК БІРЛЕСТІГІНІҢ ҚЫЗМЕТІН ЖЕТІЛДІРУ

Искакова Г. Г.

■ **Аннотация.** Мақала мектептердің дене шынықтыру мұғалімдерінің әдістемелік бірлестігінің қызметін жетілдіру мәселесіне арналған. Білім беру мекемесінің құрылымдық бөлімшесі ретінде мектептердің дене шынықтыру мұғалімдерінің әдістемелік бірлестіктері қызметінің ағымдағы жай-күйіне талдау жүргізілді. Мониторинг деректері келтірілген және дене шынықтыру мұғалімдерінің әдістемелік бірлестіктері қызметінің өзекті мәселелері егжей-тегжейлі қарастырылған. Қазіргі жағдайда мектептердің дене шынықтыру мұғалімдерінің әдістемелік бірлестігі қызметінің тиімділігін арттыру мәселелері ашылады. Мақала педагогтар мен мамандандырылған студенттер үшін пайдалы.

→ **Тірек сөздер:** мониторинг, әдістемелік бірлестік, жұмыс нысандары, жұмыс жоспары, қызмет бағыттары.

IMPROVING THE ACTIVITIES OF THE METHODOICAL ASSOCIATION OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS AS A NECESSARY CONDITION FOR IMPROVING PHYSICAL EDUCATION IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS

Iskakova G. G.

■ **Annotation.** The article is devoted to the problem of improving the activities of the methodical association of physical education teachers of schools. The analysis of the current state of activity of methodical associations of teachers of physical culture of schools as a structural subdivision of an educational institution is carried out. Monitoring data are presented and topical issues of activity are considered in detail. The issues for improving the effectiveness of the methodical association of physical education teachers of schools in modern conditions are revealed. The article is useful for teachers and students of specialized specialization.

→ **Keywords:** monitoring, methodological Association, forms of work, work plan, areas of activity.

ӘӨЖ 796.817

БАСТАПҚЫ СПОРТТЫҚ МАМАНДАНДЫРУ КЕЗЕҢІНДЕ ЖАС СПОРТШЫЛАРДЫ ЕРКІН КҮРЕСТІҢ ТЕХНИКАЛЫҚ-ТАКТИКАЛЫҚ ІС-ӘРЕКЕТТЕРІНЕ ҮЙРЕТУ ӘДІСТЕМЕСІН ЖЕТІЛДІРУ

Кадылов Ернар Кадылулы

Астана қ., Б.Момышұлы атындағы №53 мектеп -лицейінің дене тәрбиесі мұғалімі

Дошимбеков Айдын Бағдатович

Алматы қ., Туризм және спорт академиясының PhD докторы

■ **Аннотация.** Мақалада бастапқы спорттық мамандандыру кезеңінде жас спортшыларды еркін күрестің техникалық-тактикалық іс-әрекеттеріне үйрету әдістемесін жетілдіру мәселесі қарастырылады. Зерттеудің мақсаты- балуандардың бастапқы спорттық дайындық кезеңінде қабілеттері мен психикалық функцияларын қатар жетілдіруге мүмкіндік беретін заманауи педагогикалық технологияларды құру болды.

→ **Тірек сөздер:** еркін күрес, спорттық мамандандыру, техникалық-тактикалық әдістеме, жаттығу, спортшы.

Кіріспе

Жас ұрпақтың үйлесімді дамуын қамтамасыз ететін спорт түрлерінің бірі – күрес. Күреспен бала кезден қартайғанға дейін айналысуға болады.

Жас палуандардың спорттық дайындығында бағдарламалық материалды, іріктеу мен бағдарлау әдістемесін, оқыту мен тәрбиелеу әдістемесін жастар мен балалармен айналысатын ересектер контингентінен көшіру жағдайы қалыптасты. Мұндай жағдайларда ерте мамандандыру бала психикасының ерекшеліктерін және балаларға тән өмір сүру формаларын дұрыс бағаламаумен байланысты бірқатар кемшіліктерге ие болды. Техникалық-тактикалық дайындықтың дәстүрлі тәжірибесі оларды жекпе-жекке бірте-бірте қосу арқылы әдістемелерді зерттеуге бағытталған, сонымен бірге жаттықтырушылар техникалық және тактикалық әрекеттердің негізгі элементтерін (тұғырлар, қашықтықтар, жаттығулар) зерттеудің (қозғалыстар, ұстап алу, ұстаудан босату, бедерлеу, маневр жасау және басқа да негізгі қадамдар) маңызын ұмытады. Балуандардың бұл әрекеттерді меңгеруі өзінен-өзі болады деп есептейді. Жекпе-жектерде әдіс-тәсілдерді қолдану үшін балуандар күрес дағдыларын меңгеруі керек, оның тәрбиесін жаттықтырушылар жаттығу және жаттығу күрестерін қосу арқылы қамтамасыз етуге тырысады, бірақ мұндай жағдайларда балаларда дағдылар баяу және үлкен қиындықтармен қалыптасады [1].

Еркін күрес, диам. 9 м арнайы кілемде өтеді. 19 ғ-дың аяғында Англияда пайда болған. 1904 жылдан олимпиялық ойындар бағдарламасына енген. Қазақстанда еркін күрес жарыстары 1955 жылдан өтіп келеді. 1956 ж. өткен КСРО халықтары спартакиадасында Қ.Байдосов, Ж.Ысқақов жүлдеге ие болды. Еркін күрес, кілем үстінде әдіс қолдану еркін жасалынатындықтан осылайша аталған. Бұл дүниежүзі халықтарының күрес түрлерінің әдістерін түгел қолдануға байланысты айтылады [2].

Зерттеу жұмысының өзектілігі: Қазіргі заманғы спорттық жаттығулар теориясында қабілеттерді дамыту әдістемесі ең аз дамыған болып қала береді. Қабілеттердің табиғаты туралы нақты түсінік жоқ, олардың құрылымы мен көріністерінің жас ерекшеліктері туралы қарама-қайшы деректер, қабілеттердің даму деңгейлерін бағалау критерийлері әзірленбеген және осы физикалық сапаны дамыту технологияларының ерекшеліктерімен байланысты. Жас балуандар бойындағы қабілеттерді дамытудың көптеген мәселелерінің бірізділігі мен шешімін таппауы бұл жұмыстың өзектілігін айқындап, әрі қарай ғылыми зерттеулерді қажет етеді.

Зерттеу мақсаты: балуандардың бастапқы спорттық дайындық кезеңінде қабілеттері мен психикалық функцияларын қатар жетілдіруге мүмкіндік беретін заманауи педагогикалық технологияларды құру.

Зерттеу міндеттері:

- Балуандардың қозғалыс белсенділігінің мәселелерін зерттеу.
- Социологиялық зерттеулерді әзірлеу және енгізу.
- Балуандардың жаттығу процесінде қабілеттердің маңызын анықтау.
- Қабілеттерді дамытудың неғұрлым ұтымды шартын анықтау.

Зерттеудің теориялық-әдіснамалық негізі: жетекші отандық және шетелдік ғалымдардың дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі: биомеханикалық негіздер мен іс-әрекеттер құру теориясы, қозғалыс қызметін тәрбиелеудің психомоторлық негіздегі спорттық жаттығу теориясы, қабілеттілік ерекшеліктері бойынша тұжырымдамалық және іргелі ғылыми ережелері болып табылады.

Күрес тәсілдерінің барлық белгілі әдістерін ортақ белгілеріне қарай топтарға бөлуге болады.

Жүйелеу – тәсілдердің әртүрлі топтарының арасындағы байланыстар мен өзара тәуелділіктерді тауып, оларды қиындық

дәрежесіне, құрылымының күрделілігіне, т.с.с. белгілеріне қарай бірінен соң бірін орналастыру. Терминология – педагогикалық және спорттық жұмыс кезінде пайдаланылатын қазақша күрес тән атаулар.

Классификациялау, жүйелеу және терминология оқытушыларға педагогикалық процесті тәртіпке келтіруге көмектеседі.

Жүйелеу – классификациялау негізінде жүргізіледі. Ол жақтырушының күрес техникасы, топтар мен амалдар арасындағы өзара байланыс жөнінде жаттығуларға түсінік беруге көмектеседі. Бұл палуандарды дәйекті түрде және дұрыс оқытуға мүмкіндік береді.

Күрес техникасы дегеніміз - палуанның жеңіске жету үшін қолданылатын және әрекет ету ережелеріне рұқсат етілген амалдар жиынтығы [3].

Түрегеліп күресу техникасы - тұрып күрескенде қолданылатын амалдар. Ұстасу - қолмен орындалатын әрекеттер, палуанша буылдау, қорғану немесе қарсы шабуылдау мақсатында қарсыласының киімінің ұстай алады. Біржақты ұстау – оң қолымен қарсыласының оң қолына (сол қолымен сол қолынан) ұстау. Әр жақты ұстау – оң қолымен қарсыласының сол қолынан (сол қолымен оң қолынан) ұстау.

Ырғақ – білектерін айқастыру әдісі, саусақтарына қармақтап ілмектеп, құлыптап, бір- бірімен ұстастырады.

Шалу – аяқпен жасалатын қимыл, бұл кезде палуан балтырын, жіліншігін қарсыласының тізесінен төмен қойып, сырттан шалады.

Ілу – аяқ пен жасалатын қимыл, бұл кезде палуан қарсыласының денесінің қандайда болмасын бір бөлігін ұстап, өзіне немесе бір жағына қарай тартады. Аяқты бүгіп тұрып жіліншікпен немесе табанмен орындалады.

Орау – аяқпен жасалатын қимыл. Палуан қарсыласын қимылдатпай ұстап, оны өзіне немесе бір жағына қарай тартып, онымен бір мезгілде жіліншігімен және табанымен аяғынан іледі.

Қағу – аяқ қимылы. Палуан табан жағымен, табанның ішкі, сыртқы қырларымен қарсыласын аяқтан қағады.

Көтеріп қағу – аяқ қимылы. Палуан санының артқы жағымен қарсыласына аяғынан немесе екі жағынан бірдей артқа көтере қағады.

Тізеден қағу – аяқ қимылы. Палуан қарсыласының аяқтарын кілемге тигізбей көтеріп алып, тізесімен қағады. Көтере итеру – аяқ қимылы. Палуан қарсыласын санымен немесе жіліншігімен өзінің алдынан көтере итереді. Адымын айқастыру – қарсыласының жанына немесе артына шығу мақсатымен палуан аяғын оның аяқтарының артына қояды. Еңкею – денені тік тұрған күйінен горизонталь күйге қозғалту. Тікею – денені горизонталь күйден тік күйге келтіре қозғалу. Шалқаю – денені артқа қарай шалқайтып доғаша ілу. Айналу – артқа қарай құлаған кездегі дененің қозғалысы: палуан шалқалап құлап бара жатқан

кеудесімен түсетіндей болып айналады. Жұлқу – палуан қарсыласын қатты тартып қалады [4, 5].

Итеру – палуан қарсыласын өзінен ары қарай немесе қапталға қарай қатты итереді.

Қорғану – қарсыласының шабуылын палуанның тойтаруына мүмкіндік беретін әрекеттері.

Қарсы әдіс (амал) – қарсыласының әдісіне қарсы қарсы қолданылатын амал. Лақтыру – қарсыласын кілемнен көтеріп алып жауырынымен немесе кеудесімен түсіруге мүмкіндік беретін әдіс.

Жығу – түрегеліп тұрған қарсыласты кілемнен көтеріп алмай-ақ кеудесімен немесе арқасымен түсіруге көмектесетін әдістер. Арқадан асыра лақтыру – қарсыласқа арқасын бере айналып, содан соң еңкею немесе алға қарай құлау арқылы орындалады. Айнала берген кезде еңкейе қалу бұл әдістің негізгі элементі болып табылады. Шалқайып (төспен) лақтыру – шалқаю арқылы орындалады. Бұл әдістің негізгі элементі – денені арқа қарай доғаша иіп шалқайту. Еңкейіп лақтыру – кеуденің және аяқтың күші арқылы қарсыласты кілемнен көтеріп алып, содан соң еңкейіп, оны кілемге түсіру жолымен орындалады. Ілу – түрегеліп тұрғанда орындалатын әдіс. Қарсыласының аяғын палуан бүгілген өз аяғымен іліп алып жығады немесе лақтырады.

Сүріндіру – лақтыру әдісі. Кедергі етіп өзінің аяғынан қарсыласын өткізе сүріндіріп лақтырады.

Иықтан асырып лақтыру – палуан арқасын барып денесін айналдырып барып, қарсыласын иығынан асырып лақтырады. Орау – түрегеліп тұрғанда орындалатын әдіс. Қарсыласының аяғын палуан өз аяғымен орап алып жығады немесе лақтырады. Тактикалық даярлық амалдары – палуанның шабуылдау немесе қарсы шабуылдау үшін қолайлы жасайтын әрекеттері. Барлау – палуанның қарсыласы жөнінде мәліметтер алуына көмектесетін тактикалық әрекеттері. 15

Бүркемелеу – палуанның қарсыласынан шын ойын жасыру үшін жасайтын тактикалық әрекеттері. Қауіп төндіру – палуанның қарсыласын қорғанысқа көшуге мәжбүр ететін тактикалық әрекеттер. Жалған әрекеттер – ақырына дейін жеткізілмеген және қарсыласының және қарсыласты тиісті қорғанысқа көшуге мәжбүр ететін амалдар, ұстау, жұлқу, итеру және басқа да әрекеттер. Алдау – олда жалған әрекеттер. Қайталап алдау – палуанның өзінің шын амалын қарсыласына жалған амал етіп көрсетуге бағытталған тактикалық әрекеттері. Шақыру – палуанның қарсыласын белсенді қимылдар жасауға мәжбүр ететін тактикалық әрекеттері. Тұқырту – палуанның қарсыласының еркін мүмкіндік бермейтін тактикалық әрекеттері. Тепе – теңдіктен шығару – палуанның өзінің шабуылға шығуға ыңғайлы, ал қарсыласының тепе-теңдігін сақтай алмай қолайсыз күйге түсіруге мәжбүр ететін тактикалық әрекеттері. Шабуыл – тактикалық әрекет оның мақсаты – басым түсу немесе жеңіске жету. Қайталап шабуылдау – бірдей қимылдар қатар орындалатын тактикалық әрекеттер тактикалық әрекеттер, ол қимылдардың

тек соңғысы ғана шешуші, ал қалғандары жалған болып табылады. Комбинация – белгілі бір нәтижеге жету үшін орындалатын әрекеттерді тактикалық жағынан ұштастыру немесе олардың бірінен соң бірінің орындалуы. Ұстау (әдіс) комбинациясы – қарсыласы ұстаудың бір түрінен қорғана жүріп, келесілерін орындауға қолайлы сәтін туғызатындай етіп ұстау түрлерін ұштастыру. Алдын алу – палуанның қарсыласының шабуылы мен бір мезгілде жүргізетін шабуылдау әрекеттері, бірақ палуан қарсыласының алдын алу үшін оны шапшаңырақ орындайды [6, 7].

Қорытынды бастапқы спорттық мамандандыру кезеңінде жас спортшыларды еркін күресте техникалық-тактикалық іс-әрекеттерге үйрету әдістемесін жетілдіру әдіснамасын қорытындылау. Спорттық күрес өнерінің мәнділігі онымен айналысушыларға тән техникалық шеберлікпен бағаланатын таға да тәлімгерлерге ескертуді жөн деп таптық. Сол сияқты әрбір күрес түріне байланысты жаңа техникалық шешімдердің пайда болатыны күрес өнерін арнайы жарыстар өткізудің ережесіне және оған енгізілген өзгерістер мен жаңа құжаттардың талаптарына да тәуелді болатыны анық.

ПАЙДАЛАНҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. **Алиханов И.И.** Биомеханические аспекты спортивной борьбы // Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 20-22.
2. **Афтимичук О.** Формирование ритма дидактического общения у студентов институтов физической культуры: дис. ... канд. пед. наук. Кишинев, 1998. – 300 с.
3. Психология физического воспитания и спорта / под ред. Т.Т. Джангаров, А.Ц. Пуни / М.: Физкультура и спорт, 1979. – 143 с.
4. **Джангаров Т.Т.** Психологическая характеристика видов спорта и соревновательных упражнений // Психология физического воспитания и спорта. М.: Физкультура и спорт, 1979. – С.34-41.
5. **Алимханов Е.А.** Балуанның дене-күшін қабілетін арттыру. – Алматы, 2004. – 90 б.
6. **Шепетюк М.Н.** Контроль в спортивной борьбе. – Алматы, 2002. – 95 с.
7. **Шепетюк М.Н.** Обучение в спортивной борьбе. – Алматы, 2003 – 100 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Кадылов Е.К., Дошимбеков А.Б.

■ **Аннотация.** В статье рассматривается вопрос совершенствования методики обучения юных спортсменов технико-тактическим действиям вольной борьбы на этапе начальной спортивной специализации. Целью исследования было создание современных педагогических технологий, позволяющих параллельно совершенствовать способности и психические функции борцов на этапе начальной спортивной подготовки.

➔ **Ключевые слова:** вольная борьба, спортивная специализация, технико-тактическая методика, тренировка, спортсмен.

IMPROVING THE METHODOLOGY FOR TRAINING YOUNG ATHLETES IN TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS IN FREESTYLE WRESTLING AT THE STAGE OF INITIAL SPORTS SPECIALIZATION

Kadylov E.K., Doshimbekov A.B.

■ **Annotation.** The article discusses the issue of improving the methodology for training young athletes in technical and tactical activities of freestyle wrestling at the stage of initial sports specialization. The aim of the study was to create modern pedagogical technologies that allow simultaneously improving the abilities and mental functions of wrestlers at the stage of initial sports training.

➔ **Keywords:** freestyle wrestling, sports specialization, technical and tactical methodology, training, athlete.

УДК 796.011.1

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КОНДИЦИИ

Кихтев Д.Н

учитель физической культуры КГУ «Средняя школа №1 с дошкольным мини центром», педагог-исследователь

Молбаев Б.К

учитель физической культуры КГУ «Средняя школа №1 с дошкольным мини центром», педагог – мастер

Сабетай М.С.

учитель физической культуры КГУ «Средняя школа №1 с дошкольным мини центром», педагог – модератор

Аннотация. В настоящее время существуют различные способы оценивающие физическую работоспособность, либо отдельные физические качества человека. Основным недостатком этих способов является отсутствие универсальности теста, который бы позволил оценить физические кондиции человека. Наиболее точной оценкой физических способностей человека являются Президентские тесты физической подготовки, в которых для оценки быстроты, силы, ловкости и выносливости используют нормативные результаты по следующим видам: бег, прыжки, метание, плавание. Недостатком данного комплекса является то, что Президентские тесты физической подготовки рассчитаны на определённое возрастное тестирование 5, 9, 11 классов, что не позволяет применять их на любом возрастном этапе. В данной работе применяется способ оценки уровня физических кондиций человека (УФК), разработанный профессором Ю.Н.Вавиловым. Данный способ позволяет определить уровни физической подготовленности, дать её качественную характеристику, при усвоении учебной программы по физической культуре учащихся.

Ключевые слова: уровень физической кондиции (УФК), базовые показатели, средние показатели.

Введение.

В настоящее время существуют различные способы оценивающие физическую работоспособность, либо отдельные физические качества человека. Основным недостатком этих способов является отсутствие универсальности теста, который бы позволил оценить физические кондиции человека. Наиболее близкой оценкой физической способностей человека является Президентские тесты физической подготовки, в которых для оценки быстроты, силы, ловкости и выносливости используют нормативные результаты по следующим видам: бег, прыжки, метание, плавание. Недостатком данного комплекса является то, что Президентские тесты физической подготовки рассчитаны на определённое возрастное тестирование 5, 9, 11 классов, что не позволяет применять их на любом возрастном этапе. В данной работе применяется способ оценки уровня физических кондиций человека (УФК), разработанный профессором Ю.Н.Вавиловым. Данный способ позволяет определить уровни физической подготовленности, дать её качественную характеристику, при усвоении учебной программы по физической культуре учащихся. [3]

Цель работы - применить способ определения УФК для группы людей (класса)

Методы исследования. Изучение, анализ и обобщение литературных данных, использование личных карточек по физической культуре за 4 учебных года, обработка и анализ полученных данных.

Основные результаты. УФК учащихся классов производился по следующей схеме: используя личные карточки учащихся, рассчитывался средний показатель тестовых заданий, указанных выше. Далее по формулам определяется показатель УФК. Например, тест отжимания: Учащийся выполнил 25 раз, а базой показатель 21, тогда $Ko-(P-B): B-(25-21):21-0,19$. Бег на 60м. учащейся пробежал за 10с. А норматив 9,4с., тогда $K6(9,4-10,0):9,4=-0,06$. После вычисления всех показателей вычисляется уровень физических кондиций как определение средней арифметической величины, то есть сумма коэффициентов всех тестовых заданий разделённое на количество тестов.

Значение ОУФК	ОЦЕНКА
От 0.61 и выше	СУПЕР
От 0.21 до 0.60	ОТЛИЧНО
От 0.20 до -0.20	ХОРОШО
От -0.21 до -0.60	УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
От -0.61 до -1.00	НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
От -1.01 и ниже	ОПАСНАЯ ЗОНА

Рисунок 4 – Оценка уровня физической кондиции (УФК)

Определение базовых показателей в упражнениях на скакалке и приседании. Для определения силы и быстроты в определении УФК в моей работе были включены дополнительные тестовые задания, а именно прыжки на скакалке и приседания на количество раз в минуту. Базовый норматив вычислялся как среднеарифметическая величина выполняемых упражнений учащихся за 4 учебных года в 5-11 классах. [1]

Таблица 1- Расчёт средних показателей в упражнениях на скакалке

Возраст (класс) Уч.год	11лет (5 кл)	12лет (6 кл)	13лет (7 кл)	14лет (8 кл)	15лет (9 кл)	16лет (10 кл)	17лет (11 кл)
2017-2018	93	114	120	120	131	113	138
2018-2019	103	124	127	134	126	141	136
2021-2022	122	105	121	122	132	127	140
2022-2023	102	135	136	135	132	151	139
Сумма	420	478	504	511	521	532	553
Средняя величина	105	119	126	128	130	133	138

На основе данных вычислений и учебной программы по физической культуре были составлены таблицы (№5-6) возрастных оценочных результатов 5 - 11 кл.

Таблица 2 – Возрастные оценочные нормативы

Возраст (класс) тест	11лет (5 кл)	12лет (6 кл)	13лет (7 кл)	14лет (8 кл)	15лет (9 кл)	16лет (10 кл)	17лет (11 кл)
Отжимание в упоре лёжа (раз в мин.)	21	23	25	28	32	37	40
Прыжки с места (см)	163	174	185	196	206	216	225
Поднимание туловища (раз в мин)	17	18	19	20	21	22	23
Приседание (раз в мин)	56	57	57	58	59	60	61
Прыжки на скакалке (раз в мин)	105	119	126	128	130	133	138
Бег на 60,100 м (сек)	10.0	9.8	9.4	8.8	8.4	14.2	14.0
Бег на 1500-2000, 3000м (сек)	480	450	420	600	560	780	780
Метание мяча, гранаты (м)	34	36	39	42	45	32	38

Для учащихся 5-9 классов испытания на быстроту проводились на дистанции 60 м, а для 10-11 классов - 100 м. В беге на длинные дистанции 5-7 класс - 1500м; 8-9 класс - 2000 м; 10-11 класс (юноши) - 3000 м; 2000 м (девушки). Метание: 5-9 класс, мяч - 150 гр.; 10-11 класс, граната - 700гр. (юноши), 500 гр.

Вычисление расчётных показателей и УФК по учебным годам в 5-11 класса. Имея базовые показатели, вычисляем средние показатели по тестовым заданиям в 5-11 классах за 2007-2011 учебные года. Используя формулы для определения УФК, составил таблицы. [2]

Таблица 3 – Определение уровня физических кондиций учащихся за 2022-2023 учебный год

Возраст (класс) тест	11лет (5 кл)	12лет (6 кл)	13лет (7 кл)	14лет (8 кл)	15лет (9 кл)	16лет (10 кл)	17лет (11 кл)
Отжимание в упоре лёжа (раз в мин.) $K_o = (O - B) : B$	21	23	25	28	32	37	40
Прыжки с места (см) $K_o = (O - B) : B$	163	174	185	196	206	216	225
Поднимание туловища (раз в мин) $K_p = (П - Б) : Б$	17	18	19	20	21	22	23
Приседание (раз в мин) $K_{пр} = (Пр - Б) : Б$	56	57	57	58	59	60	61
Прыжки на скакалке (раз в мин) $K_{ск} = (Ск - Б) : Б$	105	119	126	128	130	133	138
Бег на 60,100 м (сек) $K_b = (Б - Бд) : Б$	10.0	9.8	9.4	8.8	8.4	14.2	14.0

Бег на 1500-2000, 3000м (сек) $Kб=(Б-Бд):Б$	480	450	420	600	560	780	780
Метание мяча, гранаты (м) $Kб=(М-Б):Б$	34	36	39	42	45	32	38
УФК	0.2	0.23	0.24	0.26	0.23	0.23	0.23

Построение диаграмм и графиков.

В результате выполненных расчётов и построенные по ним гистограммы показывают, что уровень физических кондиций в сравнении с государственной программой у учащихся 5-11х классов сложился следующим образом:

- 1) Учащиеся среднего звена 5-9 кл. Мальчики и девочки не испытывают трудностей в освоении программы по физической культуре, и средний показатель УФК находится в пределах «отлично».
- 2) Юноши 10-11 х классов испытывают незначительные затруднения в выполнении предложенных тестов, хотя это можно объяснить тем, что на гистограммах представлены усреднённые результаты, на которых влияет отток юношей после 9-го класса в другие учебные заведения, но и оставшиеся учащиеся выполняют учебную программу в пределах «хорошо» и «отлично».

Таблица 4 – Сводная таблица УФК в период исследования

Учебный год	5 кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл	10 кл	11 кл
2017-2018	0.22	0.24	0.17	0.16	0.24	0.17	0.17
2018-2019	0.1	0.25	0.24	0.25	0.25	0.27	0.19
2021-2022	0.2	0.15	0.23	0.16	0.19	0.28	0.14
2022-2023	0.2	0.23	0.24	0.16	0.23	0.23	0.23

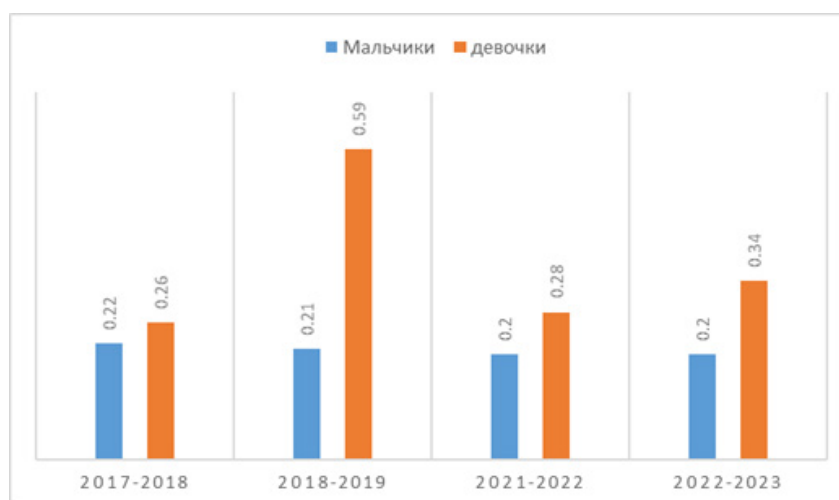


Рисунок 2 – Сравнительный анализ УФК среди мальчиков и девочек 5 класса в период исследования

3) Так же был исследован УФК класса в период обучения с 5 по 8 класс. УФК у мальчиков и девочек колеблется в пределах от 0 до 0,37, что соответствует оценке отлично.

Для этого чтобы более детально изучить проблемы в освоении предложенных испытаний построим диаграммы, на которых видно отклонения в сторону «+» или «-» от прямой равной «нулю».

Прямая равная «нулю» говорит о том, что базовый показатель испытания (который соответствует оценке «отлично») и достигнутый результат равны. Если точка графика, которая соответствует коэффициенту УФК в каком-либо испытании, находится выше, то испытание выполнено более чем на «отлично», если ниже, то испытание выполнено на «хорошо».



Рисунок 3 – Сравнительный анализ УФК среди мальчиков и девочек 5-8 классов в период исследования

Особую трудность в усвоении физических испытаний у учащихся не вызывает упражнения в поднимании туловища из положения лёжа и отжимание в упоре лёжа.

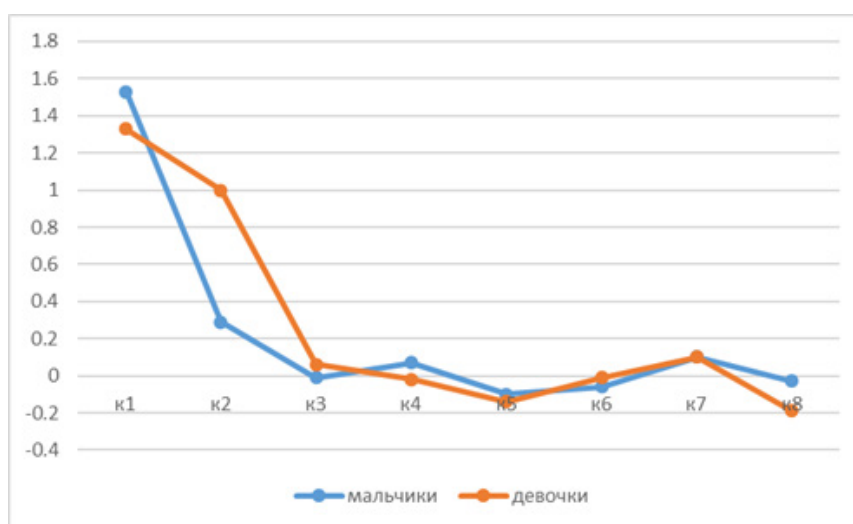


Рисунок 4 – Динамика положительного и отрицательного показателей УФК для учащихся 5 классов

К1 - коэффициент УФК - Поднимания туловища (раз в мин); К2- Отжимание в упоре лежа (раз в мин); К3 - Прыжки с места (см); К4 - Приседания (раз в мин); К5 - Прыжки на скакалке (раз в мин.); К6 - Бег на 60,100м (сек); К7- Бег на 1500-2000,3000м (сек); К8- Метание мяча, гранаты(м).

[3]

Полученные данные позволяют расширить теоретическую базу физического воспитания положениями о путях и возможностях управления состоянием учащихся за счёт дифференцированного регулирования нагрузок в

тестовых заданиях, которые позволяют достигать более высоких результатов в освоении программы по физическому воспитанию.

А также в процессе дифференцированного подбора средств и методов воздействия при развитии двигательных качеств и формировании мотивов занятий физической культурой, помогут в реализации принципа гуманизма при оценке успеваемости программы по физической культуре.

Выводы.

Данная методика исследования определяет УФК учащихся, что характеризует степень усвоения учебной программы по физической культуре. Помогает выявить проблемы в усвоении видов испытаний. В отличие от других способов, более точно определяет степень усвоения учащимися программы по физическому воспитанию. Достоинством данного метода является ещё и то, что можно дать не только оценку в усвоении программы по физическому воспитанию, но и

показать общие физические кондиции учащихся наглядно, что позволяет корректировать физические нагрузки в тестовых заданиях для достижения более высоких результатов, которые на прямую влияют на здоровье учащихся, а это и является главной задачей физического воспитания.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Типовая программа по физическому воспитанию учащихся 5-9 классов уровня основного среднего образования, 2022 год.
2. Типовая программа по физическому воспитанию учащихся 10-11 классов уровня основного среднего образования, 2022 год.
3. http://spo.lseptember.ru/view_article.php?ID=200702212.

ФИЗИКАЛЫҚ ЖАҒДАЙДЫҢ ДЕҢГЕЙІН АНЫҚТАУ

Кихтев Д.Н., Молбаев Б.К., Сабетай М.С.

Аннотация. Қазіргі уақытта адамның физикалық өнімділігін немесе жеке физикалық қасиеттерін бағалаудың әртүрлі әдістері бар. Бұл әдістердің басты кемшілігі-адамның физикалық жағдайын бағалауға мүмкіндік беретін тесттің әмбебаптығының болмауы. Адамның физикалық қабілеттерін ең дәл бағалау президенттік дене шынықтыру тестілері болып табылады, онда жылдамдықты, күшті, ептілік пен төзімділікті бағалау үшін келесі түрлер бойынша нормативтік нәтижелер қолданылады: жүгіру, секіру, лақтыру, жүзу. Бұл кешеннің кемшілігі - президенттік дене шынықтыру тестілері белгілі бір 5, 9, 11 сыныптарға арналған, бұл оларды кез-келген жас кезеңінде қолдануға мүмкіндік бермейді. Бұл жұмыста профессор Ю.Н.Вавилов әзірлеген адамның физикалық жағдайларының деңгейін бағалау әдісі қолданылады. Бұл әдіс дене шынықтыру деңгейін анықтауға, оқушылардың дене шынықтыру бойынша оқу бағдарламасын игеру кезінде оның сапалық сипаттамасын беруге мүмкіндік береді.

Тірек сөздер: физикалық кондиционер деңгейі (OUFC), базалық көрсеткіштер, орташа көрсеткіштер.

DETERMINATION OF THE LEVEL OF PHYSICAL CONDITION

Kihtev D.N., Molbaev B.K., Sabetai M.S.

Annotation. The work relates to human physiology and is used to assess his physical condition. The main disadvantage of these methods is the lack of universality of the test, which would allow assessing the physical condition of a person. The closest assessment of a person's physical abilities is the Presidential physical fitness tests, in which normative results for the following types are used to assess speed, strength, agility and endurance: running, jumping, throwing, swimming. The disadvantage of this complex is that the Presidential physical fitness tests are designed for a certain age testing of grades 5, 9, 11, which does not allow them to be used at any age stage. In this work, a method for assessing the level of physical conditions of a person (UFC), developed by Professor Yu.N.Vavilov, is used. This method allows you to determine the levels of physical fitness, to give its qualitative characteristics, when mastering the curriculum for physical culture of students.

Keywords: the level of physical condition (OFC), basic indicators, average indicators.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ПРОФИЛАКТИКА МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Кушмагулова А.К.

НАО Медицинский университет Астана старший преподаватель

Атетов Е.Б.

старший преподаватель

Бисембаев С.Б.

старший преподаватель

Аннотация. В данной статье рассматриваются проблемы физической культуры студентов, ее роль и значение в жизни человека. Отдельное внимание уделяется влиянию физической активности студентов на качество жизни и негативное влияние малоподвижного образа жизни на здоровье учащейся молодёжи. Какое значение спорт имеет в студенческой жизни, как влияет на здоровье студента.

Ключевые слова: физическая культура; студент; физическое воспитание, гиподинамия, физическая активность.

Актуальность исследования.

Недостаточность физической (двигательная) активности является четвертым по значимости фактором риска смерти в мире. Ежегодно из-за недостаточной физической активности умирает примерно 3,2 миллиона человек. Каждый третий взрослый человек в мире недостаточно активен [1].

Малоподвижный образ жизни, вызванный благами цивилизации: транспорт, работа за компьютерами, гаджеты, компьютерные игры и др. является основным фактором омоложения грозных заболеваний сердечно-сосудистой образа жизни.

Образованность в вопросах физической культуры является основой для занятий физической активностью на протяжении всей жизни и получения связанной с этим пользы для здоровья, что имеет важнейшее значение для развития молодежи и рассматривается, как важный результат учебной деятельности в процессе получения образования.

Как известно, занятие физическими упражнениями содействуют умственному развитию, воспитывает 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].

Охрана здоровья студентов традиционно считается одной из важнейших социальных задач казахстанского общества. Успешная подготовка высококвалифицированных медицинских кадров тесно связана с укреплением и охраны здоровья, повышением работоспособности студенческой молодёжи.

Возникает ряд вопросов в связи с соблюдением правил ЗОЖ, повышением роли образовательного

процесса, спортивно-массовой работы во вне учебное время направленного на качественно новую ступень развития физической культуры и массовых видов спорта в высших учебных заведениях.

Цель исследования – раскрыть влияние физической активности на здоровье студентов.

Методы исследования:

- анализ и обобщение литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- медицинский скрининг

Результаты исследования

Каждый человек в течение всей своей жизни должен находиться в сфере норм и правил ЗОЖ. Эти нормы и правила у каждого человека в зависимости от возраста будут видоизменяться. В данной работе мы концентрируем внимание на суточном режиме студента.

Учебное время. Лекции, семинары, учебные и производственные практики, зачётные и экзаменационные сессии – основное время становления личности будущего специалиста. Все виды учебной работы рассчитаны из 54- часовой учебной недельной нагрузки, куда входят аудиторные и внеаудиторные занятия, самостоятельные работы, контрольные мероприятия и т.д. Всё это требует от студента не только основательной эрудиции и подготовленности, но и большой сосредоточенности, высокой работоспособности, стабильного здоровья, навыков и умений в области ЗОЖ.

Было обследовано 513 студентов, из них 314 студентов имеют отклонения в состоянии здоровья (НАО МУА Астана, октябрь 2022 год)

Анализ состояния здоровья студентов показывает:

- нарушения зрения – 196;
- нарушения опорно-двигательного аппарата- 40
- ожирение- 30 и др.

Безразличное или негативное отношение студентов к профилактике заболеваний формируется, с одной стороны, в следствии однотипности и стандартности профилактических рекомендаций. С другой стороны, оно обусловлено непониманием грозных последствий малоподвижного образа жизни.

На занятиях физической культуры встречаются случаи, особенно на первых парах, плохое самочувствие студентов, в редких случаях потеря сознания, низкие результаты тестов физической подготовленности.

На занятиях физической культуры мы рекомендуем:

- являться на учебные занятия полностью отдохнувшими, не пропускать завтраки. Ежедневная утренняя зарядка поможет являться на учебу в хорошей физической форме.

- уметь и активно использовать перерывы между занятиями, а именно физкультурная пауза (6-7 упражнений), прогулка на свежем воздухе. Физическая активность является лучшим источником восстановления и отдыха.

Вне учебная деятельность. Основная направленность ЗОЖ направлена на восстановление и оздоровление студента после учёбы. Сон, питание, личная гигиена, ведение домашнего и личного подсобного хозяйства, воспитание детей (младших братьев, сестёр), время и энергия затрачиваемые на дорогу в вуз и обратно и т.д. – вот основные составляющие вне учебного (занятого) времени. Во вне учебное время жизнедеятельность студентов многообразна. В это время отчётливо видно проявление и восстановительно-оздоровительной, преобразующей и развивающей-поддерживающей структурных групп ЗОЖ.

Свободное время. Это время активной творческой деятельности, самообразования, активной физкультурной спортивной деятельности

В НАО «МУА Астана» для студентов создаются условия для секционной работы. А именно, тренажерный зал в корпусе и в общежитии, настольный теннис, волейбол, восточные единоборства. Сборные команды университета активно участвуют в студенческих спартакиадах и занимают призовые места.

Работники умственного труда, в том числе и студенты, во время трудовой и учебной деятельности, как правило, не получают необходимой двигательной и физической нагрузки. Но без должной физической активности и малоподвижным образом жизни человек в обязательном порядке столкнётся с проблемами гипокинезии, гиподинамии и адинамии.

Выводы

Таким образом, в повышении уровня здоровья студентов, и в других жизненных целях надо правильно питаться, соблюдать режим дня, уделять время активной двигательной деятельности, это путь к многолетней качественной жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Глобальные рекомендации ВОЗ по физической активности для здоровья. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2010 г. – 54с.
2. **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).

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ПРОФИЛАКТИКА МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Кушмагулова А.К.

■ **Аннотация.** Бұл мақалада студенттердің дене шынықтыру мәселелері, оның адам өміріндегі рөлі мен маңызы қарастырылады. Дене белсенділігінің студенттердің өмір сапасына және отырықшы өмір салтының оқушы жастардың денсаулығына кері әсеріне ерекше назар аударылады. Спорттың студенттік өмірде қандай маңызы бар, студенттің денсаулығына қалай әсер етеді.

→ **Тірек сөздер:** дене шынықтыру; студент; дене тәрбиесі, гиподинамия, дене белсенділігі.

PHYSICAL ACTIVITY AND PREVENTION OF SEDENTARY LIFESTYLE

Kushmagulova A.K.

■ **Annotation.** This article discusses the problems of physical culture of students, its role and significance in human life. And special attention is paid to the impact of physical activity on the quality of life of students and the negative impact of a sedentary lifestyle on the health of students. What is the importance of sports in student life, how it affects the health of a student.

→ **Keywords:** physical culture; student; physical education, physical inactivity, physical activity.

УДК:796.332

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ФУТБОЛЕ

Адилханова К. Р., Қамбаров Ж. Қ

магистранты НАО «Университет им. Шакарима», Абайская обл., г. Семей

■ **Аннотация.** В данной статье излагаются факторы риска травматизма в спорте и вопросы проведения мероприятий по профилактике травматизма. Исследование проводилось на основе программы профилактики травматизма, применяемой в Футбольном центре ФК «Ордабасы».

→ **Ключевые слова:** футбол, травма, профилактика, суставы, спортивная тренировка, упражнения, оборудование, программа, разминка, техника, мышцы, связки.

Актуальность

Проблема спортивного травматизма занимает важное место в современном спорте. В ее решении должны принимать активное участие не только медицинские работники, но и преподаватели, тренеры, спортивные судьи, проектировщики и строители спортивных сооружений, технический персонал, представители спортивной науки, прессы. С особенностями спортивных повреждений следует ознакомиться и самим спортсменам.

Цель исследования: Основной целью применения профилактических программ является снижение количества бесконтактных острых травм и степени тяжести контактных травм.

Метод исследования: По программе профилактики травматизма, применяемой в Футбольном Центре ФК «Ордабасы».

Результаты исследования:

- Снижение общего количества бесконтактных травм мышц и капсульно-связочного аппарата крупных суставов.

- Уменьшение степени тяжести полученных травм.

- Отсутствие рецидивов повреждений.

Высокая конкуренция в футболе становится причиной увеличения количества мышечных травм, травм связок и сухожилий, костных и суставных повреждений в силу большого количества физических контактов, столкновений и значительных усилий спортсменов во время тренировок и соревнований [1, с. 4].

Наблюдающийся в современном спорте непрерывный рост объема и интенсивности тренировочных нагрузок, все возрастающая конкуренция на различных уровнях спортивных состязаний, увеличение числа стартов и количества соревновательных дней в годичном цикле требуют постоянного совершенствования учебно-тренировочного процесса [2].

В силу перечисленных причин риск получения травм в футболе и, соответственно, прекращения спортсменом тренировочной деятельности на некоторое время неизмеримо возрос. Следовательно, важнейшим аспектом организации тренировочной и соревновательной деятельности футболистов становится профилактика травматизма.

Структура спортивного травматизма.

Более 91,1% всех травм относятся к легким (именно на уменьшение этого процента направлена профилактическая программа).

Около 7,8 % к травмам средней тяжести

Только около 1,1% повреждений являются тяжелыми и требуют оперативного вмешательства.

Травмы бывают:

- Контактные
- Бесконтактные (острые и травмы «накопления»)

-Контактные травмы - возникшие в результате контакта с соперником.

-Бесконтактные травмы - возникшие без контакта с соперником, из-за недостаточной подготовки, переутомление организма, больших нагрузок, а также недостаточного разогрева мышц, неправильной техники движения, слабых связок отдельных суставов, некачественной экипировки, покрытия футбольных полей, ошибок в технике выполнения.

Следует подчеркнуть, что наибольшие показатели травматизма отмечены при выполнении специальных упражнений и приемов. При выполнении неспециальных спортивно-вспомогательных упражнений количество травм значительно меньше. Заслуживают определенного внимания сравнительно высокие цифры травматизма при выполнении подводящих общеразвивающих упражнений [3].

Травмы в футболе

- 30% - всех травм футболистов приходится на коленные суставы

- 21% - травм связаны с повреждениями голеностопного сустава
 - 12% - травм возникают при растяжении передней или задней поверхности бедра
 - 11% - травмы растяжения паховых мышц и сухожилий
 - 9% - травмы, связанные с повреждением верхних конечностей (кистей, локтей)
 - 17% - это травмы спины, переломы конечностей, рассечения и другие.
- Главной задачей врача и тренера является укрепление мышечно-связочного аппарата тренировками на координацию. Самый травмоопасный возраст в футболе – 18–19 лет. В год на 1000 футболистов в возрасте 18–19 лет приходится 492 травмы. В этом возрасте игрокам часто не хватает способности правильно распределить силы [8].

Факторы риска травматизма

Система спортивной тренировки:

- несоответствие тренировочных заданий уровню подготовленности спортсмена;
- нерациональная спортивная техника;
- недостаточная и неэффективная разминка;
- выполнение сложных тренировочных заданий в условиях явного утомления;
- чрезмерные физические и психологические нагрузки;
- нерациональный режим работы и отдыха;
- нерациональные методы и средства подготовки.

Подготовленность и функциональные возможности спортсменов:

- недостаточные знания в области профилактики заболеваний и травм;
- недостаточная технико-тактическая подготовка спортсмена;
- использование недостаточно освоенных приёмов и действий;
- недостаточная эластичность мышц, связок и сухожилий;
- низкий уровень координационных способностей;
- непропорциональное развитие мышц-антагонистов;
- наличие скрытых форм заболеваний и незалеченных травм.

Профилактика травматизма

Как избежать травмы?

- первичная (индивидуальная) – регулярный медицинский контроль, обследование и оценка состояния организма, применение защитных средств (щитки, тейпы), развитие физических качеств, приём комплексов витаминов, эффективная разминка.

- вторичная (групповая) – уважительное отношение спортсменов друг к другу, грамотное построение тренировочного процесса и процессов восстановления, проведение тренировок и матчей на качественных покрытиях, ротация состава. Несмотря на уже известные меры по профилактике спортивного травматизма, ученые продолжают вести исследования в области увеличения числа методов профилактики и улучшения уже известных методов, которые позволяют уменьшить эффект травматизма в спортивной карьере каждого спортсмена [6].

Программа профилактики травматизма, применяемая в ФК «Ордабасы»

Основные направления программы.

1. Определить какие виды травм можно предотвратить за счет реализации программы.
2. Понять механизм получения травмы (из-за чего они происходят, что делает их возможными).
3. Составить профилактические рекомендации (подобрать специальные упражнения)
4. Реализовать эти рекомендации.

Требования к выполняемой программе

- Физическая необременительность
- Относительная кратковременность
- Системность применения
- Соблюдение методических требований к выполняемым упражнениям
- Разнообразие и простота упражнений
- Соответствие программы уровню подготовленности и возрасту спортсмена
- Индивидуализация

Применение программы направлено на профилактику наиболее распространенных в футболе травм.

- Повреждения капсульно-связочного аппарата коленного и голеностопного суставов
- Повреждения мышц бедра и голени
- Паховые боли

Комплектность программы

- Эксцентрические упражнения
- Улучшение проприорецептивного чувства (нейромышечного контроля)
- Стабилизация корпуса и таза

Используемое оборудование

- Резиновые амортизаторы
- Неустойчивые платформы
- Барьеры различной высоты
- Ленты TRX
- Фитболы
- Стабилоплатформы
- Slide доски

Методология

- 2-3 раза в неделю как подготовительного, так и соревновательного периода
- Мини-группы
- 15 минут перед тренировкой или в разминочной части.
- 6 упражнений, выполняемых в 2 круга

- Каждое упражнение выполняется по 2 раза 20 – 30 повторений
 - Постоянный контроль со стороны тренеров
 - Для детей младших групп упр. использовать в подвижных играх, эстафетах).
- Особого внимания заслуживает сильная отрицательная связь травматизма и нормативности. В первую очередь она связана с несоблюдением спортсменом стандартов и норм безопасности. В используемых опросниках отсутствуют специализированные шкалы, отражающие соблюдение правил безопасности, однако имеются отдельные вопросы, связанные с отношением к ним. Типичное распределение ответов на два таких вопроса представлено на диаграммах 1 и 2.

Как можно видеть из диаграмм 1 и 2, ориентация на четкое соблюдение норм, в том числе связанных с безопасностью, является важной составляющей снижения риска травматизма спортсмена.

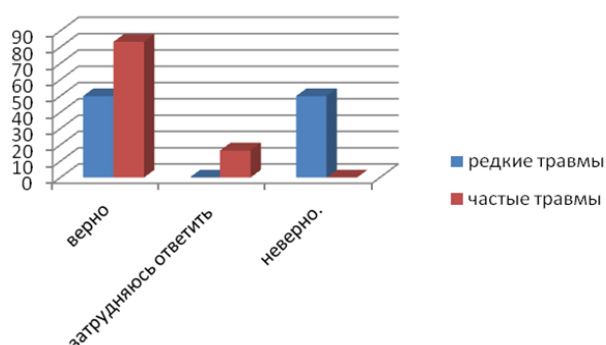


Диаграмма 1.

«Бывают случаи, когда нужно игнорировать стандарты безопасности, чтобы делать дело».

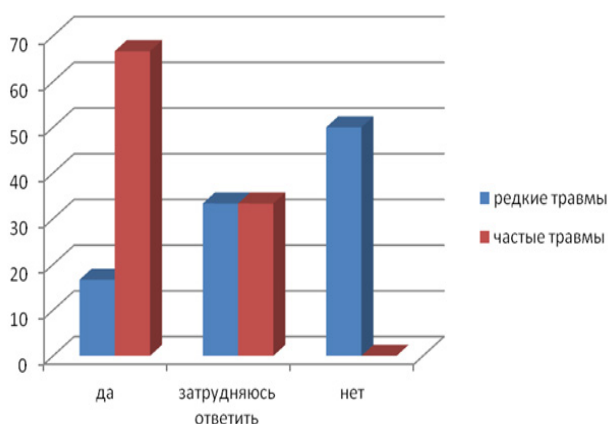


Диаграмма 2.

«Смогли бы вы взяться за опасную для здоровья работу, если бы за нее хорошо платили?»

Выводы

При растяжении связок (особенно при разрыве связок и длительном перерыве) сустав теряет подвижность, мышцы теряют силу и становятся десинхронизированными, проприоцепция снижается при «сонливости» нервно-мышечных или нейротендиозных датчиков. Поэтому фаза реабилитации имеет важное значение.

Таким образом основными целями восстановления являются восстановить подвижность, восстановить прочность травмированного сустава, восстановить равновесие.

Совет специалистов, после растяжения связок: не стремитесь вернуться слишком быстро, лечите растяжение правильно и, прежде всего, до конца! Это означает, что фазы реабилитации и восстановления должны быть выполнены на 100%!

Как узнать, готов ли я снова играть?

Существуют тесты, которые проводят физиотерапевты (или тренеры по физподготовке, которые также могут позаботиться о реабилитации), чтобы определить, готовы ли вы снова играть или нет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Башкиров В. Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов. М.: ФиС, 2001. 234 с.
2. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. 2003.
3. Дехканов Р. М. Спортивный травматизм. М. : ФиС. 2007.
4. Лисенчук Г.А. Направленность тренировочного процесса в зависимости от индивидуальных особенностей футболистов. Киев : Олимпийская книга, 2000. С. 88–91.
5. Лисенчук Г.А. Соревновательные микроциклы в подготовке квалифицированных футболистов // Теория и методика физкультуры. 2008. №1. С. 11–13.
6. Лосяцкий Е. А. Основы профилактики травматизма в футболе. 2013.
7. Правдина И. В. Выявление основных причин получения травм в футболе // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2013. С. 138–141.
8. Полозов А. А. Профилактика травм у футболистов // Спорт в школе. 2006. № 22 (401).

ФУТБОЛДАҒЫ ЖАРАҚАТТАНУДЫҢ АЛДЫН АЛУ

Адилханова К. Р., Қамбаров Ж. Қ.

- **Аннотация.** Бұл мақалада спорттағы жарақат алу қаупінің факторлары мен жарақаттанудың алдын алу іс-шараларын жүргізу мәселелері қарастырылған. Зерттеу «Ордабасы»ФК футбол орталығында қолданылатын жарақаттанудың алдын алу бағдарламасының негізде жасалған.
- **Тірек сөздер:** футбол, жарақат, алдын алу, буындар, спорттық жаттығулар, жаттығулар, жабдықтар, бағдарлама, жылыту, техника, бұлшықеттер, байламдар.

INJURY PREVENTION IN FOOTBALL

Adilkhanova K. R., Kambarov Zh. K.

- **Annotation.** This article describes the risk factors of injury in sports and issues of injury prevention measures. The study was conducted on the basis of the injury prevention program used in the FC Ordabasy Football Center.
- **Keywords:** football, injury, prevention, joints, sports training, exercises, equipment, program, warm-up, technique, muscles, ligaments.

УДК 796

СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Синьков Д.В.*старший преподаватель КРМУ, г. Алматы***Шемкутова Е.Ю.***старший преподаватель КРМУ, г. Алматы***Сейлов Б.А.***старший преподаватель КазННТУ им. К.Сатпаева, г. Алматы*

■ **Аннотация.** В данной статье рассматриваются вопросы формирования у студентов интереса к физическому воспитанию и спорту. Исследование было реализовано путем проведения анкетирования среди студентов с целью выявления их интереса к общей физической культуре и спорту, какие упражнения они выполняют самостоятельно и на повестке дня, какими видами спорта занимаются.

→ **Ключевые слова:** альтернативные формы физического воспитания, гипотеза, самостоятельные занятия.

Введение

Существующая система физического воспитания в вузах, сложившаяся достаточно давно, во многом исчерпала себя. Налицо противоречия между возросшими требованиями, знаниями, притязаниями молодежи, представлениями о физической культуре и научно-методическим, а также материально-техническим обеспечением учебного процесса по дисциплине «Физическая культура».

В настоящее время социально-экономическая ситуация такова, что почти 50% студентов обучаются на контрактной основе, т.е. способны вкладывать в образование достаточно большие финансовые средства. И если в целом учебный процесс непрерывно совершенствуется, создаются лаборатории, оснащенные современным оборудованием и т.д., то в большинстве вузов учебно-спортивные базы ограниченные, их недостаточно для всех студентов желающих заниматься спортом. А методическая опора на традиционные формы и средства физического воспитания становится малоэффективной. К сожалению, на кафедрах физического воспитания большинства вузов число преподавателей, имеющих ученые степени, не превышает 5-10%, в то время, как в целом, по вузам этот показатель достигает 70-85%.

Остается актуальной проблема формирования у студентов интереса к физкультурно-спортивной деятельности. Ранее проведенные исследования показали, что у большинства студентов нет устойчивого интереса к дисциплине «Физическая культура». Активно продолжают занятия лишь те студенты, которые обучались в спортивных школах, участвовали в школьных соревнованиях

или имели семейные спортивные традиции.

Представляется, что традиционно используемые в физическом воспитании средства и методы во многом утратили привлекательность для молодежи. Все это приводит к необходимости, наряду с прежними формами, активно внедрять новые альтернативные формы физического воспитания, основанные на использовании видов спорта, имеющих личностную значимость для студенческой молодежи.

Все вышеизложенное позволило сформулировать **гипотезу**, согласно которой эффективность физического воспитания в вузе зависит:

- а) от вовлеченности студентов в физкультурно-спортивную деятельность, имеющую личностно-ориентированную значимость;
- б) от дифференцированного подбора физических упражнений, осуществляемого в соответствии с уровнем подготовленности, потребностями и мотивациями студентов.

В соответствии с этой гипотезой были поставлены следующие **задачи**:

- 1) изучить интересы и мотивы студентов к физической культуре;
- 2) оценить эффективность одной из альтернативных форм физического воспитания на примере легкой атлетики.

Для решения задач исследования использовались социологические (опрос, анкетирование), педагогические и статистические методы.

Вопросы анкеты касались общих вопросов физической культуры, оценки и роли физического воспитания в вузе, а также самостоятельных занятий физическими упражнениями в режиме дня и в быту. Всего было опрошено более 1100 юношей и девушек разных курсов.

Анализ результатов анкетного опроса позволил установить следующее. Установлено, что большинству студентов в той или иной степени известны предложенные в анкете вопросы о формах самоподготовки, но 75% из них имеют неверное представление о таких понятиях, как периодичность, систематичность, регулярность. Участие в соревнованиях или спортивных конкурсах отвергают 86% девушек и 78% юношей. На вопрос, что мешает самостоятельным занятиям физическими упражнениями, 85% девушек и 52% юношей считают неумение правильно организовать свободное время, большую загруженность учебной работой (82% девушек и 79% юношей), отсутствие условий бытовых и спортивных (94% девушек и 76% юношей).

Около 70% студентов не имели и не развили потребности в физических упражнениях в школе и в семье. И только 6% опрошенных твердо заявили о выраженной потребности в занятиях спортом. Установлено, что в формировании интересов к такого рода деятельности принимали участие друзья, средства массовой информации, родители (в порядке значимости).

У юношей спортивные интересы значительно шире, чем у девушек; так, юноши декларируют желание заниматься 19 видами спорта, девушки только 8. Около 70% опрошенных предпочитают организованные занятия, и только 30% предпочитают самостоятельные или с товарищами вне строгого расписания.

Нами была предложена и апробирована схема многовариантной системы физического воспитания студентов. Суть ее заключается в том, что для студентов, зачисленных в основную группу, предоставляется возможность выбора вида физических упражнений (вида спорта) из числа культивируемых кафедрой физического воспитания Казахстанско-Российского медицинского университета. К ним относятся: волейбол, баскетбол, настольный теннис, бокс, различные виды борьбы, легкая атлетика, аэробика и шейпинг для девушек, атлетическая гимнастика (бодибилдинг) для юношей. Студенты, имеющие достаточно высокий уровень физической подготовленности, могут продолжать спортивное совершенствование в сборных командах университета по многим видам спорта. Таким образом, воплощается принцип личностно-ориентированного выбора физкультурно-оздоровительной деятельности исключительно по потребностям, интересам и в соответствии с физическими возможностями студентов.

Представляет интерес анализ предпочтений молодежи при выборе вида физических упражнений (по данным 2022-2023 учебного года). На первом месте оказались у девушек *шейпинг и аэробика* (41%), у юношей - *футбол* (35%). Можно предположить, что решающую роль здесь играют качества, присущие этим видам, наиболее привлекательные для молодых людей. На втором месте - *настольный теннис*, как у юношей (22%), так и у девушек (28%), что вполне можно объяснить относительной доступностью этого вида спорта, не требующего больших физических затрат, достаточно эмоционального, т.е. наличие рекреационные качества, присущие активному отдыху. *Волейболом* занимались 14% юношей и 9% девушек, *баскетболом* - 8% юношей и 7% девушек. Это традиционно студенческие виды, и, хотя существует значительный разрыв в спортивном уровне сборных команд и любителей, многие хотят овладеть именно этими видами. Бадминтоном хотят заниматься 2% юношей и 12% девушек, легкой атлетикой занимались 4% и 3% юношей и девушек соответственно. В группах бокса было 6% и самбо, дзюдо - 5% юношей.

Следует отметить, что на всех специальностях полностью выполняется объем учебных часов, предусмотренных Программой (Syllabus) по дисциплине «Физическая культура» и в соответствии с действующими государственными образовательными стандартами.

Перед студентами, выбравшими тот или иной вид спорта, ставятся реальные задачи: знакомство с видом, овладение основами техники и ее совершенствование, достижение определенных технических и спортивных результатов, участие в соревнованиях (по желанию), активный отдых, общение, реализация естественной потребности в движении. В то же время, часть студентов, в первую очередь, отнесенных по показаниям медицинского осмотра в подготовительную группу, занимается по традиционной схеме с использованием базисной программы. В этой программе средства и методы физического воспитания строятся на использовании элементов обще развивающей гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр и т.д. Однако, как показывает практика, преподавателям приходится делать достаточно много усилий, чтобы обеспечить посещаемость уроков. Это угроза «отработок» пропущенных занятий, обязательность дифференцированного зачета, без которого студенты автоматически к сессии не допускаются, наконец, чувство долга студента.

Оценить эффективность самостоятельно выбранных видов физических упражнений

вместо традиционных занятий мы попытались по результатам анкетного опроса в группах легкой атлетики и спортивных игр. Всего опрошено 147 студентов 1-3 курсов. Получены ответы на 7 вопросов, касающихся условий, нагрузок, мотивации занятий, а также оценки роли преподавателя на занятиях.

Выявлено, что 30% первокурсников имеют стаж занятий спортом два года и более, второкурсников - 75%, студентов третьего курса - 40%. Это свидетельствует о том, что юноши выбрали именно «свой» вид спорта, который им был интересен еще до начала учебы в вузе.

Несмотря на то, что на 1-2 курсах обязательные занятия составляют в неделю - одно практическое занятие и одно СРОП, 58% первокурсников посещают тренировки, количество таких «активных» второкурсников - 50%, а студентов третьего курса - 43%.

Таким образом, можно уверенно утверждать, что личностно-ориентированный подход и возможность самостоятельного выбора вида спорта являются главными факторами в повышении эффективности физического воспитания студентов. Общеизвестно, что только увеличение физических нагрузок и доведение их до научно обоснованных норм, приводит к требуемым результатам - сохранению и укреплению здоровья молодежи.

Далее ответы были такими: считают удобным расписание занятий 57% первокурсников, 75% второкурсников; качеством и количеством спортивного инвентаря удовлетворены только 26% и 25% студентов соответственно. Для 52% первокурсников нужна постоянная помощь преподавателей, в виде консультаций для 33%, имеется «своя» программа занятий у 15%; студенты второго курса – 31%, 44% и 25% соответственно. Абсолютное большинство студентов (98%) считают занятия физическими упражнениями, безусловно, полезными.

Мотивацию занятиями студенты декларируют таким образом: добиться роста спортивных разрядов -24...36%, хотят стать здоровее -22...31%, отдыхают от напряженной учебы - 6...18%. Положительно ответили на вопросы анкеты от 16% до 33% студентов, и, как и ожидалось, 98% респондентов отвергли вариант ответа «занимаюсь для зачета». Можно предполагать, что подобные или близкие к этим ответы отметят студенты, занимающиеся настольным теннисом, шейпингом и другими видами спорта, избранными по собственному желанию, интересам, возможностям.

Таким образом, по результатам проведенного опроса сформулированы следующие выводы:

1. Предварительное изучение интересов и мотивов к физической культуре и спорту показало:

а) студенты проявляют достаточную осведомленность о существующих видах и пользе занятий спортом, но не имеют правильных представлений о принципах занятий физическими упражнениями;

б) большинство студентов не имеют потребности в занятиях спортом и отвергают участие в спортивных конкурсах и соревнованиях;

в) студенты считают главными препятствиями для таких занятий отсутствие условий, большую загруженность учебной или недостатком свободного времени;

г) из предложенных занятий для освоения дисциплины «Физическая культура» студенты выбирают самые популярные («модные») или наиболее доступные их физическому статусу.

2. Изучение мнений студентов о выбранном виде в соответствии с интересами, потребностями, возможностями показало:

а) студенты готовы продолжать занятия избранным («своим») видом на протяжении нескольких лет;

б) большинство студентов проявляют значительный интерес к дополнительным занятиям сверх обязательных;

в) большей части юношей необходимо руководство в тренировках, хотя некоторые из них, имеющие опыт, хотят использовать собственные программы;

г) студенты имеют положительную мотивацию занятиями выбранным видом спорта.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. **Орлан И. В.** Методика физического воспитания студентов основного отделения вузов на основе спортивно ориентированной проблемно-модульной технологии обучения // дис. канд. пед. наук. Волгоград, 2012. 172 с.

2. **Макурин С. К.** Концепция дифференцированных форм физического воспитания в высших учебных заведениях // сборник научных трудов Физическая культура, спорт, здоровье – Челябинск, 2012. – 105 с.

3. **Круцевич Т. Ю.** Теория и методика физического воспитания: в 2 т. Т. 1. Общие основы теории и методики физического воспитания: учебник для вузов физкультуры // Олимпийская литература. 2013. 424 с.

ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНДА ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНЕ ЗАМАНАУИ КӨЗҚАРАС

Синьков Д.В., Шемкутова Е.Ю., Сейлов Б.А.

■ **Аннотация.** Бұл мақалада студенттердің дене тәрбиесі және спортқа деген қызығушылығын қалыптастыру мәселелері қарастырылған. Зерттеу- студенттер арасында жалпы дене тәрбиесі мен спортқа деген қызығушылығын, өз бетінше күн тәртібінде қандай жаттығуларды жасайтындығын, қандай спортпен шұғылданатындығын анықтау мақсатында сауалнама жүргізу арқылы іске асырылды.

→ **Тірек сөздер:** дене тәрбиесінің балама түрлері, гипотеза, өзін-өзі жұмыспен қамту.

MODERN APPROACH TO PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION

Sinkov D.V., Shemkutova E.Yu., Seilov B.A.

■ **Annotation.** This article discusses the issues of physical education and the formation of students interest in sports. The study was carried out by conducting a survey among students in order to determine their interest in general physical education and Sports, What exercises they do on their own agenda, what sports they are engaged in.

→ **Keywords:** alternative forms of physical education, hypothesis, independent studies.

УДК 796

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Слободнюк Маргарита Вадимовна

учитель физической культуры КГУ ОШ № 4 Амбасарского отдела образования

Аннотация. На современном этапе большое внимание уделяется физическому воспитанию каждого гражданина, направленное на повышение его трудовых и учебных способностей, продление его активной жизни, распределение его физических движений, жизненных качеств и духовной силы. В статье излагаются научно-педагогические положения, которыми спортсмены должны руководствоваться независимо от их спортивных специальностей и состава при решении всех задач на уроках физической культуры и спорта.

Ключевые слова: педагогика, воспитание, обучение, физическая культура, физическое воспитание.

Актуальность темы.

Физическая культура проводится с детского сада в школах, средних и высших учебных заведениях и производственных коллективах, где дается соответствующая оценка.

В этой связи, в частности государством, ежегодно реализуется несколько мер по улучшению системы физического воспитания будущей молодежи, принимаются законы.

Учение и практика физического воспитания по современной педагогической науке пополнились фундаментальными исследованиями, посвященными социальной значимости профессионально-прикладной физической подготовки молодежи в связи с причинно-следственными связями между биологией физического воспитания, привычной двигательной активностью и здоровьем для сохранения здоровья детей.

Отличительной особенностью учебного пособия является использование системного анализа для решения стратегических задач по укреплению и охране здоровья детей и подростков.

Уровень изученности темы.

Педагогические основы физической культуры и спорта являются разделом теории физической культуры. Это система знаний о способах решения задач физической культуры и спорта как педагогически организованных процессов.

Задача исследования.

В настоящее время физическая культура и спорт являются эффективным инструментом укрепления здоровья, продления творческого пути повышения жизнеспособности и трудоспособности и решения гармонично развивающегося становления личности и других социальных проблем. В этой связи большое внимание уделяется научным знаниям, которые проливают свет на проблемы физической культуры и спорта.

Цель-изложение

научно-педагогических положений, которыми спортсмены должны руководствоваться независимо от их спортивных специальностей и состава при решении всех задач на уроках физической культуры и спорта.

Задачи занятий физической культурой и спортом (в том числе спортивной тренировки) решаются в результате и в ходе трех видов деятельности, таких как обучение, развитие и воспитание (услуги, выполняемые преподавателем).

Обучение-система, направленная на овладение приемами физических упражнений, навыками чистоты и гигиены, спортивной тактикой и научными знаниями.

Развитие физкультурных и спортивных занятий лучше понимать, как укрепление здоровья, совершенствование двигательных способностей и формы личности, а воспитание-как формирование идеологии, размеров поведения, дисциплинарных требований умственной, волевой и душевной сферы, эстетического вкуса и этического учения.

В учении физического воспитания в большинстве случаев задачи физического воспитания решаются в ходе и в результате двух видов деятельности-обучения и воспитания. В этом случае развитие (деятельность, выполняемая преподавателем) не учитывается. В зависимости от участия человека в природе тела говорят, что он описывает определенную ситуацию и процесс, которые происходят по биологическим законам, но результат управленческой деятельности не имеет отношения. Сторонники этих взглядов считают понятие «развитие» (как управление развитием), которое считается педагогическим процессом, синонимом понятия «воспитание». В качестве основного аргумента в пользу использования слова «воспитание», которое используется вместо «развитие» по отношению к двигательным способностям человека, они приводят понятие «физическое воспитание». Это обсуждается так. Если значение физического воспитания состоит в

управлении физическим развитием человека, то, конечно, предметом воспитания является форма и функция человека. Если понятие «физическая культура» является правильным, то также правильно использовать слово «воспитание» в зависимости от качества движений.

Основной целью физического воспитания является не только управление развитием формы личности, вегетативной и анимальной деятельности организма. Двигательная деятельность, в основе которой лежит физическое воспитание, - сильное влияние на формирование определенных сторон ума, воли и настроения человека, в частности всей личности. Следовательно, понятие «физическая культура» рассматривается в широком масштабе.

Содержание обучения на уроках физической культуры и спорта составляют физическая (спортивная) тренировка, спортивная тактика и знания, которые касаются выполнения задач спортивных занятий и соревнований.

Подход к физическим упражнениям - это уловка для их выполнения. Он рассматривает хитрости покорения пространства во взаимоотношениях со снарядом, коллегой и противником. Однако при анализе подходов наиболее специализированных спортсменов можно встретить ошибки. Физические упражнения могут быть правильными или неправильными, хорошими или плохими, но без подхода невозможно выполнить какое-либо движение, даже самые простые его части.

Подходы к спортивной тренировке предусматривают сложную систему движений, состоящую из различных групп. Методы спортивной тренировки подразделяются в целом и по подходам его групп. Группы спортивной тренировки - это ее разделы, этапы и элементы.

Части спортивной тренировки - это основные навыки и техники, составляющие данное упражнение. Например, части плавания включают полку, дистанционное плавание, разворот, финишную черту, а части прыжка в длину - бег, удары ногами, взлет, приземление. Части спортивных упражнений в единоборствах и спортивных играх являются отдельными приемами.

Каждый этап движения состоит из составляющих его элементов. Элементы этапа - это движения части тела в случае потери специфики спортивных упражнений, на которые он разделен. Например, сгибание ног, опорный элемент при беге. Ходьба на лыжах может включать в себя частичное сидение перед катанием, прыжки в длину и т. д. (Рис.1). Простые гимнастические упражнения, составленные путем анализа спортивных, трудовых, военных и других сложных движений, предусматривают множество приемов элементов движений.

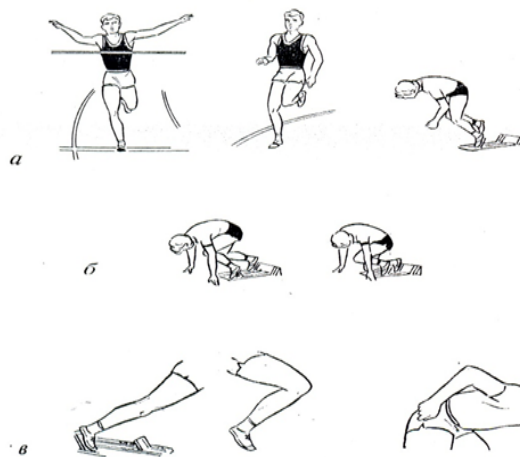


Рисунок 1.
Подгруппы спортивной тренировки.
а-разделы; ә-фазы; б-элементы

Повторные упражнения заключаются в выполнении определенного движения во время одного занятия с перерывами отдыха. Этот метод используется на уроках всех видов спорта. Разница между повторением и последовательными инструкциями интервального метода заключается в том, что в первом случае учащиеся не полностью отдыхают во время каникулярного перерыва (или выполняют одни другие движения), а во втором - для отдыха используется основное упражнение, но темп его выполнения здесь быстро снижается (например, в плавании - свободное плавание, на парусах - просто бег) (рис.2).

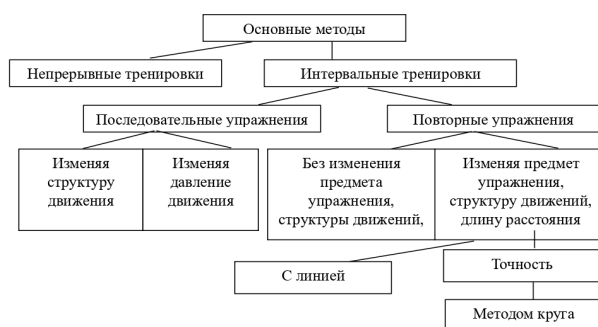


Рисунок 2. Методы тренировки

В зависимости от выбранного вида спорта, периода занятий, выполняемых заданий, состояния учащихся производится выбор одного из перечисленных методов упражнений или их различных сочетаний. Они чередуются в определенной последовательности во время одного или нескольких смешанных занятий. Средства и методы информации, используемые на уроках физической культуры и спорта (рис.3) (как и методы упражнений), подразделяются

на основные и вспомогательные. К основным относятся словесные и изобразительные выражения. С помощью слова на уроках физической культуры и спорта обеспечивается:

- а) организация учащихся;
- б) декларирование знаний;
- б) анализ и оценка выполняемых упражнений и их результатов;
- в) регулирование состояния настроения;
- г) освоение воспитательных задач.

Визуализация позволяет за короткое время узнать точную информацию о изучаемых жестах.



Рисунок 3.

Информация на уроках физической культуры и спорта. Средства и методы

К вспомогательным средствам и методам информации относятся звуки при движении, следы от движения, ориентация, а также технические средства и методы информации.

Обобщая работу, можно сделать следующие выводы:

Условиями, обеспечивающими физическую подготовку, являются укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, улучшение физической формы и овладение различными двигательными навыками.

Основными влияниями, определяющими решение указанных задач на уроках физической культуры и спорта, являются предмет урока (вид физической нагрузки), отношение объема и интенсивности тренировки, продолжительность и характер отдыха во время тренировки и в перерывах между занятиями, а также условия, открывающие путь к тренировкам.

Развитие качества движений достигается в единстве с взаимосвязью общего и временного воздействия на организм и усвоением структуры выполняемых движений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Теория и методика физического воспитания / Под общ. ред. Л.И. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФИС, 2010, т. 1-11.
2. Гандельман А.Б., Смирнов Д.М. Физическое воспитание детей школьного возраста. - М.: Просвещение, 2016.
3. Теория и методика физической культуры / Под ред. В.М. Шияна, - М.: Просвещение, 2014.
4. Шитикова Г.Ф. Методы контроля эффективности педагогического процесса на уроках физического воспитания: Учебное пособие. - СПб., 2025.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ

Слободнюк М.В.

Аннотация. Қазіргі кезеңде әр азаматтың еңбек және оқу қабілеттерін арттыруға, белсенді өмірін ұзартуға, физикалық қозғалыстарын, өмірлік қасиеттері мен рухани күшін бөлуге бағытталған дене тәрбиесіне көп көңіл бөлінеді. Мақалада спортшылардың спорттық мамандықтары мен құрамына қарамастан дене шынықтыру сабақтарын өткізу барысында басшылыққа алуы қажет болатын ғылыми-педагогикалық ережелер көрсетілген.

Тірек сөздер: педагогика, тәрбие, оқыту, дене шынықтыру, дене тәрбиесі.

PEDAGOGICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL EDUCATION

Slobodnyuk M.V

Annotation. At the present stage, much attention is paid to the physical education of every citizen, aimed at improving his labor and educational abilities, prolonging his active life, distributing his physical movements, vital qualities and spiritual strength. The article discusses the pedagogical foundations of physical education of children.

Keywords: pedagogy, education, training, physical culture, physical education.

УДК 796

СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИ ПРЕПОДАВАНИИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Анисимова Е.Н.*методист Ресурсного центра инклюзивного образования, г. Алматы***Мейрханова З.Д.***директор школы КГУ «Общеобразовательная школа №116» г. Алматы*

■ **Аннотация.** В статье рассматриваются проблемы, состояние, перспективы преподавания уроков физической культуры в системе инклюзивного образования. Готовность педагогов школ по физической культуре к работе в условиях инклюзии. Готовность родителей и учеников к принятию ситуации. Обсуждается целесообразность применения в условиях инклюзивного образования гуманитарных технологий, как средства конструктивного общения учителя и ученика непосредственно в образовательном пространстве. Приводятся данные работы учителей алматинской школы, имеющих опыт работы с детьми с особыми образовательными потребностями, в частности, с детьми с ограниченными возможностями с 2012 года. Обращено внимание на то, с какими трудностями сталкиваются учителя физического воспитания в процессе работы с учащимися с ООП. Подчеркивается необходимость в углубленной, всесторонней подготовке специалистов в сфере физической культуры в инклюзивном образовании в период обучения в школе.

→ **Ключевые слова:** инклюзивное образование, подготовка специалистов, гуманитарные технологии, физическое воспитание.

Актуальность исследования.

Актуальность данной темы заключена в том, что дети с особенностями развития должны иметь равные возможности с другими детьми в получении качественного образования по физическому воспитанию. За время независимости наше государство предприняло немало действенных шагов вперед в системе образования Казахстана. Направление, которое заметно начало занимать одно из лидирующих мест – обращение особого внимания к ситуации с детьми с ООП (особые образовательные потребности), которые имеют точно такое же право на качественное образование, как и их сверстники. Необходимо отметить, что в рамках нормативно-правовых документов об образовании, практически в каждом предусмотрена реализация инклюзии, что говорит о заинтересованности государства в развитии идей инклюзивного образования [1].

Так, в Законе РК «Об образовании» инклюзивное образование рассматривается, как одно из стратегических направлений развития системы образования страны и указывается на право каждого обучающегося, независимо от индивидуальных возможностей, с учетом разнообразия особых образовательных потребностей [2]. В ГОСО обращено внимание на то, как разрабатываются специальные учебные программы для лиц с ООП [3]. В Типовых правилах деятельности организаций среднего образования есть много ссылок на права, предусмотренные для обучающихся с ООП [4].

В соответствии с Государственной программой развития образования в нашей стране с 2011 г. внедряется инклюзивное образование. В Стратегическом плане развития РК до 2025 г. согласно п. 11 «Обеспечение доступности и инклюзивности образования», предполагает цели, одна из которых – обеспечение психолого-педагогического сопровождения инклюзивного образования [5].

Актуальность данной темы заключается в том, что дети с особенностями развития должны иметь равные возможности с другими детьми в получении качественного образования по физическому воспитанию.

Цель исследования.

В данное время система инклюзивного образования в Казахстане – это складывающаяся непрерывная цепочка «детский сад – школа – средние специальные учреждения – высшие учебные заведения». Инклюзия является конечным этапом создания безбарьерной среды, в условиях которой каждый человек общества может учиться, трудиться и жить полноценной жизнью, получая различные доступные услуги по его потребностям.

Статистические данные РК по количеству детей с ООП неутешительны – около 150 тысяч детей, более 97 тысяч которых являются детьми школьного возраста, около 40 тысяч детей дошкольного возраста. Среди данного количества

детей около 34 тысяч охвачены инклюзивным образованием, в данное время более 3 тысяч обучаются в общеобразовательных школах [6].
Методы исследования. Опираясь на свой опыт работы в вопросах инклюзивного образования в сфере физической культуры в данное время, хотелось бы обратить внимание на состояние,

проблемы и перспективы этого направления. На примере одной из алматинских школ хотелось бы конкретно показать с какими вопросами сталкиваются учителя в реалиях.
На данный момент в этой школе обучается 1100 учащихся. Из них:

Таблица 1 – 7 категорий детей с ООП и ученический состав детей с ООП школы на 2022-2023 уч.год.

7 категорий	Ученический состав
1. Дети с интеллектуальными нарушениями	12 обучающихся
2. Дети с нарушениями слуха	3 обучающихся
3. Дети с нарушениями эмоционально-волевой сферы	1 обучающийся
4. Дети с нарушениями речи	3 обучающихся
5. Дети с задержкой психического развития	19 обучающихся
6. Дети с НОДА	1 обучающийся
7. Дети с СДВГ	2 обучающихся

Таблица 2 – Количественный состав детей с ООП по классам на 2022-2023 уч. год.

Классы	Ученический состав
1 класс	4 обучающихся
2 класс	9 обучающихся
3 класс	3 обучающихся
4 класс	1 обучающийся
5 класс	6 обучающихся
6 класс	6 обучающихся
7 класс	4 обучающихся
8 класс	5 обучающихся
9 класс	2 обучающихся
10 класс	1 обучающийся

Интересным является факт анализа внедрения инклюзивного образования среди учителей физической культуры в школах г. Алматы (данные анализа ответов учителей, проходивших курсы переподготовки по предмету).

- 50% не знают, боятся работать с детьми с ООП.

- 38% готовы обучать детей с ООП.

- 12% знают и работают с детьми с ООП.

Из положительных моментов работы данной школы по инклюзии следует отметить, что проводимая работа всего педагогического коллектива привела к тому, что значительная часть родителей нормативно-развивающихся детей положительно принимает идеи, возможности включения детей с ООП в образование как равных себе. Они знают, что необходимо тому или иному ученику в различных ситуациях. Это тоже планомерная системная работа всего педагогического коллектива.

Особая роль адаптации, социализации обучающихся с ООП отводится именно урокам физического воспитания. Замечено, что ни у одного из учеников школы, где проводилось исследование, не было освобождения от уроков. Почему у учителей, преподающих этот предмет, возникает большое количество вопросов, потому что учителя сами пока сомневаются в том, что смогут ли дети с ООП освоить программу обучения по данному предмету, ведь различия детей ярко проявляются именно в двигательной сфере. Ответ на этот вопрос дали сами учителя физической культуры. Да... но при условии, что преподаватель сможет составить или адаптированную, или

индивидуальную программу для ученика с ООП, учитывая именно его особенности. Учитель, на урок которого приходят дети с ООП с нормативно-развивающимися детьми, может организовать и наполнить содержание урока в соответствии с интересами и возможностями всех детей, обучающихся в одном классе. Задачи урока физического воспитания детей с ООП не должны сводиться только к рекреации (восстановлению), а здоровых детей – к развитию толерантности. Эта задача – максимально реализовать огромный потенциал данного предмета, не только социализировать данную группу учащихся, но и физически развивать.

Следующий аспект, который выделяют педагоги физической культуры – их неготовность справиться с повышенным психологическим напряжением, т.к. на уроках, где присутствуют дети с ООП, усложняются требования обеспечения безопасности для всех участников урока, т.к. учителю приходится постоянно уделять внимание детям, имеющим особенности.

Также остро существует проблема у учителей по отсутствию у них умений по созданию критериального оценивания подготовки детей с ООП по физической культуре.

Педагоги должны знать хорошо гуманитарные технологии, которые в условиях инклюзивного образования, при их конструировании всегда помогут учителю создать тот интеллектуальный творческий результат, предполагающий уникальное, эксклюзивное разрешение педагогических ситуаций на уроках, где присутствуют дети с ООП.

Результат исследования. Необходимо отметить, что учителя физической культуры осознают положительное влияние их урока на детей. Дети с ООП имеют перед собой реальный, доступный пример для двигательного подражания, в процессе физической активности у детей формируется способность к преодолению психологических и физических барьеров [7]. Беседы с детьми показали, что им очень нравятся уроки физической культуры, т.к. они общаются с детьми всего класса, учитель дает им задания, которые они могут выполнить. Они ставят себе цели, чему они научатся. Несомненно, положительный опыт с таких уроков выносят и остальные обучающиеся. Для них эти уроки – новые навыки общения, это дополнительные эмоции и, главное, преодоление эгоистических установок или комплекса превосходства. Разговор с ними

позволил сделать выводы: на данный момент они на равных принимают ученика с ООП, они испытывают чувство ответственности за другого человека, они могут адекватно реагировать на ситуацию, могут оказать помощь ученику, учителю, когда она необходима.

Также в исследовании приняли участие студенты Казахской Академии Спорта и Туризма, проходившие педагогическую практику в школе. В результате опроса были получены следующие результаты.

Третья часть студентов положительно относятся к проведению занятий физического воспитания детей с ООП и нормативно-развивающихся учеников («Одни приобретают опыт, другие – мотивацию»).

Две части студентов отрицательно относятся к инклюзивным занятиям по физической культуре («Эти уроки сложны для проведения, как организационно, так и методически»).

На вопрос: «Исходя из принципов инклюзии, что вы готовы проводить – урок или спортивный праздник? – Легче провести праздник, или включать детей с ООП только на этапе подготовки к уроку – выполнить зарядку».

«С обучающимися из какой категории детей с ООП вы могли бы уже работать? – С детьми, имеющими нарушения речи и слуха. Не готовы работать с детьми с СДВГ, с НОДА». Практически 100% не готовы работать с детьми, имеющими нарушения интеллекта.

Почти все респонденты указали целесообразность применения гуманитарных технологий в условиях инклюзии.

Студентов и учителей школы беспокоит то, что они не владеют специальными навыками для полноценного общения с детьми с ООП, указывают, что в школах имеется недостаток или отсутствие специального оборудования или приспособлений для уроков физической культуры. В качестве положительного результата можно отметить, что у студентов невысокие показатели по «психологическому аспекту в общении с детьми с ООП», это, видимо, потому, что студенты осваивают дисциплины в ВУЗах по инклюзивному образованию.

Проведенное исследование показало, что специалисты по физической культуре, студенты реально оценивают свои возможности, трудности работы в условиях инклюзивного образования, дают адекватную оценку своей готовности работать с детьми с ООП, ищут пути преодоления этих трудностей.

Выводы.

На сегодняшний день накоплен большой опыт по внедрению инклюзии в систему образования Финляндии, Италии, Австралии, России и других стран мира. Анализ показывает, что казахстанская модель инклюзии не совсем соответствует требованиям, принятым в мировой практике [8].

В сравнении с указанными выше странами у нас отсутствует гибкость в индивидуализации методов обучения, а также личностной траектории развития ученика с ООП, недостаточная кадровая и учебно-методическая база, со всеми отсюда вытекающими, отсутствуют индикаторы критериального оценивания [9].

Казахстан сделал большой шаг в развитии образовательной системы в целом. И безусловно, полномасштабное развитие инклюзии в стране - это следующий шаг. А эффективность этого развития будет зависеть от педагогов физического воспитания, которые будут *качественно подготовлены* или пройдут серьезную переподготовку по всем аспектам этого направления. Это должны быть учителя, понимающие, во-первых, значимость своей профессии, которые имеют высокую мотивацию к выполнению профессиональной деятельности; во-вторых, хорошо знающих *возрастные и психологические особенности* обучающихся с различными особенностями; в-третьих, учителя, умеющие реализовать конструктивное, педагогическое взаимодействие между всеми субъектами образовательной среды.

Иными словами, педагог физической культуры должен быть готов к осуществлению профессиональной деятельности по внедрению инклюзивного образования, как одному из условий инновационного образовательного процесса.

утверждении государственных общеобязательных стандартов дошкольного воспитания и обучения, начального, основного среднего и общего среднего, технического и профессионального, послесреднего образования». – 2022. - № 348.

4. Приказ Министра просвещения Республики Казахстан «Об утверждении Типовых правил деятельности организаций дошкольного, начального, основного среднего, общего среднего, технического и профессионального, послесреднего образования, специализированных, специальных, организациях образования для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, организациях дополнительного образования для детей и взрослых». – 2022. - № 385.

5. Стратегический план развития РК до 2025 г, 2017.

6. Рамка мониторинга инклюзивного образования в Республике Казахстан, 2017.

7. Формирование и перспективы развития инклюзивного образования в Казахстане // Вестник КазНУ. Серия психологии и социологии, 2015.

8. Концептуальные подходы к развитию инклюзивного образования в Республике Казахстан. – Астана: Национальная академия образования им. И. Алтынсарина, 2015 г. – 13 с.

9. **Даркулова К.Н.** О Необходимости инноваций в образовании // Материалы Международной научно-практической конференции «Экспо - 2017: информатизация - будущее развитие общества» Бектаевские чтения – 2 – Шымкент: Издательство «Әлем», 2016 – II том, 648 с.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Правовая основа для инклюзивного образования в Республике Казахстан – 10 с.

2. Закон Республики Казахстан «Об образовании». - 2007. - № 319-III (с изменениями и дополнениями от 01.01.2022г.)

3. Приказ Министра просвещения Республики Казахстан «Об утверждении государственных общеобязательных стандартов дошкольного воспитания и обучения, начального, Об

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫН ОҚЫТУ КЕЗІНДЕ ИНКЛЮЗИВТІ БІЛІМ БЕРУДІҢ ЖАЙ-КҮЙІ, ПРОБЛЕМАЛАРЫ ЖӘНЕ ДАМУ ПЕРСПЕКТИВАЛАРЫ

Анисимова Е.Н., Мейрханова З.Д.

■ **Аннотация.** Мақалада инклюзивті білім беру жүйесінде дене шынықтыру сабақтарын оқытудың мәселелері, жағдайы, болашағы қарастырылады. Дене шынықтыру бойынша мектеп педагогтерінің инклюзия жағдайында жұмысқа дайындығы. Ата-аналар мен оқушылардың жағдайды қабылдауға дайындығы. Инклюзивті білім беру жағдайында гуманитарлық технологияларды мұғалім мен оқушының білім беру кеңістігінде сындарлы қарым-қатынас құралы ретінде қолданудың орындылығы талқыланады. Ерекше білім беру қажеттіліктері бар балалармен, атап айтқанда, 2012 жылдан бастап мүмкіндігі шектеулі балалармен жұмыс тәжірибесі бар Алматы мектебі мұғалімдерінің жұмыстары келтірілген. Дене тәрбиесі мұғалімдері ерекше білім беру қажеттілігі бар оқушылармен жұмыс барысында қандай қиындықтарға тап болатынына назар аударылды. Мектепте оқу кезеңінде инклюзивті білім беруде дене шынықтыру саласындағы мамандарды тереңдетілген, жан-жақты даярлау қажеттілігі атап өтіледі.

→ **Тірек сөздер:** инклюзивті білім беру, мамандар даярлау, гуманитарлық технологиялар, дене тәрбиесі.

THE STATE, PROBLEMS AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT OF INCLUSIVE EDUCATION IN THE TEACHING OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Anisimova E.N., Meyrhanova Z. D.

■ **Annotation.** The article discusses the problems, state, prospects of teaching physical education lessons in the system of inclusive education. Readiness of teachers of schools of physical culture to work in conditions of inclusion. The willingness of parents and students to accept the situation. The expediency of using humanitarian technologies in inclusive education as a means of constructive communication between teachers and students directly in the educational space is discussed. The article presents data on the work of teachers of the Almaty school who have experience working with children with special educational needs, in particular, with children with disabilities since 2012. Attention is drawn to the difficulties that physical education teachers face in the process of working with students with OOP. The need for in-depth, comprehensive training of specialists in the field of physical culture in inclusive education during school is emphasized.

→ **Keywords:** inclusive education, training of specialists, humanitarian technologies, physical education.

УДК796.36(574)

ВОЗРОЖДЕНИЕ КАЗАХСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ ИГРЫ «ҚАЗАН» В ФОРМАТЕ НОВОЙ КОМАНДНО-СПОРТИВНОЙ ИГРЫ «QAZ-НОК»

Темирғалиев С.К.

учитель физической культуры СОШ им. М. Алимбаева, г. Павлодар

Мукушев Б.С.

учитель истории СОШ №26, г. Павлодар

Нурсеитов Д.Ф.

учитель физической культуры «Назарбаев Интеллектуальная школа химико-биологического направления» г. Павлодар, E-mail:serik197505@gmail.com

■ **Аннотация.** В этой статье рассказывается о недавно разработанной национальной игре «QAZ-НОК». Сегодня игра «QAZ-hok» получила широкое распространение в нескольких школах города Павлодара. Одной из важнейших задач дальнейшей популяризации игры «QAZ-НОК» стала разработка модели спортивных костюмов и инвентаря. Для этого провели социологический опрос, в котором приняли участие 96 учащихся нашей школы. В результате был составлен эскиз одежды национальной игры «QAZ-НОК».

→ **Ключевые слова:** молодому поколению, казахского народа, определение силы, выносливости, держаться в седле, навыки защиты, навыки игры.

Актуальность выбранной темы исследований

«В эпоху глобализации успешным может быть только тот народ, который ценит свою историю, культуру и язык». Данные слова Н. Назарбаева были обращены молодому поколению и стали неким девизом в процессе модернизации общества в нашей стране.

У казахского народа есть очень много различных национальных игр, носящих чаще всего состязательный характер. Все эти игры имели определенные цели: определение силы, выносливости, смекалки, умения держаться в седле, меткости и быстроты реакции. Одна из таких игр называется «Қазан».

По условиям игры водящий игрок должен попасть мячом в қазан, совершив удар палкой. В это время остальные участники образуют круг возле қазана и защищают его от ударов водящего. Так казахи из поконов веков отработывали навыки защиты своих поселений от набегов врага, отражали нападения волков на отары овец и прочее. То есть даже во время игры наши предки все равно оттачивали жизненно важные навыки.

Ссылаясь на особенности данной игры была разработана новая игра «QAZ-НОК». После разработки всех игровых моментов, правила игры прошли этап сертификации, результатом чего стало получение свидетельства об авторском праве. Были организованы внутришкольные соревнования, городской турнир. На сегодняшний день разработанная игра «QAZ-НОК» получила широкий отклик от учащихся и учителей нескольких школ города Павлодар.

Исходя из этого, актуальностью нашего проекта является создание эскиза для спортивной формы игрока.

В данный момент работа идет над созданием собственной формы и инвентаря.

Целью проектной работы является:

1. Изучить элементы казахской национальной одежды
2. Составить эскиз формы игрока для игры «QAZ-НОК»
3. Создать эскиз формы и инвентаря для спортивной игры «QAZ-НОК».

Методы исследования

История создания игры «QAZ-НОК». История создания игры, которая рассматривается в данном проекте, представлена одной из казахских национальных игр под названием «Қазан».

У казахского народа есть очень много различных национальных игр, носящих чаще всего состязательный характер. Все эти игры имели определенные цели: определение силы, выносливости, смекалки, умения держаться в седле, меткости и быстроты реакции. Одна из таких игр называется «Қазан».

По условиям игры водящий игрок должен попасть мячом в қазан, совершив удар палкой. В это время остальные участники образуют круг возле қазана и защищают его от ударов водящего. Так казахи из поконов веков отработывали навыки защиты своих поселений от набегов врага, отражали нападения волков на отары овец и прочее. То есть даже во время игры наши предки все равно оттачивали жизненно важные навыки.

Казахская национальная игра «Қазан» - это игра, в которую можно играть, как летом на поляне, так и зимой на льду. В «Қазан» могут принимать

участие от 3 до 10 человек. Согласно условиям игры, на земле или на льду очерчивается круг. Все участники кроме водящего встают по этому кругу, а водящий за кругом. В центре круга заранее делается небольшая ямка, также по одной небольшой ямке делается перед каждым участником. Каждый участник, включая ведущего держит в руках палку или клюшку. Также для игры понадобится деревянный шар, радиусом в 7-10 сантиметров. Водящий пытается палкой загнать шар в центральную лунку, а остальные участники игры защищают лунку своими палками и не дают ему это сделать, отбивая шар за круг. Если бьющий по шару участник игры не сумел ударить по нему и занять свою ямку (для этого нужно поставить в нее одним концом палку), ее занимает (тем же способом) водящий. Проигравший игрок становится водящим и игра начинается сначала. Если водящему удастся ввести шар в центральную ямку, все участники игры должны быстро поменяться местами. Во время перебежки водящий старается занять чью-нибудь ямку. Игру возобновляет участник, оставшийся без места (без ямки).

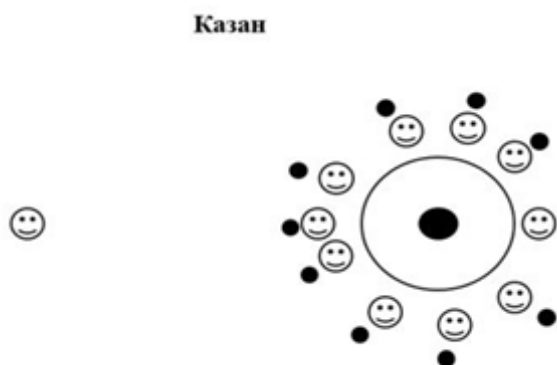


Рис 1. Схема расстановки игроков в игре «Казан»

Наше внимание привлекла функциональность данной игры, то есть свойство игры развивать в игроках определенные жизненно важные навыки: меткость, ловкость, выносливость, пространственное мышление, планирование траекторий своих движений и др.

В условиях современной реальности, данная игра уступает многим известным спортивным играм, например, хоккею, футболу, баскетболу и т.д. Все перечисленные игры направлены, в первую очередь, на воспитание командного духа, сплоченности.

Известны во всем мире клубы футбольных фанатов. Футбольные матчи собирают полные стадионы практически во всем мире.

Результаты исследовательская часть.

Составление эскиза спортивной формы игрока и инвентаря

Турниры, проходившие на школьном и городском уровнях проходили с использованием инвентаря, предназначенного для игры «Флорбол». Игроки были в футбольной или баскетбольной спортивных формах. Отсутствие специального спортивного костюма игроков значительно умаляет уникальность данной игры.

Одной из самых важных задач для дальнейшей популяризации игры «QAZ-HOK» является разработка модели спортивных костюмов и инвентаря. Для того чтобы определиться с концепцией, которая должна преобладать в спортивной одежде, необходимо было провести социальный опрос. В данном опросе приняли участие 96 учащихся нашей школы. Перед респондентами были поставлены следующие вопросы:

1. Согласны ли вы с мнением о том, что спортивная одежда в спорте предопределяет характер игры? (Варианты ответов: да, нет, не знаю)
 2. Какие детали могут придать национальный колорит спортивной одежде? (Варианты ответов: свой ответ)
 3. Форму какого цвета вы бы хотели видеть на игроках QAZ-HOK? (Варианты ответов: свой ответ).
- Результаты проведенного опроса:

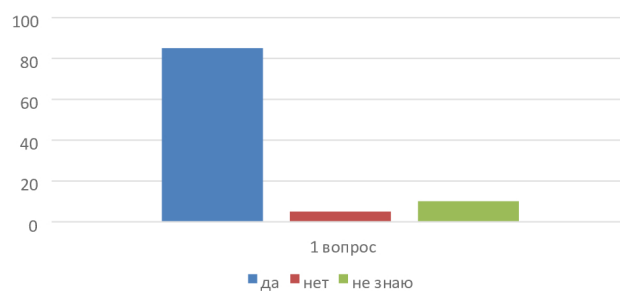


Рис 2. Ответы на 1 вопрос

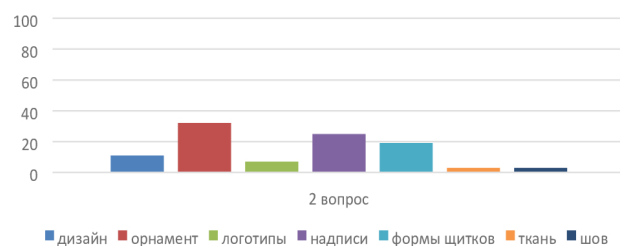


Рис 3. Ответы на 2 вопрос

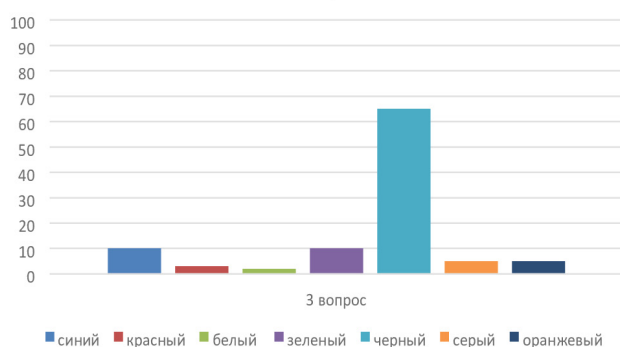


Рис 4. Ответы на 3 вопрос

Анализ полученных количественных данных, способствовал выстраиванию концепции спортивной одежды.

Казахская культура хорошо раскрывается в национальной одежде. Кочевой образ жизни, степной климат и религиозные воззрения повлияли на развитие традиций казахского костюма - это была практичная одежда, защищающая от холода и ветров, удобная для езды верхом на лошади, изготовленная из натуральных материалов. Также, качество одежды и ее отдельные элементы позволяли узнать социальный статус казаха и его принадлежность к определенному роду или клану. Для изготовления одежды использовались кожа, мех и шерсть животных.

Еще одним из важных атрибутов культуры является Казахские узоры и орнамент. Казахские узоры имеют конкретное значение и отражают художественное видение окружающего мира. С давних времен орнаменты считались оберегами, которые защищали людей от злых сил, приносили счастье. Ими украшали одежду, ювелирные изделия, жилища, посуду, ковры. Первые письменные упоминания о казахских узорах и орнаментах датируются началом XVI века. В древности по орнаменту у казахов можно было определить, к какому роду или жузу относится обладатель орнаментированной вещи. В википедии данный термин трактуется следующим образом:

Казахский орнамент — узор, состоящий из ритмически упорядоченных элементов, свойственных казахскому народному искусству. Характеризуется богатством и разнообразием узоров, изящных и гармоничных по рисунку, композиционному ритму, цвету. По особенностям ритма, композиции, симметрии различают типы орнамента: зооморфный, геометрический, растительный и космогонический. Наиболее распространённым является зооморфный орнамент. Зооморфными узорами — «қошқар мүйіз» (бараний рог)

Орнаментальный мотив «бараньи рога» — қошқар мүйіз украшает и юрты, и городские жилища, одежду и посуду. Когда-то это было признаком богатства, потому что, именно символом земного благополучия считалась овца. Самые древние

изображения бараньих рогов сохранились на посуде андроновской культуры (II тыс до н. э.). Исходя из этого было принято решение — орнамент «қошқар мүйіз», подчеркивающий композиционный ритм, будет составляющей при создании эскиза и пошиве одежды.

Данный орнамент был размещен с передней стороны одежды. Данное расположение также продиктовано культурой народа. Например, многие известные казахские батыры, как и другие воины различных народностей носили доспехи.

Одним из основных атрибутов военного снаряжения воина считался металлический щиток, защищающий его грудь и брюшную область. В современных условиях, конечно, нет такой военной необходимости, однако это хорошо объясняет привязку орнамента к данной области. Так были изучены материалы о Малайсары батыре. Он родился на территории Павлодарской области. Соратник Богенбая, Кабанбая, Райымбека, Баян батыра и Наурызбая. Абылай хан высоко ценил его за мужество, ум и отвагу.

В ходе составления эскиза были переработаны все детали казахской одежды, подходящей экипировке игрока, и в то же время напоминающего облик казахского батыра. Наша конструкторская проработка моделей для швейного салона выглядит следующим образом:



Рис 5. Спортивная одежда.



Рис 6. Спортивная одежда.

Выводы.

В результате проектной работы были достигнуты поставленные цели и задачи. Для того чтобы придать национальный колорит командно-спортивной игре «QAZ-HOK» нами был проведен обзор национальной одежды казахского народа для понимания или точнее, чтобы пропустить через себя бытие наших предков, всю сущность казахских степей. Следующий шаг для нас был: модели казахской национальной одежды конструктивно адаптировать для игры «QAZ-HOK». Были изучены все тонкости одежды, сделаны начальные рисунки. Затем через конструкторскую проработку моделей были сделаны эскизы для швейного салона, чтобы получить готовый продукт.

Полученная модель содержит национальный колорит, практичная и может использоваться на товарищеских матчах или чемпионатах по игре «QAZ-HOK». Так же полученная модель будет важным атрибутом игры и занесена в правила игры.

В дальнейшем развитии игры планируется сделать программу или приложение для подсчета очков и фиксации нарушения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. «Казахи» - Алматы: Казахстан 1995.
2. Казахская ССР, краткая энциклопедия. Том 3.
3. Глухов, В. И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни. // Здоров'я, – 1989. – 72 с.
4. Усин Ж.А., Хисматулин Р.А. Инновационные формы и методы проведения занятий по физическому воспитанию в учебных заведениях // Павлодар, – 2014.
5. Усин К.А., Усин Ж.А., Усина Ж.А., Солтанбеков С.Е., Кистаубаев Е.А. Инновационная здоровьесберегающая направленность физического воспитания в избранных видах спорта школьников и учащейся молодежи // Павлодар, – 2016.
6. <http://www.bilu.kz/kazah-igry.php>
7. <https://catch.today/istorii/kazahskie-nacionalnye-igry>
8. <https://ru.sputnik.kz/lifestyle/20190818/11293770/kazahskie-sportivnye-igry.html>

«QAZ-HOK» ЖАҢА КОМАНДАЛЫҚ-СПОРТТЫҚ ОЙЫН ФОРМАТЫНДА «ҚАЗАН» ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНЫН ЖАҢҒЫРТУ

Темиргалиев С.К., Мукушев Б.С. Нурсейтов Д.Ф.

■ **Аннотация.** Бұл мақалада жаңадан әзірленген «QAZ-HOK» ұлттық ойыны туралы баяндалады. Бүгінгі таңда «QAZ-hok» ойыны Павлодар қаласының бірнеше мектептерінде кең таралды. «QAZ-HOK» ойынын одан әрі танымал етудің маңызды міндеттерінің бірі-спорттық костюмдер мен мүкәммал моделін әзірлеу болды. Ол үшін әлеуметтік сауалнама жүргізіп, оған біздің мектептің 96 оқушысы қатысты. Нәтижесінде «QAZ-HOK» ұлттық ойынының киім эскизі жасалды.

→ **Тірек сөздер:** жас ұрпаққа, қазақ халқына, күш, төзімділік анықтамасы, сідлада ұстау, қорғау дағдылары, ойын дағдылары.

REVIVAL OF THE KAZAKH NATIONAL GAME «KAZAN» IN THE FORMAT OF A NEW TEAM SPORTS GAME «QAZ-HOK»

Temirgaliev S.K., Mukushev B.S. Nurseitov D.F.

■ **Annotation.** This article will tell about the newly developed national game «QAZ-HOK». Today, the game» QAZ-hok « has become widespread in several schools in Pavlodar. ne of the most important tasks for the further popularization of the game» QAZ-HOK « was the development of a model of tracksuits and inventory. To do this, 96 students of our school took part in a Social Survey. As a result, a clothing sketch of the national game» QAZ-HOK « was created.

→ **Keywords:** for the younger generation, the Kazakh people, the definition of strength, endurance, staying in the saddle, protection skills, skill games.

УДК 796

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА ТҮРЛЕРІ

Топаева Гульара Сабитовна

Жетісу облысы, Талдықорған қаласы, Ш. Уәлиханов атындағы №10 орта мектеп – гимназиясының дене шынықтыру пәнінің мұғалімі

■ **Аннотация.** Мақалада спорттың «Жеңіл атлетика» түрі жайлы мәлімет жинақталған. Жасөспірім оқушыларға ресурс ретінде сабақта, сабақтан тыс шараларда қолдануға болатын ақпарат көрсетілген. Жеңіл атлетика түрлеріне сай анықтама беріп, жеке түсініктер жинақталған.

→ **Тірек сөздер:** жүгіру, жүру, сөре, мәре, биіктікке секіру, дала жарысы.

Зерттеудің өзектілігі.

Бүгінгі таңда жастар ғаламтордың құрбаны болып барады. Жасөспірімдердің психологиялық тұрғыдан ғана емес физиологиялық тұрғыдан да өзгеріп келе жатқаны айдан анық. Жастардың дене бітімі, қозғалысы, қимылы, шапшаңдығы да өз жастарына сай емес. Олар көбіне қозғалыссыз ғаламтор құрбаны болып ойын ойнайды, одан қалса әлеуметтік желілерде көп отырады. Сондықтан да көп жастардың бел омыртқалары қисық, өздері әлсіз. Шынын айтқанда, қазіргі тілмен «мамин сыночек», яғни қыз мінезді болып барады. Осы таңда жастарды жеңіл атлетика түрлерімен жаттықтыру өте қажет үдеріс.

Зерттеудің мақсаты – жеңіл атлетика жайлы мағлұмат беріп, олардың түрлерімен таныстыру.

Зерттеу әдістері: әдебиет көздерін талдау.

Зерттеу нәтижелері.

Мектеп оқушылары жеңіл атлетика жайлы мағлұмат алып, осы спорт түріне қызығушылығы артады. Олар өзіне ұнаған түрін таңдап алып жаттығады.

Жеңіл атлетиканың тарихы ежелгі дүние дәуіріндегі халықтардың іс әрекетінен басталады. Табиғи қозғалыстар, яғни, жүру, тұру, секіру адам бұлшық еттерінің қозғалысы адамзат пайда болған дәуірден бастау алады. Мәліметтерге сүйенсек, жеңіл атлетикадан жарыс біздің эрамызға дейінгі 776 жылы өткізілген. Бұл туралы Ежелгі Грек олимпиада ойындары туралы жазбаларда анық жазылған. Сол замандарда жарыс тек ұзын-сонар алаңда жүгіру жарысымен шектелген. Ерлер мен әйелдер арасындағы бәсеке жеке-жеке өткізіліпті. Гректер жұдырық түйістіретін спорт түрі мен күресті ауыр атлетикаға жатқызған. Бұрынғы атлеттердің жетістігі жүгіру шапшаңдығымен өлшенген [1].

Бізге алғашқы олимпиадалық чемпиондардың Ежелгі Грекиядан шыққаны белгілі. Бұл шара біздің эрамызға дейінгі 776 жылы өткізілген. Онда атлеттер тек жүгіру спорт түрінен бақ сынаған. Додаға 192 метрді бағындырған жалғыз атлет жеңімпаз аталған екен. Жеңіс тұғырынан көрінген азамат Элида қаласында жай ғана даяшы болған. Ал, жеңіл атлетика алғаш рет Англияда ұйымдастырылған. 1837 жылдары жарысқа түскендер 2 метр қашықтықта жүгірген. Оған қатысушылар Регби қаласындағы колледжде білім алып жатқан жастар болған. Итон, Оксфорд,

Кембридж, Лондондағы оқу орындарында да спорттық жарыстан жиі өтіп тұрған. Кейіннен бағдарламаға қысқа қашықтықта жүгіру, ұзындықта және биіктіктен секіру сынды шарттар енгізілді. 1865 жылы Лондон атлетика клубы құрылды. Бұның негізінде тұңғыш рет жеңіл атлетикадан ел чемпионаты өтті [2].

1880 жылы Англияда Британ империясының шеңберінде әуесқойлар атлет қауымдастығы негізін қалады. Ал, АҚШ-та 1868 жылы Нью-Йорк қаласында алғашқы атлет клубы ашылды. Сол жылдары Америкада атлетиканың дамуына үлес қосқандардың басым дені университет ошақтары болды. 1880-90 жылы жеңіл атлетика жеке дара спорт түрі ретінде күллі Еуропаға кең таралды. 1896 жылы өткен олимпиада ойындары жеңіл атлетиканың дамуына орасан жол ашты. Сол жылы Афинада өткен I олимпиада ойындарына жеңіл атлетиканың 12 түрі енгізілді. Додада америкалық жеңіл атлеттер барлық жүлдені қанжығаларына байлады. Алайда, олардың қуанышы ұзаққа бармады. Өйткені, 1952 жылдан бастап олимпиада ойындарына қатыса бастаған КСРО атлеттері олардың бірден-бір қарсылары болды [3].

1996 жылы Атлантада өткен олимпиада ойындарында өнер көрсеткен атлеттердің саны 2000-ға жетті. Әйелдер арасындағы жарыс 1928 жылдан бастау алады. Нәзік жандар 1999 жылы жаздық әлем чемпионатында және 2000 жылы Сидней олимпиадасында жақсы нәтижеге қол жеткізе білді.

1968 жылы Мехикода өткен жарыста американдық спортшы Боб Бимон – 8 м 90 см ұзындықтан секіруден әлем рекордын жаңартқан. Бұны күллі әлем «21 ғасырдың ең биік көрсеткіші» деп бағалады. Араға 20 жыл салып Сеулде өткен олимпиадада 100 және 200 м қашықтықтан жүгіруден америкалық желаяқ Флоренс Гриффит – Джойнер рекордтық көрсеткішті бағындырды. Оның бұл жетістігі 14 жыл қатарынан сақталып тұрды.

Жеңіл атлетика – бүгінгі таңда тек біздің елде ғана емес, дүние жүзінде кең таралған спорт түрі. Жеңіл атлетиканың негізгі жаттығулары – тегіс жерде жүгіру, бедерлі жерде жүгіру, жүру, кедергілермен жүгіру, ұзындыққа және биіктікке секіру, лақтыру, т.б.

Жүгіру – қысқа, орташа және ұзақ қашықтық болып үшке бөлінеді. Қысқа қашықтыққа – 100, 200, 400 м және 110 м кедергілі қашықтық жатады. Орташа қашықтыққа 800, 1000, 1500, 2000, 3000 м жүгіру және 3000 м кедергілі қашықтыққа жүгіру жатады. Ұзақ қашықтыққа 5000, 10000, 20000, 42 шақырым 192 м марафондық қашықтық және 50 шақырым кросс (дала жарысы) жатады.

Жүру – 20 шақырым спорттық жүріс.

Лақтыру – диск, найза, граната, балға, доп және ядро.

Секіру – орында тұрып және жүгіріп келіп ұзындыққа секіру, биіктікке және сырықпен секіру, үш аттап секіру.

Жеңіл атлетикалық көпсайыс – көпсайыс құрамына жеңіл атлетиканың жаттығуынан 10 жаттығуға дейін кіреді. Олар – жүгіру, секіру, лақтыру және кедергілерден өту.

Сөре және мәре. Жарыс барысында сөреден шығу үшін жүгіруші төменгі және биік сөре жағдайында тұрады. Қысқа қашықтыққа жүгіргенде төменгі сөре жағдайында тұрады. Орта және ұзын қашықтыққа жүгіргенде биік сөре жағдайында тұрады. Төменгі және биік сөреде жүгіріп шығу әдіс-тәсілін студенттер мектеп бағдарламасынан оқып кеткендіктен, оған қайтадан оралмадық.

Жеңіл атлетиканың негізгі жаттығуы – жүгіру. Ол жеңіл атлетиканың барлық жаттығуларында қолданылды. Сондықтан, кім болсын, жеңіл атлетикамен шұғылданғанда, ең алдымен жүгірудің айла-тәсілін меңгеруі керек [4].

Жүру. Адам баласының табиғи жүруі бар. Екінші – жүрудің спорттық түрі бар. Әрине, екеуінің айырмашылығы жер мен көктей. Спорттық жүрістің негізгі ережесі, әрбір аттаған сайын, яғни, алдыға аттаған аяқтың өкшесі жерге тимейінше аяқты жерден көтеруге болмайды. Демек, адамның екі аяғы да жерге тимейтіндей көтеріліп кететін фазасы болмауы керек. Бұл жағдайға кез келген спортшы қалыптасып үйрене бермейді. Табиғи жүрісте көтеріліп кететін фазасы болады. Яғни, жүгірудің алғы шарты орындалады. Спорттың жүріспен жарысқа қатысқан спортшы жүгіріп кетпес үшін көтеріліп кететін фазасын төрешілер мұқият қадағалайды.

Әдетте, жүгірудің әдісін білетін спортшылар төменгі сөреден шығудың әдісін жақсы меңгерген болса, жылдамдықтан көп ұтады. Бұл деген жүгіріс әдісін меңгерді деген сөз. Ал жоғарғы сөре жүгіріс әдіс-тәсілін меңгеруге айтарлықтай әсер ете қоймайды. Бірақ орта және ұзақ қашықтыққа жүгіргенде аяқты көтеріп алып, алға соза басудың өзіндік ерекшелігі бар. Мәселен, біреу қысқа адымдайды, енді біреу жүгіргенде адымын ашады. Жүгірушінің жылдамдығы, міне, негізінен осы жағдайдың орындалуына байланысты. Осыған орай келесі жаттығуларды орындауға болады:

- белгілі бір қашықтықты (400, 800, 1000 м) бір темппен жүгіріп өту (бірнеше рет қайталау);
- 20-30 м қашықтықты өте жоғары жылдамдықпен жүгіріп өту. 6-8 рет қайталанады; соқпақ жолды бір темппен жүгіріп өту (1000, 2000, 3000 м);
- белгілі бір қашықтықты тізені көтеріп жүгіріп өту; аяқтың өкшесімен ғана жүгіру;

- аяқтың ұшымен жүгіру; жүреден отырып жүгіру; сыңар аяқтап секіріп, жүгіру;

- қысқа қашықтыққа төменгі сөреден шығып, жоғары жылдамдықпен жүгіру (20, 30, 40 м);

- қолды жерге тірмей төменгі сөреден жүгіріп шығу;

- белгілі бір қашықтықты аяқты артқа сілтеп жүгіру;

- белгілі бір қашықтықты арқамен алдыға қарап жүгіріп өту;

- 30-40 м қашықтықты екі аяқтап секіріп жүгіру;

- 30-40 м қашықтықты орында тұрып секіріп өту;

- 30-40 м қашықтықты жүреден отырып жүріп өту.

Биіктікке секіру. Биіктіктен секіру үшін спортшы ең әуелі сілтейтін және итерілетін аяқты анықтап алады. Шамамен 7-9 м жүгіретін жерін белгілейді. Әдетте, биіктікке секіретін спортшы кермеден секіруге жүрген кезде аса жоғары жылдамдықпен бастағанымен, кермеге жақындаған кезде жылдамдық төмендейді. Себебі, спортшы секіруге дайындалады.

Бүгінде биіктікке секірудің бүкіл әлемге тараған үш түрлі жаттығуы бар. Біріншісі – «аттап» секіру, екіншісі - алдыға қарай «аунап» секіру, үшіншісі – «шалқадан жатып өту». Қазір әлем бойынша ең жоғарғы көрсеткішті – «шалқадан жатып өту» әдісімен орындап отыр. Оқу процесінде қолданылатын секірудің ең қарапайым түрі «аттап» секіру. Сабақта биіктікке секіруді осы «аттап» секіруден бастайды. Секірудің негізгі айла-тәсілін үйрену үшін ең әуелі дұрыс жүгіріп келгенде сілтейтін аяқ дәл шығу керек. Сілтейтін аяқты кермеге қарай созғанда тізе бүгілмеуі керек. Екіншіден, итерілетін аяқ нақтылы өз орнына түсуі керек. Яғни, негізгі мақсат – итерілетін аяқтың қозғалысы дұрыс орындалуы керек. Сонда ғана жаттығудың орындалуы нәтижелі болады. Жаттығуды орындаушы жерге сілтеген аяғымен түседі. Кермеден сілтеген аяқ, өткеннен кейін итерілетін аяқ мүмкіндік болғанша жоғары көтеріледі.

Дала жарысы. Қазақстан ауа райының жағдайына байланысты екі өңірден тұрады. Қысы жоқ жылы өңірі де, жылға жуық қары жататын солтүстік өңірі. Қысы жоқ, жылы өңірде шаңғы тебудің орнына дала жарысы өткізіледі. Дала жарысы барлық оқу орындарының дене тәрбиесі пәнінің бағдарламасына кіреді.

Дала жарысы – кедергілері көп, яғни, ойлы-қырлы жерлерде өткізіледі. Жаттығушылар, болмаса жарысқа қатысушылар, ағып жатқан бұлақ суынан өтеді, секіре алмаса, айналып өтудің жолын іздейді. Өрге шығады, еңіске құлдилаиды. Аспалы көпірден өтеді, терең ордан секіреді, т.б. осындай жер бедерінің кедергілері жалғаса береді. Дала жарысының негізгі мақсаты – табиғи жағдайда кездесетін кедергілерден өту. Мәселен, өзен арнасынан қалай өтуге болады? Егер де секіріп өтуге болмаса, аттап өтуге келмесе, онда аяқ киімді шешіп өтуге болады. Екінші бір жағдайда, бір-ақ адам аяқ киімін шешіп басқаларды көтеріп өткізіп алуына болады.

Жарқабақ - өрден шыққанда, ең алдымен бір бала шығады. Оның шығуына төмендегі тұрғандар

көмектеседі. Енді жоғары шыққан оқушы басқаларға қолын беріп көмектеседі. Жарқабақтан төмен түсіп өту үшін секіріп түспей, жардан сырғанап түскен абзал. Бірақ алғашқы түскен адам басқалардың жарақат алмай, құлап қалмай дұрыс өтуін бақылайды. Аспалы көпірден өткенде барлық оқушылар түгелдей көпірге шықпай бір-бірлеп қана өтуге болады. Ол үшін оқушылардың біреуі көпірден өтіп екінші жағына барып, көпірдің дұрыстығын білгеннен кейін ғана келесі оқушының өтуіне болады.

Жалғыз бөренелі көпірден өту. Өрине, көпірдің дұрыс екендігін білгеннен кейін ғана кезектесіп өте беруге болады. Сазды, томарлы жерден өткенде тек бір ізбен ғана жүру керек. Алдыдағы жол бастаушы, мұндай жердің бедерін жақсы білуі қажет. Себебі, сазды-томарлы жер болғаннан кейін міндетті түрде бұл жер батпақты болып келеді. Сондықтан, негізгі мақсат жүгіріп келе жатып томарға шалынбай, батпаққа түсіп кетпей, бастаушының талабын мұқият орындау керек. Қалың қопалы жерден өткенде де осы көрсетілген ереже орындалады. Тік беттен де саппен жүріп түсуге болады. Өйткені біреуі тайғанап кетсе екіншісі ұстап қалады. Сазды, шалшықты жерлерді айналып өту керек. Көлденең құлап жатқан үлкен бөренеден секіріп өтетін мүмкіншілік болмаса, онда бір аяқты үстіне қойып барып секіріп өтуге болады. Жалпы дала жарысына жолға шықпас бұрын, мүмкіндік болғанша, дала жарысының жолымен жай жүріп, танысып алу керек. Содан кейін ғана трассаның қай кезеңінде жүгіріп өтуге, қай жерінде жай жүріп өтуге болатыны анық. Жаттығу кезінде, мүмкіндік болғанша жүгіру мен жүруді алмастырып отыру абзал. Дала жарысы сабағын өткізгенде 3 шақырымнан 5, 8 шақырымға дейін жүгіріп және жүріп өтуге болады. Дала жарысына киімді ауа райының ыңғайына қарай кию керек. Саппен жүргенде бірінен-бірінің ұзап, қалуына болмайды. Дала жарысының қауіпсіздік ережесі:

Дала жарысы сабағына қойылатын талаптар мұқият орындалады. Артындағы топ жол бастаушының айтқанымен жүреді. Қандай кедергілер болсын, топтағы оқушылар кезек күтіп орындайды, болмаса, біріне-бірі көмек көрсетеді. Кедергілерден өткенде жаттығулардың орындалуына аса мұқият болу керек. Себебі, жаттығулардың дұрыс орындалмағанының салдарынан жарақаттанып қалмау керек. Дала жарысы трассасының дұрыс-бұрыстығына жол бастаушы жауап береді. Жол бойында жарақат алған әріптесіне көмек көрсету.

Қорытынды: Жалпы бүгінгі таңдағы балалардың денсаулығын нығайту және салауатты өмір салтын ұстануда осы – жеңіл атлетиканың алар орны үлкен. Жеңіл атлетиканың түрлерінің көптігі әрі күрделілігі онымен айналысқан адамға үлкен әсер етеді. Жеңіл атлетиканың адам бойында дамытатын сан қилы қасиеттері адамның өміріне кез келген уақытта өте қажет. Сондықтан бүгінгі жастарды ғаламтор құрбаны болмай спортпен, соның ішінде жеңіл атлетикамен айналысуға шақырамын.

ПАЙДАЛАНҒАН ӘДЕБИЕТ ТІЗІМІ:

1. Дене тәрбиесі: Әдістемелік құрал / Г. Маковецкая, Т. Васильченко, О. Меркель. – Алматы: Алматы кітап, 2009. – 189 б.
2. Қ.Р. үздіксіз білім беру жүйесінде «Салауатты, денсаулықты сақтау бағдарламасы бойынша салауатты өмір салтын қалыптастыру» тұжырымдамасы. – Валеология. Дене тәрбиесі, 2003. – №1. – 25-29 б.
3. **Базарбегі Т.** Бастауыш мектептегі дене тәрбиесі – Алматы: Рауан, 1994. – 88 б.
4. **Брусиловский М.В.** Қазақстандағы дене тәрбиесі және спорт очерктері. Алматы: Кітап, 2001. – 112 б.

ВИДЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Топаева Г. С.

Аннотация. В статье отображены сведения о виде спорта «легкая атлетика». В качестве ресурса учащимся-подросткам представлена информация, которую можно использовать на уроках, внеурочных мероприятиях. Дается определение видов легкой атлетики, обобщаются отдельные понятия.

Ключевые слова: бег, ходьба, старт, финиш, прыжки в высоту, полевые гонки.

TYPES OF ATHLETICS

Topaeva G. S.

Annotation. The article summarizes information about the «light athletics» sport. Teenagers are shown information that students can use as a resource in the classroom, in extracurricular activities. Individual concepts are summarized, giving the appropriate definition of the types of athletics.

Keywords: running, Walking, shelf, finish, high jump, field race.

УДК 796.011.1

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ БАҒДАРЛАМАСЫНА «ЕМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ, САУЫҚТЫРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫН» ЕНГІЗУДІҢ МАҢЫЗЫ.

Умирханова Гульнара Балгынғалиевна

Ақтау қаласы, Х. Өзбекғалиев атындағы Маңғыстау жоғары политехникалық колледжінің дене тәрбиесі пәнінің оқытушысы, «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша педагогика ғылымдарының магистрі, педагог - зерттеуші.

Аннотация. Осы зерттеуде балалардың денсаулығындағы келеңсіз жағдайларды болдырмай, еңбек қабілетін жоғарлатып, олардың «салауатты - өмір салтын» қалыптастыруына жағдай туғызып, көпшілігінде кездесетін ауру түрлерінің алдын алуға (майтабан, сколиоз, остехондроз т.б.) арналған «емдік дене шынықтыру» жаттығуларын сабақта қолданып, қолдану барысындағы нәтиже туралы айтылған. Сонымен бірге емдік дене шынықтыру жаттығуларын дене тәрбиесі пәнінің оқу бағдарламасына енгізуді, күнделікті оқу процессіне қосуды ұсынамын.

Тірек сөздер: емдік дене шынықтыру, майтабан, қазтабан, сколиоз, полиартрит, остехондроз.

Зерттеу тақырыбының өзектілігі.

Қазақстан Республикасының әлеуметтік – экономикалық дамуының қазіргі кезеңі - халықтың әртүрлі топтарының және денсаулық жағдайына талаптарды жоғарылатумен сипатталады. Қазіргі уақытта балалардың дене қозғалысы белсенділігінің жетіспеушілігі, олардың дене дамуын тежейді, денсаулығына қауіп төндіреді. Оқу орындарында білім алушылар бүгінгі таңда дайындық медициналық топ та, арнайы медициналық топ та, негізгі медициналық топпен дене шынықтырып жүргендігі баршамызға белгілі. Осыған орай, өзімнің күнделікті сабағымда қолданып, тәжірибе жасап жүрген емдік дене шынықтыру жаттығуларын енгізудің маңыздылығын (ЛФК) ұсынамын.

Зерттеудің мақсаты.

Өсіп келе жатқан ұрпақтың физикалық және психологиялық жағынан салауаттылығын қамтамасыз ету, жасөспірімдердің арасындағы келеңсіз жағдайлардың алдын алу, еңбек қабілетін жоғарлатып олардың «салауатты - өмір салтын» қалыптастыруына жағдай туғызу, дене тәрбиесі пәніне «емдік дене шынықтыру жаттығуларын» енгізу.

Қазіргі таңда жасөспірімдер арасында мобильдік құрылғыларға тәуелділік салдарынан далаға шығып ойнамау, дене шынықтырумен айналыспау, сколиоз, майтабан, протрузия, омыртқа аурулары, остехондроз, аяқ, жамбас сүйектері аурулары, қыз балалар арасында тұрмыс құрғаннан кейін құрсақ көтере алмау, болмаса түсік тастау т.б. сияқты ауруларға әкеліп соқтыруда. Осы проблемалардың алдын-алу үшін, дене тәрбиесінде еңбек дене шынықтыру жаттығуларын енгізу қажет деп есептеймін.

Естеріңізге сала кетейін, денсаулық сақтау жүйесінде үш негізгі сала бар: емдеу, оңалту және профилактика. Бұл зерттеу-оңалту және

профилактика бағдарламасына бағытталған. Оңалту бағдарламасында осы жұмыста аталған жаттығулар мүлдем қолданылмайды. Ұсынылып отырған жаттығулар мен олардың түрлері туралы айтқанда, мыналарды ескерген жөн.

1. Тиімділік. Жаттығуды әрбір ауру түрлеріне қарай тиімді қолдана білу қажет.
2. Қауіпсіздік. Жаттығуды орындау баланың денсаулығы мен өміріне қауіп төндірмеуі керек.
3. Жайлылық. Жаттығуды орындау техникасында нақты ыңғайсыз жағдайы болмауы керек, бұл жаттығудың сапасына да, оның тиімділігі мен қауіпсіздігіне де әсер етеді [1].

Сколиоз – омыртқа жотасының оңға немесе солға қисайып кетуі. Ауру іштен туа бітеді немесе жүре пайда болады. Қисаюдың С және S түрлері болады. С – омыртқаның бір бағытқа қисаюы (оңға немесе солға). S қисаюдың бірнеше бағытта болуы. Омыртқа жотасының қисаюы тек сыртқы дене бітімін бүлдіріп қоймай, ол ішкі ағзаларға да, әсіресе, өкпе мен жүрек қызметіне кері әсерін тигізеді. Өйткені, қисайған омыртқа көкірек ішіндегі өкпенің толық жазылуына, көк еттің қозғалуына бөгет жасайды. Сондықтан, денеде қан айналысы кеміп оттегі жетпей іштегі қысым өзгереді [2].

Сколиозға арналған жаттығулар.

- Тұрған қалыпта қабырғаға жауырынды, жанбасты, балтырды және өкшені тигізіп тік тұру. Осы қалыпты сақтай отырып қабырғадан 1-2 қадам алға жүру.

- Шалқадан жатып, қолды денемен бірге ұстап, басты, кеудені және аяқты бір сызықтың бойына қойып, бас пен иықты жоғары көтеріп, қайта қалыпқа келу.

- Шалқадан жатқан қалыпта, қолды денемен түзу ұстап, бел омыртқаны еденге тигізу. Тұрып түзу қалыпта сақтау.

- Төрт тағандап тұрып, кеудені көтеру, жазылу және бұғу.



(1 сурет)

«Мысық» жаттығуы.

Демді ішке алу кезінде беліңізді сәл бүгіңіз, кеудеңізді алға қарай тартыңыз. Дем шығару кезінде арқа мен кеуде омыртқасын баяу дөңгелектеңіз. Демді ішке алу кезінде бастапқы қалыпқа ақырын оралыңыз. Дем шығару кезінде арқаңызды қайтадан дөңгелектеңіз, омыртқаңызды жоғары қарай тартыңыз. Демді ішке алу кезінде бастапқы қалыпқа ақырын оралыңыз.

Барлық қозғалыстар біркелкі, ал тыныс алу әртүрлі болуы керек. «Дөңгелектеу «дем шығару кезінде, ал» иілу «дем алу кезінде жүреді.

5. Шалқадан жатып, жауырынның екі ортасына волейбол добын қойып, аяқпен алға, артқа қозғалу. Бұл жаттығулардың барлығы омыртқаға оң әсер етіп, арқа мен бел бұлшықеттерін күшейтеді. Жаттығу - омыртқаның икемділігін жақсартып, бұлшықет қаңқасын нығайтады, сондай-ақ, іш қуысын жаттықтырады, жұлын нервтерін созады және жиырады, шаршауды тыныштандырады және жеңілдетеді. Жаттығу қарапайым, ол динамикалық және статикалық жүктемені біріктіреді. Қарсы көрсетілімдер жоқ, оны үйде арнайы жабдықсыз жасай беруге болады. Ең бастысы, бұл-арнайы физикалық дайындықты қажет етпейді.

Майтабан.

Табанның жалпауы, аз қимылдайтын сіңір бұлшық еттері, жетілмеген әлжуаз және семіз адамдарда кездеседі. Ең көп тараған түрі статикалық (қозғалмайтын) қазтабан. Бұл ауруда аяқ тез талып, шаршап табан, өкше, жіліншік, сан бұлшық еттері ауырады [3].

Май табанға арналған жаттығулар

- Жатқан қалыпта аяқтың ұшын керіп екі аяқты жоғары көтеріп табанның сыртқы қырымен түсіру. 5-6 рет қайталау.
- Екі аяқты тізеден бүгіп табанды еденге тигізіп өкшені жоғары көтергенде жанына қарай бұру. 5-6 рет қайталау.

- Тобық буынды оңға солға айналдыру. Отырған қалыпта. Қайталау 5-6 рет.
- Тізеден бүгілген қалыпта өкшені жоғары көтеру, кезекпен және бірге.
- Аяқты түзу ұстап, табанды бүгіп жазу. Қайталау 5-6 рет.
- Аяқтың башайларымен майда ұсақ заттарды ұстау және әр жерге тасымалдап қою. Қайталау 5-6 рет.
- Асық терапиясы. Төрт түлік малдың асығынан жасалынған төсеніштердің үстімен жүргізу.
- 5-6 минут жалаң аяқ жүру, алдымен табанмен сосын аяқтың ұшымен жүру.
- Жүреден отырып табанның сыртымен жүру, аяқтың ұшымен секіру. Орындықта отырып аяқты созып, ұшын бүгіп бір нәрсеге қатты тірейді, сосын еденге тірейді, саусақтарымен ұсақ заттарды көтереді, осылай сіңірді, бұлшық еттерді нығайтады. 30-40 минут жасалады.



(2 сурет)

Полиартрит - буындардың қимылдамауы. Артрит - көп тараған ауру. Буындардың қызметтері бұзылғандықтан, ауру белгілері сырт көзге білініп тұрады. Бұл ауру адамдарды еңбекке жарамсыздыққа және мүгедектікке әкеп соқтырады. ЕДШ буындардың қимыл-қозғалысы мен қызметін қалпына келтіріп, Т.Қ.А. қызметін және жалпы ағзаларды нығайтады [4].

Еңбек дене шынықтыру жаттығуларының мақсаттары:

1. Бұлшық еттердегі және буындардағы қан айналысын күшейту;
2. Буын қозғалысын арттыру, қызметінің бұзылуының алдын алу;
3. зақымданған жерге әсер ету;
4. Буын байланыс аппараттарына әсер ету;
5. Қан айналысы, тыныс алу, зат алмасуды қалпына келтіруге әсер ету;

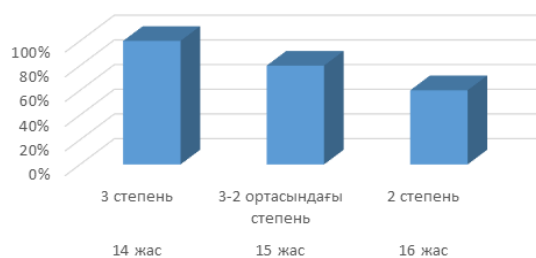
6. Зақымданған буындағы ауырсыну сезімін азайту;
7. Шынықтыру жаттығуларын және жұмыс қабілетін көтеру.

Қорытынды

Жоғарыда атап өтілген, бірнеше аурудың түрлері және оған емдік дене шынықтыру жаттығуларын ұсына отырып, осы жаттығулардың жасөспірімдердің денсаулығындағы белгілі бір мәселелерді болдырмауға ықпалының зор екенін атап айтқым келеді. Әрбір адам денсаулығына аса мұқияттылықпен қарағаны дұрыс. Аристотельдің «**Жанды дене қозғалмаса өледі**» деген қағидасын әр адам күнделікті тіршілігінің бағдарламасы деп түсінуі керек. Дені сау адам өзі үшін де, ол өмір сүріп жатқан қоғам үшін де, керек екенін ұғынуы тиіс. Қоғамдағы небір жұмысты сол денсаулығы мықты тұлға ғана атқара алады. Ал, денсаулықты сақтаудың бірден-бір жолы - күнделікті өмір тұрмысына емдік дене шынықтыру жаттығуларын енгізу.

Тұжырымдамаларды қорыта келе, ұзақ өмір сүрудің кілті әр адамның өзінің қолында екенін айта отырып, денсаулыққа ешқандай зияны жоқ, емдік дене шынықтыру жаттығуларын күнделікті өмірімізде қолдануды және дене тәрбиесі пәнінің оқу бағдарламасына енгізуді ұсынамын.

ЕДШ жаттығуларын қолдану барысында май табан өзгерісі



(3 сурет)

ПАЙДАЛАНҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:

1. Клинические случаи центров работающих по методу проф., Д.М.Н. Бубновского С.М. / по материалам международных конференций специалистов по современной кинезитерапии за 2015-2017 г.г. Б. 5-7 www.bubnovsky.institute.
2. Емдік дене шынықтыру жалпы негіздері. <https://stud.kz/referat/show>.
3. 1100 Қызықты дерек. Адам анатомиясы. Алматы: «Аруна» баспасы, 2015. – 45 б.
4. Партерная гимнастика. www.bubnovsky.org.

ВАЖНОСТЬ ВКЛЮЧЕНИЯ В ПРОГРАММУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ «ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ»

Умирханова Г. Б.

■ **Аннотация.** В настоящем исследовании говорится о результатах применения на уроках упражнений «лечебная физкультура», предназначенных для предотвращения неблагоприятных условий здоровья детей, повышения их трудоспособности, создания условий для формирования у них «здорового образа жизни», профилактики наиболее распространенных видов заболеваний (майтабан, сколиоз, остеохондроз и др.). Также предлагаю включить лечебные физкультурные упражнения в учебную программу дисциплины физическая культура, включить в ежедневный учебный процесс.

→ **Ключевые слова:** лечебная физкультура, майтабан, казтабан, сколиоз, полиартрит, остеохондроз.

THE SIGNIFICANCE OF INCORPORATING «THERAPEUTIC EXERCISES AND HEALING EXERCISES» IN THE PHYSICAL EDUCATION PROGRAM.

Umirkhanova G. B.

■ **Annotation.** In this study, the results of the lesson use and use of physical therapy exercises designed to prevent the most common types of diseases (maitaban, scoliosis, osteochondrosis, etc.), improve the ability to work, create conditions for the formation of a «healthy lifestyle», prevent negative health conditions in children. At the same time, I propose to include therapeutic physical exercises in the curriculum of the subject of physical education, to include them in the daily educational process.

→ **Keywords:** physical therapy, maytaban, kaztaban, scoliosis, polyarthritis, osteochondrosis.

УДК 613.2:796

КОРРЕКЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ПИТАНИЯ

Цицурин В.И.

Национальный научно-практический центр физической культуры МП, доктор биологических наук

Кульназаров А.К.

Национальный научно-практический центр физической культуры МП, доктор педагогических наук, профессор

Мухамеджанов Э.К.

доктор медицинских наук, профессор Национальный научно-практический центр физической культуры МП, thvladimir@mail.ru

■ **Аннотация.** В статье приводится оценка эффективности специализированного батончика Top Energy (продукт для поддержания гомеостаза глюкозы – основного энергетического материала в период выполнения интенсивной физической деятельности) на функциональное состояние и повышение работоспособности юных дзюдоистов, с использованием современных компьютерных технологий, основанных на изучении вариабельности ритма сердца. Результаты исследования показали, что за сравнительно короткое время достигается положительный кумулятивный эффект курса приема данного продукта. Продукт дает возможность скорректировать функциональное состояние организма и привести его к более высоким показателям, и тем самым повысить работоспособность как в процессе обычных тренировок, так и в предсоревновательный период.

■ **Ключевые слова:** функциональное состояние, юные дзюдоисты, специализированное питание.

Актуальность исследования.

Вариабельность ритма сердца (ВРС) является одним из показателей функционального состояния организма, который отражает способность сердечно-сосудистой системы к адаптации к различным физическим и эмоциональным стрессам. В юном возрасте ВРС находится на довольно высоком уровне, но она может изменяться в зависимости от уровня физической подготовки и уровня стресса [1]. При этом для достижения высокого уровня физической активности почти каждому из нас требуется коррекция того или иного дефицита обмена веществ, врожденного или приобретенного в процессе индивидуального развития. Одной из профилактических мер является выбор адекватных форм питания. Он включает в себя подбор соответствующего ассортимента продуктов, правильный режим питания в соответствии с режимом тренировок, использование специализированных продуктов спортивного питания [2].

При выполнении физической и умственной деятельности человек использует собственные эндогенные запасы за счет эндогенного пищевого потока. Однако, запасы основного энергетического материала - глюкозы в организме ограничены, что не позволяет проводить более длительную интенсивную нагрузку. Посредством изменения состава пищевых соединений в экзогенном

пищевом потоке невозможно добиться увеличения запасов глюкозы. Поэтому остро встал вопрос балансировать не только экзогенный пищевой поток, но и эндогенный. Для балансировки эндогенного пищевого потока был предложен специализированный пищевой продукт, на рецептуру которого был получен английский патент [3]. По рецептуре патента в г. Астане ТОО «TOP ENERGY KZ» был налажен выпуск батончиков под названием TopEnergy. Основным компонентом продукта является топинамбур (Тор), как продукт, содержащий большое количество полисахарида инулина, основным моносахаридом которого является фруктоза. Главная задача продукта – это поддержание гомеостаза основного энергетического источника - глюкозы и поэтому в название было добавлено слово энергия (Energy). Этот специализированный продукт, как уже отмечалось, крайне необходим для регуляции гомеостаза глюкозы в период выполнения физической и умственной работы.

С помощью компьютерного метода анализа ВРС нами недавно были проведены первые исследования влияния приема спецпродукта на работоспособность школьников-спортсменов (специализация - борьба греко-римского стиля) [4]. Полученные данные свидетельствовали о высокой эффективности влияния приема продукта на улучшение функциональных

показателей и работоспособность спортсменов в период тренировочного процесса и предсоревновательный период, как и улучшения общего состояния их здоровья.

Цель исследования - оценка эффективности применения специализированного питания на функциональное состояние юных спортсменов - дзюдоистов.

Методы исследования.

Статья выполнена в рамках программно-целевого финансирования научно-технической программы Министерства образования и науки Республики Казахстан OR 11465474 «Научные основы модернизации системы образования и науки» (2021-2023 гг., Национальная академия образования им. Ы. Алтынсарина). Обследования проводились на спортсменах школы - интерната РСШИКОР им. К. Ахметова г. Алматы. Функциональное состояние (ФС) определялось методом оценки ВРС по общепринятой международной методике. Суть метода заключается в построении спектрограммы и ритмограммы сердечной деятельности, по которым определяются спектральные и временные показатели, позволяющие в совокупности дать качественную оценку, как вегетативного тонуса, так и ФС организма спортсмена в целом, включая его адаптационные резервы.

При проведении спектрального анализа, как правило, выделяют три основных компонента: TP (total power) – общая мощность спектра нейрогуморальной регуляции, характеризующая суммарное воздействие всех спектральных компонентов на синусовый ритм сердца; HF (high frequency) – высокочастотные колебания при частоте 0,15 – 0,40 Гц, отражающие активность парасимпатического отдела вегетативной нервной системы (ВНС); LF (low frequency) – низкочастотные колебания в диапазоне частот 0,04 – 0,15 Гц, отражающие преимущественно активность симпатического отдела ВНС; VLF (very low frequency) – колебания самой низкой частоты в диапазоне 0,0033 – 0,04 Гц, представляющие собой часть спектра нейрогуморальной регуляции, влияющих на сердечный ритм (церебральные эрготропные, гуморально-метаболические влияния и др.); LF/HF – показатель, отражающий баланс симпатических и парасимпатических влияний в нормализованных единицах или процентах. За временные характеристики ВРС был взят показатель - SDNN (мс) – среднее квадратичное отклонение, суммарный показатель variability величин кардиоинтервалов за весь анализируемый период. Увеличение SDNN указывает на усиление парасимпатической (автономной) регуляции, снижение SDNN

связано с усилением симпатической регуляции, подавляющей автономную регуляцию сердечного синусового узла [1,5].

Для исследований применялся современный аппаратно-программный диагностический компьютерный комплекс Поли-Спектр 8\EX (Нейро-Софт, Россия) с программным обеспечением Поли-Спектр-Ритм, который позволяет проводить оценку ВРС для определения уровня ФС, в том числе с помощью дистанционного измерения. Проводилась статистическая обработка результатов обследований с помощью ПО Поли-Спектр и программы Excel.

Результаты исследования.

Проводилась оценка эффективности влияния специализированного питания TopEnergy на повышение работоспособности спортсменов в период тренировочного процесса. Обследования проводились на спортсменах - дзюдоистах 14-16 лет (в основном кандидатов в мастера спорта). Продукт в виде батончиков давали в течение 15 дней, примерно за 30 мин. до проведения тренировочного процесса. Так как тренировки проводились два раза в день, то в день использовался прием 2 батончиков.

Результаты обследования показали, что в исходном состоянии, в покое у дзюдоистов отмечалось, отчасти, удовлетворительное ФС, у одного - сниженное, а у чуть большей половины - относительно хорошее ФС. (таблица 1). После приема специализированного питания ФС в целом заметно улучшилось у восьми спортсменов и у одного спортсмена со сниженного ФС перешло в стадию удовлетворительного.

Таблица 1 - Общее количество изменений функционального статуса спортсменов-дзюдоистов в исходном состоянии и после приема спецпитания

ФС	n	ФС Снижен- ное	ФС Удов- летво- ритель- ное	ФС Хоро- шее
Исходное	9	• 1	3	5
После 15 дней	9	-	1	8

Выявлено, что чем больше показатели вегетативного баланса (в процентах) в спектрограмме ВРС переходят в регуляцию со стороны парасимпатической нервной системы (хорошее ФС) по отношению к симпатической регуляции (стрессорное состояние ФС), тем выше становилась работоспособность спортсмена в тренировочном процессе. На рисунках приведены примеры спектрограммы ВРС и вегетативного баланса у спортсменов (рисунок 1 и рисунок 2).

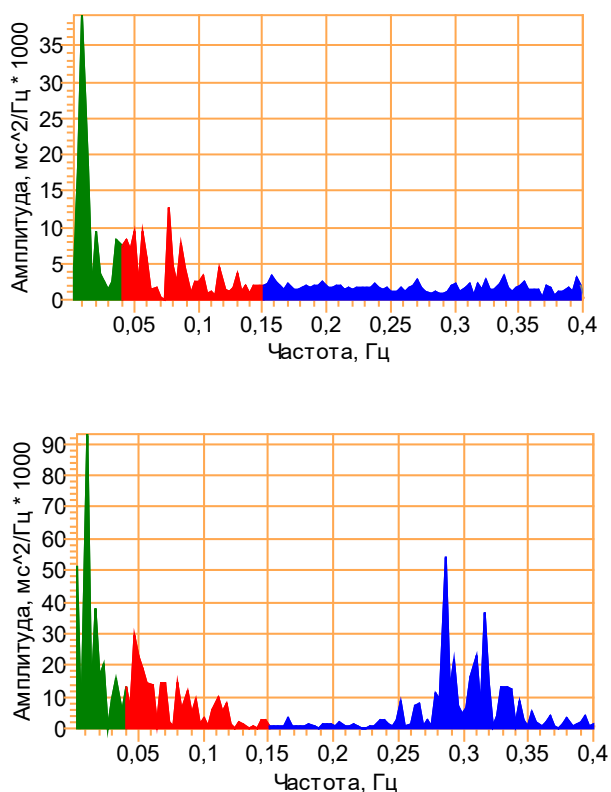


Рисунок 1 - Спектрограмма ВРС до (слева) и после (справа) 15 дней приема спецпитания

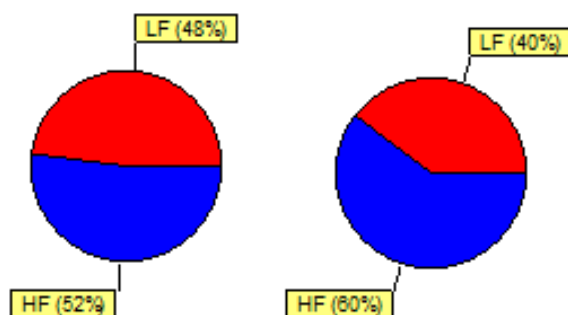


Рисунок 2 - Диаграмма вегетативного баланса до (слева) и после (справа) приема специализированного питания

Коротко отметим, что исходные показатели ВРС в группе с хорошим ФС отмечают функциональный статус с достаточно высокой мощностью спектра (TP) - $5278,60 \pm 731,44$ (M $\pm$ m) и относительно высоким индексом SDNN - $61,2 \pm 9,96$. Понятно, что в других группах эти показатели ФС заметно снижены.

После 15 дней обычных тренировок с применением специальных батончиков для коррекции ФС, проявляется четкая тенденция к улучшению ФС примерно у 80 % спортсменов. В среднем мощность спектра достоверно повысилась до $6452,33 \pm 341,10$ ($P < 0,05$), а индекс SDNN стал $77,66 \pm 5,44$. Это очень неплохой результат. Отмечался переход у одного спортсмена от сниженного состояния к типу удовлетворительного, а у троих отмечился переход от удовлетворительного типа ФС к хорошему. При этом частота сердечных сокращений в исходном состоянии была в среднем $68,2 \pm 4,1$, а после 15 дней тренировок несколько снизилась до $65,6 \pm 2,1$.

Отмечена еще большая стабилизация показателей хорошего состояния в частотном спектре. Выявлено, что степень выраженности спектральных показателей ВРС у каждого спортсмена была различной. Это проявлялось в повышении мощности спектра от величин в среднем около 3000–5000 мс²/Гц до более высоких, от 4500 до 6500 мс²/Гц и даже выше. Соответственно увеличилось процентное соотношение HF к VLF. Четкие изменения происходили также и в спектре LF/HF в сторону улучшения вегетативного баланса.

Из всего вышеизложенного следует, что после приема батончиков в целом улучшается ФС, ритмограмма ВРС становится более упорядоченной с большей амплитудой, показывающей улучшение энергетической деятельности сердца. Спектральные и временные характеристики значительно сдвигаются в сторону улучшения, увеличиваются и парасимпатические влияния. Хорошим примером оказалось некоторое снижение ЧСС, и особенно повышения индекса SDNN, отражающего среднестатистическое увеличение нормального ритма ЧСС (от нормы в 50%).

Улучшение практически всех показателей свидетельствует о том, что наше специализированное питание приводит к заметному повышению общего физического и функционального состояния, улучшению восприятия психофизиологической нагрузки во время тренировки и работоспособности, что подчеркивали и сами спортсмены.

Все это способствует созданию оптимального метаболического фона в предсоревновательный период, поддержанию высокого уровня физической работоспособности в период соревнований, активизации процессов восстановления в период отдыха после физической нагрузки. Кроме того, дзюдо является олимпийским видом спорта, который требует высокой физической

подготовки и эмоциональной стабильности. Наши исследования показывают, что занятие дзюдо на фоне спецпитания ещё более может повышать уровень ВРС у молодых людей, что свидетельствует о развитии адаптивности сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке и стрессам.

Выводы.

Результаты исследования показали, что за сравнительно короткое время достигается положительный кумулятивный эффект курса приема данного продукта. Продукт дает возможность привести функциональное состояние организма к более высоким показателям, и тем самым, повысить работоспособность, как в процессе обычных тренировок, так и в предсоревновательный период. Таким образом, хорошая физическая подготовка и психофизиологическая стабильность могут способствовать повышению мощности спектра ВРС у дзюдоистов на фоне спецпитания, что в свою очередь может улучшить их работоспособность и спортивные результаты.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Гаврилова Е. А. Спорт, стресс, вариабельность: монография. – М.: Спорт, 2015. – 168 с.
2. Дмитриев А.В., Гунина Л.М. Спортивная нутрициология. – М.: Спорт, 2020. – 640 с.
3. Muchamedzhanov E.K. - Nutritional composition for nourishment of obese person and usage thereof - Patent Number GB2496119, 22-01-2014.
4. Цицурин В.И., Мухамеджанов Э.К., Кульназаров А.К., Ержанова Е.Е. Функциональное состояние юных борцов при использовании специализированного питания. - Теория и методика физической культуры. - 2022. - №3(69). - С. 29-37.
5. Михайлов В.М. Вариабельность ритма сердца (новый взгляд на старую парадигму). – Иваново: Нейрософт. - 2017. - 516 с.

ЖАС СПОРТШЫЛАРДЫҢ МАМАНДАНДЫРЫЛҒАН ТАМАҚТАНУЫ АРҚЫЛЫ ФУНКЦИОНАЛДЫҚ КҮЙДІ ТҮЗЕТУ

Цицурин В.И., Кульназаров А.К., Мухамеджанов Э.К.

■ **Аннотация.** Мақалада жүрек ритмінің өзгергіштігін зерттеуге негізделген заманауи компьютерлік технологияларды қолдана отырып, жас дзюдошылардың функционалды күйіне және өнімділігін арттыруға арналған Top Energy мамандандырылған барының (глюкоза гомеостазын сақтауға арналған өнім – қарқынды физикалық белсенділікті орындау кезеңіндегі негізгі энергетикалық материал) тиімділігін бағалау келтірілген. Зерттеу нәтижелері салыстырмалы түрде қысқа уақыт ішінде осы өнімді қабылдау курсының оң кумулятивті әсеріне қол жеткізілгенін көрсетті. Өнім дененің функционалды күйін түзетуге және оны жоғары көрсеткіштерге жеткізуге мүмкіндік береді, осылайша әдеттегі жаттығулар кезінде де, жарыс алдындағы кезеңде де өнімділікті арттырады.

→ **Тірек сөздер:** функционалды жағдайы, жас дзюдошылар, мамандандырылған тамақтану.

CORRECTION OF THE FUNCTIONAL STATE YOUNG ATHLETES WITH THE HELP OF SPECIALIZED NUTRITION

Tsitsurin V.I., Kulnazarov A.K., Mukhamedzhanov E.K.

■ **Annotation.** The article provides an assessment of the effectiveness of a specialized Top Energy bar (a product for maintaining glucose homeostasis – the main energy material during the period of intensive physical activity) on the functional state and improving the performance of young judoists, using modern computer technologies based on the study of heart rate variability. The results of the study showed that a positive cumulative effect of the course of taking this product is achieved in a relatively short time. The product makes it possible to correct the functional state of the body and bring it to higher indicators, and thereby increase performance both during normal training and during the pre-competition period.

→ **Keywords:** functional state, young judoists, specialized nutrition.

УДК 613.9:378.172(574.24)

ПРОГРАММА «САЛАУАТТЫ УНИВЕРСИТЕТ» - КАК МЕТОД ОЗДОРОВЛЕНИЯ МОЛОДЕЖИ

Шаканов Д.Р.

доцент НИИ профилактической медицины НАО «Медицинский Университет Астана» г. Астана

■ **Аннотация.** Цель исследования - оценить распространенность заболеваемости среди студентов НАО «МУА» для их дальнейшего оздоровления. Работа проводилась в НАО МУА на базе НИИ профилактической медицины со студентами разных курсов на занятиях в течение учебного года. Обследованию подверглась 1031 студент. Выявлена высокая заболеваемость до 80% среди студентов в возрасте от 18 до 25 лет. С больными студентами проводились лечебно - оздоровительные мероприятия в процессе обучения преподавателями, врачами профильными специалистами. У больных студентов с заболеваниями ЖКТ и алиментарно зависимыми заболеваниями проводилось лечебное питание согласно протоколу МЗ РК 15 диетических столов. При нарушении осанки тела проводился оздоровительный комплекс лечебной физкультуры и диета.

→ **Ключевые слова:** профилактика, здоровье молодежи, заболеваемость, факторы риска, здоровое и лечебное питание, лечебная физкультура.

Актуальность исследования.

За последнее десятилетие многие исследователи отмечают снижение уровня здоровья молодёжи. По данным выборочных медицинских обследований, в среднем у 40% студентов имеются признаки многих хронических заболеваний [1,2,3,4]. Поэтому во всём мире среди молодых людей различных социальных групп выделяют студентов, как лиц повышенного риска, которые чаще, чем представители молодых людей других социальных групп данного онтогенетического периода, страдают различными соматическими заболеваниями, вегетативными и нервно психическими расстройствами [5]. Своевременное выявление отклонений в физическом развитии и их коррекция позволяют повысить уровень здоровья студентов [6]. Поэтому оценка состояния физического здоровья студентов, изучение его сущности, накопление необходимой научной информации является актуальной проблемой, имеющей высокую общественную и государственную значимость, а отношение к физическому развитию, как одному из показателей здоровья человека, повышает его научное и практическое значение и выдвигает задачу изучения зависимости здоровья как целостного состояния организма [7,8 9,10, 11]. В Казахстане состояние здоровья студенческой молодежи является удручающим. Так за последние 20 лет доля здоровых студентов сократилась более чем в 2.5 раза на начальном этапе обучения и более чем в 4 раза по окончании вуза. Большое влияние на организм и здоровье учащейся молодежи оказывает увеличивающаяся техногенная нагрузка, ухудшающаяся экологическая обстановка.

Свой вклад в ухудшение здоровья вносит и специфика студенческой жизни-погрешности в режиме труда и отдыха, характер питания и др. Необходимость для многих студентов оплачивать обучение, совмещать работу с учебной способствуют развитию стресса, что оказывает влияние на функциональных резервах организма и успешности обучения. [12]

Цель исследования - оценить распространенность заболеваемости среди студентов НАО «МУА» для их дальнейшего оздоровления.

Материалы и методы исследования:

Обследование студентов НАО «МУА» с сентября 2022 года по февраль 2023 года. Общее число принимавших участие в исследовании составила 1031 человек, студенты в возрасте от 18 до 25 лет различных факультетов и курсов, но в один период времени. Исследование проводилось в три этапа. Четвертым этапом исследования являлось изучение влияния лечебно-оздоровительных мероприятий. У больных студентов с заболеваниями ЖКТ и элементарно зависимыми заболеваниями проводилось лечебное питание согласно протокол МЗ РК 15 диетических столов. У студентов у которых выявлено ожирение и дефицит массы тела проводилась диетическая коррекция, индивидуально подбиралась преподавателем и повышалась физическая нагрузка. При нарушении осанки тела проводился оздоровительный комплекс лечебной физкультуры и диета.

1. Используя метод опроса из анамнеза выяснялось имеется ли какое заболевание и подтверждающие диагноз документы.

2. Антропометрическое обследование проводили по стандартным методикам с измерением массы тела и длины тела, с последующим расчетом индекса массы тела, измерялась артериальное давление, частота сердечных сокращений, динамометрия кистей и обеих рук (ручной ДМЭР), становая сила (ДС-200). При помощи аппарата (Body Composition Monitor) измерялся висцеральный жир, мышечная масса и основной обмен

3. Результаты исследования показали из 1031 обследованных : Избыточная масса тела у 201

Дефицит массы тела у 118

Гастрит у 73

Панкреатит у 31

Нарушение осанки у 325

Анемия у 116

Миопия у 349

4. Лечебно – оздоровительные мероприятия проводились по следующим этапам:

А) На занятии по нутрициологии больными студентами анемией, гастритом, холециститом, панкреатитом и другими элементарно зависимыми заболеваниями совместно с преподавателем разрабатывался индивидуальный план коррекции питания согласно протоколу МЗ РК диет столы. Через определенные промежутки времени проводится контроль состояния больного. При отсутствии эффекта от лечебного питания больной передается на дальнейшее лечение специалистам гастроэнтерологам кафедры терапии, где подключается медикаментозная терапия.

Б) У студентов с выявленным ожирением или дефицитом массы тела проводится диетическая коррекция, индивидуально преподаватель со студентом разрабатывают план оздоровления с учетом физической нагрузки, направленной на повышение мышечной массы тела и устранение жировой массы тела. Контроль массы и самочувствия в динамике.

В) при выявлении нарушения осанки тела таких, как сколиоз, кифоз, лордоз совместно с преподавателем разрабатывался план коррекции нарушения осанки посредством лечебной физкультуры, правильного питания. Контроль за осанкой в динамике при рентгенографии.

Выводы: Исследование заболеваемости среди студентов МУА показало, что до 80 процентов будущих врачей больные.

НИИ профилактической медицины при МУА разработало и внедряет программу по оздоровлению студентов-медиков, используя знания, приобретаемые на профильных занятиях по заболеваемости, дисциплин, преподаваемых специалистами высокой квалификации и степенями кандидата, доктора медицинских наук.

Лечебно оздоровительные мероприятия согласно программе «Салаутты университет» позволяют студентам лечиться, избегая проблем, которые имеются на сегодняшний день в лечебно-профилактической сети (очереди на прием, пропуски занятий, запись к узким специалистам и другие).

Студенты медицины более осознанно подходят к лечению, и постоянная поддержка преподавателя специалиста позволяет добиться положительного эффекта в лечении. Навыки, приобретаемые больными студентами для своего оздоровления, являются навыками, которые будут использоваться в практической деятельности будущих врачей, что повышает эффективность учебного процесса.

Результаты лечебно профилактических мероприятий и их анализ являются целью нашего дальнейшего исследования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. **Артюхов И.П., Галактионова М.Ю., Рахимова А.А.** О новые тенденции здоровья подростков города Красноярска // Сибирское медицинское обозрение. - 2013. - № 6. С. 30-33.
2. **Васильев Д.А.** Морфофункциональные показатели оценке медицинской группы младших курсов медицинских вузов: автореф. дис. ... канд. мед. наук М., 2004.-22 с.
3. **Изаак С.И., Панасюк Т.В.** Физическое развитие и физическая подготовленность в системе мониторинга состояния физического здоровья населения (возрастно-половые особенности студентов) // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 11. - С. 51-52.
4. **Лиманская Н.И.** Морфофункциональные показатели физического развития лиц призывного возраста в зависимости от типа телосложения: автореф. дис. ... канд. мед. наук. Волгоград, 2010. — 19 с.
5. **Лосева Т.А., Голубкина Н.А., Рачкова В.П.** Физическое и психическое здоровье первокурсников // Среднее профессиональное образование. Комплект 2011 № 8. - С. 46-47.
6. **Мишкова Т.А., Негашева М.А.** Характеристика физического развития юношей-студентов МГУ 16-18 лет. М., 2002. - деп. ВИНТИ №1010-В2002.
7. **Драгич О.А.** Некоторые антропометрические показатели организма студентов Уральского региона // Вестник Тюменского университета. - 2005. - № 5. - С. 181-191.

8. **Николаев В.Г., Медведева Н.Н., Синдеева Л.В., Деревцова С.Н.** Биофизические маркеры и их роль в оценке физического статуса человека //Сибирское медицинское обозрение. - 2013. - № 6. - С. 30-33.
9. **Щедрина А.Г.** Понятие индивидуального здоровья - центральная проблема валеологии. Новосибирск: СО-РАМН, 1996. 49 с.
10. **Якимович В.С., Егорычева Е.В.** Взаимосвязь показателей здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи с дефицитом массы тела //Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2012. - № 5. - С. 173-177.
11. **Houtkooper L.V.** Assessment of body composition in youths and relationship to sport //Int. J. Sport. Nutr. 1996. Vol. 6, № 2. - P. 146-164.
12. Организация занятий по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы, **Сливкина Н.В., Сыздыкова С.Ж.**, Астана, 2012 г.

«САЛАУАТТЫ УНИВЕРСИТЕТ» БАҒДАРЛАМАСЫ-ЖАСТАРДЫ САУЫҚТЫРУ ӘДІСІ РЕТІНДЕ

Шаканов Д. Р.

- **Аннотация.** Менің зерттеу мақсатым – «МУА» НАО студенттері арасында аурушандықтың таралуын олардың әрі қарай сауығыуы үшін бағалау. Жұмыс НАО МУА-да Медициналық-профилактикалық ғылыми-зерттеу институтының базасында оқу жылында аудиторияда әртүрлі деңгейдегі студенттермен жүргізілді. 1031 оқушы тексерілді. 18 бен 25 жас аралығындағы студенттер арасында 80%-ға дейін жоғары сырқаттанушылық анықталды. Науқас студенттермен емдеу-сауықтыру іс-шаралары оқу процесінде мұғалімдермен, дәрігерлермен, арнайы мамандармен жүргізілді. Асқазан-ішек жолдары ауруларымен және алиментарлы аурулармен ауыратын науқас студенттер ҚР Денсаулық сақтау министрлігінің хаттамасына сәйкес 15 диеталық үстелмен емдік тамақтанумен қамтамасыз етілді. Дене қалпы бұзылған жағдайда физиотерапиялық жаттығулар мен диетаның сауықтыру кешені жүргізілді.
- **Тірек сөздер:** профилактика, жастар денсаулығы, аурушандық, қауіп факторлары, салауатты және емдік тамақтану, физиотерапиялық жаттығулар.

PROGRAM «HEALTHY UNIVERSITY» - AS A METHOD OF IMPROVING YOUTH

D. R. Shakanov

- **Annotation.** The purpose of my study is to assess the prevalence of morbidity among students of NAO «MUA» for their further recovery. The work was carried out at the NAO MUA on the basis of the Research Institute of Preventive Medicine with students of different backgrounds in the classroom during the academic year. 1031 students were examined. A high incidence of up to 80% among students aged 18 to 25 was revealed. With sick students, medical and recreational activities were carried out in the process of training by teachers, doctors, specialized specialists. Sick students with diseases of the gastrointestinal tract and alimentary-dependent diseases were provided with therapeutic nutrition according to the protocol of the Ministry of Health of the Republic of Kazakhstan 15 dietary tables. In case of body posture disorders, a health-improving complex of physiotherapy exercises and a diet were carried out.
- **Keywords:** prevention, youth health, morbidity, risk factors, healthy and therapeutic nutrition, physiotherapy exercises.

УДК

ACCREDITATION AND LICENSING IN SPORTS: GLOBAL PRACTICE

Aldanova A.B.

master's degree student in school of medicine at Nazarbayev University on sports medicine and rehabilitation.

Annotation. This article examines the role and significance of accreditation and licensing in the sports industry in ensuring professionalism, safety, and ethics. The research highlights that accreditation and licensing contribute to maintaining standards, protecting the interests of participants, and ensuring the fairness of competitions. It also reveals that these systems enhance the quality, safety, and integrity of sports events. International organizations and regional approaches play a crucial role in developing and standardizing accreditation and licensing processes in sports. The study emphasizes the need for collaboration, global standards, and continuous improvement to maintain public trust in the sports industry.

Keywords: accreditation, licensing, standards, safety, professionalism, sports industry, ethics.

Accreditation and licensing have become critical instruments in the sports industry for ensuring high standards of professionalism, safety, and ethics. Accreditation is the process of examining and acknowledging the competency and adherence to standards of persons, organizations, and facilities involved in sports [11]. It aids in the establishment of credibility, the maintenance of standards, and the protection of the interests of athletes, coaches, and other stakeholders. Licensing, on the other hand, offers individuals authorization or authority to engage in specified activities within the sports business [3]. It guarantees that people have the credentials, skills, and information they need to do their jobs efficiently and safely. Accreditation and licensing help to foster a pleasant and ethical athletic environment [10].

The necessity for certification and licensing in sports has increased as a result of a variety of circumstances. For starters, the increasing marketing and internationalization of sports has increased need for well-regulated and uniform procedures across countries and regions. Second, accrediting and licensing serve as protections for players', coaches', and other stakeholders participating in sports activities. Furthermore, by creating requirements for participation and guaranteeing compliance with anti-doping legislation, these methods help to ensure the integrity and fairness of events [2].

Accreditation and licensing initiatives encompass a wide range of sectors of the sports business. This involves accrediting sporting infrastructure like stadiums and training equipment to verify they satisfy safety, accessibility, and operating criteria [6]. Coaches can also be accredited to demonstrate their knowledge, abilities, and adherence to ethical principles [1]. Athlete licensing has additionally gained power, with athletes required to get licenses that validate their eligibility, adherence to anti-doping procedures, and ethical standards [12].

These techniques not only provide quality assurance methods, but they also boost the sports industry's general professionalism and trustworthiness. Accreditation and licensing programs help to enhance sports governance, development, and delivery by creating uniform standards and best practices.

The history of certification and licensing in sport demonstrates its significance in upholding standards, protecting athlete welfare, and encouraging justice within the sports business.

The significance of Accreditation and Licensing in Ensuring Sport Safety and Quality.

Accreditation and licensing are critical in assuring the efficacy, protection, and integrity of sporting events. These strategies are critical for keeping standards, protecting athletes, and maintaining public faith in the sports sector.

Methodology.

The methodology section describes the approach used to conduct the literature review. It explains that a systematic search was performed across various academic databases, including PubMed, Google Scholar, and Scopus, using specific keywords related to accreditation and licensing in sport. The inclusion criteria, such as the publication period (2010-2023) and the types of sources selected (peer-reviewed journal articles, conference papers, authoritative reports), are outlined. It states the total number of sources selected for analysis and synthesis.

Findings.

Quality Assurance

Accreditation and licensing systems set and enforce minimal standards, norms, and best practices in a variety of sports. They encourage quality assurance

in areas like athletic facility management, coaching approaches, organizing an event, and athlete eligibility by establishing these norms. This helps to guarantee that sporting organizations and practitioners adhere to set standards, supporting professionalism and quality in the field [4].

Safety and welfare

Accreditation and licensing systems in the sports business promote participant safety and wellbeing. One facet that guarantees sporting venues satisfy safety rules is facility accreditation, which includes sufficient infrastructure, emergency protocols, and accessible amenities [5]. This certification procedure contributes to the creation of a secure atmosphere for athletes, coaches, and viewers. Teacher and athlete licensing schemes are also important in putting safety and wellbeing first. These programs ensure that coaches have the essential credentials and expertise to offer a supportive and secure atmosphere for athletes by verifying their proficiency and adherence to ethical norms [1]. Athlete licensure programs, on the other hand, aid in the protection of athletes' rights and well-being by ensuring that they satisfy specified standards and are not targeted by unfair practices [12].

The sports sector may set and maintain standards that prioritize participant safety and wellbeing by using accreditation and licensing systems. These methods offer a framework for assessing and confirming the competency, compliance with legislation, and ethical behavior of personnel and facilities participating in sports activities. This dedication to safety and welfare contributes to the creation of a pleasant and safe environment for players, instructors, and other participants.

Integrity and Fairness

Accreditation and licensing procedures help to ensure the fairness and honesty of sporting events. They provide qualifying standards, anti-doping legislation, to ethical guidelines to avoid cheating, increase transparency, and promote fair play values. Accreditation and licensing, through these processes, aim to ensure an equal opportunity for athletes while also promoting the integrity and reliability of the sports sector [8].

Accreditation and licensing programs reassure the public, fans, and funders that sporting organizations and practitioners adhere to accepted standards and conduct themselves ethically. This instills trust in the sport's integrity and fosters involvement, investment, and support. Certification and licensing programs serve to create and sustain confidence in the public in the sports sector by assuring quality and safety [7].

The Global Practice of Accreditation and Licensing in Sport

Licensing and accreditation in sport are global practices that involve a wide range of methodologies, structures, and organizations. Various nations and regions have evolved their own systems for regulating and ensuring the excellence and integrity of sporting activities. This section gives an overview of worldwide accreditation and licensing practices in sport, covering significant projects and organizations involved.

International Organizations and Frameworks

Numerous international groups are important in developing and standardizing sport accreditation and licensing processes. The International Olympic Committee (IOC) establishes Olympic accreditation rules, which cover topics such as event administration, athlete eligibility, and anti-doping procedures [9]. WADA provides license and certification requirements for athletes to ensure compliance with anti-doping legislation [12]. These organizations offer advice and serve as worldwide standards for accreditation and licensing processes.

Regional Approaches

Various areas throughout the world have established localized methods to sport accreditation and licensing. For example, the European Union has launched a research on sport organization accreditation with the goal of developing a uniform framework for accrediting sports entities across member nations [6]. This region strategy promotes collaboration and uniformity in standards and procedures within a certain geographic area.

Country-Specific Initiatives:

Different countries have also created unique accreditation and licensing systems that are adapted to their own athletic environments. The scope, aim, and execution of these systems varies. Australia, for example, has created a National Coach Accreditation Scheme (NCAS) that provides uniform training and accreditation for coaches in a variety of sports [1].

Sports-Specific Accreditation and Licensing

Licensing and accreditation methods extend beyond broad frameworks for particular sports and fields. To control athlete participation, coach credentials, and event administration, international sports federations frequently develop independent accreditation and licensing schemes. These programs guarantee that sport-specific regulations and standards are followed. The International Association of Athletics Federations (IAAF), for example, has an athlete license application guide to control athletes' eligibility and participation in athletics contests [8].

Accreditation and licensing in sport are practiced globally in a variety of ways, ranging from global organizations and local structures to country-specific efforts and sports-specific programs. These projects collaborate to set standards, encourage professionalism, and uphold the integrity of the sports sector. The sections that follow will go into specific forms of accreditation and licensure, including instances and case histories of effective programs from various nations and areas.

Finally, licensing and certification are essential elements of the sports sector since they ensure safety, quality, and professionalism. These practices are critical in safeguarding the honesty and credibility of persons, organizations, and sporting venues. Accreditation functions as a quality assurance system by establishing and maintaining standards, encouraging continuous development, and emphasizing risk and security control [1]. It boosts sports organizations' professionalism and reputation, increasing public trust and customer confidence. The sports business may continue to prosper and deliver exceptional experiences for performers, participants, and stakeholders by adhering to certification and licensing criteria [1].

Guidelines and standards lead the accreditation and licensing process on a worldwide scale. These best practices include straightforward and open criteria, independent evaluation, frequent review, stakeholder participation, information exchange, and continuing monitoring. Collaboration among international organizations, as well as the sharing of information and resources, help to build global standards and harmonize practices across countries and areas [9].

REFERENCE LIST:

1. Australian Sports Commission. (2018). «National Coach Accreditation Scheme: Best Practice Guidelines.» <https://www.sportaus.gov.au/coaching/accreditation>.
2. **Baker J., Cote J., Abernethy B.** (2003). Sport-specific Practice and The Development Of Expert Decision-making In Team Ball Sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1(15), 12-25. <https://doi.org/10.1080/10413200305400>.
3. **Baweja R., Kraeutler M.J., Mulcahey M.K., McCarty E.C.** (2017). Determining the Most Important Factors Involved In Ranking Orthopaedic Sports Medicine Fellowship Applicants. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 11(5), 232596711773672. <https://doi.org/10.1177/2325967117736726>.
4. **Beasley L., Hardin R., Smith Z.T., Magliocca J.** (2022). Examination Of the Licensure Differences Of Mental Health Professionals In National Collegiate Athletic Association Division I Athletic Departments. *JHEAL*, 9(1), 1-16. <https://doi.org/10.15763/issn.2376-5267.2021.1.9.1-16>.
5. Canadian Centre for Ethics in Sport. (2022). «Accreditation and Licensing Standards for Sport Facilities.»
6. European Commission. (2020). «Study on the Accreditation of Sport Organisations in the European Union.» http://publications.europa.eu/resource/cellar/50481981-9ab1-11e6-868c-01aa75ed71a1.0003.01/DOC_1.
7. **Harriss D. J., Atkinson G.** (2009). International Journal Of Sports Medicine – Ethical Standards In Sport and Exercise Science Research. *Int J Sports Med*, 10(30), 701-702. <https://doi.org/10.1055/s-0029-1237378>.
8. International Association of Athletics Federations. (2022). «Athlete License Application Guide.»
9. International Olympic Committee. (2022). «Accreditation and Licensing Guidelines for the Olympic Games.» <https://olympics.com/ioc/overview>.
10. **McCarthy L., Allanson A., Stoszowski, J.R.** (2021). Moving Toward Authentic, Learning-oriented Assessment In Coach Education. *International Sport Coaching Journal*, 3(8), 400-404. <https://doi.org/10.1123/iscj.2020-0050>.
11. US Coach Excellence (2022). Why Accredit? National Council for Accreditation of Coaching Education. Retrieved from <https://uscoachexcellence.org/ncace-accreditation/why-accredit/>.
12. World Anti-Doping Agency. (2021). «Athlete License Management System: User Manual.» <https://www.wada-ama.org/en/resources/lab-documents/t12>.

АККРЕДИТАЦИЯ И ЛИЦЕНЗИРОВАНИЯ В СПОРТЕ: МИРОВАЯ ПРАКТИКА

Алданова А.Б.

■ **Аннотация.** Бұл мақала спорт саласында аккредитация және лицензиялауның рөлі мен маңызын талқылауын зерттеу үшін жасалған. Зерттеу, аккредитация және лицензиялау стандарттарды сақтау, қатысушылардың мүдделерін қорғау және ойындардың өзара адамгершілігін көтеру үшін қосымша реттерге көмек етеді. Осы жүйелер спорттық оқиғалардың сапасын, қауіпсіздігін және жеке шетелдіктерді сақтауға көмек етеді. Халықаралық ұйымдар және аймақтық түрлер спортта аккредитация және лицензиялау процесін дамыту және стандарттаулау кезеңдерінде маңызды рөл атқаруда. Зерттеу спорт саласында қоғамдық доверияны сақтау үшін ынтымақтастық, ғаламтық стандарттар мен даму іздестіріне дайындау керектігін белгілейді.

→ **Тірек сөздер:** аккредитация, лицензиялау, стандарттар, қауіпсіздік, профессионализм, спорт саласы, этика.

АККРЕДИТАЦИЯ И ЛИЦЕНЗИРОВАНИЯ В СПОРТЕ: МИРОВАЯ ПРАКТИКА

Алданова А.Б.

■ **Аннотация.** В данной статье рассматривается роль и значение аккредитации и лицензирования в спортивной индустрии для обеспечения профессионализма, безопасности и этики. Исследование подчеркивает, что аккредитация и лицензирование способствуют поддержанию стандартов, защите интересов участников и обеспечению честности соревнований. Также отмечается, что эти системы повышают качество, безопасность и целостность спортивных мероприятий. Международные организации и региональные подходы играют важную роль в разработке и стандартизации процессов аккредитации и лицензирования в спорте. Исследование подчеркивает необходимость сотрудничества, установления глобальных стандартов и непрерывного совершенствования для поддержания доверия общественности к спортивной индустрии.

→ **Ключевые слова:** аккредитация, лицензирование, стандарты, безопасность, профессионализм, спортивная индустрия, этика.

3

«ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІН ОҚЫТУДАҒЫ ПСИХОЛОГИЯ СҰРАҚТАРЫ

ВОПРОСЫ ПСИХОЛОГИИ В ПРЕПОДАВАНИИ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

QUESTIONS OF PSYCHOLOGY IN TEACHING THE SUBJECT «PHYSICAL CULTURE»

УДК 159.9.072.432

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОСНОВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Жумагулова М.Е.

*педагог-психолог, магистр педагогических наук ГКП на ПХВ «Высший педагогический колледж
город Щучинск» при управлении образования Акмолинской области»*

■ **Аннотация.** В данной статье рассматривается роль физической активности в решении проблем психологического здоровья. Физические упражнения могут положительно повлиять на психику человека, также помогают снизить тревожность, депрессию, улучшить настроение и психические функции, повысить самооценку.

→ **Ключевые слова:** психологическое здоровье, физическая активность, стресс, депрессия, подростки.

Актуальность исследования.

Сегодня проблемы ухудшения физического и психического здоровья подростков актуальны в многих странах, включая Казахстан. В современном мире высоких технологий, глобальной компьютеризации, автоматизации многих процессов, большой умственной и психологической нагрузки, плохой экологии, нерационального питания и т.д. назрела огромная проблема дефицита двигательной деятельности, которая привела к нарушению здоровья, в первую очередь детей и подростков. Подростки увлечены различными гаджетами, за которыми они проводят большую часть своего времени и совсем не остается времени на прогулки и занятия спортом. Большинство современных подростков ведут малоподвижный образ жизни, в результате чего появляется излишняя масса тела, кости становятся менее прочными, уменьшается объем мышечной ткани, в эмоциональном плане подростки становятся очень раздражительными, нервными и равнодушными. В обществе, полном постоянного напряжения и стрессов, есть главная ценность – психическое здоровье.

Психическое здоровье – это состояние личности, при котором человек испытывает ощущение спокойствия и благополучия, он способен продуктивно реализовывать свой личный потенциал, замечательно справляться с любыми жизненными стрессами.

Один из путей для поддержания психологического здоровья – занятие спортом.

Цель исследования – формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, понимания необходимости физической активности, обучение способам его сохранения для укрепления психологического здоровья.

Методы исследования: наблюдения, тестирование.

Понятие «психическое здоровье» – это благополучие и социальный комфорт личности человека, умение справляться со стрессами. Психическое здоровье – это необходимое условие для полноценного развития человека. «Тело не болеет отдельно и независимо от души» (Сократ).

Доказано, что физическое и психическое здоровье взаимосвязаны друг с другом. Наши мысли и эмоции сказываются и на физическом здоровье. Наши эмоции (страх, гнев, досада, горе) могут быть причиной развития психосоматических заболеваний, особенно, если это вытесняется и не осознается. Несомненно, что психическое здоровье положительно влияет на нашу жизнь. Если основываться на определении Всемирной организации здравоохранения, то они выделяют три составляющих здоровья:

1. **Физическое здоровье**, которое можно и нужно поддерживать здоровым питанием, спортом и экологической средой.

2. **Социальное здоровье** – способность общаться с другими без конфликтов, брать ответственность за себя и общество, в котором мы живем, работать, ощущать полноту жизни.

3. **Психическое здоровье** – благополучие и комфортное гармоничное восприятие себя и мира

Тревожность, депрессии, страхи, агрессивность, замкнутость, нервозность – основные нарушения психического здоровья детей и подростков в современном мире.

Большинство подростков сейчас жалуются на отсутствие времени на выполнение домашнего и проектного задания. Также учебная программа предназначена для самостоятельного интереса к теме, на которое обычно мало времени. По этим причинам, обучающиеся, как правило, не следят за режимом труда и отдыха, ведут малоподвижный образ жизни, из-за чего возникают недосыпы, и хроническая усталость, влияющие в свою очередь на эмоциональную напряженность подростков. Нельзя не учитывать психологическое напряжение в период контрольных работ, зачётов, экзаменов. Чувство высокой ответственности за результат, неопределённость последствий, неожиданность, нехватка времени приводят к переутомлению подростков и нервному перенапряжению. Поэтому следует ввести в образовательной организации больше кружков, секций, клубов по интересам, обучающим навыкам рационального использования своих сил и умению снимать эмоциональное напряжение.

Физическая активность является основной составляющей психического здоровья подростка которая способствует высвобождению кортизола, «гормона стресса». В нашем колледже студенты, обучающиеся по специальности «Физическая культура и спорт», менее подвержены стрессу, депрессии, т.к. физически активны, потому что занимаются спортом, что способствует снятию напряжения и зажимов. Это показывают результаты психодиагностических работ с обучающимися.

Результаты исследования:

Методом наблюдения на уроках физической культуры, выявлены студенты заинтересованные спортом и посещающие спортивные секции.

В октябре среди обучающихся был проведен социологический опрос, в котором приняли участие 242 студента различных отделений 1 курсов с целью выявления студентов занимающихся спортом, отношении к спорту.

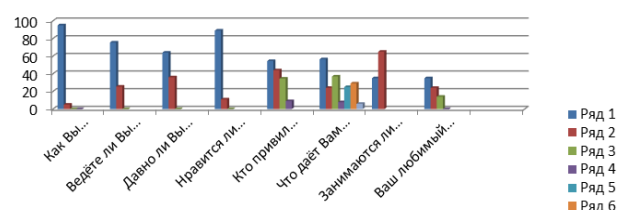


Рисунок 1 - количество студентов, занимающихся спортом

Результаты исследования следующие:

1. Как Вы относитесь к спортивному образу жизни?

Положительно - 95% отрицательно - 5%

2. Ведёте ли Вы сами здоровый образ жизни?

Да - 75,5% нет - 25,5%

3. Давно ли Вы занимаетесь спортом?

Да - 64% нет - 36%

4. Нравится ли Вам заниматься спортом?

Да - 89% нет - 11%

5. Кто привил Вам любовь к занятиям спортом?

Семья - 54,5% Колледж (школа) - 44%

Самостоятельное решение - 34,6%

Другое - 9%

6. Что даёт Вам спортивный образ жизни?

Хорошую физическую форму - 56,5%

Бодрое настроение - 24%

Проведение свободного времени с пользой - 36-9%

Повышение иммунитета - 7,8%

Расширение круга общения по интересам - 25%

Спортивная карьера в будущем - 29%

Внутреннее спокойствие - 6%

7. Занимаются ли спортом Ваши родители?

Да - 35% нет - 65%

8. Ваш любимый вид спорта?

35% - футбол, 24% - волейбол, 14% - баскетбол, 36% - другое

9. Сколько раз в неделю вы занимаетесь спортом?

Ответы студентов разные (по графику 2-3 раза и в свободное время).

Таким образом, используя вышеперечисленную методику работы, мы выявили количество студентов занимающихся спортом и способствовали всестороннему гармоничному развитию физических качеств, формированию положительной мотивации на занятиях к физической активности, а также ускорению процесса обучения. При помощи этого мы

достигли высокого показателя увлечения спортом, оздоровления, позитивного мышления и хорошего настроения на занятиях.

В марте со студентами 1 курса проведена методика «Мотивы занятий спортом» Автор А. В. Шаболтас.

Методика предназначена для выявления доминирующих целей (личностных смыслов) занятий спортом и включает в себя 10 мотивов-категорий, соответствующих определенным высказываниям (суждениям), приведенным в опроснике.

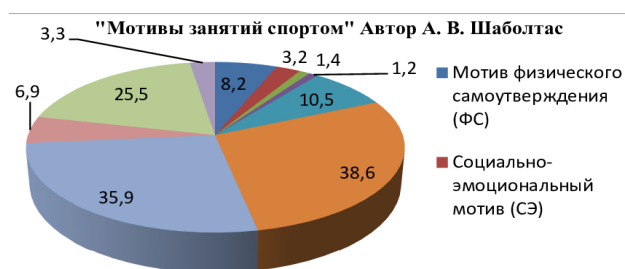


Рисунок 2 - доминирующие мотивы занятий спортом

Результаты тестирования: По данным исследования методики «мотивы занятий спортом» мы видим, что доминируют мотивы:

- *Мотив подготовки к профессиональной деятельности (ПД)* – стремление заниматься спортом для подготовки к требованиям избранной профессиональной деятельности;
- *Мотив эмоционального удовольствия (ЭУ)* – стремление, отражающее радость движения и физических усилий.
- *Рационально-волевой (рекреационный) мотив (РВ)* – желание заниматься спортом для компенсации дефицита двигательной активности при умственной (сидячей) работе.

Результаты исследования позволили изучить отношение студентов неспортивной специализации к физическому воспитанию в колледже и самостоятельно, оценить субъективное состояние здоровья студентов разных курсов, причины отказа от занятий, а также предпочтения и пожелания студентов в области физической активности.

Физические упражнения приносят много пользы организму и помогают улучшить психическое здоровье. Это, в свою очередь, может привести к формированию других положительных привычек, таких как обретение полезных пищевых привычек, улучшение качества и продолжительности сна, большее воздействие дневного света и социальное общение. Было доказано, что все эти факторы способствуют улучшению психического здоровья.

Выводы

По результатам перспективного дальнейшего изучения проблемы исследования можно сделать следующие выводы и рекомендации: необходима целенаправленная дальнейшая работа по приобщению студентов к физической активности, как одной из важнейших составляющих формирования здорового образа жизни и эффективного средства укрепления и сохранения психологического здоровья студентов.

В связи с этим основной задачей физического воспитания в колледже является развитие у студентов познавательного интереса к физическому воспитанию. Для решения этой проблемы, во-первых, необходимо учитывать индивидуальные возможности и предпочтения студентов при выборе вида физкультурно-оздоровительных занятий, а во-вторых, необходимо формировать у обучающихся осознанную потребность в физической культуре, здоровом образе жизни и поддержании собственного здоровья.

Из этого следует, что необходимо разнообразить занятия физкультурой путем включения в программу игровых и соревновательных методов нетрадиционных видов физической культуры, что позволит каждому обучающемуся реализовать собственные потребности в движении в процессе физической активности.

В то же время большое значение имеет донесение до студентов взаимосвязи физического воспитания с основными объектами физического оздоровления, приоритетными ценностями здорового образа жизни.

Все это в целом поможет сформировать у студентов потребность заниматься физической активностью на протяжении всей дальнейшей жизни, осознать, что это необходимо в их будущей профессиональной деятельности и жизни. Использование активных методов обучения на теоретических занятиях (лекции, беседы, конференции) должно способствовать формированию и развитию познавательного интереса студентов. Поэтому, основываясь на проведенном исследовании, можно рекомендовать внести изменения в организацию занятий физкультурой с целью повышения мотивации к ним для большей физической активности подростков.

Таким образом, ориентируясь на выявленные мотивы в физическом воспитании и активно используя индивидуальный подход, учитывая различные типы личности студентов, отношение к физической активности, индивидуальные предпочтения, а также факторы, мешающие обучающимся заниматься спортом. Необходимо разработать оптимальные формы и методы организации занятий для дальнейшей работы, которые наилучшим образом отвечают интересам студентов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. **Степанова Е. В.**, Физические нагрузки как средство повышения стрессоустойчивости // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук – 2017.– № 2–5 – с.69 – 17.
2. **Ильин, Е. П.** Психология физического воспитания. - Санкт-П.: 2002 г.
3. **Сырвачева, И.С.** Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями – Владивосток, 2003 г.
4. **Пятков В.В.** Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре: на материале педвузов: дис. канд. пед. наук.– Сургут, 1999. – 184 с.
5. **Сафьянова Ю.С., Шестакова Г.В.**, Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов; ТГСПА им. Д.И. Менделеева.
6. **Физическая культура и спорт/ 1.Физическая культура и спорт: проблемы, исследования, предложения.** Чайка Н.С., Дзюба З.Г. Николаевский государственный университет им. В.А. Сухомлинского. Особенности мотивации студентов к занятиям физической культурой.
7. **Ильина Н. Л.**, Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Ученые записки Университета ИМ. П. Ф. Лесгафта – 2010. – № 12(70). – с.69 – 74.

ФИЗИКАЛЫҚ БЕЛСЕНДІЛІК ПСИХИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚТЫҢ НЕГІЗГІ ҚҰРАМДАС БӨЛІГІ РЕТІНДЕ

Жумагулова М.Е.

📖 **Аннотация.** Бұл мақалада физикалық белсенділіктің психикалық денсаулық мәселелерін шешудегі рөлі қарастырылады. Физикалық жаттығулар адам психикасына оң әсер етеді, сонымен қатар алаңдаушылықты, депрессияны азайтуға, көңіл-күй мен психикалық функцияларды жақсартуға, өзін-өзі бағалауды арттыруға көмектеседі.

➡ **Тірек сөздер:** психикалық денсаулық, физикалық белсенділік, стресс, депрессия, жасөспірімдер.

PHYSICAL ACTIVITY AS A KEY COMPONENT OF MENTAL HEALTH

Zhumagulova M.E.

📖 **Annotation.** This article discusses the role of physical activity in solving problems of mental health. Physical exercise can positively affect the human psyche, it also helps to reduce anxiety, depression, improve mood and mental functions, and increase self-esteem.

➡ **Keywords:** mental health, physical activity, stress, depression, adolescents.

УДК

АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИИ, ПЕДАГОГИКИ И МЕДИЦИНЫ В КОНТЕКСТЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

Комарова Н.А

педагог-исследователь, учитель физической культуры Школа-гимназия №45, г. Шымкент

Аннотация. Данная статья рассматривает важные аспекты психологии, педагогики и медицины, связанные с физическим воспитанием учащихся средней школы. Физическое воспитание играет ключевую роль в развитии здорового образа жизни, физических качеств и социальной адаптации учащихся. В статье подчеркивается важность учета индивидуальных психологических особенностей учащихся, их мотивации и потребностей для достижения эффективных результатов. Также рассматриваются педагогические аспекты, включая методику преподавания, организацию учебного процесса и индивидуализацию подходов к обучению. Медицинские аспекты подчеркивают необходимость обеспечения безопасности и здоровья учащихся во время физической активности, а также учет медицинских противопоказаний и ограничений. В статье выделяется взаимосвязь между психологией, педагогикой и медициной, позволяющая создать оптимальные условия для физического воспитания учащихся средней школы.

Ключевые слова: физическое воспитание, психический аспект, педагогический аспект, медико-биологический аспект, образовательный процесс, дифференцированный подход, социальная адаптация, сотрудничество, мотивация, непрерывное обучение.

Актуальность исследования.

Актуальность данной работы обусловлена необходимостью разработки и применения индивидуализированных подходов в обучении физической культуре, которые учитывали бы индивидуальные особенности каждого ученика. Изучение индивидуальных психологических особенностей учащихся является важным аспектом в области физической культуры, поскольку позволяет лучше понять, какие факторы влияют на их мотивацию и способствуют более эффективному обучению. Результаты исследования могут быть полезны для разработки индивидуализированных подходов к обучению и создания мотивационной среды на уроках физической культуры.

Цель исследования - Целью настоящего исследования является выявление взаимосвязи между психологическими, педагогическими, медикобиологическими аспектами и физическим воспитанием учащихся 7-х классов средней школы.

Методы исследования: В работе использовались методы опроса, наблюдения и интервью. Опросник: Был разработан опросник, включающий вопросы о мотивации учащихся, их предпочтениях и ожиданиях от уроков физической культуры. Опросник был анонимным и заполнялся учащимися в классе. Наблюдение: Проведено наблюдение за уроками физической культуры с целью записи наблюдений, связанных с поведением, эмоциональным состоянием и

уровнем активности учащихся. Наблюдение проводилось в естественной классной обстановке и фиксировало как индивидуальные особенности учащихся, так и их взаимодействие с учителем и другими учениками. Интервью: Были проведены интервью с отдельными учащимися для более глубокого изучения их мотивации и потребностей на уроках физической культуры. Интервью позволило получить дополнительную информацию о личных мотивах, целях и ожиданиях каждого учащегося. Основными методами, используемыми в работе, являются описательный метод, включающий в себя обобщение, интерпретацию и классификацию; функционально-прагматический интерпретативный анализ.

Физическое воспитание является важной составляющей образовательной программы средней школы. Кроме того, физическая активность и здоровый образ жизни имеют ключевое значение для физического и психического благополучия учащихся. В этой статье мы рассмотрим несколько важных аспектов, связанных с физическим воспитанием учащихся средней школы, с позиций психологии, педагогики и медицины.

Психология играет важную роль в физическом воспитании учащихся средней школы. Психологическая поддержка и мотивация: создание поддерживающей обстановки, стимулирование интереса к учебе и тренировкам, формирование уверенности в своих силах и способностях. Развитие когнитивных процессов: стимуляция мышления, памяти, внимания, воображения и других познавательных функций,

необходимых для успешного обучения.[2] Работа с эмоциями и мотивацией: управление стрессом, тревогой, страхами и другими эмоциональными состояниями, формирование мотивации к достижению учебных целей. Развитие социальных навыков: обучение коммуникации, сотрудничеству, решению конфликтов, формирование умений работать в коллективе. Физические упражнения помогают учащимся укрепить свое самоуважение и уверенность в себе, развить лидерские качества и командный дух. Кроме того, физическая активность помогает учащимся справляться со стрессом, уменьшить уровень тревожности и депрессии, а также улучшить настроение и общее психическое состояние. [5]

Проведенный опрос учащихся 7-х классов о влиянии физической активности на развитие индивидуальных качеств, характеризующих социальную адаптацию, выявлено следующее: 71% учащихся считают, что коллективная физкультурно-спортивная деятельность способствует развитию их коммуникативных навыков и расширению круга социального общения; 67% - что это способствует сплочению тренировочной группы, установлению в ней дружеских отношений; 64% - что это очень важно подготовиться к профессиональной деятельности. 75% респондентов отметили, что процесс физического совершенствования и участие в школьных соревнованиях помогает им сформировать такие волевые качества личности, как смелость, решительность, настойчивость и настырность. 12% респондентов не согласны с этим утверждением, а остальные затруднились с ответом. Дело в том, что занятия физической культурой способствуют развитию нравственности качества (такие как дисциплинированность, доброта, честность, ответственность) подтвердили 77% учащихся. 8% респондентов не разделяют эту точку зрения, и 15% затруднились дать положительный или отрицательный ответ на этот вопрос. 70% респондентов отметили влияние занятий спортом на повышение самооценки; 74% - на самоактуализацию и приближение к жизненным целям; 32% - на продвижение по вертикальным социальным уровням. 20-37% респондентов дали отрицательный ответ на эти вопросы, и многим из них было трудно определиться. По мнению 56% респондентов, двигательная активность влияет на улучшение их умственной работоспособности, а следовательно - о прогрессе в их изучении. Только 27% отметили положительное влияние физических тренировок на научную деятельность и творческие достижения. Результаты опроса показали, что уровень мотивации и интереса учащихся к физическому воспитанию прямо коррелирует с их активностью и успехами в этой области. Учащиеся, испытывающие большую самооценку и меньший уровень стресса, проявляли большую склонность к участию в физической активности. Важно помнить, что каждый ученик уникален, поэтому при планировании занятий необходимо

учитывать индивидуальные особенности каждого ученика. Педагогические аспекты также являются ключевыми при организации учебного процесса, разработка программ, планов занятий, выбор методов обучения и тренировок, создание адекватных условий для эффективного усвоения материала. [7] Планирование и структурирование учебного материала: разбиение его на логические блоки, определение последовательности обучения, выбор подходящих учебных пособий и материалов. Применение активных и интерактивных методов обучения:

использование обучающих игр, проектной работы, коллективного обсуждения и других активных форм участия учащихся. Внедрение групповых форм работы, таких как командные задания и совместные тренировки, соревнования на уроках физической культуры способствует развитию коллективного сотрудничества, коммуникативных навыков и формированию позитивной социальной атмосферы в классе. Индивидуализация образовательного процесса: учет индивидуальных особенностей каждого ученика, адаптация методик и материалов под его потребности и способности. Оценка и контроль успеваемости: определение критериев оценки, проведение проверок, анализ результатов и корректировка дальнейшей работы. [3] Педагоги должны создавать безопасную и поддерживающую среду, в которой каждый ученик может чувствовать себя уверенно и комфортно. В ходе исследования мною было предложено использовать смарт часы. С помощью приложения «Здоровье», ребята контролировали свою физическую активность, получали данные о сердцебиении во время тренировок, отслеживали пульс, уровень насыщенности крови кислородом, качество сна, количество пройденных шагов, изменение веса – контролировали сожженные килокалории за время активности и фиксировали результаты в рабочие тетради для самоконтроля спортивных занятий. Также учащиеся использовали индивидуальные информационные карточки. Их содержание включало результаты самооценки функционального состояния, развития физических качеств и спортивно-технической подготовленности, показатели участия в различных физкультурно-спортивных мероприятиях. Все учащиеся должны были оценить:

- новизну урока;
- подборку упражнений и их последовательность;
- индивидуальную, парную и групповую работу;
- точность действий команд;
- рациональное использование игр, сюжетных линий;
- необходимость и достаточность использования спортивного инвентаря, музыкального сопровождения.

После каждого занятия все учащиеся имели возможность обсудить преимущества и недостатки

предлагаемых программ. В результате они освоили технологию различных заданий, которые позволили определить ключевые моменты применения инновационных педагогических подходов, таких как: дифференцированный подход к обучению, индивидуальную программу тренировок, работу в группах и в парах. Это способствовало повышению уровня мотивации и активности физического воспитания школьников. Взаимодействие с учащимися было основано на поддержке, понимании и позитивной обратной связи, что играло значительную роль в стимулировании достижений учащихся.

Медицинские аспекты играют значимую роль в физическом воспитании учащихся средней школы. Они связаны с обеспечением безопасности учащихся во время физических занятий, а также с учетом их физического здоровья и особенностей. Медицинский подход включает оценку физической подготовленности учащихся, определение противопоказаний к определенным видам физической активности и предоставление соответствующих рекомендаций. [4] Кроме того, медицинские специалисты могут сотрудничать с педагогами для разработки индивидуальных программ тренировок и приспособлений для учащихся с особыми потребностями. Исследование было проведено в форме интервью, где основной упор был сделан на следующие параметры, такие как:

сбалансированное питание, режим дня, физическая активность. Были подготовлены такие вопросы: Сколько раз в день Вы едите?, Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?, Едите ли Вы на ночь?, Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?, Входят ли в рацион рыбные блюда?, и т.д. Какое значение имеет в жизни человека четко спланированный день?, Так ли важен режим дня в жизни школьника?, Для чего необходимо соблюдать режим дня?, Сколько времени вы уделяете досугу? и т.д. Делаете ли Вы утреннюю зарядку?, Как часто Вы занимаетесь спортом?, Каким видом спорта вы занимаетесь (активным, пассивным, умственным)?, Как вы понимаете выражение «быть здоровым человеком»? Положительные и отрицательные факторы, влияющие на здоровье человека? Какое влияние оказывают физические упражнения на ваш организм? и т.д.



Результаты интервью показали, что большинство учащихся не соблюдают режим дня, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а так же рациональную организацию различных видов деятельности. Сбалансированное питание так же является частой проблемой школьников среднего звена. Из-за большой загруженности учащиеся часто перекусывают и не получают полноценного питания. Говоря о физической активности, по результатам интервью, можно отметить ряд негативных факторов, таких как: постоянное увеличение учебной нагрузки, использование гаджетов и недостаточное внимание к формированию здорового образа жизни школьника. Результаты исследования указывают на важность медицинского обследования и оценки физического состояния учащихся перед тем как приступить к физическим упражнениям. Отслеживание состояния здоровья и применение соответствующих медицинских рекомендаций и ограничений способствует безопасности и эффективности физического воспитания. Создание в школе групп ЛФК и АФК.

Результаты исследования: Результаты исследования подтвердили, что физическое воспитание учащихся средней школы требует комплексного подхода, включающего аспекты психологии, педагогики и медицины. Психологические аспекты помогают учащимся развить положительное отношение к физической активности, справляться с эмоциональным напряжением и улучшить свое психическое состояние. Педагогические аспекты включают создание поддерживающей среды и индивидуальный подход к каждому ученику. Медицинские аспекты обеспечивают безопасность и здоровье учащихся, учитывая их физическую подготовленность и особенности.

Выводы: Исследование позволило выявить важные взаимосвязи между психологическими, педагогическими и медицинскими аспектами и физическим воспитанием учащихся средней школы. Результаты подчеркивают необходимость учета этих аспектов при разработке программ и практик физического воспитания для оптимального развития и успешности учащихся. Это исследование может служить основой для дальнейших исследований и разработки практических рекомендаций в области физического воспитания в контексте школьного образования. Понимание и учет психологических, педагогических и медицинских аспектов способствуют эффективной организации уроков физической культуры и способны повысить мотивацию и интерес учащихся к физической активности. Все эти аспекты взаимосвязаны и требуют сотрудничества между педагогами, психологами, медицинскими специалистами и родителями. В целом, физическое воспитание учащихся средней школы является неотъемлемой частью

их образования и здоровья. Использование комплексного подхода, учитывающего аспекты психологии, педагогики и медицины, позволяет создать благоприятную среду, способствующую физическому, психическому и социальному развитию учащихся. Это инвестиция в их будущее и формирование привычек здорового образа жизни, которые они смогут применять на протяжении всей своей жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. «Физическое воспитание и здоровье школьников» под редакцией **В.И. Ляха и Л.А. Морозовой**.
2. «Психологические основы физического воспитания и спорта» - **Дэвид Л. Мостофски, Нэнси Л. Халл**.
3. «Педагогика физического воспитания» - **Бонни С. Монсен, Сара Барнард Флори**.
4. «Здоровье и физическое воспитание: подготовка педагогов для будущего» - **Гэри Стилдер, Сид Хейз**.
5. «Физическое воспитание и здоровье: глобальные перспективы и лучшие практики» - **Тим Кирк, Дэвид Кирк**.
6. «Физическое воспитание и спорт: педагогические аспекты» под редакцией **А.В. Костюкова и И.Г. Журденко**.
7. «Психология физического воспитания и спорта» под редакцией **В.Г. Селяева и Е.Н. Рудицкого**.

ОРТА МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ КОНТЕКСТІНДЕ ПСИХОЛОГИЯ, ПЕДАГОГИКА ЖӘНЕ МЕДИЦИНА АСПЕКТІЛЕРІ

Комарова Н.А

- **Аннотация.** Бұл мақалада орта мектеп оқушыларының дене тәрбиесіне байланысты психологияның, педагогиканың және медицинаның маңызды аспектілері қарастырылады. Дене тәрбиесі оқушылардың салауатты өмір салтын, физикалық қасиеттерін және әлеуметтік бейімделуін дамытуда шешуші рөл атқарады. Мақалада оқушылардың жеке психологиялық ерекшеліктерін, олардың мотивациясы мен тиімді нәтижеге жету қажеттіліктерін ескерудің маңыздылығы көрсетілген. Оқыту әдістемесін, оқу процесін ұйымдастыруды және оқыту тәсілдерін дараландыруды қоса алғанда, педагогикалық аспектілер де қарастырылады. Медициналық аспектілер физикалық белсенділік кезінде оқушылардың қауіпсіздігі мен денсаулығын қамтамасыз ету қажеттілігін, сондай-ақ медициналық қарсы көрсеткіштер мен шектеулерді ескеруді көрсетеді. Мақалада орта мектеп оқушыларының дене тәрбиесі үшін оңтайлы жағдай жасауға мүмкіндік беретін психология, педагогика және медицина арасындағы байланыс ерекшеленеді.
- **Тірек сөздер:** дене тәрбиесі, психикалық аспект, педагогикалық аспект, медициналық-биологиялық аспект, білім беру процесі, сараланған тәсіл, әлеуметтік бейімделу, ынтымақтастық, мотивация, үздіксіз оқыту.

ASPECTS OF PSYCHOLOGY, PEDAGOGY AND MEDICINE IN THE CONTEXT OF PHYSICAL EDUCATION OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Komarova N.A.

- **Annotation.** This article examines important aspects of psychology, pedagogy and medicine related to the physical education of secondary school students. Physical education plays a key role in the development of a healthy lifestyle, physical qualities and social adaptation of students. The article emphasizes the importance of taking into account the individual psychological characteristics of students, their motivation and needs to achieve effective results. Pedagogical aspects are also considered, including teaching methods, organization of the educational process and individualization of approaches to learning. Medical aspects emphasize the need to ensure the safety and health of students during physical activity, as well as taking into account medical contraindications and restrictions. The article highlights the relationship between psychology, pedagogy and medicine, which allows creating optimal conditions for physical education of secondary school students.
- **Keywords:** physical education, mental aspect, pedagogical aspect, biomedical aspect, educational process, differentiated approach, social adaptation, cooperation, motivation, continuous learning.