

**«СӘРСЕН АМАНЖОЛОВ АТЫНДАҒЫ
ШЫҒЫС ҚАЗАҚСТАН УНИВЕРСИТЕТІ» КЕ АҚ**

**НАО «ВОСТОЧНО-КАЗАХСТАНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ САРСЕНА АМАНЖОЛОВА»**

Сәрсен Аманжоловтың 120 жылдығына арналған
**«БІЛІМ МЕН ҒЫЛЫМДЫ ТРАНСФОРМАЦИЯЛАУ –
АДАМИ КАПИТАЛ САПАСЫН АРТТЫРУДЫҢ
НЕГІЗГІ ФАКТОРЫ»**

«Аманжолов оқулары-2023»

Халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференциясының

МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ

III бөлім

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ

Международной научно-практической конференции

«Аманжоловские чтения-2023»

**«ТРАНСФОРМАЦИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ – КЛЮЧЕВОЙ
ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО КАПИТАЛА»,**

посвященной 120-летию Сарсена Аманжолова

Часть III

CONFERENCE PROCEEDINGS

International Scientific and Practical Conference

«Amanzholov's Readings-2023»

**«TRANSFORMATION OF EDUCATION AND SCIENCE – A KEY
FACTOR IN IMPROVING THE QUALITY OF HUMAN CAPITAL»,**

dedicated to the 120th anniversary of Sarsen Amanzholov

Part III

Өскемен -Усть-Каменогорск, 2023

Бас редактор:
Төлеген Мұхтар Әділбекұлы,
**С. Аманжолов атындағы Шығыс Қазақстан университетінің Басқарма төрағасы –
ректор, профессор, PhD**

Бас редактордың орынбасары:
Ровнякова Ирина Владимировна,
С. Аманжолов атындағы Шығыс Қазақстан университеті Басқарма төрағасының орынбасары –
стратегиялық даму және ғылыми жұмыс жөніндегі проректор, п.ғ.к.

Редакция алқасы:
Алимбекова Нурлана Бауржановна, С. Аманжолов атындағы Шығыс Қазақстан университетінің
басқарма мүшесі – академиялық мәселелер жөніндегі проректор, PhD;
Шарапиева Гульнур Даулетхановна, С. Аманжолов атындағы Шығыс Қазақстан университетінің ғылым
және ғылыми жобаларды коммерциализациялау бөлімі жетекшісі;
Адиканова Салтанат, С. Аманжолов атындағы Шығыс Қазақстан университетінің IT және
жаратылыстану ғылымдары жоғары мектебінің деканы, PhD;
Оразалин Слямбек Калибекович, С. Аманжолов атындағы Шығыс Қазақстан университетінің
гуманитарлық ғылымдар жоғары мектебінің деканы, т.ғ.к.;
Куленова Гульнара Борисовна, С. Аманжолов атындағы Шығыс Қазақстан университетінің педагогика
жоғары мектебінің деканы, мед.ғ.к.;
Апышева Асель Ануарбековна, С. Аманжолов атындағы Шығыс Қазақстан университетінің экономика
және құқық жоғары мектебінің деканы, э.ғ.к.;
Картаева Айжан Маратбековна, С. Аманжолов атындағы Шығыс Қазақстан университетінің
«Абайтану» ғылыми-зерттеу институтының директоры, филол.ғ.к.;
Ислямова Сара Аскаровна, С. Аманжолов атындағы Шығыс Қазақстан университеті «Берел»
баспасының директоры

Б 94 **«Білім мен ғылымды трансформациялау – адами капитал сапасын арттырудың негізгі факторы»** Халық. ғыл.-тәжір. конф. матер. жинағ. = Сб. матер. Междун. науч.-практ. конф. **«Трансформация образования и науки – ключевой фактор повышения качества человеческого капитала».** – Өскемен: С. Аманжолов атындағы ШҚУ «Берел» баспасы, 2023. – 632 б. – III бөлім

ISBN 978-601-314-734-5

«Білім мен ғылымды трансформациялау – адами капитал сапасын арттырудың негізгі факторы» атты Халықаралық ғылыми-тәжірбиелік конференциясының материалдары жинақталған. Мақалалар Филология – тіл білімінің, әдебиет тарихы мен теориясының мәселелерін зерттейтін ғылым; қазіргі жастарды рухани-адамгершілікке тәрбиелеу; интеграциялық процестердің қазіргі жағдайындағы Қазақстан дамуының экономикалық және құқықтық аспектілері; көпмәдениетті жастардың санасын қалыптастырудың ғылыми-педагогикалық негіздері және әлеуметтік желілер мен БАҚ ықпалы; қазіргі әлемдегі жаратылыстану зерттеулері – тәжірибе, проблемалар және перспективалар саласындағы зерттеулерге арналған.

В сборник включены материалы Международной научно-практической конференции «Трансформация образования и науки – ключевой фактор повышения качества человеческого капитала». Статьи посвящены исследованиям проблем языкознания, истории и теории литературы; духовно-нравственному воспитанию современной молодежи; экономико-правовым аспектам развития Казахстана в современных условиях интеграционных процессов; научно-педагогическим основам формирования сознания поликультурной молодежи и влиянию социальных сетей и СМИ; естественным наукам, исследованию в современном мире – опыту, проблемам и перспективам.

ӘОЖ 37+001
КБЖ 74+72

ISBN 978-601-314-734-5

© С. Аманжолов атындағы ШҚУ, 2023

**КӨПМӘДЕНИЕТТІ ЖАСТАРДЫҢ САНАСЫН
ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ҒЫЛЫМИ-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ
ЖӘНЕ ӘЛЕУМЕТТІК ЖЕЛІЛЕР МЕН БАҚ ҒЫҚПАЛЫ**

**НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ
СОЗНАНИЯ ПОЛИКУЛЬТУРНОЙ МОЛОДЕЖИ И ВЛИЯНИЕ
СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ И СМИ**

УДК: 372.881.111.1

OVERVIEWING THE MAIN TEACHING APPROACHES

Kadisheva P.O.

Sarsen Amanzholov East-Kazakhstan University, Oskemen, Kazakhstan

The concept of methods, methods and means of training.

Methods the teacher and students utilize to collaborate and successfully complete the tasks involved in educational activity. The approach organizes the tasks that must be completed to reach the objective. Teaching strategies stimulate students' minds, help them grow intellectually, and encourage them to look for and grasp new information. The pupils' cognitive effort is the most crucial factor in education. The most basic facts are taught through training methods, which also reduce the gap between theory and practice.

The approach is an element of the teaching method. The approach includes informing the plan, focusing students' attention on the lesson, students repeating the actions indicated by the teacher, and mental work. The approach contributes to the understanding of educational material.

Thus, approaches are part of teaching methods, methods helps in the implementation.

The main function of teaching methods is training, motivation, development, education, organization.

Learning resources and business development can be found in learning tools. These include visual aids, instructional materials, machinery, computers, television, real items, production, and construction. They also include textbooks, didactic materials, technical teaching aids, and instructional materials.

The difficulty of classifying teaching strategies. On a specific basis, the methods are categorized into groups.

Explanatory, experimental, research, and laboratory procedures were enhanced in the XIX century by B. E. Raikov and K. P. Yagodovsky.

Words, books, images, and actual activity all serve to educate students. In light of this, N. M. Verzilin and E. Ya. assert that there is now a chance to learn using computer systems in the 20s and 30s.

M. A. Danilov (1899-1973), B. P. Esipov (1899-1967) grouped the methods used to achieve the didactic goal. These are: obtaining knowledge, forming business and skills, applying knowledge, creative activity, consolidation, testing knowledge, business, skills. According to the opinions of the authors mentioned, the teaching method is a way of regulating and organizing the activities of students to achieve a didactic goal. In this differentiation, the methods are identified with the tasks facing training.

Lerner, M. N. Skatkin grouped teaching methods according to the type of cognitive work of students. The authors show children ways of mental work, independent learning. Students working under the guidance of a teacher have different cognitive activity. The learner recalls "finished" knowledge via the reproductive approach, recounts it accurately, but his brain activity is low.

The heuristic approach improves mental effort, and the student learns by engaging in cognitive activity. Primary schools also frequently use this strategy. But adopting problem-based, heuristic, or research-based teaching methods is not feasible.

Yu. K. Babansky categorized the strategies for promoting cognitive and educational activities. He highlights that there are three components to activity: organization, motivation, and control, and he categorizes strategies into those for planning, motivating, and regulating cognitive and educational activity.

M. I. Makhmutov selected the teaching methods corresponding to the teaching method I. Teaching methods: a) the method of providing information, B) the method of explanation, B) the method of motivation, C) the experimental method.

Binary methods require the use of closely related teaching and learning techniques (communication, setting tasks, assignment by the teacher, listening by students, performing exercises, solving problems, reading texts, etc.). For example, a teacher informs students about facts and rules, shows objects, explains the essence of facts, and asks them questions. If among the approaches it is dominated by methods of interpretation, or rather, the analysis of facts, comparison, reporting, etc., then the teaching method can be called explanatory. If the main approach is limited to the presentation of information, facts (for example: the teacher offers students to memorize the rules, but without explaining the essence of the rule, but tells the way of memorizing it), then the teaching method is informational - informing, or it is simply called the method of notification. According to this, in the first case, students observe things, remember facts, listen and reflect on what the teacher explained, and look for answers to information questions. Here the method of learning is reproductive, or rather, the new rule is mastered by students in a ready-made form (students analyze facts and do not make rules). If the teaching method is the notification method, the main way of learning is memorization, with students working according to a pattern. We conventionally call such a method of reading performance.

Selection of teaching methods usually occurs when selecting the content of the educational material for the lesson. It depends on the didactic goal, the level of knowledge of students, the level of training of the teacher himself.

A story is an oral presentation of educational material. A. Baitursynov says that "the art of creating beautiful stories from words is the art of building a house." Proving that the clarity of the art of the word depends on the correctness of the word, the clarity, accuracy, artistry of the language, the purity of the language, reveals the essence of the methods of substitution, impersonation, depiction (imitation), exaggeration. Mirzhakyp Dulatov paid special attention to narrative, narrative, and explanatory methods of teaching, demonstrating effective ways of presenting topics related to life, Customs, and Customs. "It is necessary to accustom the child to a full answer," he says. Thus, the teacher offers new ways of artistic teaching and requires teachers to take action. "Where children can't read properly and suffer, the teacher deserves to read and show himself," he says..

Conversation method. Actively involve the student in the acquisition of new knowledge, teach him to independently answer the methods of obtaining knowledge,

questions asked by the teacher. In the course of a heuristic conversation, the teacher relies on the knowledge and experience of students, making it easier for them to understand new knowledge, draw conclusions. Through joint activities, students independently work and thoughtfully acquire new knowledge.

The story, which summarizes and consolidates knowledge, is aimed at systematizing theoretical knowledge from students, methods of its application. The student applies his knowledge to solving new educational and scientific problems.

During the conversation, the teacher asks the question to one student (individual conversation) or to students of all classes (mass). One type of conversation is a conversation with a student. It can be held with the class, individual groups of students, especially high school students express their opinions, ask questions and discuss the topic proposed by the teacher. The result of the conversation largely depends on the correct setting of questions.

Educational discussions occupy a significant place among the verbal methods of teaching. Its main function in the learning process is to stimulate cognitive interest, involve students in the active analysis of various scientific points of view on a particular issue, create conditions for understanding the foundations of other personality and their own views. To conduct a debate, students must be prepared, have at least two opposing views on the analyzed issue. An uneducated debate deviates from an unsystematic issue and goes unproductive. Educational debates require students to have the ability to clearly and accurately formulate their thoughts, the ability to build consistent arguments, teach them to think, prove the correctness of their opinion, and compete for thoughts. The teacher should be an example of the style of speech, listen to the thoughts of students, make tactful adjustments to it, remind students that they have the right to say the last word, without arguing about the truth of their opinion.

The educational debate is used in the upper grades of the main school, in part, in the elementary grades of the secondary school.

A well-conducted debate gives children education and upbringing, teaches them to deeply understand the problem, defend their opinion, and take into account the opinions of others.

Working with books and textbooks is an important teaching method. In elementary grades, work with books is carried out in the lesson under the guidance of a teacher. The source of knowledge for students is observation, the teacher's speech, printed materials. From textbooks, manuals, popular science literature and magazines, students receive various information, have the opportunity to consolidate, expand and deepen the knowledge gained in the lesson, and are armed with methods of Independent Education. To master the method of working with a book, first of all, its approaches are mastered.

A huge role in mastering the techniques of working with a book is played by static reading, which is used in elementary school, takes a lot of time. The purpose of such reading is to explain the text, to give students full mastery of the text, to convey to them the main idea of the text. A valuable way to understand new information is through text analysis.

The teacher uses books and magazines according to the topic. The most commonly used ways of this independent work:

1. read the book in order to obtain certain information and consolidate it. To achieve this goal, the teacher tells students how to understand the text in a short period of time.

Usually, after students have read the text once, they analyze it and make a plan for the text.

2. reveal the meaning of incomprehensible sentences and words through a dictionary or Encyclopedia, get information from additional literature, summarize the necessary information and tell in your own words what you read. The teacher should teach students to highlight the main idea in the text. To make a plan, the texts are divided into interconnected parts, and each part is given a name.

3. in order to use additional literature, students must have the ability to work independently. The critical reading of books and magazines by students is also of great importance. The matrix of ideas is a comparative description of homogeneous thoughts and phenomena in the works of different authors. Visual methods used in teaching

Visualization method. Al - Farabi suggests that "the main method of learning is visualization", its goals, methods (explanation, impression, memory). Mastering the educational material largely depends on the visual aids and technical means used in the learning process.

The visualization method is used in interaction with verbal and practical teaching methods and, when introducing students to phenomena, objects, affects their senses, perceiving symbolic images of phenomena, processes, objects or their natural state through a variety of images, copies, drawings. In Modern School, screen and technical means are widely used for this purpose. Visualization methods can be conditionally divided into two large groups: illustration and demonstration.

Using the illustration method, students are shown illustrative tools – namely: a poster, a table, a picture, a map, drawings on a blackboard, patterns.

Features of demonstration (demonstration) as a teaching method

Through the demonstration method, objects and phenomena are shown through experiments or from technical means, cinema-films, filmstrips.

The introduction of new technical means into the educational process (television, video recorders) expands the possibilities of the visual method of teaching. Currently, special attention is paid to a new type of visual aid – computers used by individuals, the task of creating offices of electronic metering equipment in schools is being solved, and the task of introducing computers into the educational process that allow you to model certain situations and processes. They allow students to see in motion, visually, many processes that were previously learned from the text of the textbook. Computers significantly expand the capabilities of visualization methods in the learning process.

Through practical teaching methods, students are engaged in practical activities, form practical skills and abilities. Practical methods: exercises, laboratory and practical work.

With the help of exercise, mental and practical activities are mastered. It is used in the study of all subjects, at different stages of the educational process. Its character and methodology depend on the specifics of the academic discipline, the specific educational material, the age of the students. Depending on the nature of the exercise, it is divided into oral, written, graphic and Educational-Labor.

Written exercises are performed in subjects: native language, Foreign Language, Mathematics, etc.

When a student learns to read, he writes many exercises, reading the text expressively, using grammar rules.

Graphic exercises: embroidery, drawing, technological map, album, making a stand, drawings made during excursions.

Training and labor exercises: work with paper, cardboard, wood, metal in training workshops, the use of various tools, machine tool, control of mechanisms, work with toys "Constructor".

Training method requirements:

- * conscious attitude of students to its implementation;
- didactic continuity in the performance of exercises: performing exercises that first help to understand the educational material, and then allow you to remember, apply, independently, creatively apply what was read in new situations, add new material to the system of knowledge, business and skills that you have already mastered.

Methods grouped according to the level of cognitive activity of students (I. Ya.

Explanatory-illustrative method. With this method, students learn information. It is otherwise called the information-reception (reception) method. Through this method, the teacher interprets the finished information to the students by various means, and the students understand and remember the information.

Information is transmitted through a conversation, lecture, explanation, book, additional tools, visual aids. Teacher-solves problems, proves theorems, teaches to make plans. Students-repeat the actions of the teacher, listen, look at his visuals, work with objects, read, observe, add new educational materials to their previous knowledge.

Through the explanatory-illustrative method, the experience accumulated by mankind can be transmitted in a short time. Its benefits have been tested for centuries and are used in many countries.

Reproductive method. Through this method, the teacher forms the student's skills and abilities, gives tasks, repeats the knowledge he has mastered, the business skills he has taught to the students. Students solve problems similar to the teacher's report, classify them according to the sample in language lessons, draw up plans, work with machines at the direction of the teacher, experiment in chemistry and physics.

The reproductive method requires organizational skills from the teacher. The teacher interprets new educational material using verbal, visual, and practical methods, and the student uses them to complete tasks.

The instructions given to students are being improved and programmed textbooks with answers are being developed. They are shown verbal explanations, drawings that need to be worked on, excerpts from the cinema, in addition to telling how to work.

When there is a large amount of knowledge, the reproductive method is used in conjunction with the explanatory and illustrative method.

Students are given an algorithm. An algorithm is a system of actions that guide the student to fully learn an object or phenomenon. Students are given algorithms for synopsis, comparison, and problem solving. Algorithms are useful for the formation of skills with multiple operations, because from a complex activity, its individual operations are distinguished.

The reproductive method is closely related to program learning. Through it

The purpose of creating a problem situation is to study educational materials, make the child's mind work by making it difficult to read. The problem situation is created by asking questions, making assumptions, and analyzing unproven opinions. A diagram, diagram of the phenomenon under study is drawn up. Students work creatively and freely

remember their knowledge. The problem method teaches students to be resourceful, understand contradictions, make assumptions, give arguments, and find solutions.

Partial search or heuristic method. In order to teach the student to solve the problem on his own, it is necessary to give him a small research work. The teacher shows paintings, documents, offers to ask them questions, draws conclusions from facts, makes suggestions. The teacher conducting the lesson using the heuristic method develops questions that lead to the solution of the problem in advance, remind students of their knowledge.

Research work is carried out in the classroom, at home, and tasks are planned to be completed in a week, a month. For example, a literature teacher gives an assignment on the topic: "works written by writers of Kazakhstan during the market". Students do all the work on their own. Tasks are given to determine the benefits of agrotechnical methods used for growing plants, a plan of research work is drawn up, and the correctness of the conclusions is checked. With this plan, you can study the history of your native land. Students conduct experiments, participate in scientific experiments, there should not be many tasks that take a long time. It is better to give tasks from each subject once a year. It is unprofitable to submit research papers in all subjects within one academic year. Types of research work: observation of plants, animals, natural phenomena, reading reports, making proposals for improving technological processes, analyzing popular science literature, etc.

References

1. Babansky Yu.K.. Methods of training in the modern public-calling school. - Moscow: Prosveshchenie, 1985. - 208 P.
2. pedagogy. Educational post for students of pedagogical universities and pedagogical colleges. Ed. P. I. Pidkasisstogo. - M: Teacher. Public, 1998. - 640 P.
3. M. Zhumabayev. Pedagogy. - Almaty: native language, 1992. -160 P.
4. Nurgalieva G. K. Pedagogical logical-structural course, - Almaty, 1996.
5. The introduction of public didactics. - Moscow: Vysshaya Nauka, 1990

ӘОЖ 7.79.796.03

ЕРКІН КҮРЕС ҚҰРАЛДАРЫН ЖАҢАЛАУ НЕГІЗІНДЕ БЕЛДІКТЕ ЖАС БАЛУАНДАРҒА ҚОЗҒАЛЫС ӘРЕКЕТТЕРІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ӘДІСТЕМЕСІ

Алдаберген Қ.Б.

Жүнісбек Д.Н., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Әр спортшының мансабындағы ең жоғары спорттық жетістік оның Олимпиада ойындарына қатысуы болып табылады, ал жүлделі орынды жеңіп алу көп жылдық дайындықтың ең жоғары нәтижесі болып саналады.

Әр түрлі спорт түрлерінің ішінде Олимпиада ойындарының бағдарламасына спорттық жекпе-жек кіреді.

Самбо, кикбоксинг, қоян-қолтық жекпе-жек, белбеу күресі сияқты дәстүрлі емес жекпе-жек түрлері Олимпиада ойындарының бағдарламасына енгізілмегенін атап өткен жөн, бірақ олармен біздің елімізде көптеген адамдар айналысады және олар негізінен кәсіби және қолданбалы дайындық мәселелерін шешуді қамтамасыз етеді.

Қазіргі уақытта Олимпиада ойындарының бағдарламасына енгізілмеген әр түрлі спорттық жекпе-жек түрлерінің ішінде белбеу күресі жетекші орындардың бірі болып табылады. Белбеу күресі-бұл ресейлік және халықаралық деңгейдегі ресми жарыстар өткізілетін спорт түрі, онда спортшылар өздерінің әлеуетті мүмкіндіктерін іске асыра алады және жоғары спорттық біліктілікке ие болады.

Белбеудегі күрестегі бәсекелестік белсенділік спорттық жекпе-жектің әртүрлі түрлерінен (еркін күрес, самбо, грек-рим күресі, дзюдо) біріктірілген әртүрлі қозғалыс әрекеттерін қолдануды қарастырады. Белдіктердегі күрестегі спорттық шеберлік, ең алдымен, бәсекеге қабілетті жекпе-жек процесінде жетістікке жетуді қамтамасыз ететін спортшының физикалық, психофизиологиялық және функционалдық дайындығына негізделген қозғалыс әрекеттерінің жақсы техникалық-тактикалық арсеналымен анықталады.

Арнайы ғылыми-әдістемелік әдебиеттің теориялық талдауы отандық мамандардың спорттық жекпе-жек теориясы мен әдістемесінде ұтымды және тиімді қозғалыс әрекеттерін қалыптастыру мәселесі бойынша айтарлықтай ақпарат жинақталғанын көрсетті. Спорттық жекпе-жекте қозғалыс әрекеттерін қалыптастыру физикалық, функционалдық және психофизиологиялық дайындықпен нығайтылған техника мен тактика бойынша жаттығуларды орындауды көздейді.

Бұл ретте осы уақытқа дейін белбеулерде күресте жас спортшыларды даярлау мәселелері зерттелмеген күйінде қалып отыр. Бұл мәселеге аздаған жұмыстар арналды, бұл өз кезегінде жас спортшыларды ұзақ жылдар бойы даярлаудың ғылыми-әдістемелік негіздемесінің әлсіздігіне байланысты мамандарға спорттық резервті дайындауды және спорттық шеберліктің өсуін тиімді қамтамасыз етуге мүмкіндік бермейді.

Арнайы ғылыми-әдістемелік әдебиеттерде жеткілікті жарық болған кезде (В.А. Воробьев, Б. И. Тараканов, 2007; Р. М. Городничев, Е. Ю. Андриянова, Н. А. Скляр, 2008) әр түрлі спорттық жекпе-жектерде ұтымды және тиімді қозғалыс әрекеттерін қалыптастыру мәселелері, белбеу күресі бойынша қолда бар әдебиеттерде (Ч. Т. Иванков, 2007; А.А. Валемеев, 2007; В. А. Таймазов, С. М. Ашкинази, А. А. Пробинцев, 2016) спортшының мотор әлеуетін арттыру мәселелері әлсіз қозғалады, сондай-ақ жас спортшыларды даярлау практикасында қолданылатын құралдардың өзара байланысы іс жүзінде жоқ.

Осыған байланысты белдіктерде күресте 10-12 жастағы спортшыларды даярлау

спорттық жекпе-жектің әртүрлі түрлерінен интеграцияланған ұтымды және тиімді қозғалыс әрекеттерін қалыптастыру мәселесін шешу арқылы өзектендіріледі.

Арнайы әдебиеттерді талдау белбеулерде жас балуандарды даярлау тәжірибесінде келесі қайшылықтарды анықтады:

- әр түрлі тәсілдердің, мамандандырылған дайындық құралдарының кең спектрі негізінде жас спортшылардың ұтымды және тиімді қозғалыс әрекеттерін

қалыптастыру қажеттілігі және арнайы ғылыми-әдістемелік әдебиеттерде бұл бағыттың болмауы;

- көптеген техникалық әдістерді орындаудың сәйкестігіне және жас спортшыларды тиімді даярлау үшін осы бағытты эксперименттік тексерудің болмауына байланысты белдеулерде жас балуандарды даярлау практикасына еркін күрес құралдарын бейімдеу мен интеграциялаудың орындылығы.

Белбеу күресінде жас спортшыларды даярлау практикасындағы қалыптасқан карама-қайшылықтар жас балуандардың белбеудегі қозғалыс әрекеттерін бір жылдық дайындық циклінде тиімді жетілдіру қажеттілігінен тұратын зерттеу мәселесін тұжырымдауға мүмкіндік берді.

Зерттеудің мақсаты-еркін күрес құралдарын интеграциялау негізінде белбеулерде жас балуандардың ұтымды және тиімді қозғалыс әрекеттерін қалыптастыру технологиясын теориялық тұрғыдан әзірлеу және эксперименттік негіздеу.

Белбеулерде жас балуандардың қозғалыс әрекеттерін қалыптастыру технологиясын әзірлеу техникалық дайындықтың жеке құралдарын қолдануға негізделуі керек және еркін күрес құралдары және:

- жас спортшыларды даярлау жүйесінің әдістемелік негізін қалыптастыруға мүмкіндік беретін белбеу және еркін стильдегі балуандарды даярлау бағдарламасындағы бар проблемаларды талдау;

- жаттығу процесінің тиімділігін және қозғалыс әрекеттерін қалыптастыруды бағалауға мүмкіндік беретін бәсекеге қабілетті, моторлы, Функционалды және психофизиологиялық дайындық көрсеткіштерін кешенді талдау;

- спорттық шеберліктің өсуін және бәсекелестік қызмет процесінде спорттық нәтижелерге қол жеткізуді қамтамасыз ететін белдеулерде жас балуандарды даярлаудың тиімділігіне негізгі үлес қосатын жетекші факторларды айқындау;

- бір жылдық жаттығу циклінде жаттығу әсерінің тиімділігін көрсететін белбеудегі жас балуандардағы қозғалыс, функционалды, психофизиологиялық және бәсекеге қабілеттілік көрсеткіштерінің динамикасын бағалау.

Спорттық жекпе-жек саласындағы жетекші отандық мамандардың ғылыми-әдістемелік жұмыстарын талдау еркін күреспен де, белбеу күресімен де сабақ барысында көрінетін мотор белсенділігінің үлкен әлеуеті туралы айтуға мүмкіндік береді. Спорттық жекпе-жектің осы түрлерімен айналысу барысында жас және білікті спортшының резервтік мүмкіндіктері едәуір артады. Алайда, қазіргі уақытта Қазақстандағы күрестің әртүрлі түрлерінде жас спортшыларды даярлау жүйесі бірқатар мәселелерді шешуге тап болды. Негізгілерінің қатарына дене шынықтыру деңгейінің төмендеуі және жарыс процесінде жүзеге асырылатын қозғалыс әрекеттерінің өзгергіштігі жатады.

Спорттық жекпе-жектің әр түрі тиімді қозғалыс әрекеттерін қалыптастыруға, жасына, жеке энергетикалық процестеріне, спортшының жасына байланысты қойылған міндеттеріне байланысты барлық формалардың тікелей үйлесімімен физикалық, функционалды және психологиялық дайындық деңгейін арттыруға бағытталуы керек.

Спорттық жекпе-жектердегі бәсекелестік белсенділік моториканың өте күрделі құрамымен сипатталатыны анықталды, бұл спорттық жекпе-жектің үнемі өзгеріп отыратын жағдайында жүзеге асырылатын үйлестіру қабілеттерін

дамытудың жоғары деңгейін талап етеді. Осыған байланысты спортшылардың денесіне сенсомоторлық функцияларды дамытуға жоғары талаптар қойылады.

Жарыс жекпе-жегін өткізу процесінде спортшылардың жеке қабілеттерін іске асырудың сәттілігі жарыстың ресми ережелерімен анықталады. Бірқатар мамандардың зерттеулері олимпиадалық цикл аяқталғаннан кейін жекпе-жектердегі жарыс ережелеріне енгізілген өзгерістер жарыс жекпе-жегінің техникасы мен тактикасына әсер ететіндігін анықтауға мүмкіндік берді.

Төрешілердің үнемі ысқырығы, белсенді күрес жүргізуге шақыру, аяқталмаған жанжал жағдайларында тоқтау және стендке көтерілу, пассивтілік үшін ескертулер, күрестің қысқа кезеңі - мұның бәрі спортшылардың техникалық әрекеттердің тар шеңберін қолдануға мәжбүр болуына әкеледі.

Өкінішке орай, бейінді федерациялар тарапынан күрес жекпе-жектерін жүйелі түрде жандандыру, күрестің әртүрлі түрлерін насихаттау мақсатында олар бәсекелестік қызмет процесінде техникалық және тактикалық іс-әрекеттердің объективті сипаттамаларына және спортшының әртүрлі моторлық әрекеттерді қалай белсенді қолданатынына өте үстірт назар аударады.

Спорттық жекпе-жектің әртүрлі түрлерін талдай отырып, жақында мамандар балуанның бәсекеге қабілетті моделін әзірлегенін атап өткен жөн, бұл жаттығу процесін құру үшін нұсқаулық болып табылады. Балуанның заманауи моделін анықтайтын көптеген факторлардың ішінде жас спортшыны даярлау үшін бірқатар маңызды факторларды атап өту керек:

- арнайы төзімділіктің жоғары деңгейі;
- техникалық дайындық процесінде қол жеткізілетін қозғалыс әрекеттерінің жоғары өзгергіштігі;
- төзімділікпен үйлесетін жылдамдық қасиеттерінің жоғары деңгейі;
- спортшылардың бейімделу мүмкіндіктерін жұмылдыратын тұрақты жүйке жүйесі.

Белдіктердегі күрестегі бәсекелестік белсенділік еркін және классикалық стильде болатын жарыстарды өткізу шарттарымен анықталады. Белбеу күресінде жеңімпазды бағалау үшін жекпе-жек уақытын шектейтін және реттейтін бал жүйесі қолданылады.

Белбеу күресінде бәсекеге қабілетті жекпе-жек өткізудің айрықша ерекшелігі- белбеу үшін әртүрлі ұстағыштарды қолдану, ал еркін күресте ұстау спортшының аяқ-қолы немесе денесі үшін жүзеге асырылады.

Белдіктердегі күрестегі бәсекелестік жекпе-жектің уақытша реттелуі спортшының жас ерекшеліктеріне байланысты. Сонымен, бастапқы дайындық және спорттық мамандандыру топтарында жарыстың алдын-ала кезеңінде жекпе-жек процесінде, әдетте, 4 минут беріледі, ал соңғы жекпе-жекте бұл уақытты үзіліссіз 6 минутқа дейін ұзартуға болады. Өз кезегінде, спорт шеберлігі мен жоғары спорт шеберлігін жетілдіру кезеңдерінде жекпе - жек уақыты 6-8 минутқа дейін артады.

Белдіктердегі күрестегі жарыстардың ресми ережелерінде белдіктің ұзындығына қойылатын нақты критерийлер белгіленбейді, осыған байланысты спортшы оның параметрлерін жеке таңдай алады. Жекпе-жекті жүргізу барысында шабуылдаушы спортшының белбеу күресіндегі басты міндеті-спортшыны кілемге лақтыруға мүмкіндік беретін осындай техникалық қабылдауды өткізу, ал қарсыласты ұстап алу өте маңызды. Сәтті лақтырудан кейін қарсыластың қақпағы белбеудегі күресте таза жеңіс ретінде бағаланады.

Белдіктердегі күресте бәсекелестік жекпе-жек мерзімінен бұрын аяқталуы мүмкін, егер спортшылардың бірі қарсыласынан 7 немесе одан да көп ұпай жинаса.

Жоғары спорттық шеберлікке және әдетте белдіктердегі күресте спорттық нәтижелерге қол жеткізу, әдетте, жаттығу процесін ұйымдастырудың ұтымды жүйесімен анықталады. Белбеу күресінде спорттық резервті дайындау процесіне инновациялық тәсілдерді тарту және жекпе-жектің әртүрлі түрлерінен жаттығу құралдарын біріктірудің әртүрлі нұсқаларын іздеу қазіргі заманғы спорт ғылымының негізгі проблемаларының бірі болып табылады.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. П. Еганов, А.В. Дзюдодағы жарыс қызметінің тактикасы: оқу. жәрдемақы / А.В. Еганов. - Челябинск: Орал ГУФК, 2006. – 64б.

2. Еганов, А. В. Дзюдошылардың спорттық шеберлігін арттырудың оқу процесін басқару: реферат. дис. доктор пед. ғылымдар / А.В. Еганов.- Челябинск, - 1999. – 54б.

3. Елисеев, С. В. Жоғары білікті самбо балуандарын жарыс алдындағы даярлау: реферат. дис. ... канд. пед. ғылымдар: 13.00.04 / С. В. Елисеев.- М., 2001. - 24 б.

4. Жуков, В. И. Спортшылардың күш және жылдамдық-күш бағытындағы қозғалыс әрекеттерін оңтайландыру: реферат. дис. ... доктор пед. ғылымдар: 13.00.04 / В. И. Жуков. - Майкоп, 1999. - 50с.

5. Зациорский, В. М. Спортшының физикалық қасиеттері: тәрбие теориясы мен әдістемесінің негіздері / В. М. Зациорский. 3-ші басылым. - М.: кеңестік спорт, 2009. -200 Б.

6. Иванков, Ч. Т. "Кореш" белдеуіндегі ұлттық күрес: оқу құралы / Ч. Т. Иванков. - М.: Инсан, 2007. - 384 б.

7. Иванков, Т.Т. Спорттық күрестегі бәсекелестік қызметті модульдік-ситуациялық ұйымдастыру негізінде жас спортшылардың техникалық-тактикалық шеберлігін жетілдіру технологиясы: реферат. дис. ... доктор пед. ғылымдар: 13.00.04 / С. Т. Иванков. - М., 2001. - 44 Б.

8. Игуменов, В. М. Спорттық күрес: оқулық / В. М. Игуменов, Б. А. Подливаев. - М.: ағарту, 1993-240 б. айданған әдебиеттер тізімі.

ӘОЖ 7.79.796.03

ЕРКІН КҮРЕС ҚҰРАЛДАРЫН ИНТЕГРАЦИЯЛАУ НЕГІЗІНДЕ БЕЛДІКТЕРДЕ ЖАС БАЛУАНДАРДА ҚОЗҒАЛЫС ӘРЕКЕТТЕРІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Алдаберген Қ.Б.

Жүнісбек Д.Н., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Белдіктердегі күрестегі спорттық шеберлік, ең алдымен, бәсекеге қабілетті жекпе-жек процесінде жетістікке жетуді қамтамасыз ететін спортшының физикалық, психофизиологиялық және функционалдық дайындығына негізделген қозғалыс әрекеттерінің жақсы техникалық-тактикалық арсеналымен анықталады.

Осыған байланысты белбеудегі күресте 10-12 жастағы спортшыларды даярлау спорттық жекпе-жектің әртүрлі түрлерінен интеграцияланған ұтымды және тиімді қозғалыс әрекеттерін қалыптастыру мәселесін шешумен өзектендіріледі. Арнайы әдебиеттерді талдау белбеудегі жас балуандарды даярлау тәжірибесіндегі келесі 4 қарама-қайшылықты анықтады: - әртүрлі тәсілдердің, мамандандырылған дайындық құралдарының кең спектрі негізінде жас спортшылардың ұтымды және тиімді қозғалыс әрекеттерін қалыптастыру қажеттілігі және арнайы ғылыми-әдістемелік әдебиеттерде бұл бағыттың болмауы; - көптеген техникалық әдістерді орындаудың сәйкестігіне және жас спортшыларды тиімді даярлау үшін осы бағытты эксперименттік тексерудің болмауына байланысты белбеулерде жас балуандарды даярлау практикасына еркін күрес құралдарын бейімдеу мен интеграциялаудың орындылығы. Белбеу күресінде жас спортшыларды даярлау практикасындағы қалыптасқан қарама-қайшылықтар жас балуандардың белбеудегі қозғалыс әрекеттерін бір жылдық дайындық циклінде тиімді жетілдіру қажеттілігінен тұратын зерттеу мәселесін тұжырымдауға мүмкіндік берді. Зерттеудің мақсаты-еркін күрес құралдарын интеграциялау негізінде белбеулерде жас балуандардың ұтымды және тиімді қозғалыс әрекеттерін қалыптастыру технологиясын теориялық тұрғыдан әзірлеу және эксперименттік негіздеу.

Көп факторлы талдау еркін күрес құралдары негізінде 10-12 жас белбеулеріндегі жас балуандардың қозғалыс әрекеттерін қалыптастыру технологиясын әзірлеу мен ғылыми негіздеуге негіз болған жетекші факторларды анықтауға мүмкіндік берді. Барлығы 7 фактор анықталды. Олардың ішінде дисперсияның жалпы сомасы (79,8%) бар 3 фактор ең маңызды болып табылады. Бірінші фактор-техникалық-тактикалық әрекеттер (дисперсияның жалпы сомасы 35,7% болатын 12 сипаттама). Оған келесі әрекеттер кірді: жиырылу және техникалық-тактикалық әрекеттер саны, құлату, иілу лақтыру, еңкейту (сырттан ілмекпен), бұрылу (жамбас арқылы), еңкейту (ішінен ілмекпен), бұрылыспен (ілмекпен), иілу, иілу, бұрылыспен иілу алдыңғы табанмен және еңкейтумен. Екінші фактор-қозғалыс әрекеттері (дисперсияның жалпы сомасы 26,3% болатын 13 сипаттама). Екінші фактор келесі дене шынықтыру жаттығуларымен ұсынылған: қолдар мен денені бұгу және ұзарту, жоғары штангамен тарту, ұзындыққа секіру және екі аяқты жоғары итеру, басылған допты лақтыру (3 кг), 30 м жүгіру, 6 минуттық жүгіру және 3x10 м жүгіру. сондай-ақ, бұл факторда 10 сынақ бар техникалық дайындық жаттығулары: көпірді 10 рет айналдыру, тіреуіштен көпірге 5 рет тұру, өз салмағындағы серіктесті жамбас арқылы 10 лақтыру, сонымен қатар жалпы өнімділік. Үшінші фактор-морфофункционалды және психофизиологиялық мүмкіндіктер (дисперсияның жалпы сомасы 17,8% болатын 19 сипаттама). Сонымен, бұл факторға келесі көрсеткіштер кірді: дене ұзындығы мен салмағы, дене салмағының индексі, май және тірек-қимыл аппаратының массасы, дененің жалпы суы мен жасушадан тыс сұйықтығы, биоимпеданстың фазалық бұрышы, қарапайым қол-көз реакциясы, дискриминация реакциясы, қозғалатын объектіге реакция, жетістікке жетуге және сәтсіздікке жол бермеуге ынталандыру деңгейі, сондай-ақ тәуекелге дайындық дәрежесі. Факторлық талдау көрсеткендей, бастапқы дайындық кезеңінде 10-12 жас белбеулеріндегі жас балуандарда қозғалыс әрекеттерін қалыптастырудың тиімділігі техникалық-тактикалық және моторлық

дайындық көрсеткіштерімен, сондай-ақ морфофункционалды және психофизиологиялық мүмкіндіктермен байланысты.

Педагогикалық эксперимент процесінде бәсекелестік қызметті талдау спортшылардың басқа спорттық жекпе-жек түрлерімен салыстырғанда белбеу күресінде шабуыл және қорғаныс әрекеттерін орындауы аз айқын сандық мәнге ие екенін анықтауға мүмкіндік берді. Осыған байланысты, еркін күрестен интеграцияланған мамандандырылған құралдарды тиімді қолдана отырып, дайындықтың бастапқы кезеңінде әртүрлі мотор арсеналында қолайлы алғышарттар жасауға және спорттық мамандандыру кезеңінде аударма талаптарын сәтті орындауға болады. 10-12 белбеулерінде жас балуандардың қозғалыс әрекеттерін қалыптастырудың эксперименттік технологиясы лақтыруға дайындық құралдарының көлемін ұлғайтуға, дене және техникалық даярлықты, спортшылардың жалпы жұмысқа қабілеттілігі мен психофизиологиялық мүмкіндіктерін оңтайландыруға баса назар аударып отырып, оқу материалын бір жылдық жаттығу циклі ішінде тиімді бөлуді қамтиды.

Белбеудегі балуандарды бастапқы даярлау кезеңі спортшыларды даярлау салмақ категорияларын есепке алмай жүзеге асырылатындығымен сипатталады, өйткені кезеңнің соңында спортшылар алғашқы жарыстарда өз күштерін сынай бастағанда ғана Бұл саралау жүреді. Бақылау (Бт, N=12 адам) және эксперименттік (Эт, n=12 адам) топтардағы оқу-жаттығу процесі салмақ категорияларын есепке алмай салынды, бұл екі топтағы қозғалыс әрекеттерінің қалыптасу тиімділігін фронтальды түрде бақылауға мүмкіндік берді. 2-ші оқу жылының бастапқы дайындық кезеңінде КГ және ЭГ спортшыларын даярлаудың бір жылдық циклі 52 аптаны құрады. Жалпы алғанда, екі топ үшін де дайындықтың барлық түрлеріне 416 сағаттық оқу-жаттығу жұмысы бөлінді. Дайындықтың негізгі түрлері: техникалық-тактикалық, жалпы және арнайы дене шынықтыру дайындығы, оның барысында жас спортшылардың физикалық, функционалды және психофизиологиялық мүмкіндіктерін арттыру, сондай-ақ белбеудегі балуандардың қозғалыс әрекеттерін оқыту міндеттері шешілді. Жалпы алғанда, қалыптастырушы педагогикалық эксперимент барысында дайындықтың осы түрлеріне 360 сағат бөлінді, бұл жалпы көлемнің 86,5% - ға құрады.

Белбеудегі жас балуандардың қозғалыс әрекеттерін қалыптастыру технологиясының негізгі бағыты спортшының мотор әлеуетін кеңейтетін техникалық-тактикалық дайындық бойынша жаттығулардың кең спектрін қолдану болды. 10-12 жас аралығындағы жас балуандарды дайындаудағы жалпы даму жаттығулары гимнастика мен жеңіл атлетикадан біріктірілген және спортшылардың морфофункционалды жағдайына әсер етеді.

Жалпы дайындық жаттығулары жекпе-жектің әртүрлі түрлерінен таңдалды (еркін күрес, дзюдо, самбо) және морфофункционалды және психофизиологиялық жағдайды жақсартуды, сондай-ақ дене шынықтыру деңгейін арттыруды қамтамасыз ететін спортшының жалпы дайындығына бағытталған.

Арнайы дайындық жаттығуларына белгілі бір әдістердің элементтері немесе оларға жақын формалар, сондай-ақ Физикалық және техникалық шеберліктің өсуін қамтамасыз ететін арнайы дене шынықтыру деңгейін арттыруға, сондай-ақ спортшылардың морфофункционалды және психофизиологиялық жағдайын

жақсартуға бағытталған жаттығулар кірді. Бәсекеге қабілетті жаттығулар, еркін күрестен біріктірілген 14 және физикалық, техникалық және бәсекеге қабілеттіліктің жоғары деңгейіне қол жеткізуге, сондай-ақ морфофункционалды және психофизиологиялық жағдайды жақсартуға мүмкіндік беретін лақтырудың әртүрлі түрлерін үйретуге бағытталған.

Қорыта айтқанда жүргізілген теориялық және эксперименттік зерттеулер келесі тұжырымдар жасауға мүмкіндік береді:

1. Арнайы ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді теориялық талдау және өз зерттеулерінің нәтижелері жас балуандарды белдеулерде бастапқы даярлау кезеңінде оқу процесін ұйымдастырудың іргелі тәсілдерінің болмауына байланысты 10-12 жас белдеулерінде жас балуандардың қозғалыс әрекеттерін тиімді қалыптастыру мәселесін эксперименттік шешу қажеттілігі туындағанын көрсетті. Бұл еркін күрестің дене шынықтыру және лақтыру дайындығы құралдарын интеграциялау негізінде жас балуандардың белдіктердегі қозғалыс әрекеттерін қалыптастырудың инновациялық технологиясын әзірлеу мен ғылыми негіздеудің шұғыл қажеттілігін өзектендіреді.

2. 84,6% жағдайда спорттық мамандану кезеңінде спортшылар жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізе алмайтын 18 Спорттық жекпе-жектің басқа түрлерінен белбеулерде күреске қайта біліктілік алатыны анықталды. Еркін күресте жағдайлардың 72,5% - нач бастапқы дайындық топтарына екпінді іріктеу болатындығы өте тән. Өз кезегінде, белдіктердегі күресте бұл жағдайлардың 32,4% - происходит орын алады және негізінен БЖСМ-де дайындықтың осы кезеңінде балалар сауықтыру жаттығуларымен айналысады. Бұл жағдай белдеулерде күресуге маманданған бастапқы дайындық топтарының спортшыларында жаттығу сабақтары тиімді қозғалыс әрекеттерін қалыптастыруға ерекше назар аудармай, көп дәрежеде құрылатындығын көрсетеді, ал фристайл балуандарында, ерте кезеңдерде, жаттығу процесі техникотактикалық әрекеттерді үйрету үшін жеке тәсілді қолдана отырып, жоғары мамандандырылған сипатта болады. 3. Қазіргі заманғы белбеу балуандарының техникалық-тактикалық іс-әрекеттерінің жан-жақтылығы мен өзгергіштігі, бәсекелестік жекпе-жекке қатысу процесінде тиімділіктің төмен деңгейі бар екендігі анықталды. Жекпе-жекте жеңіске жеткен балуандардағы техникалық-тактикалық іс-қимылдардың тиімділігі жеңіліске ұшыраған спортшыларға қарағанда біршама жоғары екендігі анықталды. Ең жоғары көрсеткіштер тек еңкейту (сырттан ілмекпен) – 68% және 1,0 бірлік, құлату – 45% және 1,8 бірлік, иілу – 38% және 1,6 бірлік және құлату (жамбас арқылы) – тиісінше 32% және 1,7 бірлік.

4. Педагогикалық эксперименттің нәтижелері морфофункционалды және психофизиологиялық мүмкіндіктері, физикалық және техникалық дайындық деңгейі, жалпы жұмыс қабілеттілігі бойынша 10-12 жас белдеулеріндегі жас балуандардың модельдік сипаттамаларға сәйкес келетіндігін көрсетеді, алайда параметрлердің көпшілігі: май және бұлшықет массасы (1,4 және 1,1 кг), қарапайым және күрделі қозғалыс реакциясы, жедел дайындық жағдайында шешім қабылдау уақыты ($279,0 \pm 14,1$; $301,7 \pm 15,2$ және $192,7 \pm 7,7$ мс), табысқа жету және сәтсіздікке жол бермеу мотивациясы ($14,4 \pm 2,0$ және $15,0 \pm 2,9$ балл), күш деңгейі (жоғары штангада ілулі күйде қолды бұғу және ұзарту- $5,3 \pm 0,4$ есе), жылдамдық күші

(орнынан ұзындыққа секіру - $173,7 \pm 5,9$ см), 19 жылдамдық (жүріспен 30 м жүгіру - $5,7 \pm 0,3$ с) және үйлестіру қабілеттері (3x10 м шаттлмен жүгіру - және $9,0 \pm 0,5$ с), техникалық шеберлік (өз салмағының серіктесін жамбас арқылы 10 лақтыру – $30,6 \pm 2,0$ с) төменгі шекараларда орналасқан, бұл спорт шеберлігі деңгейінде тиісті прогресті толық көлемде қамтамасыз етпейді және спорттық мамандандыру топтарына қабылдау кезінде бақылау нормативтерін тиімді орындауға кедергі келтіреді.

5. Бастапқы дайындық кезеңінде 10-12 жас белдеулеріндегі жас балуандардың қозғалыс әрекеттерін қалыптастырудың тиімділігі 7 фактормен анықталады, олардың ішінде дисперсияның жалпы сомасы (79,8%) бар 3 фактор жетекші орын алады: бірінші фактор – техникалық-тактикалық іс-қимылдар (дисперсияның жалпы сомасы 35,7% болатын 12 сипаттама); екінші фактор – қозғалыс әрекеттері (13 сипаттама дисперсияның жалпы сомасы 26,3%); үшінші фактор-морфофункционалды және психофизиологиялық мүмкіндіктер (дисперсияның жалпы сомасы 17,8% болатын 19 сипаттама).

6. 10-12 жас белдеулерінде жас балуандардың қозғалыс әрекеттерін қалыптастырудың әзірленген инновациялық технологиясы мынадай ерекшеліктермен сипатталады: - лақтыру дайындығына баса назар аудара отырып, еркін күрес құралдарын интеграциялауға негізделген; - сауықтыру бағыты бар; - бағдарламалық материалды тиімді бөлу жүйесін көздейді; - нысандардың (фронтальды, топтық, жеке ағындық); құралдардың (ҚҚҚ) оңтайлы үйлесімін қамтамасыз етеді, СФП, ТТП); әдістер (қайталама, аралық, ауыспалы, бөлшектелген, тұтас); бақылау түрлері (кезеңдік, жедел); - жылдық дайындық циклі бойында оқыту, есеп беру, проблемалық және ойын ұйымдастырушылық-әдістемелік нұсқауларды қамтиды; - жас спортшылардың дене және техникалық 20 дайындығын, жалпы жұмысқа қабілеттілігін және психофизиологиялық мүмкіндіктерін оңтайландыруды объективті етеді; - жас балуандарды белбеулерде даярлаудың тиімділігі мен нәтижелілігіне негізгі үлес қосатын жетекші факторларды анықтауға мүмкіндік береді; - жас спортшыларды даярлаудың динамикасын бағалауды көздейді белбеудегі жас балуандардың қозғалыс, функционалды, психофизиологиялық және бәсекеге қабілеттілік көрсеткіштері; - жалпы жас спортшы-жекпе-жекшілерді даярлау жүйесінің әдістемелік негізін қалыптастыруға мүмкіндік береді және спорттық шеберлікті арттыру және белбеудегі күресте жарыстарда жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу үшін тиімді болып табылады.

7. Қалыптастырушы педагогикалық эксперименттің қорытындысы бойынша мыналар анықталды: - жас балуандарда ЭГ белдеулерінде қалыптастырушы педагогикалық эксперименттің соңына қарай май массасы көрсеткіштерінің 3,4%-ға сенімді төмендеуі және тірек-қимыл аппараты массасының 4,7-ге ұлғаюы байқалады%; фондық деңгей көрсеткіштерінің жақсаруы және $22,6 \pm 2,8$ және $24,4 \pm 2,9$ мс қарапайым визуалды-моторлық реакцияның, $25,8 \pm 2,2$ және $26,1 \pm 2,5$ мс күрделі визуалды-моторлық реакцияның, $26,3 \pm 2,2$ және $33,5 \pm 2,8$ мс шешім қабылдау уақытының жақсаруы, сондай-ақ табысқа жету және сәтсіздікке жол бермеу мотивациясының көрсеткіштері өсті $3,6 \pm 0,2$ және $3,9 \pm 0,3$ баллға және тәуекелге дайындық дәрежесіне $3,9 \pm 0,4$ баллға ($p < 0,05$); - эксперименттік топ

спортшыларында еденге тірелген күйде қолды бүгу және созу $5,5 \pm 0,3$ есеге, Арқада жатқан күйде денені бүгу және ұзарту $7,8 \pm 0,6$ есеге, жоғары барда ілулі тұрған күйде қолды бүгу және ұзарту $3,6 \pm 0,2$ есеге ұлғайту сияқты сынақ тапсырмаларында көрсеткіштердің сенімді өсуі байқалды, орнынан $12,8 \pm 1,0$ см ұзындыққа секіру, $0,8 \pm 0,06$ с жылдамдықпен 30 м жүгіруде, $1,9 \pm 0,09$ с 3×10 м шаттлмен жүгіру және $250 \pm 10,5$ м 6 минуттық жүгіру, техникалық дайындық, 21 серіктесінің өз салмағының $2,3 \pm 0,1$ және $2,8 \pm 0,2$ с - қа $2,3 \pm 0,1$ және $29,2 \pm 2,8$ с-қа сәйкесінше $14,7 \pm 2,1$ және $29,2 \pm 2,8$ с-қа дейін көтерілуі арқылы бағаланады ($p0,05$); - ЭГ 10-12 жас белдеулеріндегі жас балуандарда оқу-жаттығу жиындарына қатысу процесінде техникалық-тактикалық іс-қимылдар көлемінің, иілу лақтыру тиімділігінің $11,3\%$ - ға, құлату арқылы құлату $12,8\%$ - ға, еңкейту (сырттан ілмекпен) $10,1\%$ - ға, бұрылу (жамбас арқылы) лақтыру $12,3\%$ - ға, еңкейту ($9,1\%$ - ға және алдыңғы табанмен $8,7\%$ - ға бұрылыспен лақтыру, $0,8 \pm 0,07$ бірлікке иілу және құлату лақтыру нәтижелілігі, $1,1 \pm 0,1$ бірлікке еңкейту (ішінен ілмекпен) лақтыру, $10,5\%$ - ға иілу лақтырудың маңыздылық индексі, $10,9$ бірлікке құлату%, $15,6\%$ - ға еңкейтіп лақтыру (сыртынан ілмекпен), $10,0\%$ - ға еңкейтіп лақтыру (ішінен ілмекпен) және $5,4\%$ - ға ($p0,05$) алдыңғы аяқпен бұрылыспен лақтыру.

8. Еркін күрес құралдарын интеграциялау негізінде 10-12 жас белдеулерінде жас балуандардың қозғалыс әрекеттерін қалыптастырудың әзірленген технологиясының жоғары тиімділігі эксперименттік деректерді талдау және жалпылау нәтижелерін көрсетеді. Эксперименттік деректер бұл технология спорттық шеберлікті арттыруға, спорттық мамандандыру топтарына қабылдау кезінде бақылау нормативтерін орындауға және оны болашақта бәсекеге қабілетті жекпе-жекте жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізуге негіз болатындығын айтуға мүмкіндік береді.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. П Еганов, А. В. дзюдодағы жарыс қызметінің тактикасы: оқу. жәрдемақы / А.В. Еганов. - Челябинск: Орал ГУФК, 2006. – 64б.
2. Еганов, А. В. дзюдошылардың спорттық шеберлігін арттырудың оқу процесін басқару: реферат. дис. доктор пед. ғылымдар / А.В. Еганов.- Челябинск, - 1999. – 54Б.
3. Елисеев, С. В. жоғары білікті самбо балуандарын жарыс алдындағы даярлау: реферат. дис. ... канд. пед. ғылымдар: 13.00.04 / С. В. Елисеев.- М., 2001. - 24 б.
4. Жуков, В. И. спортшылардың күш және жылдамдық-күш бағытындағы қозғалыс әрекеттерін оңтайландыру: реферат. дис. ... доктор пед. ғылымдар: 13.00.04 / В. И. Жуков. - Майкоп, 1999. - 50с.
5. Зациорский, В. М. спортшының физикалық қасиеттері: тәрбие теориясы мен әдістемесінің негіздері / В. М. Зациорский. 3-ші басылым. - М.: кеңестік спорт, 2009. - 200 Б.
6. Иванков, Ч. Т. "Кореш" белдеуіндегі ұлттық күрес: оқу құралы / ч. т. Иванков. - М.: Инсан, 2007. - 384 б.
7. Иванков, Т.Т. спорттық күрестегі бәсекелестік қызметті модульдік-ситуациялық ұйымдастыру негізінде жас спортшылардың техникалық-тактикалық

шеберлігін жетілдіру технологиясы: реферат. дис. ... доктор пед. ғылымдар: 13.00.04 / С. Т. Иванков. - М., 2001. - 44 Б.

8.Игуменов, В. М. спорттық күрес: оқулық / В. М. Игуменов, Б. А. Подливаев. - М.: ағарту, 1993-240 б.айдаланған әдебиеттер тізімі.

ӘОЖ 37.015.3:159.9

СТУДЕНТТЕРДІҢ КӘСІБИ САПАЛАРЫНЫҢ ҚАЛЫПТАСУЫНА АҚПАРАТТЫҚ ОРТАНЫҢ ЫҚПАЛЫ

Аликанова Э.А.

Аманжолов университеті, Өскемен қ., Қазақстан

elvira_pip@mail.ru

Еліміздегі кәсіптік білім берудің заманауи жүйесі жыл сайын жетілдіріліп, жаңартылуда. Осыған сәйкес кәсіптік білім берудің басты мақсаты – болашақ мамандардың кәсіби сапаларын қалыптастыру және дамыту. Қазіргі жағдайда уақыт талабына сай жоғары білікті маман даярлайтын оқыту әдістерін зерттеу, болашақ кәсіп иелерін қалыптастыру басты мәселелердің бірі болып отыр. Болашақ мамандарға қойылатын мақсат пен талаптың күннен – күнге өсуі кәсіптік білім беру процесінің тиімділігін арттыру үшін үлкен ізденіс пен шығармашылықтың қалыптасуын алдыға қойып отыр.

Адам өмірінде кәсіп таңдау, мамандықты меңгеру, сол кәсіпке деген кәсіби сапаларын қалыптастыру маңызды орынға ие. Көптеген ғалымдардың айтуынша, кәсіби сапалардың қалыптасуы оқу процесі кезіндегі жас маманның ақпаратты алатын ортасына байланысты өзгеріске ұшырап отыратындығы атап көрсетілген. Қазіргі уақытта заманауи ақпараттық ортаның ерекшелігі студенттердің кәсіпті меңгеру және кәсіби қалыптасуы кезінде өмірлік, кәсіби жоспарларын өзгеруіне ықпал етеді. Дегенмен де білім беру ордасынан алған білімдерімен және іскерліктері, кәсіптік сипаттамалары қайшылыққа түседі. Болашақ маман ретінде студенттер ақпараттық ортадан алған тәжірибелерді өз бойына сіңіреді. Өзі үшін маңызды ортаның талаптарын қанағаттандыруға тырысады. Осылайша, студенттердің кәсіби сапаларына тоқталатын болсақ, олардың құндылықтарымен, жетістікке жету мотивацияларын, өз кәсібіне деген жағымды эмоцияларымен танысуға мүмкіндік аламыз. Демек осы кәсіби сапаларды қалыптастыру арқылы Тәуелсіз мемлекетімізге білікті, өз кәсібін терең түсінетін, өзінің іскерлігі мен білімін жан-жақты қолдана білетін мамандар даярлау міндетке айналып отыр.

Сондықтан да кәсіптік білім беру мекемелерінде, яғни колледж студенттерінің кәсіби сапаларын қалыптастыру мен дамыту үшін заманауи ақпараттық орта құру қажет. Жаппай кәсіптерді меңгеру және білікті мамандарға деген сұраныстың артуына байланысты оқу кезеңінде кәсіби сапаларын анықтау маңызды болмақ. Алайда колледж студенттерінің кәсіби сапалары ретінде мотивациялық саласына, құндылықтарымен қызығушылықтарына, сонымен қатар өз мамандықтарынан алған жағымды эмоцияларына аса назар аударған жөн болады. Колледж студенттеріне білім беру кезінде тұлғалық және кәсіби сапаларының

дамуында мотивацияны зерттеу өзекті болып табылады. Ғалымдардың пікірі бойынша мотивация – адамның белсенділігін анықтайтын және оның іс-әрекетінің бағытын анықтайтын ынталандырушы факторлардың жиынтығы. Қазіргі уақытта ғылымда мотивацияның тұлғалық және кәсіби сапаларды дамытуға әсер ету контекстінде жеткілікті түрде зерттелмегендігі көптеген ғалымдардың, психологтардың еңбектерінде (В.Г. Асеев, Т.О. Гордеева, Е.П. Ильин, А.Н. Леонтьев, А.К. Маркова, Ю.Б. Орлов, С.Л. Рубинштейн, П.М. Якобсон және т.б.) және шетелдік авторлар (А. Маслоу, Г. Олпорт, Б. Скиннер), Л.Фестингер, З. Фрейд, Х. Хеккаузен т.б.) қарастырылған [1, 138-144 б.].

Жоғарыда қарастырылып өтілген мәселелерді талдай келе, студенттердің кәсіби сапаларының қалыптастыру арқылы өз мамандықтарына деген көзқарасты өзгертіп, болашақ маман ретінде дамуына жағдай жасаймыз. Ал ақпараттық ортаның ерекшелігі студенттердің кәсіби сапаларының қалыптасуына тікелей ықпал ететін фактор болып табылады. Сол себепті осы негіздемені болжамдастыра келе, осы тақырыпты талдауды жөн көрдім.

Қазіргі әлемде қарқынды болып жатқан өзгерістер оқу орындарының білім беруімен тікелей байланысты, оның мақсаты жоғары кәсіби жетістіктерге бағытталған шығармашылық әлеуеті бар тұлғаны қалыптастыру болып табылады. Еңбек нарығы кәсіптік білімі бар мамандарға және олардың бәсекеге қабілеттілігіне жоғары талаптар қояды. Мұндай жағдайларда жас адамға өз орнын табуға, таңдаған мамандығында сәтті болуға, дамуға және жетілуге көмектесетін кәсіби сапаларды қалыптастыру және дамыту қажеттілігі туындайды. Қоғамның дамуына байланысты маман даярлауға қойылатын талаптар жылдан жылға өсіп келе жатыр. Өндірістік технологияларды қарқынды жаңарту, ғылыми білімді интеграциялау, пәнаралық сипаттағы кешенді ғылыми және қолданбалы мәселелерді ұлғайту жұмыстары жүргізілуде. Демек осыған сәйкес кәсіптік мектептің алдына үнемі жаңарып отыратын кәсіби қызметке дайын маман даярлау міндеті қойылып отыр. Қазіргі заманғы кәсіптік оқу орындарының іргелі және мемлекеттік білім беру стандарттарының талаптарын сақтаумен қатар, болашақ маманның жеке қасиеттерін, кәсіби сапаларын дамыту маңызды орынға ие. Кәсіби сапаларды дамытуды қамтамасыз ететін кәсіптік білімге жаңа тәсілдер енгізу талап етіліп отыр.

Студенттерді кәсіби даярлау үрдісінде кәсіби сапаларының қалыптасуында мотивацияның маңызы, олардың оқу мотивтері, құндылық бағдарлары, өз мамандықтарына деген жағымды эмоциялар ерекше мәселе болып табылады. Осыған байланысты оқу орындарында студенттерді ынталандыруда ақпараттық ортаның ықпалы ерекше болып келеді. Ақпараттық ортаның негізгі құралдарына бағдарламалық қамтылу, телекоммуникациялар, ынталандыру, интернет көздері және т.б. жатады. Студенттер ақпараттық орта арқылы ақпаратты құрады, түрлендіреді, тұтына алады. Қазіргі уақытта студенттерге ақпараттық орта тікелей, жанама, дереу және алыс түрде әсер етеді. Ғалымдардың пікірінше, ақпараттық орта студенттерге әр түрлі ақпараттық әсерлер түрінде, ақпараттық байланыс құралдары, өзара әрекеттесу және басқаларға әсер ету түрінде пайда болады. Демек студенттер өздерінің кәсіби сапаларын ақпараттық құралдар арқылы және де басқа адамдармен өзара әрекеттесу сипатында қалыптастыра алады. Бұл дегеніміз студенттер өз

кәсіптеріне деген ақпаратты интернет, теледидар, және т.б. құралдардан ақпарат алу негізінде қалыптастырса, сонымен қатар өз мамандықтарының нағыз мамандарынан алған жағымды эмоциялары арқылы да өзара әрекеттесуді жүзеге асыра алады. Студенттердің бойында өз мамандықтарына деген жағымды эмоциялары оларды мотивациялайды, сонымен қатар кәсіби қалыптасу барысында құндылық бағдарларын анықтай түседі. Ақпараттық ортаның ерекшелігі ол көп жағдайда студенттерге әлеуметтік әсер етудің психологиялық құралы болып табылады. Өйткені студенттер өз кәсібіне деген әсерлерді әлеуметтік ортадан алады. Әлеуметтік ортада маман ретінде қалыптасқан тұлғаларға қызығушылық танытып, өз мамандықтарын таңдайды. Яғни сол мамандардың кәсіби сапаларын бойына сіңіруге және қалыптастыруға мүмкіндік алады [2, 2016.].

Заманауи ақпараттық орта студенттердің кәсіби сапаларының қалыптасуына тікелей әсер ете отырып, құндылықтары мен стереотиптерін тарататын құралы ретінде әрекет етеді. Қазіргі уақытта студенттердің кәсіби сапаларының қалыптасуына аса назар аударған жөн. Өйткені студенттердің маман ретінде қалыптасуында ақпараттық ортаның ерекшеліктері әсер етіп отыр. Студенттердің ақпараттық ортамен өзара әрекеттесуі өзекті мәселелер қатарына енуде. Студенттер ақпараттық ортамен әрекеттесу негізінде өз мамандықтары жайлы жағымды эмоция алады, сол эмоцияның негізде кәсіби мотивация мен құндылық бағдарларын нақтылайды. Сондықтан да бірінші кезекте бұл тақырып аясында, студенттердің кәсіби сапаларын қалыптастыруда кәсіби мотивациялық күзіреттіліктерін қарастыратын боламыз.

Жалпы алатын болсақ, кәсіби мотивацияға студенттердің кәсіби дайындығын қамтамасыз ететін оқу мотивациясын да жатқызуға болады. Себебі, бұл олардың санасына болашақ кәсіби әрекет ретінде кіретін кәсіби оқытудың міндеттерін шешуге бағытталған жетекші әрекет болып табылады. Студенттердің кәсіби және оқу мотивацияларының өзара байланысы практикалық әрекеттерінде оқу орнынан алған білім, дағды, іскерліктерін саналы түрде пайдалануға мүмкіндік береді. Кәсіби әрекеттегі мотивация студенттердің әрекетіне бағытталған сипатын, оның потенциалды мүмкіндіктерін, берілген іс-әрекет түрін, қажеттілігін анықтайтын бөлім ретінде алға қойылады. Өз кезегінде, кәсіби мотивация өз мамандығына сәтті бейімделуге әсер етеді, психологиялық ыңғайлылық, жұмыстан моральді қанағаттанушылықпен анықталады және шешуші кезеңде маманның тағдырына оған таңдаулы іс-әрекет аймағында әсер етуі мүмкін.

Айта кететін жайт, мотивация оқуға деген ынталандыру, қызығушылық тудырады. Оқу іс-әрекеті иерархиялық құрылымы бар бірнеше мотивтермен басқарылады. Кейбір мотивтер басым болады - олар оқу әрекетін, оқу мақсаттарының құрылымын және олардың адам құндылықтары жүйесіндегі орнын анықтайды. Басқа мотивтер бағынышты позицияны алады және тек оқуға қосымша ұмтылыстар жасайды. Оқу процесінде басым мотивтің өзгеруі мүмкін. Бұл оқу іс-әрекетінің өзгеруіне және оған деген көзқарастың өзгеруіне байланысты.

Студенттердің кәсіби сапаларының қалыптастыру, кәсібіне деген әдебиеттерден, көрген фильмдерден, телешоудан алған ақпараттарына байланысты болады. Бірақ бұл шабыт романтикалық сипатқа ғана ие болады. Ал таңдау, үстірт, таза сыртқы әсерлерге негізделген ата – аналарының немесе достарының кеңесі

арқылы болса, бұл сәтті болып шығады. Сондықтан да студенттердің танымдық көзқарастарын, өзін – өзі ынталандыратын, ақпараттармен қаруландыру үшін бұқаралық кәсіптермен танысуға жағдай жасау керек [3, 211-216 б.].

Қорыта айтқанда, студент тұлғасының дамуында кәсіби сапаларының қалыптасуы болашақ мамандығын сапалы игеруге әсер етеді. Алайда кәсіби сапаларының қалыптасуы ретінде мотивацияның маңыздылығын толықтай қарастырып өттік. Келесі кезекте кәсіби сапалардың қалыптасу факторы ретінде құндылық бағдарға назар аударамыз.

Біздің зерттеуімізде құндылық ұғымының мына анықтамасы негізге алынып отыр. Құндылық бұл әлеуметтік өмірде индивид үшін маңызды заттар мен құбылыстарды анықтайтын жеке бастың бағытталу жақтарын, қарым –қатынастың механизмдерін көрсететін жеке адамның құрылым компоненті.

Жалпы алатын болсақ, тұлғаның құндылықтық бағдарлары көп мәнді пәнаралық ғылыми ұғым, оны авторлар әртүрлі талқылайды. Адамның өмірлік мақсаттарын анықтайтын құндылықтық бағдарлар олар үшін маңызды болып келеді.

Құндылықтық бағдарлар жүйесі адам белсенділігінің негізгі реттеушісі болып табылады, себебі ол жеке қажеттіліктер мен мотивтерді тұлғаның ұсынған және қабылданған социумның құндылықтарымен, нормаларымен сәйкестендіруге көмектеседі.

В.Ф.Сержановтың, В.Д.Шадриковтың, Е.А.Климовтың және т.б. авторлардың еңбектерінде құндылықтық бағдарлар іс - әрекетті реттеудің негізгі механизмі ретінде қарастырылады.

Е.А.Климовтың көзқарасы бойынша белгілі бір кәсіби топ үшін өзінің іс - әрекет мағыналары мен өзіндік құндылықтар жүйесі.

Ал А.И.Данцов құндылықтық бағдарлардың адамның мақсат қоюшылық процесін түзетіп, бағыттап отыратынын айтады.

Құндылықтық бағдарлар дегеніміз - субъектінің қоршаған шынайылықты идеологиялық, саяси, моральдік, эстетикалық тұрғыдан бағалауы және индивидтің объектілерді олардың маңызы, мағынасы бойынша дифференцияциялау әдісі.

Кәсіби құндылық өте күрделі, жан-жақты қалыптасуды қажет етеді. Ал, кәсіби құндылық дегеніміз болашақ мамандығы бойынша маңызды еңбек талаптары мен ерекшеліктерін меңгеру болып саналады. Кәсіби құндылықты жан-жақты психологиялық, философиялық тұрғыдан талдай келе, тұлғаның дамуы мен қалыптасуында бұл ерекше орын алатыны жайлы қорытындыға келдік. Кәсіби құндылықтың табыстылығы оқу орындарындағы оқыту процесінің сапасымен, кәсіпті таңдау мотивімен, кәсіпті ұнату және еңбек мазмұнын түсіну мазмұнынан көрінеді. Студенттердің құндылықтық бағдарлары көп қырлы психологиялық феномен болып табылады. Бұл феноменді түсіну үшін онымен мәні жағынан ұқсас құндылық, бағдар, мотив, қызығушылық сияқты психологиялық ерекшеліктерді талдаған маңызды.

Құндылықтық бағдарлар дегеніміз — тұлғаның өзінің бүкіл өмір әрекеттерін, потенциалдарын, бүкіл ішкі мотив пен ұмтылыстарды толығымен ашу арқылы көрінетін, адамның өмірлік ұмтылысы. Құндылықтық бағдарлар студенттердің тұлғалық ерекшеліктеріне ғана емес, сонымен қатар оның әлеуметтік жағдайларда өзін-өзі көрсету мен өзін-өзі анықтауы кезіндегі іс-әрекетін саналы

ұйымдастыруларына ерекше әсер ететін құбылыс болып табылады. Студенттердің кәсіби дамуы мен қалыптасуында құндылықтық бағдарларға ақпараттық орта, адамның негізгі іс-әрекеті де үлкен әсерін тигізеді. Құндылықтық бағдарларды белгілі аумақтар бойынша біріктіріп, талдаған маңызды болып табылады [4, 40 б.].

Студенттің өз кәсібіне бағытталуында кәсіпке деген қызығушылық, өз кәсіби деңгейін жетілдіре түсу, кәсіби іс-әрекеттің мақсаты мен міндеттерін түсініп, іштей қабылдау байқалады. Аталған ерекшеліктер мен компоненттер студенттерде кәсіби бағытталудың дамығандығы мен қалыптасқандығын айқындайтын көрсеткіш болып табылады.

Кәсіби еліктеу – идеалды іздеу, идеалды бекіту, идеалға ұмтылу іс-әрекетінде көрініс табатын тұлға бағыттылығының негізгі формасы. Кәсіби еліктеу арқылы студенттердің өз мамандықтарына деген қызығушылықтары мен бейімділіктері қалыптасады. Еліктеу – адам мінез-құлқы мен олардың бір-бірімен қарым-қатынасының үлгілік көрінісі. Кәсіби еліктеу кәсіби және қоғамдық мазмұнға ие. Кәсіби еліктеуге кәсіби қызығушылық – болашақ мамандығы туралы ұмтылыс, кәсіби талаптармен танысу және т.б. жатады. Қызығушылықтарын қанағаттандыра отырып, студенттер таңдаған мамандығы туралы білім қорларын кеңейтеді. Кәсіби еліктеу мен мамандық таңдау арасындағы айырмашылық, еліктеу – мақсат, ал мамандық таңдау – осы мақсатқа жетудің құралын таңдау, белгілі бір іс-әрекетте өз-өзін дәлелдеу. Еліктеу арқылы студенттің санасында іздеу, таңдау, бекіту және кәсіби бағыттылықты қалыптастырудың негізгі кезеңдері құралады. Кәсіби еліктеудің болуы – саналы, дұрыс, дәл уақытында мамандық таңдаудың алғышарты болып табылады. Кәсіби даярлық, шеберлік, бағыттылық негізінде жүзеге асырылады. Кәсіби даярлық, яғни қажетті кезеңінде белгілі бір әрекеттерді іске асыруға бағытталған, жеке тұлғаның күш-жігерінің тез арада жұмылдырылуы, кәсіби шеберлік мамандыққа, маманға қойылатын талаптардың жоғары деңгейде орындалуы болса, кәсіби бағыттылық дегеніміз – студенттердің нақты атқаратын іс-әрекетіне қажетті кәсіби қасиеттерді меңгеруі және сол әрекетке қызығушылығының туындауы. Әрине кәсіби еліктеу, кәсіби даярлық үдерісінде жүзеге асады, ал даярлық кәсіби шеберлікті қажет етеді, ол үшін кәсібін сүю қажет, яғни кәсіпті дұрыс таңдау маңызды [5, 44 б.].

Жалпы алатын болсақ, студенттердің кәсіби сапаларының қалыптастыру барысында мотивация, кәсіби мотивация, құндылық бағдар, кәсіби құндылық, кәсіби бағыттылық, кәсіби еліктеу, кәсіби даярлау түсініктеріне тоқталдық. Себебі қазіргі ақпараттық ортада колледж студенттерінің кәсіби сапаларының қалыптасуында берілген сапалар маңызды орын алады. Яғни студенттер қоршаған ортадан өз мамандықтары бойынша ақпарат ала отырып, кәсіби өзін-өзі танудың тән белгілері, сондай-ақ студенттердің жеке және кәсіби даму бағыттары қалыптасады. Студенттердің кәсіби сапаларын қалыптастырудың басты мақсаты болашақ мамандардың кәсіби қабілеттері мен кәсіби маңызды қасиеттерін дамыту, ал білім беру нәтижесі – жалпы кәсіби құндылықтар мен кәсіби бағыттылық жиынтығын игеру болып табылады. Студенттердің кәсіби сапаларын жетілдіру арқылы еңбек нарығында бәсекеге қабілеттілікті арттыруға мүмкіндік аламыз. Бүгінгі таңда студенттер кәсіби тиімділікке қол жеткізу үшін іргелі білімге ие болуы және барлық білімдерін, іскерліктері мен дағдыларын практикалық қызметте тиімді қолдануы тиіс. Ал осы практикалық қызметтің тиімділігін арттыруда ақпараттық ортаның маңызы зор болмақ. Өйткені студенттер өздерінің кәсіби сапаларын

қалыптастыруда ақпараттық ортадан тиімді мәлімет ала отырып, әрекет етеді. Қазіргі ақпараттық орта кез келген тұлғаны тұрақты кәсіптік дамуға, өзін-өзі жетілдіруге бағдарланған құзыретті маман ретінде дамуына ықпал етіп отыр.

Егер білім беру орындарында оқу кезінде студенттердің кәсіби сапаларын қалыптастыру процесінде ақпараттық ортамен өзара байланыс болса, тиімділік арта түседі. Себебі студенттер ақпараттық ортадан көп ақпарат алады, еліктеу процесі жүзеге асады. Сол арқылы болашақ маман ретінде өздерінің кәсіби сапаларын қалыптастыруға мүмкіндік алады. Осылайша, кәсіптік білім беру кезінде студенттердің кәсіби дамуы кәсіби қызметті түсінуге байланысты кәсіби сапаларын қалыптастырады.

Қазіргі қоғамда студенттердің кәсіби сапаларының дамуы болашақ мамандарды кәсіби даярлау мазмұнының өзгеруіне қарағанда тезірек жүреді. Себебі кәсіби сапалардың дамуы тікелей ақпараттық ортаның өзгеруімен тығыз байланысты болып отыр. Демек студенттер ақпараттық ортадан өздеріне қажетті ақпаратты ала отырып, кәсіби сапаларын өзгеріске ұшыратады.

Әдебиеттер тізімі

1 Дауткалиева П.Б., Аманова И.К. Студенттердің жеке-кәсіби қасиеттерін дамыту факторы ретінде кәсіби мотивацияның құрылымы // Абай атындағы ҚазҰПУ-нің ХАБАРШЫСЫ, «Арнайы педагогика» сериясы. – 2023. - №1(72). - Б. 138-143.

2 Архипова И.В. Мотивационные механизмы формирования и развития специальных (педагогических) способностей: дис. ... канд. пед. наук. - Новосибирск, 1995. – 201 с.

3 Дауткалиева П.Б., Орманова З.К. Абай атындағы ЖОО студенттерінің кәсіби мотивация ерекшеліктерін зерттеу // Қазақ ұлттық педагогикалық Университеті «Психология» сериясы Серия «Психология» Series «Psychology». – 2020. - №4(65). – Б. 211-216.

4 Гадзаова Л.П. Формирование ценностной картины мира у студентов / Л.П. Гадзаова // Высш. образование сегодня. 2007. № 10. С. 40.

5 Трубина Г. Ф. Отечественный опыт социализации молодежи: история и современные подходы // Педагогическое образование в России. — 2018. — № 10. — С. 44.

ӘОЖ 811.512.122:371

ҰЖЫМДЫҚ ОҚЫТУ ТЕХНОЛОГИЯСЫ

Алимхан А.А., Жуманова Ү.

С. Аманжолов атындағы Шығыс Қазақстан университеті,

Өскемен қ., Қазақстан

e-mail: aigul_aset@mail.ru; kenzhe.umit_01@mail.ru

Қазіргі кезде қоғамның әлеуметтік-экономикалық өміріндегі заманауи өзгерістерге байланысты білім жүйесі мен оқыту технологиясында да өзгерістер бар. Соның ішінде, ең бастысы, әлемдік білім кеңістігіне ену мақсатындағы қадамдар жасалуда. Бұл орайда мұғалімге қойылар талап та ерекше. Мемлекеттік

білім саясаты да осы мұғалім арқылы жүзеге аспақ. Оқытуда қазіргі заманғы педагогикалық технологияларын пайдалана алу әрбір мұғалімнің біліктілігін анықтайды. Болашақ маман, бүгінгі студент педагогика теориясы мен тәжірибесіндегі қазіргі заманғы педагогикалық технологиялардың түрлерін игеріп, оларды мектептің оқу-тәрбие үдерісінде шығармашылықпен тиімді қолдануға тырысуы тиіс. Заманауи озық технологияларды мектеп тәжірибесінде тиімді қолдану, ең алдымен, оларды терең, жан-жақты оқып-үйренуді талап етеді. Ал бүгінгі таңда мектептің, мұғалімнің ең қасиетті міндеті – рухани бай, жан-жақты дамыған, жеке, дарынды тұлғаны тәрбиелеу. Әр мұғалімнің алдындағы сәулелі мұраты – өз пәнінен білім беріп қана қоймай, әр баланың «менін» ашу, сол «менді» шығармашылыққа жеткізіп, баланың өзіне деген сенімін туғызу. Оқушының оқып-үйренуге баулу - оның жеке талабын қанағаттандыруға және көкейінде жүрген сұрақтарға жауап беруге үлкен ықпал етеді. Ол – белгісізді іздеу, жаңа білімді іздеу үрдісі. Бұл – адамның танымдық әрекеттерінің бірі. Әрине, білім беруде тиімді нәтижеге жету үшін оқыту әдістері мен құралдарын іріктеу, технологияны таңдау, оқу үрдісін құру – мұғалім қолындағы құзыреттілік. Сондықтан қазіргі заман мұғалімі өз пәнінен білімді ғана емес, тарихи танымы мол, педагогикалық-психологиялық сауатты, озық педагогикалық технологияларды меңгерген ұстаз болуы қажет.

Белгілі педагог К.Д.Ушинский: «Мұғалім өзінің білімін үздіксіз көтеріп отырғанда ғана мұғалім. Оқуды, ізденуді тоқтатысымен мұғалімдігі де жойылады», - дегеніндей [1], оқыту мен білім берудің ұтымды әдісіне көшкен мектептер үшін іскер мұғалімдер қажет. Оқыту үрдісінде логикаға көңіл бөлген чех педагогі Я.Коменский оқушыларды қысқа ой-тұжырым жасауға, оларды өмірмен байланыстыра білуге үйретіп, ары қарай логикалық ойлауын жетілдіру керектігін айтқан. Ол қандай пән болсын талдау, жіктеу және салыстыруға көп көңіл бөлген. Бұл көзқарастар ары қарай ұлы педагог К.Ушинскийдің еңбектерінде көрініс тапты. Оқыту үдерісін тиімді ұйымдастырудың бірі, әрі бірегейі В.К.Дьяченко жүйелеп, ұсынған оқытудың ұжымдық технологиясы екені даусыз.

Әрбір мұғалімнің алдында мынадай сұрақ тұрады: оқушыларға білімге деген қызығушылықты қалай арттыруға болады, еңбекқорлыққа, дербестікке қалай тәрбиелеу керек, әрбір оқушыны қалай белсенділікке тартуға болады?

Ұжымдық оқыту 30-жылдары практик-мұғалім А.Г.Ривиннің іс-тәжірибесінен туындаған. Әрі қарай оны зерттеп, тиімділігін дәлелдеген ғалымдар қатарына В.К.Дьяченко, А.С.Соколов, В.В.Архипов сынды ғалымдарды айтуға болады. Бұл ғалымдар әрқайсысы оған «Работа учащихся в парах сменного состава», «Взаимообучение», «Организованный диалог», «Коллективная» деген атаулар берсе, В.К.Дьяченко: «Коллективная форма учебных занятий имеет особенности как парной, так и групповой формы, и в то же время это качественно, принципиально новая форма. Коллективные учебные занятия это работа учащихся в парах сменного состава. При коллективных занятиях работа происходит, но эти пары не замкнутые, - открытые: каждый по очереди работает то в роли обучающего, то в роли обучаемого. При систематической коллективной работе все ученики по очереди работают со всеми: все обучают и воспитывают каждого, а каждый всех», - дейді. [1] Ғалым ұжымдық оқытудың басты белгісі ауысып, алмасып келіп

отыратын жұптық жұмыста екенін дәлелдейді. Әр баланың бірде білім алушы, бірде білім беруші, яғни оқушы-оқытушы қызметінде болатынын, сөйтіп, ұжымның бір-бірін оқытуы, тәрбиеленуіне түсінік береді.

Педагогикалық бағыттағы әдебиеттерді және ұжымдық оқыту технологиясы жайлы еңбектерді саралап [2-4], В. К. Дьяченконың жаңа педагогикалық технологиялар туралы еңбектерін зерттей келе, ұжымдық оқыту тәсілдері неғұрлым тиімді тәсіл деген қорытындыға келдік. Қазіргі заманғы мектептерде қолданылатын оқыту әдісін бұдан 400 жыл бұрын Ян Амос Коменский мен оның жақтастары енгізген болатын. Ол бірнеше әлеуметтік формацияларды бастан кешірді, барлық жастағы адамдарды оқытуға қолданылады. Жалпы оқыту тәжірибесінде ежелгі дәуірден бастап бүгінге дейін бар-жоғы үш: жеке, жұптық немесе топтық оқыту формасы қолданылып келеді. Екі немесе бірнеше ұйымдастыру формаларының үйлесімі бізге оқу процесінің ұйымдастырылған құрылымын береді. Мысалы, шамамен XVI–XVII ғғ. дейін оқытуда негізінен жұптық, яғни мұғалім - оқушы) және жеке формасы («жеке оқыту тәсілі») қолданылды. XVI–XVII ғғ. бастап жалпы мектеп тәжірибесіне топтық форма енгізіліп, негізгі жүйе құрушыға айналады («ұжымдық оқыту тәсілі»). Ұжымдық оқыту тәсілі дегеніміз - қоғамдық-тарихи оқыту тәсілі, онда топтық емес, ұжымдық форма мектептегі және басқа оқу орындарындағы оқу-тәрбие үдерісінің барлық құрылымында басты, жүйе құраушы ұйымдастырушы форма болып саналады. Ұжымдық оқыту тәсілі – оқушылардың ауыспалы құрамдағы жұбы, онда әрбір оқушы ұжымның әрбір мүшесімен кезегімен, бірде оның оқушысы, бірде оның оқытушысы болып оқумен айналысады (оқытады және үйренеді), яғни барлығы біреуді оқытады, және біреуі барлығын оқытады. Ұжымдық оқыту әдісі - оқу үрдісін төрт түрлі ұйымдастыру түрлері, яғни, жекелей, жұптық, топтық, ұжымдық тәсілдер арқылы жүзеге асыру, әрине, соңғысы – ұжымдық оқыту тәсілі бастысы болып табылады. Ұжымдық оқыту әдісі әр оқушының бір сәтте әрі оқушы, әрі мұғалім ретінде болатындай етіп оқу үрдісін белсендіре түседі. Мектеп оқушысының оқу әрекетін ұйымдастыруда тек қана ұжымдық оқыту әдісі ғана әр оқушының өз мүмкіндігін барынша қолдануға, ал мұғалімге әр балаға деңгейіне сай оқуына мүмкіндік туғызады. Ұжымдық оқытудың негізгі идеясы - оқытуды әр бала жан-жақты дамитындай етіп ұйымдастыру болса, басты қағидаттары - жоғары қиындықта оқыту болып табылмақ.

Ұжымдық оқытудың ерекшелігі – ұжымда және шағын топтағы оқушылардың бірігіп жұмыс істеуінде, мұндай шағын топта оқушы өзін жоғалтпайды. Қажет болса, мұғалімнің ұйғаруымен де олар бір-біріне көмектесіп, ортақ тапсырмалар орындайды. Мұндай жағдайда әр оқушының жетістігі мен кемшілігі бағаланып қана қоймай, олардың ортақ нәтижеге қандай үлес қосқаны да ескеріледі. Ал жеке жұмыс істеуде әр оқушы жеке тапсырмаларға жете үңіліп, оларды орындауға өзі де тырысады. Оқушының өзіне деген сенімі, өзін-өзі сыйлау мен құрметтеу сезімдері пайда болады.

Ұжымдық оқыту технологиясының тілдік қарым-қатынасты меңгертудегі маңызы да айтарлық. Шағын топтар, жұптар құруы арқылы оқушылардың жұмыстарын ұйымдастыра отырып, меңгерілетін оқу материалын қабылдау сапасы артады. Себебі шағын топтар мен ұжымдар, жұптар және ұжым құрамындағы

оқушының білімді қабылдау және өз ойын жеткізуге толық мүмкіндік алып, бір сабақ көлемінде үлкен материалды ауыспалы жұп құру арқылы, яғни өзінің серіктесінен немесе өзі серіктесіне түсіндіру арқылы меңгереді, дамиды.

Білім беру барысында қолданылатын топтық жұмыстың келесідей түрлері бар:

«Жалғастыр» ойыны - топ ішінде «тізбек» әдісін қолдану арқылы жасалады. Яғни бірінші оқушыдан бастап соңғы оқушыға дейін барлығы бір тақырып шеңберінде ойларын айтады. Мысалы, қазақ әдебиеті сабағында шығарма немесе қандай да бір оқиғаны баяндау, талқылау кезінде қолдануға өте тиімді әдістердің бірегейі.

«Мозаикалық топтар» - мұғалім материалды бірнеше бөліктерге бөледі. Әр топ өз тақырыбында жұмыс жүргізеді. Топтарға қажетті мәліметтер беріледі. Әр топ өзге топтарға өзінің тақырыптарын, игерілген білімдерді бөліседі. Жұмыс соңында қорытынды жасалады.

«Зигзаг» әдісі (Ара әдісі) топ 6 адамнан құралады, сұрақтар белгілі бір фрагменттерге бөлінеді, әр оқушы немесе топ қарастырады, жалпылама түрде сол сұрақты белгіленген келесі топтың сұрағымен танысады.

«Эксперттер кездесуі» әдісі де осы негізде құралады, яғни бір оқушыдан шығып өз сұрақтарын талқылайды, алған жауаптарды топ ішінде қарастырады.

Джигсо - ұжымдық оқыту әдісі. Мақсаты - жалпы мәселені алдымен жұпта, сосын ұжымда талқылау. Бұл жағдайда әрбір оқушы бір сәт өзін мұғалім ретінде сезінеді, оқуға деген жауапкершілігі артады. Әдісті қолдану төмендегіше ұйымдастырылады. Алдымен ұжым 4 жұмыс тобына бөлінеді. Бұл «жанұя» топтар деп аталады. Оқуға ұсынылатын материалдың тақырыбы талқыланды соң, осы мәтінді түсіну қажет екендігі ескертіледі. Мәтін алдын ала 4 логикалық бөлікке бөлінеді. Одан кейін мәтіннің 4 бөлігін сәйкесінше 4 топ бөліп алып, оқуға кіріседі. Жұмысты бастамас бұрын оқушыларға жұмыс тобында мәтіннің тиісті бөлігін жақсы меңгеру қажеттілігін, өйткені сол бөлікті «жанұя топ» оқушыларына түсіндіруге жауапты екенін, мәтінді тұтас түсіну әр оқушының ыждағаттылығына байланысты екенін түсіндіру қажет етеді [5, 63].

Ұжымдық оқыту тәсілі қолдану мұғалімді күнделікті тексеруден босатып, осыған орай әр оқушыға жекелей көмек көрсетуге уақытының болатынымен де құнды. Бұл технологияның тәрбиелік мәні де ерекше, оқушының өзіндік әрекеті, құрбыларына деген қарым-қатынасы қалыптасады, оқушы өзін-өзі бағалауға дағдыланады.

Қорыта келе, ұжымдық оқыту технологиясының тиімділігі білім беріп қана қоймай, оқушы бойындағы бар қабілетін таныта алуға үлкен мүмкіндік сыйлайды. Үнемі қайталанып келіп отыратын тапсырмалар, жұмыс түрлері оқушылардың логикасын, танымын дамытады. Жүйелі түрде жүріп жататын ауызекі сөйлеу үдерісі арқылы еске сақтау қабілеттері, тілдері дамиды, бұрын алған білімдері жаңарады, оны жаңа мақсатта шешуге пайдалану дағдылары қалыптасады. Әр оқушыға еркіндік беріледі, олардың дербес ізденістеріне, зерттеушілік іс-әрекетіне мүмкіндік туады. Ұжым алдындағы жауапкершіліктері артады, өзі ғана емес, бір-бірі үшін еңбектенуге дағдыланады. Өзін-өзі бағалау, өз-өзіне үңілу, өз мүмкіндігі

мен қабілетін саралау, жетістігі мен кемшілігіне көз жеткізу іс-әрекеті, сыни көз-қарастары қалыптасады.

Әдебиеттер тізімі

1. Дьяченко В.К. Сотрудничество в обучении: О коллективном способе учебной работы. - М., 1991 г.
2. Педагогика: Учебник.- Алматы, 2005.
3. Әлімов А.Х. Оқытудағы интербелсенді әдіс-тәсілдер.- Астана: «НЗМ»ДББҰ, 2014.
4. Ермекова Т.Н., Қасымбек А.А., Бипажанова А.Б. Қазақ тілі: мұғалім кітабы.- Алматы: Арман ПВ, 2016.
5. Құрманбаева Ш.Қ. Инновациялық білім беру технологиялары. Оқу құралы.- Өскемен: MediASoft, 2014.

ӘОЖ: 3709:00189

ҒЫЛЫМИ ПРАКТИКАЛЫҚ ЖҰМЫСТАРДЫ ОҚЫТУ ӘДІСТЕРІ: СТУДЕНТТЕРДІҢ ЗЕРТТЕУ DAҒДЫЛАРЫН ЫНТАЛАНДЫРУ

Амангельдыева Н.К.

Ғылыми жетекші: Маратқызы Н., педагогика ғылымдарының магистрі
С. Аманжолов атындағы Шығыс Қазақстан университеті,
Өскемен қ., Қазақстан, e-mail: aimeshka_1609@inbox.ru

Ғылыми-практикалық жұмыстар ғылыми білім беруде шешуші рөл атқарады. Өйткені олар студенттерге практикалық тәжірибе мен қажетті зерттеу дағдыларын дамытуға мүмкіндік береді. Бұл мақаланың негізгі мақсаты -ғылыми және практикалық жұмыс кезінде студенттердің зерттеу дағдыларын тиімді ынталандыратын оқыту әдістері мен стратегияларын зерттеу. Шолу осы әдістер мен олардың оқушыларға әсері туралы тұтас түсінік беруге бағытталған.

Осы салада көптеген зерттеулер мен жұмыстар жүргізілді. Зерттеулер оқыту әдістерін әзірлеуді, оқу бағдарламаларының тиімділігін бағалауды және зерттеу жұмыстарын жүргізуді ынталандыруды, студенттердің зерттеуге қатысуға талпынысына әсер ететін факторларды талдауды және басқада жұмыстарды қамтуы мүмкін. Блюменфельдтің (1991) "Жобалық оқытуды ынталандыру: қызметті қолдау, оқытуды қолдау" мақаласы білім беру саласындағы танымал және ықпалды жұмыс болып табылады. Бұл мақала жобалық оқытуға және студенттерді оған қалай тиімді қатыстыруға болатындығына бағытталған. Автор жобаларды бөлудің ғана емес, сонымен қатар бүкіл процесс барысында студенттерді ынталандырудың маңыздылығын талқылайды. [1]

Бұл мақалада студенттердің зерттеу дағдыларын ынталандырудың әртүрлі әдістері қарастырылады. Неліктен бұл дағдыларды дамыту соншалықты маңызды екенін және студенттерді ғылыми-зерттеу жұмыстарын қалай қолдауға және ынталандыруға болатынын білеміз.

Студенттердің зерттеу дағдыларын дамыту олардың білім алуында терең маңызға ие. Біріншіден, бұл студенттерге ақпаратты талдауға және сыни тұрғыдан бағалауға мүмкіндік беру арқылы сыни ойлауды дамытуға ықпал етеді. Сонымен қатар, зерттеу жұмысы оларға болашақ кәсіби қызметте қолдануға болатын құнды практикалық тәжірибе береді. Маңыздысы, бұл жобалар студенттердің оқу мотивациясын күшейтеді, себебі олар студенттердің өздерін қызықтыратын салаларды өз бетінше және шығармашылық зерттеуге мүмкіндік береді. Бұл олардың белсенді және терең білім алуына ықпал етеді, сонымен қатар үлкен шабыт пен оқу ынтасымен білім іздеуді қолдайды.

Студенттер арасында зерттеу дағдыларын ынталандыру үшін әртүрлі әдістерге жүгінуге болады. Олардың бірі – дербестікті көтермелеу, зерттеу тақырыбын таңдау еркіндігін, сондай-ақ оны шешудің әдістері мен тәсілдерін ұсыну. Тағы бір маңызды аспект - тәлімгерлік және көшбасшылық, мұнда ғылыми жетекшілер студенттерге зерттеу жұмыстарына көмектесу мен қолдауда маңызды рөл атқарады. Ынтымақтастық пен серіктестік студенттер мен ғылыми топтар арасында тәжірибе мен идеялар алмасуға ықпал ететін жағдай жасайды. Сонымен қатар, мәліметтер базасы, компьютерлік модельдеу және деректерді талдау сияқты заманауи технологияларды қолдану, зерттеу жұмыстарын жүргізуде маңызды рөл атқарады. Бұл әдістер өзара әрекеттесу арқылы студенттер арасында зерттеу дағдыларын дамытуға ықпал етеді.

Мысалы, Барроуз Х.С. (1986) медициналық білім берудегі проблемаға бағытталған оқыту әдістерінің (ПБОӘ) таксономиясын ұсынды. Бұл таксономияның мақсаты - ПБОӘ-де қолданылатын әртүрлі тәсілдер мен әдістерді жіктеу және жүйелеу. Бұл студенттер сыни ойлау мен проблемаларды шешу дағдыларын дамыту үшін нақты мәселелермен жұмыс істеген кезде белсенді оқыту мен проблемаларды шешуге баса назар аударатын білім беру әдісі. Әдістеме негізіндегі оқу бағдарламаларын әзірлеуге және енгізуге, студенттердің білім беру тәжірибесін жақсартуға ұмтылатын, оқытушылар үшін құнды ресурс ретінде қызмет етеді. [2]

Джонассен, Пекк және Уилсонның "Технологиямен оқыту: конструктивистік перспектива" (1999) білім беру мен технология облысында маңызды жұмыс болып табылады. Кітапта технологияларды оқу процесіне қалай тиімді енгізуге болатыны жайлы конструктивистік көзқарас берілген. Конструктивизм-оқушылардың өздерінің білім туралы түсініктерін қалыптастырудағы белсенді рөлін көрсететін білім беру теориясы. Олар әртүрлі білім беру технологияларын және олардың студенттерді белсенді, сұранысқа негізделген, бірлескен оқытуға тарту әлеуетін талқылайды. [3]

Білім беруді жақсарту үшін қолдануға болатын бірнеше жаңа технологиялар мен тәсілдер бар:

– Виртуалды шындық және толықтырылған шындық: бұл технологиялар студенттерді интерактивті және шынайы ортаға батыра алады. Оларға белсенді әрекеттесуге және эмпирикалық оқыту арқылы білім жинауға мүмкіндік береді.

Мұндай технологияны медицина саласында қолдануға болады. Медицина студенттері виртуалды тренажерлерді хирургиялық процедураларды орындау, пациенттерді диагностикалау және қауіпсіз, бақыланатын ортада адам ағзасын

зерттеу үшін пайдалана алады. Сондай-ақ, физика мен химияны модельдеуде. Виртуалды шындық студенттерге күрделі ғылыми тұжырымдамаларды елестетуге және олармен өзара әрекеттесуге көмектеседі. Мысалы, олар виртуалды молекулаларды басқара алады немесе виртуалды зертханада физикалық эксперименттер жүргізе алады.

– Интерактивті оқулықтар, яғни толықтырылған шындық басып шығарған беттерге 3D үлгілері, бейнелер немесе интерактивті диаграммалар арқылы дәстүрлі оқулықтарды жандандыра, оқу процесін қызықты етуге болады. Студенттер смартфондары немесе планшеттері арқылы 3D молекулалар немесе анатомиялық модельдер сияқты виртуалды элементтермен өзара әрекеттесуге мүмкіндіктері бар.

– Жасанды интеллект (AI): AI негізіндегі құралдар мазмұн мен ресурстарды оқушылардың жеке қажеттіліктеріне бейімдеу, әрбір оқушыға бейімделген конструктивтік көзқарасты дамыту арқылы жекелендірілген оқу тәжірибесін қамтамасыз ете алады.

– Онлайн серіктестік платформалары: Google Workspace немесе Microsoft 365 сияқты құралдар студенттерге өзара оқыту мен білімді жинақтауды ынталандыру арқылы жобалармен бірлесіп жұмыс істеуге мүмкіндік береді.

– Ойынға негізделген, геймификация арқылы оқыту: ойын элементтерін зерттеу мен мәселелерді шешуге ықпал ететін қызықты және интерактивті тәжірибе жасау үшін білім беру барысына енгізуге болады.

Әрине, білім беруді қызықты әрі интерактивті ету үшін геймификация мен ойынға негізделген оқытуды қамтитын бірнеше қосымшалар мен веб-сайттар бар. Міне, біз әдетте қолданатын бірнеше мысалдар:

Kahoot! - бұл оқу ойындарын, викториналар мен сауалнамаларды құруға және ойынды өткізуге арналған танымал платформа. Оны оқытушылар оқытуды қызықты және интерактивті ету үшін кеңінен қолданады.

Quizlet студенттерге әртүрлі пәндерді үйренуге және есте сақтауға көмектесу үшін әртүрлі оқу режимдерін, соның ішінде карталарды, ойындарды және викториналарды ұсынады.

Жаратылыстану ғылымдарының студенттеріне ғылыми практикалық жұмыстарды үйрету үшін бізге келесі ойындарды енгізуге болады:

Labster: студенттерге қауіпсіз және қызықты ортада эксперименттер жүргізуге мүмкіндік беретін виртуалды ғылыми зертханаларды ұсынады. Бұл әсіресе ғылым мамандары мен биология, химия және физика сияқты салалардағы студенттер үшін пайдалы.

PhET интерактивті тренажерлері: Колорадо Боулдер университетінің PhET жобасы тегін интерактивті математикалық және табиғи тренажерлерді ұсынады. Бұл тренажерлар физика, химия, биология және математика тақырыптарын қамтиды.

Негізінде, мұндай оқыту ойындары жеткілікті: ChemCollective, Anatomy Arcade, Foldit, Nobelprize.org Educational Games, SimBio, ChemGameTutor, Physclips, Codewars, Golabz.

– Модельдеу және интерактивті жаттықтырғыштар: бұл құралдар студенттерге нақты әлем сценарийлерімен тәжірибе жасауға және тәжірибеде

оқытудың конструктивистік идеясына сәйкес келетін сынақ пен қателік арқылы үйренуге мүмкіндік береді.

– Сандық әңгімелеу: оқушылар өз әңгімелерін құру және бөлісу үшін мультимедиялық құралдарды қолдана алады, бұл шығармашылыққа және білімді қалыптастыруға белсенді қатысуға ықпал етеді.

– Интернеттегі пікірталас форумдары және әлеуметтік медиа: бұл платформалар студенттерге диалог пен бірлескен ойлауға қатысуға мүмкіндік береді, бұл конструктивистік оқытудың негізгі аспектісі.

– Жекелендірілген оқыту платформалары: оқушының үлгеріміне байланысты оқуды реттейтін Оқытуды басқару жүйелері (ОБЖ) сияқты бейімделген оқыту жүйелері жекелендірілген оқу тәжірибесін қамтамасыз ете алады.

– Үлкен деректер аналитикасы: білім беру мекемелері оқушылардың оқу процесіндегі мінез-құлқы туралы ақпарат алу және нұсқауларды сәйкесінше бейімдеу үшін деректер аналитикасын пайдалана алады. Бұл білімді тиімдірек қалыптастыруға ықпал етеді.

Технологияны таңдау оқушылардың нақты білім беру мақсаттары мен қажеттіліктеріне сәйкес келуі керек екенін ескеру маңызды. Технологиялардың тиімді интеграциясы технологияларды қолдана отырып оқытудың конструктивистік тәсілін сәтті жүзеге асыруды қамтамасыз ету үшін педагогикалық принциптерді, оқу бағдарламаларын әзірлеуді және оқытушыларды қолдау мен оқытуда көмектеседі.

Зерттеу жұмыстарында студенттерді қолдау және ынталандыру үшін бірнеше маңызды әдістер бар. Студенттердің ғылыми зерттеулеріндегі елеулі нәтижелері үшін марапаттар беру арқылы жетістіктерін мойындау және ынталандыру маңызды, бұл оларды жоғары мақсаттарға ұмтылуды жалғастыруға шабыттандырады. Студенттер өздерінің ғылыми еңбектерін ұсына алатын семинарлар мен конференциялар ұйымдастыру олардың кәсіби тәжірибесін байыту арқылы сенімділік пен коммуникативтік қабілеттерді дамытуға ықпал етеді. Ғылыми зерттеу үйірмелерін құру студенттерге пікірлес адамдармен бірігуге құнды мүмкіндік береді, онда олар бірлесіп жұмыс жасай алады, білім алмасады және өздерінің ғылыми дағдыларын дамыта алады. Бұл әдістер білім беру әлемінде шабыттандырылған және табысты зерттеушілердің қалыптасуына ықпал етеді.

Қорытындылай келе, зерттеу жұмыстарында студенттерді қолдау мен ынталандыру ғылыми дағдыларды, сыни ойлауды және кәсіби өсуді дамытудың кілті болып табылады. Тәлімгерлік, нақты мақсаттар қою, ынтымақтастық және оқытушылар мен ғылыми жетекшілердің қолдауы сияқты әртүрлі әдістер мен стратегиялардың үйлесімі табысты зерттеушілердің қалыптасуына ықпал етеді.

Студенттерді марапаттау арқылы, олардың күш-жігері мен жетістіктерін мойындау арқылы қолдау, олардың ғылыми-зерттеу жұмыстарына деген ынтасы мен қанағаттануын нығайтады. Семинарлар мен конференцияларды ұйымдастыру студенттерге өздерінің ғылыми еңбектерін ұсынуға және қарым-қатынас дағдыларын дамытуға мүмкіндік береді, бұл олардың кәсіби қарым-қатынасқа деген сенімділігіне айтарлықтай ықпал етеді. Ғылыми зерттеу үйірмелерін құру ынтымақтастық пен білім алмасуды ынталандырады, бұл студенттерге өз

дағдыларын дамытуға және зерттеу саласы туралы түсініктерін тереңдетуге мүмкіндік береді.

Білім беру барысына жаңа технологияларды енгізу әдістері, оқытуды қазіргі заман талабына сай жүргізу студенттердің сыни ойлауы мен инновациялық қабілеттерін дамытады және оқуға, зерттеу жұмыстарына деген шабытын ашады. Олардың ғылыми зерттеулер мен академиялық өсу әлеміне сәтті енуіне ықпал етеді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Blumenfeld, P. C., Soloway, E., Marx, R. W., Krajcik, J. S., Guzdial, M., & Palincsar, A. (1991). Motivating project-based learning: Sustaining the doing, supporting the learning. *Educational psychologist*, 26(3-4), 369-398.

2. Barrows, H. S. (1986). A taxonomy of problem-based learning methods. *Medical education*, 20(6), 481-486.

3. Jonassen, D. H., Peck, K. L., & Wilson, B. G. (1999). *Learning with technology: A constructivist perspective*. Prentice Hall.

4. Prince, M. (2004). Does active learning work? A review of the research. *Journal of engineering education*, 93(3), 223-231.

5. Hmelo-Silver, C. E. (2004). Problem-based learning: What and how do students learn? *Educational psychology review*, 16(3), 235-266.

6. "Обучение научно-исследовательской деятельности студентов: методика и практика" авторства А. В. Петрова и Е. А. Багрова.

ӘОЖ 37

ТАРИХ САБАҒЫНДА ЖОБАЛЫҚ ӘДІСТЕРДІ ҚОЛДАНУ

Амирова М.М.

Ғылыми жетекші: Өскембай Ә.А., т.ғ.к., доцент

Аманжолов университеті, Өскемен қ., Қазақстан

e-mail: maharansinh@gmail.com

Әлемдік тәжірибе орта білім берудің даму қарқынын арттыру қажеттілігін, түлектерді экономикалық және қоғамдық өмірге белсене қатысу керектігін көрсетеді. Мемлекетіміздің бүгінгі баласы, ал ертеңгі маманы еңбек нарығында табысты және сұранысқа ие болуы үшін, олар: коммуникативті дағдыларын жүйелеу, ақпарат пен технологияларды басқара білу, проблемаларды шешу, білімді меңгерудегі тәуелсіздікті дамыту, жеке өзін-өзі дамытуды қамтамасыз ету, кәсіпкерлік пен шығармашылығын қалыптастыру қажет.

Жоба бойынша оқыту жүйесі белсенді және интерактивті оқыту әдістеріне негізделген. Осының арқасында оқушылар өздерінің іс-әрекеттерін ұйымдастырып, өзара іс-қимыл жасайды, командалық жұмыс және уақытты басқару дағдыларын меңгереді.

Жобалық әдіс қазіргі білім берудің негізгі жаңалықтарының бірі – құзыреттілікті тәсілді әске асырады. Бұл тәсіл бейіндік мектепті қалыптасырумен тығыз байланысты, себебі бейіндік бағдарлауды қазір оқушының одан әрі оқыту

бағытын таңдау туралы шешім қабылдауына көмек ретінде ғана емес, сонымен қатар жасөспірімнің әлеуметтік, кәсіби және мәдени өзін-өзі анықтауға дайындығын арттыру бойынша жұмыс ретінде қарастырады.

Ендеше жобалау әдісін ұғыну үшін жобалау ұғымына түсінік берейін. Жобалау – «proicere» деген латын сөзі. Бұл сөз «жоспарлау, дайындау» сияқты мағынаны немесе жоспардың жүзеге асырылуын білдіреді. «Жоба» ұғымы педагогика саласында ғана емес экономика, басқару, зерттеу салаларында да кеңінен қолданылатыны белгілі. Мысалы: құрылыс жобасы, зерттеу жобасы, оқыту жобасы т.б.

Біздің жағдайымызда жобалау әдісі деп – сабақтың өткізілу түрі айтылады. Жобалық жұмыстар орындалу мерзіміне қарай ұзақ, орташа және қысқа мерзімді болып бөлінеді.

Жобалап оқыту әдісі ХХ ғасырдың басынан басталады. АҚШ-та дүниеге келген. Оны «проблемалар әдісі» деп те атаған. Америка философы әрі педогогы Дж.Дьюи және оқушысы У.Х. Килпатри ойлап тапты. Дж.Дьюи оқудың белсенді формасын ұсынды. Бұл жерде өмірден алынған проблема қажет, ол бала үшін маңызды әрі таныс болуы керек, оны шешу үшін өз білімін пайдалана алатындай болуы керек. Мұғалім ақпарат көздерін қайдан алуға болатынын ғана айтады немесе оқушы ойына өзіндік жұмыс жасау мақсатында бағыт бере отырып, белгілі бір проблемаға қызығушылық тудырып, жобалап оқыту іс-әрекеті арқылы алған білімін пайдаланып, шешім жолдарын ұғындыруға жетелейді. Немесе теориядан практикаға жетуге бағыт жасайды. Бұл әдістің әлемнің көп елдерінде кеңінен қолданылу себебі оқушылардың әртүрлі пәндерден алған білімін проблеманы шешу кезінде біріктіруге көмектесуінде, алған білімді практика жүзінде қолдана алуында, ол кезде жаңа идеялар пайда болады. Жоба әдісі басқа әдіс-тәсілдері арқылы жүзеге асуы мүмкін, соның ішінде жаңа ақпараттық технологияны қолдануға да болады. Оған: компьютерлік телекоммуникация, электрондық база мәліметі, виртуалды кітапхана, мультимедиялық құралдар, аудио және видеоконференциялар т.б. Сондықтан жоба әдісі бүгінде екінші рет өмірге қайта келді десек те болады.

Бүгінде жобалық оқыту өзекті болып табылады, өйткені өз бетінше ойлауға, білім алуға және қолдануға қабілетті, шешімдеріне мұқият ой жүгіртетін, әр түрлі топтарда тиімді өзара үлесін қосатын, шетелдік білім беру ұйымдарымен жаңа байланыстар орнатуға мүмкіндік беретін бәсекеге қабілетті тұлғаларды дайындау қажеттілігі туып отыр [1, 160 б.].

Қазіргі заманғы оқушылар мен мұғалімдерге қойылатын жоғары талаптарға сәйкес мұғалім жаңа инновациялық қызмет түрлерін, интерактивті әдістерді іздеу үстінде болады, яғни сонымен қатар жобалық оқытуды да. Жобалық оқытуды қолдану себебі, оның бірқатар артықшылықтарында.

Әртүрлі жағдайларда адам көптеген мәселелермен бетпе-бет келіп жатады, өз іс-әрекеттері барысында ойлана білуі, жауапты шешімдер қабылдауы, проблемаларды ойластыру, сонымен қатар жобалық оқыту барысында іс-қимылын жоспарлау және оның әрекеттерінің қорытынды және аралық нәтижелерін объективті бағалау маңызды кезеңдердің бірі болып табылады. Осының бәрі – жобалау. Ол әр түрлі проблемаларды шешуге, қателіктердің алдын алуға, проблеманың оңтайлы шешу жолын таңдауға көмектеседі.

Осылайша, жобалық оқыту әдістерін пайдалану оқушылардың табысты әлеуметтенуіне ықпал етеді, онда оқушылар өздігінен іздеуді, қиындықтарды шешуді үйренеді, өз жоспарына сүйене отырып, нақты практикалық тапсырмаларды шешеді, жалпы ақпараттық мәдениетке ие жеке тұлғаны қалыптастыруға алып келеді. Яғни, жобалық оқыту негізінде оқушылардың танымдық дағдыларын дамыту, өз бетінше өз білімдерін қалыптастыру, ақпараттық кеңістікте бағыттала білуі, сыни және шығармашылық ойлауды дамытуды көздейді.

Жобалық оқыту – мәселені шешуге бағытталған мұғалім мен оқушылардың бірігіп шығармашылық және өнімді жұмыс атқаруы. Бұл топта жұмыс, ынтымақтасуға, жұмысты жоспарлауға, жауапкершілікті сезінуге, өз таңдауына жауап беруге, өзіңді команданың мүшесі ретінде сезінуге мүмкіндік береді. Кез келген жобаның негізгі мақсаты әртүрлі негізгі құзыреттерді қалыптастыру болып табылады. Өзара байланысты білім, дағдылар, құндылықтар және оларды қажетті жағдайға жұмылдыруға дайындығы. Жобалық оқыту барысында мынадай құзыреттер қалыптасады: рефлексиялық, зерттеу, ынтымақтастықта жұмыс істеу дағдылары мен қабілеттері, менеджерлік бойынша басқару, қарым-қатынас және презентация дағдылары [2, 112 б.].

Тарих пәнінде жобалау технологиясының тиімділігі сонда, бала ұлы тұлғаға қатысты немесе тарихи кезеңге байланысты зерттеу, шығармашылық жұмыстарының нәтижесінде тарихи фактілерді жинақтау, көзқарастарды саралау, талдау, қорытынды жасау, ой түйіндеу, ғылыми жобаны қорғау сияқты сапаларды игерумен қатар, Отанға, елге, жерге деген сүйіспеншілік пен махаббат қалыптасады. Ал басымдылықтың бірі болып табылады.

Жоғарыда айтқанымыздай, жобалау жұмыстары ұзақ, орташа және қысқа мерзімді болып бөлінеді. Сондықтан жобалау жұмыстарын бір сабаққа немесе 1 аптаға арналған шағын жобалау жұмыстары және бір-екі айға немесе бір тоқсанға арналған үлкен көлемді жобалау жұмыстары деп бөлуге болады. Бұлай бөлу оқушылардың жоспарланған жұмыстарына байланысты.

Жобалау әдісі оқушыларды белсендіруді көздейді, жұмыс барысында олардың шығармашылық қызметі оқушыларға жағымды эмоциялар береді.

Ауызша және жазбаша орындалатын жобалық жұмыс барысында, келесі ұсыныстарды ескеру қажет:

– біріншіден, оқушыларды бақылау және регламенттеу емес, олардың дербестігін қолдау көрсету қажет;

– екіншіден, жобалық жұмыстар негізінен ашық болып табылады, сондықтан оларды орындаудың нақты жоспары бола алмайды;

– үшіншіден, жобалардың көпшілігін жеке оқушылар орындай алады, бірақ егер ол топта орындалса, жоба барынша шығармашылық болады. Бұл оқу ынтымақтастығының маңыздылығы мен тиімділігін тағы да атап көрсетеді.

Орта буындағы сабақ жұмысының негізгі түрі топтық жұмыс болып табылады.

Егер әрбір топ бір міндетті шешсе (бір объектіге зерттеу жүргізсе), онда әртүрлі деңгейлі топтарды қалыптастыру орынды. Тапсырмаларды саралау кезінде бір білім беру деңгейіндегі оқушылар кіретін топтар құруға болады. Негізгі мектептегі тарих сабағында шығармашылық ұжымдағы жобалармен жұмыс оқушыларға қызығушылықтары бойынша бірігуге, оқыту процесінде рөлдік

қызметтің әртүрлілігін қамтамасыз етуге мүмкіндік береді, тапсырмаларды белгіленген мерзімде орындау жауапкершілігі, жұмыста өзара көмек көрсетуді, мұқияттылықты және адалдықты тәрбиелейді. Жоба әдісін пайдалану кезінде мұғалім алдын ала осындай сабақтарға мұқият дайындалады, өйткені жобалау технологиясы «күнделікті» технология емес.

Әдетте, оқу жылының басында курс бағдарламасының тақырыптары, тараулары, сұрақтары, бөлімдері беріледі, ол оқушыларға материалға тереңірек және егжей-тегжейлі қарауға мүмкіндік береді, оларға өз бетінше талдауға, жаңа білім алу үшін қандай да бір маңызды мәселені шешу үшін осы материалды қолдану деңгейінде түсінуге мүмкіндік береді.

Әрине, тақырыпты таңдауда оқушы бастамасы мектеп курсының шеңберімен және бастапқыда жобаның ғылыми жетекшісі ролінде болатын оқытушының мүмкіндіктерімен шектеледі.

Жоғары сыныптар үшін жобалардың неғұрлым жоғары деңгейі көзделеді, нәтижесінде арнайы әдебиет пен дерек көздеріне жүгінуді талап ете отырып, тақырыптар қарастырылады.

Жоба тақырыбын таңдау – жетекші үшін де оңай емес, себебі оқушылар өздері орындай алмайтын мәселені таңдауы мүмкін. Мұнда оқушы ұсынған тақырыпты қабылдамай қоя салмай, оны барынша әдептілікпен, сол арқылы оқушыға жұмыстың белгілі бір қиындықтарын көрсете отырып және оны орындауға тура келетін нәрседен қорқытып алмай жеткізу керек.

Мысалы, өлкетану жобаларын қарайтын болсақ, олар Қазақстан тарихын оқыту барысында қайталау және жинақтау сабақтарында, үйірме жұмысында, элективті курстарда үй тапсырмасы мен шағын жобалар ретінде сабақтарында пайдалануға мүмкін болады. Әлеуметтік маңыздылық, жобалық қызметтің тәрбиелік роліне келер болсақ, мұндай жобалардың тәрбиелік және эмоциялық тиімділігін өте жоғары.

Арнайы әдебиетті және өзіндік педагогикалық тәжірибені талдай отырып, жобалар әдісін практикаға енгізу кезінде туындауы мүмкін бірнеше проблемалық сәттерді атап айтуға болады.

Жобаның нәтижесін асыра бағалау және оның процесін жете бағаламау қаупі бар. Бұл жоба нәтижесін емес, презентация нәтижесін бағалаумен байланысты.

Зерттеушілік жобаны орындаудағы басты қауіп – оны рефератқа айналдыру. Әлбетте, кез келген зерттеуде рефераттық бөлім бар, реферат жазу дағдысы да қажет, бірақ оқушыларда ғылыми қызмет басқаның пікірін көшіру деген түсінік қалыптаспау керек.

Жобаны орындаушының қарастырылып отырған мәселеге, қолда бар дерек көздеріне сүйенен отырып өзіндік пікір, өзіндік көзқарасы болуы қажет.

Ең күрделі мәселелердің бірі жобалық қызмет барысында тәрбиелік міндеттерді іске асыру туралы мәселе болып табылады.

Оқытудың дәстүрлі жүйесінде тәрбие сұрақтары, әдетте, зияткерлік жағынан, содан кейін ғана эмоционалдық жағынан қарастырылады. Моральдық принциптер түсінікті болуы тиіс. Жобалық қызметке негізделген білім беру философиясында негізгі моральдық қағидаттар – қайырымдылық, борышқа адалдық, қабылданған шешімдер үшін жауапкершілік – әрекетке негізделеді, оларды басынан өткізуге тиісті [3, 144 б.].

Жобаны 40 мин жоспарланған сабаққа сыйдыру қиын. Жобаның әр бір кезеңін іске асыру көп уақытты талап етеді. Кезекті сабаққа үй тапсырмасы ретінде оқушылар өз бетінше (жеке немесе топтарда) жоба бойынша жұмыстың қандай да бір кезеңін орындағанда, келесі сабақтың басында атқарылған жұмыс туралы есеп беретін, 4–7 сабақты қамтитын жобалар тиімді болып табылады. Соңғы екі сабақ дайындалған жобалар презентациясына арналады.

Ал ең ауқымды және мазмұнды жобалар сыныптан тыс жұмыс барысында орындалады.

Қорытындылай келе жобалық оқытудың негізі – жеке іс-әрекет болып табылатынын білеміз. Осы үдерісте білім берудің негізгі міндеті қойылады және шешіледі. Бұл дегеніміз, өзін-өзі дамытатын тұлғаны қалыптастыру үшін жағдай жасау. Оқушыларды жобаға оқытуға енгізу өзін-өзі дамыту және проблемаларды шешу әдістерін енгізу арқылы басталуы керек. Яғни зерттеуші үшін жағдайлар жасалады. Алдын ала талап – бұл шындықты іздестіру үрдісіне және іздестіру нәтижелеріне оң көзқарас қалыптастыру, өйткені ол оқыту үшін ішкі ынталандырудың болуын айқындайды. Жоба әдісі жеке қасиеттерді қалыптастыруға мүмкіндік беретінін айта кету керек. Таңдау мен шешуге шешім қабылдауға қабілетті болу, қиындықтарды жеңу, ерік-жігерді тәрбиелеу. Шығармашылық ойлауды дамыту, зерттеу дағдылары мен жеке тұлғаны қалыптастыруда үлкен рөл атқарады.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Матяш Н. В. Инновационные педагогические технологии. Проектное обучение / Н. В. Матяш. - Москва: Академия, 2016. - 160 бет.
2. Пахомова Н. Ю. Метод учебных проектов в общеобразовательном учреждении: пособие для учителей и студентов педагогических вузов / Н. Ю. Пахомова. - Москва: АРКТИ, 2005. - 112 бет.
3. Яковлева Н.Ф. Проектная деятельность в образовательном учреждении / Н. Ф. Яковлева. - Москва: Флинта, 2019. - 144 бет.

УДК 796.412.2

ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ (НА ПРИМЕРЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНОЙ ГРУППЫ ПОДГОТОВКИ)

Амренова А.К., Рякова И.

Научный руководитель: Амренова А.К., к.п.н., ассоциированный профессор кафедры культуры, спорта и НВП

Восточно-Казахстанский университет им. С. Аманжолова,
г. Усть-Каменогорск, Казахстан, e-mail: ryakova.ilona@mail.ru

Художественная гимнастика является одним из сложнейших, сложнокоординационных видов спорта. Специфика художественной гимнастики состоит в проявлении способностей, которые позволяют гимнастке под музыкальное сопровождение создать художественный образ, сочетая

разнообразные элементы тела с работой предметом. Все это происходит в высоком темпе и требует высокой концентрации, так как спортсменка ограничена во времени и пространстве правилами данного вида спорта.

Динамичное развитие данного вида спорта, его массовость и относительная доступность привели к снижению возраста девочек. Этот и так ранний вид спорта, в котором можно достичь высокой степени мастерства уже в старшем школьном возрасте, стремительно помолодел. Необходимость развития гибкости, прыгучести, скоростно-силовых и других качеств с учетом возраста детей особенно на этапе начальной подготовки требует постоянного совершенствования тренировочного процесса и внедрения инновационных технологий.

Целью работы является описание возможных вариантов внедрения инноваций в данный вид спорта для совершенствования тренировочного процесса на примере развития физических качеств девочек начальной группы подготовки (7-8 лет).

Тренировочный процесс в художественной гимнастике связан, прежде всего, с физической подготовкой гимнасток. Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма занимающихся: укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной и центральной нервной систем. Она необходима для успешного освоения техники упражнений и повышения работоспособности.

Для того, чтобы выполнить упражнения с нужной амплитудой, скоростью, силой необходимо совершенствование основных двигательных качеств занимающихся, что достигается путем как общей физической подготовки (ОФП), так и специальной физической подготовки (СФП).

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности человека. Она направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Средствами ОФП являются общеразвивающие упражнения, которые широко применяются в разных видах спорта, например – бег, прыжки, спортивные и подвижные игры, силовые упражнения – все то, что позволяет равномерно распределять нагрузки на разные виды мышц. ОФП является основой, то есть базой для специальной подготовки и достижения высоких результатов в любом виде спорта.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических способностей, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта, в данном случае – художественной гимнастики.

Суть специальной физической подготовки гимнасток - художниц заключается в освоении возможно большего арсенала двигательных действий, которые характеризуются сложным сочетанием и координацией движений отдельных звеньев тела с манипуляцией различными предметами, выполняемых на фоне музыкального сопровождения.

Если вопросы общей физической подготовки спортсменов разрабатываются достаточно продуктивно, то в связи с изменением и усложнением правил в соревновательной программе, уменьшением возраста девочек, которые сегодня достаточно рано приходят в этот спорт (начиная с 3-х лет), методики развития физических способностей, которые были разработаны десять, и даже несколько лет назад, требуют актуализации.

Принято выделять несколько основных специальных качеств, которые характеризуют физическую подготовку девочек-гимнасток. К ним относят *координацию, гибкость, силу, прыгучесть и равновесие*. Сегодня тренеры, педагоги и в целом, специалисты в сфере художественной гимнастики, ищут и внедряют в тренировочный процесс новые способы и методы их развития – инновации.

Под инновациями понимается комплекс учебно-тренировочных, организационно-методических и иных мер, с одной стороны, построенный с учетом того опыта, который накоплен к настоящему времени, и с другой - способствующий такому типу организации тренировочного процесса, который позволяет подготовку спортсмена осуществлять не через систему формальных процедур, а как творческий процесс, построенный на заинтересованно-личностном отношении к нему гимнасток.

В данной работе мы рассмотрим применение инноваций в физической подготовке гимнасток на примере развития перечисленных выше основных качеств (применяемых на этапах тренировочного процесса, связанных с разминкой и растяжкой). Эти методы помогают девочкам повысить интерес к тренировочному процессу и более эффективно развивать те или иные способности.

Развитие координационных способностей предполагает: во-первых, способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий; во-вторых, способность перестраивать координацию движений при необходимости изменить параметры освоенного действия или переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий. [1]. В обыденном языке понятие координированности часто заменяют словом «ловкость».

Координация движений невозможна без пространственной ориентировки, она является необходимым компонентом любого двигательного действия. Постепенность в усложнении задач, разнообразие движений и ускорение темпа - необходимые условия для развития координации. Пространственная ориентировка развивается, прежде всего, через общеразвивающие упражнения за счет того, что одновременно работают зрительные и мышечные ощущения. Легче всего согласовывать движения, если они одновременные и однонаправленные; более трудно исполнять поочередные, разноименные и разнонаправленные движения.

Для развития координации гимнасток 7-8 лет эффективно применять на этапах разминки и растяжки различные предметы, например, - теннисные мячи (так, на этапе растяжки гимнастка делает манипуляции с теннисными мячами), а также комбинировать гимнастические предметы друг с другом (обруч – мяч, скакалка – мяч, лента – булавы и т.д.). Например, гимнастка берет обруч и скакалку в разные

руки и сначала выполняет ими одновременные и однонаправленные вращения вперед, затем – усложняя, делает их поочередно, разноименно и разнонаправленно.

Эффективным методом выступает и работа с предметом, когда он находится вне поля зрения или работа с закрытыми глазами. Например, на этапе разминки гимнастка стоит пятками на мяче, стопами на полу и делает руками поочередные выбросы теннисного мяча из-за спины.

Гибкость придает гимнастке изящество, мягкость, пластичность. Под гибкостью понимается способность гимнастки выполнять упражнения с большой амплитудой движений. Без неё невозможна выразительность движений, от нее зависит то, как гимнастка выполняет равновесия, прыжки, повороты, волны – таким образом, гибкость является основой современной художественной гимнастики.

Большая амплитуда требует, прежде всего, подвижности в суставах, и благодаря гибкости обеспечивается выполнение всех видов гимнастических упражнений. При выполнении упражнений на гибкость основная нагрузка ложится на опорно-двигательный аппарат, в том числе на позвоночный столб, суставы и мышечную ткань. Тренировочный процесс сегодня должен обеспечить, с одной стороны, развитие данных качеств, а с другой – сохранение здоровья девочек. Развитие гибкости осуществляется на разогретые мышцы и с учетом индивидуальных особенностей гимнастки.

Развитие гибкости эффективно сочетать с работой предметом. Например, стоя на полу, гимнастка держит в обеих поднятых руках мяч, делает наклон назад и делает им отбив от пола.

Или: ноги на ширине плеч на центре раскрытой скакалки (как усложнение задания ноги вместе). Руки опущены вдоль тела держат концы скакалки. Гимнастка выполняет прокручивание рук со скакалкой, одновременно наклоняется назад в прогиб. Необходимо перебирая руками, приблизиться к центру скакалки, прогибаясь назад как можно ниже.

Еще одно упражнение: лёжа на животе, руки спереди на полу в руках скакалка, сложенная в четыре раза, ноги на ширине плеч, колени прямые, стопы натянутые (как усложнение ноги вместе). Гимнастка выполняет прогиб назад сгибая колени, зацепляется скакалкой за ноги и полностью выпрямляет колени. Локти в согнутом положении направленные вверх, без прокручивания в плечевом суставе. Задача - удержаться в этом положении, не сгибая колен и не отпуская скакалку.

Без развития силовых способностей ни одна гимнастка не сможет сделать самый простой элемент из таблицы трудностей правил художественной гимнастики, например, высоко выбросить предмет, сделать длинный бросок при переброске предметами в групповых упражнениях.

В художественной гимнастике для развития силы в качестве инноваций возможно сочетать базовые комплексы заданий ОФП с гимнастической атрибутикой, дополнительными предметами – теннисными мячами, резиной, а также применяя работу в паре/группе.

Например, метод работы в парах с дополнительным предметом: гимнастки, стоя на коленях и руках лицом к друг другу, на одноименные ноги надевают концы резины с делениями, пропуская ее поверх спин таким образом, чтобы совершать

поочередные подъёмы ногами за спиной. Или: одна из гимнасток лежит на животе, держа в вытянутых руках перед собой мяч. Затем она делает качалку назад, передавая через верх мяч второй девочке, которая принимает его стоя, одновременно удерживая вместе ее ноги своими ногами. Это упражнение на развитие силы мышц спины.

Резину без делений возможно применить для разработки силы стоп. Так, резина надевается на стопу/обе стопы и тянется на себя, при этом, стопой оказывается сопротивление. Так же на развитие силы стоп возможно применять упражнение с зажимом гимнастических тапочек пальцами ног. Ноги при этом отрываются от пола, открываются на 25° и закрываются, не касались пола.

Для развития одной из разновидностей силы, а именно, быстрой силы (резкости) рук возможно применять броски теннисным мячом на дальность.

Прыгучесть - очень важное качество в художественной гимнастике. В упражнении гимнасток на ковре 30 – 40% занимают прыжки. Многие авторы называют прыгучесть одной из важных качественных сторон двигательной деятельности. Это качество сложное, так как оно интегрирует в себе другие физические и координационные качества, проявление которых взаимосвязано и взаимообусловлено.

Сложность и трудность прыжков, которые используют в художественной гимнастике, весьма различна и их эффективное выполнение зависит от владения рядами навыков и наличия определённых качеств, в частности, предельно развитой активной гибкости, растяжки, специальной силы.

Критериями эффективного выполнения прыжка являются: скоростная сила ног (прыгучесть) и умение реализовывать её в технике конкретного прыжка. В художественной гимнастике нет специальных методик, разработанных именно для этого вида спорта и спортсменки, обучаются прыжкам на основе общих закономерностей.

Для корректировки существующих методик под художественную гимнастику возможно применение метода работы в парах. Например, гимнастки разбиваются по парам и девочки встают по обе стороны скамейки, держась за руки. Одна из них прыгает поочередно на скамейку - со скамейки, другая ее корректирует. Задача при прыжке на скамейку – сильно оттолкнуться, со скамейки – научиться приземляться с высокого прыжка.

В художественной гимнастике равновесия являются важной частью подготовки и элементами любого упражнения даже самых маленьких спортсменок. Равновесие выполнять достаточно сложно, так как при выполнении упражнений, смене позы, центр тяжести тела смещается, и равновесие нарушается. У детей общий центр тяжести расположен высоко, поэтому им даже сложнее, чем взрослым, сохранять равновесие. Развитие равновесия в большей степени происходит за счет умения находиться на уменьшенной или приподнятой площади опоры.

Для эффективного развития этой способности современные методы позволяют привлекать как гимнастические, так и дополнительные предметы - балансировочные платформы, теннисные мячи. Например - удержание баланса на двух/одной ногах с закрытыми глазами на балансировочной платформе.

Работа с теннисными мячами: удержание баланса на равновесии с одновременным удержанием теннисных мячей на тыльных сторонах кистей разведенных в сторону рук. Задача: удержать баланс и мячи.

Таким образом, возможные варианты внедрения инноваций в художественную гимнастику способствуют совершенствованию тренировочного процесса, делают рутинную работу разнообразней, укрепляют интерес юных спортсменок к тренировкам, а значит, способствуют более гармоничному физическому и личностному развитию гимнасток.

Список литературы

1. Ахундов Р.А. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие - Белгород, 2001. – 218 с.
2. Валяева, И. С. Профессиональная подготовка и инновационное мышление тренеров по художественной гимнастике. - // Молодой ученый. - 2020. - № 11 (301). - С. 203-206.
3. Пушкарева И. Н., Моисеева Л. В. Применение инновационных технологий в процессе развития гибкости, координационных способностей детей младшего школьного возраста. / Уральский государственный педагогический университет. – Екатеринбург, 2020. – 165 с.

ӘОЖ 7.79.796.05

БАЗАЛЫҚ АЭРОБИКА ҚҰРАЛДАРЫН ПАЙДАЛАНА ОТЫРЫП, ЖАС ВОЛЕЙБОЛШЫЛАРДЫ ТЕХНИКАЛЫҚ ДАЯРЛАУ ӘДІСТЕМЕСІ

Андамасов Ж.Б.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Мақалада жас волейболшылардың спорттық дайындығын талдау, олардың әртүрлі деңгейдегі жарыстардағы өнімділігі оқытудың тиімділігі көбінесе оқу процесін ұйымдастырудың қазіргі заманғы формаларының мазмұны мен таңдауына байланысты екенін көрсетеді. Алайда, бүгінгі таңда көптеген жаттықтырушылар мен оқытушылар волейболшыларды даярлаудың дәстүрлі әдістемесін ұстануға мәжбүр, бұл біздің ойымызша, оқу процесін ұйымдастырудың заманауи талаптарына сәйкес келмейді. Бұл спорттық резерв базасы құрылатын балалар мен жасөспірімдер спорт мектептерінде оқу-жаттығу сабақтарын ұйымдастырудың инновациялық әдістемелерінің болмауына байланысты.

Балалар мен жасөспірімдер спорт мектептерінде Жас волейболшылардың төмен дайындық деңгейінің болуы келесі факторлардың әсерінен болатындығын атап өткім келеді:

- 1) балалар командаларының білікті жаттықтырушыларының тапшылығы (төмен жалақы жаттықтырушылық қызметті ынталандырмайды, бұл спорт резервін дайындаудың тиімділігін төмендетеді);
- 2) спорттық резервті дайындауда ескірген әдістемелерді қолдану;
- 3) спорт мекемелерінің материалдық-техникалық базасының әлсіздігі (қазіргі заманғы тренажерлардың болмауы, стандартты алаңдардың, сапалы болмауы).

Аэробикадағы би қимылдарының әртүрлілігі мен өзгергіштігін қамтамасыз ететін нақты әдістерді жүзеге асыру, оларды волейболдың техникалық әдістерін

оқытуда шығармашылық қолдану Оқыту парадигмасының өзгеруіне, жаңа мотивтер мен мотор қажеттіліктерін құруға, сондай-ақ жеке тұлғаның дамуына ықпал етеді, бұл іс-әрекетті ұйымдастыруға байланысты.

Жас спортшыларды даярлау саласындағы жетекші мамандардың ғылыми зерттеулері мен практикалық іс-әрекетінің тәжірибесін талдау біздің зерттеуіміздің өзектілігін анықтайтын бірқатар қайшылықтарды анықтады:

- жас волейболшылардың техникалық-тактикалық жабдықталуына қойылатын қазіргі талаптардың сәйкес келмеуі мен олардың балалар мен жасөспірімдер спорт мектептеріндегі дайындық деңгейінің арасында;

- жаттықтырушылардың жас волейболшылардың спорттық жаттығуларының техникалық және физикалық жақтарының деңгейін арттыруға бағытталған инновациялық технологияларды игеруге деген ұмтылысы мен

осы саладағы ғылыми негізделген әдістердің жетіспеушілігі;

- базалық аэробика құралдарымен оқытудың бастапқы кезеңінде жас волейболшылардың арнайы дайындық жаттығуларының мазмұнын байыту үшін резервтерді пайдалану мүмкіндігі мен тиісті әдістемелік тәсілдің болмауы арасында.

Анықталған Қайшылықтар зерттеудің бастапқы кезеңінде жас волейболшылардың оқу-жаттығу процесін жетілдірудің жолдары мен тәсілдерін іздеуден тұратын ғылыми мәселені анықтауға мүмкіндік берді.

Зерттеудің өзектілігі, сондай-ақ мәселенің теориялық және практикалық дамуының жеткіліксіздігі диссертациялық зерттеу тақырыбын таңдауға әкелді: "базалық аэробика құралдарын қолдана отырып, жас волейболшыларды техникалық даярлау әдістемесі".

Зерттеудің мақсаты базалық аэробика құралдарын пайдалана отырып, оқытудың бастапқы кезеңінде волейболшыларды техникалық даярлау әдістемесін әзірлеу және эксперименттік негіздеу болып табылады.

Оқытудың бастапқы кезеңінде жас волейболшыларды даярлау тиімді болады деп болжануда, егер:

- оқытудың бастапқы кезеңінде жас волейболшылардың оқу-жаттығу процесінің ерекшеліктері анықталды;

- жас волейболшыларды техникалық даярлауда базалық аэробика құралдарын пайдаланудың ұйымдастырушылық сәттері негізделген;

- жас волейболшылардың пайдалану кезінде техникалық әдістерді игеруге дайындығын қалыптастыру әдістемесі әзірленді және іске асырылды негізгі аэробика құралдары;

- жас волейболшылардың оқу-жаттығу процесіне базалық аэробиканы енгізуге негізделген әдістемелік құралдар анықталды, бұл техникалық әдістерді игерудің тиімділігін қамтамасыз етеді.

Жас волейболшыларды даярлау процесі іргелі дайындық кезеңін қамтиды және шамамен 7-8 жылды құрайды. Осы кезеңдегі техникалық дайындықтың негізгі міндеттері:

- жаңа қимылдарды дұрыс орындауға және оларды тезірек игеруге мүмкіндік беретін әртүрлі дағдылар мен дағдылардың қорын кеңейту;

- ұтымды техниканы меңгеру (қозғалыстардың дұрыс құрылымы, оларды қажетсіз кернеулерсіз орындау);
- қателіктердің пайда болу себептерін анықтау (техникалық әдістерді орындау кезінде) және оларды жою арқылы техника бөлшектерін жақсарту;
- форманы өзгерту арқылы техникалық элементтерді жетілдіру оларды орындау кезінде белгілі бір қиындықтар туғызатын қозғалыстар;
- бәсекеге қабілетті жағдайда ойын техникасын жетілдіру

Волейболшылардың техникалық дайындығын шартты түрде бөлуге болады. екі кезең — ойын техникасын бастапқы оқыту және оны одан әрі жетілдіру. Оқытудың бастапқы кезеңінде волейболшыларды техникалық даярлаудың негізгі міндеті ойын техникасын ұтымды меңгеру болып табылады, оның тиімділігі белгілі бір қиындықтармен байланысты:

- допқа тиюдің қысқа мерзімділігі;
- дене бөліктерінің доппен жанасуының шағын ауданы техникалық қабылдауды орындау дәлдігіне қол жеткізуді қиындатады;
- допты ұстаудың шектеулі саны жоғары дәлдік пен фокусты қажет етеді.

Техникалық элементтерді оқытудың барлық кезеңдеріндегі қателерді олар пайда болғаннан кейін бірден түзету қажет, өйткені ұтымды техниканы меңгерудің сәттілігі техникалық әдістерді орындаудағы қателерді уақтылы түзетуге байланысты. Волейбол техникасын оқытудың бастапқы кезеңіндегі қателіктердің типтік себептері:

- физикалық қасиеттерді дамытудағы кемшіліктер;
- техникалық қабылдау қозғалыстарының дұрыс көрсетілмеуі;
- техникалық қабылдауды зерттеу үшін анатомиялық алғышарттардың болмауы;
- жүйелі емес сабаққа қатысу, нәтижесінде моториканы тұрақтандырмайды;
- бәсекелестік тәжірибенің болмауы.

Бастапқы оқыту кезеңінде волейболшыларды дайындауда жан-жақты физикалық дайындық ерекше назар аударуға тұрарлық, онсыз ойын техникасы мен тактикасын меңгеруде сәттілікке сене алмайсыз. Жан-жақты дене шынықтыру волейбол ойнауға қажетті физикалық қасиеттер мен қабілеттерді дамытады, бұл процесті одан әрі жақсартады.

Оқытудың бастапқы кезеңінде ойын техникасы мен тактикасын тиімді меңгеру көбінесе арнайы жаттығуларды шебер таңдауға және қолдануға байланысты. Кейбіреулері физикалық қасиеттерді дамытуға бағытталған, ал басқалары техникалық қабылдау құрылымын сәтті игеруге ықпал етеді. Демек, волейболшылардың техникалық дайындық деңгейін едәуір арттыру үшін құралдардың әр түрлі арсеналын қолданған жөн, оны тек қана шектемеу керек доптармен жаттығулар.

Волейболшылардың техникалық дайындығы физикалық қасиеттердің даму деңгейіне байланысты. Өздеріңіз білетіндей, дене шынықтыру деңгейі неғұрлым жоғары болса, оқу және жетілдіру процесі соғұрлым сәтті болады. Алайда, дене шынықтыру мен техникалық дайындықтың тығыз байланысының тенденциясы көбінесе жас волейболшыларының оқу-жаттығу процесінде қолданылады, ал оқытудың бастапқы кезеңінде қарабайыр әдістер әлі де қолданылады. Мысалы, Жас волейболшыларды даярлау кезінде көптеген жаттықтырушылар әлі күнге дейін физикалық әлеуеттің көлемді базасын құруда, оны болашақта жүзеге асыра

алмайды, өйткені физикалық қабілеттерді тәрбиелеу ойын техникасынан біршама алшақтықта жүреді.

Жас волейболшыларды даярлау бәсекелестік қызметсіз мүмкін емес, оның ерекшелігі спортшылардың көп жылдық дайындығының бағыты мен мазмұнын анықтайды (принциптер, құралдар, әдістер, жаттығу процесін бағдарламалау, іріктеу, жаттығуды бағалау, спортшының қабілеттерін бағалау, дененің ағымдағы жағдайын бақылау және т.б.). Спорттық нәтижемен тығыз байланысты сәтті бәсекелестік белсенділік үшін ойынның әртүрлі әдістерін (техниканың арсеналы) меңгеру қажет. Бұл фактордың маңыздылығы регламенттелген ережелермен анықталады, мұнда осы ойынға арналған арнайы әрекеттер (ойын әдістері) жүзеге асырылады.

Пайдаланған әрекеттер тізімі

1. Абалаков, В.М. спорттық техниканы зерттеуге арналған жаңа аппаратура / В. М. Абалаков. - М.: дене шынықтыру және спорт, 1960. - 98 б.

2. Абрамов В. С. Аэробика және Біз / В. С. Абрамов. - Ташкент: Медицина, 1999.- 174 б.

3. Андерсон, Н. "Суэт системз" аэробика бойынша нұсқаушыларды даярлау жөніндегі халықаралық орталығының семинар материалдары: әдіс, Нұсқаулық / Н. Андерсон. - АҚШ: Миннеаполис, 1990. - 39 б.

4. Анохина, И. А. Ритақты гимнастика, студенттердегі қозғалыс белсенділігінің жетіспеушілігін өтеу құралы ретінде: реферат. дис. канд. пед. ғылымдар / И. А. Анохина; МГАФК. - Малаховка, 1992. -24 Б.

5. Артамонова, А. А. белгілі бір физикалық қасиеттерді дамытуға генетикалық бейімділікке негізделген волейболшылардың жылдамдық-күш дайындығын Даралау: реферат. дис. ... канд. пед. ғылымдар / А. А. Артамонова; БГНИУ. - Шуя, 2011. - 37 б.

6. Ашмарин, Б.А. дене тәрбиесіндегі педагогикалық зерттеулердің теориясы мен әдістемесі: студенттерге, аспиранттарға және ФК институттарының оқытушыларына арналған нұсқаулық. - М.: дене шынықтыру және спорт, 1978. - 223 б.

ӘОЖ 7.79.796.05

ЖАС АРАЛЫҒЫНДАҒЫ ВОЛЕЙБОЛШЫЛАРДЫҢ ОҚУ-ЖАТТЫҒУ ПРОЦЕСІНДЕ АЭРОБИКАНЫ ҚОЛДАНУ ТЕХНОЛОГИЯСЫ

Андамасов Ж.Б.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Қазіргі уақытта волейболшылардың спорттық резервін дайындаудың жетілдірілген технологияларына практикалық қажеттілік бар, бұл дайындықтың бастапқы кезеңінде оқу-жаттығу процесін модернизациялаудың жаңа жолдарын іздеуге мәжбүр етеді. Волейбол реакция жылдамдығын, шоғырлану және зейінді ауыстыру қабілетін, кеңістіктік-уақыттық дәлдікті талап ететін үнемі пайда

болатын күтпеген жағдайлармен сипатталады. Барлық осы сипаттамаларды мамандар волейболшылардың жетекші орындарының бірі болып табылатын үйлестіру қабілеттерінің көрінісімен байланыстырады, үйлестіру дайындығының деңгейін жоғарылату үшін тиімді-дененің аэробты мүмкіндіктерін оңтайландыру және негізгі физикалық қасиеттер деңгейін арттыру құралы ретінде оттегі тұтынуды жоғарылататын жаттығуларды қолдану. Бірқатар ғалымдар қолданбалы дене шынықтыру құралдарына, сондай-ақ аэробты гимнастика жаттығуларына және музыкалық сүйемелдеумен орындалатын арнайы жаттығуларға үйлестіру қабілеттерін арттыру үшін маңызды орын береді.

Бұрын аэробиканы басқа спорт түрлерінде спорттық жаттығудың қосымша құралы ретінде қолдану зерттелген. Олар өз жұмыстарында қолданбалы аэробиканы футболда, күресте және баскетболда төзімділік пен үйлестіру қабілеттерін дамыту құралы ретінде қолданудың тиімділігін дәлелдеді. Ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау бүгінгі күні Жас волейболшылармен аэробика сабақтарының негізделген әдістері жоқ деген қорытынды жасауға мүмкіндік береді, бұл волейболшылар үшін маңызды үйлестіру қабілеттерін дамытуға бағытталған дәстүрлі емес дайындық құралдарын қолдану мүмкіндігін шектейтіні сөзсіз.

Зерттеудің өзектілігі мыналар арасындағы қайшылықтардың болуымен анықталады: - қазіргі заманғы волейбол ойыншыларының техникалық-тактикалық жабдықталуына қойылатын талаптардың артуы және балалар спорт мекемелерінде оқитын жас волейболшылардың дайындық деңгейі; - волейболшылардың спорттық дайындығының техникалық және физикалық компоненттерінің деңгейін арттыруға бағытталған жоғары тиімді инновациялық әдістемелерді әзірлеу қажеттілігі және оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруда ескірген бағыттардың басым болуы; - жоғары білікті спортшыларды олардың спорттық қызметінің бастапқы кезеңінде даярлау қажеттілігі және волейболдағы оқу-жаттығу процесін бағдарламалық-әдістемелік қамтамасыз етудің жеткіліксіздігі. Пайда болған қайшылықтар мен волейболшылардың оқу-жаттығу процесінде аэробиканы қолданудың теориялық дамуының жеткіліксіздігі сауықтыру бағытындағы классикалық аэробика құралдарын қолдана отырып, бастапқы дайындық кезеңінде волейболдың техникалық әдістерін оқытудағы зерттеу мәселесін анықтады. Зерттеу нысаны-Бастауыш оқыту кезеңінде волейболшыларды физикалық және техникалық даярлау процесі.

Зерттеу пәні-11-12 жастағы волейболшылардың оқу-жаттығу процесінде классикалық аэробиканың құралдары, әдістері мен формалары. Зерттеудің мақсаты дайындықтың бастапқы кезеңінде 11-12 жастағы волейболшылардың оқу-жаттығу процесінде аэробиканы қолдану технологиясын әзірлеу және негіздеу болды. Зерттеу гипотезасы. Бастапқы дайындық кезеңінде волейболшылардың оқу-жаттығу процесінде аэробика құралдары мен әдістерін мақсатты пайдалану физикалық, үйлестіру және техникалық дайындық көрсеткіштерін жақсартуға мүмкіндік береді деп болжанған. Ұсынылған технологияның негізі аэробика құралдары мен волейболшының негізгі техникалық әрекеттерін қамтитын әзірленген жаттығу блоктары болды. Аэробика құралдары классикалық аэробиканың негізгі қадамдары ретінде ұсынылған, ал бастапқы дайындық кезеңіндегі волейболдағы негізгі техникалық іс-шаралар қозғалыстар, тіректер,

жоғарғы және төменгі берілістер, берілістер мен шабуыл соққыларының элементтерін игеруді қамтиды.

Әр блокта классикалық аэробиканың негізгі қадамдары волейболдың құрылымына ұқсас техникалық элементтерге айналды. Осы блоктарды орындау кезінде жаттықтырушы қателерді уақтылы жойды. Әр блок волейболшының негізгі техникотактикалық әрекеттерін жетілдіруге (қозғалыстар, негізгі тіректер, екі қолмен жоғарыдан беру, допты екі қолмен төменнен қабылдау, қызмет көрсету және шабуылдаушы соққылар) және үйлестіру қабілеттерінің бір түрін дамытуға бағытталған. Технологияның айрықша ерекшелігі-дамып келе жатқан қозғалыс қабілеттеріне оң әсер ететін спортшылардағы үйлестіру көріністерінің артта қалған түрлеріне қосымша әсер етуге мүмкіндік беретін конъюгациялық тәсіл. Оқу-жаттығу сабақтары аптасына үш рет өткізілді.

Екі сабақ спорт мектебінің дәстүрлі бағдарламасы бойынша өтті және жас волейболшылардың техникотактикалық іс – әрекеттерін жетілдіруге, ал бір сабақ әзірленген блоктарды қолдануға бағытталған. Аэробиканы қолданатын барлық сабақтар музыкалық сүйемелдеумен өткізіледі. Музыкалық фонограммалар компьютерлік бағдарламалар арқылы өңделеді және сабақтың дайындық және қорытынды бөліктері минутына 120 соққыға, ал негізгі бөлігі минутына 135-140 соққыға сәйкес келетін етіп жазылады.

Аэробика волейбол жаттығуларының жалпы бағытымен үйлесуі керек және жаттығу процесінің ажырамас бөлігі болуы керек. Сондықтан классикалық аэробиканың негізгі қадамдары сабақтың дайындық бөлігінде орындалады, ал дамушы сипаттағы дамыған блоктар негізгі бөліктің басында орындалады.

Негізгі бөліктің ортасында дайындықтың бастапқы кезеңіне сәйкес келетін волейболшыларға тән жүктеме жүзеге асырылады. Әрі қарай, соңғы бөлімде релаксация жаттығулары орындалады. Бұл технология 9 айға есептелген. Педагогикалық эксперимент екі кезеңде өтті. Бірінші кезең (Алдын – ала дайындық)

- 4 айға созылды және қарапайым хореографиямен классикалық аэробиканың негізгі қадамдарын игеруге бағытталған. Бұл кезеңнің міндеті берілген жылдамдықты, движенияқты және қозғалыс амплитудасын ескере отырып, музыкалық сүйемелдеу жаттығуларын орындау дағдыларын қалыптастыру болды.

Бұл балалардың волейболда қажетті әртүрлі моторлық әрекеттерді оңтайлы басқаруға және реттеуге дайындығын анықтайтын әлеуетті және жасырын мүмкіндіктерін дамытуға мүмкіндік берді. Әзірленген блоктар музыкалық сүйемелдеумен орындалды (120-130 соққы/мин) және волейбол техникасының келесі элементтерін қамтыды: - волейболшының қорғаныс (орта) тірегі; - волейболшының қорғаныс (орта) тірегінде қозғалу; - допты жоғарыдан екі қолмен беруді модельдеу; - екі қадамнан жүгіру, жоғары секіру, соққыларға еліктеу. Екінші кезең (мамандандырылған дайындық) 5 айға созылды және волейболдың техникалық әрекеттерімен күрделі хореографияны дамытуға бағытталған. Бұл кезеңде белгілі бірмомақпен музыкалық сүйемелдеу үшін күрделі жағдайларда волейболшылардың негізгі техникалық-тактикалық әдістерін қамтитын әзірленген жаттығу блоктары қолданылды.

11-12 жас аралығындағы волейболшылардың оқу-жаттығу процесінде аэробиканы қолдану технологиясының тиімділігі мен ғылыми негіздемесін анықтау

мақсатында бастапқы оқыту кезеңінде базада оқу-жаттығу процесінің табиғи жағдайында негізгі педагогикалық эксперимент жүргізілді, экспериментке 11-12 жас аралығындағы 30 жасөспірім қатысты.

15 адамнан тұратын бақылау тобы (КГ) дәстүрлі оқыту әдістерін қолдана отырып оқытылды, онда волейболдан балалар мен жасөспірімдер спорт мектептеріне арналған бағдарламаның заманауи типтік моделі негізге алынды. 15 адамнан тұратын эксперименттік топ (ЭГ) ұсынылған технологиямен жаттығады. Педагогикалық эксперименттің басында жүргізілген сынақтардың нәтижелері физикалық, үйлестіру және техникалық дайындық деңгейін сипаттайтын орташа көрсеткіштер арасындағы айырмашылықтар бір-бірінен шамалы мөлшерде ерекшеленетінін және сенімді айырмашылықтары жоқ екенін көрсетті ($P > 0,05$). Бұл педагогикалық эксперимент басталғанға дейін бірдей дайындық деңгейі туралы айтуға мүмкіндік береді.

Қорытындылар. 11-12 жас аралығындағы жастардың дене шынықтыру, техникалық және үйлестіру дайындығы деңгейінің сенімді өсуі әзірленген технологияның қолданылатын құралдарының, әдістері мен ұйымдастырушылық формаларының оң әсерін растады. Әрине, бақылау тобының жас жігіттерінде де оң өзгерістер болды, бірақ түпкілікті нәтижелер тек орташа көрсеткіштерге сәйкес келеді және қолданыстағы дәстүрлі Әдістеменің жоғары тиімділігі туралы қорытынды жасауға мүмкіндік бермейді. Бастапқы дайындық кезеңінде волейболшыларды даярлаудың дәстүрлі әдістемесі үйлестіру қабілеттерінің негізінде жатқан психофизиологиялық сипаттамаларды жетілдіру үшін қажетті жағдайлар жасамай, белгілі бір техникалық-тактикалық әрекеттерді қалыптастыру және мұқият пысықтау мақсатын көздейді. Осылайша, бұл технология тиімді және дайындықтың бастапқы кезеңінде волейболдың техникалық элементтерін игеруді қысқа мерзімде жақсартуға мүмкіндік береді, болашақта жоғары техникалық шеберліктің көрінісі соған байланысты болады.

Пайдаланған әрекеттер тізімі

1. Абалаков, В.М. спорттық техниканы зерттеуге арналған жаңа аппаратура / В. М. Абалаков. - М.: дене шынықтыру және спорт, 1960. - 98 б.
2. Абрамов В. С. Аэробика және Біз / В. С. Абрамов. - Ташкент: Медицина, 1999.- 174 б.
3. Андерсон, Н. "Суэт системз" аэробика бойынша нұсқаушыларды даярлау жөніндегі халықаралық орталығының семинар материалдары: әдіс, Нұсқаулық / Н. Андерсон. - АҚШ: Миннеаполис, 1990. - 39 б.
4. Анохина, И. А. Ритақты гимнастика, студенттердегі қозғалыс белсенділігінің жетіспеушілігін өтеу құралы ретінде: реферат. дис. канд. пед. ғылымдар / И. А. Анохина; МГАФК. - Малаховка, 1992. -24 Б.
5. Артамонова, А. А. белгілі бір физикалық қасиеттерді дамытуға генетикалық бейімділікке негізделген волейболшылардың жылдамдық-күш дайындығын Даралау: реферат. дис. ... канд. пед. ғылымдар / А. А. Артамонова; БГНИУ. - Шуя, 2011. - 37 б.
6. Ашмарин, Б.А. дене тәрбиесіндегі педагогикалық зерттеулердің теориясы мен әдістемесі: студенттерге, аспиранттарға және ФК институттарының оқытушыларына арналған нұсқаулық. - М.: дене шынықтыру және спорт, 1978. - 223 б.

ФУТБОЛ ОЙЫНЫ МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ҚУАТЫ ҚАСИЕТТЕРІН ДАМУДЫҢ ТИІМДІ ҚҰРАЛЫ РЕТІНДЕ

Асхатұлы Тасқын

Жүнісбек Д.Н., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Қазіргі уақытта мектептегі білім беру жүйесі айтарлықтай өзгерістерге ұшырауда. Бұл оқу бағдарламасын жаңа мемлекеттік білім беру стандарттарына сәйкестендіруге, сол арқылы оқытудың жоғары сапасын қамтамасыз етуге деген ұмтылыспен байланысты. Оқушыларды дене шынықтыру және спортпен жүйелі түрде айналысуға баулу бүгінгі таңда басым міндеттердің бірі болып табылады. Баланың қозғалыс белсенділігінің дұрыс режимі ересек адамның салауатты өмір салтының кепілі болады. Сонымен қатар, дене шынықтыру сабақтары қалыптасып келе жатқан тұлғаның моральдық-еріктік қасиеттерінің қалыптасуына айтарлықтай әсер етеді, оған еңбекқорлық, табандылық, ұйымшылдық және тәртіп дағдыларын сіңіреді. Мектептегі дене шынықтыру білімінің даму тарихы осы пәндік пәнді бағдарламалық-әдістемелік қамтамасыз етудің бірнеше рет өзгергенін және жетілдірілгенін бағалауға мүмкіндік береді. Бірақ Қазақстан мектептері түлектерінің физикалық даму көрсеткіштерінің мониторингі көңіл көншітпейтін қорытындыларға әкеледі: Қазақстан республикасының Денсаулық сақтау және әлеуметтік даму министрлігінің ресми мәліметтері бойынша 2015 жылы осы жас санатындағы адамдар арасында физикалық сау жастардың тек 29,1% - ы болды; қалғандарының барлығына әртүрлі этиологиядағы созылмалы соматикалық аурулар диагнозы қойылды. Сонымен қатар, оқушылардың физикалық денсаулығының көрсеткіштері жыл сайын төмендей береді. Егер жаңа буын мемлекеттік стандарттарын енгізгенге дейін дене шынықтыру бойынша мектеп бағдарламасы негізінен оқушылардың дене қасиеттерін қарқынды дамытуға бағдарланған болса, бүгінгі таңда басты мақсат балалардың спорттық бос уақытын ұйымдастыруда және дене шынықтырумен тұрақты сабақтар өткізуде дербестігі мен белсенділігін қалыптастыру болып табылады. Алайда, оқушылардың осы пән бойынша сабаққа деген қызығушылығын сақтамай, жеке тұлғаның дене шынықтыруын тәрбиелеу мүмкін емес. Футбол-балалар мен жасөспірімдер арасында ең танымал спорт түрлерінің бірі. Сондықтан дене шынықтыру саласындағы көптеген заманауи мамандар оны оқушылардың физикалық дамуы құралы ретінде пайдалануды ұсынады. Дене шынықтыру бойынша мемлекеттік білім беру стандарттарында танымал спорттық ойындарды, соның ішінде футболды оқытуға арналған материалдар бар. Алайда, іс жүзінде мұғалімдер белгіленген ұсыныстарды орындау кезінде жиі қиындықтарға тап болады. Мысалы, жаттықтырушылар сабақ кезінде футбол техникасы мен әдістерін игеруге уақыттың жетіспейтіндігін атап өтті, сондықтан бұл жағдайда футболдан мектептің спорт секцияларының рөлі артуы керек.

Футбол қай жерде оқытылатынына қарамастан, ойын әрекеті жас футболшының негізгі физикалық қасиеттерін жан-жақты дамытуды және дененің

барлық жүйелерін функционалды жетілдіруді талап етеді. Бұған тек жан-жақты дене шынықтыру процесінде қол жеткізуге болады, демек, негізгі физикалық қасиеттерді дамытумен қатар, ойыншылардың жас ерекшеліктерін ескере отырып, футболшыға қажетті арнайы қасиеттерді дамыту қажет.

Сондықтан футбол арқылы оқушылардың физикалық қасиеттерін дамытудың әлеуетті мүмкіндіктерін зерттеу, сондай-ақ оқушылардың жас ерекшеліктерін ескере отырып тиімді әдістемелер жасау өзектілігін сақтайды.

Жасөспірімдер дамуының психологиялық-педагогикалық ерекшеліктері
Жасөспірім 10-11 жастан 13-14 жасқа дейінгі кезеңді қамтиды және бала мен оның ата-анасының өміріндегі ең қиын және жауапты кезеңдердің бірі болып табылады. Бұл жас дағдарыс болып саналады, өйткені даму мен өмірдің барлық аспектілеріне әсер ететін күрт сапалық өзгерістер бар. Жасөспірімдік дағдарыс дамудың әлеуметтік жағдайының және жетекші іс-әрекеттің өзгеруімен байланысты.

Жасөспірімдердің психикалық дамуының ерекшеліктері дамудың барлық аспектілері сапалы қайта құрудан өтеді, жаңа психологиялық құрылымдар пайда болады және қалыптасады. Жасөспірімдік шақ дәстүрлі түрде тәрбиелік тұрғыдан қиын болып саналады. Дененің қарқынды өсуі мен физиологиялық қайта құрылуы кезінде жасөспірімдерде ебедейсіздік, ыңғайсыздық, мазасыздық, қозғыштық, депрессия сезімдері пайда болуы мүмкін. Жасөспірімдердің жетілу қарқыны біркелкі емес және қатаң жеке, сондықтан жасөспірім өз құрдастарынан ерекшелене бастайды. Нәтижесінде-өзін-өзі бағалаудың төмендеуі, "мен" сезімінің тұрақсыздығы, жеке проблемалар. Олардың бірі-мотивтер мен тәжірибелердің бүкіл жүйесін өзгертетін жыныстық құмарлықтың пайда болуы. Бұл жастағы ең басым қажеттіліктер-құрдастарымен қарым-қатынас жасау қажеттілігі, өзін-өзі растау қажеттілігі.

Ересектерге деген ұмтылыс бір жағынан еліктеу арқылы көрінеді (сыртқы келбеті, мінез-құлқы), екінші жағынан, ересектердің ішкі әлеміне ену арқылы ересектермен қарым-қатынас саласында қалыптасады. Тәуелсіздікке нұқсан келтіру дәрежелікті, қыңырлықты, оқшаулануды, негативизмді тудырады.

Өзін-өзі тану өзін-өзі бақылау, өзін-өзі бағалау, өзін-өзі растауға ұмтылу және өзін-өзі бағалауда өзін-өзі жетілдіру сияқты формаларда көрінеді. Ересектерге қатысты жасөспірімдер "тең" қарым-қатынаста үлкен қажеттілікке ие. Жасөспірімнің ересектерге деген эмпатия (жанашырлық) қабілеті, ересектерге көмектесу, қайғы-қасіретті немесе қуанышты қолдау, бөлісу қабілеті дамуда. Жасөспірімдер өздеріне, өздеріне деген көзқарасымен байланысты тәжірибелермен сипатталады және көбінесе жағымсыз.

Жасөспірімдердің физикалық дамуының ерекшеліктері: жыныстық жетілу, бұлшықеттің тез өсуі. Жетілу физикалық және эмоционалды өзгерістермен бірге жүреді (ер балаларда орта есеппен 15 жасқа дейін, қыздарда 13 жасқа дейін), қаңқаның өсуі аяқталады, балалар арасындағы айырмашылықтар күшейеді, өйткені олардың көпшілігі жетілген, ал басқалары енді ғана жетіле бастайды, ұлдар дамудан 2 жылға артта қалады. Қыздар әдетте ұлдарға қарағанда ұзын және белсенділігі төмен, бұл жаста шамадан тыс жұмыс ұлдарға да, қыздарға да қауіпті.

Жасөспірімдердің мінез-құлқының ерекшеліктері: ұлдар мен қыздар арасындағы қарама-қайшылық, бір-бірін мазақ ету, бәсекеге қабілеттілікке ұмтылу, өз мүдделерін команданың пікіріне бағындыру, ұлдар топтық мінез-құлыққа бейім, қыздар ұлдарға қыздарға қарағанда ертерек қызығушылық таныта бастайды, олардың сыртқы келбеті туралы алаңдаушылық бар. Балалар Ішкі мазасыздықты сезінеді, құрдастар тобының пікірі ересектердің пікірінен гөрі маңызды, тәртіп "топтық" биліктен зардап шегуі мүмкін, сынға қарсы тұру, ақша табуға деген қызығушылық, отбасынан тәуелсіздікке ұмтылу, өзін іздеу, болашақ мамандықты таңдау, алғашқы махаббаттың пайда болуы, мінез-құлықта экстремалды көріністер, мысалы. "мен бәрін білемін!».

Ұйымдастыру мен өткізудің мақсаттары мен міндеттері футбол бойынша секциялық жұмыстар.

Футбол-бұл мектеп оқушылары арасында ең танымал спорт түрлерінің бірі, өйткені ол әр балаға, кейде тіпті дене шынықтырудың төмен деңгейімен және моториканың дамуының орташа деңгейімен де осы қызықты және пайдалы ойынның негіздерін игеруге мүмкіндік беретін көптеген ерекше қасиеттерге ие. Мектептегі дене шынықтыру сабақтарының аясында мұғалім әрдайым футболдан бағдарламалық материалды игере алмайды және, әдетте, оқушылар ойын техникасының негіздерін игеріп, оны мектептен тыс жерде егжей-тегжейлі түсінгісі келеді.

Футболдан білім беру мектебінің оқушыларының дене тәрбиесі бағдарламасы оқушылардың денсаулығын жақсартуға және осы негізде өсіп келе жатқан ағзаның қалыпты физикалық дамуын және жан-жақты дене шынықтыруды қамтамасыз етуге бағытталған. Оқушылардың өмірдің барлық кезеңдерінде жоғары жұмыс қабілеттілігін сақтау мақсатында дене жаттығуларын, қатайту құралдарын және гигиеналық талаптарды өз бетінше пайдалану үшін қажетті білім, білік, дағдыларды игеруі, сондай-ақ өз бетінше оқу және салауатты өмір салтын ұстану дағдыларын тәрбиелеу. Футбол ойынын игеру үшін қажетті физикалық қасиеттерді дамыту, үйлесімділік принциптерін, оқу процесінің сауықтыру бағытын ұстану. Бұл бағдарлама студенттерге негізгі техникалық әдістер мен тактикалық әрекеттерді дұрыс орындау, жан-жақты дене шынықтыруды қамтамасыз ету дағдыларын қалыптастыруға бағытталған. Бағдарлама балаларды жасына сәйкес дене шынықтыру және техникалық дайындық бойынша оқу нормативтерін тапсыруға дайындауға, қарапайым теориялық мәліметтерді хабарлауға арналған.

Қазіргі уақытта қазіргі мектеп оқушысының өмірінде гиподинамия проблемасы бар. Мұғалімдер, дәрігерлер мен ғалымдар бір күннен артық дабыл қағатын бұл жағдай, ең алдымен, қозғалыс белсенділігінің жетіспеушілігімен қауіпті. Әрине, жоғары оқу жүктемесі мен оқушылардың қозғалыс белсенділігінің жетіспеушілігі жағдайында мектепте, оның ішінде сабақтан тыс уақытта дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарын тиімді ұйымдастыру маңызды рөл атқарады. Сондықтан мектептен тыс уақытта Оқушылармен дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарының ең тиімді құралдары футбол ерекше орын алады. Қозғалыс белсенділігін дамытады, жүрек-тамыр және тыныс алу жүйесін жақсартады, дененің иммундық жүйесін нығайтады.

Әр сабақтың мазмұнын, оқыту мен тәрбиелеу әдістерін, құралдарын, оқушыларды ұйымдастыру тәсілдерін анықтайтын нақты және нақты педагогикалық міндеттері болуы керек. Оқушыларды футбол ойнауға үйрету - бұл оқушылардың денсаулығын нығайтуға, олардың физикалық қасиеттерін дамытуға және ойынның техникалық-тактикалық әдістерін игеруге бағытталған педагогикалық процесс.

Футбол ойынын оқытудың мақсаты-оқушының дене шынықтыруын қалыптастыру арқылы тұлғаның жан-жақты дамуына ықпал ету. Дене тәрбиесінің мақсатына қол жеткізу мыналарға бағытталған негізгі міндеттерді шешумен қамтамасыз етіледі:

- 1) Балаларды қатайту;
- 2) тұлғаның үйлесімді дамуына жәрдемдесу;

Жылдамдық-күш қасиеттерін дамытудың маңызы және жасөспірімдердегі ептілік

Дене тәрбиесі процесінде моториканы және онымен байланысты моториканы игеру ғана емес, сонымен бірге оқушылардың физикалық (мотор) қабілеттерін (мүмкіндіктерін) дамыту да жүреді.

Дене қасиеттерін тәрбиелеу-оқушылардың толыққанды дене дамуының қажетті шарты. Үйлестірілген жүру, жүгіру, секіру, лақтыру, жүзу үшін сізде тиісті моторлық қасиеттер болуы керек, оларды дамыту керек. Қозғалтқыш қасиеттерінің не екенін зерттеумен Е.Н.Вавилова, Н.А.Ноткина, Л. В. Волков, В. М. Зациорский, Э. С. Вильчковский, М. Ю. Кистяковская және басқалар айналысқан.

Орта мектеп жасындағы балаларда қалыптасуы қажет қозғалыс дағдылары мен дағдыларының көлемі Ресей Федерациясының Білім және ғылым министрлігі мен Федералды білім беру агенттігінің тапсырысы бойынша Ресей білім академиясы жүзеге асыратын "екінші буын жалпы білім берудің федералды мемлекеттік стандарттарын әзірлеу, сынақтан өткізу және енгізу" жобасы аясында дене шынықтыру бойынша үлгі бағдарламада берілген.

Қозғалтқыш қасиеттерінің құрылымын зерттеу мектеп жасында ептілікті, жылдамдықты, көзді, икемділікті, тепе-теңдікті дамытуға басымдық беру керек екенін көрсетті, бірақ күш пен төзімділіктің пропорционалды дамуы туралы ұмытпау керек. Кез-келген жаттығуды орындау кезінде барлық моторлық қасиеттер белгілі бір дәрежеде көрінеді, бірақ олардың біреуі басымдыққа ие болады. Мысалы, қысқа қашықтыққа жүгіру кезінде – жылдамдық, ұзақ қашықтыққа жүгіру кезінде – төзімділік, ал жүгіруден ұзындық пен биіктікке секіру кезінде – жылдамдықпен үйлесетін күш. Жылдамдықтың, ептіліктің, күштің дамуымен ұзындық, секіру биіктігі, лақтыру ауқымы артады.

Сонымен қатар, моторлық қасиеттердің әрқайсысы негізінен генетикалық бейімділікке байланысты. Мотор функциялары мен қасиеттерін, сондай-ақ тұтастай алғанда әрбір адамның мүмкіндіктерін дамыту генетикалық бағдарламаға сәйкес жүзеге асырылады.

Осылайша, барлық моторлық қасиеттердің даму деңгейі қоршаған орта факторларына (жаттығу) және генетикалық (тұқым қуалаушылыққа) байланысты.

7 жастан 10 жасқа дейін жылдамдық, қозғалысты үйлестіру, ептілік, икемділік ең сәтті дамитыны анықталды;

10-14 жаста-жылдамдық-күштік қасиеттер; 15 жастан 17 жасқа дейін — күш, төзімділік, жылдамдыққа төзімділік. Сондықтан орта мектеп жасында балалардың физикалық дайындығы негізінен үйлестіру қабілеттерін, қозғалыс жылдамдығын дамытуға және икемділікті дамытумен бірге негізгі бұлшықет топтарын нығайтуға бағытталуы керек.

Орта мектеп жасында дене шынықтырудың негізгі міндеттері бастауыш деңгеймен бірдей. Алайда, моториканы дамыту әдістері мен құралдары, оқушылар өзгереді. Педагогикалық әсерлердің көлемі артады, жаттығулардың қарқындылығы артады.

Мектеп жасында кез-келген спорт түрімен айналысуға болады, бірақ жасөспірімдік шақ мақсатты түрде күшті, соның ішінде жылдамдық пен күш қабілеттерін дамытуға тамаша мүмкіндік береді. Неліктен басқа физикалық қасиеттер емес, күш? Басымдық "моторлық аштықты" барынша өтейтін, стрессті жеңілдететін, жүрек-тамыр жүйесін нығайтатын, иммунитетті арттыратын спорттық іс-шаралардың түрлерінде қалады.

Позаны түзету, қозғалыста жеңілдікке ие болу, өзіне деген сенімділік – бұл жылдамдық пен күш жаттығулары бере алатын минимум. Кардио-тыныс алу жүйесінің белсендірілуі метаболизмнің жалпы жеделдеуіне әкеледі. Барлық органдар жақсы жұмыс істей бастайды.

Дұрыс ұйымдастырылған сабақтар адамның жан-жақты және үйлесімді дамуына ықпал етеді, бұл әсіресе дамып келе жатқан ағзаға қатысты.

Жылдамдық-күш жаттығуларының көмегімен бұлшықеттердің серпімділігін арттыруға, белсенді бұлшықет массасын арттыруға, артық май тіндерін азайтуға, дәнекер және тірек тіндерін нығайтуға және нығайтуға, позаны, фигураны жақсартуға, сондай-ақ күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік сияқты физикалық қасиеттердің деңгейін көтеруге болады.

Дене жаттығуларын дұрыс орындау бұлшықеттердің, байламдардың, буындардың, сүйек аппараттарының дамуына оң әсер етеді. Қалыптасқан моторика мен дағдылар физикалық күштерді үнемдеуге мүмкіндік береді. Егер жасөспірім жаттығуды оңай, кернеусіз жасаса, онда ол оны орындауға жүйке-бұлшықет энергиясын аз жұмсайды. Осының арқасында жаттығуды максималды рет қайталауға, жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу жүйесіне тиімдірек әсер етуге, сондай-ақ моториканы сәтті дамытуға мүмкіндік бар.

14 жасқа дейінгі балаларда қалыптасқан моторика мен дағдылар оларды өмірде одан әрі жетілдірудің негізін құрайды, күрделі қозғалыстарды игеруді жеңілдетеді және болашақта күнделікті өмірде және спортта жоғары нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндік береді. Демек, физикалық қасиеттерді мақсатты түрде қалыптастыру және жетілдіру үшін дұрыс ұйымдастырылған педагогикалық әсер жасөспірімнің денсаулығына, бүкіл ағзаның жұмысына, ақыл-ой дамуына оң әсер етеді.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Алексеев, С. В. футбол техникасын оқыту әдістемесін жетілдірудің негізгі бағыттары [Мәтін] / С. В. Алексеев // оқушы жастардың дене тәрбиесінің өзекті мәселелері: Сб.ғылыми. тр. - Чебоксары: чгпу им. И. Я. Яковлева, 2006. - Б. 9-12.

2. Алексеев, С. В. футбол техникасының негіздерін оқытудың тиімділігін арттырудың педагогикалық шарттары [Мәтін] / С.В. Алексеев / / Vseros материалдары. ғылыми. тәжірибе. конф. "Дене шынықтыру және халықты сауықтыру жүйесіндегі инновациялық технологиялар". - Санкт-Петербург.: Санкт-Петербург НИ-ИФК, 2006. - 112-115 ББ.

3. Алексеев, С.В. футболдың техникалық тәсілдерін олардың мазмұнындағы жалпы және жеке [Мәтін] / С. В. Алексеев // қоғам дамуының қазіргі әлеуметтік-экономикалық жағдайындағы дене шынықтыру мен спорттың өзекті мәселелері: Бүкіләлемдік материалдар. ғылыми. - тәжірибе. конф. [Мәтін] / Жауап. Кузнецов. - Чебоксары: Чуваш, мемлекет. ун-т, 2007. - Б. 68-72.

4. Алексеев, С. В. футбол техникасын бастауыш оқыту әдістемесін жетілдіру [Мәтін] / С.В. Алексеев, Д. Ш. Садетдинов / / Кострома мемлекеттік университетінің хабаршысы. Н.А. Некрасова. - Т. 13, "Білім беру Ақмеологиясы" психологиялық ғылымдар сериясы. - 2007. - №1. - 34-39 б.

ӘОЖ 7.79.796.03

ФУТБОЛ ОЙЫНЫ МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ҚАУАТЫ ҚАСИЕТТЕРІН ДАМУ

Асхатұлы Тасқын

Жүнісбек Д.Н., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Қазіргі уақытта мектептегі білім беру жүйесі айтарлықтай өзгерістерге ұшырауда. Бұл оқу бағдарламасын жаңа мемлекеттік білім беру стандарттарына сәйкестендіруге, сол арқылы оқытудың жоғары сапасын қамтамасыз етуге деген ұмтылыспен байланысты.

Оқушыларды дене шынықтыру және спортпен жүйелі түрде айналысуға баулу бүгінгі таңда басым міндеттердің бірі болып табылады. Баланың қозғалыс белсенділігінің дұрыс режимі ересек адамның салауатты өмір салтының кепілі болады. Сонымен қатар, дене шынықтыру сабақтары қалыптасып келе жатқан тұлғаның моральдық-еріктік қасиеттерінің қалыптасуына айтарлықтай әсер етеді, оған еңбекқорлық, табандылық, ұйымшылдық және тәртіп дағдыларын сіңіреді.

Егер жаңа буын мемлекеттік стандарттарын енгізгенге дейін дене шынықтыру бойынша мектеп бағдарламасы негізінен оқушылардың дене қасиеттерін қарқынды дамытуға бағдарланған болса, бүгінгі таңда басты мақсат балалардың спорттық бос уақытын ұйымдастыруда және дене шынықтырумен тұрақты сабақтар өткізуде дербестігі мен белсенділігін қалыптастыру болып табылады. Алайда, оқушылардың осы пән бойынша сабаққа деген қызығушылығын сақтамай, жеке тұлғаның дене шынықтыруын тәрбиелеу мүмкін емес.

Футбол-балалар мен жасөспірімдер арасында ең танымал спорт түрлерінің бірі. Сондықтан дене шынықтыру саласындағы көптеген заманауи мамандар оны оқушылардың физикалық дамуы құралы ретінде пайдалануды ұсынады. Дене шынықтыру бойынша мемлекеттік білім беру стандарттарында танымал спорттық

ойындарды, соның ішінде футболды оқытуға арналған материалдар бар. Алайда, іс жүзінде мұғалімдер белгіленген ұсыныстарды орындау кезінде жиі қиындықтарға тап болады. Мысалы, жаттықтырушылар сабақ барысында футбол техникасы мен әдістерін игеруге уақыттың жетіспейтіндігін атап өтті. Сондықтан футбол арқылы оқушылардың физикалық қасиеттерін дамытудың әлеуетті мүмкіндіктерін зерттеу, сондай-ақ оқушылардың жас ерекшеліктерін ескере отырып тиімді әдістемелер жасау өзектілігін сақтайды.

Футболдағы физикалық қасиеттерді дамытуға бағытталған әдістер Жасөспірімдердің физикалық қасиеттерін дамытуға бағытталған әдістердің ішінде ойын әдісі, бәсекелестік әдіс, көрнекі әсер ету әдістері, қатаң реттелетін жаттығулар әдістері ерекшеленеді. Бұл әдістерді толығырақ қарастырыңыз.

Сонымен, ойын әдісі жасөспірімдердің қасиеттерін дамыту бойынша жұмыста ең танымал және тиімді әдістердің бірі болып табылады.

Ойын әдісінің мәні-ойыншылардың моторикасы ойынның мазмұны, шарттары мен ережелері негізінде ұйымдастырылады.

Ойын әдісінің негізгі әдістемелік ерекшеліктері:

1) ойын әдісі Физикалық қасиеттердің жан-жақты, жан-жақты дамуын және моторика мен дағдыларды жетілдіруді қамтамасыз етеді, өйткені ойын барысында олар оқшауланбайды, бірақ тығыз өзара әрекеттеседі; педагогикалық қажеттілік туындаған жағдайда, ойын әдісін қолдана отырып, белгілі бір физикалық қасиеттерді таңдап дамытуға болады (тиісті ойындарды таңдау);

2) ойында бәсекелестік элементтерінің болуы қатысушылардан айтарлықтай физикалық күш-жігерді талап етеді, бұл оны физикалық қабілеттерді тәрбиелеудің тиімді әдісі етеді;

3) мақсатқа жетудің әртүрлі тәсілдерінің кең таңдауы, ойындағы әрекеттердің импровизациялық сипаты адамның дербестігін, бастамасын, шығармашылығын, мақсаттылығын және басқа да құнды тұлғалық қасиеттерін қалыптастыруға ықпал етеді;

4) қарама-қайшылық жағдайында ойын шарттары мен ережелерін сақтау мұғалімге қатысушылардың бойында адамгершілік қасиеттерді мақсатты түрде қалыптастыруға мүмкіндік береді: өзара көмек пен ынтымақтастық сезімі, саналы тәртіп, ерік, ұжымшылдық және т. б.;

5) ойын әдісіне тән Рахат, эмоционалдылық және тартымдылық факторы қатысушыларда (әсіресе балаларда) дене шынықтыру сабақтарына тұрақты оң қызығушылық пен белсенді мотив қалыптастыруға ықпал етеді.

Айта кету керек, жасөспірімдердің физикалық қасиеттерін дамыту олардың моторлық белсенділігіне негізделген. Айта кету керек, жасөспірім балалар үшін жоғары қозғалыс белсенділігінің қажеттілігі табиғи болып табылады. М. А. Асирян және И. А. Гасюкова жасөспірімдердің қозғалыс белсенділігі мектептегі оқу процесінде өте жиі басылатын биологиялық қажеттілікті білдіреді деп мәлімдейді. Бұл жағдайда пайда болатын гипокинезия балалардың ақыл-ой жұмысына және олардың мектептегі маңызды функцияларының функционалды жағдайына өте жағымсыз әсер етеді.

Қозғалыс белсенділігі адамның күнделікті өмірде орындайтын моторлық әрекеттерінің жиынтық санын білдіреді.

Қозғалыс белсенділігі мотор мәселесін шешудің тәсілі ретінде әрекет ететін әртүрлі мотор әрекеттерін жасауда көрінеді.

Қозғалыс белсенділігі қозғалыс әрекетінің мақсатқа бағытталуы мен уәждемесін қалыптастырады. Ол әрқашан белгілі бір қажеттілікті қанағаттандыруды білдіреді. Бұл моторлық әрекеттің негізгі себебі саналы қажеттілік, ішкі талпыныс, екенін білдіреді.

Соңғы жылдардағы жұмыстармен студенттердің қозғалыс қажеттілігін басу организмдегі физиологиялық процестерге ғана емес, сонымен қатар балалардың психикалық жағдайына да кері әсер ететіндігі анықталды.

Жасөспірім кезіндегі қозғалыс белсенділігін үш құрамдас бөлікке бөлуге болады: дене тәрбиесі процесінде көрінетін белсенділік, оқу және еңбек қызметі барысында жүзеге асырылатын физикалық белсенділік және бос уақытында өздігінен физикалық белсенділік. Мұның бәрі күнделікті қозғалыс белсенділігінің белгілі бір деңгейін қамтамасыз етеді.

Жасөспірімдердің ұтымды мотор режимін негіздеу, олардың физикалық белсенділігін қалыпқа келтіру қазіргі заманғы жас физиологиясының ең күрделі мәселелерінің бірі болып табылады. Төмен және жоғары қозғалыс белсенділігінің өзіндік құны бар екені белгілі.

Қозғалыс белсенділігінің жеткіліксіздігі жасөспірімдердің өсу динамикасы мен дамуына теріс әсер ететіні анық. Мұндай жағдайды елемеу үшін жасөспірімдер қалыпты дами алмайды.

Айта кету керек, төмен қозғалыс белсенділігі балалардың өсу процесіне теріс әсер етеді. Зерттеулер ұтқырлығы төмен оқушылардың бейімделу процестері баяу жүретінін көрсетеді. Сондықтан оқушыларды дене шынықтырудың арнайы ұйымдастырылған түрлеріне тарту керек.

Ең бай ашық ойындар қорында адамның жеке басының мәні және оның дене және рухани тәрбиесінің ережелері туралы терең білім шоғырланған.

Ашық ойындардың көмегімен әртүрлі мотор қасиеттері, ең алдымен жылдамдық пен ептілік дамиды. Адамға жоғары автоматтандырылған жұмыс талаптарына байланысты, әсіресе маңызды, визуалды-моторлық үйлестірудің дамуы және "шеберлік" деп аталатын пайда болуы. Ойын әрекетіндегі күрделі және әртүрлі қозғалыстар тірек-қимыл аппаратының гармоникалық дамуына ықпал етеді.

Спорттық ойындар-ашық ойындарды дамытудың ең жоғары сатысы. Олар қатысушылардың құрамын, алаңның өлшемдері мен белгіленуін, ойын ұзақтығын, жабдықтар мен жабдықтарды және т.б. анықтайтын жылжымалы ережелерден ерекшеленеді, бұл әртүрлі масштабтағы жарыстарды өткізуге мүмкіндік береді. Спорттық ойындардағы жарыстар спорттық күрестің сипатына ие және қатысушылардан үлкен физикалық күш пен ерік-жігерді талап етеді.

Спорттық ойындардағы объективті көрсеткіштерге мыналар жатады: ойын әдістерінің элементтік жиынтығы (тактика аспектісі); жағдайды тез және дұрыс бағалау, белгілі бір ойын жағдайына оңтайлы шабуыл немесе қорғаныс әрекетін таңдау және тиімді қолдану мүмкіндігі (техника аспектісі); әрекетті тікелей орындау тиімділігі байланысты болатын арнайы қасиеттер мен қабілеттер

(уақытша, орындаудың кеңістіктік және күштік параметрлері); спортшының энергетикалық жұмыс режимі; сенсорлық-моторлық бақылау және т. б.

Спорттық ойындар адам ағзасына, соның ішінде эмоционалды әсерге байланысты ел халқының барлық санаттары арасында дәстүрлі түрде танымал. Сондықтан олар кең жас диапазонында дене тәрбиесінің тиімді құралы ретінде қызмет етеді. Барлық дерлік білім беру мекемелерінде спорттық ойындар оқу бағдарламаларына енгізілген.

Олардың ерекшеліктерін анықтайтын спорттық ойындардың басты ерекшелігі - жеке ойыншының да, бүкіл команданың да шеберлігіне, таңдалған ойында кемелдікке жетуіне, сондай-ақ басқа командалармен жарыстарда жоғары орындарға ие болуына орнату.

Әрине, спорттық ойындарды кез-келген спорттық нәтижелерге, атақтарға және жоғары шеберлікке қол жеткізу мақсатынсыз жасауға болады. Мысалы, жалпы дене шынықтыру процесінде немесе жай ғана ашық ауада және ойын-сауық мақсатында, өйткені ойынның маңызды нәтижесі қуаныш пен эмоционалды көтерілу болып табылады. Ойынның осындай керемет қасиетінің арқасында, әсіресе бәсекелестік элементтері бар, дене тәрбиесінің басқа түрлеріне қарағанда, дененің қозғалыс қажеттіліктеріне сәйкес келеді.

Спорттық ойындарға тән әр түрлі қозғалыс белсенділігі мотор-психологиялық саланы дұрыс дамыту және жасөспірімдердің жеке қасиеттерін тәрбиелеу үшін өте пайдалы және тіпті қажет. Сондықтан спорттық ойындар дененің толыққанды дамуының құралы ғана емес, сонымен қатар дене шынықтыру мен спорт әлемінің кең қақпасы болып табылады.

Бәсекелестік әдіс-бұл жарыс түрінде жаттығулар жасау тәсілі. Әдістің мәні-жарыстарды қатысушылардың дайындық деңгейін арттыру құралы ретінде пайдалану. Бәсекелестік әдістің міндетті шарты-қатысушылардың бәсекеге түсуі керек жаттығуларды орындауға дайындығы.

Дене тәрбиесі практикасында бәсекелестік әдіс көрінеді:

1)Түрлі деңгейдегі ресми жарыстар түрінде (Олимпиада ойындары, әртүрлі спорт түрлері бойынша әлем чемпионаттары, ел біріншілігі, қала, іріктеу жарыстары және т. б.);

2) сабақты ұйымдастырудың элементі ретінде кез келген дене шынықтыру-спорттық сабақты, соның ішінде спорттық жаттығуды да.

Бәсекелестік әдіс мүмкіндік береді:

- қозғалыс қабілеттерінің максималды көрінісін ынталандыру және олардың даму деңгейін анықтау;

- қозғалыс әрекеттерін меңгеру сапасын анықтау және бағалау;

- максималды физикалық белсенділікті қамтамасыз ету;

- ерікті қасиеттерді тәрбиелеуге жәрдемдесу.

Бәсекелестік әдіс өмірдің әртүрлі салаларында: өндірістік қызметте, өнерде (көркемдік байқаулар, фестивальдар), спортта және т.б. қызметті ұйымдастыру және ынталандыру тәсілі ретінде өте маңызды. Бірінші жағдайда, бұл бәсекелестік принципті сабақтың жалпы ұйымының бағынышты элементі ретінде (жеке жаттығуларды орындау кезінде қызығушылықты ынталандыру және белсенділікті арттыру тәсілі ретінде), екінші ҰБТ-да бәсекеге қабілетті логикаға бағынатын

сабақтарды ұйымдастырудың салыстырмалы түрде тәуелсіз формасы ретінде қолданудан көрінеді (бақылау-сынақ, ресми Спорт және соған ұқсас жарыстар)

Бәсекелестік әдістің негізгі, анықтайтын белгілері:

- реттелген бәсекелестік, басымдық үшін күрес немесе мүмкін жоғары жетістік жағдайындағы күштерді бәсекелестік салыстыру;

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Андреев М.М. футбол ойынының оқу мазмұнын игеру процесінде бастауыш сынып оқушыларының физикалық қасиеттерін дамыту: дисс. канд. пед. ғылымдар: 13.00.04 / М.М. Андреев. – М., 2011. – 135 б.

2. Гуревич И. А. дене шынықтыру бағдарламасын іске асыру процесінде бәсекеге қабілетті ойын әдісі: футбол // дене шынықтыру және балалар мен жасөспірімдер спорты. - 2010. - № 6. - 29-47 ББ.

3. Колодницкий Г. А. оқушылардың сабақтан тыс қызметі. Футбол: мұғалімдер мен әдіскерлерге арналған нұсқаулық / Г. А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. В. Маслов. – М.: Білім, 2011. - 95 б.

4. Каменская В.Г., Мельникова И. Е. жас физиологиясы, анатомия және гигиена: жоғары оқу орындарына арналған оқулық / В. Г. Каменская, И. Е. Мельникова – Санкт-Петербург.: Питер, 2013. - 272 б.

ӘОЖ 7.79.796.03

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА ПСИХИКАЛЫҚ ДАМУЫ ТЕЖЕЛГЕН БАЛАЛАРДЫҢ ТАНЫМДЫҚ ПРОЦЕСТЕРІНДЕГІ АУЫТҚУЛАРДЫ ТҮЗЕТУ

Ауданбек Заңғар

Жүнісбек Д.Н., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Мақалада психикалық дамуы тежелген балаларды оқыту және тәрбиелеу үшін құрылады, оларда зияткерлік дамудың әлеуетті сақталған мүмкіндіктері кезінде есте сақтау қабілетінің әлсіздігі, зейін, психикалық процестердің қарқыны мен қозғалғыштығының жеткіліксіздігі, сарқылудың жоғарылауы, іс-әрекеттің ерікті реттелуінің қалыптаспауы, эмоционалдық тұрақсыздық, олардың психикалық дамуы мен эмоционалдық-еріктік саласын түзетуді қамтамасыз ету, танымдық іс-әрекет, оқу іс-әрекетінің дағдылары мен дағдыларын қалыптастыру.

Мұндай балалардың саны жылдан жылға артып келеді, өйткені қауіп факторлары артып келеді, олардың ішінде ең қауіпті: ауырлатылған тұқым қуалаушылық, ананың жүктілігі немесе босану патологиясы, ата-ананың созылмалы аурулары, қолайсыз экологиялық жағдайлар, бала туылғанға дейін ата-ананың кәсіби зияндылығы, жүктілік кезінде ананың темекі шегуі, ата-ананың маскүнемдігі, толық емес отбасы, қолайсыз психологиялық отбасындағы және мектептегі микроклимат. Олар үшін арнайы мектептерде қамтамасыз етілуі мүмкін

арнайы оқыту шарттары қажет, мұнда жалпы міндеттермен қатар психикалық дамудың кемшіліктерін түзету міндеттері де шешіледі.

ЗПР бар барлық балалар психомоторлық функциялардың бұзылуымен сипатталады. Мұндай балаларда қозғалыстарды жалпы үйлестіру жеткіліксіз, бір қозғалыстан екіншісіне ауысу қиын. Есте сақтау және зейін бұзылған. Олар затты манипуляциялауда қиындықтарға тап болады; олар щетканы, қайшыны жақсы білмейді. Нашар құрастырылған. Аяқ киімді байлау, түймелерді бекіту қиын. Сондай-ақ, ZPR бар балаларда мотордың ыңғайсыздығы байқалады : балалар серуендеу кезінде тез шаршайды, секіре алмайды, жүгіре алмайды және т. б.. Қолда бұлшықеттердің тонусының жоғарылауы жиі байқалады-иілгіштер, Аяқта – экстензорлар. Зерттеушілер жалпы моториканың бұзылуын атап өтті, бұл толық аяқпен жүгіру, бір және екі аяқпен секіру, доппен әрекет ету және т. б. сияқты тапсырмаларды орындау қиындықтарында көрінеді.. Неврологиялық жағдайда балаларда микросимптоматиканың болуы байқалады (ол мұқият тексеру және функционалды жүктемелерді қолдану арқылы анықталды) - бұлшықет тонусының өзгеруі, бет және бет бұлшықеттеріндегі гиперкинез және т. б.. Осылайша, мұндай ЗПР бар балаларда сөйлеу бұзылыстары және орталық жүйке жүйесінің зақымдану белгілері бар.

Бастауыш мектеп жасында мұндай балалар қозғыштығымен немесе, керісінше, тежелуімен ерекшеленеді, жалпы дамуда артта қалушылық бар. Мұндай балаларда тітіркену, жылау, сезімталдық ерте дамуы мүмкін. Олар көбінесе бағынбаушылықпен, агрессивті мінез-құлықпен жауап береді.

Мүмкіндігі шектеулі балалардың психофизикалық даму ерекшеліктеріне байланысты дене тәрбиесі физикалық дамудың, моториканың және моториканың әртүрлі ақауларын түзетуге бағытталған өзіндік ерекшелікке ие.

Дене шынықтыру сабақтарында түзету бағытындағы физикалық жаттығулармен қатар табиғи қозғалу дағдыларын (жүру, жүгіру, кеңістікте бағдарлау, қозғалыстарыңызды басқару) бекітетін жаттығулар қолданылады, бұл балалардың жоғарыда аталған санаты үшін өте маңызды.

Түзету жаттығуларының оң ерекшеліктері:

терең биологиялық-қозғалыстар барлық тіршілікке тән;

теріс жанама әсердің болмауы (дұрыс дозаланғанда);

ұзақ мерзімді қолдану мүмкіндігі;

әмбебаптық және ағзаға әсер етудің кең ауқымы;

баланың эмоционалды жағдайына оң әсер етеді;

дененің барлық мүшелері мен жүйелеріне ынталандырушы әсер.

Әр түрлі бұзылулары бар балалармен түзету және қалпына келтіру жұмыстарындағы сәттілік жаттығулар жиынтығын дұрыс таңдауға байланысты. Бұл жағдайда ілеспе диагноздарды, қайталама ақаулардың ерекшеліктерін, дене шынықтыру деңгейін, балалардың жасын ескеру қажет.

Мүмкіндігі шектеулі оқушылар үшін дене шынықтыру сабақтарын дараландыруға қарамастан, ұстануға тиісті жалпы ережелер бар:

Барлық компоненттерді (қарқындылықты, қайталану санын, демалу аралықтарын, жаттығулардың сипатын) ескере отырып, қатаң мөлшерленген физикалық белсенділікті қолдану керек.

Денені оларға бейімдеу кезінде физикалық белсенділікті біртіндеп арттырыңыз.

Жаттығулар әртүрлі бұлшықет топтарын қамтуы керек.

Сабаққа тыныс алу және қалпына келтіру жаттығулары қосылуы керек.

Сабақ алдында бөлмені жақсы желдету керек.

Дененің физикалық белсенділікке реакциясын қатаң бақылау (сабаққа дейін, сабақ процесінде және жүктемеден кейін).

Шаршау белгілері пайда болған кезде сабақты тоқтатып, жүктеме сипатын одан әрі қайта қарау керек.

Дене шынықтыру сабақтарында балаларға үнемі дәрігерлік-педагогикалық бақылау жүргізу.

Осы санаттағы балалармен сабақтарды жоспарлау және өткізу кезінде оқушылардың дене ерекшеліктерін, олардың функционалдық мүмкіндіктерінің төмендеуін, дене белсенділігіне бейімделудің баяулауын ескеру қажет. Тірек-қимыл аппаратының деформацияларының түріне, функционалдық мүмкіндіктеріне байланысты дене жаттығуларын әртүрлі реттілікте және дозада қолдану болжанады.

Барлық түзету-тәрбие жұмысы процесінде жүйелі, әр түрлі дене жаттығулары, ағымдағы медициналық-педагогикалық бақылау кезінде жүктемелерді жүйелі түрде арттыру, қолданылатын құралдардың сабақтастығы мүмкіндігі шектеулі оқушылардың қозғалыс белсенділігін тұрақты арттыруға, денсаулық жағдайын жақсартуға мүмкіндік береді.

Дене шынықтыру сабағы дайындық, негізгі және қорытынды кезеңдерден тұрады. Осы контингенттегі балаларда дене белсенділігіне бейімделу нашар дамығандықтан, шартты-рефлекторлық байланыстарды әзірлеу баяу жүріп жатқандықтан, сабақтың дайындық бөлігінің ұзақтығын сабақтың жалпы уақытының 30-35% - на дейін ұлғайтып, негізгі бөлігіне 40-50% - ға дейін, қорытынды бөлігіне-20-25% - ға дейін қалдырған жөн.

Сабақтарды өткізу кезінде жүктемеге төзімділікті бақылау қажет. Сабақтың ортасында жүрек соғу жиілігі (жүрек соғу жиілігі) көрсеткіші сабақ басталғанға дейін импульспен салыстырғанда 25% - дан аспауы керек. Импульстің негізінде құрылған физиологиялық қисық көп шыңды болуы керек, яғни тегіс көтерілу және төмендеу сабақтар барысында бірнеше рет ауыстырылады. Жаттығудан кейін 3-4 минут ішінде жүрек соғу жиілігін қалпына келтіру жүктемеге жақсы төзімділіктің көрсеткіші болып табылады. Жаттығу процесінде немесе одан кейін импульстің патологиялық реакциясы пайда болған кезде, сабақты тоқтатып, жүктеме сипатын қайта қарау керек. Балалардың физикалық белсенділіктің жоғарылауына бейімделу процесі біртіндеп жүруі керек.

Мүмкіндігі шектеулі білім алушылардың өздері үшін емдеу - дене шынықтыру іс-әрекетінің негізгі мақсаты қозғалыс бұзылыстарын түзету және өмірлік маңызды моторикалар мен дағдыларды игеру, оларды әлеуметтік салаға тарту, жұмылдыру, технологиялық, зияткерлік және бейімделгіш дене шынықтырудың басқа да құндылықтарын игеру болып табылады.

Жұмыс барысында мен дене шынықтыру пәнінің мұғалімі ретінде келесі міндеттерді анықтадым:

- ата-аналар үшін ашық сабақтар, консультациялар арқылы дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты дамыту үшін балалардың ата-аналарымен қарым-қатынас орнату.

- балалардың дене шынықтыру пәнінен мұғалімдерді тыңдау және әртүрлі қиындық деңгейлеріндегі тапсырмаларды орындау қабілетін қалыптастыру: мұнда суреттер мен идеяларға, әр түрлі ұтқырлық дәрежесіндегі ойындардағы дыбыстарға еліктеуге негізделген жаттығулар қолданылады;

- жасын ескере отырып, моториканың қалыптасуына ықпал ететін қозғалыстардың негізгі түрлерін таңдаңыз. Бұл жерде эмоционалды шиеленістің жоғарылауы рецидивке әкелуі мүмкін екенін есте ұстаған жөн (қорқыныш, сенімсіздік, шешімсіздік);

- дене шынықтыру кезінде зейінді, визуалды және есту есте сақтау қабілетін дамыту;

- салауатты өмір салты туралы түсінік беру;

- сабаққа тыныс алу жаттығулары мен акупрессура, "көңілді жаттығу" элементтері (поза мен жалпақ аяқтың бұзылуының алдын алу үшін арнайы түзету жаттығулары) және релаксация кіруі керек.

Мүмкіндігі шектеулі балаларды жаңа қозғалысқа үйрету кезінде, міндетті көрсетілімнен басқа, пассивті қозғалыстарды бір мезгілде қолдану арқылы ауызша нұсқаулық пен бірлескен сөйлеу қажет, яғни.тұрақты көмек, моторды ынталандыру. Сонымен қатар, олардың жаңа қозғалыстарды игеру қарқынының баяулауын ескеріп, белгіленген мақсаттардан бас тартпау керек, кейде тапсырманы тарылтып, жаттығу техникасына қойылатын талаптарды азайту керек. Сондықтан жаңаларын үйрену және бұрын зерттелген қозғалыстарды бекіту процесі жалпылауды үйрету үшін оларды орындау шарттарын біртіндеп өзгерту ұсынылады.

Осылайша, ауызша Нұсқаулық - міндетті түрде көрсету-бірлескен сөйлеу, пассивті қозғалыс әдісін қолдануға дейін және оларды орындау әдістерін біртіндеп күрделендіретін жаттығулар қажет. Сонымен қатар, жаңа жаттығулармен танысуға ерекше назар аударылады, яғни.айна әдісімен баяу көрсету, бірлескен сөйлеу, тіпті тапсырманы пассивті орындау қажет.

Дұрыс сөйлеудің маңызды шарты-тегіс, ұзақ дем шығару, айқын және кернеусіз артикуляция.

Тыныс алу қозғалысы процесі диафрагма мен қабырға аралық бұлшықеттер арқылы жүзеге асырылады. Диафрагма-кеуде қуысын іш қуысынан бөлетін бұлшықет-сіңір септумы. Оның негізгі қызметі-кеуде қуысында теріс қысым және іште оң қысым жасау. Қандай бұлшықеттерге байланысты тыныс алудың төрт түрі бар:

төменгі немесе "іш", "диафрагмалық" (тыныс алу қозғалыстарына тек диафрагма қатысады, ал кеуде өзгеріссіз қалады; негізінен өкпенің төменгі бөлігі желдетіледі, ал ортаңғы бөлігі аздап желдетіледі);

жоғарғы немесе "қабырға" (тыныс алу қозғалыстарына қабырға аралық бұлшықеттер қатысады, кеуде кеңейіп, біршама көтеріледі; диафрагма да аздап көтеріледі);

жоғарғы немесе "клавикулярлы" (тыныс алу тек кеуде қуысы қозғалмайтын және диафрагма тартылған кезде клавикулалар мен иықтарды көтеру арқылы

жүзеге асырылады; негізінен өкпенің шыңдары ғана желдетіледі, ал сәл – ортаңғы бөлігі);

аралас немесе "толық йоги тынысы" (өкпенің барлық бөліктері біркелкі желдетіле отырып, жоғарыда аталған барлық тыныс түрлерін біріктіреді).

Демек, бір – бірін алмастыра отырып, тыныс алу және дем шығару өкпенің желдетілуін қамтамасыз етеді және олардың қай бөлігі тыныс алу түріне байланысты. Бұл жаста ұлдар мен қыздардың тыныс алуы бірдей екенін есте ұстаған жөн.

Өкпенің ауамен қаншалықты толтырылғандығы ингаляция мен дем шығару тереңдігімен анықталады: таяз тыныс алу кезінде тек ауаның беткі көлемі қолданылады; терең – тыныс алудан басқа, қосымша және резервтік. Осыған байланысты тыныс алу жиілігі өзгереді.

Дене шынықтыру сабақтарында біз ойындар мен жаттығуларда диафрагмалық тыныс алуды бекітеміз.

ZPR-де эмоционалды қозу кезінде сөйлеу тынысы мен сөйлеудің анықтығы бұзылады. Тыныс алу таяз, аритмиялық болады. Сондықтан сөйлеу тынысын арнайы қою және дамыту қажеттілігі туындайды. Дұрыс сөйлеу тыныс алуын жаттықтырудың мақсаты - ұзақ, тегіс дем шығаруды дамыту (ауаны көбірек жұта алмау). Баланың осы қызмет түріне дайындық деңгейін қатаң ескеру қажет. Кекеш балалар тобындағы әр сабақта релаксация міндетті түрде болады.

Релаксация (лат. релаксация-релаксация, релаксация) - психикалық стрессті жеңілдетумен бірге жүретін терең бұлшықет релаксациясы. Релаксация арнайы психофизиологиялық әдістерді қолдану нәтижесінде қол жеткізілген еріксіз де, ерікті де болуы мүмкін.

Балалар белгілі бір бұлшықет тобын тартқаннан кейін босаңсуды сезінуді үйренген кезде "контраст" деп аталатын релаксацияны игереді.

Релаксацияны үйрену арқылы әр бала бұрын жетіспейтін нәрсені алады. Бұл кез-келген психикалық процестерге бірдей қатысты: танымдық, эмоционалды немесе ерік-жігер. Релаксация процесінде дене энергияны жақсы бөледі және денені тепе-теңдік пен үйлесімділікке жеткізуге тырысады.

Қортындылай келе босаңсыған, қозған, Мазасыз балалар біртіндеп байсалды, сергек және шыдамды бола бастайды. Тежелген, қатайған, летаргиялық және ұялшақ балалар өз сезімдері мен ойларын білдіруде сенімділікке, сергектікке, еркіндікке ие болады.

Мұндай жүйелік жұмыс баланың денесіне артық шиеленісті босатуға және тепе-теңдікті қалпына келтіруге мүмкіндік береді, осылайша психикалық денсаулықты сақтайды.

Әдістемелік бірлестікте ұсынылған тыныс алу және релаксация жаттығулары қосымшада берілген.

"Теңіз патшалығы" агрессивтілігі мен импульсивтілігін жою үшін ритақты жылыту.

Балалар мәтінге сәйкес мұғалімнің нұсқауларын орындай отырып, музыкаға көшеді. Нұсқаушы анықтаған сәтте балалар мұрнымен терең дем алып, дем шығарғанда "А-А-А" дыбысын қатты айтады.

"Гүл" тыныс алу жаттығуы.

Балалар жеке кілемшелерде орын алады. Бірінші курстың балалары еденде жатқан құрсаудың айналасында, екінші және үшінші курста - құрсаудың артында

бір қатарда орналасады. Тыныш музыканың басталуымен балалар қолдарын асқазандарына қойып, тыныш диафрагмалық тыныс ала бастайды. Мұғалім олардың тыныс алуын бақылайды.

"Парашютпен" тыныс алу жаттығуы.

Барлық балалар еденде жатқан "парашюттің" айналасында орналасқан. Оң қолымен олар парашютті сақинаның артына көтереді, осылайша ортасы еденде қалады. Нұсқаушының бұйрығымен балалар мұрынмен дем алады ("үрленген доп" сол қолымен басқарылады), оң қолымен жоғары қарай серпіліс жасайды. Одан кейін "парашют" орталығы еденде болғанша ұзақ дем шығару жүреді.

"Қуыршақ" релаксация жаттығуы.

Барлық балалар залдың ортасында шеңбер құрайды. Мұғалімнің бұйрығымен балалар " қуыршақты "бейнелейді, қолдар мен аяқтардың бұлшықеттерін қатайтады," қуыршақ " тербеле бастайды. Мұғалім балалардың бұлшық еттерінің максималды кернеуіне қол жеткізеді, содан кейін ол "қуыршақ құлады"командасын береді. Балалар бұлшық еттерін босаңсытады, "қуыршақ" құлайды. (3-4 рет қайталаңыз).

Пайдаланған интернет көздері

1. <http://www.rodnulka.com/viewtopic.php?f=3&t=406>
2. http://specialworld.ucoz.ru/load/zpr_zaderzhka_psikhicheskogo_razvitija/vidy_zpr_otlichija_ot_umstvennoj_otstalosti/4-1-0-15
3. <http://www.univer5.ru/pedagogika/spetsialnaya-pedagogika.-konspekt-lektsiy-titov-v.a/Page-32.htm>
4. Лурия А.Р. адамның жоғары кортикальды функциялары және олардың мидың жергілікті зақымдануындағы бұзылуы. – М., 1969.
5. Кольцова М. М. баланың қозғалыс белсенділігі және ми қызметінің дамуы. (Баланың жоғары жүйке қызметін қалыптастырудағы қозғалтқыш анализаторының рөлі). – М., 1973.
6. Даму кемістігі бар балаларға арналған ашық ойындар. Ред.Л. В. Шапкова. - Санкт-Петербург., 2002.

ӘОЖ 7.79.796.03

ТАНЫМДЫҚ САЛАНЫ ТҮЗЕТУГЕ БАҒЫТТАЛҒАН БЕЙІМДЕЛГІШ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНЫҢ ПСИХИКАЛЫҚ ДАМУЫ ТЕЖЕЛГЕН БАЛАЛАРДЫҢ ФИЗИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫНА ӘСЕРІ

Ауданбек Заңғар

Жүнісбек Д.Н., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Мақалада қозғалыс әрекеттерін игеру кезінде ЗПР бар балалардағы танымдық процестердегі ауытқуларды түзету мәселелері зерттелмеген күйінде қалып отыр. Қазіргі нейробиологиялық зерттеулер қозғалтқыш белсенділігінің жүйке жасушаларының, "нейрондық тізбектердің" қалыптасуына жаһандық әсерін ғана

емес, сонымен бірге қозғалыстарды оқытудың, күрделі үйлестіру жаттығуларын орындаудың рөлін ерекше атап көрсетеді (С.Бэйлок; Д. Рэйти және Э. Хагерман).

Теория мен практиканы талдау келесі қайшылықтарды анықтауға мүмкіндік берді:

- ЗПР бар балалардағы танымдық процестердегі ауытқуларды түзетуге әлеуметтік қажеттіліктің артуы және оны мектепте оқыту кезеңінде жүзеге асырудың жеткіліксіз табыстылығы арасында;

- адамның психикалық және физикалық дамуының өзара байланысы туралы негізгі ғылыми білімдер, сондай-ақ танымдық процестердегі ауытқуларды түзету туралы жалпы ережелер және ЗПР бар балаларда осы түзетуде құралдарын қолдану негіздерінің нақты жеткіліксіз теориялық дамуы арасында;

- ҚҚА құралдарының қолда бар әлеуеті мен қозғалыс әрекеттерін игеру процесінде ЗПР бар балалардағы танымдық процестерді түзетудің мазмұны мен әдістерінің дамымауы арасында.

Осылайша, зерттеу проблемасы мектепте (дене шынықтыру сабақтарында) арнайы ұйымдастырылған қозғалыс белсенділігі процесінде ЗПР бар балаларда танымдық саладағы ауытқуларды түзету үшін ҚҚА құралдарын қолдану теориясы мен әдістемесінің негіздерінің жетіспеушілігімен байланысты, бұл диссертациялық зерттеудің тақырыбын анықтауға мүмкіндік берді. " сабақтарда психикалық дамуы тежелген балалардағы танымдық процестердегі ауытқуларды түзету дене шынықтыру".

- дене шынықтыру сабақтарындағы түзету процесі когнитивті процестердің қалыптасуы туралы теориялық білім, адамның психикалық және физикалық дамуының өзара байланысы туралы іргелі ережелер негізінде, биологиялық жетілу ерекшеліктерін және ЗПР бар балалардағы когнитивті процестердегі ауытқуларды түзету туралы негізгі білім негізінде құрылады;

- дамудағы іс-әрекеттің жетекші рөлі туралы ережеге сүйене отырып, дене шынықтыру сабақтарында ЗПР бар оқушылардың танымдық процестерін түзету балаларды қозғалыс әрекеттеріне үйрету кезінде жүзеге асырылуы керек, оның ерекшелігі танымдық процестерді белсенді қолдану болып табылады;

- сабақтың мазмұнына негізінен фитнес-аэробикадан қозғалыс әрекеттері кіреді, олардың дамуы танымдық процестердің (зейін, есте сақтау, ойлау) көрінісімен байланысты, ал музыкамен орындалатын көптеген элементтер мен комбинациялар танымдық процестерді жүйелі, бағытталған қосуға жағдай жасайды;

- қозғалыс әрекеттерін игеру әдістемесі дене тәрбиесінің заңдылықтары негізінде ғана емес, сонымен бірге, ең бастысы, ЗПР бар балалардағы танымдық процестердегі ауытқуларды түзету талаптарына сәйкес келеді (нақты мақсат қою, қазірдің өзінде байланысты жаңа материалды енгізу, игерілген материалдың бөлшектері, визуалды және есту бейнелерімен бірлікте ойлау процесін белсендіру және т.б.).

1. ЗПР бар балалардағы танымдық процестерді түзету мәселесінің теориялық және практикалық жағдайын және осы түзетудегі дене шынықтыру сабақтарының рөлін зерттеу.

2. ҚҚА құралдарын қолданудың орындылығын негіздеу және сабақтарда ЗПР бар балалардағы танымдық процестерді түзету үшін олардың ең қолайлысын анықтау.

3. Фитнес-аэробика құралдары бар балаларда танымдық процестерді (зейін, есте сақтау, ойлау) түзету дамуының дидактикалық моделін жасау.

4. Дидактикалық модель негізінде дене шынықтыру сабақтарында ЗПР бар балалардың фитнес-аэробикасынан дене жаттығуларын оқытуда танымдық процестерді түзетудің мазмұны мен әдістемесін әзірлеу және олардың тиімділігін эксперименталды бағалау.

Әр түрлі аспектілерді сипаттайтын бірқатар белгілерге сүйене отырып, зейіннің түрлері мен қасиеттері ерекшеленеді.

Зейін түрлеріне мыналар жатады: сезімтал, интеллектуалды, ерікті, еріксіз, тікелей және делдалдық (апперцептивті). Сенсорлық зейін, оның объектісі сезім, эмоциялармен байланысты, интеллектуалды-ойлардың шоғырлануы мен бағытталуымен байланысты. Екі түр де ерікті де, еріксіз де назар аудара алады. Ерікті назар-адамның саналы (ерікті) күш-жігерінің нәтижесі, ол қызмет талаптарына сәйкес көрінеді. Тітіркендіргіштер тыс ми қыртысының белгілі бір аймақтарында қозуды тудырады, еріксіз зейіннің қосылуын тудырады. Делдал зейін деп аталады, егер оның объектісі тек қызығушылық тудыратын тақырыппен байланысу арқылы ғана байланысты болса.

Зейіннің қасиеттеріне мыналар жатады: селективтілік, концентрация, ауысу, таралу және көлем. Селективтілік-ұзақ уақыт бойы кез-келген объектіге, іс-әрекет объектісіне назар аудару күйін алаңдатпай және назарды әлсіретпей сақтау мүмкіндігі. Зейіннің селективтілігі әртүрлі себептермен анықталады: адамның жеке физиологиялық ерекшеліктерімен, оның жүйке жүйесінің қасиеттерімен, белгілі бір уақытта дененің жалпы жағдайымен байланысы, психикалық жағдай (қозу, тежелу және т.б.), мотивация және жүзеге асырылатын қызметтің сыртқы жағдайлары. Зейіннің шоғырлануы кейбір объектілерге назар аудару дәрежесінде және оны басқалардан алшақтату дәрежесінде болатын айырмашылықтарда көрінеді. Зейіннің ауысуы-бұл аударма жүзеге асырылатын жылдамдықта көрінетін қызметтің бір түрінен екіншісіне аудару. Сонымен қатар, аударма ынталандыруға байланысты ерікті де, еріксіз де болуы мүмкін. Зейінді бөлу-бұл біртекті де, ерекше де бірнеше әрекеттерді қатар орындайтын маңызды кеңістікке назар аудару. Зейінді бөлудің физиологиялық негізі-бұл үлкен ми қыртысының функционалды әр түрлі аймақтарында жүретін жүйке процестері. Зейінді бөлу қабілетін дамыту үшін зейін бөлінетін әдістерді, әрекеттерді, операцияларды (дағдыларды) жетік меңгеру қажет. Зейін көлемі-адамның жоғары зейіні (санасы) саласында бір мезгілде сақталуға қабілетті ақпарат мөлшерімен анықталатын зейіннің сипаттамасы.

Зейін түрлеріне мыналар жатады: сезімтал, интеллектуалды, ерікті, еріксіз, тікелей және делдалдық (апперцептивті). Сенсорлық зейін, оның объектісі сезім, эмоциялармен байланысты, интеллектуалды-ойлардың шоғырлануы мен бағытталуымен байланысты. Екі түр де ерікті де, еріксіз де назар аудара алады. Ерікті назар-адамның саналы (ерікті) күш-жігерінің нәтижесі, ол қызмет талаптарына сәйкес көрінеді. Тітіркендіргіштер тыс ми қыртысының белгілі бір аймақтарында қозуды тудырады, еріксіз зейіннің қосылуын тудырады. Делдал зейін

деп аталады, егер оның объектісі тек қызығушылық тудыратын тақырыппен байланысу арқылы ғана байланысты болса.

Зейіннің қасиеттеріне мыналар жатады: селективтілік, концентрация, ауысу, таралу және көлем. Селективтілік-ұзақ уақыт бойы кез-келген объектіге, іс-әрекет объектісіне назар аудару күйін алаңдатпай және назарды әлсіретпей сақтау мүмкіндігі. Зейіннің селективтілігі әртүрлі себептермен анықталады: адамның жеке физиологиялық ерекшеліктерімен, оның жүйке жүйесінің қасиеттерімен, белгілі бір уақытта дененің жалпы жағдайымен байланысы, психикалық жағдай (қозу, тежелу және т.б.), мотивация және жүзеге асырылатын қызметтің сыртқы жағдайлары. Зейіннің шоғырлануы кейбір объектілерге назар аудару дәрежесінде және оны басқалардан алшақтату дәрежесінде болатын айырмашылықтарда көрінеді. Зейіннің ауысуы-бұл аударма жүзеге асырылатын жылдамдықта көрінетін қызметтің бір түрінен екіншісіне аудару. Сонымен қатар, аударма ынталандыруға байланысты ерікті де, еріксіз де болуы мүмкін. Зейінді бөлу-бұл біртекті де, ерекше де бірнеше әрекеттерді қатар орындайтын маңызды кеңістікке назар аудару. Зейінді бөлудің физиологиялық негізі-бұл үлкен ми қыртысының функционалды әр түрлі аймақтарында жүретін жүйке процестері. Зейінді бөлу қабілетін дамыту үшін зейін бөлінетін әдістерді, әрекеттерді, операцияларды (дағдыларды) жетік меңгеру қажет. Зейін көлемі - адамның жоғары зейіні (санасы) саласында бір мезгілде сақталуға қабілетті ақпарат мөлшерімен анықталатын зейіннің сипаттамасы.

Кіріс ақпаратының ағынымен күресу үшін адамдар тек кейбір белгілерге назар аударады және басқалардан "алшақтайды", бұл ерекшелік Р.С. Немовтың өткізу қабілеттілігі мен зейіннің селективтілігінің құрамдас бөлігіне бөлген назарының ажырамас бөлігі болып табылады .

Л. М. Веккер, В. Джеймс танымдық процестерді ұйымдастырудың барлық деңгейлерін қамтитын зейіннің түпкілікті сипатын сипаттайды. Осы саладағы ғалымдар жүргізген зерттеулер зейіннің, есте сақтаудың, ойлаудың органикалық байланысын анықтады.

Қорытындылай келе нәтижелер фитнес-аэробика элементтері мен комбинацияларын оқытуға, бекітуге байланысты ЗПР бар балалармен адаптивті дене шынықтыру сабақтарының бастапқы ақауларды түзетуге баса назар аударылғанын көрсетеді (бұл санаттағы балалар бірінші кезекте танымдық процестерді қамтиды: есте сақтау, зейін, ойлау) негізгі кондициялық физикалық дамуға да түзету әсері бар қасиеттері. Бұл жағдайды танымдық процестердің түзету дамуын өзектендіру сабаққа деген қызығушылықты арттыруға және ЗПР-мен ауыратын балаларда дене жаттығуларын сапалы орындаумен қатар жүретін қозғалыс белсенділігін арттыруға ықпал ететіндігімен түсіндіруге болады. Зерттеудің нәтижелері субъектілерді кеңірек қамтумен қалыптастырушы эксперимент жүргізуге көшуге мүмкіндік берді.

Пайдаланған интернет көздері

1. <http://www.rodnulka.com/viewtopic.php?f=3&t=406>
2. http://specialworld.ucoz.ru/load/zpr_zaderzhka_psikhicheskogo_razvitija/vidy_zpr_otlichija_ot_umstvennoj_otstalosti/4-1-0-15

3. <http://www.univer5.ru/pedagogika/spetsialnaya-pedagogika.-konspekt-lektsiy-titov-v.a/Page-32.htm>

4. Лурия А.Р. адамның жоғары кортикальды функциялары және олардың мидың жергілікті зақымдануындағы бұзылуы. – М., 1969.

5. Кольцова М. М. баланың қозғалыс белсенділігі және ми қызметінің дамуы. (Баланың жоғары жүйке қызметін қалыптастырудағы қозғалтқыш анализаторының рөлі). – М., 1973.

6. Даму кемістігі бар балаларға арналған ашық ойындар. Ред. Л. В. Шапкова. - Санкт-Петербург., 2002.

ӘОЖ 7.79.796.03

КОЛЛЕДЖ ЖАҒДАЙЫНДА МИНИ-ФУТБОЛДАН КОМАНДА ОЙЫНШЫЛАРЫНЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ-ТАКТИКАЛЫҚ ҚЫЗМЕТІН ПЕДАГОГИКАЛЫҚ БАҚЫЛАУ

Ахмет Ж.А.

Жүнісбек Д.Н., туризм және спорт Академиясының қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Ойынның мәні-ойыншылардың моторикасы ойынның мазмұны, шарттары мен ережелері негізінде ұйымдастырылады. Оның әсерінен ойын дене тәрбиесінің жан-жақты және әмбебап құралы болып табылады. Жеке, топтарда, командаларда орындалатын арнайы таңдалған ойын жаттығулары білім беру және тәрбие мәселелерін шешуге қолайлы мүмкіндіктер жасайды. Білім беру қызметі жағынан ойын "ойынның аспаптық интерпретациясымен байланысты, ол тіпті ойыннан тыс мақсатқа жетудің құралы ретінде қарастырылады (мысалы, мінездің күшін нығайту)". Ойын қатысушыларға үйлестіру, жылдамдық, жылдамдық-күш қабілеттерін, төзімділікті дамытуға шексіз мүмкіндіктер береді, оқушылардың психикалық процестерінің дамуына көпжақты әсер етеді (қабылдау, зейін, есте сақтау, ойлау, қиял және т.б.). тәрбиелік жағынан-ойынның мақсаты "ойынның өзінде". Ойын тұлғаның дамуына шешуші әсер етеді.

Ойынның өзіндік ұсыныс күші бар, ол тек "ойнайтын адамның" өзіне ғана емес, сонымен қатар сыртқы салқындықты сақтауға мүмкіндік беретін қашықтықта ойнайтын адамға қызығушылықпен қарайтындарға да әсер етеді", - деп атап өтті.

Осыған сүйене отырып, дене шынықтыру және спорттық жаттығулар процесінде жеке қасиеттерді кешенді қалыптастыру үшін ойындар мен ойын жаттығуларын қолдану қажеттілігі айқын болады. Спорттық ойындардағы ойын әрекеттерінің өнімділігі сенсомоторлы жауап беру көрсеткіштерімен тығыз байланысты. Ойын бүкіл команданың ойыншыларының өзара әрекеттесуімен және допты алып, шабуылды ұйымдастыруға бар күш-жігерін жұмсайтын қарсылас ойыншылардың қарсыласуымен өтеді. Осыған байланысты ойыншылардан жедел ойлаудың жоғары деңгейі талап етіледі. спорттық ойын өкілдерінің басқа спорт түрлерімен салыстырғанда шешім қабылдау жылдамдығында айтарлықтай артықшылығы бар екендігі дәлелденді. Ойлау жылдамдығы жағдайдың өзгеру

ықтималдығын ескеру қажет болған кезде, сондай-ақ эмоционалды стресстік жағдайда шешім қабылдау кезінде өте маңызды.

Осылайша, ойын "мотор, интеллектуалдық, моральдық және эмоционалды даму тұрғысынан" дамып келе жатқан жеке құрылым " үшін өте маңызды. Алайда, ойын жеке тұлғаның дамуына оң әсер етуі мүмкін, бірақ мүмкіндіктер мен оның теріс әсерін жоққа шығаруға болмайды. Бұл әсіресе спорттық ойындардағы бәсекелестік әрекеттерде көрінеді, онда ойыншы өзін-өзі басқаруды жоғалтады, өзін-өзі ұстауды тоқтатады және күтпеген жағдайдың мейіріміне ие болады.

Мини-футболшыларды даярлау-күрделі педагогикалық процесс, оның тиімділік критерийі жауапты жарыстарда қол жеткізілген шеберлік деңгейі болып табылады. Футболшыларды даярлау жүйесінде негізгі орынды жаттығу процестері мен жарыстардың өзара байланысы алады. Мини-футболдағы техникалық-тактикалық дайындық-бұл футбол арсеналының күрделілігіне байланысты ең маңызды және көп уақытты қажет ететін процесс, оны ойындарда жүзеге асыру ойынның жоғары жылдамдығымен, қарсыластардың күштік қарсыласуымен қиындайды.

Зерттеудің мақсаты: жаттықтырушылар педагогикалық бақылауды жүзеге асыруға мүмкіндік алатын ойын қызметіндегі білікті спортшылардың техникалық-тактикалық әрекеттерінің модельдік сипаттамаларын анықтау, анықтау және негіздеу.

-мини-футбол командасы ойыншыларының техникалық-тактикалық қызметін жетілдіру, бұл процесті басқарудың негізгі құрамдас бөлігі ретінде бәсекелестік қызметті қатаң реттелген педагогикалық бақылау арқылы мүмкін болады;

- жеке ойыншылардың және жалпы команданың техникалық-тактикалық дайындық деңгейінің модельдік сипаттамалары жаттықтырушыларға олардың әрекеттерін объективті бағалауға мүмкіндік береді;

- ойынның жеке техникалық-тактикалық элементтерінің арақатынасын анықтау (кезек шабуылдары, позициялық шабуылдар, стандартты позициялар, қақпаға соққылар және т. б.) жаттықтырушыға бәсекелестік әрекетте команда ойыншыларын сәтті басқаруға мүмкіндік береді;

- суперлига командаларының модельдік сипаттамалары бар ойын қызметіндегі студенттік командалардың техникалық-тактикалық әрекеттерін салыстырмалы талдауды жүзеге асыру оқу процесіне жедел түзетулер енгізуге мүмкіндік береді.

Шағын футболдағы "педагогикалық бақылау" ұғымына авторлық түсінік берілді, біз шабуыл мен қорғаныстағы ойын қызметінің жоспарланған көрсеткіштерін тексеруді, оқу-жаттығу процесіне түзетулер енгізу үшін тиімділік пен тиімділік бойынша осы қызметті талдауды қамтамасыз ететін іс-шаралар жүйесін түсінеміз.

1. Мини-футболшылардың бәсекеге қабілетті техникалық-тактикалық іс-әрекеттерінің сандық (шабуылдар, соққылар, стандартты позициялар) және сапалық (тиімділік және тиімділік) сипаттамаларын анықтауды көздейтін педагогикалық бақылаудың мәні анықталды.

2. "Техншо-тактикалық қызмет" ұғымы нақтыланды, ол арқылы біз мини-футболшылардың тактикалық ниеттерін жүзеге асыру үшін техникалық әдістерді қолдана білуді түсінеміз.

Қорыта айтқанда алынған материалдар мен тұжырымдар жаттықтырушылар мен мұғалімдерге мини-футболдағы командалардың техникалық-тактикалық қызметіне педагогикалық бақылау жүргізуге және команданың қазіргі жағдайын модельдік сипаттамалармен үнемі салыстыруға мүмкіндік беретіндігіне байланысты. Ойыншылар мен команданың бәсекеге қабілетті техникалық-тактикалық қызметіне педагогикалық бақылауларды жүзеге асыру үшін хаттама бланкілері әзірленді.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Андреев С. Н. шағын футбол ойнаңыз. - М.: Үкі. спорт, 1989. - 47 б.
2. Андреев С. Н., Алиев Э. Г. мектептегі шағын футбол [Мәтін] / С. Н. Андреев, Э. г. Алиев. - М.: кеңестік спорт, 2006. - 224 б.:
3. Верхошанский Ю. В. спортшылардың арнайы дене шынықтыру негіздері. - М.: ФиС, 1998. - 331 Б.
4. Верхошанский Ю.В. оқу процесін Бағдарламалау және ұйымдастыру.- М.: ФиС, 2003, 26-83 ББ.
5. Гогунев Е. Н., Марьянов Б.И. дене тәрбиесі және спорт психологиясы: оқу. студенттерге арналған нұсқаулық. жоғары. пед. оқу. мекемелер. - М.: "Академия" баспа орталығы, 2000. - 288 б.
6. Годик М. А. жаттығу және бәсекелестік жүктемелерді бақылау. - М.: ФиС, 2001. - 136 б.
7. Головков В.В. шағын футболдағы білікті спортшылардың бәсекеге қабілеттілігін қамтамасыз ететін факторлар: реферат. канд. дис. Санкт-Петербург., 2002. - 24 б.
8. Запорожанов В. А., Кузьмин А. И., Х. Созанский. Жас спортшылардың перспективалық мүмкіндіктерін бағалаудың кешенді жүйесі // олимпиадалық спорттағы ғылым. - 1999. - б. 30-36
9. Конуров Д. М. спортшылардың ойын спортындағы физикалық және тактикалық дайындығының байланысы: реферат. дис Али канд.пед. ғылымдар. - М., 2002.-24б.
10. Кряж В.Н. студенттердің дене тәрбиесіндегі айналмалы жаттығулар. - Минск: Жоғары мектеп, 1999.-214б.

ӘОЖ 7.79.796.03

ШАҒЫН ФУТБОЛДАҒЫ ЖАРЫС КЕЗІНДЕГІ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ БАҚЫЛАУДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ

Ахмет Ж.А.

Жүнісбек Д.Н., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Бұл мақала шағын футболдағы бәсекеге қабілеттілікті педагогикалық бақылауды ұйымдастыруға арналған. Авторлар педагогикалық бақылауды жүзеге асырудың маңыздылығын және оны жүргізу тәсілдерін ашады. Мини-футболдағы бәсекелестік қызметті педагогикалық бақылауды жүзеге асыру бойынша

тәжірибелік-эксперименттік жұмыс арқылы ойын барысында талданатын ойыншылардың негізгі модельдік сипаттамалары анықталды.

Футболдағы ойыншылардың техникалық-тактикалық құрамдас бөлігін педагогикалық бақылау деп шабуыл мен қорғаныстағы ойын жағдайының жоспарланған нәтижелерін негізделген тексеруді, бастапқы, аралық және қорытынды деректерді салыстыруды, сондай-ақ оқу процесін одан әрі түзету үшін нәтижелердің тиімділігі мен тиімділігі тұрғысынан талдауды қамтамасыз ететін іс-шаралар жүйесі түсініледі. Алайда, футболшылардың дайындық деңгейіне және педагогикалық бақылау тәжірибесіне қойылатын заманауи талаптарға сүйене отырып, сәйкессіздік байқалады. Бір жағынан, практикада жаттығу, ойын және көп дәрежеде бәсекеге қабілетті іс-әрекеттің әдістемелік негізделген моделіне деген сұраныс пен қазіргі кездегі педагогикалық бақылаудың даму деңгейі арасындағы қайшылық анықталды. Алайда, қазіргі заманғы ғылыми және әдістемелік әдебиеттерге талдау жасай отырып, сондай-ақ осы бағыттағы практикалық жұмыс тәжірибесіне сүйене отырып, біз бүгінгі таңда жаттықтырушылардың футболшылардың техникалық-тактикалық дайындығын жетілдіру бойынша практикалық мәселелерді шешуде қиындықтарға тап болуының негізгі себептерінің бірі жетістіктер арасындағы сәйкессіздік болып табылады деген қорытындыға келдік спорттық ойындардың әртүрлі түрлерінде техникотактикалық қызметті дайындау проблемаларын теориялық әзірлеуде және оларды тәжірибеге жеткіліксіз енгізуде. Екінші жағынан, біз педагогикалық бақылау, оны жүргізу тәсілдері, мәні, құрылымы және жаттықтырушыларда дағдылардың қалыптасу деңгейі туралы нақты идеялардың қажеттілігі бар екенін көреміз, оны жаттығу процесінде ұйымдастырған жөн. Футболдағы педагогикалық бақылаудың әртүрлі аспектілері келесі авторлардың еңбектерінде көрсетілген. Алайда, осы ғылыми еңбектерді талдай отырып, біз оларға шабуыл мен қорғаныста футболшылардың техникалық-тактикалық дайындығын жетілдірудің кейбір аспектілері, футболдағы физикалық белсенділік параметрлерін зерттеу, жаттығу комбинациялары мен жаттығулардың жіктелуі әсер ететіндігін анықтадық. футболшылардың физикалық және техникалық-тактикалық дайындығының байланысы. Бұл зерттеулердің көпшілігі негізінен техникалық-тактикалық әрекеттерге зиян келтіретін футболшылардың функционалдық дайындығының әлеуетін дамытуға бағытталған.

ЗЕРТТЕУ МАҚСАТЫ

Жоғарыда айтылғандарға сүйене отырып, біз бәсекеге қабілетті қызмет жағдайларымен ұсынылған футболшылардың техникалық-тактикалық дайындық деңгейіне қойылатын талаптардың артуы мен осы қызметті педагогикалық бақылаудың жеткіліксіз тиімділігі арасындағы қарама-қайшылықтан тұратын зерттеу мәселесін тұжырымдадық. Зерттеудің мақсаты-педагогикалық бақылауды жүзеге асыру үшін футболдағы бәсекеге қабілетті іс-шаралардағы футболшылардың модельдік сипаттамаларын әзірлеу және негіздеу.

ЗЕРТТЕУДІҢ ӘДІСТЕМЕСІ ЖӘНЕ ҰЙЫМДАСТЫРЫЛУЫ

Педагогикалық бақылаудың мақсаты-футболшылардың бәсекеге қабілеттілігін талдау нәтижелері негізінде оқу процесінің тиімділігін арттыру. Біздің зерттеуіміздегі педагогикалық бақылаудың пәні тікелей бәсекелестік белсенділік, футболшылардың модельдік сипаттамалары, сондай-ақ техникалық

және тактикалық дайындық жағдайы болып табылады. Бәсекелестік қызметті талдау жүйесінде біз шабуыл мен қорғаудағы жеке және командалық әрекеттердің техникалық-тактикалық дайындығын бақылау, сондай-ақ жеке техникалық әрекеттерді тіркеу бөлімдерін бөліп көрсетеміз. 14-15 жас аралығындағы футболшылардың бір тобы маусым алдындағы және тұрақты Маусымда – жарыстың негізгі кезеңінде зерттелді. Әр маусымда барлығы 10 ойын талданды. Шабуыл мен қорғаныста жеке және командалық техникотактикалық іс-қимылдардың негізгі параметрлерін тіркей отырып, футболшылардың бәсекеге қабілеттілігін педагогикалық бақылау технологиясы екі жаттықтырушының көмегімен жүргізілді.

Техникалық-тактикалық іс-әрекеттер олардың соңғы сатысында былайша тіркелді: жаттықтырушылардың бірі жарыс кезінде ойынды бақылайды және екінші бақылаушыға хаттамаға енгізілуі қажет өзгерістерді белгілейді. Бір уақытта екі бақылаушының жұмысы тиімдірек, өйткені олардың әрқайсысының өз міндеті бар. Бұл жағдайда бірінші бақылаушы жазбаларға алаңдамай, ойынның барысы туралы уақтылы ақпарат береді, екіншісі хаттамаға жазуды жүзеге асырады. Бақылау хаттамалары әр таймнан кейін бас жаттықтырушыға беріледі, ал ойыннан кейін футболшылардың техникалық-тактикалық іс-қимылдардың көлемі мен тиімділігі есептелді. Біздің ойымызша, мұндай бақылау схемасы тиімдірек, мұндағы артықшылығы-жаттықтырушыға тайм арасындағы үзілісте өз командасының ТТД сандық көрсеткіштері туралы ақпарат берілді, нәтижесінде жаттықтырушы келесі таймға қажетті түзетулер енгізе алды

Қорытындылар команданы бақылау нәтижелері ойыншылардың орташа есеппен 304,3 техникалық-тактикалық іс-қимыл жасайтынын анықтауға мүмкіндік берді, оның 53,7-сі шабуылдау әрекеттеріне, 15,2-сі қарсы шабуылдарға, 42,2-сі позициялық шабуылдарға, стандартты ережелер орта есеппен 13,7 рет орындалады, қақпаға 20,7 рет соққы береді, тиімді шабуылдар жалпы санның тек 10% құрайды. Қорғаныс әрекеттері 42,6 рет орындалады. Қақпашының сенімділігі 73,2% құрайды. Зерттеу нәтижелерінен көріп отырғанымыздай, 14-15 жас аралығындағы футболшы спортшылардың модельдік сипаттамаларын анықтау және жаттығу процесін уақтылы түзету негізінде футболшылардың техникалық-тактикалық дайындық деңгейінің жоғарылауы байқалды.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Андреев С. Н. Шағын футбол ойнаңыз. - М.: Үкі. спорт, 1989. - 47 б.
2. Андреев С. Н., Алиев Э. Г. Мектептегі шағын футбол [Мәтін] / С. Н. Андреев, Э. г. Алиев. - М.: кеңестік спорт, 2006. - 224 б.
3. Верхошанский Ю. В. Спортшылардың арнайы дене шынықтыру негіздері. - М.: ФиС, 1998. - 331 Б.
4. Верхошанский Ю.В. Оқу процесін Бағдарламалау және ұйымдастыру.- М.: ФиС, 2003, 26-83 ББ.
5. Гогонов Е. Н., Марьянов Б.И. Дене тәрбиесі және спорт психологиясы: оқу. студенттерге арналған нұсқаулық. жоғары. пед. оқу. мекемелер. - М.: "Академия" баспа орталығы, 2000. - 288 б.
6. Годик М. А. Жаттығу және бәсекелестік жүктемелерді бақылау. - М.: ФиС, 2001. - 136 б.

7. Головков В.В. Шағын футболдағы білікті спортшылардың бәсекеге қабілеттілігін қамтамасыз ететін факторлар: реферат. канд. дис. Санкт-Петербург., 2002. - 24 б.

8. Запорожанов В. А., Кузьмин А. И., Х. Созанский. Жас спортшылардың перспективалық мүмкіндіктерін бағалаудың кешенді жүйесі // олимпиадалық спорттағы ғылым. - 1999. - б. 30-36.

9. Конуров Д. М. Спортшылардың ойын спортындағы физикалық және тактикалық дайындығының байланысы: реферат. дис Али канд.пед. ғылымдар. - М., 2002.-24б.

10. Кряж В.Н. Студенттердің дене тәрбиесіндегі айналмалы жаттығулар. - Минск: Жоғары мектеп, 1999.-214б.

ӘОЖ 37

БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕГІ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҚЫЗМЕТ: ИНТЕГРАЦИЯЛЫҚ ҮРДІС

Ашет Ә.О., Султанова А.А., Таскараева Д.Б.

Ғылыми жетекші: Нұрсұлтанқызы А., п.ғ. магистрі, аға оқытушы
Е.А. Бөкетов атындағы Қарағанды университеті,
Қарағанды қ., Қазақстан, e-mail: a.sem03@inbox.ru

Мақалада интеграциялық кеңістік, бұл қалыпқа келтірілген және кеңейтілген бағыт, оның өсуіне әлбетте көңіл аударады. Әр түрлі балалардың жол бағыты осы мекемелер арқылы өтеді: баланың әр түрлі сатылардан өтуіне көмектесетін пайдалы жеке маршрутын құру керек, ол үшін бала біраз мамандармен сабақ оқып, жеке жұмыс жасау қажет.

Баланы оқытатын маманға қойылатын шарт, біріншіден - оның жеткілікті білім дәрежесі болуы, яғни сауығып кетуіне шамасының жетуі, екіншіден - жеткілікті кәсіби дәрежеде интегралдау.

Интеграциялық кеңістік барлық қалыпқа келтіру және білім беру мекемелерімен бірігіп интегралдық процессте дұрыс қолдануды үйренуде. Шырыны бұзылған тетіктің өздеріне қатысты, олар тек ғана үстіден элиминировандалған болуы мүмкін.

Түйін сөздер: Интеграция, инклюзив, психология, білім беру, балалар.

Білім беру жүйесіндегі психологиялық қызметтің теориясы мен тәжірибесін талқылау сұрақтары психологтардың еңбектерінде қарастырылып келеді. Қазақстандағы психологиялық қызмет жайлы зерттеулер республикалық баспасөзде және жеке туындыларда жарияланғанымен, дәл психологиялық кеңес беруді кеңінен қарастыру, әрі оны оқытуға енгізу мәселесі қолға алынбай келеді.

Интеграциялық оқыту мүгедек пен дамуында сәл бұзушылығы мен ауытқулары бар балалардың дені сау балалармен бірге олардың әлеуметтендіру және интеграция процестерін жеңілдету мақсатындағы бірлескен оқыту.

«Интеграция» мен «Инклюзивті білім беру» терминдерін жиі алмастырып қолданады, өйткені мұғалімдердің көпшілігі оларды синонимдер деп түсінеді. Кейбір мұғалімдер интеграциялау бағдарламаларын инклюзивті деп қарастырады,

ал басқалары инклюзивті бағыттағы жұмыстарын интеграциялау деп анықтайды. Бірақ, бұл терминдер арасындағы айырмашылық өте маңызды. Ең басты айырмашылық – интеграцияның «сыртқы» көздерінің болуында. Интеграциялау бағдарламаларының басты мақсаты – түрлі мүмкіндіктері бар балаларды қалыптасып қалған мектеп өмірі мен мектеп құрылымына енгізу. Яғни, интеграциялау бағдарламаларының мақсаты дамыған оқу моделіне қосылуда «қалыптандыру» немесе көмек беру. Барлық балалардың жалпыға білім беру жүйесінің бөлігі деп қарастырылуы инклюзивті білім берудің интеграцияланудан айырмашылығы[1,384 с].

Жаппай білім беретін мекемеде ауытқулары бар балаларды мамандырылған және психологиялық қолдау оның үйренуіне көмектеседі. Көмек көрсету мәселерінің шешімі дені сау құрдас балаларының ортасында бейімделу.

Мүмкіндігі шектеулі баланың даму жолдары, кейбір бұзушылықтары сияқты пәндік әсерді меңгеруі артта қалушылық, ауытқу және танырлық процестер екінші сипаттарды аз мөлшерде қабылдайды. Тіпті балаларды дамудың көбінесе ауытқулары түзелген - педагогикалық әсерін ерте бастан ескерте алады, тәрбиелеу дер кезінде және дұрыс ұйымдастырылуы қажет.

Ұсыныстардың құрастырудың қиыншылықтары мен білімнің меңгерлуі, психикалық дамуы жетіспеген баланың дамыту үшін, тоқтау қызметінің дамытуында әртүрлі мүмкіндіктері болады. Жаттығу, бағдарлауды қабілетті нақты ойлауға, есте сақтау қабілеті, олардың ішінен қызу - ерікті ойлауға танырлық, олар еңбек қызметтеріне шын көңілмен қосылуға бағытталған.

Көп мөлшердегі жетілмеген балалардың даму ерекшеліктеріне байланысты үйретуші бағдарламасы қажет деп қабылдайды. Коммуникатив дамытуындағы артта қалушылық олардың қарым - қатынастарындағы әр түрлі деформациялар мен қатынасының дефициті болып келеді.

Ойлағыштық мұндай қызметінің құрастырылуы баланың алға басуына мүмкіндік тығызады және оны әлеуметтік бейімделу үшін негізін құрайды. Маңызды бағыт және дағдылардың анықталуында білім беретін мекемелер балалардың әлеуметтік бейімделуінде және білімнің меңгеруіндегі үлкен рөлді ойлайтын баланы ерікті санасының жетілуі болып табылады[2,529 с].

Ойлау және эмоционалды – ерікті сала бір тұтас адамгершік сананың талаптарын, баланың жүрісін дамытуын, Выготскийдің бекітуі бойынша парасат және өзгеріске ұшырауына байланысты өзгерістерін негізделген. Қоршаған ортаның әсерінен баланы сипаттамасы анықталады. Керісінше субъектаның жеке ерекшеліктері болған сайын организм және ортаның өз ара әрекеттесуі туралы сұрақ қарастырылады. Л.С.Выготский «Дамуды әлеуметтік жағдаятты» ұғымда сипатталады және ол туралы ой қозғайды (Выготский, 1956) [3,287 с].

Қарапайым балаларға бағытталған қалыпты білім беру, қарапайым мұғалімдер мен мектептермен қамтылған. Арнайы білім беру ерекше балалармен жұмысты қамтып, мектептерде, педагогтарда соларға қатысты негізделеді. Іске асыру мен бейімдеудің көмегімен болатын интеграциялық білім беру арнайы баланы қалыпты білім алуға дайындайды. Соңғысы инклюзивті білім беру, мұнда бала қалай болса оны солай қабылдау осы білім беру жүйесіне негізделіп құрылады.

Интеграциялық білім беру:

- Баланың қалыптасуы;
- Жүйе жүйе талаптарына өзгеріссіз енеді;

- Квадраттыққа айналу;
- Бала бұл жүйеге бейімделеді немесе одан сырттап қалады.

Инклюзивті білім беру:

- Барлық бала оқи алады;
- Әр түрлі ынта, этникалық топтар, әр түрлі деңгей, жас ерекшеліктер, шығу тектері мен жыныстар бар;

- бейімделу жүйесі баланың талабына қарай;

Осылай қарасақ интеграциядан инклюзияның үлкен екенін көреміз.

Инклюзия белгілі дәрежедегі қиын, бірақ оның мүмкіндігіне сәйкес келетін білім бағдарламасының көмегімен әрбір оқушыны ашуды білдіреді[4,230 с].

С.И.Сабельникованың ойынша дамуымен ерекшеленетін балаларды бүгінде арнайы оқу орындарында оқыту мүлде міндетті емес, керісінше қарапайым мектептерде сапалы білім алып, өмірге тез қалыптаса алады. Дені сау балаларға бұл жанжақтылығы мен жауапкершілігін дамытуға мүмкіндік береді. Тәжірибе көрсеткендей инклюзивтік таңдау барлық оқу бағдарламасы үрдісіне қатысушылардың (балалар, ата - аналар, ұстаздар және қызметкерлер) толық қарым - қатынасына бағытталған. Тең дәрежеде біріге жұмыс жасау ерекше орта мен мәдениетті құрады. Біріге жұмыс атқару және араласу тәжірибесі оқушылар мен және мектеп қызметкерлерінің ерекше құндылықтары негізінде қолдау табады. Бұл құндылықтар мектеп қызметкерлерінің оқушыларға қарым қатынасынан ғана емес, үлкендердің қарым қатынасынан, әр адамның таланттарға шынайы көзқарасынан айқын көрінеді[5,246 с].

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Зимняя И.А. Педагогическая психология / И.А. Зимняя. – М.: «Феникс», 1997. - 384 с.
2. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании / Е.И. Рогов. – М.: «Владос», 1995. -529 с.
3. Фридман Л.Ф. Психологический справочник учителя / Л.Ф. Фридман, И.Ю. Кулагина. – М.: «Просвещение», 1991. – 287 с.
4. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба, вопросы теории и практики / И.В. Дубровина. – М.: «Педагогика», 1991. – 230 с.
5. Зязюна И.А. Основы педагогического мастерства / И.А. Зязюна. – М.: «Просвещение», 1989. – 246 с.

ӘОЖ: 37.01(574)

БАЛАЛАР ҮЙЛЕРІНІҢ ТӘРБИЕЛЕНУШІЛЕРІН ӘЛЕУМЕТТЕНДІРУ

Баянов Ж.Е., Кенжебекова Ф.С.

Аманжолов университеті, Өскемен қ., Қазақстан
e-mail: baianovzhandos@icloud.com; fariza_phd04@mail.ru

Жыл сайын Қазақстанда мыңға жуық бала балалар үйлерінен (жеке және мемлекеттік) шығарылып, өз бетінше өмір сүре бастайды. Осы сәттен бастап олардың әлеуметтік бейімделуі – қоғамда қабылданған тәртіп ережелері мен нормаларына белсенді бейімделу процесі басталады. Жетім балалар мен ата-

анасының қамқорлығынсыз қалған балалардың өмірінде қалыптасқан жағдайларға байланысты (ата-анасынан бас тарту, ата-анасынан айырылудың қайғылы жағдайлары, ата-анасының бас бостандығынан айыру орындарына қамалуы, ата-аналары мен жақын туыстарының азғындық өмір салты) олар халықтың әлеуметтік осал санатына айналуға кезінде олар жұмысқа орналасуда, орта және жоғары кәсіптік білім беру мекемелеріне түсу кезінде, өз құқықтарын қорғауда, сондай-ақ тұрғын үй алу мен үй тұрмысын ұйымдастыруда айтарлықтай қиындықтарға тап болады.

Балалар үйі жағдайында тәрбиеленушілер ерекше тәрбие алады, ол әлеуметтік ортада қарапайым адамға қажетті дағдыларды қалыптастыруға кедергі келтіреді. Бұл ерекшелік өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларының жоқтығын, оқуға және жұмыс істеуге деген ықыластың төмендігін, сондай-ақ коммуникативті байланыстарды қалыптастырудың жоқтығын білдіреді. Баланың мекемеде болу кезеңінде – бұл проблемалар жасырын, яғни олар ашық түрде көрінбейді және өсу процесіне айтарлықтай әсер етпейді. Алайда, бітіргеннен кейін – интернаттан кеткеннен кейінгі кезеңде олар ашық бола бастайды. Демек, түлектер қоғамда сәтті бейімделу және әлеуметтену мүмкіндігінен айырылады.

Балалар үйі[1] – ата-анасыз қалған, мемлекеттің көмегі мен қорғауына мұқтаж балалар үшін құрылған тәрбие беру мекемесі. Балалар үйін ұйымдастырудың мақсаты балаларға мемлекет тарапынан пана болу, материалдық, моральдық көмек беру, олардың білім мен тәрбие алуына қолайлы жағдай жасау, мамандық таңдауына көмектесу, тәуелсіз өмір сүруге даярлау. Жалпы білім беретін оқу-тәрбиелік мекемелерде балалар 3 жастан 18 жасқа дейін толық мемлекет қамқорлығында болады. Қазақстанда алғашқы Балалар үйі 1918 жылы ашылды. Кеңес өкіметі кезінде Балалар үйінің: мектепке дейінгі (3–7жастағы бүлдіршіндер); мектептік (7–14жастағы балалар); аралас (бүлдіршіндер мен мектеп жасындағылар) және арнаулы (ата-аналары 2-дүниежүзілік соғыс кезінде қаза тапқан балалар) түрлері болды. 1956 жылы Қазақстан үкіметінің қаулысы бойынша Балалар үйінде болу мерзімі 18 жасқа дейін ұзартылды. Мектептік Балалар үйі мектеп-интернат болып қайта құрылды (1959). Балалар үйіндегі балалар тобының көпшілігі отбасы үлгісінде ұйымдастырылған: ағайынды, апалы-сіңлілі балалар бірге өмір сүріп, тәрбиеленеді. Тәрбиеленушілер жақын маңда орналасқан мектептер мен оқу орындарында оқиды. Мектеп бітірген соң, арнаулы орта, жоғары оқу орындарына конкурстан тыс қабылдануға құқылы. Мұнда олар жалпы ережелерге сай мемлекет қамқорлығына алынады.

Балаларға арналған интернаттық мекемелер – балалардың тұруы мен оларды ұстау үшін жағдай жасайтын балалар үйі, әлеуметтік-педагогикалық мекемелер, жетім балалар мен ата-анасының қамқорлығынсыз қалған балаларға арналған мектеп-интернаттар, көмекші мектеп-интернаттар, арнайы жалпы білім беретін мектеп-интернаттар, арнайы емдеу-тәрбиелеу мекемелері және басқа мекемелер. Бұл мақаланың мақсаты жетім балалар мен ата-анасының қамқорлығынсыз қалған балаларға арналған ұйымдардың түлектерін әлеуметтік бейімдеу процесін зерделеу және оны жетілдіру бойынша ұсыныстар әзірлеу болып табылады.

Жетім балалардың барынша нәтижелі тұлғалық және әлеуметтік дамуы үшін жағдай жасауға болатын, олармен жұмыс жасаудың ерекше әдісін табу аса қажет.

Бірақ та, заманауи психология-педагогикалық әдебиеттерде жасөспірімдер үйінде тәрбиеленіп жатқан балаларға психологиялық тұрғыдан қолдау көрсету мәселесі көп зерттелмеген, ғылыми мақаламның тақырыбының өзектілігі де осында.

Ата-ананың қамқорлығынсыз қалған балаларға жасөспірімдер үйі жағдайында әлеуметтік-психологиялық қолдау көрсету тәжірибесінде, әлеуметтік психология теориясына кереғар, бірнеше елеулі қайшылықтарды атап көрсетуге болады. Олар:

✓ қазіргі заманғы Қазақстанда жетім балалардың көбеюі мен мұндай балаларды әлеуметтендірудің (өмірге бейімдеудің) нәтижелілігін қамтамасыз ететін оңтайлы жағдайлар мен амалдардың жеткіліксіздігі арасындағы қайшылықтар;

✓ жасөспірімдер үйінде тәрбиеленушілердің әлеуметтенуіне көмектесетін тиімді технологияларға деген мұқтаждық пен бұл саладағы әдістемелік өзгерістердің аздығы аралығындағы қайшылық;

✓ жасөспірімдер үйі жағдайында жетім балаларды қолдау мен оларға жәрдемдесудің кешенді тәсілдерінің қажеттілігі және мұндай әдістемелік технологияның жеткіліксіздігінің арасындағы қайшылық;

✓ жасөспірімдер үйіндегі жағдайдың ұйымдастырылуы мен балалармен жұмыс істейтін мамандардың әлеуметтендіру үдерісін қамтамасыз етуде ол жағдайларды тиімсіз пайдалану аралығындағы қайшылықтар [2].

Толғағы жеткен осынау проблемалар зерттеу мәселелерінің маңыздылығын – балалар үйі жағдайында әлеуметтендіру, өмірге бейімдеу үдерісінде жетім балаларға қолдау көрсетудің психологиялық жағдайларды жетілдірудің өзектілігін арттырады. Жалпы, «Жетім балаларды әлеуметтендіру» сөзінің мағынасын балалар үйі мен ондағы жетім балаларды әлеуметтендірудің жай-күйін сараптау арқылы түсіндіруге болады. Қоғамнан ауқымды орын алып отырған ең өзекті мәселелердің бірі – жетім балалар мәселесі. Олардың өмірге даярлық процесі тар шеңберде өтетіндіктен, бұл балалардың әлеуметтенуі де өзіндік ерекшелікке ие.

Жетім ұғымымен қатар кейінгі кезде «Әлеуметтік жетім» ұғымы қолданыста бар. “Әлеуметтік жетімдер” дегеніміз белгілі бір себептерге байланысты ата-аналары құқығынан айырылғандардың балалары және тастанды балалар. Әлеуметтік жетімдер балалардың ерекше категориясы. Олардың рухани және адамгершілік құндылықтары, тәртіп мәдениеті туралы түсініктері теріс, себебі олар толық жанұялық тәрбие көрмеген. Оларға тән қасиеттер: агрессия, алаңдаушылық, мінездегі жат қылықтар. Аталып отырған мәселе қоғамда кеңінен орын алуда, сондықтан да одан сырт айналу қажет емес. Бұл мәселе жөнінде мемлекет тарапынан атқарылып жатқан іс-шараларды жүздеген мектеп-интернаттардың, балалар үйі мен мүмкіндігі шектеулі балаларға арналған мекемелердің және т.б. ұйымдардың жұмысынан байқай аламыз. Жетім балалар мәселесіне байланысты қабылдаған бірқатар норматив-тік құжаттарда ата-ана қамқорлығынсыз қалған балалардың уақытша, түпкілікті отбасында тәрбиеленулері, рухани-адамгершілік, еңбек тұрғысынан жан-жақты дамуы, білім алуы және әлеуметтік жағынан қамтамасыз етілуі қадағаланады [3].

ҚР интернаттық білім беруді ұйымдастыру тәртібі туралы ережесінде интернаттық ұйымдар, ата-ана қамқорлығынсыз қалған, жетім, панасыз балалар

мәселесі көтерілген. Атап айтқанда онда «Интернаттық ұйымдар – белгілі бір категориядағы азаматтарға тұратын орын беріп, білім алу құқығына мемлекеттік кепілдікті қамтамасыз ететін орта, білім беру жүйесінің мекемелері» – деп анықтама беріледі. Бұл интернаттардың қазіргі кезде бес түрі бар: жалпы типті мектеп-интернат, яғни ол ата-аналардың қамқорлығынсыз қалған және жетім балалардың, көп балалы және тұрмысы төмен отбасылары, жалғыз басты аналар (әкелер) мен денсаулық жағдайы, еңбегі, өмір жағдайына байланысты қоғамдық тәрбиені қажет ететін ата-аналарының (олардың орнын ауыстырушылар) балаларына тұратын орын беріп, білім алу құқығына мемлекеттік кепілдікті қамтамасыз ететін орта, білім беру жүйесінің мекемесі; санаториялық типтегі мектеп-интернаттар, мұнда денсаулықтарына байланысты атап айтқанда, туберкулез-өкпе ауруына душар болған балалардың емделуі, оқуы, тәрбиесі қамтамасыз етіледі; девиантты мінез-құлықты балаларға арналған мектеп-интернаттар, сот пен кәмелетке толмағандардың құқықтарын қорғау жөнінде комиссияның шешімімен балалар мен жасөспірімдерді әлеуметтік оңалту; жалпы білім беретін мектеп жанындағы интернат; жетім балалар мен ата-анасының қамқорлығынсыз қалған балаларға арналған ұйымдар – білім мен тәрбие алуда отбасы жағдайына жуықтайтын қолайлы жағдай жасап, мамандық таңдауға көмек көрсететін және оларды өз бетінше өмір сүруге дайындауды қамтамасыз ететін білім беру мекемелері[2].

Статистикалық мәліметтерге сүйенетін болсақ, соңғы жылдары ата-ана қамқорлығынсыз қалған балалар саны қарқынды өсуде, әсіресе әлеуметтік жетімдер саны көбейіп келеді. Жетімдер үйіндегі балалардың 95%-ы әлеуметтік жетімдерді құрайды. Бұл мекемелерде балаларға бірдей талап қойылып, нәтижелері де бірдей болуы көзделуімен, әрқилы көрсеткіштерге ие. Сонымен қатар, көбіне белгілі бір жасқа дейін сол мекемелер көлемінде ғана қарым-қатынасқа түсетіндіктерінен қоғаммен бетпе-бет тікелей келгенде көпшілігі тығырыққа тіреледі. Олардың әлеуметтенулері де осы тұрғысынан ерекшеленеді.

Қазіргідей елімізде экономикалық жағдай жақсарып, елдің тұрмысы түзеле бастаған тұста бала мен отбасылық мүдделер ескеріліп, интернат типтес балалар үйлерінен басқа да қамқорлықтың баламалы түрлері көбейе бастады. Мысалы, патронаттық тәрбие. Патронат - ата-анасыз қалған баланы өз отбасына аламын деген адам мен мемлекеттік ұйым арасындағы келісім-шарт арқылы жүзеге асырылатын тәрбие формасы. Содан кейін патронаттық келісім-шарттарға көрсетілген уақыт бойында баланы патронаттық ата-анасы тәрбиелейді. Патронаттық тәрбие – балалар үйіндегі жетім балаларды әлеуметтендірудің және оларға отбасы жағдайында тәрбие берудің бірден-бір көзі[4].

Жетім балалар мен ААҚҚ балаларды әлеуметтік бейімдеу бойынша ең табысты жобалардың бірі «DARA» қайырымдылық қорының «Тәлімгерлер» жобасы болып табылады. «Тәлімгерлер» жобасы жетім балалар мен ААҚҚ балаларға өмір сүру әлеуетін ашуға және ересек волонтер-тәлімгерлермен үнемі қарым-қатынас жасау арқылы өз бетінше өмір сүру дағдыларын қалыптастыруға көмектеседі. Жобаға 12 жастан асқан балалар қатысады, олардың жасына және балалар үйінде болу мәртебесіне байланысты оларды асырап алу мүмкіндігі аз.

Жобаның мақсаты балалар үйінің тәрбиеленушілерін оқытылған тәлімгермен қарым-қатынас жасау арқылы әлеуметтендіру. Тәлімгер балаға өзіне сенуге көмектеседі, өмірдің мақсаттарын түсінуге және оларды жүзеге асыру үшін

жауапкершілік алуға үйренуге мүмкіндік беретін жағдай жасауға ықпал етеді. Бұл өзі жеке үлгі-өнеге көрсете отырып қажетті өмірлік дағдылар мен білімді үлкеннен кішіге, тәжірибесі бардан тәжірибесі азға үйрету болып табылады.

Бұл балалар үйлеріндегі жасөспірімдерді тәлімгермен достық қарым-қатынас арқылы әлеуметтендіру жобасы. Тәлімгер 25 жастан асқан кез келген ҚР азаматы бола алады, ол кем дегенде 2 жыл бойы баланың өміріне қатыса алады. Бұл демеуші емес, дос. Тәлімгер өз білімін балалар үйінің баласымен бөліседі, онда өз бетінше өмір сүру дағдыларын дамытады, өзінің өмірлік тәжірибесіне сүйене отырып, көмектесіп, қолдайды. Өз қамқоршылары үшін олар қиын уақытта тыңдауға және көмектесуге, кеңес беруге, болашақты таңдап бағыттауға және мақсаттарына жетуге ынталандыруға қабілетті ересек досына айналады.

Жобаға қатысу үшін барлық үміткерлер психологтар мен үйлестірушілер қатаң іріктеуден өтеді: адам туралы ақпарат тексеріледі, психологиялық тесттер өткізіледі және сұхбат барысында волонтерлардың жауапкершілікке қаншалықты дайын екендігі анықталады. Одан әрі «Тәлімгерлер мектебінде» практикалық тренинг түрінде мамандандырылған екі күндік оқыту жүргізіледі. Тренингтің жүргізушілері – психология саласындағы кәсіби білімі бар, жетім балалармен және ААҚҚ балалармен әлеуметтік жұмыс тәжірибесі бар мамандар.

Қазіргі уақытта жоба Қазақстанның 13 өңірінде іске асырылуда, ал 2014 жылы іске қосылған сәттен бастап 190 жасөспірім тәлімгерлер тапты. Жобаға интернат мекемелерінің тәлімгерлері мен тәрбиеленушілерін қолдайтын және олармен ынтымақтасатын 35 психолог пен үйлестіруші тартылған.

Жақия Сәрсенов атындағы білім гранттары бағдарламасы. «Жақия» қоғамдық қайырымдылық қоры өз қызметін тұрмысы төмен және жетім балаларды сауықтыру бағдарламалары, тәрбиелеу және білім беру компоненттері түрінде табысты әлеуметтендіру үшін ұштағанды қызмет ретінде көрсетеді.

I. Білім беру (Жақия Сәрсенов атындағы білім гранттары бағдарламасы).

Мақсаты: сапалы білім алуға қолжетімділікті жақсарту, оқу барысында сүйемелдеу, жұмысқа орналасуға көмек беру арқылы тұрақты жұмысқа орналастыруды және тіршілікті қамтамасыз ету.

Бағдарламаға жеткілікті академиялық үлгерімі және одан әрі білім алуға уәждемесі бар, тұрмысы төмен отбасылардан шыққан балалар үйлері мен интернаттардың түлектері қатысады.

II. Денсаулық («Күлкі сыйла» стоматологиялық көмек).

Мақсаты: Мақсатты топтан балаларды әлеуметтендіру мүмкіндігін арттыру үшін мемлекет кепілдік бермеген стоматологиялық және ортодонтиялық қызметтерге қолжетімділікті жақсарту. Тұрақты негізде халықтың қорғалмаған топтарынан шыққан балаларға стоматологиялық емдеу-алдын алу көмегін көрсету.

III. Тәрбие.

Мақсаты:

- Қазақстанның белсенді азаматтарын тәрбиелеу,
- позитивті құндылықтарды, патриотизмді қалыптастыру, белсенді азаматтық ұстанымға ынталандыру.

Жақия Сәрсенов атындағы білім беру гранттары бағдарламасы бойынша 2012 жылдан бастап 2021 жылға дейін 54 студент «Жақия» қорынан оқуға және ай сайынғы стипендияға толық қаржыландыру алды. Қазіргі таңда бағдарлама бойынша 26 студент еліміздің 7 өңіріндегі 15 ЖОО-да білім алуда. Қор тек оқуды

қаржыландырып қана қоймай, студенттердің үлгеріміне ай сайын мониторинг жүргізеді. Қор студенттері еліміздің жетекші жоғары оқу орындарында білім алуда.

«Өмірлік дағдылардың балалар университеті» жобасы Жобаны алматылық «Қазақстан балалары» қоғамдық қайырымдылық қоры жүзеге асырды. Жобаның мақсаты интернаттық мекемелердің тәрбиеленушілерін дербес өмірге дайындау болды.

Жоба міндеттері:

- Әлеуметтік бейімделу деңгейін арттыру (коммуникациялық мәдениет дағдыларын дамыту, қарым-қатынас, интимдік-жеке қарым-қатынас қажеттілігін қалыптастыру).

- Өзінің кәсібін анықтау, жұмысқа орналастыру мәселелері, бейімділіктерді, мүдделер мен қабілеттерді ескере отырып, жастардың еңбек нарығының проблемалары бойынша жетім балалар мен ААҚҚ балаларын ақпараттық қамтамасыз ету.

- Бейімделу процесіне интерактивті технологияларды (имитациялық ойындар: сюжеттік-рөлдік, дидактикалық, аттестациялық, рефлексивті) қосу, бұл балаларға ойын түрінде әртүрлі жағдайларда «өмір сүруге», нақты өмірде кездескенге дейін ұсынылған модельдердің әрекет ету тәсілдерін жобалауға мүмкіндік береді.

- Балалармен жұмыс жеке де, топтарда да жүргізілді.

- Балалар үшін тренингтер, тестілеу, кәсіби диагностика, әңгімелесу өткізілді [5].

Жоғарыда аталған барлық жобалар балалар үйлерінің түлектерін әлеуметтік бейімдеу бойынша тиімді жобалардың жарқын мысалдары болып табылады, оларды ауқымды және іске асыруға ұсынуға болады. Жасөспірімдер үйіндегі тәрбиеленушілермен жұмыс жасау барысында мынадай шаралар ескерілу тиіс: жұмыс барысында қолданылатын педагогикалық бағыттың мазмұнын, түрін, тәсілдерін қамтамасыз етуді; жеке тұлғаға әсер ететін медициналық-психологиялық-педагогикалық, әлеуметтік жағдайларды зерттеуді; балалар мен үлкендердің қарым-қатынастарының дұрыстығына бағытталған әлеуметтік педагогикалық іс-әрекеттілікті ұйымдастыруды; бұзақылық жасаған жасөспірімдерге көмек беруге, қайта қалпына келтіруге жағдай жасауды; әлеуметтік жетімдердің отбасы жағдайын анықтап, мүмкіндігінше жасөспірімдердің отбасына немесе балалар үйіне оралуына жағдай жасауды; деңгейінің жоғарылауына көмектесу, балалардың мүддесін қорғау олардың отбасымен, әр түрлі қоғамдық инстанцияларымен қарым-қатынасын ұйымдастыруды. Мұның барлығы әлеуметтік-педагогтың міндеті болып есептеледі.

Әлеуметтік педагогтың қызметінде әлеуметтік-тұрмыстық қызметте негізгі орын алады, олардың бойында шыншылдық, жанашырлық, адамгершілік пен мейірімділік, ұйымдастырушылық қасиеттер басым болған жағдайда жетім баланың әлеуметтенуіне қойылатын педагогикалық шарттардың орындалуы толық қамтамасыз етіледі. Дегенмен, қоғамның дамуы әрбір тұлғаның бойындағы ізгі қасиеттерінің сапасына, әлеуметтенуі мен оның жалпы адамзаттық құндылықтарды игеру және қоғам игілігі үшін пайдалану қабілетіне байланысты болады.

Сондықтан, жас ұрпақты қоғамға әлеуметтендіру барысында олардың бойына ізгі қасиеттерді сіңіре отырып, олардың ар-намысына тимеуге, абыройларын, ар-

ождандарын құрметтеуге рухани-адамгершілік пен әдептілікке баулу, адамды сүйе, сыйлай, құрметтей, қадірлей білуге үйрету, қоғамның шынайы иесі болуға талаптандыру қажет. Балалар үйінде оларды әлеуметтендіру және тәрбиелеуде оның ең тиімді жолдарын, құралдары мен тәсілдерін саралауға ең алдымен ұстаздар мен тәрбиешілердің әрбір жас жеткіншек ұрпақтың жас мөлшерін, мінез-құлқын, тұлғалық қалыптасатын кезеңдерінің психологиялық ерекшеліктерін үнемі ескеріп, зерттеп отыруы әрбір ұстаздың, тәрбиешінің кәсіби міндеттеріне айналуы тиіс.

Соңғы жылдардағы көптеген әлеуметтік зерттеулер балалар үйіне орналасқан балалар мен бітірушілердің әлеуметтік бейімделуінің күрделі мәселелері барын көрсетті. Бұл мәселелерді шешу бүгінгі таңдағы кезек күттірмес міндеттердің бірі. Сондықтан да педагогикалық тұрғыдан бұл мәселе қазіргі уақытта әр-түрлі себептермен отбасынсыз қалған, жетім балалардың қоғамға бейімделуі, әлеуметтенуі үшін өзекті болып саналады. Біз өзіміздің жұмысымызда жасөспірімдер үйіндегі жетім балаларды әлеуметтендіру мәселесін жан-жақты қарастырдық, түбегейлі талдадық деген ойдан аулақпыз. Себебі мұндай күрделі, ауқымды мәселе бір ғылыми мақала көлемінде орын табуы мүмкін емес. Келешекте бұл мәселе жалғасын табады деп есептейміз.

Әдебиеттер тізімі

1. Мәліметтер Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің ресми сайтынан алынған.
2. Трудности социализации детей-сирот. // Изденіс. – Алматы, 2008. - №1. - 314-317 бб.
3. Қазақстандағы жетім балаларды қамқорлыққа алу мәселелері: тарихы мен болжамы. // Ұлт тағылымы. – Алматы, 2008. - №4. - 21-25 б.
4. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Дети без семьи. М, 1990.
5. Мақашқұлова Г. Балалар үйіндегі тәрбиеленушілердің психикалық ерекшеліктері. // Қазақстан мектебі, 11-12/2005, 52-53 б.

ӘОЖ 7.7092

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МЕН СПОРТҚА ҚҰНДЫЛЫҚ ҚАТЫНАСЫН ҚАЛЫПТАСЫРУҒА ЫҚПАЛ ЕТЕТІН ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕПТІҢ 8-9 СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫ ҮШІН СПОРТТЫҚ БҰҚАРАЛЫҚ ІС-ШАРАЛАРДЫ ДАЙЫНДАУ ЖӘНЕ ӨТКІЗУ ӘДІСТЕМЕЛЕРІ

Бейсекулова А.С.

Жүнісбек Д.Н., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Спорттық мереке-бұл дене шынықтыруды насихаттауға ықпал ететін көрме және ойын-сауық сипатындағы бұқаралық ойын-сауық іс-шаралары.

Бұқаралық іс-шараларды ұйымдастыру және өткізу оңай емес. Оның жетістігі білуге, ескеруге және сақтауға болатын көптеген факторларға байланысты, мысалы-таңдалған форма іс-шараның мазмұнына нақты сәйкес келуі керек.

Бұқаралық іс-шараларды әртүрлі бағыттар бойынша жіктеуге болады: мақсаты, мақсаты, ауқымы бойынша.

Іс-шараның құрамдас бөліктері маңызды: дайындық әдістері мен әдістері, өткізу формалары, тақырыптық бағыт, Жас ауқымы, ауқымы.

Спорттық мерекелерге қойылатын талаптар

Кез-келген мерекені ұйымдастыру әдістемесі-бұл дайындық, өткізу және қорытындылау кезеңдерін қамтитын өте күрделі процесс.

Мерекеге дайындық-бұл сценарий құру, қатысушылар арасында рөлдер мен міндеттерді бөлу, музыкалық сүйемелдеуді таңдау, алаңды немесе залды безендіру, спорттық форманы, эмблемаларды, шақыруларды және т. б. дайындау.

Мерекенің ұзақтығы қатысушылардың жасымен анықталады: 7-10 жастағы балалар үшін 45-50 минут; 11-15 жастағы балалар үшін 60-90 минут. Алайда, кез-келген жағдайда, мереке 2 сағаттан аспауы керек, әйтпесе не болып жатқанына қызығушылықты төмендететін шаршау пайда болады.

Мерекенің басталуы.

Мереке күні бәрі оны өткізуге дайын болуы керек. Спектакльдер, ойындар, жарыстар өткізу үшін түрлі-түсті, тақырыпқа сәйкес орындарды безендіру балалардың мерекені қуанышты күтуіне себеп болуы керек. Бұған мектепке дейінгі мекеменің барлық ұжымы белсенді қатысады.

Мереке үшін белгіленген күні таңертеңнен бастап әмбебап көңіл көтеруді күту атмосферасы құрылуы керек. Әр бала (немесе балалар тобы) дене шынықтыру нұсқаушысымен, тәрбиешімен немесе оның көмекшісімен бірге дайындық жұмысының белгілі бір бөлігіне жауап береді: біреу шақыру билеттерін жеткізеді, біреу орындықтар қояды, мерекелік гирляндар, шарлар іліп қояды, табло орнатады... Ұйымдастырушылардың кәсібилігі-мерекені дайындау процесіне барлығын тарту, балалардың бастамасын тоқтату емес, оларға іс-шараның толыққанды иелері ретінде сезінуге мүмкіндік беру.

Мереке дәл белгіленген уақытта басталуы керек. Жақсы, тыныш жағдай жасау, балалардың өмір сүру режимін бұзбау маңызды. Осы мақсатта дене шынықтыру мерекелері көбінесе түстен кейін өткізіледі (сағат 15.30-дан 16.10-ға дейін). Бұл әсіресе оларды қыста ұйымдастыру үшін өте маңызды (күндізгі жарықтың ұзақтығын ескере отырып).

Мереке барысы.

Мерекенің құрылымы әртүрлі және оның түріне байланысты. Шартты түрде оны үш бөлікке бөлуге болады.

Біріншісі-кіріспе бөлім, жалаушаны көтеріп, олимпиада алауын жағып, қатысушылардың шеруі түрінде ұйымдастырылуы мүмкін. Көптеген нұсқалар бар.

Мерекенің басында жалпы ән орындалады, онда идеялық бағыт айқын көрінеді. Ашылу тудың көтерілуімен және қатысушылардың шеруімен аяқталады.

Салтанатты бөлімнен кейін әр түрлі заттармен: түрлі — түсті жалаулармен, гүлдермен, шарлармен, құрсаулармен жалпы даму жаттығуларының әр түрлі композицияларынан тұратын негізгі-көрсетілімдер өтеді. Дене шынықтыру нөмірлері әндерді орындаумен, би нөмірлерімен, өлең оқумен ауысады.

Мерекенің негізгі міндетін шешуге бағытталған негізгі бөлігі тиісті мотор мазмұнымен толтырылады: ойындар, жарыстар, эстафеталар. Оларға әр баланың

қатысуын қамтамасыз ету маңызды. Егер сценарий әр түрлі команда мүшелерінің ойындарға кезек-кезек қатысуына арналған болса, барлығының қатысуын қалай қамтамасыз ету керектігі туралы ойлану керек. Әдетте сұрақтарға "бізде ең батыл кім бар?" немесе "бұл ойынды кім ойнағысы келеді?" сол балалар жауап береді, ал ұялшақ және шешілмейтін балалар байқалмайды. Бұл жағдайда сіз мұны жасай аласыз, әр бала залға кіргенде билет алады (билеттер әртүрлі түстерде, пішіндерде және т. б. болуы мүмкін); мереке барысында жүргізуші кез-келген ойынға тек қызыл үйірме түрінде билеті бар адамдарды, басқа ойынға қатысуға, билеті бар адамдарды шақырады. жасыл шеңбердің пішіні. Көптеген нұсқалар бар Әр баланың ерекшеліктерін жақсы білетін ересек адам өзін артық сезінбеуі үшін билеттерді таратуы керек. Сонымен, егер бала арқанмен билет алса және ол бұл жаттығуды білмесе және ұнатпаса, онда ол қызбен жұптасып қалғандай сезінеді немесе жай ғана қатысудан бас тартады. Сондықтан жағымсыз эмоциялардан аулақ болу үшін кімге қандай билет беру керектігін алдын-ала шешу керек.

Мереке барысы педагог-ұйымдастырушының жеке және кәсіби қасиеттеріне ие жүргізушіге тапсырылуы керек. Тәжірибе көрсеткендей: 80% мерекенің сәттілігі жүргізушінің дайындығы мен қабілетіне байланысты. Ол көркем болуы керек, балалар тобын басқара білуі керек, олардың ерекшеліктерін білуі және ескеруі керек, қажет болған жағдайда іс-шара барысында сценарийді өзгертіп, физикалық, психикалық және эмоционалдық жүктемені реттеуі керек. Жүргізушінің спорттық болғаны жөн және қажет болған жағдайда осы немесе басқа жаттығуды өзі жасай алады.

Егер мереке жаппай болса, онда жүргізушіде тәрбиешілер немесе оқушылар арасынан бірнеше көмекші болуы керек, олар мүкәммалды ұйымдастыруға және жинауға, музыкалық сүйемелдеуді қамтамасыз етуге, сыйлықтар беруге көмектеседі.

Егер күтпеген жағдай туындаса, бір-бірін "сақтандыруға" қабілетті екі жүргізушіні сценарийге қосу арқылы мереке барысының міндетін жеңілдетуге болады.

Қорытындылау, марапаттау.

Мерекенің ең маңызды нәтижесі-қатысудың, Жеңістің, қарым-қатынастың, бірлескен қызметтің қуанышы. Марапаттау салтанатты және көңілді өтуі керек.

Белгілі бәсекелестік бағыты бар мерекеде жеке қатысушылардың немесе командалардың өнерін уақтылы бағалау маңызды. Ол үшін үш-бес адамнан тұратын қазылар алқасы алдын-ала таңдалады және табло көрнекті орынға орналастырылады. Бұл дәстүрлі немесе әдеттен тыс болуы мүмкін (мысалы, доптар лақтырылатын баскетбол себеттері - команданың әр жеңісі үшін). Соңында команда жинаған ұпайлар немесе доптар есептеледі. Қорытындылаудың тағы бір нұсқасы құрылыс материалынан мұнара салу болуы мүмкін: мұнарасы жоғары, ол жеңді және т. б.

Мереке барысында да, соңында да қорытындылау қажет. Әр ойыннан кейін-эстафеталар, жарыстар жүргізуші өзі қорытындылай алады және жалпы командалардың және жеке ойыншылардың физикалық және моральдық-еріктік қасиеттерін бағалай алады. Мерекені ересектердің үздіксіз қойылымдарына

айналдырмау үшін екі-үш байқаудан кейін қазылар алқасының сөзін ұсынған дұрыс.

Іс-шара дұрыс ұйымдастырылған, қорытындыланған, қатысушыларды марапаттаған кезде жақсы әсер қалдырады. Балаларды жаттығуларды жақсы орындағаны, эстафеталық біріншілігі, аттракциондар мен ойын-сауық ойындарында көрсетілген тапқырлығы мен ептілігі үшін көтермелеу формаларын алдын-ала ойластырған жөн. Мерекеді жеңілгендердің болмауы маңызды, сондықтан әр бала оған қатысудан бақытты сезінеді. Егер жеңімпаздар "барлығы жеңеді – ешкім ұтылмайды", "бастысы жеңіс емес, қатысу", "достық жеңеді" сияқты ұрандарды ескере отырып марапатталса жақсы.

Марапаттар, назар аударатын белгілер әр түрлі болуы мүмкін: естелік медальдар, вымпелдер, төсбелгілер, дипломдар, грамоталар, эмблемалар.

Ұжымдық марапаттар (бүкіл команда, топ) тәрбиелік тұрғыдан ең орынды. Олар балаларды біріктіруге, достық сезімін тәрбиелеуге көмектеседі. Жеңімпаз команданы бірінші болып құрмет шеңберінен өтіп, жарыс туының түсуіне сену арқылы көтермелеуге болады. Келесі спорттық мерекеді (оны ашқан кезде) команда туды көтереді.

Отбасылық командалар қатысатын мерекеді әр жарыс бағаланады, марапаттар жеке жарыстарда да, команданың жеңісі үшін де жеңіске жетуі мүмкін.

Жапшай мерекелер үшін Сіз қарапайым, бірақ сүйкімді кәдесыйлар жасай аласыз. Ең бастысы, әр бала алған жеріне қарамастан марапатталуы керек.

Егер оған қойылатын негізгі талаптар сақталса, іс-шара нәтижелі өтеді

Спорттық мерекелер мектептің дене тәрбиесі бойынша жалпы (жылдық) жұмыс жоспарына енгізіледі, ал оның сценарийін мұғалім әзірлейді.

Ұсынылатын жоспар нысаны

1. Іс-шаралардың атауы
2. Өткізу мерзімі
3. Өткізу орны
4. Қатысушылар
5. Өткізуге жауапты
6. Орындалуы туралы белгі

Мерекені дайындау және өткізу үшін алдын ала жұмыс жүргізетін ұйымдастыру комитеті құрылады. Оның құрамына мұғалімдер, сынып физоргтары, оқушылар, ата-аналар және т. б. кіруі мүмкін.

Қажет болған жағдайда мерекеге қатысушылар жиналыстарға, дайындықтарға және т. б. жинала алады.

Спорттық мерекені өткізу кезінде оның техникалық регламентіне үлкен мән берілуі керек: қатысушылардың, көрермендердің орналасуы, қажетті көмекші материалдармен қамтамасыз ету, қауіпсіздік нормаларын қамтамасыз ету және т. б.

Әдетте, мектеп жағдайында барлық оқушыларды спорттық мерекеге тарту мүмкін емес. Осыған байланысты спорттық мерекелер оқушылардың әртүрлі санаттары үшін қайталануы немесе ұйымдастырылуы мүмкін.

Қорытынды

Спорттық мерекелер балалардың бос уақытын ұйымдастырудың тиімді нысаны, дене шынықтыру мен спортты насихаттаудың тиімді құралы болып

табылады. Бұл іс-шаралар педагогикалық ұжым тарапынан мұқият дайындықты талап етеді. Мерекелер дәстүрге айналуы керек.

Спорттық мерекелерді өткізу кезінде балалар іс-әрекетте үлкен белсенділік, тәуелсіздік және бастама көрсетуге мүмкіндік алады. Осылайша, спорттық мерекелерді дайындау және өткізу бойынша әдістемелік тұрғыдан дұрыс ұйымдастырылған жұмыс балалардың қозғалысқа деген табиғи қажеттілігін қанағаттандыруға және олардың қозғалыс дағдылары мен дағдыларын уақтылы игеруіне ықпал етуге, өзіне және жолдастарының қызметіне жағымды өзін-өзі бағалауды қалыптастыруға арналған.

Мектеп оқушыларының Спорттық мерекелері-балалар мен жасөспірімдерді дене шынықтыру жаттығуларына тартудың бір түрі, бұл балалардың физикалық дамуына ғана емес, сонымен қатар қыздарды дене шынықтыру мен спортпен жүйелі түрде айналысуға тартуға, олардың денсаулығын нығайтуға, ұжымшылдық пен өзара көмек сезімін тәрбиелеуге ықпал етеді.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Абзалов Р. А. дене шынықтыру теориясы: дәрістер курсы / Р. А. Абзалов. - Қазан: матбугат йорты, 2002. - 206 б.
2. Балсевич В. К. адамның физикалық белсенділігі / В. К. Балсевич. - М.: 2002.-158 Б.
3. Вилькин Я. Р. бұқаралық дене шынықтыру бойынша жұмысты ұйымдастыру / Я. Р. Вилькин, Т. М. Каневец // ФиС. - 1995. - № 6. - 23-25.
4. Гузов Н. М. стадиондағы өрнектер / Н. М. Гузов. – М.: дене шынықтыру және спорт, 1987.-128с.
5. Гуреев Н. В. белсенді демалыс / Н. В. Гуреев // кеңестік спорт. - 2006.

ӘОЖ 7.7092

САБАҚТАН ТЫС УАҚЫТТА ОҚУШЫЛАР ҮШІН СЫНЫПТАН ТЫС СПОРТТЫҚ-САУЫҚТЫРУ ІС-ШАРАЛАРЫН ҰЙЫМДАСТЫРУ ЖӘНЕ ӨТКІЗУ

Бейсекулова А.С.

Жүнісбек Д.Н., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Оқу және сабақтан тыс күн режимінде дене шынықтыру-сауықтыру іс-шараларын ұйымдастырудағы, сыныптан тыс және спорттық-бұқаралық жұмысты ұйымдастыру үшін негізгі рөл дене шынықтыру ұжымының мектеп кеңесіне тиесілі болуы мүмкін.

Спорт секциялары-белгілі бір спорт түрімен үнемі айналысқысы келетін білім алушылар үшін құрылады. Спорт секциясын құру кезінде, ең алдымен, олардың табысты жұмысын қамтамасыз етуге мүмкіндік беретін жағдайлар ескеріледі – спорттық базаның болуы, сабақ өткізе алатын адамдардың мамандануы. Әрбір спорт секциясында білім алушылар жас топтары бойынша бөлінеді: кіші, орта, аға.

Секцияларда сабақтар аптасына 3-4 рет өткізіледі. Секцияға қабылданғанға дейін білім алушылар міндетті түрде мектеп дәрігерінен немесе тұрғылықты жері бойынша емханадан медициналық тексеруден өтуі керек.

Білім алушыларды оқу нормативтерін орындауға дайындау үшін сабақтан тыс іс-әрекеттің міндеті дене шынықтыру бойынша оқу іс-әрекетінде орталық орындардың бірін алады. Бақылау нормативтерін тапсыру жөніндегі міндеттерді іске асыру дене тәрбиесінің сабақтан тыс қызметінің тиімділігіне, білім алушылардың оқу бағдарламасының практикалық және теориялық материалын қаншалықты меңгергеніне, дене шынықтыру мұғалімі өз білім алушыларына дағдыларды, іскерліктерді, қасиеттер мен білімді меңгерудің қандай деңгейін қамтамасыз ете алғанына тікелей байланысты. Оқу нормативтерін тапсыруға дайындық тек дене шынықтыру сабақтарында ғана емес, сонымен қатар әртүрлі спорт түрлері бойынша сыныптан тыс және мектептен тыс сабақтарда да жүргізілетінін есте ұстаған жөн.

Білім алушылармен жыл бойы оқу-жаттығу жұмыстарын жүзеге асыруға мүмкіндік беретін жазғы спорттық-сауықтыру лагерін ұйымдастыру сияқты жұмыс нысанын ерекше атап өткен жөн.

Мектептегі спорттық-бұқаралық жұмыс мектептегі спорттық жарыстар – спартакиадалар жүйесімен бірге жүрмесе, толыққанды бола алмайды. Оларды оқушылар жақсы көреді, спартакиадалар оқушыларды жүйелі, тұрақты спортпен шұғылдануға ынталандырады. Спартакиадалар білім алушылар арасында дене шынықтыру мен спортты насихаттаудың тиімді нысаны болып табылады.

Денсаулық және спорт күндері бағдарламасында: жылжымалы, спорттық ойындар, "көңілді старттар", "А, ну-ка ұлдар!", "Ал, қыздар!", "Әкем, анам-мен спорттық отбасымын!", "Былғары доп", "секіргіш күні", ең жақсы жүгірушіге, секірушіге және т.б. ашық старт; қысқы жағдайда - шаңғы, шана.

Денсаулық күнінің нәтижелілігінің негізгі көрсеткіші-бұқаралық. Сондықтан, өткізу кезінде басты назар оқушылардың жұмыспен қамтылуына, олардың барлығының бағдарламаның жоспарланған түрлеріне белсенді қатысуына аударылады. Дәрігер дене шынықтыру сабақтарынан уақытша босатылған оқушылар да спорттық іс-шаралар өткізілетін орындарда сынып құрамында болады, бұл оң әсер етеді және алған білімдері мен дағдыларын оқушылардың одан әрі өмір сүруінде, мектептегі оқу және сыныптан тыс дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарының деңгейін арттыруда лайықты қолдануды табады.

Мектептегі дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарының формалары.

Мектептің дене шынықтыру-сауықтыру бағдарламасы мыналарды қамтиды:

- түрлі спорттық мерекелер мен жарыстарды, ойындарды, Денсаулық күндерін дайындау және өткізу;

- тақырыптық сынып сағаттарын, әңгімелесулерді, ата-аналар жиналыстарын өткізу ;

- экскурсиялар, жорықтар, серуендер ұйымдастыру;

- демалыс уақытын қоса алғанда, қызықты және жемісті бос уақытты ұйымдастыру;

- балалар мен жасөспірімдердің салауатты өмір салтын насихаттау;

- ата-аналарды және ересек тұрғындардың басқа да өкілдерін тарту

Білім алушылардың физикалық және психологиялық түсірілімі үшін спорт секциялары, үйірмелер құрылды. Мектептегі дене шынықтыру-сауықтыру қызметі сабақтан тыс уақытта әр түрлі формада жүзеге асырылады.

Сауықтыру мақсатында бізде балалардың қозғалысқа деген биологиялық қажеттілігін қанағаттандыру үшін жағдайлар жасалған. Жалпы алғанда, оқушының физикалық белсенділігі күніне кемінде 2 сағатты құрайды. Бұл көлемге оқу сабақтарын бастамас бұрын гимнастика, сабақтағы дене шынықтыру минуттары, үзіліс кезіндегі ашық ойындар, дене шынықтыру сабақтары, сыныптан тыс спорттық сабақтар мен жарыстар, денсаулық күндері, дене шынықтырудың тәуелсіз сабақтары арқылы қол жеткізіледі.

Өзгерістердің ұзақтығы қатаң сақталады. Сабақтар арасында Балалар кем дегенде 10 минут демалады, ал екінші және үшінші сабақтардан кейін – 15 минут.

Бұл ретте міндетті түрде мынадай талаптар орындалады: таза ауаны барынша пайдалану, ашық ауада ашық ойындар өткізу. Бұған мектеп ауласында 1-5 сыныптарға арналған ойын алаңының, стадионның және спорт қалашығының болуы ықпал етеді.

Жылдың уақытына байланысты денсаулық күні әртүрлі тәсілдермен өткізіледі: күзде - "күзгі кросс", қыста - "Зарница", "шаңғы эстафетасы", көктемде - "Кіші олимпиада", шағын футбол және т. б.

Қорытындылай келе сабақтан тыс жұмыстың басты мақсаты әрқашан баланың физикалық, ақыл-ой, интеллектуалдық бейімділігін дамыту болып саналды. Ғылыми-техникалық революцияның қарқынды қарқыны сөзсіз білім алушылардың денсаулығын жақсартуға ықпал етпейтін оқу жүктемелерінің өсуіне әкеледі.

Біздің аласапыран ХХІ ғасырды гиподинамия немесе қозғалғыштығының төмендеуі және гипокинезия ғасыры деп атауға болады – күш пен қозғалыс көлемінің төмендеуі. Сондықтан балалардың денсаулығын сақтау-біздің заманымыздың маңызды міндеттерінің бірі. Өйткені, балалардың дұрыс, үйлесімді дамуы – болашақ ұрпақтың денсаулығының кепілі. Әр баланың денсаулығына апаратын жалғыз жол-адамның өз денсаулығына деген көзқарасы. Оқу-тәрбие процесін жетілдірудің маңызды міндеттерінің бірі-белсенді демалысты қамтамасыз ететін және қозғалыстардың табиғи қажеттілігін қанағаттандыратын оқушылардың қозғалыс режимін ұйымдастыру.

Сабақтан тыс жұмыстар мен спорттық іс-шаралар дене шынықтыру сабақтарына мүмкіндігінше көп балалар мен ересектерді тартуға ықпал етуі керек.

Негізгі міндет - балаларға денсаулық-бұл зергерлік бұйым, ол үшін күш-жігерді, уақытты аямай қана қоймай, жаман әдеттерден бас тарту керек. Әрбір бала салауатты өмір салты денсаулықты сақтау мен нығайтудың ең сенімді құралы екенін білуі керек.

Салауатты өмір салтын насихаттау мақсатында оқушылармен жұмыстың келесі түрлерін сабақтан тыс уақытта қолдану көзделеді: спорттық секциялар мен жарыстар, "денсаулық күндері", "Көңілді старттар" және түрлі конкурстар өткізу.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Абзалов Р. А. дене шынықтыру теориясы: дәрістер курсы / Р. А. Абзалов. - Қазан: матбугат йорты, 2002. - 206 б.
2. Балсевич В. К. адамның физикалық белсенділігі / В. К. Балсевич. - М.: 2002.-158 Б.

3. Вилькин Я. Р. бұқаралық дене шынықтыру бойынша жұмысты ұйымдастыру / Я. Р. Вилькин, Т. М. Каневец // ФиС. - 1995. - № 6. - 23-25.

4. Гузов Н. М. стадиондағы өрнектер / Н. М. Гузов. – М.: дене шынықтыру және спорт, 1987.-128с.

5. Гуреев Н. В. белсенді демалыс / Н. В. Гуреев // кеңестік спорт. - 2006.

ӘОЖ 7.79.796.08

ФИЗИКАЛЫҚ ЖӘНЕ ТЕХНИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚТЫҢ ӘРТҮРЛІ ДЕҢГЕЙЛЕРІ БАР «ПАНКРАТИОНИКТЕРДІ» ОҚЫТУДЫҢ САРАЛАНҒАН ТЕХНОЛОГИЯСЫ

Бекболатұлы Жасұлан

Жүнісбек Д.Н., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Мақалада қазіргі заманғы панкратион, жекпе-жектің бір түрі ретінде, соқпалы және лақтыратын техникалық әдістерді үйлесімді үйлестіретін жаңа спорт түрі болып табылады. Бұл спорт көптеген жекпе-жек өнерінің бай ғасырлық техникалық арсеналын пайдаланады, онда қарусыз спортшылар өзара әрекеттеседі, бұл оны осындай жекпе-жектердің әртүрлі түрлері мен стильдерінің денелерінің өкілдеріне қол жетімді етеді.

Жекпе-жек барысында спортшыдан уақыт пен қашықтық сезімі, соққылардың күші сияқты қабылдауды дәл саралау қажет. Көбінесе оған қолдарымен және аяқтарымен іс-қимылдардың үйлесімділігін ситуациялық тұрғыдан болжанбайтын көрсету, позицияда да, партерде де тиімді күрес жүргізу мүмкіндігі қажет.

Қазіргі заманғы кәсіби панкратиондағы жекпе-жектер (олардың арасында бір минуттық үзілістермен бес минуттық үш раунд) көптеген дене функциялары мен жүйелерінің максималды жұмылдырылуын тудыратын орасан зор жүйке кернеуі бар қозғалыс белсенділігінің жоғарылауы жағдайында жүреді.

Көтерілген ғылыми проблема бүгінгі күні біздің елімізде заманауи панкратион бойынша оқу процесінің ғылыми-әдістемелік негіздемесінің төмен деңгейі байқалатындығымен де өзекті болып отыр, ал спорттың өсіп келе жатқан танымалдығы элитасы, әдетте, әртүрлі деңгейдегі спортшылардан қалыптасатын "панкратиониктерді" дайындау әдістемесін одан әрі жетілдіруді талап етеді спорттық жекпе-жектерде дайындалу, бұл белгілі бір нәтижеге әкеледі мамандандырылған олардың техникалық-тактикалық әрекеттері, қажетті әмбебаптыққа нұқсан келтіреді.

Зерттеу нысаны - "панкратиониктердің" спорттық жаттығу процесі.

Жоғары білікті "панкратиониктердің" модельдік сипаттамаларына негізделген әзірленген технологияны қолдану спортшылардың физикалық және техникалық дайындығының көрсеткіштерін арттыруға мүмкіндік береді, бұл бәсекелестік қызметтің нәтижелілігіне және олардың спорттық біліктілігіне оң әсер етеді деп болжанған.

Жоғары білікті "панкратиониктердің" физикалық және техникалық дайындығының модельдік сипаттамалары жасалды;

- техникалық әрекеттер мен жоғары білікті "панкратиониктердің" физикалық қасиеттері мен психомоторлық қабілеттерінің көрінісі арасындағы байланыс анықталды;

- физикалық және техникалық дайындықтың әртүрлі деңгейлері бар "панкратиониктерді" оқытудың сараланған технологиясы әзірленді.'

Спорттық жаттығулар теориясының ережелерін "панкратиониктердің" оқу-жаттығу процесінің құрылымдық компоненттерін көрсететін және олардың мазмұнын ашатын мәліметтермен толықтырудан тұрады; "панкратиониктердің" физикалық және техникалық дайындығының көрсеткіштерін жақсарту, бәсекеге қабілеттілік пен олардың спорттық біліктілігін арттыру үшін спорттық жаттығулардың құралдары мен әдістерін саралап қолданудың тиімді әдісі сипатталған.

Әзірленген технология Қазақстан мен Әлем чемпионаттарына қатысқан "панкратиониктердің" бәсекеге қабілеттілігі мен спорттық біліктілігін арттыруға мүмкіндік берді. Зерттеудің нәтижелері спорт федерацияларында, панкратион клубтарында, сондай-ақ спорт түрі бойынша жаттықтырушылардың біліктілігін арттыру жүйесінде әдістемелік ұсынымдар түрінде пайдаланылуы мүмкін.

Жоғары білікті "панкратиониктердің" бәсекеге қабілетті жекпе-жектерін талдау нәтижесінде көптеген спортшылар өздері үшін сәтті жекпе-жектерде " күрес әдістері (40%), соққылар мен соққылар (33,3%) және соққылар (26,7%) сияқты техникалық әрекеттерді теңдестірілген қолдануды атап өтті, бұл олардың әмбебап дайындығын көрсетеді.

Техникалық дайындық көрсеткіштерінің физикалық қасиеттермен және "панкратиониктердің" психомоторлық қабілеттерімен ең күшті байланыстары анықталды. Күрестің техникалық әдісі (манекен лақтыру) ең алдымен төменгі аяқтың бұлшық еттерінің күшімен, жылдамдық-күш қасиеттерімен, жалпы төзімділікпен, сондай-ақ зейін мен шуға төзімділікпен ең көп байланысқа ие екендігі анықталды.

Техникалық әрекет "тікелей соққылар" жоғарғы аяқ бұлшықеттерінің жылдамдық-күш қасиеттерімен, күшпен, реакция уақытымен, уақытпен, шешім қабылдаумен және қозғалатын затқа реакциямен ұқсас байланысқа ие.

Бүйірлік соққылар техникасы жылдамдық-күш қасиеттерімен, төменгі аяқ бұлшықеттерімен, жылдамдық пен үйлестіру қабілеттерімен, сондай-ақ реакция уақытымен, шешім қабылдау уақытымен, қозғалатын затқа реакциямен байланысты.

Жоғары білікті "панкратиониктер" біліктілігі төмен спортшылардан: жалпы дене дайындығы: күш, жылдамдық-күштік қасиеттер; арнайы дене дайындығы: "көпірдегі төңкерістер", " арқанға өрмелеу", "аяқты артқа шығару" көрсеткіштері бойынша сенімді түрде асып түсетіні анықталды .баса назар аудару"; техникалық дайындық: "15-ші позициядағы тікелей соққылар", "манекен лақтыру", "15-ші позициядағы бүйірлік соққылар"; психомоторлық дайындық: "шешім қабылдау уақыты", "қозғалатын объектіге реакция". Анықталған айырмашылықтар тиімді технологияны әзірлеу және енгізу арқылы қол жеткізуге болатын панкратион модельдік сипаттамаларын анықтауға мүмкіндік берді.

Спортшылардың дене шынықтыру және техникалық даярлығының алдын ала деңгейіне байланысты құралдар мен әдістерді сараланған пайдалануға негізделген және төрт кезеңнен тұратын "панкратиониктерді" оқыту технологиясы әзірленді: бастаушы спортшылар үшін модельдік деңгейді анықтау; дайындық жоспарын әзірлеу; спорттық дайындық құралдары мен әдістерінің ұтымды арақатынасын таңдау; қызмет нәтижелерін бақылау және талдау.

Эксперименттік топтың субъектілерінде әзірленген технологияны қолдану нәтижесінде бақылау тобының "панкратиониктеріне" қарағанда едәуір дәрежеде күш (21%-ға), күшке төзімділікті (7,6% - ға), жылдамдық-күш қасиеттерін (2,9% - ға), жалпы төзімділікті (2,7% - ға) сипаттайтын көрсеткіштер жақсарды ($P < 0,05$). Бақылау тобының спортшыларымен салыстырғанда эксперименттік топтың субъектілері сенімді сағатты бастады және бақылау жаттығуларын жақсы орындады: "10-шы жылдардағы" көпірдегі" төңкерістер", "арқанға өрмелеу", "< < аяқты 10 е-ге сүйеніп артқа көтеру", "тікелей соққылар ^ 15 Е-ге арналған тіректе қолдар", "15 Е-ге арналған партерде соққылар", "30 е-ге манекен лақтыру".

Эксперименттік топтың "панкратиониктері", бақылау тобының спортшыларынан айырмашылығы, жоғары білікті "панкратиониктердің" модельдік деңгейіне жақындағаны анықталды, мұны салыстырмалы талдау нәтижелері және эксперименттік топта айтарлықтай жақсарған "әмбебаптық" коэффициенті дәлелдейді. Эксперименттік топтың "панкратиониктерінің" физикалық және техникалық дайындығының, сондай-ақ психомоторлық қабілеттерінің жақсаруы бәсекелестік қызметтің нәтижелілігіне және олардың спорттық біліктілігіне оң әсер етті.

Заманауи панкратион ережелері бойынша өнер көрсететін жоғары білікті спортшылардың оқу-жаттығу процесіне спорттық жекпе-жектің әртүрлі түрлерінен жаттығуларды қосу ұсынылады. Қазіргі панкратионның бәсекеге қабілетті іс-әрекетінде шығыс жекпе-жегінде қолданылатын элементтерге ең үлкен ұқсастық болғандықтан, әр жаттығу сабағында осы жекпе-жек түрлерінен жаттығулар болуы керек.

Абсолютті жекпе-жектерде жеңімпаздар қолданатын ең басым техникалық-тактикалық іс-шаралар: партердегі соққылар, комбинациялар, партерде жоғарыдан ұстау, орташа қашықтықтағы тіректердегі бүйірлік соққылар, алыс қашықтықтағы тіректердегі тікелей соққылар, өту жолдары, ауырсыну техникасы, партерде бүйірден ұстау, осы жарыстарда өнер көрсететін спортшылар бірдей олар стендте де, партерде де Жекпе-жек өткізе білуі керек. Нәтижесінде оқу-жаттығу процесін жоспарлау кезінде жұмысты 60: 40 қатынасында стендте және партерде бөлу керек.

Партерде жұмыс істеген кезде спортшыларды қорғаныс және шабуылдау әрекеттерін үйрету қажет, өйткені жарыс ережелерінде партердегі жекпе-жекті қолмен соққылармен жалғастыру қарастырылған.

Қорытындылай келе екі негізгі мәселені шешетін психологиялық дайындыққа ерекше орын беру ұсынылады: спортшының жекпе-жекке деген көзқарасы және жекпе-жектен кейін оның релаксациясы. Бұл дайындық бөлімі дайындық және қалпына келтіру мезоциклдерінде кеңінен ұсынылуы керек. Жарыс алдындағы мезоциклдарында жаттығу уақытының 17% - на дейін психологиялық пдгътовкаға бөлу ұсынылады.

Әр түрлі мезоциклдерде физикалық және техникалық-тактикалық дайындыққа бөлінген уақыттың келесі қатынасы орынды: пропорциялар

ұсынылады бір бөліктен екіге, бір — біріне дейін. Қалпына келтіру кезеңдерінде дене шынықтыруға бөлінген уақыт тактикалық уақытқа қарағанда екі есе көп. Жарыс алдындағы кезеңдерде, керісінше, техникалық-тактикалық дайындық физикалық дайындықтан екі есе көп. Физикалық және техникалық-тактикалық дайындықтың іс жүзінде тең көлемі базалық және бақылау-дайындық кезеңінде белгіленуі тиіс.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Аверьянов, В. С. Астральро каратэ (арахата үнді-еуропалық мектебі). Мәтін./ В. С. Аверианов-М.: Метшен.1994 234 б.
2. Адаме, А.Б. Жылдамдық жекпе-жегінің арнайы курсы (қолданбалы каратэ). Мәтін./ А. Б. Адам-Минск: Шерхол. 1996-80 б.
3. Алиханов, И.И. Еркін күрестің техникасы мен тактикасы Мәтін./ И.И. Әлиханов. — М.: дене шынықтыру және Спорт, " 19816. 120 б.
4. Андреев, В.М. Күреске жаттығу жүктемелерінің қарқындылығын анықтау дзюдоТекст. / В. М. Андреев, З. А. Матвеева, Б.И. Сытник, Г. Г. Ратишвили // спорттық күрес: жылнама. М.: дене шынықтыру және спорт, 1974. — 13-17 ББ.
5. Анохин, П. К. Функционалды жүйелер физиологиясы туралы очерктер. Мәтін. / П. К. Анохин. М.: Медицина, 1978.- 447с.
6. Анохин, П.К. Функционалды жүйелер теориясының философиялық аспектілері Мәтін. /П. К. Анохин / / функционалды жүйелер теориясының философиялық аспектілері: таңдалған еңбектер-М.: ғылым, 1978. С . 27- 48
7. Аралбаев, А.С. 'дбу^ения" әдістемесі қарсыласу негіздеріне Мәтін. / А. С. Аралбаев, Р. А. Пилюян. // Балуандарды көпжылдық дайындаудың бастапқы кезеңі. Малаховка, 1991. - Б.49-65.
8. Аршанский И.А. Жас кезеңінің негіздері Мәтін./ И. А. Аршанский // жас физиологиясы. — JL: білім, 1975. - Б. 5-67.
9. Аршанский, И. А. Жеке дамудың физиологиялық механизмдері мен заңдылықтары. Онтогенездің негентропиялық теориясының негіздері Мәтін./ И. А. Аршанский. М.: Ғылым, 1982. - 270 б.
10. П. Аулик, И. В. Спортшының жаттығуын қалай анықтауға болады. Мәтін./ И. В. Ау-лик. —М.: дене шынықтыру және Коммерсант, 1977.- 125 б.

ӘОЖ 7.79.796.08

ФИЗИКАЛЫҚ ЖӘНЕ ТЕХНИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚТЫҢ ӘРТҮРЛІ ДЕҢГЕЙІМЕН «ПАНКРАТИОНИКТЕРДІ» ОҚЫТУДЫҢ САРАЛАНҒАН ТЕХНОЛОГИЯСЫНЫҢ ТИІМДІЛІГІН ЭКСПЕРИМЕНТТІК НЕГІЗДЕУ

Бекболатұлы Жасұлан

Жүнісбек Д.Н., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Мақалада спорттық жекпе-жектерде, басқа спорт түрлеріндегідей, бәсекелестік қызметте жеңіске жетелейтін басым техникалық әрекеттерді анықтауды көптеген мамандар зерттеді (В.И. Филимонов, 1979; Е. М. Беликов, 2004; В. Г. Пашенцев, 1995; В. А. Никуличев, 1987). Осы бағытта зерттеуді жалғастыра отырып, біз абсолютті жекпе-жектердегі ең басым әрекеттерді

анықтауға тырыстық. Спортшылардың күнделіктері мен жаттығу жоспарларын, жарыс хаттамаларын, жаттықтырушылар жиналыстарын талдау абсолютті жекпе-жек ережелері бойынша жауынгерлерді даярлаудың осы саласында нақты практикалық ұсыныстар жоқ екенін көрсетті.

Спортшыларды абсолютті жекпе-жектерге дайындаудың ең тиімді әдістерін анықтау мақсатында арнайы әдебиеттерге талдау, сауалнама жүргізу, жетекші жаттықтырушылардың практикалық тәжірибесін жинақтау жүргізілді.

Арнайы әдебиеттерді талдау жекпе-жекшілерді дайындаудағы ең өзекті мәселелердің бірі спортшының көп жылдық спорттық жаттығулардағы жаттығу жүктемелерінің режимдерін қалыпқа келтіру екенін көрсетті (А.Е. Кривецев, 1990; Д. П. Филин, 1974; А. П. Слободян, 1998; В. П. Филин, 1987). Ғылыми-әдістемелік әдебиет көздерінен алынған деректер спортшылардың техникалық-тактикалық жаттығуларында әртүрлі тәсілдерді қолдану қажеттілігін көрсетеді (Г. А. Арустамов, Ф. Г. Бурянин, Ш. Н.)

Алайда, панкратионда бұл бағыт жеткілікті зерттелмеген және өте өзекті болып қала береді.

Қазіргі панкратион ережелері бойынша жекпе-жекті тиімдірек өткізу үшін алыс қашықтықтағы жекпе-жекті жүргізуге назар аудару, бірақ әсіресе партер жұмысында қайрау ұсынылды.

Сауалнаманы талдау контингенттің жасына, дене шынықтыру-спорттық іс-әрекет тәжірибесіне сәйкес біркелкі нестігін көрсетті. Сауалнамаға қатысқан спортшылардың орташа жасы 20-24 жас.

Абсолютті жекпе-жек саласындағы жаттықтырушылық жұмыс өтілі 15 жылдан аспайды. Сауалнамаға қатысқандардың 40%-ы жоғары педагогикалық білімі, 30% - ы жоғары техникалық білімі, 30% - ы дене шынықтыру және спорт саласында орта арнаулы білімі болған. Оның ішінде 45,6% жоғары санатты жаттықтырушылар, 34,4% бірінші санатты жаттықтырушылар, 20% екінші санатты жаттықтырушылар. Респонденттердің спорттық біліктілігі КМС-тен төмен емес.

Жауынгерлерді абсолютті жекпе-жек ережелері бойынша жарыстарға дайындау кезінде қандай жауынгерлік дайындыққа артықшылық бересіз деген сұраққа Пікірлер былайша бөлінді: грек-рим күресіне 12,3%; еркін күреске 14,8%; боксқа 12,2%; каратэге 11,6%; самбоға 44%; дзюдоға 5%.

Дайындық және жарыс алдындағы кезеңдерде күрес дайындығы қолданылады ма деген сұраққа респонденттердің 100% - ы "иә" деп жауап берді. Сауалнама барысында спортшылардың көпшілігі негізгі дайындықты ескере отырып, күрес техникасына 65,8%; соққы техникасына 34,2% баса назар аударатыны анықталды. Ч спортшылардың абсолютті жекпе-жекке деген қажеттіліктерін зерттей отырып, біз әр түрлі спорттық жекпе-жек түрлерінің тізімін ұсындық. Сауалнамаға қатысқандар панкратионмен айналысу кезінде ең маңызды және өзекті деп санайтындарын атап өтуі керек еді. Күресті респонденттердің 80,7% - ы атап өтті, оларды абсолютті жекпе-жектердегі бәсекеге қабілетті іс-шаралар үшін тиімдірек деп санады. Бокс, каратэ респонденттердің 19,3%.

Сауалнамалық материалды талдау барысында панкратион бойынша оқу-жаттығу сабақтарында күрестің дайындығына арыстан үлесі берілетіні анықталды.

Алайда, бәсекелестік қызметке қойылатын талаптарды ескеру және жекпе-жектің бастапқы мамандануын ескеру қажет екенін атап өткен жөн.

Жекпе-жекті абсолютті жекпе-жекке дайындау барысында тек күрес техникасын қолдану техникалық-тактикалық әрекеттердің тарылуына әкеледі, бұл қолданылмайды, спортшының жеңілуіне әкеледі.

Бәсекелестік кезеңдегі жетекші жаттықтырушы-практиктер бір-бірінен айтарлықтай ерекшеленбейтін әртүрлі техникалық және тактикалық дайындық әдістерін қолданады. Әлеуметтанулық зерттеу нәтижелері абсолютті жекпе-жек ережелері бойынша өнер көрсететін 76 жаңа спортшының арасында негізінен екі бағыт ерекшеленетінін көрсетті. Бұл күрес мектебінің жақтаушылары және соққылар (каратэшілер, боксшылар). Алынған ақпарат спортшылардың осы мәселе бойынша жеткілікті хабардар остігін көрсетеді.

Осылайша, алынған жауаптар негізінде біз келесі қорытындыға келдік: абсолютті жекпе-жек ережелері бойынша өнер көрсететін жекпе-жек спортшылары алыс қашықтықтағы бо жүргізу қабілетінің маңыздылығын ұмытып, тек күрес дайындығына бағдар жасайды.

"Панкратиониктердің" жаттығу және жарыс қызметінің нәтижелерін бақылау (төртінші кезең) олардың дайындығын модельдік деңгеймен ("әмбебаптылық" коэффициенті бойынша С) салыстыру барысында жүзеге асырылды. Анықталған кемшіліктер талданды, содан кейін оларды түзету әдістері жасалды.

Айта кету керек, сегізбұрыштағы жекпе-жек қозғалыс белсенділігінің жоғарылауымен, дененің барлық мүшелері мен жүйелерінің максималды жұмылдырылуын тудыратын орасан зор жүйке кернеуімен жүреді. Спортшының психикасы максималды жүктемені сезінеді. Бұл, ең алдымен, қабылдау мен зейінге қатысты.

Жекпе-жек барысында спортшыдан дәл және лезде қабылдау қажет, әсіресе қашықтық сезімі, уақыт сезімі, соққы сезімі сияқты мамандандырылған.

Сонымен қатар, спортшыға зейінді тұрақты және бір уақытта жылдам ауыстыру қажет, мысалы, жекпе-жекті есептегіштен үстелге ауыстыру кезінде. Сонымен қатар, қарсыластан келетін ақпаратты тез өңдеудің маңызы зор, бұл қазіргі панкратион ережелері бойынша өнер көрсететін спортшының психологиялық дайындығына үлкен талаптар қояды.

Мұның бәрі айтарлықтай психикалық шиеленісті тудырады, бұл тек позицияда ғана емес, сонымен қатар партерде де толық байланыста болу қаупімен күшейеді. Бұл фактор спорттық жекпе-жектің кез-келген түрінде кездеспейді.

Осы себепті спортшылар барлық психикалық процестерді едәуір күшейтеді және жүйке-психикалық шиеленісті едәуір арттырады. Бұл тез шаршауды тудырады.

Нәтижесінде, жаттығуларда да, сегізбұрышта жекпе-жек кезінде де жүктемелерді реттеуге ерекше назар аудару қажет.

Спортшылар партерде болған кезде соққы алу қаупі артады, тіпті күші аз соққылар да диссекцияға әкелуі мүмкін, нәтижесінде техникалық нокаут және нәтижесінде жеңіліс болуы мүмкін. Сондай-ақ, соққының өзі спортшының денесіне тікелей физикалық әсер етуі мүмкін екенін ескеру керек, бұл қазіргі

панкратиондағы нақты жүктемелердің әсерін едәуір арттырады. Айта кету керек, мұндай жүктемелер қалпына келтіру үшін ұзақ уақытты қажет етеді. Сонымен қатар, жарыстардың көпшілігі жүйке мен физикалық белсенділік төтенше шегіне жететін күрделі бәсекелестік жекпе-жектерді ұсынады. Сондай-ақ, қазіргі панкратион ережелері бойынша өнер көрсететін спортшылар қорғаныс құралдарын пайдаланбайтынын еске салу керек, нәтижесінде панкратион спорттық жекпе-жектің ең травматикалық түрлерінің бірі болып табылады. Мұның бәрін оқу процесін құру кезінде және оның кезеңділігін ескеру қажет.

Күнтізбелік жыл жаттығу жүктемелерінің көлемі мен динамикасына, қолданылатын құралдарға, дайындық міндеттеріне және басқа да ерекшеліктерге ұқсас бірнеше жаттығу циклдерін қамтиды. Әдетте циклдар саны бір жылдағы жарыстар санымен анықталады және 3-тен 6-ға дейін.

Спортшылардың өзін-өзі бақылау күнделіктерін зерделеу кезінде біз әр циклдегі жүктеме динамикасы басында жалпы және арнайы дайындық көлемінің жоғарылауымен, содан кейін жүктеменің тұрақтануымен немесе тіпті төмендеуімен сипатталатынын атап өттік. Кейде жалпы дайындық көлемінің төмендеуімен арнайы дайындық көлемінің артуы байқалады. Ал жүктеменің қарқындылығына келетін болсақ, ол цикл бойына артады және жарысқа дейін 2-3 апта бұрын ғана төмендейді. Апта бойынша жүктемелердің көлемі мен қарқындылығының ауытқуы өте маңызды болуы мүмкін, бірақ олардың динамикасының белгіленген тенденциясы сақталады.

Қарамастан; әр циклдің жалпы белгілері көрсетілгеніне қарамастан, оларда белгілі бір айырмашылықтар бар. Айта кету керек, дайындық мерзімі жарыс ауқымымен өзара байланысты. Айырмашылықтар негізінен жүктеменің сандық сипаттамаларында және ішінара оның динамикасында байқалады. Жарыстарға дайындық мерзімі неғұрлым ұзақ болса, циклде жалпы және арнайы дайындық көлемі соғұрлым көп болады және жүктеме көлемінің динамикасы соғұрлым тегіс сипатқа ие болады. Сонымен қатар, ұзақ циклдарда арнайы дайындық көлемінің өсуі немесе тұрақтануы байқалады. Спортшыларды даярлау процесі, адамның шығармашылық іс-әрекетінің кез-келген басқа процесі сияқты, шартты түрде өзара байланысты үш компонентке бөлуге болады: процесті құру, оны жүзеге асыру және дайындық барысын бақылау.

Қорыта айтқанда қазіргі жағдайда спортшыны жетілдіруді басқарудың негізгі процедурасы-бұл күтілетін нәтижені болжаумен және оның белгілі бір уақыт аралығында дамуымен байланысты дайындық процесін жоспарлау

Педагогикалық байқау, спортшылардың өзін-өзі бақылау күнделіктерін талдау және сауалнама нәтижелері заманауи панкратион ережелері бойынша өнер көрсететін жоғары білікті спортшыларды даярлаудың бір жылдық циклінде сағаттарды бөлу жасалды.

Ұзақтығы бір жыл болатын бүкіл жаттығу кезеңі 3 циклге бөлінеді, олардың әрқайсысы міндетті жарыс алдындағы, бәсекеге қабілетті және қалпына келтіретін мезоциклдерден тұрады, екі циклде негізгі мезоциклдер, ал бір циклде — бақылау және дайындық. Аптасына жаттығулар саны, жарыс алдындағы мезоциклдерде он екіден, ал қалғандарының барлығында алтыдан жеткізеді. Барлық мезоциклдер

кезеңінде бір жаттығу сабағының ұзақтығы бір жарым сағат, жарыс мезоцикл кезеңінде жаттығу сабағы бір сағатқа созылады.

Дайындық түрлерінің таралуы-физикалық, техникалық - тактикалық және психологиялық-келесідей. Қалпына келтіру кезеңдерінде уақыт негізінен физикалық дайындыққа бөлінеді, ал жалпы сияқты арнайы емес. Басқа спорт түрлерінен жаттығулар қолданылады.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Аверьянов, В. С. Астральро каратэ (арахата үнді-еуропалық мектебі). Мәтін./ В. С. Аверианов-М.: Метшен.1994 234 б.

2. Адаме, А.Б. Жылдамдық жекпе-жегінің арнайы курсы (қолданбалы каратэ). Мәтін./ А. Б. Адам-Минск: Шерхол. 1996-80 б.

3. Алиханов, И.И. Еркін күрестің техникасы мен тактикасы Мәтін./ И.И. Әлиханов. — М.: дене шынықтыру және Спорт, " 19816. 120 б.

4. Андреев, В.М. Күреске жаттығу жүктемелерінің қарқындылығын анықтау дзюдоТекст. / В. М. Андреев, З. А. Матвеева, Б.И. Сытник, Г. Г. Ратишвили // спорттық күрес: жылнама. М.: дене шынықтыру және спорт, 1974. — 13-17 ББ.

5. Анохин, П. К. Функционалды жүйелер физиологиясы туралы очерктер. Мәтін. / П. К. Анохин. М.: Медицина, 1978.- 447с.

6. Анохин, П.К. Функционалды жүйелер теориясының философиялық аспектілері Мәтін. /П. К. Анохин / / функционалды жүйелер теориясының философиялық аспектілері: таңдалған еңбектер-М.: ғылым, 1978. С . 27- 48

7. Аралбаев, А.С. "дбу^ения" әдістемесі қарсыласу негіздеріне Мәтін. / А. С. Аралбаев, Р. А. Пилюян. // Балуандарды көпжылдық дайындаудың бастапқы кезеңі. Малаховка, 1991. - Б.49-65.

8. Аршанский И.А. Жас кезеңінің негіздері Мәтін./ И. А. Аршанский / / жас физиологиясы. — JL: білім, 1975. - Б. 5-67.

9. Аршанский, И.А. Жеке дамудың физиологиялық механизмдері мен заңдылықтары. Онтогенездің негентропиялық теориясының негіздері Мәтін./ И. А. Аршанский. М.: Ғылым, 1982. - 270 б.

10. П. Аулик, И. В. Спортшының жаттығуын қалай анықтауға болады. Мәтін./ И. В. Ау-лик. —М.: дене шынықтыру және Коммерсант, 1977.- 125 б.

ӘОЖ 087.5

ЗАМАНАУИ БАЛАЛАР КІТАБЫНЫҢ ДИЗАЙНЕРЛІК ШЕШІМІ

Бекежан Жанерке, жарнама дизайны мамандығының 2-курс студенті

Ғылыми жетекші: Жаппарова А.К., PhD докторы

М.Х. Дулти атындағы Тараз өңірлік университеті,

Тараз қ., Қазақстан, akmaral_kalievna@mail.ru

Қазіргі уақытта қоғам мен жалпы елдің дамуы мен біз кітаптардағы кемшіліктерді байқамаймыз. Кез-келген кітап дүкеніне кірген соң, біз әдебиеттің түрлі жанрындағы жүздеген сөрелерді көріп отырмыз. Бұл кітаптардың авторлары да сан алуан, ал көбінбізалғашреткөріп отырмыз.

Біздің таңдауымызға ұсынылған барлықәдебиеттің молшылығына карамастан, балаларәдебиетінің саны аз дегенін байқамаймыз.

Кейбіреулер балалар әдебиетіне фантастиканы жатқызуы мүмкін, бірақ ол мүлдем дұрыс болмайды, өйткені фантастика көбінесе баланың ішкі әлеміне зиянды әсер етіп, оның психикасының бұзылуына ықпал етеді. Балалар әдебиеті ең алдымен балалардың адамгершілік, интеллектуалдық, эстетикалық дамуына бағытталуы тиіс. Кітап бұл жерде үлкен рөл атқарады. Балалар әдебиеті баланың ақыл-ойы мен қиялын бойына сіңіріп, оған жаңа дүниелер, мінез-құлық үлгілері ашып, тұлғаның рухани дамуының қуатты құралы болып табылады. Баланың кітап ғаламына кіруі бірінші кезекте балаларға арналған арнайы жасалған әдебиеттің көмегімен жүзеге асырылады [1].

Кітап дәстүрлі баспа формасынан сандық аналогқа көшіп барады. Электрондық өлшеуіштердің әртүрлі типтерінің санын ұлғайту және сапасын жетілдіру, цифрлық ақпараттың ықпал ету аясын кеңейту аясында қазіргі мәдени кеңістікте баспа кітабының болу қажеттілігі туралы мәселе заңды болып табылады. Кітап нысанында осы сипаттамалардың кейбіреулері қандай да бір шамада көрініс табады және ақпаратты беру мен оны қабылдаудағы креативтілік, көпвариативтілік, эклектизм, тең авторлық, шығармашылық, бірлесіп қатысу және эмпатия, интерпатия сияқты нысандарға айналады. Бұл ретте балалар аудиториясымен өзара іс-қимылдың әртүрлі нұсқалары модельденеді.

Бірінші жоспарға бала шығады, оның интерпретациялары, қиялдары, жоспарлары және олардың орындалуы маңызды болады. Кітап бала үшін автормен бірігіп, қатысу және жасау сәтінде құндылық пен бірегейлікке ие болады

Кітаптың жақсы дизайны көбінесе оның безендіру ерекшеліктерін түсінуге байланысты. Бұл жерде басылымның көркемдік құрамы маңызды рөл атқаратынын ескеру қажет, яғни көркем және полиграфиялық өнер туындысы ретінде дизайнның ішкі бірлігін тудыратын бүкіл дизайн мен оның жеке элементтерінің мұндай құрылысы. Ол полиграфиялық жиынтықтың компоненттерінен тұрады. Басылымның көркемдік формасының басты құрамдас бөлігі кітап макеті болып табылады. Кітап жобалануы тиіс. Бұл жағдайда кітаптың макеті - бұл әрбір жолақтың композициясына және басылымдағы кері бұрылысқа дейін безендіру элементтерінің нобайларын қамтитын болашақ басылымның безендіру моделі [2].

Көркем безендірудің принципті макеті ерекше маңызды, онда сыртқы безендірудің эскиздерімен қатар басылымның баспаханалық жиынтығы үшін белгіленген нобайлары - титулдық парақ, шмуцтитулдар, түсіру және соңғы жолақтар, иллюстрациялары бар типтік жолақтар, әр түрлі тең бағыныштылық тақырыптары, түсіндірмелер және т.б. бар. Орналасу жолақтың пішімін, пайдаланылатын кегльдер мен қаріптердің сызбаларын, жиынтық элементтер арасындағы ағытуларды, мазмұнды, қосалқы көрсеткіштерді, мәтіндік түсініктемелер мен ескертпелерді, шығыс мәліметтерін ресімдеуді анықтайды

Әрбір басылым ойы, мақсаты және өзінің көрермендік келбеті бойынша әртүрлі элементтердің күрделі үйлесімін білдіреді. Кітапты рәсімдеумен жұмыс істеу кезінде қиялдау, көру бейнелерін үйлесімді қабылдау, баспа сөзін коммуникация құралы ретінде қабылдау, полиграфиялық процестерді жақсы білу сияқты қасиеттерді үйлестіру талап етіледі.

Жалпы балаларға арналған кітаптарды жобалағанда олардың талғамын ескерген жөн. Дизайнға кітаптың суреті, қолданылатын қаріп, суреттер көп көңіл бөлу керек (1-сурет). Балалар кітаптарындағы сурет өте жалпылама, жазық (қағазда жақсы отыратын) болуы мүмкін, бірақ ол ешқашан түсініксіз, схемалық және қажетсіз бөлшектермен ілінбеуі тиіс.



Сурет 1. Балаларға арналған кітаптар

Суретшілер кейде өздері суреттейтін қаріпке ойын сәттерін енгізеді, мұндай жағдайда қаріптің өзі иллюстрацияға айналады. Егер суретші мәтінді балалардың қабылдауының ерекшеліктерін анық және сауатты ескеретін болса, мұндай тұжырымдамаға жол беріледі.

Бұл ерекшеліктер қандай? Кішкентай балаларға арналған кітаптардың мәтінін, әдетте, талап ететін ірі кегльдердің қаріптерімен (14, 16, 18) тереді.

Жалпы балалар кітабындағы көркем иллюстрация туралы айтқанда, авторлық мәтінді сүйемелдейтін кітаптағы суреттерді ғана емес (қолжетімді мысал - ғылыми жұмыстар, оқулықтар мен энциклопедиялар), сондай-ақ иллюстрацияны білдіру қажет.

Балалар басылымдарын бейнелеу кезінде суретші балалар психологиясының антропоморфизм (жануарларға, өсімдіктерге және жансыз табиғат құбылыстарына адам қасиеттерін беру; бұл кейіпкерлер адам киімін киеді, адам ортасында өмір сүреді, оларды адами мінез-құлық ерекшелейді) және анимизм (баланың шындықты жанды және тірі деп қабылдауы). Иллюстратор, шын мәнінде, автор болып табылады және өзінің тұжырымдамасын, өзінің мәтін пайымын ұсынады. Бұл ретте «әрине, таңғыштық емес, бірақ қаражаттар мен екпіндерді үлкен іріктеумен мәтіннің өз нұсқасын ұсыну үшін шара мен талғам сезімі өте маңызды» [3].

Қазіргі уақытта балалар иллюстрацияланған әдебиетінің нарығы кез- келген талғамға және әртүрлі санаттарға (аз бюджеттік және қымбат басылымдар) барлық түрлі басылымдарды ұсынады. Баспа БАҚ-тың дамуында «көрнекі журналистика»

деп аталатын үрдіс айқын байқалады, көзбен шолып қабылданатын ақпарат вербальдан басым бола бастағанда адамдар сөз емес, суреттер арқылы көбірек сөйлеседі.

Осыған байланысты басылымның дизайнына назар аудару қажет: баспа жолағының графикалық безендірілуі (гарнитуралар мен қаріптің жазылуын, мәтіндер мен тақырыптардың жазылуын қоса алғанда) көрнекі ақпаратты қабылдау ережелеріне сәйкес келтіруге тырысады. Балалар медиа өнімдерінің дизайнерлері балалар аудиториясын қабылдау үшін неғұрлым қолайлы болатын сапалы графикалық тіл құруға ұмтылады, өйткені мұндай тәсіл көбінесе баспа басылымының нарықтағы табысының кепілі болады.

Осылайша, біз балалар кітабының дәстүрлі баспа формасының әмбебаптығы туралы айта аламыз. Әр түрлі көрнекі өнер тәсілдерін иллюстрацияға біріктіру кітаптың заманауи цифрлық өрісте даралығын сақтауға мүмкіндік береді.

Әдебиеттер тізімі

1. Б. Кустодиев. Живопись, рисунок, книжная графика, театрально-декорационное искусство. М., 1983.

2. А. Д. Гончаров «А.В. Фаворский - художник книги. Книга. исследования и материалы», 2005 г., Сб.11., 75-120 стр.

3. Адамов, Е.Б. Художественное конструирование и оформление книги / Е.Б. Адамов, И.Ф. Бельчиков, В.Я. Быков [и др.] - М.: ЭТ ВНИИ полиграфии, 2010. – 248.

ӘОЖ 37.091.3:573

КЕЙС ТЕХНОЛОГИЯЛАР ОҚЫТУДЫҢ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ӘДІСІ РЕТІНДЕ

Бекенова Д.Ж.

Ғылыми жетекші: Шарипханова А.С., биология кафедрасының меңгерушісі, б.ғ.к., қауымдастырылған профессор
Аманжолов университеті, Өскемен қ., Қазақстан
e-mail: dianka.bekanova.01@mail.ru

Аннотация: Қазіргі жаһанданған өмірдің талабына, еліміздің әлеуметтік даму жағдайына сәйкес жеке тұлғаны бейімдеу мақсатында білім беруде инновациялық технологиялар кеңінен пайдалануды қажет етеді. Осыған сәйкес қазіргі қоғамдағы ақпараттандыру мен компьютерлеу, оқу процесінде техникалық құралдардың дами түсуі және жаңа білім беру жолдарын қолдану бүгінгі күнде өте маңызды болып отыр. Соңғы жылдары жоғары кәсіптік білім беру теориясында және тәжірибесінде студенттерге білім беруде тиімді әдіс болып саналатын оқытудың белсенді және интербелсенді түрлеріне, әдістері мен технологияларына көп көңіл бөлінеді.

Берілген мақалада жаңа ұрпақ дайындау деңгейін көтеруге әсер ететін заманауи технология - кейс стади әдісін таңдау және қолдану өзектілігі

қарастырылады.

Түйін сөздер: инновациялық технологиялар, академиялық теориялар, әдістемелік материалдар, микросабактар, аналитикалық дағдылар, коммуникативті дағдылар, әлеуметтік белсенділік, прогрессивті ойлау стилі, категориялық аппарат, праксеологиялық анализ, прогностикалық анализ.

Білімді де білікті, сапалы да парасатты, жан - жақты жетілген жеке тұлғаны тәрбиелеу мемлекеттік маңызды іс. Қазіргі заманда білім беру әлеуметтік құрылымның маңызды элементіне айналды да дүние жүзінде білімнің әлеуметтік рөлі артты. Адамның болашағы оның қазіргі алған білімнің сапасына, көлеміне, ойлау деңгейіне байланысты екені айқын. Сондықтан еліміздегі білім беруді дамытудың қазіргі заманғы кезеңін оқытудың дәстүрлі түрінен инновациялық әдістерге ауыстырып жатырмыз. «Білім беру» мемлекеттік бағдарламасында білім беруді жетілдіру мен оқыту процесіне жаңа технологияларын енгізу мәселесі қарастырылған [1].

Әлемдік білім беру кеңістігіне ену мақсатында Қазақстан Республикасының білім беру жүйесінде қазіргі кезде көптеген реформалар жүруде және Қазақстан Республикасының Президенті Нұрсұлтан Назарбаевтың «Жаңа әлемдегі жаңа Қазақстан» атты Қазақстан халқына Жолдауында «Білім беру реформасы табысының басты өлшемі - тиісті білім мен білік алған еліміздің кез келген азаматы әлемнің кез келген елінде қажетке жарайтын маман болатындай деңгейге көтерілу болып табылады» делінген [2]. Қазіргі жаһанданған өмірдің талабына, еліміздің әлеуметтік даму жағдайына сәйкес жеке тұлғаны бейімдеу мақсатында білім беруде инновациялық технологиялар кеңінен пайдалану қажет етеді.

Кейс стади технологиясы - арнайы модельденген немесе нақты өндірістегі жағдайларды талдау, мәселелерін анықтау, альтернативті шешімдер іздеу, мәселенің оптималды шешімін қабылдау барысында қолдануға негізделген технология.

Кейс амал - тәсілінде басты назар білім алушылардың реалды немесе қиялдық, яғни алдын - ала құрастырылған жағдаятқа өзіндік баға беруі, өзінің ой-пікірін нақты әрі толық айтып беруі және т.б шәкірттің жеке тұлғалық қабілеттерін жетілдіруге аударылады. Сонымен қатар білім алушылардың бойында жаңа қасиеттер мен іскерліктерді қалыптастыруға, әртүрлі проблемаларды талдауға және оларды шеше білу қабілетін дамытуға және ақпаратпен жұмыс жасауды үйретуге үлкен көңіл бөлінеді.

Кейс - бірегей ақпараттық кешен, ережеге сәйкес ол үш бөліктен тұрады: кейсті талдауда қолдануға болатын қосымша ақпараттар, нақты жағдаяттар сипаттамасы және кейске арналған тапсырмалар [3].

Кейс әдісі - талдау әдістерін қамтитын жалпы білімнің технологиялық ұғымы. Кейс әдісі арқылы нақты жағдайлар тұрғысынан академиялық теорияларды көрсетуге мүмкіндік береді. Бұл әдіс білім алушылардың пәнге деген қызығушылықтарын оятып, оны терең меңгеруге, білім алу барысында алған ақпараттарын өңдеп, талдауға ынталандырады.

Оларды құрудың негізгі сатылары төменде көрсетілгендей:

- Білім жүйесінде кейстің алатын орнын, мақсатын анықтау;
- Тақырып моделін құру немесе таңдау;

- Әр түрлі жағдайларға критерийлерді тағайындау;
- Қажет ақпарат көздерін белгілеу;
- Қосымша ақпаратты жинау барысындағы орындалатын іс-әрекеттер жоспарын құру;
- Сараптама жасау, оны қолдану барысында әдістемелік материалдар дайындау.

Кейс әдісін қолдану барысындағы оқытушының іс-әрекеті екі кезеңнен тұрады. Бірінші кезеңге кейс таңдап алу және сұрақтар құрауға арналған шығармашылық жұмыс, жағдайларды тақырыпқа сәйкес таңдап алу, мақсат пен міндеттерді анықтау, жағдайды құрастыру және суреттеу жатады. Ал екінші кезеңді оқытушының аудиториядағы іс-әрекеті құрайды. Аудиториядағы кейс әдісін қолдану кезеңі төмендегідей кезеңдерді қамтиды:

- кейске кіріспе;
- жағдайдың талдануы;
- пікірталас;
- қорытынды шығару.

Кейс амал-тәсілдерін пайдалануда мына мәселелерге басты назар аударылады:

- білім алушылардың ауызша сөйлеу дағдысын жетілдіруге алдын-ала дайындалған мәтіндер немесе тапсырмалар беру;
- шағын топтардың басшыларымен өздерінің ойларын бөлісу, бірге талдау, білім алушылар түсінбегенде микросабактар өту;
- топтың бірнеше шағын топтарға бөлінуі;
- әрбір топтың өзінің басшысы болуы;
- оқытушы бағыт-бағдар беруші, бақылаушы рөлінде ойнауы.

Кейс әдісі арқылы келесі дағдыларды дамытуға болады:

1. Аналитикалық дағдылар. Бұл дағдыларға деректерді мәліметтерден айыра білу шеберлігі, ақпараттардың маңызды және маңызды емес екенін, оларды дұрыс талдай білу, оларға қол жеткізу, жіберіп алған ақпараттарды тауып, оларды қалпына келтіру шеберлігі, нақты және логикалық ойлау қабілеті және т.б. жатады. Бұл дағдыларды меңгеру ақпарат сапасы төмен болған жағдайда өте маңызды.

2. Тәжірибелік дағдылар. Кейсте көрсетілген нақты жағдайлармен салыстырғанда мәселе күрделілігінің төмен деңгейі экономикалық теорияларда, онда қолданылатын әдістер мен принциптерде тәжірибе дағдыларын жүйелеуге мүмкіндік береді.

3. Шығармашылық дағдылар. Кейс әдісінің өзін ғана қолдану арқылы мәселені шешу мүмкін емес, сондықтан альтернативті шешу генерациясының шығармашылық дағдылары өте маңызды.

4. Коммуникативті дағдылар. Олардың ішінен атап өтетініміз: дискуссияны жүргізу шеберлігі, пікірталас кезінде өзінің айтқан ойына, пікіріне қоршаған адамдардың көзін жеткізу. Көрнекі материалдарды, құралдарды және басқа медиа заттарды қолдану, топтарға бірлесу, өз көзқарасын қорғау, оппоненттердің көзін жеткізу, қысқа да нұсқа есеп дайындау.

5. Әлеуметтік дағдылар. Нақты әлеуметтік дағдыларға адамдардың өзін-өзі бағалау тәртібі, тыңдай білу, дискуссияны қолдау немесе қарама-қарсы көзқарас

білдіріп, оны дәлелдеу, өзін-өзі ұстау және т.б. дағдылар жатады. Олар кейсте талқылау барысында қалыптасады.

6. Өзіндік саралау дағдысы. Пікірталас кезінде келіспеушілік басқалардың және өзінің пікірін жете түсінуге және талдауға септігін тигізеді, осылардың нәтижесінде өзіндік саралау дағдысы қалыптасады [4].

Кейс әдісінің мәні нақты жағдайды талдау болып табылады, оның сипаттамасы бір уақытта қандай да бір практикалық мәселені ғана емес, сонымен қатар осы мәселені шешу кезінде үйренуді қажет ететін белгілі бір білім жиынтығын жаңартады. Сонымен қатар, мәселенің өзінде біржақты шешімдер жоқ. Оқытудың интерактивті әдісі болғандықтан, білім алушылардың пәнге деген қызығушылығын арттыруға мүмкіндік береді. Бұл технологияны қолдану балалардың бойында әлеуметтік белсенділік, өз пікірін дұрыс жеткізе білу және басқа адамның пікірін тыңдау сияқты кейінгі өмір үшін маңызды қасиеттерді дамытуға көмектеседі.

Кейс технологиясын пайдалану не береді?

- Заманауи оқу материалдарының мәліметтер базасына қол жеткізу.
- Икемді оқу процесін ұйымдастыру.
- Сабаққа дайындалуға кететін уақытты көбейту/азайту.
- Үздіксіз кәсіби даму.
- Оқу процесінің кейбір элементтерін сабақтан тыс уақытта жүзеге асыру мүмкіндігі.

Оқытудың интерактивті әдісі ретінде кейс білім алушылар тарапынан қолдау табуда: олар мұнда оқу материалының теориялық ережелерін меңгеру мен практикалық игеруді қамтамасыз ететін ойынды көреді. Сонымен қатар, жағдайды анализ жасау студенттердің кәсіби жетілуіне өте күшті әсер етеді, олардың есеюіне әкеледі, олардың сабаққа деген қызығушылығы мен оң көзқарасын қалыптастырады.

Кейс әдісі оқытушының ойлау бейнесі ретінде көрініс табады, оның басқаша ойлау мен әрекет жасауына, өз шығармашылық күш - жігерін жаңартуға әсер ететін ерекше парадигмасы. Бұл жерде негізгі мәселелер оқу барысын кең түрде демократияландыру мен түрлендіру, оқытушылардың еркіндігі, олардың прогрессивті ойлау стилін, педагогикалық қызметінің этикасы мен мотивациясын қалыптастыру ретінде көрініс табады [5].

Кейс әдісі нақты жағдайлар тұрғысынан академиялық теорияларды көрсетуге мүмкіндік береді. Ол студенттерді пәнді оқуға, білімді терең меңгеруге, ақпаратты өңдеуге және талдауға, әр түрлі жағдайларды саралауға мүмкіндік береді.

Кейс - стади әдісінің категориялық аппараты:

Әдістің категориялық аппаратын құру оны қолдану тиімділігін бірталай арттыруға көмектеседі, сонымен қатар оқу процесіндегі технолизациялау әдісі үшін жаңа мүмкіндіктер ашады. Кейс әдісте қолданылатын негізгі ұғымдар «жағдай» және «анализ», сонымен қоса олардан туатын - «жағдайды талдау» ұғымдары болып табылады. Төмендегі кестеде кейс әдісін қолдану кезіндегі әр түрлі анализ түрлері көрсетілген [6].

Кесте 1 - Кейс әдісін қолдану кезіндегі анализ түрлері

Аналитикалық қызметтің көптүрлілігі	Оларға сипаттама	Негізгі түрлері
Проблемалық анализ	Проблемаларды атап көрсету, проблемалық өріс қалыптастыру, олардың квалификациясы	1. Жағдайдың проблемалық мазмұнын талдау. 2. Жағдайдың проблемалық шарттарын талдау. 3. Жағдайдың проблемалық нәтижесін талдау.
Жүйелі анализ	Құрылымымен және функцияларымен сипатталатын кейбір жүйелер сияқты объектіні жүйелік жол жағынан қарастыру.	1. Дескриптивті анализ, яғни бар құрылымдар негізінде, функция қалыптасады. 2. Конструктивті анализ яғни, берілген функциялар негізінде құрылым құрылады.
Праксеологиялық анализ	Қызметтік процесстерді оптимизациялау көзқарасына байланысты қарастыру.	1. Қызметті оптимизациялау жолдарын талдау. 2. Қызметті алгоритмизациялау және үлгілеу.
Прогностикалық анализ	Жағдайдың болашақ дамуына қатысты болжауды қалыптастыру.	1. Жүйенің болашақ күйі берілсе және болашаққа жетудің мүмкіндіктері анықталған болса нормативті прогностикалық талдау. 2. Трендтік модельдер құру арқылы болашақтың жағдайы анықталатын ізденісті прогностикалық талдау.

Кестеде көрсетілгендей, аналитикалық қызметтің әрбір анализіне жалпы сипаттама беріліп, негізгі түрлерге жіктелген.

Кейс әдісінің маңызды ерекшелігі, оның басқа әр түрлі оқыту әдістерімен тиімді үйлесуі болып табылады. Келесі кестеде кейспен жұмысты ұйымдастыруда әр түрлі әдістермен үйлесу мүмкіндіктері берілген.

Кесте 2 - Кейспен жұмысты ұйымдастыруда әр түрлі әдістермен үйлесу мүмкіндіктері

Кейс әдісімен үйлескен әдіс	Оның кейс әдістегі рөлінің сипаты
Үлгілеу	Жағдайдың үлгісін құру
Жүйелі талдау	Жүйелік ұсыныс және жағдайды талдау
Ойша тәжірибе	Жағдай туралы білімді ойша түрлендіру арқылы алу тәсілі
Сипаттау әдістері	Жағдайдың сипатын құру

Проблемалық әдіс	Жағдайдың негізінде жатқан түйінді мәселені ұсыну
Жіктеу әдісі	Жағдайды құрастыратын қасиеттер, тараптардың реттелген тізімін құру
Ойын әдістері	Жағдай кейіпкерлерінің жүріс-тұрысының нұсқаларын ұсыну
«Миға шабуыл»	Жағдайға қатысты ойларды генерациялау
Пікірталас	Түйінді мәселе және оны шешу жолдары жайлы көзқарастармен алмасу.

Кестеден байқағанымыздай, білім беру үрдісін ұйымдастырудың әр түрлі әдістері кейс әдіспен сәтті үйлесуі мүмкін.

Кейстің құрылымы:

Кейстердің көптүрлілігіне қарамастан олардың барлығының типтік құрылымы болады. Ережеге сәйкес кейс келесілерден тұрады:

- Жағдайлар - кездейсоқ жағдай, түйінді мәселе, шынайы өмірден оқиға.
- Жағдайдың контексті - хронологиялық, тарихи, орын контексті, әрекеттердің немесе жағдайға қатысушылардың ерекшеліктері.
- Автор ұсынған жағдайға түсініктеме беру.
- Кейспен жұмыс істеуге арналған сұрақтар мен тапсырмалар.
- Қосымшалар.

Кейсті құрастыру сатысы:

1. Білім мақсаттары жүйесінде кейстің орнын анықтау.
2. Кейс тақырыбына тікелей қатысы бар институционалды жүйені іздеу.
3. Жағдай моделін құру немесе таңдау.
4. Сипаттауды құру.
5. Қосымша ақпараттарды жинау.
6. Ақырғы мәтінді даярлау.
7. Кейсті қорғау, талқылауды ұйымдастыру.

Кейспен жұмыс істеуді ұйымдастыру:

Сабақты ұйымдастыру сатылары:

Бірлескен іс-әрекетке жұмылу сатысы:

Бұл сатының негізгі міндеті: бірлескен іс-әрекетке дәлелдеме құру, талқылауға қатысушылардың бастамаларының айқындалуы.

Бұл сатыда келесі жұмыс нұсқалары болуы мүмкін:

- Кейс-стади мәтіні білім алушыларға өз бетімен зерделеу және сұрақтарға жауап дайындау үшін сабақ басталғанға дейін таратылып берілуі қажет.
- Сабақ барысында білім алушылардың кейс-стади материалдарын білуі және талқылауға қызығушылығы анықталады.
- Кейс - стади негізінде жатқан басты мәселе анықталады, және ол курстың сәйкес бөлімімен үйлестіріледі.

Біріккен іс-әрекетті ұйымдастыру сатысы:

Бұл сатының негізгі міндеті: мәселелені шешуге арналған іс-әрекетті ұйымдастыру. Іс-әрекет кішігірім топтарға біріктірілген түрде немесе жеке жүргізілуі мүмкін. Білім алушылар оқытушы берген қандай да бір анықталған

уақыт көлемінде сұраққа ұжымдық жауап дайындау үшін уақытша кішігірім топтарға бөлінеді. Әрбір кішігірім топтарда (басқа топтардан тәуелсіз) жауаптарды салыстырулар, оларды өңдеу, қорғау үшін рәсімделетін жеке бір көзқарасты өндіру жұмыстары жүреді. Әрбір топта шешімді жеткізетін «спикер» тағайындалады. Егер кейс сауатты құрылған болса, онда топтардың шешімдері сәйкес келмеуі керек. Спикерлер топтардың шешімін таныстырады және сұрақтарға жауап береді. Оқытушы жалпы дискуссияны ұйымдастырады және бағыттайды.

Талдау және біріккен іс-әрекеттің рефлексиясы сатысы:

Бұл сатының негізгі міндеті: кейспен жұмыстың нәтижелерімен білім және оқыту нәтижелерін айқындау. Сонымен қатар, бұл сатыда сабақтың ұйымдастырылуының тиімділігі талданады, біріккен іс-әрекетті ұйымдастырудың түйінді мәселелері анықталады, ары қарай жұмыс жасау үшін міндеттер қойылады. Оқытушы әрекеттері келесідей болуы мүмкін: оқытушы кейс-стадиді талқылау үрдісін және барлық топтардың жұмысын талдай отырып пікірталасты аяқтайды, кейстің шынайы дамуына қысқаша түсініктеме береді, қорытынды шығарады.

Биологияны оқыту әдістемесі пән ретінде мектеп, гимназия, колледж, ЖОО-ның биология пәні мұғалімдерін дайындауда аса маңызды болып есептеледі. Биологияны оқыту әдістемесі - пән ерекшеліктеріне негізделген, оқыту мен тәрбиелеу үрдісі элементтерінің жиынтығын беретін ғылым. Биологияны оқыту әдістемесі пәнінің дәрістік курсына білім алушылар жалпы және жеке әдістемелердің теориялық негізін меңгерсе, семинарлық сабақтарының барысында аралас, дәстүрлі емес сабақтар және оқытудың қазіргі технологияларын пайдалана отырып, сабақтар өткізуге машықтанады [7]. БОӘ пәнінен семинарлық сабақ өткізудің келесі әдістемесін ұсынуға болады.

Семинарлық сабақтың тақырыбы: Биология пәні сабақтарында деңгейлеп оқыту технологиясын қолдану жолдарын анықтау.

Мақсаты: Оқытудың жаңа технологиясының бір түрі - деңгейлеп отқыту технологиясымен танысу, оны қолданып сабақ өткізу методикасын меңгеру:

1 тапсырма: деңгейлеп оқыту технологиясының ерекшеліктерін анықтау.

2 тапсырма: деңгейлеп оқытуға арналған сабақ жоспарын жасау, презентациялау.

Семинарлық сабақты ұйымдастыру барысы:

I. Бірлескен іс-әрекетке жұмылу сатысы. Бұл сатының негізгі міндеті: бірлескен іс-әрекетке дәлелдеме құру, талқылауға қатысушылардың бастамаларының айқындалуы. Білім алушылар оқытушының қатысуымен тақырыптың мазмұнын талқылайды. 1. Деңгейлеп оқыту технологиясының негізгі ерекшеліктері неде? 2. Басқа оқыту технологиясынан айырмашылығы қандай? 3. Деңгейлік тапсырмалардың түрлері қандай? 4. Деңгейлік тапсырмаларды құрастыруға қойылатын талаптар қандай болуы керек? Нәтижесінде білім алушылардың кейс-стади материалдарын білуі және талқылауға қызығушылығы анықталады. (Уақыт қоры - 10 минут)

II. Біріккен іс-әрекетті ұйымдастыру сатысы. Бұл сатының негізгі міндеті: мәселелені шешуге арналған іс-әрекетті ұйымдастыру. Ол үшін білім алушылар жұптастырылып, әрбір жұпта ізденіс, тапсырмалар құрастыру, олардың өңдеу, қажет ақпарат көздерімен жұмыс істеу, кейстегі алғашқы материалдарды дайындау,

сараптама жасау, оны қолдану бойынша әдістемелік материалдар дайындайды: 1. Тақырып таңдау. 2. Тақырып бойынша материалдар жинақтау (әдебиеттер, мектеп оқулықтары, қосымша материалдар, дидактикалық материалдар). 3. Сабақ жоспарын құрастыру (уақыт қоры - 40 минут)

III. Талдау және біріккен іс-әрекеттің рефлексиясы сатысы. Бұл сатының негізгі міндеті кейспен жұмыстың нәтижелері мен оқытудың нәтижелерін айқындау. 1. Құрастырылған жоспар негізінде сабақ барысын презентациялау (уақыт қоры - 40 минут). 2. Талқылау (уақыт қоры - 7 минут). 3. Қорытындылау (уақыт қоры - 3 минут).

Білім берудегі орын алып жатқан өзгерістерге көптеген талқылаушылар «классикалық білім беруден постклассикалық білім беруге көшудің сипаты» деген пікір білдірді. Бұл әдіске көшу білім беру құндылықтары мен мақсаттарының өзгеруінде маңызды рөл атқарады. «Кейс-стади» интерактивті оқыту әдісі бола тұра, білім алушылардың көңілінен шықты. Олар бастамашылық таныту мүмкіндігін, теориялық ережелерді игеруге бағытталатын практикалық дағдыларды қалыптастыруда өзін дербес сезіну мүмкіндігін осы әдістен тапты. Жағдайларды талдаудың білім алушыларды кәсібилендіруге өте қатты әсер етудегі, олардың есеюіне ықпал етудегі, оқуға деген қызығушылығы мен ынтасын қалыптастырудағы маңызы зор.

Кейс әдісі оқытушының ойлау қабілетіндегі өзгеше ойлауға және әрекет етуге, шығармашылық әлеуетін арттыруға мүмкіндік беретін ерекше парадигмасы сияқты. Оқыту үдерісін кең демократияландыру және жаңғырту оқытушылардың прогрессивті ойлау стиліне, педагогикалық қызметінің этика және мотивациясын қалыптастыруына ықпал етеді. Кейстегі әрекет не оларды ұғыну талап етілуі сипаттамасында беріледі, не проблемаларды шешуге арналған тәсілдер ретінде ұсынылады. Бірақ кез келген жағдайда практикалық қолданыс моделін талдап, жасау білім алушылардың кәсіптік қасиетін қалыптастыруға тиімді құрал болып ұсынылады.

Қорыта айтқанда, кейс әдісі білім алушылардың бойында жаңа қасиеттер мен іскерліктерді қалыптастыруды көздейді. Сондай-ақ оқыту барысында білім алушылардың әр түрлі проблемаларды талдау және оларды шеше білу қабілетін дамытуға, ақпаратпен жұмыс жасауды үйретуге де үлкен мүмкіндік туғызады.

Әдебиеттер тізімі

1. Кейс әдісінің педагогикалық технология ретінде қолданылуы: шолу./Д.А.Әділжанова, И.И.Айдарханова.-Астана: «Назарбаев Зияткерлік мектептері» ДББҰ «Педагогикалық шеберлік орталығы», 2018-50б.

2. Бұзаубақова К.Ж. Білім берудегі инновациялық технологиялар – Тараз, 2014. 243 – 261 бет.

3. К. Өстеміров «Қазіргі білім беру технологиясы». Алматы 2014 жыл, 54-56 б.

4. Унгарбаева, Г. Р. Кейс-стади әдісін «Биологияны оқыту әдістемесі» пәнінің зертханалық сабақтарында пайдалану / Г. Р. Унгарбаева, Ж. Ж. Избасарова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2015.

5. Вагина Е. М. Использование метода кейс-стади как образовательной технологии / Е. М. Вагина // Вестник Северо-Западного отделения Российской академии образования. – 2013. – №1(13). – С. 16–18.

6. П.Д. Гаджиева. Кейс - метод - как метод интерактивного обучения.//Право и образование.-2015.-№3.-С.68-75.

ӘОЖ 7.79.796.08

ӘРТҮРЛІ ҚАШЫҚТЫҚТАҒЫ СОҚПАЛЫ ЖӘНЕ КҮРЕС ТЕХНИКАСЫНЫҢ КОМБИНАЦИЯЛАРЫН ҚОЛДАНА ОТЫРЫП, САМБОДАН ЖОҒАРЫ БІЛІКТІ СПОРТШЫЛАРДЫ ДАЯРЛАУ

Бибасов А.А.

Жүнісбек Д.Н., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Қазіргі уақытта техникалық іс-қимылдардың құрамы бойынша жекпе-жек төрт үлкен топқа бөлінеді: ұрмалы техниканы қамтитын жекпе-жек (бокс, кикбоксинг, каратэ); жекпе-жектің күрес түрлері(дзюдо, самбо, еркін күрес); қарумен жекпе-жек (семсерлесу, пышақпен Күрес) және жекпе-жектің аралас (кешенді) түрлері (жауынгерлік самбо, қоян-қолтық б, аралас жекпе-жек және басқалар). Жекпе-жектің аралас түрлеріне күрес әдістері де, соққылар да жатады.

Жекпе-жектің аралас түрлерінің негізгі көрнекі айырмашылығы, олардың бірі-Жекпе-жек самбо, спортшылардың жекпе-жектің әртүрлі тактикалық стильдерін қолдана отырып, соқпалы және күрес техникасының әдістерін біріктіру мүмкіндігі. Демек, шабуылдарды дамытудың көптеген нұсқалары мен техникалық әрекеттердің комбинациясы жасалады.

Қазіргі жағдайда жауынгерлік самбодан жоғары білікті спортшылардың жаттығу процесінің сапасын арттыруға ерекше назар аударылады. Спорт ережелерімен қазіргі заманғы жекпе-жектерде қолданылатын техникалық әрекеттердің барлық түрлеріне рұқсат етіледі, ал соқпалы және күрес техникаларының үйлесімі спортшының техникалық-тактикалық арсеналын едәуір арттырады.

Қазіргі уақытта жауынгерлік самбодан спортшыларды даярлаудың қалыптасқан жүйесінде жоғары білікті самбошыларды даярлаудың әртүрлі аспектілерінде ғылыми зерттеулердің жеткіліксіздігі байқалады. Жауынгерлік самбода жаттығу процесін құрудың негізгі тәсілі көбінесе жекпе-жектің басқа түрлерінен қабылданады және іс жүзінде бәсекелестік қызметтің ерекшелігін ескермейді. Бұл тәсілдің негізгі кемшілігі - жауынгерлік самбистердің техникалық-тактикалық дағдыларын дамытуда әр түрлі қашықтықтағы соқпалы және күрес техникасының комбинацияларын қолданудың рөлін жете бағаламау. Бұл, өз кезегінде, іс-қимылдардың жеке техникалық-тактикалық арсеналын қалыптастыру негізінде жоғары білікті спортшылардың бәсекелестік қызметінің тиімділігі мен тиімділігін арттыруға мүмкіндік бермейді.

Тәжірибе көрсеткендей, бокс, кикбоксинг, самбо, дзюдо, еркін күрес және басқалары сияқты жекпе-жектің ұрмалы және күрес түрлерінің әдістерін қолдану өзін ақтамайды. Аралас жекпе-жектің басқа түрлерінен дайындықтың көптеген әдістері белгілі бір бағытқа ие және ғылыми талдауды қажет етеді, сонымен қатар жеткілікті зерттелмеген.

Осылайша, халықаралық аренадағы бәсекелестіктің күшеюі және жауынгерлік самбодағы бәсекелестік белсенділіктің тығыздығының артуы жауынгерлік самбодан жоғары білікті спортшыларды даярлаудың тиімді тәсілдерін іздеу бойынша зерттеулер жүргізу қажеттілігін тудырады. Жауынгерлік самбодан жоғары білікті спортшылардың жаттығу процесіне тиімді көзқарастың бір мысалы әр түрлі қашықтықтағы соққы және күрес техникасының комбинацияларын қолдану негізінде оларды дайындау моделін құру және теориялық негіздеу болуы мүмкін.

Мәселенің ғылыми даму дәрежесі. Жауынгерлік самбода дайындық моделін құру дайындықтың әртүрлі аспектілерінің тиімділігін арттыруға бағытталған жалпы міндеттерді де, спорт ережелерінің ерекшеліктерін ескеруді қажет ететін арнайы міндеттерді де шешумен сипатталады, сонымен қатар спортшылардың жеке мүмкіндіктері. Бұрын жүргізілген зерттеулерде жалпы және арнайы міндеттерді шешу жауынгерлік самбодан жоғары білікті спортшылардың негізгі физикалық қасиеттерін дамытуға және жетілдіруге және техникалық-тактикалық Арсеналдың тиімділігін арттыруға бағытталуы керек екендігі анықталды.

Қазіргі уақытта жауынгерлік самбодан жоғары білікті спортшыларды даярлау жүйесі олардың техникалық-тактикалық арсеналының мазмұны мен тиімділігіне қойылатын талаптарға толық сәйкес келмейді. Бұл жоғары білікті спортшылардың жарысқа дайындалу сапасына кері әсерін тигізеді. Сонымен қатар, ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді алдын-ала талдау барысында әр түрлі қашықтықтағы соқпалы және күрес техникасының комбинацияларын қолдану қажеттілігін анықтайтын факторлар әлі анықталмағаны анықталды. Қазіргі уақытта жауынгерлік самбодан жоғары білікті спортшыларды даярлау моделі әзірленбеген және негізсіз жүзеге асыру үшін қажетті психологиялық-педагогикалық жағдайлар. Жауынгерлік самбодан жоғары білікті спортшыларда физикалық қасиеттер мен техникалық-тактикалық дайындық элементтерін кезең-кезеңімен дамытудың нысаналы қондырғылары, құралдары, нысандары мен әдістері соққылар мен күрес тәсілдерінің комбинацияларын қолдана отырып анықталмаған.

Осылайша, зерттеудің өзектілігі жоғары білікті жауынгерлік самбо спортшыларында физикалық қасиеттер мен техникалық-тактикалық дағдыларды дамытудың жоғары деңгейінің қажеттілігі мен әртүрлі қашықтықтағы соққы және күрес техникасының комбинацияларын қолдана отырып, оларды дайындау моделінің мазмұнының нашар дамуының арасында қайшылықтың болуына байланысты.

Бұл қарама-қайшылық әртүрлі қашықтықтан соққы және күрес техникасының комбинацияларын қолдануға негізделген жауынгерлік самбодан жоғары білікті спортшыларды даярлау моделін ғылыми негіздеу қажеттілігінен тұратын зерттеу мәселесін тұжырымдауға мүмкіндік берді. Жоғарыда айтылғандардың барлығы осы зерттеудің бағытын таңдауға себеп болды.

Зерттеудің гипотезасы ретінде әртүрлі қашықтықтағы соққы және күрес техникасының комбинацияларын қолдана отырып, жауынгерлік самбодан жоғары білікті спортшыларды даярлаудың ғылыми негізделген моделі жалпы және арнайы физикалық, техникалық-тактикалық және психофизиологиялық дайындықтың көрсеткіштерін, сондай-ақ бәсекелестік қызметтің нәтижелілігін арттыруға мүмкіндік береді деген болжам жасалды, егер:

-техникалық-тактикалық даярлық процесінде әр түрлі қашықтықтан соқпалы және күрес техникасының комбинацияларын пайдалану қажеттілігін айқындайтын факторлар анықталатын болады;

- жауынгерлік самбодан жоғары білікті спортшыларда соққылар мен күрес тәсілдерінің комбинацияларын қолдана отырып, дене қасиеттерін және техникалық-тактикалық даярлық элементтерін кезең-кезеңімен дамытудың нысаналы қондырғылары, құралдары, әдістері мен нысандары айқындалатын болады;

-дайындық моделін тиімді іске асыру үшін қажетті психологиялық-педагогикалық жағдайлар негізделетін болады.

Зерттеудің мақсаты-әртүрлі қашықтықтағы соққы және күрес техникасының комбинацияларын қолдана отырып, жоғары білікті жауынгерлік самбо спортшыларын даярлау моделін теориялық негіздеу және әзірлеу.

Әр түрлі техникалық-тактикалық комбинацияларды қолдана отырып, жауынгерлік самбодан жоғары білікті спортшылардың оқу-жаттығу процесінің ерекшеліктерін зерделеу және соның негізінде әр түрлі қашықтықтан соққы және күрес техникасының комбинацияларын қолдану қажеттілігін анықтайтын факторларды анықтау.

2. Әр түрлі қашықтықтағы соқпалы және күрес техникасының комбинацияларын қолдана отырып, жауынгерлік самбодан жоғары білікті спортшыларды даярлау үшін қажетті психологиялық-педагогикалық жағдайларды негіздеу.

3. Әр түрлі қашықтықтағы соққы және күрес техникасының комбинацияларын қолдана отырып, жоғары білікті жауынгерлік самбо спортшыларын даярлау моделін жасаңыз, содан кейін оның тиімділігін эксперименталды түрде тексеріңіз.

Жауынгерлік самбо спортшыларының техникалық-тактикалық дайындық деңгейі көптеген факторлармен анықталады, бірақ сайып келгенде, дайындықтың негізгі көрсеткіші жарыстардағы тұрақты нәтижелер болып табылады. Біз жауынгерлік самбода техникалық-тактикалық даярлықтың сапасын арттырудың негізгі міндеттерін айқындадық:

* қойылған тактикалық міндеттерді шешуді қамтамасыз ететін жауынгердің тұрақты және тиімді техникалық арсеналын қалыптастыру;

* техникалық-тактикалық міндеттерді жедел шешу үшін қажетті уақытты азайтуға бағытталған дайындықтың оқу-жаттығу модельдерін құру;

* техниканың жалпы көлеміндегі техникалық тактикалық комбинациялар санының біртіндеп артуы;

* шабуыл, жекпе-жек және жалпы жарыс барысында күштерді ұтымды бөлу тәсілдерін меңгеру;

* қарсыластарға психологиялық әсер ету әдістерін меңгеру

Қорыта айтқанда біз жүргізген зерттеу біз анықтаған факторлардың жауынгерлік самбо спортшыларының техникалық-тактикалық дайындығының тиімділігін арттыруға оң әсерін дәлелдейді және олардың жаттығу қызметінде кешенді есепке алу қажеттілігін көрсетеді. Біздің ойымызша, жаттықтырушылар мен спортшылар оқытудың ұтымды әдістемесіне сәйкес техникалық-тактикалық дайындық процесінде соққы және күрес техникасының зерттелетін комбинацияларының санын көбейтуге ерекше назар аударуы керек.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Абашин, А. И. спорттық жекпе-жекпен жарыстық жекпе-жекте техникалық-тактикалық комбинацияларды құру әдістемесі / А. И. Абашин, А. В. Конаков // қолданбалы және экстремалды спорт түрлерінің теориясы мен практикасы. - 2009. - № 1. - Б. 57-62.

2. Александров, Ю. М. боксшының спорттық шеберлігінің өсу факторы ретінде даралықты дамыту / Ю. М. Александров // дене шынықтыру: тәрбие, білім, жаттығу. - 2014. - № 2. - 7-11 б.

3. Алексеева, И. В. әр түрлі жастағы самбо балуандарының арнайы физикалық және техникалық дайындығының факторлық құрылымы / И.В. Алексеева, А. Б. Петров // дене шынықтыру теориясы мен практикасы. - 2010. -№ 6. - Б. 69-72.

4. Алжанов, Х.Х. психофизикалық қасиеттер жүйесіндегі тұрақты тепе-теңдік және қозғалыс реакциясының жылдамдығы жауынгерлердің қоян-қолтық бо бойынша техникалық іс-қимылдарының арсеналын қалыптастыру шарты ретінде / Х. Х. Алжанов // Омбы ғылыми хабаршысы. - 2014. - № 1(125). - 188-192 ББ.

5. Андреев В.М., Туманян Г. С. дзюдо техникасының жіктелуі // дене шынықтыру теориясы мен практикасы. 1975. № 12. 13-17 ББ.

6. Андреев В. Н., Чумаков Е. М. самбо күресі. М., Т. және с. 1967, б. 8.

7. Анисимов, М.П. бүйірлік артықшылықтарды ескере отырып, аралас жекпе-жектің техникалық-тактикалық әрекеттерін оқыту әдістемесі : 13.00.04 "дене тәрбиесі, спорттық жаттығулар, сауықтыру және бейімделу дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі" мамандығы : Педагогика ғылымдарының кандидаты ғылыми дәрежесін алуға арналған диссертация / М. П. Анисимов. - Санкт-Петербург, 2019. - 174 б.

8. Анисимов, М. П. функционалдық асимметрияны ескере отырып, аралас жекпе-жекте жас жігіттердің техникалық әрекеттерін оқыту моделі / М.

П. Анисимов // университеттің ғылыми жазбалары. П. Ф. Лесгафта. - 2015. - № 6(124). - 12-15 ББ. - DOI 10.5930/Б.1994-4683.2015.06.124.p12-15.

9. Анисимов, М.П. 2013 ж. аралас жекпе-жекпен әлем чемпионатының жеңімпаздарының техникалық-тактикалық тиімділігінің бәсекеге қабілетті моделі / М. П. Анисимов // университет ғалымдары. П. Ф. Лесгафта. -2014. - № 3(109). - 16-18 ББ. - DOI 10.5930/issn.1994-4683.2014.03.109.p16-18.

10. Анисимов, М. П. аралас жекпе-жек техникасының құрылымы / М. П. Анисимов // университеттің ғылыми жазбалары. П. Ф. Лесгафта. - 2014. - № 10(116). - Б. 10-13. - DOI 10.5930/Zissn.1994-4683.2014.10.116.p10-13.

САМБОДА СОҚҚЫ ЖӘНЕ КҮРЕС ТЕХНИКАСЫНЫҢ КОМБИНАЦИЯЛАРЫН ҚОЛДАНА ОТЫРЫП, ДАЙЫНДЫҚТЫҢ ЖОҒАРЫ ТИІМДІЛІГІН АНЫҚТАЙТЫН ФАКТОРЛАР

Бибасов А.А.

Жүнісбек Д.Н., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Қазіргі уақытта техникалық іс-қимылдардың құрамы бойынша ғалымдар жекпе-жектегі Төрт үлкен топқа бөледі: ұрмалы техниканы қамтитын жекпе-жек (бокс, кикбоксинг, каратэ); жекпе-жектің күрес түрлері (дзюдо, самбо, еркін күрес); қарумен жекпе-жек (семсерлесу, пышақпен Күрес) және жекпе-жектің аралас (кешенді) түрлері (жекпе-жек самбо, қоян-қолтықой, аралас жекпе-жек), оған күрес әдістері де, соққылар да кіреді. Жекпе-жектің аралас түрлерінің негізгі көрнекі айырмашылығы-спортшылардың соқпалы және күрес техникасының әдістерін жекпе-жектің әртүрлі тактикалық стильдерін қолдана отырып біріктіру мүмкіндігі, осылайша шабуылдың көптеген нұсқалары мен техникалық іс-қимылдардың комбинацияларын жасайды.

Әр түрлі жекпе-жек түрлерінің бәсекеге қабілеттілігін зерттеудің материалдары мен әдістері ертерек аяқталатын жекпе-жек нәтижелерінің еркін және грек-рим күресіндегі жекпе-жектердің жалпы санына қатынасы сәйкесінше 32,5% және 51,5%, ал әуесқой бокста тек 8% болғанын көрсетеді. 200-ден астам жауынгерлік самбо жекпе-жегінің бейнеанализінің нәтижелері бойынша жауынгерлердің жеңіске жетуге мүмкіндік беретін техникалық-тактикалық әдістердің әртүрлі нұсқалары мен комбинацияларын қолдану мүмкіндігіне байланысты (нокауттар, ауырсыну және тұншығу тәсілдері, айқын артықшылықпен жеңістер) бұл көрсеткіш 76% құрады.

Бұл соңғы онжылдықтарда жауынгерлік самбо мен басқа да аралас жекпе-жек түрлеріне деген көрермендердің қызығушылығының айтарлықтай артуының себептерінің бірі болды, дегенмен мамандар оқу процесінің әдістемелік және ғылыми негіздемесі жетілдіруді қажет ететінін және ғалымдар арасында белгілі бір қызығушылық тудыратынын мойындайды. Жауынгерлік самбо дамуының қазіргі кезеңінде спортшылардың жеке морфофункционалдық ерекшеліктерін және спорт түрлерінің серпінді өзгертін ережелерін ескере отырып, олардың орындаушылық шеберлігін үнемі арттыру талап етіледі.

Жоғары білікті спортшылар салыстырмалы түрде бірдей дайындық деңгейіне ие және жаттықтырушылар техникалық-тактикалық дайындық процесін оңтайландырудың жаңа жолдарын іздеуі керек. Осындай жолдардың бірі-техникалық-тактикалық дайындыққа қатысты бәсекелестік қызметтің бастауыштығына негізделген тәсіл. Осылайша, жауынгерлер ең алдымен оларды жеңіске жетелейтін әдістерді үйренуі керек. Жекпе-жектің аралас түрлерінде техникалық-тактикалық дайындықты құрудың тағы бір прогрессивті, бірақ аз зерттелген тәсілі-бұл жекелеген дәйекті блоктарда соқпалы және күрес техникасын

оқытумен оқу-жаттығу процесін блоктық кезеңдеу, содан кейін бұрын үйренген әдістерді біріктіру.

Жауынгерлік самбистердің бәсекеге қабілеттілігін зерттеу көрсеткендей, жекпе-жекте жеңіске жеткен жауынгерлердің техникалық-тактикалық арсеналы 41% - ға әр түрлі қашықтықтан қолданылатын соқпалы және күрес техникасының әдістерінен тұрады. Біздің зерттеуімізде респонденттер жауынгерлік самбистердің спорттық шеберлігінің өсуімен аралас техниканың жалпы көлеміндегі үлес салмағы біртіндеп артып келе жатқанын атап өтті. Соққы, лақтыру және соққы-лақтыру комбинацияларын қолдану жекпе-жектің тығыздығы мен шабуылдың тиімділігін арттыруға ықпал етеді, ал партердегі техникалық әдістердің үйлесімі тұншығу және ауырсыну техникасының ықтималдығын арттырады. Техникалық компоненттен басқа, дайындықтың бұл әдісі жекпе-жектің тактикалық міндеттерін шешуге мүмкіндік береді: қарсыластың техникалық әрекеттерін тежеу, оны қателесуге мәжбүрлеу, жекпе-жектің қажетті қарқыны мен қашықтығын бақылау. Нәтижесінде техникалық және тактикалық әрекеттердің тиімділігі едәуір артады, бұл ақыр соңында алынған ұпайлар мен жеңістерде көрінеді. Зерттеудің осы кезеңінде біз әдістердің кешенін анықтадық: ғылыми әдебиеттерді талдау және жалпылау, педагогикалық бақылау, жауынгерлік самбо мамандарының сауалнамасы, бәсекеге қабілетті жекпе-жектердің бейне талдауы, деректерді статистикалық өңдеу әдістері.

Нәтижелер және талқылау жауынгерлік самбо спортшыларының техникалық-тактикалық дайындық деңгейі көптеген факторлармен анықталады, бірақ сайып келгенде, дайындықтың негізгі көрсеткіші жарыстардағы тұрақты нәтижелер болып табылады. Біз жауынгерлік самбода техникалық-тактикалық даярлықтың сапасын арттырудың негізгі міндеттерін айқындадық

- * қойылған тактикалық міндеттерді шешуді қамтамасыз ететін жауынгердің тұрақты және тиімді техникалық арсеналын қалыптастыру;

- * техникалық-тактикалық міндеттерді жедел шешу үшін қажетті уақытты азайтуға бағытталған дайындықтың оқу-жаттығу модельдерін құру

- * техниканың жалпы көлеміндегі техникотактикалық комбинациялар санын біртіндеп арттыру

- шабуыл, жекпе-жек және жалпы жарыс процесінде күштерді ұтымды бөлу тәсілдерін игеру;

- * қарсыластарға психологиялық әсер ету әдістерін игеру.

Іріктеменің жалпы дисперсиясының 19,1% - құрайтын бірінші фактор респонденттер комбинацияны оқытудың ұтымды және дидактикалық негізделген әдістемесінің болуын көрсетті. Қазіргі уақытта жекпе-жектің аралас түрлерінде техникалық-тактикалық іс-қимылдардың комбинацияларын оқытудың қалыптасқан және жалпыға бірдей танылған әдістемесі әзірленбеген, ал жаттықтырушылар, әдетте, өздерінің спорттық және педагогикалық тәжірибелеріне сүйенеді.

Мамандардың сауалнамасы барысында осы әдістемені қалыптастыруға негізгі талаптар қойылды: бұрын зерттелген соққылар мен күрес әдістерін комбинацияларға қосу; комбинацияны орындау шарттарының қарқындылығын біртіндеп арттыру және күрделендіру; техникалық-тактикалық әрекеттерді таңдау кезінде жауынгерлердің жеке ерекшеліктерін ескеру; берілген параметрлермен

бәсекелестік жағдайларды модельдеу қажеттілігі (комбинацияның басталу қашықтығы, тактикалық дайындық әдісі, даму нұсқасы комбинациядан кейінгі шабуылдар және басқалар).

Жауынгерлердің күші мен күш төзімділігінің жоғары даму деңгейін ескеретін екінші фактор дұрыс тандалған тактика және бүкіл жекпе-жек барысында энергия шығындарын біркелкі бөлу арқылы жоғары өнімділікті сақтауға мүмкіндік береді. Осы факторды зерттеу барысында сарапшылар жекпе-жектің соңғы минуттарында шаршау аясында жауынгерлік самбистер соққылар мен күрес әдістерін аз біріктіретінін және көбінесе тиімділігі төмен жалғыз техникалық әрекеттерді орындауға сүйенетінін атап өтті. Сондай - ақ, жалпы күш жаттығулары базалық кезеңде изометриялық, динамикалық және изотоникалық режимдерде, ал мамандандырылған күш жаттығулары жарыс алдындағы кезеңде жылдамдық пен жылдамдық режимдерінде жүргізілуі керек екендігі атап өтілді.

Бұл факторды есепке алу жауынгерлердің жоғары күш көрсеткіштеріне қол жеткізуі үшін қажет, олар функционалдық дайындықтың салыстырмалы түрде тең параметрлерімен стендте және партерде күрес әдістерін жүргізуде үлкен артықшылық береді.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Абашин, А.И. Спорттық жекпе-жекпен жарыстық жекпе-жекте техникалық-тактикалық комбинацияларды құру әдістемесі / А. И. Абашин, А. В. Конаков // қолданбалы және экстремалды спорт түрлерінің теориясы мен практикасы. - 2009. - № 1. - Б. 57-62.

2. Александров, Ю. М. Боксшының спорттық шеберлігінің өсу факторы ретінде даралықты дамыту / Ю. М. Александров // дене шынықтыру: тәрбие, білім, жаттығу. - 2014. - № 2. - 7-11 б.

3. Алексеева, И. В. Әр түрлі жастағы самбо балуандарының арнайы физикалық және техникалық дайындығының факторлық құрылымы / И.В. Алексеева, А. Б. Петров // дене шынықтыру теориясы мен практикасы. - 2010. -№6. - Б. 69-72.

4. Алжанов, Х.Х. Психофизикалық қасиеттер жүйесіндегі тұрақты тепе-теңдік және қозғалыс реакциясының жылдамдығы жауынгерлердің қоян-қолтық бо бойынша техникалық іс-қимылдарының арсеналын қалыптастыру шарты ретінде / Х. Х. Алжанов // Омбы ғылыми хабаршысы. - 2014. - № 1(125). - 188-192 ББ.

5. Андреев В.М., Туманян Г. С. Дзюдо техникасының жіктелуі // дене шынықтыру теориясы мен практикасы. 1975. № 12. 13-17 ББ.

6. Андреев В. Н., Чумаков Е. М. Самбо күресі. М., Т. және с. 1967, б. 8.

7. Анисимов, М.П. Бүйірлік артықшылықтарды ескере отырып, аралас жекпе-жектің техникалық-тактикалық әрекеттерін оқыту әдістемесі : 13.00.04 "дене тәрбиесі, спорттық жаттығулар, сауықтыру және бейімделу дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі" мамандығы : Педагогика ғылымдарының кандидаты ғылыми дәрежесін алуға арналған диссертация / М. П. Анисимов. - Санкт-Петербург, 2019. - 174 б.

8. Анисимов, М. П. Функционалдық асимметрияны ескере отырып, аралас жекпе-жекте жас жігіттердің техникалық әрекеттерін оқыту моделі / М.П.

Анисимов // университеттің ғылыми жазбалары. П. Ф. Лесгафта. - 2015. - № 6(124). - 12-15 ББ. - DOI 10.5930^Б.1994-4683.2015.06.124.p12-15.

9. Анисимов, М.П. 2013 ж. Аралас жекпе-жекте әлем чемпионатының жеңімпаздарының техникалық-тактикалық тиімділігінің бәсекеге қабілетті моделі / М. П. Анисимов // университет ғалымдары. П. Ф. Лесгафта. -2014. - № 3(109). - 16-18 ББ. - DOI 10.5930/issn.1994-4683.2014.03.109.p16-18.

10. Анисимов, М. П. Аралас жекпе-жек техникасының құрылымы / М. П. Анисимов // университеттің ғылыми жазбалары. П. Ф. Лесгафта. - 2014. - № 10(116). - Б. 10-13. - DOI 10.5930Zissn.1994-4683.2014.10.116.p10-13.

ӘОЖ 7.79.796.08

БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫН ВОЛЕЙБОЛ ЭЛЕМЕНТТЕРІНЕ ОҚЫТУ

Бидахметов Н.Б.

Жүнісбек Д.Н., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Мақалада бастауыш мектеп жасындағы балалардағы волейболдың техникалық элементтерін оқыту мүмкіндіктері көрсетілген.

Экспериментте біз волейболда допты қабылдау, беру және беру дағдыларын қалыптастыруға бағытталған жаттығулар жиынтығын таңдадық.

Бұл қысқа уақыт ішінде бастауыш сынып оқушыларының техникалық дайындық деңгейін едәуір арттыруға мүмкіндік берді.

Зерттеу нәтижелері бастауыш сынып оқушыларының техникалық дайындық деңгейін статистикалық тұрғыдан сенімді түрде арттыруға мүмкіндік беретін арнайы таңдалған жаттығулардың тиімділігін дәлелдейді.

Соңғы жылдары жас ұрпақтың денсаулығының белгісі ретінде дене шынықтыру дайындығының жоғары деңгейін қамтамасыз ету бөлігінде дене тәрбиесі нысандарын және "дене шынықтыру" пәнінің мазмұнын жетілдіру мәселесі мамандардың назарын аударды.

Көптеген әдебиеттер өткен онжылдықтағы оқушылармен салыстырғанда оқушылардың дене шынықтыру деңгейінің төмендегенін көрсетеді .

Эксперименттік топтың оқу бағдарламасына волейбол элементтерін оқыту, допты игеру дағдылары, физикалық қасиеттерді дамыту, волейбол элементтері бар ашық ойындар, шағын волейбол ойнауды үйрену кірді.

Оқыту оқушылардың жас ерекшеліктерін, анатомиялық-физиологиялық, психологиялық-педагогикалық ерекшеліктері мен жеке қасиеттерін ескере отырып, қарапайымнан күрделіге дейін жүзеге асырылды. Оқыту жеке, жұпта, үштікте, топта өтті.

Педагогикалық зерттеулер секіргіштіктің, ептіліктің, қозғалыс жылдамдығының даму деңгейін, сондай-ақ допты иеленудің техникалық дағдыларының қалыптасуын анықтауға арналған тесттерді орындауды қамтыды.

Әдіскерлердің пікірінше, Мектептегі дене шынықтыру сабағы орта есеппен оқушыға қажетті жүктеменің 11% -, ал максималды физикалық жүктеме кезінде қажетті қозғалыс көлемінің 40% -. өтейді.

Бұл жағдай оқушылардың денсаулық жағдайына кері әсерін тигізеді және балалар мен жасөспірімдердің аурушандығының артуына әкеледі Қазақстан Республикасының спорт, туризм және жастар саясаты министрлігінің мәліметтері бойынша, қазіргі мектеп оқушыларының дене шынықтыру көрсеткіші өткен ғасырдың 60-70 жылдарындағы құрдастарының нәтижелерінің тек 60% құрайды. Бастауыш мектепте балалардың дене дайындығы төмен деңгейде. Осының салдарынан өткен онжылдықтарда пысықталған қолданыстағы әдістемелер мемлекеттік білім беру стандарттарының талаптарына сәйкес "дене шынықтыру" пәні бойынша қазіргі оқушылардың бағдарламаларын түзетуді және дене мүмкіндіктеріне сәйкес келтіруді талап етеді. Физикалық қасиеттерді жан-жақты дамытудың кешенді тәсілі организмнің арнайы бағытталған педагогикалық әсерлерге әлсіз реакциясына байланысты физикалық қасиеттердің дамуына жағдай жасауды қамтиды .

Осыған байланысты бастауыш сынып оқушыларының негізгі физикалық қасиеттерін дамытуға қолайлы сезімтал кезеңдер туралы әдеби деректерді талдау белгілі бір қызығушылық тудырады. Спорт теориясы мен әдістемесі белгілі бір сапаны дамыту үшін ең жақсы деп саналатын жастарды ұсынады Бұл деректер БЖСМ, БЖСМ және мектеп бағдарламаларында ескерілген.

Бұл деректерді дайындаған авторлардың пікірлері икемділікті, үйлестіру қабілеттерін, әсіресе тепе-теңдікті сақтау қабілеттерін дамыту тұрғысынан сәйкес келетіні белгілі болды. Сондай-ақ, бұл авторлар 7-ден 11 жасқа дейінгі кезең күштің дамуына қолайлы емес. Бұл сапа кейінірек дамуы керек: волейболшыларда 12 жастан бастап, ал басқа мамандықтағы спортшыларда-13 жастан бастап.

Жылдамдықты, төзімділікті (аэробты мүмкіндіктер) және жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту үшін сезімтал кезеңдердің басталуы мен аяқталуын анықтауда да сәйкессіздіктер бар. Бұл авторлардың анаэробты мүмкіндіктерді дамыту үшін сезімтал кезеңдердің болуы туралы пікірі мүлдем өзгеше. БЖСМ - ге арналған волейбол бағдарламасында бұл кезеңдер бастауыш мектепте оқумен сәйкес келеді. Сонымен қатар, Ф. П. Суслов пен Ж. К. Холодов бұл қасиеттерді кейінгі кезеңдерде, мектеп оқушылары орта мектепте, 15-17 жасында дамыту керек деп көрсетеді.

Спорт түрлері бойынша спорт секциялары нысандарында қосымша дене шынықтыру білім беру жүйесін дамыту маңызды міндет болып қала береді. Сабақтан тыс сабақтар бағдарламаларының мазмұнын мектептің өзі оның ерекшеліктерін ескере отырып әзірлейді.

Жалпы білім беретін мектеп жағдайында дене шынықтыру және волейбол бағдарламаларының мазмұнын біріктіру (интеграциялау) негізінде сабақтың (міндетті) және сабақтан тыс (қосымша) нысандары жүйесінде дене шынықтыру және спорттық іс-әрекеттің әсерін сәйкестендіру маңызды екені анық.

Волейбол сабақтары баланың жан-жақты дамуына, оның ішінде негізгі физикалық және психикалық қасиеттеріне ықпал етеді.

Алайда оның мүмкіндіктері дене шынықтыру сабақтарында, әсіресе бастауыш мектептегі сабақтар мен сабақтан тыс сабақтар жүйесінде толық

пайдаланылмайды. Мұндай даму жеткіліксіз екені анық. Дене шынықтыру әдістемесін жетілдіру "дене шынықтыру" мектеп бағдарламасы мен "Волейбол"бағдарламасының гетерогенді құралдарының өзара енуіне, жалпылануына және реттелуіне негізделуі мүмкін. Осыған байланысты волейбол сабақтарында жан-жақты дене шынықтыру бағдарламаларын эксперименттік жолмен расталған әзірлеу және ғылыми негіздеу мектеп білімінің пәні ретінде дене тәрбиесінің нысандарын жетілдіруде тиімді көмек болады.

1. Бастауыш сыныптарда оқитын қазіргі мектеп оқушыларының дене дамуы мен дене дайындығының жас динамикасының ерекшеліктерін зерттеу.

2. Дене шынықтыру сабақтарының қазіргі 9-11 жастағы оқушылардың дене дайындығына әсерін анықтаңыз.

3. Бастауыш сынып оқушыларына арналған қосымша волейбол сабақтарының оқу бағдарламасын әзірлеу.

4. Эксперименттік бағдарламаның тиімділігін анықтаңыз және оны жалпы білім беретін мектепте қолдану бойынша әдістемелік ұсыныстар жасаңыз.

* Бастауыш мектепте қосымша білім беру жүйесі үшін "волейбол ойнауды үйрен" бағдарламасы әзірленді.

* Бастауыш сынып оқушыларының физикалық қасиеттерін дамытуда мектеп бағдарламасы мен жас волейболшыларды даярлау құралдарын біріктіру технологиясы негізделген.

* Қосымша волейбол сабақтарында бастауыш сынып оқушыларының жан-жақты дене шынықтыру технологиясы эксперименталды түрде негізделген.

- алынған ғылыми нәтижелер бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесін толықтырады;

- жалпы білім беретін мектеп жағдайында жас волейболшылардың интегралды дене шынықтыру дайындығының мәнін айқындайтын негізгі, тереңдетілген және бастапқы мамандандырылған дене шынықтыру даярлығы бағыттары туралы теориялық алғышарттар мен практикалық түсініктер жинақталып, жүйеленді;

волейбол құралдары мен "дене шынықтыру" пәні бойынша бағдарламаның үйлесіміне негізделген сыналған интегралды дене шынықтыру технологиясы бастауыш сынып оқушыларының дене шынықтыру дайындығының өсуінде жоғары тиімділікті көрсетті.

Жұмыстың практикалық маңыздылығы-қосымша дене шынықтыру жүйесінде "волейбол ойнауды үйрену" бағдарламасын қолдану.

Физикалық қасиеттерді кешенді дамытудың әзірленген технологиясы және оның жекелеген компоненттері оқушылармен сабақтарда қолданылуы мүмкін

бастауыш мектеп және мектеп командаларын волейбол жарыстарына дайындау кезінде.

Қорыта келгенде дене шынықтыру мұғалімдерінің практикалық қызметінде, сондай-ақ білім беру мекемелерінің жұмысын реттейтін бағдарламалық-нормативтік құжаттарды дайындауда қолдануға арналған.

Бастауыш сынып оқушыларының физикалық қасиеттерін кешенді дамыту әдістемесі жалпы білім беретін мектептердің дене шынықтыру мұғалімдері мен

қосымша білім беру мұғалімдерінің біліктілігін арттыру жүйесінде қолданыла алады.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Абдель С.Х. Жас волейболшылардың бәсекеге қабілеттілікке алғашқы дайындық кезеңіндегі жылдамдық-күш қабілеттерін дамытуды жоспарлау ерекшеліктері / Абдель Салам Хусейн, Е. П. Волков // шығармашылық мамандықтар студенттерінің дене тәрбиесі / ХХПИ. - Харьков, 2001. - № 2. - 22-28 Б.

2. Абдель С. Х. Жас волейболшылардың жылдамдық-күш қабілеттерін кешенді дамыту әдістемесі: реферат. дис. ... канд. пед. ғылымдар, / Абдель Салам Хусейн. - Краснодар, КГАФК, 2001. - 23 б.

3. Андреев М. М. Футбол арқылы дене шынықтыру сабақтарында бастауыш сынып оқушыларының физикалық қасиеттерін дамыту / М. М. Андреев / Матер, ДОК. 2-ші ғылым.- тәжірибе. конф. ПИФК МГЛУ/ / "өскелең ұрпақтың дене тәрбиесіндегі Инновациялық технологиялар". - М., МГПУ, 2011. - б.5354.

4. Андреева Л.М. Волейбол сабақтары / Л.М. Андреева // мектептегі Спорт. - 1999.-№ 11-12.- б. 6-8.

5. Аркаев Л. Я., Сучилин Н. Г. Чемпиондарды қалай дайындау керек / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. - М.: дене шынықтыру және спорт, 2004. - 89-126 б.

6. Ахмеров Э. К. Мектептегі Волейбол / Э К. Ахмеров, Э. Г. Канзас. - Минск: Нар. асвета, 1981. - 72 б.

ӘОЖ 7.79.796.08

ҚОСЫМША БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕ ВОЛЕЙБОЛ САБАҚТАРЫНДА БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ҚУАТЫ ДАЙЫНДЫҒЫ

Бидахметов Н.Б.

Жүнісбек Д.Н., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Қазіргі уақытта бүкіл білім беру жүйесі тұлғаның үйлесімді дамуына ықпал ету үшін салынған. Мектептегі дене тәрбиесі жүйесі де ерекшелік емес, бұл әр адамның физикалық өзін-өзі жетілдіруге және салауатты өмір салтына деген қажеттілігін дамытуға, сондай-ақ денесін дене шынықтыру құралдарымен сауықтыруға ықпал етеді. Дене шынықтыру мен спорттың осындай құралдарының бірі-волейбол. Мектептегі дене шынықтыру бағдарламасы волейболды (орта мектепте) оқудың белгілі бір кезеңін аяқтағаннан кейін оқушы меңгеруі керек қозғалыс әрекеттері мен дағдыларын меңгеру бөлімінде оқуды қамтиды. Бірақ көбінесе, әсіресе бастауыш мектепте оқу бағдарламасы өзгереді. Бұған бірқатар факторлар әсер етеді (материалдық база, залдың жабдықталуы, оқушылардың дайындық деңгейі, мұғалімнің шеберлігі, оның осы саладағы білімі), бұл волейбол бағдарламасынан тыс қалуы мүмкін.

Біз бастауыш мектепте негізгі спорт түрлері (гимнастика, волейбол, баскетбол, жеңіл атлетика, футбол және т.б.) туралы бастапқы идеяларды құра отырып, біз бастапқыда дене шынықтыру және спорт саласында да, жалпы алғанда да баланың үйлесімді және жан-жақты дамып келе жатқан тұлғасын қалыптастырамыз деген қорытындыға келдік.

Бастауыш мектепте дене шынықтыру сабақтарында волейбол элементтерін оқытудың маңызы

Дене шынықтыру сабақтары-бұл оқушылардың денсаулығы мен физикалық дамуын нығайтудың, батылдықты, табандылықты, табандылықты, бастаманы, сондай-ақ тәртіпті, ұжымшылдық пен өзара көмекті тәрбиелеудің тиімді құралы. Мұның бәрі бастауыш мектепте волейболды дене тәрбиесінің негізгі міндеттерін шешудің бір құралы болып табылатын дене шынықтыру бағдарламасының құрамдас бөлігі ретінде пайдалануға мүмкіндік береді. Мұндай міндеттер:

денсаулықты нығайту, позаны жақсарту, үйлесімді физикалық дамуға ықпал ету, дененің сыртқы ортаның қолайсыз жағдайларына төзімділігін қалыптастыруға ықпал ету;

қозғалыс мектебін меңгеру;

негізгі спорт түрлері, снарядтар, мүкәммал, сабақтар кезінде қауіпсіздік ережелерін сақтау туралы түсініктер жасау;

қатысушылардың үйлестіру және кондиционерлік қасиеттерін дамыту;

дене шынықтырумен, қозғалмалы ойындармен өз бетінше айналысуға баулу, оларды бос уақытында мотор белсенділігінің белгілі бір түрлеріне қызығушылықты қалыптастыру және спорттың белгілі бір түрлеріне бейімділігін анықтау негізінде пайдалану;

дене жаттығуларын орындау кезінде тәртіпті, жолдастарға мейірімді қарым-қатынасты, адалдықты, жауаптылықты, батылдықты тәрбиелеу, психикалық процестердің дамуына ықпал ету

Оқу процесінде, волейболдың төменгі сыныптарында қолдану Мектептегі дене тәрбиесінің сауықтыру, білім беру және тәрбиелік міндеттерін шешуге ықпал етеді.

Мектепте волейболды оқытудың артықшылығы-оны дене шынықтыру мен спортты насихаттау құралы ретінде қолдану. Студент волейболға қызығушылық танытып, алғашқы жеңілістердің ащысын біліп, сәтті ойын үшін оған жоғары секіру, төзімділік, берілу дәлдігі жетіспейтініне сенімді. Мұны түсінгеннен кейін ол секіру, жүгіру, лақтыру, жалпы даму жаттығулары және басқа да физикалық жаттығулармен айналыса бастайды.

Волейбол ойнаудағы әртүрлі қозғалыстар мектеп оқушыларының физикалық дамуындағы кемшіліктерді жоюдың тиімді құралы болып табылады және мектепте оқу барысында олардың қозғалыс белсенділігін арттыруға көмектеседі.

Бастауыш мектепте волейбол элементтерін оқытуда дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастырудың ерекшеліктері

Бастауыш мектепте волейбол сабақтарын өткізудің өзіндік ерекшеліктері бар. Сабақтарды өткізу кезінде осы жастағы оқушылардың физиологиялық, психикалық және физикалық ерекшеліктерін ескеру қажет. Оқытудың осы кезеңі үшін көбінесе волейбол элементтері бар ойындар, ойын әдістеріне еліктейтін жаттығулар (немесе

оларға жақын), жеңілдетілген ережелері бар оқу ойындары қолданылады. Сабақтарды ұйымдастырған кезде, бұл жаста баланың денесі тез шаршаумен ғана емес, сонымен қатар өнімділікті тез қалпына келтірумен де сипатталатынын есте ұстаған жөн, сондықтан оқыту кезінде әртүрлі жаттығулар, әртүрлі қарқындылық пен фокус кешендерін қолдану қажет.

Сабақтарда ұйымдастырудың әртүрлі әдістерін қолдану (фронтальды, топтық және т.б.) оқу материалын игеру деңгейін арттыруға мүмкіндік береді. Кез-келген сабақ сияқты, бастауыш сынып оқушыларындағы волейбол элементтерін зерттеу сабағы үш өзара байланысты бөліктен тұрады: дайындық, негізгі және қорытынды.

Сабақтың дайындық бөлігі мыналарды қамтиды: оқу материалын (Сабақтың міндеттері) зерттеуге орнату; "тіректер мен қозғалыстар" бөлімінен ерте үйренген материалды қайталау; Имитациялық сипаттағы жаттығулар (бүйірлік кадам, тірек, Имитациялық беріліс, бұрылыстар, тор бойымен қозғалыстар). Сабақтың дайындық бөлігіндегі Оқу материалы негізгі бөліктің материалымен тығыз байланысты болуы керек және зейін, қалып, саптық Жаттығулар, секіру мен жүгірудің әртүрлі түрлері, жалпы даму және арнайы жаттығулар, сондай-ақ ашық ойындар болуы керек. Сабақтың осы бөлігінде саусақтар мен қолдар, иық, тобық және тізе буындарына арналған жаттығулар жиынтығы жасалуы керек.

Сабақтың негізгі бөлігінде жалпы және жеке міндеттер шешіледі, мысалы: дене шынықтыруды арттыру, физикалық қасиеттерді дамыту, волейболдың ойын әдістерін үйрену. Сондай-ақ, сабақтың негізгі бөлігінде Имитациялық сипаттағы арнайы жаттығулар, ойын әдістерінің техникасы мен тактикасын игеруге арналған жаттығулар, ашық ойындар мен эстафеталар қолданылады. Әр сабақта 2-3 оқу-тәрбие міндеттері шешіледі, олардың бірі жетекші, негізгі болып табылады. Бұл не ойын қабылдауға немесе тактикалық әрекетке үйрету, осыған байланысты қаражат таңдалады және жеке жаттығуларға уақыт бөлінеді. Мұнда сыныпты топтар бойынша бөлу дәл қолданылады.

Сабақтың соңғы бөлігінде келесі міндеттер шешіледі: эмоционалды-физикалық белсенділікті біртіндеп төмендету, өз жұмысының нәтижелеріне назар аудару, өз бетінше орындау үшін тапсырмаларды анықтау.

Қойылған оқу-тәрбие міндеттері қаншалықты сәтті шешілетініне және теориялық және практикалық дағдыларды игеру деңгейі қандай болатынына сабақтың дұрыс ұйымдастырылуына байланысты.

Бастауыш мектепте дене шынықтыру сабақтарында волейбол элементтерін оқыту әдістемесінің ерекшеліктері

Волейбол элементтерін оқытудың бастапқы кезеңінде оқушыларға таныс және қол жетімді жаттығулар негізінде жалпы физикалық және арнайы дене шынықтыру жаттығулары (ойын түрінде) қолданылады, сонымен қатар физикалық қасиеттерді дамыту үшін ашық ойындар мен волейбол элементтері енгізіледі. Волейбол элементтерін зерттеуге арналған дене шынықтыру сабақтарының қажетті атрибуты допты беру мен беруді үйретуге дайындық жаттығулары болып табылады, өйткені техниканы оқыту дәл осы әдістерден басталады.

Дене шынықтыру мен ойын техникасы мен тактикасын оқыту, дене шынықтыру мен тактикалық дағдыларды қалыптастыру арасында өзара тәуелділік пен ажырамас байланыс бар. Бұл тараптардың өзара байланысы моториканы

қалыптастыру заңдылықтарына, дағдыларды игеру мен физикалық қасиеттерді дамытудың өзара байланысына негізделген. Волейболды оқытуда моторлық әрекеттерді игеру процесінде танымдық қабілеттерді дамытуға, танымдық іс-әрекет әдістерін қалыптастыруға, сол арқылы моторлық әрекетті игеру деңгейін арттыруға бағытталған дамытушылық оқыту технологиясының элементтері қолданылады. Қозғалыс әрекетін дамытудағы жеке кезеңдерді ажыратуға болады (Шаулин В. Н., 1985):

мақсат деңгейінде не істеу керектігі туралы түсінік жасаңыз;

зерттелетін құбылыста маңызды, маңызды нәрсені бөліп көрсету үшін моторлық әрекетті сипаттаңыз (ауызша, графикалық);

зерттелетін әрекетті түсіндіру, жеке мысалда көрсету негізінде оның визуалды, логикалық және моторлық бейнесін жасау арқылы ұсыну;

өзіңіздің мотор тәжірибеңізді үйренуге болатын мотор әрекетіне қажетті тәжірибе мен дағдылармен салыстырыңыз;

өзіңізге тапсырма беріңіз;

оқу іс-әрекеттерін жоспарлау (қозғалыс құрылымын, оның тірек нүктелерін бөлектеу);

қозғалтқыш әрекетін оны ассимиляциялау жоспарына сәйкес қайталаңыз;

игерілген моторлық әрекетті бағалаңыз, оны кескінмен салыстырыңыз.

Сонымен қатар, оқытудың тиімділігі оқыту әдістерін дұрыс таңдауға және шебер қолдануға байланысты. Оқыту әдістері оқытудың тәрбиелік сипатын қамтамасыз етуі және волейболдың дидактикалық принциптері мен ерекшеліктеріне сәйкес келуі керек. Оқытуда әдістерді таңдау және оларды қолданудың тиімділігі тәрбиенің мақсаттары мен міндеттеріне, оқу жұмысының мазмұнына, жалпы даму деңгейіне және оқушылардың жеке ерекшеліктеріне, жұмыс жағдайларының болуына және мұғалімнің педагогикалық шеберлігіне байланысты.

Волейбол элементтерін оқытудың бастапқы кезеңінде моторлық әрекетті дамытудың жетістігі сонымен қатар жетекші жаттығуларды дұрыс таңдауға байланысты. Құрылымы бойынша жетекші жаттығулар техникалық қабылдауға жақын болуы керек, ал жеңілдету дәрежесі оқушылардың күштері мен мүмкіндіктеріне сәйкес келуі керек.

Арнайы жаттығуларды қолдану негізінде техникалық әдістерді дұрыс оқыту көбінесе мотор әрекетін орындау кезінде оқушыларда қателіктердің пайда болуына жол бермейді. Қателіктердің пайда болу мүмкіндігін әдейі жоққа шығаратын жағдайлар жасау керек. Егер қателер пайда болса, оларды қатеге үнемі назар аудармай түзету керек. Жасы ұлғайған сайын және ойын техникасын меңгерген кезде дене шынықтыру сабақтарына деген қызығушылықты төмендететін қателерді, ұсыныстарды, ысқырықтарды үнемі жазып отырудан туындаған психикалық жарақаттан гөрі қатені түзету оңайырақ.

ВОЛЕЙБОЛ ТЕХНИКАСЫ Командалардың бірінің бірінші ойыншысы допты алады, санды атайды және допты тор арқылы жібереді. Егер доп дәл көрсетілген аймаққа түссе, ойыншы тиісті ұпай санын алады. Егер доп басқа аймаққа түсіп кетсе, ойыншы атаған 2 ұпайдан есептеледі. Ойыншы иннингті аяқтағаннан кейін өз бағанының соңында тұрады.

Өтініштерді бір немесе басқа команда кезекпен жасайды. Қорытындылар әр ойыншы екі - үш рет қызмет етуші рөлінде болған кезде шығарылады. Сона ұпай жеңімпаз команданы анықтайды.

"Волейболшылар лаптасы"

Екі команда ойнайды, олардың бірі қызмет көрсету, екіншісі қызмет көрсету. Екі команданың да алаңдағы ойыншыларының орналасуы әртүрлі. Қызмет көрсететін ойыншылар қызмет көрсету сызығының артында, ал әдеттегідей қабылдаушылар аймақтарда.

Сигнал бойынша бірінші ойыншы қарсыластың жағына төменгі иннингті орындайды, ал өзі сайттың айналасында (сызықтардың артында) тез жүгіріп, орнына оралады.

Қарсылас команданың ойыншылары допты қабылдайды және оны бір-бірімен ойнайды, допты берген ойыншы шеңбер бойымен жүгірген кезде т уақытында мүмкіндігінше дәл пас беруге тырысады. Ойыншы қызмет көрсету орнына оралғаннан кейін, доп ойыны тоқтатылады.

Осылайша ойын барлық команда ойыншылары жүгіруді аяқтағанға дейін жалғасады. Осыдан кейін Қабылдаушы команда қызмет көрсететін команданың ойыншыларының жүгіруі кезінде жасаған доптың жалпы саны есептеледі. Оқушылар рөлдерді ауыстырады және ойын қайталанайды. Әрбір сәтсіз орындалған қызмет үшін (торға, алаңнан тыс) жау командасына 5 Пас беріледі. Егер жүгіріп келе жатқан ойыншы алаңға кіріп, қолымен тордың бүйіріне тиіп кетсе, қарама-қарсы командаға 3 ұпай беріледі. Допты лақтыратын ойыншылар допты жоғалтпауы керек, сол ойыншылар арасында бірнеше рет пас бере алмайды. Бұл ережені бұзғаны үшін 3 ұпай алынады.

Қорытындылар

Волейбол элементтерін оқытуды бастауыш мектеп жасынан бастау керек, өйткені бұл сабақтар Мектептегі дене шынықтырудың сауықтыру, білім беру және тәрбиелік міндеттерін тиімді шешуге мүмкіндік береді.

Волейбол элементтерін оқыту үшін оқыту кезеңін ескере отырып, оқушылардың психологиялық, физиологиялық және физикалық ерекшеліктерін ескере отырып, оқыту мен сабақтарды ұйымдастырудың әдістері мен әдістерінің кешенін қолдану қажет.

Техникалық әдістерді зерттеу сабағының көп бөлігі қозғалмалы ойындар мен эстафеталар түрінде жүргізілуі керек, зерттелетін қозғалыс әрекетіне назар аудару керек.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Абдель С.Х. Жас волейболшылардың бәсекеге қабілеттілікке алғашқы дайындық кезеңіндегі жылдамдық-күш қабілеттерін дамытуды жоспарлау ерекшеліктері / Абдель Салам Хусейн, Е. П. Волков // шығармашылық мамандықтар студенттерінің дене тәрбиесі / ХХПІ. - Харьков, 2001. - № 2. - 22-28 б.

2. Абдель С.Х. Жас волейболшылардың жылдамдық-күш қабілеттерін кешенді дамыту әдістемесі: реферат. дис. ... канд. пед. ғылымдар, / Абдель Салам Хусейн. - Краснодар, КГАФК, 2001. - 23 б.

3. Андреев М. М. Футбол арқылы дене шынықтыру сабақтарында бастауыш сынып оқушыларының физикалық қасиеттерін дамыту / М. М. Андреев / Матер, ДОК. 2-ші ғылым.- тәжірибе. конф. ПИФК МГЛУ/ / "өскелең ұрпақтың дене тәрбиесіндегі Инновациялық технологиялар". - М., МГПУ, 2011. - б.5354.

4. Андреева Л.М. Волейбол сабақтары / Л.М. Андреева // мектептегі Спорт. - 1999.-№ 11-12.- б. 6-8.

5. Аркаев Л. Я., Сучилин Н. Г. Чемпиондарды қалай дайындау керек / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. - М.: дене шынықтыру және спорт, 2004. - 89-126 б.

6. Ахмеров Э. К. Мектептегі Волейбол / Э. К. Ахмеров, Э. Г. Канзас. - Минск: Нар. Асвета, 1981. - 72 б.

7. Ашмарин Б.А. Дене тәрбиесіндегі педагогикалық зерттеулердің теориясы мен әдістемесі [Мәтін] / Б. А. Ашмарин. - М.: дене шынықтыру және спорт, 1978. - 223 б.

УДК 37.013.42

ПРЕОДОЛЕНИЕ ГРАНИЦ: ИССЛЕДОВАНИЕ СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ БАРЬЕРОВ В ИНКЛЮЗИВНОМ ОБРАЗОВАНИИ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Бияхметова Т.Д., Коновалова Д.В.

Научный руководитель: Смаилова Ж.У., сениор-лектор,
магистр психологии

Восточно-Казахстанский университет им. С. Аманжолова
г. Усть-Каменогорск, Казахстан

e-mail: tbiyakhmetova@mail.ru, konovalova_04@icloud.com

Инклюзивное образование, как концепция, олицетворяет идею равных образовательных возможностей для каждого ребенка, вне зависимости от его специальных образовательных потребностей или физических особенностей. В контексте начальных классов инклюзивное образование сталкивается со множеством социокультурных проблем, которые требуют внимания и исследования для более эффективной реализации этой методологии. Научные исследования в этой области уже пролили свет на многие аспекты, но остаются ряд важных вопросов, требующих глубокого анализа и исследования.

Социокультурные барьеры в начальных классах представляют собой серьезную и актуальную проблему в современном обществе. С развитием образования и стремлением к созданию более равных возможностей для всех детей, вне зависимости от их физических или умственных особенностей, вопросы социокультурных барьеров становятся ключевыми в образовательной дискуссии. Начальные классы являются отправной точкой образовательного пути, и именно здесь формируются основы знаний, социальных навыков и мировоззрения детей. Однако социокультурные барьеры, такие как предвзятость, стигматизация, отсутствие обученных педагогов и адаптированных учебных материалов и другие,

могут создать препятствия для полноценного участия всех детей в учебном процессе.

В современном мире все больше уделяется внимания правам человека, включая право на образование. Конвенция «О правах ребенка», Конвенция «О борьбе с дискриминацией в области образования», Саламанская декларация «О принципах, политике и практической деятельности в сфере образования лиц с особыми образовательными потребностями», и другие международные документы подчеркивают важность обеспечения равных возможностей для всех детей [1]. Следовательно, разрешение проблем социокультурных барьеров в инклюзивном образовании начальных классов является неотложной задачей для общества и образовательных учреждений. Хотим отметить, что на современном этапе актуальность этой проблемы подчеркивается научными исследованиями и практическим опытом в области образования. Множество исследований (Николаева Ж.В., Гутенко А.И., Шауханов А.А., Воронова О.В., Шевелева Д.Е., Левицкая И.А., Миназова З.М., Алибекова З.Н., Алиева С.А., Пономарева Т.А., Монастырская Т.И., Сторожева С.П., Микиденко Н.Л.) демонстрируют, что успешное инклюзивное образование имеет положительный эффект. Дети учатся сотрудничать, развивают понимание и терпимость к различиям, что важно для формирования гармоничного общества в будущем. Отсутствие доступа к качественному образованию может сказаться на социальной адаптации, самооценке и возможностях детей с особыми потребностями в будущем.

Исследователи в своих работах отмечают ряд подходов по преодолению социокультурных барьеров, пишут, что необходима комплексная стратегия. Это включает в себя обучение учителей специфике работы с разнообразными учениками, создание адаптированных учебных программ и материалов, а также освещение вопросов инклюзивного образования в обществе, чтобы бороться с предвзятостью и стереотипами. Кроме того, важно проводить мониторинг и оценку результатов этих мероприятий, чтобы постоянно совершенствовать подходы к инклюзивному образованию и улучшать условия для всех детей. В данной статье мы попытались проанализировать некоторые теоретические подходы по теме исследования.

Социокультурные барьеры в образовании детей с особыми потребностями исследовала Пономарева Т.А. В своих работах она подчеркивает важность инклюзивного образования, где автор раскрывает идею о том, что социокультурные барьеры преодолеваются за счет создания поддерживающей, толерантной образовательной среды для всех детей, независимо от их специальных потребностей. Пономарева Т.А., предлагает активное включение детей с ограниченными возможностями в образовательный процесс и общество [2].

Николаева Ж.В. в своей работе раскрывает понятие социокультурных барьеров и связанных с ними факторов. Социокультурные барьеры, по мнению автора, - это преграды в общении, обусловленные различиями в социальных и культурных характеристиках людей, такими как язык, этническая принадлежность, религия, профессиональные группы, которые могут привести к непониманию и конфликтам во взаимодействии [3].

Ярская-Смирнова Е.Р. и Добровольская Т.А. в своих работах выделяют важность межкультурного образования, включающего в себя изучение и уважение культурных различий. Авторы подчеркивают обучение толерантности и взаимопониманию как основные составляющие успешного взаимодействия между различными этническими группами [4, 5].

Исследования Шевелевой Д.Е. фокусируются на школьной сегрегации и культурных границах в общении между детьми мигрантов и местным населением. Шевелева Д.Е. обращает внимание на необходимость улучшения образовательных возможностей для детей мигрантов. Ее подход включает борьбу с дискриминацией, обогащение учебных программ многокультурным материалом и подготовку педагогов к работе в разнообразных культурных средах [6].

Левицкая И.А. подчеркивает роль социокультурной деятельности в формировании культурно-развивающей среды. Ее работы акцентируют внимание на создании открытых культурных пространств, способствующих интеграции детей с различными культурными фонами. Она предлагает учить детей уважению к культурным ценностям друг друга, что способствует социализации и борьбе с недопониманием [7].

Вышеупомянутые подходы авторов предоставляют основу для разработки стратегий и программ, направленных на устранение социокультурных барьеров и создание более включающего и толерантного образовательного окружения.

Гутенко А.И., Шауханов А.А. в своей работе отмечают, что еще сам Лев Семёнович Выготский, будучи являясь основоположником специального, коррекционного направления в педагогике, подчеркивал, что обучение в специальных школах может изолировать ребенка от общества, усиливая его чувство ненужности и создавая социокультурные барьеры для социальной адаптации [8].

Воронова О.В. в своих работах делает историографический анализ социокультурных барьеров. Исследователь отмечает, что в ранние периоды человечества не было социокультурных барьеров для детей с ограниченными возможностями. Дети интегрировались в общество и участвовали в повседневных активностях наравне с другими. А в древней Спарте дети с физическими особенностями были отвергнуты и исключены из общества, что являлось социокультурным барьером из-за их физических характеристик. По свидетельству Плутарха, новорожденных осматривали старейшины: слабые, уродливые дети не имели права на жизнь. В античности Аристотель высказывал философское обоснование ненужности людей с умственными и физическими недостатками для общества, отражая социокультурные барьеры через их исключение и отрицательное отношение: «пусть будет закон: ни одного калеку выращивать не следует». В средневековой Европе Церковь оправдывала преследования людей с отклонениями, называя их «инаковывляющимися», что отражает социокультурные барьеры через стигматизацию и их исключение из общества. В конце XIX – начале XX века началось развитие специальных учебных заведений и общественного признания для детей с отклонениями в развитии, что отражает начало преодоления социокультурных барьеров через обеспечение им специализированного образования и ухода. В это время развитие педагогики привело к дифференциации знания и появлению «педологии исключительного детства», где уделялось

внимание психическому здоровью всех детей, независимо от их способностей, что отмечает снижение социокультурных барьеров в образовании [9].

С 2011 года, когда была утверждена первая Государственная программа развития науки и образования РК, официально стартовало введение инклюзии в образовательные заведения страны. Позже в Казахстане были ратифицированы международные нормативно-правовые документы, а именно «Конвенция о борьбе с дискриминацией в области образования», «Конвенция о правах инвалидов» и др. Положения конвенций внесли в законодательство страны, а именно – в Закон РК «Об образовании» [1].

Однако реализация программы инклюзивного образования в Казахстане встречает множество препятствий на своём пути. Которые решаются по сей день, одну из актуальных проблем в области развития инклюзивного образования сегодня мы рассматриваем в данной статье. Дети с различными потребностями могут сталкиваться с недопониманием, изоляцией со стороны сверстников и социокультурными барьерами, которые могут влиять на их академические и социальные достижения. Работы таких авторов, как Николаева Ж.В., Левицкая И.А., Воронова О.В., Пономарева Т.А., Гутенко А.И., Шауханов А.А., содержат основные концепции в этой области. Однако анализ Шевелевой Д.Е. показывает, что социологические аспекты инклюзии остаются недостаточно исследованными. Работы Лошаковой И.И., Ярской-Смирновой Е.Р., Добровольской Т.А., Шабалиной Н.Б. представляют социологический контекст.

Социокультурная деятельность, как отмечает Левицкая И.А., направлена на приобщение человека к культурным ценностям социума и активное участие в них. Она способствует социализации и формированию социальной активности личности, создавая культурную развивающую среду, специально организованную для включения личности в реальную жизнь [7].

Как отмечают Миназова З.М., Алибекова З.Н., Алиева С.А. в рамках психоаналитического подхода концепция общего адаптивного синдрома, разработанная Г.Селье, представляет адаптацию личности как результат тревожного состояния, вызванного конфликтом между ее потребностями и социальными ограничениями. Социокультурные барьеры представляют собой сложности, с которыми сталкиваются дети с ООП и их семьи в обществе. В младших классах эти барьеры могут иметь серьезные последствия [10].

По анализу Пономаревой Т.А. один из основных социокультурных барьеров - это страх и непонимание со стороны других детей и их родителей. Дети, имеющие особые потребности, могут быть предметом непонимания и даже стигматизации сверстниками, что создает для них негативные социальные опыты. Недопонимание со стороны общества, включая соседей, родственников и даже иногда учителей, также является значимым социокультурным барьером. Отсутствие поддержки и понимания со стороны взрослых может затруднить процесс адаптации и включения ребенка в учебный процесс. Социально-психологическая адаптация, это процесс, который проявляется в установлении взаимоотношений и социального статуса в коллективе одноклассников [2].

Миназова З.М., Алибекова З.Н., Алиева С.А. в своей работе ссылаются на Петровского А.В., который писал, что установление отношений в вышеуказанных

слоях является ключевым показателем социально-психологической адаптации ученика в группе одноклассников. Также они отмечают, что социокультурная адаптация учеников в коллективе зависит от различных факторов, таких как хорошие учебные показатели, инициативность и внешний вид. В итоге авторы установили, что успешная социально-психологическая адаптация младших школьников связана с их участием в учебной деятельности, удовлетворенностью взаимоотношениями и приобретением положительного социального статуса в классе [10].

Исследования проведенные Шевелевой Д.Е., были частично основаны на исследованиях, проведенных Деминцевой Е.Б. Данные исследования проливают свет на проблемы школьной сегрегации и культурных границ в общении детей мигрантов и местного населения. Однако, чтобы избежать конфликтов и обеспечить более позитивное взаимодействие между различными этническими группами, важно улучшать образовательные возможности для детей мигрантов. Это включает в себя борьбу с дискриминацией, улучшение учебных программ, подготовку педагогов и развитие межкультурной компетентности учителей [6].

По исследованию Монастырской Т.И., Сторожевой С.П., Микиденко Н. Л. улучшение образовательных возможностей, борьба с дискриминацией и развитие межкультурной компетентности учителей играют ключевую роль в обеспечении позитивного взаимодействия между различными этническими группами в образовательных учреждениях и в городской среде в целом. Негативные социальные взаимодействия могут сильно повлиять на уровень уверенности и самооценки ребенка [11].

Наш анализ теоретических подходов к социокультурным барьерам подтвердил, что социокультурная адаптация на уроках начальных классов является сложным и многогранным процессом. Взаимодействие детей с разными потребностями требует внимания к психологическим и социокультурным особенностям каждого ребенка. Педагогические подходы, направленные на создание инклюзивной образовательной среды, способствуют полноценному участию каждого ученика в учебном процессе. Развитие навыков общения, толерантности и взаимопонимания оказывается ключевым в достижении успешной социокультурной адаптации. Одним из выводов исследования стало то, что эффективная социокультурная адаптация начинается с профессиональной подготовки учителей. Следующим шагом является вовлечение родителей в образовательный процесс.

Таким образом, авторы подчеркивают важность комплексного подхода к решению социокультурных проблем на уроках начальных классов в инклюзивной среде. Подобные исследования помогут сформировать более эффективные стратегии инклюзивного образования, способствуя успешной адаптации всех учеников в начальных классах. В заключении, следует подчеркнуть, что решение этих проблем требует совместных усилий образовательных учреждений, государства, родителей и общества в целом.

Список литературы

1. Информационно-правовая система нормативных правовых актов Республики Казахстан. О ратификации Конвенции о борьбе с дискриминацией в области образования Закон Республики Казахстан от 28 января 2016 года № 449-V ЗРК. Доступно на сайте: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z1600000449>
2. Пономарева Т.А. Социокультурные аспекты инклюзивного образования детей с ограниченными возможностями. – Урал, ГУФК, 2018. – С.2-3. Доступно на сайте: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsiokulturnye-aspekty-inklyuzivnogo-obrazovaniya-detey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami>
3. Николаева Ж.В. Основы теории коммуникации. Учебно- методическое пособие для студентов специальности 350400 «Связи с общественностью» / Сост. Ж.В. Николаева. - Улан-Удэ, ВСГТУ, 2004. Доступно на сайте: https://www.studmed.ru/view/nikolaeva-zhv-osnovy-teorii-kommunikacii-uchebnoe-posobie_b73b3001a05.html
4. Лошакова И.И., Ярская-Смирнова Е.Р. Социальная интеграция детей-инвалидов: к понятию инклюзивного образования / Право и образование. - 2003.- С.192–204. Доступно на сайте: https://paralife.narod.ru/1sociology/socis/larskaia-Smirnova_Loshakova_SR03
5. Добровольская Т.А., Шабалина Н.Б. Инвалид и общество: социально-психологическая интеграция / Социологические исследования, - 1991.- С.3–8. Доступно на сайте: https://paralife.narod.ru/1sociology/socis/Dobrovolskaya_socis91
6. Шевелева Д.Е. Интеграция и реабилитация детей с особыми образовательными потребностями в массовой школе. – М., 2018. – С.2-6. Доступно на сайте: <https://cyberleninka.ru/article/n/integratsiya-i-reabilitatsiya-detey-s-osobymi-obrazovatelnyimi-potrebnostyami-v-massovoy-shkole>
7. Левицкая И.А. Социально-образовательное партнерство в современных социокультурных условиях. - Междуреченск, 2012. - С.3. Доступно на сайте: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-obrazovatelnoe-partnerstvo-v-sovremennyh-sotsiokulturnyh-usloviyah>
8. Гутенко А.И., Шауханов А.А. - *Развитие инклюзивного образования в Казахстане.* – Тараз, 2023. – С.1, Доступно на сайте: http://www.rusnauka.com/40_DWS_2017/Pedagogica/6_230535.doc.htm
9. Воронова О.В. Становление и развитие инклюзивного образования: Историко-генетический аспект, - Самара, 2017. – С.1-3. Доступно на сайте: <https://cyberleninka.ru/article/n/stanovlenie-i-razvitie-inklyuzivnogo-obrazovaniya-istoriko-geneticheskiy-aspekt>
10. Миназова З.М., Алибекова З.Н., Алиева С.А. Анализ социально-психологической адаптации младших школьников в коллективе одноклассников. - Грозный, 2023. – С.2. Доступно на сайте: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-sotsialno-psihologicheskoy-adaptatsii-mladshih-shkolnikov-v-kollektive-odnoklassnikov>
11. Монастырская Т. И., Сторожева С. П., Микиденко Н. Л. Ресурсы и возможности школьного сообщества для адаптации детей мигрантов. -Сиб, ГУТИ, 2021. - С.2-3. Доступно на сайте <https://cyberleninka.ru/article/n/resursy-i-vozmozhnosti-shkolnogo-soobshchestva-dlya-adaptatsii-detey-migrantov>

ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕП ЖАҒДАЙЫНДА ЕРКІН КҮРЕС НЕГІЗІНДЕ ОҚУШЫЛАРДЫҢ СПОРТТЫҚ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯСЫ

Болысов Б.С.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Зерттеу тақырыбының өзектілігі. Көптеген жылдар бойы спорттың басқа құралдарымен бірге күрес адамдар мәдениетінің құрамына кіреді және мектепте білім берудің тұтас тұжырымдамасын құруға, мектеп оқушыларының спорт пен дене шынықтыруға қызығушылығын арттыруға мүмкіндік береді (Мамиашвили және т.б., 2014) (спорттық күрес негізінде дене шынықтыру бағдарламасы. 5-11 сыныптар).

Жалпы білім беретін мектеп жағдайында сабақтардың спорттық нысандарын енгізу оқушыларды спорттық тәрбиелеудің ең заманауи технологияларын пәрменді және тұрақты қолдануға, спорт мәдениеті мұрасының денсаулығын қалыптастыруға ықпал ететін рухани, адамгершілікті игеруге әкеледі.

Спорттық дене тәрбиесі, олимпиадалық тәрбие, спорттық мәдениетті қалыптастыру тұжырымдамаларында спорттың маңызды моторлық, мәдени, құндылық әлеуеті бар, ол белгілі бір ұйымдастырушылық-педагогикалық жағдайларды іске асырған кезде, оларды интегративті қолданған кезде қазіргі заманғы білім беру жүйесінің жұмыс істеу нәтижелеріндегі сапалы өзгерістерге әкеледі.

Спорттық күрестің құндылығы оның баланың денесіне оң әсер етуінде ғана емес, сонымен қатар сабақ барысында дүниетаным, мәдени мұраттар, адамгершілік сана қалыптасады, рухани әлем жақсараяды, мінез-құлық нормалары реттеледі. Мұның бәрі тұрақты жалпыадамзаттық құндылыққа ие, сондықтан спорттық күресті рухани және физикалық үйлесімділік құралы ретінде қарастыруға болады.

Қазіргі уақытта жекелеген спорт түрлері бойынша жалпы білім беретін мектеп оқушыларының дене тәрбиесіне бірқатар бағдарламалық-әдістемелік сүйемелдеу бар, бірақ жалпы білім беретін мектептің сабақтан тыс және сабақтан тыс іс-әрекеттері жағдайында еркін күрес негізінде жас жасөспірімдер оқушыларына бағдарламалық және оқу-әдістемелік сүйемелдеу жоқ.

Осыған сүйене отырып, ғылыми-әдістемелік әдебиеттерде спорттық дене тәрбиесін ұйымдастыру мәселелері жеткілікті түрде қамтылған жағдайда, жасөспірімдер жасөспірімдерінің оқушыларына спорттық дене тәрбиесінің педагогикалық технологиясын әзірлеу туралы қорытынды жасауға болады.

Жалпы білім беретін мектеп жағдайында еркін күрес негізінде жас болашағы зор бағыт болып табылады.

Осыған байланысты жалпы білім беретін мектепте спорттық дене тәрбиесінің педагогикалық технологиясын жасауға назар аудару керек.

Бұл технология жалпы білім беретін мектепте еркін күрес сабақтарын ұйымдастыруда ерекше өзектілікке ие болады, өйткені бесінші сынып оқушылары

бастауыш мектептен жасөспірімге ауысады, онда баланың жеке басының дамуы, оның жетілуі, жеке міндеттерді шешу арқылы мәдени дәстүрлердің дамуы жүреді.

Біздің зерттеудің өзектілігі қайшылықтарды шешу қажеттілігіне байланысты:

- негізгі жалпы білім берудің федералды мемлекеттік білім беру стандартында дене шынықтырудың оң динамикасына, біздің еліміздегі оқушылардың жеке басының әлеуметтік дамуына қол жеткізуге қойылатын талаптар мен жалпы білім беретін мектепте дене тәрбиесінің дәстүрлі формалары арқылы бастауыш сынып оқушыларының моральдық-еріктік қасиеттерін қалыптастырумен қатар дене шынықтыруды тиімді дамыту әдістемелерінің жеткіліксіздігі арасында;

- спорттық күрес негізінде жалпы білім беретін мектеп оқушыларының дене тәрбиесін оқу-әдістемелік қолдаудың болуы және онда білім беру және тәрбие іс-әрекетінің мазмұны мен ұйымдастырылуы туралы толық сипаттаманың болмауы.

Аталған қарама-қайшылықтар зерттеу мәселесін анықтады: еркін күрес элементтері бар спорттық дене тәрбиесінің педагогикалық технологиясы негізінде жас жасөспірім оқушылардың дене тәрбиесінің тиімділігін қалай арттыруға болады?

Осылайша, білім беру мектебі жағдайында еркін күрес сабақтары арқылы оқушылардың дене тәрбиесін ұйымдастырудың мүмкіндіктерін іздеу өзекті болып табылады.

Анықталған мәселенің шешімін табу қажеттілігі зерттеу тақырыбын анықтады: "жалпы білім беретін мектеп жағдайында еркін күрес негізінде бастауыш сынып оқушыларына спорттық дене тәрбиесінің педагогикалық технологиясы".

Зерттеудің негізі гипотеза болып табылады, оған сәйкес жалпы білім беретін мектеп оқушыларының дене тәрбиесі тиімді болады, егер:

- еркін күрес негізінде жас жасөспірім оқушылардың спорттық дене тәрбиесінің педагогикалық технологиясы әзірленді және теориялық негізделді, оны жүзеге асыру дене дамуының, дене шынықтыру мен техникалық дайындықтың, адамгершілік-еріктік тәрбиенің деңгейіне оң әсер етеді

- оқу процесі еркін күрес негізінде жалпы білім беретін мектептер үшін жұмыс бағдарламасы мен оқу-әдістемелік сүйемелдеу негізінде құрылған.

Зерттеудің мақсаты мен гипотезасына сәйкес келесі міндеттер анықталды:

1. Жалпы білім беретін мектеп жағдайында спорттық дене тәрбиесінің мазмұны мен ұйымдастырылуына теориялық талдау жүргізу.

2. Бастауыш сынып оқушыларына спорттық дене тәрбиесінің педагогикалық технологиясын оқу және оқудан тыс іс-әрекеттің интеграциясы жағдайында еркін күрес негізінде әзірлеу.

3. Еркін күрес негізінде Жасөспірімдер жасындағы оқушылардың спорттық дене тәрбиесін оқу бағдарламасы мен оқу-әдістемелік сүйемелдеуді әзірлеу.

4. Еркін күрес негізінде спорттық дене тәрбиесінің дамыған педагогикалық технологиясының тиімділігін эксперименталды түрде негіздеу.

Қортындылай келе:

1. Жалпы білім беретін мектеп жағдайында еркін күрес негізінде бастауыш сынып оқушыларының спорттық дене тәрбиесінің педагогикалық технологиясы алғаш рет әзірленді және негізделді, бұл дене тәрбиесі процесінде оқушылардың дене шынықтыру және техникалық дайындығын дамытумен қатар олардың адамгершілік-еріктік қасиеттерін тәрбиелеуге мүмкіндік береді.

2. Сабақтарда семантикалық оқуды, қозғалыс әрекетін бейнеанализдеуді, "Барлығына арналған жарыстарды", дене шынықтыру мұғаліміне мектептегі білім беру процесін жетілдіруге мүмкіндік беретін АКТ құралдарын қолданумен еркін күрес негізінде жас жасөспірімдер оқушыларының спорттық дене тәрбиесін оқу бағдарламасы мен оқу-әдістемелік сүйемелдеу әзірленді.

3. Жалпы білім беретін мектепте спорттық дене тәрбиесі жағдайында еркін күреспен айналысатын бастауыш жасөспірім мектеп оқушыларының дене дамуы, дене шынықтыру және техникалық дайындығы көрсеткіштерінде оң өзгерістер анықталды.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Алиханов, И. И. Еркін күрестің техникасы мен тактикасы / И. И. Алиханов. - М.: дене шынықтыру және спорт, 1986. - 304 б., ил.

2. Алиханов, И.И., Шахмурадов, Ю. А. Еркін күрескерлердің тактикалық шеберлігін одан әрі жетілдіру бойынша әдістемелік ұсыныстар / И. И. Әлиханов, Ю. А. Шахмурадов. - М., 1982. - 23 б.

3. Андрианов, М. В. Спорттық күрестің әмбебап құралдарын қолдана отырып, 24 сынып оқушыларының дене тәрбиесі технологиясы: дис. канд. пед. ғылымдар / М.В. Андрианов. - Коломна, 2015. - 178 б.

4. Афанасьев, В. В., Сивов, М. А. Педагогикадағы математикалық статистика: оқу құралы / В. В. Афанасьев, М. А. Сивов. - Ярославль: басылым-во Ярослав. пед. ун-та, 2010. - 76 б.

5. Бабанский, Ю.К. Педагогикалық зерттеулердің тиімділігін арттыру / Ю. К. Бабанский. - М.: Педагогика, 1982. - 192 б.

6. Базилевич, М.В. Баскетбол негізінде ЖОО-да спорттық бағдарланған дене тәрбиесін модельдеу: дис. ... канд. пед. ғылымдар / М.В. Базилевич. - Сургут, 2009. - 162 б.

7. Балдаев, К. В. Еркін күресте алғашқы мамандану кезеңіндегі ашық ойындар реферат. дис. канд. пед. ғылымдар / К. В. Балдаев. - М., 1987. - 22 б.

8. Балуев, С. А. Дене шынықтыру мұғалімінің жұмысындағы ақпараттық-коммуникациялық технологиялар / С. А. Балуев // спорт ғылымының хабаршысы. - 2019. - № 3. - 70-75 б.

9. Балуев, С. А. Еркін күрес элементтерімен дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыруда ақпараттық-коммуникациялық технологияларды қолдану / С. А. Балуев // дене шынықтыру және денсаулық мәдениеті. - 2019. - Т. 70. - № 2. -116-118 ББ.

10. Балуев, С. А. Семантикалық оқу элементтерімен еркін күрес негізінде дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыру / С. А. Балуев // университеттің ғылыми жазбалары. П. Ф. Лесгафта. № 12(166). - Санкт-Петербург., 2018. - 15-19 ББ.

МЕКТЕПТЕ КҮРЕС НЕГІЗІНДЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫ ОҚЫТУДЫҢ НЕГІЗДЕРІ

Болысов Б.С.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Мектепте күрес негізінде дене шынықтыруды оқытудың пәні жалпы дамуға бағытталған адамның қозғалыс әрекеті болып табылады. Бұл қызметті игеру барысында білім алушылардың денсаулығы нығаяды, олардың физикалық қасиеттері жетілдіріледі, белгілі бір қозғалыс әрекеттері игеріледі, ойлау, шығармашылық және Тәуелсіздік белсенді дамиды.

"Күрес" пәнін зерделеу пән саласының Тарихи, жалпы мәдени және құндылық құрамдас бөлігін ескере отырып, білім алушылардың жеке басының физикалық, эмоционалдық, зияткерлік және әлеуметтік дамуын, сондай-ақ білім алушылардың қозғалыс белсенділігін дамытуды, негізгі физикалық қасиеттерді дамытуда оң динамикаға қол жеткізуді және дене шынықтыру көрсеткіштерін, дене шынықтыру-спорттық және сауықтыру іс-шараларына жүйелі түрде қатысу қажеттілігін қалыптастыруды қамтамасыз етуі тиіс.

Адамның іс-әрекеті тұрақты қозғалысты, дамуға және әрі қарай жүруге деген ұмтылысты, яғни үнемі жетілдіруді қамтиды.

"Күрес" пәні оқушыға әртүрлі дене жаттығуларын орындау арқылы ішкі қабілеттерін ашу процесінде белсенділік пен сәттілік жағдайын сезінуге мүмкіндік беруі керек.

Сонымен бірге, оқыту физикалық белсенділіктен, қоршаған әлемнен, табиғаттың ұлылығынан, оның әдемі елде өмір сүретінін түсінуден және оның күштері мен мүмкіндіктерін анықтау мүмкіндігінен қуаныш пен эмоционалдылық сезімін тудыруы керек.

Оқушылардың оқу процесінде жақсы спорттық форма мен физикалық дайындыққа ие болуы өте маңызды, бұл жалпы әл-ауқат, денсаулық және өз қабілеттеріне деген сенімділікті қамтамасыз етеді. Сонымен қатар, достық пен өзара көмек сезімі, жанашырлық пен ынтымақтастық Сезімі, бір-біріне деген толеранттылық сияқты мінез-құлық белгілері тәрбиеленеді. Білім алушылар салауатты және ақылға қонымды өмір салтын таңдауға және белсенді өмір салтын ұстануға ықпал ететін білім алады.

Жеке нәтижелерге оқушылардың өзін-өзі дамытуға және жеке өзін-өзі анықтауға дайындығы мен қабілеті, олардың оқуға деген ынтымақтасу мен мақсатты танымдық іс-әрекетінің қалыптасуы, маңызды әлеуметтік және тұлғааралық қатынастар жүйесі, қызметтегі жеке және азаматтық ұстанымдарды көрсететін құндылық-мағыналық көзқарастар, әлеуметтік құзыреттіліктер, құқықтық сана, мақсат қою және өмірлік жоспарлар құру қабілеті, көпмәдениетті жағдайда бірегейлікті түсіну қабілеті жатады. қоғам.

Оқушылардың күрес негізінде дене шынықтыру бағдарламасының мазмұнын игеруінің жеке нәтижелері келесі дағдылар болып табылады:

- өз денсаулығын қалыптастыруға жеке қатысу қажеттілігін түсіну;
- өз мәдениетін салауатты өмір салтын қалыптастыру дағдылары;
- ағзаның функционалдық мүмкіндіктері, аурулардың алдын алу және асқын кернеу жолдары туралы білім;
- өзін-өзі дамытуға және өзін-өзі оқытуға дайындық және қабілеттілік;
- жеке өзін-өзі анықтауға дайындық;
- басқа пікірге құрметпен қарау;
- сыйластық пен ізгі ниет, өзара көмек және эмпатия қағидаттарында құрдастарымен қарым-қатынас пен өзара әрекеттесуге белсенді қатысыңыз;
- жеке тұлғаның жағымды қасиеттерін көрсету және әртүрлі (стандартты емес) жағдайлар мен жағдайларда эмоцияларыңызды басқару;
- қойылған мақсаттарға жетуде тәртіпті, еңбекқорлықты және табандылықты көрсету;
- өз құрдастарына риясыз көмек көрсету, олармен ортақ тіл мен ортақ мүдделерді табу;
- спорттық күрес әдістерін және балуанның арнайы жаттығуларын орындау техникасын көрсету;
- алынған дағдылар мен дағдыларды мектептегі және басқа да спорттық жарыстарға қатысу үшін пайдаланыңыз.

Мета-пәндер нәтижелеріне білім алушылардың игерген пәнаралық түсініктері мен әмбебап оқу әрекеттері (реттеуші, танымдық, коммуникативті), оларды оқу, танымдық және әлеуметтік практикада қолдану қабілеті, оқу қызметін жоспарлау мен жүзеге асырудың дербестігі және педагогтармен және құрдастарымен оқу ынтымақтастығын ұйымдастыру, жеке білім беру траекториясын құру кіреді.

Оқушылардың күресті қолдана отырып дене шынықтыру бағдарламасының мазмұнын игеруінің Мета пәндік нәтижелері келесі дағдылар болып табылады:

- өзінің оқу мақсаттарын өз бетінше айқындай білу, өзіне жаңа міндеттер қоя білу, "күрес" таңдалған спорт түрі саласындағы өзінің танымдық қызметінің мотивтеріне баса назар аудару және мүдделерін дамыту;
- құбылыстарды (іс-әрекеттер мен әрекеттерді) сипаттаңыз, оларға игерілген білім мен қолда бар тәжірибе негізінде объективті баға беріңіз;
- қойылған міндет пен оны іске асыру шарттарына сәйкес өзінің физикалық, оқу және практикалық іс-әрекеттерін жоспарлау, бақылау және объективті бағалау қабілеті;
- оқу тапсырмаларын орындау кезінде қателерді табу, оларды түзету жолдарын таңдау;
- өз денесінің мүмкіндіктеріне сәйкес күрес сабақтарын өткізу кезінде жаттығу тапсырмаларының (жаттығуларының) қиындық деңгейін дербес бағалау;
- өзара сыйластық және өзара көмек, достық және толеранттылық қағидаттарында құрдастарымен қарым-қатынас жасау және өзара іс-қимыл жасау;
- ашық демалыс және дене шынықтыру сабақтары кезінде табиғатты қорғауды және сақтауды қамтамасыз ету;

- оның қауіпсіздігі, мүкәммал мен жабдықтың сақталуы, сабақ орнын ұйымдастыру талаптарын ескере отырып, дербес қызметті ұйымдастыру;
- өз іс-әрекетіңізді жоспарлаңыз, оны орындау барысында жүктеме мен демалысты бөліңіз;
- өз еңбегінің нәтижелерін талдау және объективті бағалау, оларды жақсарту мүмкіндіктері мен тәсілдерін табу;
- негізгі спорт түрлерінен қозғалыс әрекеттерін техникалық тұрғыдан дұрыс орындау, оларды ойын және бәсекелестік қызметте пайдалану;
- өз пікірін тұжырымдау, дәлелдеу және қорғау, пікірталас жүргізу, бірлескен қызметтің мазмұны мен нәтижелерін талқылау.

Пәндік нәтижелерге білім алушылар оқу пәнін оқу барысында меңгерген осы пән саласына тән дағдылар, оқу пәні шеңберінде жаңа білім алу жөніндегі қызмет түрлері, оны оқу, оқу-жобалау және әлеуметтік-жобалау жағдайларында қайта құру және қолдану, ойлаудың ғылыми түрін, негізгі теориялар, қатынастардың түрлері мен түрлері туралы ғылыми түсініктерді қалыптастыру, ғылыми терминологияны, негізгі ұғымдарды, әдістер мен әдістерді меңгеру.

Оқушылардың күрес негізінде дене шынықтыру бағдарламасының мазмұнын меңгеруінің пәндік нәтижелері мынадай дағдылар болып табылады:

Бастауыш сынып оқушылары дене шынықтыруды дамытудың келесі деңгейіне жетуі және білуі керек:

✚ дене шынықтырудың пайда болу ерекшеліктері, алғашқы Олимпиада ойындарының тарихы туралы;

✚ адамның қозғалысы мен қозғалысының әдістері мен ерекшеліктері, қозғалыс актілерін жүзеге асырудағы психикалық және биологиялық процестердің рөлі мен маңызы туралы;

✚ әр түрлі физикалық жаттығуларды орындау кезінде Қаңқа бұлшықеттерінің, тыныс алу және қан айналымы жүйелерінің жұмысы, осы жүйелердің қызметін қарапайым бақылау әдістері туралы;

✚ спорттық күрес арсеналынан үйренген жаттығулардың терминологиясы, олардың функционалдық мәні және ағзаға әсер ету бағыты туралы;

✚ жеке гигиенаның жалпы және жеке негіздері, қатайту процедураларын қолдану ережелері, позаның бұзылуының алдын алу және лайықты көріністі сақтау туралы;

✚ спорттық және қалмақ ұлттық күрес элементтері бар ашық ойындар;

✚ дене шынықтыру сабақтарында (оның ішінде спорттық күрес сабақтарында) жарақаттанудың себептері және оның алдын алу ережелері туралы.

✚ "Дене шынықтыру" оқу пәні мазмұнының міндетті минимумын игеру нәтижесінде негізгі мектептің білім алушылары дене шынықтыруды дамытудың келесі деңгейіне жетуі тиіс:

✚ дене шынықтыру сабақтарын күн режимінде жоспарлау, дене шынықтыру құралдарын пайдалана отырып, демалыс пен бос уақытты ұйымдастыру;

✚ дене қимылдарын оқытудың физиологиялық және психологиялық негіздері және спорттық күрес құралдарымен дене қасиеттерін тәрбиелеу, әртүрлі функционалдық бағыттағы дене жаттығулары сабақтары мен жүйелерін құрудың заманауи формалары;

✚ бұлшықет жүктемелері кезінде тыныс алу, қан айналымы және энергиямен камтамасыз ету жүйелері қызметінің физиологиялық негіздері, оларды дене шынықтыру құралдарымен (оның ішінде спорттық күрес құралдарымен) дамыту және жетілдіру мүмкіндіктері;

✚ жетекші психикалық процестер мен физикалық қасиеттерді дамытудың жас ерекшеліктері, спорттық күрес арқылы жеке қасиеттер мен жеке қасиеттерді қалыптастыру мүмкіндігі;

✚ күрес кезінде дененің бейімделу қасиеттерінің дамуын бақылаудың, денсаулықты нығайтудың және дене шынықтыруды арттырудың жеке тәсілдері;

✚ әртүрлі функционалдық бағыттағы дене жаттығуларымен өз бетінше сабақтарды ұйымдастыру тәсілдері, спорттық құрал-жабдықтар мен жабдықтарды пайдалану қағидалары, қарапайым спорттық құрылыстар мен алаңдарды құру қағидастары;

✚ жеке гигиена, жарақаттанудың алдын алу және спорттық күрес кезінде дәрігерге дейінгі көмек көрсету ережелері;

✚ күресті адамның денсаулығын, физикалық дамуын және дене шынықтыруын нығайту құралы ретінде ұсыну;

✚ құрдастарымен спорттық және қалмақ ұлттық күрес элементтері мен жарыс элементтері бар ашық ойындарды ұйымдастыру және өткізу, олардың объективті төрешілігін жүзеге асыру;

✚ мүкәммал мен жабдықты ұқыпты ұстау, өткізу орындарына қойылатын қауіпсіздік техникасының талаптарын сақтау;

✚ әр түрлі мақсатты бағыттағы спорттық күрес сабақтарын ұйымдастыру және өткізу, олар үшін дене жаттығуларын таңдау және оларды Жүктеменің берілген мөлшерімен орындау;

✚ жүрек соғу жиілігінің көрсеткіші бойынша физикалық жүктемені сипаттаңыз, физикалық қасиеттерді дамыту сабақтары кезінде оның кернеуін реттеңіз;

✚ спорттық және қалмақ ұлттық күрес және жарыс элементтерімен ашық ойындар өткізу ережесі бойынша құрдастарымен өзара іс қимыл жасау;

✚ жеке қабілеттері мен ерекшеліктерін, денсаулық жағдайы мен режимді оқытуды ескеретін жалпы дамыту, сауықтыру және түзету жаттығуларының кешендерін орындау;

✚ спорттық күрес терминологиясы;

✚ күрестің негізгі әдістерінің техникалық әрекеттерін орындау, оларды оқу-жаттығу және жарыс қызметінде қолдану;

✚ өмірлік маңызды моториканы және дағдыларды әртүрлі тәсілдермен, әртүрлі өзгермелі, өзгермелі жағдайларда орындау;

✚ негізгі физикалық қасиеттерді дамытуға, дененің негізгі жүйелерінің функционалдық мүмкіндіктерін арттыруға бағытталған жаттығулар арқылы моторлық тәжірибеңізді кеңейтіңіз.

"Дене шынықтыру" оқу пәні мазмұнының міндетті минимумын игеру нәтижесінде білім алушылар орта мектепті бітіргеннен кейін:

✓ жалпы кәсіптік - қолданбалы және спорттық даярлық бойынша дене жаттығуларымен жеке сабақтарды ұйымдастыру және өткізу ерекшеліктері;

- ✓ дене шынықтыру сабақтарында дене қабілеттерін дамыту және спорттық күрестегі қозғалыс әрекеттерін оқыту және өзін-өзі оқыту ерекшеліктері;
- ✓ күрестегі сабақтар мен сабақтан тыс сабақтардың ерекшеліктері, олардың құрылымының, мазмұны мен бағытының негіздері;
- ✓ күресте қолданылатын әртүрлі физикалық жаттығулардың мазмұны мен бағыттылығының ерекшеліктері, олардың сауықтыру және дамыту тиімділігі;
- ✓ техникалық әрекеттерді орындау техникасын және спорттық күрестің негізгі әдістерін терминологиялық сипаттау;
- ✓ спорттық күреспен айналысу кезінде жеке дене дамуының және қозғалыс дайындығының деңгейлері;
- ✓ күрес сабақтарының тиімділігі, дененің функционалды жағдайы және оларды өткізу кезінде физикалық өнімділік;
- ✓ күрес кезінде физикалық белсенділіктің дозасы және жаттығулардың әсер ету бағыты.

Қортындылай кетсем

1. өзін-өзі сақтандыру әдістерін меңгеру және оларды автоматизмге жеткізеді;
2. құлаған кезде тікелей қолдарыңызбен кілемге тірелмейді;
3. қатты шаршау жағдайында үлкен күш немесе жоғары үйлестіруді қажет ететін әдістерді қолданбайды.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Алиханов И. И. Еркін күрестің техникасы мен тактикасы. - М.: дене шынықтыру және спорт, 1986. - 304 б., ил.
2. Алиханов И.И., Шахмурадов Ю. А. Еркін күрескерлердің тактикалық шеберлігін одан әрі жетілдіру бойынша әдістемелік ұсыныстар. - М., 1982. - 23 б.
3. Классикалық стильдегі күрес / В. И. Рудницкий, Г. Ф. Мисюк, Н. Н. Нижебицкий. - Мн.: Қуыс, 1990. - 149 б.: ил.
4. Грек-рим күресі: СДЮШОР, пед спорт факультеттеріне арналған оқулық. ин-тов., дене шынықтыру техникумдары мен Олимп училищелері. Резерв. / "Бұқаралық және олимпиадалық спорттағы білім беру технологиялары" сериясы. - Ростов н / Д.: "Феникс", 2004. - 800 б.
5. Игуменов В. М. Спорттық күрес: оқу.студенттер мен оқушылар үшін факт. (бөлімше) дене тәрбиесі пед. оқу. мекемелер / Игуменов В.М., Подливаев Б. А. – М.: ағарту, 1993. – 240 б.: ил.
6. Кожарский В. П., Сорокин Н. Н. Классикалық күрес техникасы. 2-ші басылым. М., "дене шынықтыру және спорт", 1978.- 280 б., ил.
7. Крупник Е. Я. Балуандардың шеберлігін оңтайландырудағы ойын кешендері: оқу-әдістемелік құрал / Е. Я. Крупник, В.Л. Щербакова. - М.: кеңестік спорт, 2014. – 176 б.: ил.
8. Максимович В. А. Дәрістер: "жас балуандармен оқу-спорттық жұмыстың ерекшеліктері [Мәтін] / В. А. Максимович.- Гродно: ММУ басылымы. Янки Купала, 2006.- 16 б.
9. Матушак П. Ф. Еркін күрестің 100 сабағы: оқу құралы.– М.: ИНФРА-М, 2011. - 292 б.

10. Миндиашвили Д.Г., Завялов А. И. Еркін күрес әдістерінің энциклопедиясы.- Красноярск: Платина, 1998.- 236 б.

ӘОЖ 7.79.796.03

МЕКТЕП ЖАҒДАЙЫНДА СПОРТТЫҚ ГИМНАСТИКА САБАҚТАРЫНДА ЕСТУ ҚАБІЛЕТІ БҰЗЫЛҒАН 7-9 ЖАСТАҒЫ ҰЛДАРДЫҢ ҮЙЛЕСТІРУ ҚАБІЛЕТТЕРІН ДАМУЫ

Букаева У.Д.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Мақалада мүгедектік көрсеткіші жастардың сапалық сипаттамалары мен денсаулық деңгейінің интеграцияланған көрінісі болып табылады. Бұл көрсеткіш балалардың, жасөспірімдердің денесіне тән бейімделу және қорғаныс реакцияларының, функционалдық мүмкіндіктерінің айтарлықтай төмендеуін көрнекі түрде көрсетеді.

Зерттеушілердің пікірінше, есту қабілеті бұзылған балалардың шамамен 50% - жүрек-тамыр жүйесі, тыныс алу жүйесі, жүйке жүйесі және т. б. сияқты бірқатар дене жүйелерінің қатар жүретін аурулары бар.

Есту функциясының бұзылуына байланысты баланың жеке дамуы бұрмаланады, аз қарқынды жүреді. Мұндай бұзылулардың нәтижесінде дененің функционалды жүйелері теріс өзгерістерге ұшырайды. Мұның салдары психикалық және физикалық дамудың төмен көрсеткіштері болып табылады. Есту қабілеті бұзылған балаларда дисгармониялық физикалық даму түріндегі бұзылулар (дене ұзындығы мен салмағы, өкпе көлемі, динамометриялық көрсеткіштер тұрғысынан) - жағдайлардың алпыс екі пайызында байқалады; тірек-қимыл аппаратының жұмысының бұзылуы - жағдайлардың қырық төрт пайызында.

Әдетте, нашар еститін және саңырау балалар сенімсіз қозғалыстарды, үйлестірудің бұзылуын көрсетеді. Осы санаттағы балалардың моторикасы кідіріспен қалыптасады. Дамудың төмен деңгейі сонымен қатар кеңістікті шарлау қабілетімен және белгілі бір қозғалысмағын сақтау қабілетімен сипатталады. Мұндай балалар тепе-теңдікті сақтау қиындықтарымен сипатталады (статикалық, динамикалық). Мұндай балалар икемділігін жоғалтады, олар қозғалыстардың қаттылығымен сипатталады.

Зерттеушілердің бақылауларын қорытындылай келе, есту қабілеті нашар балаларда моторика, яғни қозғалыс процестері және олармен байланысты физиологиялық және психологиялық құбылыстар көбірек зардап шегеді деп айтуға болады.

Дене шынықтыру-спорт сабақтарын ұйымдастыру және өткізу аталған санаттағы балалардың денсаулығын нығайтуға, дене дамуының кемшіліктерін түзетуге мүмкіндік береді.

М.О. Рубцова, Л. В. Шапкова, С. П. Евсеев және есту патологиясы бар балалардың физикалық тәрбиесін жетілдіруге байланысты мәселелерді талдайтын

басқа зерттеушілердің пікірінше, физикалық дамудағы ауытқуларды өтемақы мен түзетуге болатындар ретінде қарастырған жөн. Арнайы әзірленген бағдарламаларды қолдануға негізделген дене шынықтыру сабақтарын мақсатты және жүйелі түрде өткізу талданатын санаттағы балалардың физикалық дамуын түзетуде айқын нәтижелерге қол жеткізуге ықпал етеді.

Бүгінгі таңда Қазақстан республикасында сексен екі аймағында, оның ішінде дене шынықтыру мен спортты дамытудың аймақтық бағдарламаларында әртүрлі санаттағы мүгедектермен спорттық-бұқаралық, дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарына байланысты іс-шаралар қарастырылған.

Есту қабілеті нормаға сәйкес келетін балалармен спорттық іс-шараларды ұйымдастырумен салыстыра отырып, есту қабілеті бұзылған балалармен сабақтарды ұйымдастыруға ерекше көзқарас қажет. Есту қабілеті бұзылған балалардың денсаулығына артық жүктеме салдарынан зиян келуі мүмкін.

Осыған байланысты өндіріске назар аударып, аурудың өзіндік ерекшелігін ескеру қажет моторика, дағдылар, физикалық қасиеттерді дамыту. Физикалық қасиеттерді дамытудың басым бағыттарының бірі-үйлестіру қабілеттерін дамыту.

Есту қабілеті бұзылған балалардың физикалық дамуы үшін моториканы, үйлестіруді қалыптастыратын, сондай-ақ ритак сезімін және тепе-теңдікті сақтау қабілетін (динамикалық, статикалық) дамытатын әрекеттер маңызды.

Гимнастикалық жаттығулар физикалық қасиеттерді дамытудың негізгі құралдарының қатарына жатады, оның ішінде үйлестіру қабілеттері.

Гимнастикалық жаттығулардың артықшылығы-балалардың жеке ерекшеліктеріне сүйене отырып, таңдау мен дозалаудың қарапайымдылығы. Гимнастикалық жаттығуларды орындау үшін жеткілікті жылдамдық, күш пен икемділік қажет. Есту патологиясы бар балалардың дене шынықтыруын түзету және жетілдіру үшін спорттық гимнастика арсеналынан көптеген құралдар бар.

Есту қабілеті нашар балалардың дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетін ұйымдастыру саласындағы қолданыстағы ғылыми жұмыстарды талдау осы патологиясы бар балалардың дене тәрбиесіне мамандардың қызығушылығының артқанын көрсетті.

Бұл ретте есту қабілеті бұзылған балалардың үйлестіру қабілеттерін дамыту ерекшеліктерімен және дене тәрбиесі бойынша қолданыстағы бағдарламаларда және есту патологиясы бар балалардың дене бітіміне дайындығын арттыруға, олардың дене дамуын түзетуге бағытталған авторлық әдістемелерде спорттық гимнастика құралдарын пайдаланумен байланысты мәселелердің жеткіліксіз әзірленуін атап өткен жөн.

Сондай-ақ, "саңыраулар спорты" спорт түрінен спорттық дайындықтың Федералды стандартында спорттық дайындық туралы айтылмағанын атап өткен жөн.

Мұндай кемшілік талданатын санаттағы балалардың спорттық гимнастикамен айналысу мүмкіндіктерін айтарлықтай шектейді.

Осыған сүйене отырып, педагогикалық теория мен практикада бірқатар қарама-қайшылықтармен сипатталатын ереже бар:

- есту қабілеті бұзылған балалардың физикалық дамуы мен үйлестіру дайындығын оңтайландыру негізінде олардың дамуын күшейтудің әлеуметтік қажеттілігі және қоғамның бейімделгіш дене шынықтыруға деген сұранысын іске асыруда спорттық гимнастиканың құралдары мен әдістерін тартудың жеткіліксіздігі;

- есту қабілеті бұзылған және ғылыми әдебиеттерде осындай өзара әрекеттесу тәжірибесін сипаттамайтын балаларды дамыту жөніндегі қызметті жетілдіру бағытында институттандырылған әлеуметтік-мәдени білім беру ортасының субъектілерінің жүйелі интеракциясын қамтамасыз ету қажеттілігі;

- сурдопедагогикада оқушылардың топтарға негізделген бөлінуін және есту қабілеті бұзылған балалардың бейімделгіш дене тәрбиесінде спорттық гимнастика құралдары мен әдістерін іріктеу мен мөлшерлеудің әдістемелік-практикалық ережелерін әзірлеуді ескере отырып, сараланған тәсілді іске асырудың маңыздылығы;

- дене шынықтырумен айналысатындардың жай-күйін жан-жақты объективті мониторингтеу және оны биологиялық кері байланыс негізінде түзету және бейімделгіш дене тәрбиесінде осындай бақылау және дамыту шараларын жүргізудің жеткіліксіздігі үшін заманауи компьютерлік бағдарламалық қамтамасыз етудің біртіндеп өсіп келе жатқан мүмкіндіктері.

Осылайша, зерттеу проблемасы спорттық гимнастиканың құралдары мен әдістерінің педагогикалық әлеуетін теориялық сипаттау мен практикалық іске асырудың бөлшектенуімен анықталады, үйлестіру дайындығын дамытады және есту қабілеті бұзылған 7-9 жастағы ұлдардың дамуын күшейтуге делдал болады.

Зерттеу нысаны-есту қабілеті бұзылған 7-9 жастағы ұлдардың үйлестіру қабілеттерін дамытуға бағытталған сабақтан тыс бейімделгіш дене тәрбиесі.

7-9 жастағы есту қабілеті бұзылған ұлдардың үйлестіру қабілеттерін дамыту әдістемесі сабақтан тыс уақытта бейімделгіш дене тәрбиесі тиімді болады және балалардың дамуын күшейтуге ықпал етуі мүмкін, егер:

- биологиялық жетілу заңдылықтарын, балалардың психикалық және физикалық дамуының гетерохрондылығын, сондай-ақ есту және сөйлеу бұзылыстарының өзара байланысы және қозғалыс функцияларын қалыптастыру процесінде есту және вестибулярлық анализаторлардың өзара әсері туралы ережелерді ескеру;

- сөйлеу бұзылыстарының күші бойынша төрт топты бөлу арқылы балалардағы психомоторлық функциялардың сақталуының әртүрлі деңгейлерін ескере отырып, оқу процесін саралау: сөйлеу дамуында шамалы ауытқулары бар нашар еститіндер, сөйлеудің ауыр дамымауымен нашар еститіндер, сөйлеудің ауыр дамымауымен саңыраулар және сөйлеудің болмауымен саңыраулар;

- спорттық гимнастиканың, психогимнастиканың және оқытудың техникалық құралдарының (жабдық, мүкәммал, биологиялық кері байланысы бар тұрақтандыру платформасы) жалпы даярлық және арнайы даярлық жаттығуларын міндеттерді қоюды, іріктеуді, үйлестіруді және біртіндеп күрделендіруді, сондай-ақ қатаң регламенттелген жаттығулар мен бағдарламалық бейімдеу (сұйылту, редукциялау, ұсақтау), көрнекі (көрсету, фото, видео) әдістерін түрлендіруді жүзеге асыру, мультимедиа), ауызша (қарқын, ритак, артикуляция) әдістер бағдарламадан тыс

бейімделу әдістері (ойын және бәсекелестік әдістерді, идеомоторлық жаттығуларды біріктіру);

- есту қабілеті бұзылған балалардың жай-күйіне мониторинг жүргізу үшін, оның ішінде биологиялық кері байланыс негізінде тестілерді пайдалана отырып, жағдайлар жасау.

Субъектілерді көшбасшылық қасиеттерге тестілеу және өзін-өзі бағалау және әлеуметтік-психологиялық бейімделу диагностикасы нәтижелері эксперименттік Әдістеменің жоғары тиімділігі туралы қорытынды жасауға мүмкіндік береді. Есту қабілеті бұзылған ұлдарды дамытудың кешенді тәсілі, оның ішінде ойын сабақтары, жарыстар, спорттық гимнастиканың бәсекеге қабілетті аспектісі сіздің әлеуетіңізді толық ашуға, қажетті моторлық және әлеуметтік дағдыларды игеруге, көшбасшылық қасиеттерді дамытуға, әлеуметтену процесіне сәтті қосылуға, тең бастапқы мүмкіндіктерге ие болуға және болашақта тәуелсіз өмірге дайындалуға мүмкіндік береді. Қоғамда дені сау құрдастарының даму ерекшеліктері бар балаларды ерте және табысты әлеуметтік бейімдеу және оңалту, оларды тәрбиелеу және қалыптастыру үшін барлық жағдайлар жасалған.

Анализатор функциялары бұзылған балаларда бастауыш мектеп жасындағы қозғалыс белсенділігінің сәттілігін анықтайтын үйлестіру қабілеттерінің даму деңгейі сау құрдастарымен салыстырғанда төмен. Есту қабілеті шектеулі балаларға арналған мамандандырылған түзету мектептеріндегі бейімделгіш дене тәрбиесі процесінің жай-күйін зерттеу балалардың үйлестіру саласын жетілдіру бағытында педагогикалық ықпалдың шектеулі екендігін көрсетті. Есту қабілеті бұзылған бастауыш сынып оқушыларымен сабақтан тыс дене тәрбиесінде үйлестіру қиын спорт түрлерінің арсеналынан жаттығуларды қолдану ерекшеліктерін сипаттайтын зерттеулер анықталған жоқ. Бұл бастауыш мектеп жасындағы саңырау және нашар еститін оқушылардың сабақтан тыс бейімделу дене тәрбиесіне спорттық гимнастика құралдары мен әдістерін енгізу негізінде үйлестіру қабілеттерін жетілдіру бағытында ғылыми ізденісті өзектендіреді.

Есту қабілеті бұзылған 7-9 жастағы ер балаларда реакция қабілетінің даму деңгейі, тепе - теңдікті сақтау, қозғалыс күші мен кеңістіктік параметрлерін саралау және оларды көбейту қабілеті орташа деңгейден төмен. Біртұтас қозғалыс әрекеттерін орындау және кеңістікте бағдарлау қабілеті төмен деңгейде, дені сау ұлдардың көрсеткіштерімен салыстырылады. Көшбасшылық қасиеттердің ауырлығы негізінен әлсіз, мазасыздық жоғары, әлеуметтік - психологиялық бейімделу диагностикасының нәтижелері негізінен төмен.

Бейімделетін дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесінің ережелерін ескере отырып, кинезиологиялық және сараланған тәсілдер тұрғысынан әзірленген және теориялық тұрғыдан негізделген есту қабілеті бұзылған 7-9 жастағы ұлдардың үйлестіру қабілеттерін дамыту әдістемесі жалпы негізде және арнайы спорттық гимнастика, биологиялық кері байланысы бар жаттығулар және психогимнастика, техникалық Оқыту құралдары, олардың күрделілігі, сондай-ақ дене белсенділігінің шамасы біз бөлген төрт топтағы төмендеу бағытында сараланады: сөйлеу дамуында шамалы ауытқулары бар нашар еститін ұлдарда; сөйлеу қабілеті нашар нашар еститін ұлдарда; сөйлеу қабілеті нашар дамымаған саңырау ұлдарда және сөйлемейтін саңырау ұлдар. Сондай-ақ, қатысушылардың белгіленген топтары

үшін Әдістеменің мазмұнында қатаң реттеу әдістерін, бағдарламалық және бағдарламадан тыс бейімделуді, идеомоторлық жаттығуларды, аралас ойын және бәсекелестік әдістерді қолдану сараланған, көрнекілік пен вербалдылықты өлшеу анықталған.

"МБН Стабило" биологиялық кері байланысы бар жүйені спорттық гимнастика құралдары мен әдістерін пайдалана отырып, сабақтарда есту қабілеті шектеулі балалардың үйлестіру қабілеттерін дамыту процесінде тиімді қолдануға болады. Стабилоплатформа бүкіл аумақта дене қысымының Күшін оқиды және тепе-теңдікті сақтау проблемаларын тіркеуге және оларды балаларға қызықты сюжеттік тапсырмалар негізінде ойын түрінде сәтті жоюға, сондай-ақ бейімделгіш дене тәрбиесімен айналысуға мотивация қалыптастыруға мүмкіндік береді.

Қорытындылай кетсем есту қабілеті бұзылған 7-9 жастағы ұлдардың үйлестіру қабілеттерін дамытудың эксперименттік әдістемесінің тиімділігі үйлестіру көріністерімен байланысты барлық қозғалыс сынақтарында сөйлеу қабілетінің бұзылуымен (минималды мәні - 23,8%, ең жақсысы - 125%) бөлінген барлық төрт кіші топтағы ұлдардың сенімді орта топтық ($p < 0,05$) жақсаруы мен нәтижелерінің сапалы өсуімен көрінеді.

Оқу жылы бойы эксперименттік әдістемені қолдану процесінде есту қабілеті бұзылған 7-9 жастағы ұлдардың тұрақтылық көрсеткіштері оң топшілік динамиканы көрсетеді ($p < 0,05$), ең үлкен өсім естімейтін ұлдарда коэффициентте тіркелді

Ромберг (24,82 %) және көзді жұмған статокинезиограмма аймағында (23,43 %). Бұл эксперименттік Әдістеменің статокинетикалық тұрақтылыққа және қатысушылардың вестибулярлық аппаратының функцияларына оң әсерін сипаттайды.

Сабақтардың ойын бағыты, спорттық гимнастиканың бәсекеге қабілетті аспектісі, бейімделгіш дене тәрбиесі процесінде дені сау спортшы құрдастарымен қарым-қатынас жасау қабілеті баланың әлеуетін неғұрлым толық ашу мүмкіндігі, мотор және әлеуметтік дағдыларды игеру, табысты әлеуметтік-психологиялық бейімделу үшін қажетті қасиеттер мен қасиеттерді дамыту арқылы балалардың дамуын күшейтуге ықпал етеді. Эксперименттік әдіс көшбасшылық қасиеттердің көріністерін сипаттайтын мәндердің 37%-ға ($p < 0,05$) сенімді өсуіне және есту патологиясы бар 7-9 жастағы ұлдардың әлеуметтік-психологиялық бейімделу көрсеткіштерінің 34% - ға ($p < 0,05$) жақсаруына ықпал етеді.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Алейникова, С. А. Мұғалімдер мен ата-аналардың есту қабілеті бұзылған балаларды интеграцияланған оқытуға қатынасы / С. А. Алейникова, М. М. Маркович, Н. Д. Шматко // Дефектология. - 2005. - № 5. - 19-30 ББ.
2. Александров, А. А. Психогенетика / А. А. Александров. - Санкт-Петербург: "Питер" баспасы, 2006 ж. - 192 б.
3. Амосов, Н. М. Амосов Энциклопедиясы. Денсаулық алгоритмі / Н.М. Амосов. - Донецк: Сталкер, 2002. - 590 Б.
4. Андрейкин, А.А. Есту қабілеті нашар жасөспірімдер мен жасөспірімдерге арналған бірлескен ұжымның рөлі / А. А. Андрейкин // мәдениет және өнер

құралдарымен балалар мүгедектігі мәселелерін шешудің жаңа жолдары.- 2001. - 196-212 ББ.

5. Анохин, П. К. Функционалдық жүйелер физиологиясы туралы очерктер / П. К. Анохин. - Мәскеу: Медицина, 1975. - 448 б.

6. Анохин, П. К. Функционалдық жүйе теориясының түйіндік сұрақтары / П. К. Анохин. - М.: Вука, 1980. - 197 б.

7. Антропология: глухонемот туралы / В. М. Харитонов, А. П. Ожигова, Е. З. Година, Е.Н. Хрисанова, В. А. Бацевич. - Мәскеу: Владос орталығы гуманитарлық баспасы, 2004 ж. - 272 б.

8. Астапов, В. М. Психикалық дамуы бұзылған және ауытқуы бар балалардың психологиясы: оқу құралы / В. М. Астапов, Ю. В. Микадзе. 2-ші басылым. - Санкт-Петербург: Питер, 2008. - 384 б.

9. Баевский, Р. М. Физиологиялық норма тұжырымдамасы Денсаулық критерийлері / Р. М. Баевский // Росс, физиол. журнал. - 2003. - Т. 89. - № 4. -36-38 ББ.

ӘОЖ 7.79.796.03

СПОРТТЫҚ ГИМНАСТИКАНЫ ҚОЛДАНУ АРҚЫЛЫ ЕСТУ ҚАБІЛЕТІ БҰЗЫЛҒАН ҰЛДАРДЫҢ ҮЙЛЕСТІРУ ҚАБІЛЕТТЕРІН ҚАЛЫПТАСЫРУ

Букаева У.Д.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Мақалада есту қабілеті бұзылған балалармен спорттық гимнастика сабақтарын өткізу мәселесі қарастырылады. Есту қабілеті бұзылған ұлдармен спорттық гимнастика сабақтарының әдістемесін көрсетеді. Есту қабілеті бұзылған бастауыш мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесінде спорттық гимнастика құралдарын пайдалану бойынша жүргізілген педагогикалық эксперименттің нәтижелері ұсынылған. Зерттеу барысында қолданылған спорттық Гимнастика жаттығулары ұсынылған. Педагогикалық эксперимент негізінде мақала авторы спорттық гимнастика сабақтарында есту қабілеті бұзылған ұлдардың үйлестіру қабілеттерін қалыптастырудың тиімділігі туралы қорытынды жасайды.

Қазіргі уақытта Қазақстанда саңырау және нашар еститін балалардың жалпы санының бес пайыздан астамы бар. Денсаулық сақтау мамандары есту қабілеті нашар балалардың жартысына жуығы тыныс алу, жүрек-қан тамырлары және басқа жүйелердің ақауларын біріктіретін күрделі ақау құрылымына ие екенін анықтады. Қазақстан Балалар Қорының мәліметтері бойынша Қазақстанда 200 000-ға жуық саңырау және нашар еститін балалар тұрады.

Есту қозғалыспен тығыз байланысты. Есту сигналдары, визуалды сигналдар сияқты, қозғалысты реттеуге қатысады. Анализаторлар жүйесінен есту қабілетінің өшуі бір сенсорлық жүйенің оқшауланған "жоғалуын" ғана емес, сонымен қатар осы санаттағы балалардың бүкіл даму барысының бұзылуын білдіреді. Есту, сөйлеу

функциясы мен қозғалтқыш жүйесінің бұзылуы арасында тығыз функционалды өзара тәуелділік бар. Себептердің Бұл жиынтығы әсіресе үйлестіру қабілеттерінде айқын көрінеді, өйткені олар қозғалыстарды басқаруға қатысатын сенсорлық жүйелердің ақаулы негізінде жүзеге асырылады.

Есту қабілеті бұзылған балалардың психофизикалық дамуын түзетудің бір жолы-дененің барлық жүйелері мен функцияларының дамуын ынталандыратын қозғалыс белсенділігі, моторлық және психикалық бұзылуларды түзету, өтеу және алдын алу. Есту қабілеті бұзылған бастауыш мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесі мәселесінде үлкен мүмкіндіктер спорттық гимнастика жаттығуларын ұсына алады. Гимнасттардың спорттық дайындығы техникалық шеберлікті жетілдіруге, қозғалыс тәжірибесін байытуға, жаттығулар мен элементтерді орындаудың тұрақтылығы мен сенімділігін арттыруға бағытталған.

Спорттық гимнастика барлық басқа спорт түрлерінен әртүрлі мазмұнмен және сансыз гимнастикалық жаттығулармен ерекшеленеді. Спорттық гимнастика сабақтары әдетте снарядтарда ұшу және күш жаттығуларын, сондай-ақ тірек секіру және акробатикалық элементтерді орындауды қамтиды.

Бұл жағдайда балалар, әдетте, олардың моторикасына бейімделген снарядтарда жаттығулар жасайтынын есте ұстаған жөн. Мысалы, ер балаларда биік штанганың орнына төмен немесе орташа болуы мүмкін, биік штангалардың орнына төмен болуы мүмкін, атқа арналған жаттығулар жаттығу бағдарламасынан шығарылуы мүмкін. Спорттық гимнастика жаттығуларын есту қабілеті бұзылған 7-9 жастағы ер балалармен адаптивті дене шынықтыру құралы ретінде пайдалану мүмкіндігі туралы гипотеза жасай отырып, біз осы спорт түрінің ерекшелігіне сүйендік: - әртүрлі мотор режимдері бар жаттығулардың үлкен таңдауы; – дене жүктемесін дозалаудың кең мүмкіндіктері; – үйлестіру қабілеттерін басым дамыта отырып, барлық қозғалыс қасиеттерін дамыту; - қатысушылармен жеке, топтық және фронтальды жұмыс істеу мүмкіндіктері. Спорттық гимнастика-күрделі үйлестіру спорт түрі.

Спорттық Гимнастика жаттығулары әр түрлі, оларды орындау икемділікті, күш пен үйлестіру қабілетінің жоғары деңгейін дамытуды талап етеді. Спорттық гимнастика басқа спорт түрлерімен салыстырғанда бірқатар артықшылықтарға ие. Артықшылығы-гимнастикалық жаттығулар оның өзгергіштігіне байланысты, тек дозалау-олардың күрделілігін арттыру немесе төмендету.

Қозғалыстарды үйлестірудің мақсатты қалыптасуы вестибулярлық аппарат функциясының дамуына ықпал етеді. Бұл жағдай спорттық гимнастикамен айналысу есту қабілетінің бұзылуының теріс әсерін төмендетуі мүмкін деген болжам жасауға негіз жасайды. Спорттық гимнастикамен айналысу балалардың қозғалыс қабілеттерінің үйлесімді дамуына ықпал етеді және үйлестіру қабілеттерін қалыптастырудың тиімді құралы болып табылады.

Жоғарыда айтылғандар есту қабілеті бұзылған ер балалармен спорттық гимнастика сабақтарының ықтимал пайдасын көрсетеді. Спорттық гимнастикамен айналысудың дене шынықтыру-сауықтыру және әдістемелік мүмкіндіктерінің болуына қарамастан, есту қабілеті бұзылған балалармен спорттық гимнастика сабақтарын өткізу мәселесі жеткілікті егжей-тегжейлі зерттелмеген. Біз есту қабілеті бұзылған ұлдардың үйлестіру қабілеттерін қалыптастыру құралы ретінде

спорттық гимнастиканы қолдану бойынша зерттеулер таба алмадық. Дегенмен, есту қабілеті бұзылған балалардың үйлестіру қабілеттерін қалыптастыру дене тәрбиесінің өзекті мәселелерінің бірі болып табылады.

Мұны ғалымдардың зерттеулері дәлелдейді есту қабілеті бұзылған балалардың физикалық даму ерекшеліктері және қозғалысты үйлестіруді дамытудың маңыздылығы туралы айтады. Зерттеуді ұйымдастыру. Зерттеу екі кезеңде жүргізілді. Бірінші кезеңде біз есту қабілеті бұзылған ұлдармен спорттық гимнастика сабақтарының әдістемесін жасадық. Екінші кезеңде әзірленген Әдістеменің тиімділігін анықтау үшін педагогикалық эксперимент жүргізілді. Педагогикалық эксперимент бірінші және екінші типтегі арнайы (түзету) мектеп-интернаттар негізінде жүргізілді. Челябинск алты ай бойы. Экспериментке 28 адамнан тұратын саңырау ұлдар және 7-9 жас аралығындағы 36 адамнан тұратын нашар еститін ұлдар қатысты.

Саңырау және нашар еститін ұлдардың екі бақылау тобы және нашар еститін және саңырау ұлдардың екі эксперименттік тобы құрылды. Педагогикалық экспериментке дейін және одан кейін субъектілердің үйлестіру қабілеттерінің көрсеткіштеріне тестілеу жүргізілді. 84 спорттық гимнастика сабақтары тек эксперименттік топтарда өткізілді. Бақылау топтарында Бейімделген дене шынықтыру сабақтары өткізілді. Әдістеме.

Есту қабілеті бұзылған ұлдармен спорттық гимнастика сабақтарының әдістемесін әзірлеу үшін біз есту қабілеті нашар балалармен жұмыс істеудің стандартты әдістемесін есту қабілеті бұзылған балалардың физикалық мүмкіндіктері мен сенсорлық қабылдау ерекшеліктеріне бейімдедік. Атап айтқанда, біз қарапайым жаттығуларды қолдандық, күрделі жаттығуларды қарапайым бөліктерге бөлдік және көрнекілік әдісін қолдандық, сонымен қатар жаттықтырушының талаптарын түсінуді жеңілдету үшін кейбір қол қимылдарын қолдандық. Спорттық гимнастикамен айналысудың әзірленген әдістемесі көрнекі оқыту әдісінің басым болуын, әртүрлі техникалық құралдарды (гимнастикалық стендтер, жеңіл гимнастикалық снарядтар, гимнастикалық төсеніштер, өлшеу сызғыштары), ауызша әдістің ерекшеліктерін (жаттықтырушының сөйлеу қарқыны, айқын артикуляция, экспрессивті қозғалыстар, жестау) қолдануды қамтиды. сөйлеу). Бұл әдістемелік ерекшеліктер есту қабілеті бұзылған балалармен спорттық гимнастикадағы барлық сабақтарда қолданылды.

Біз әзірлеген әдіс есту қабілеті әртүрлі ұлдарға жарамды болуы керек болғандықтан, біз оқу процесін ұйымдастыруға және өткізуге сараланған тәсілді қолдандық. Сабақтарда психомоторлық функциялардың сақталуының әр түрлі деңгейін және есту қабілеті бұзылған ұлдардың дене дайындығын ескере отырып, үйлестіру қабілеттерін дамытудың қолданылатын құралдары мен әдістерін саралап таңдау (оның ішінде жаттығулардың құрылымдық күрделілігі, дене белсенділігінің параметрлері, қайталану саны, жаттығуларды игеруге қажетті уақыт) жүзеге асырылды. Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау.

Педагогикалық эксперимент жүргізілгенге дейін балалардың үйлестіру қабілеттерін тестілеу есту қабілеті нашар ұлдардың бақылау және эксперименттік тобы арасында сенімді айырмашылықтарды анықтаған жоқ. Сондай-ақ, педагогикалық эксперимент жүргізілгенге дейін балалардың үйлестіру қабілеттерін

тестілеу саңырау ұлдардың бақылау және эксперименттік тобы арасында сенімді айырмашылықтарды анықтаған жоқ. Өзірленген әдістемені қолданғаннан кейін эксперименттік топтардағы үйлестіру қабілеттерін тестілеу нәтижелері бақылау топтарының нәтижелерінен айтарлықтай ерекшелене бастады.

"Тепе-теңдікті сақтау қабілеті, Лейлек позасы" көрсеткіші бойынша экспериментке дейін нашар еститін ұлдардың бақылау және эксперименттік тобында сенімді айырмашылықтар болған жоқ – сәйкесінше 3,4 және 3,5 С. ($p > 0,05$), ал педагогикалық эксперименттен кейін топтар арасындағы нәтижелер әр түрлі болды – сәйкесінше 3,5 және 4,5 с. ($p < 0,05$), содан кейін педагогикалық эксперименттің нәтижелері топтар арасында әр түрлі болды – сәйкесінше 2,0 және 5,3 соққы ($p < 0,05$), ал педагогикалық эксперименттен кейін топтар арасындағы нәтижелер әр түрлі болды-3,0 және 2,4 с. тиісінше ($p < 0,05$), ал педагогикалық эксперименттен кейін топтар арасындағы нәтижелер әр түрлі болды-сәйкесінше 2,5 және 3,5 С. ($p < 0,05$), ал педагогикалық эксперименттен кейін топтар арасындағы нәтижелер әр түрлі болды-сәйкесінше 1,2 және 2,0 соққылар ($p < 0,05$), ал педагогикалық эксперименттен кейін топтар арасындағы нәтижелер сенімді болды әр түрлі – сәйкесінше 4,5 және 3,5 С.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Алейникова, С. А. Мұғалімдер мен ата-аналардың есту қабілеті бұзылған балаларды интеграцияланған оқытуға қатынасы / С. А. Алейникова, М. М. Маркович, Н. Д. Шматко // Дефектология. - 2005. - № 5. - 19-30 ББ.
2. Александров, А. А. Психогенетика / А. А. Александров. - Санкт-Петербург: "Питер" баспасы, 2006 ж. - 192 б.
3. Амосов, Н. М. Амосов Энциклопедиясы. Денсаулық алгоритмі / Н.М. Амосов. - Донецк: Сталкер, 2002. - 590 Б.
4. Андрейкин, А.А. Есту қабілеті нашар жасөспірімдер мен жасөспірімдерге арналған бірлескен ұжымның рөлі / А. А. Андрейкин // мәдениет және өнер құралдарымен балалар мүгедектігі мәселелерін шешудің жаңа жолдары.- 2001. - 196-212 ББ.
5. Анохин, П. К. Функционалдық жүйелер физиологиясы туралы очерктер / П. К. Анохин. - Мәскеу: Медицина, 1975. - 448 б.
6. Анохин, П. К. Функционалдық жүйе теориясының түйіндік сұрақтары / П. К. Анохин. - М.: Вука, 1980. - 197 б.
7. Антропология: глухонемот туралы / В. М. Харитонов, А. П. Ожигова, Е. З. Година, Е.Н. Хрисанова, В. А. Бацевич. - Мәскеу: Владос орталығы гуманитарлық баспасы, 2004 ж. - 272 б.
8. Астапов, В. М. Психикалық дамуы бұзылған және ауытқуы бар балалардың психологиясы: оқу құралы / В. М. Астапов, Ю. В. Микадзе. 2-ші басылым. - Санкт-Петербург: Питер, 2008. - 384 б.
9. Баевский, Р. М. Физиологиялық норма тұжырымдамасы Денсаулық критерийлері / Р. М. Баевский // Росс, физиол. журнал. - 2003. - Т. 89. - № 4. -36-38 ББ.

СИСТЕМА ОТНОШЕНИЙ ПЕДАГОГОВ К ИНКЛЮЗИВНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ КАК ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОСТИ СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

Вернер Д.Ю.

Научный руководитель: Смаилова Ж.У., сениор-лектор
магистр психологии

Восточно-Казахстанский университет им. С. Аманжолова
г. Усть-Каменогорск, Казахстан, e-mail: vernerdimaa17@mail.ru

За последние несколько лет инклюзивное образование стало очень важной и актуальной темой, как в международном, так и в национальном контексте. Инклюзивное образование – это образование для всех и в том числе для детей с особыми образовательными потребностями. Часто этот термин путают, трактуя его как «образование только для детей с ограниченными возможностями». Именно это и стало причиной нашего исследования: узнать, как относятся к инклюзивному образованию основные представители образовательного процесса – педагоги. И хотя идеи, принципы инклюзивного образования декларируются, находят всё больший отклик у общественности, в школах постепенно создаются условия для сопровождения детей с особыми образовательными потребностями, принимаются законодательные акты, утверждающие стандарты инклюзивного образования, в университетах на педагогических специальностях существует одноимённая дисциплина, обязательная к изучению, но всё ещё присутствует сильная дифференциация в отношении педагогов к инклюзивному образованию (Искакова Б.С., Присяжнюк Д.И., Зангиева И.К., Агавелян Р.О., Аубакирова С.Д., Жомартова А.Д., Бурдина Е.И.).

В представленной нами статье на материалах исследований зарубежных и отечественных авторов мы изучили и проанализировали систему отношений педагогов к инклюзивному образованию и узнали, какие факторы влияют на это отношение. На основе работ исследователей проанализировали роль педагога в формировании инклюзивной культуры, сформулировали свою точку зрения о том, почему именно педагог должен декларировать принципы, ценности, идеи инклюзивного образования и почему это важно как для детей с особыми образовательными потребностями, так и для нормотипичных детей и всех родителей.

Целью данной статьи является анализ современных исследований, раскрывающих отношение педагогов к инклюзивному образованию. Инклюзивное образование в Республике Казахстан неравномерно, преодолевая трудности системы образования идёт в сторону повсеместного внедрения инклюзии. По нашему мнению, важным является понимание того, с каким настроем, с какой системой отношений к инклюзивному образованию включены в процесс внедрения инклюзии педагоги средних общеобразовательных школ. Такого рода анализ предполагает в первую очередь изучение проведённых исследований за последние несколько лет.

Отношение педагогов к инклюзивному образованию изучается не впервые – на эту тему уже проводились исследования. В них разными методами изучили систему отношений педагогов к инклюзивному образованию: с помощью опроса (Искакова Б.С., Присяжнюк Д.И., Зангиева И.К., Агавелян Р.О., Аубакирова С.Д., Жомартова А.Д., Бурдина Е.И., Ильин А.С.) или, например, кластерного анализа (Волосникова Л.М., Игнатжева С.В., Федина Л.В., Брук Ж.Ю.) Часто для опроса педагогов используются авторские методики (Shiba S., Saurav K., Ranjan K.S.), шкала Ликерта (Волосникова Л.М., Игнатжева С.В., Федина Л.В., Брук Ж.Ю., Shiba S., Saurav K., Ranjan K.S.), авторская шкала оценки (Aferdita A., Stankovska G.), массовый онлайн-опрос (Ильин А.С.). Нами были изучены разные источники: зарубежные авторы (Республика Косово, Индия), авторы Российской Федерации и Республики Казахстан, изучившие отношение педагогов к инклюзивному образованию. Выбор анализируемой литературы обусловлен не только темой, но и её актуальностью: для нашего исследования использовались статьи авторов, изучавших отношение педагогов к инклюзивному образованию с 2019 по 2023 годы [1 - 6].

В статье авторов Республики Косово Aferdita A., Stankovska G. «Attitudes of Teachers towards Inclusive Education» (2019) был проведён анализ отношения педагогов к включению учащихся с особыми образовательными потребностями в общеобразовательные школы Республики Косово. Выборка составила 400 педагогов из 20 школ Приштины, из них 200 педагогов начальной школы и 200 педагогов средней школы, в которых учатся дети с особыми образовательными потребностями. Для измерения использовалась авторская шкала. Исследование выявило следующие факторы, влияющие на положительное отношение к инклюзивному образованию: а) школа – педагоги начальной школы более позитивно относятся к инклюзии, нежели педагоги средней школы (37% - младшая школа, 30% - средняя); б) возраст педагога – молодые педагоги более позитивно относятся к инклюзии, чем их старшие коллеги (Рисунок 1);

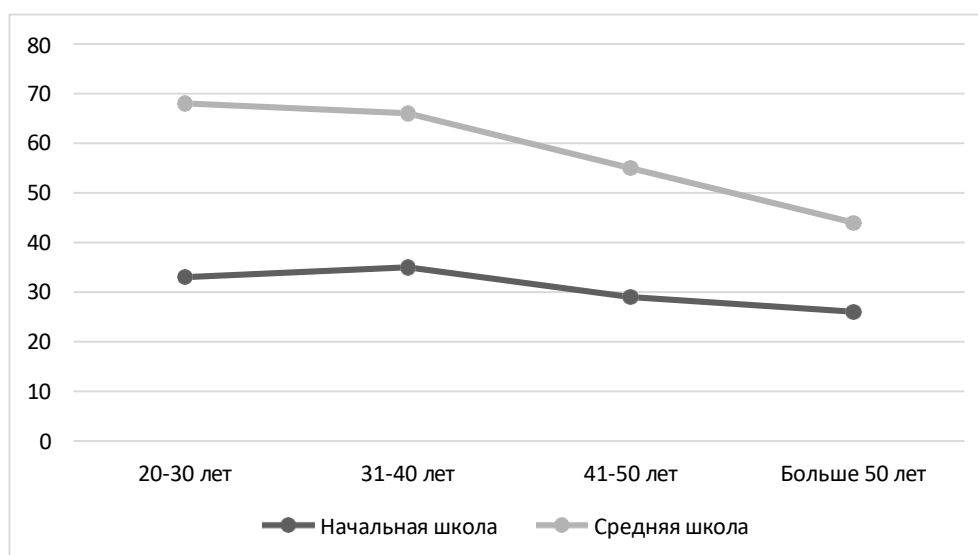


Рисунок 1– Возраст педагога как фактор, влияющий на отношение к инклюзивному образованию

в) пол – женщины позитивнее относятся к инклюзивному образованию, чем мужчины (31% - мужчины в начальной школе, 29% - в средней; 36% - женщины в начальной школе, 33% - в средней); г) квалификация педагога – зачастую именно высококвалифицированные педагоги со стажем от 6 до 15 лет адекватно относятся к инклюзии и успешно реализуют её в своей практике (опыт работы менее 5 лет – 26%; 6-10 лет – 35%; 11-15 лет -37% ; более 15 лет – 26%) [1].

В статье авторов Shiba S., Saurav K., Ranjan K.S «A Study of Attitude of Teachers towards Inclusive Education» (2020), было проведено исследование отношения педагогов к инклюзивному образованию в Индии. В качестве контингента исследования были выбраны все педагоги округа Гайя (штат Бихар). Из этой совокупности методом квотной выборки из 11 учебных заведений были отобраны 108 педагогов, работающих в начальной и средней школе. Для сбора данных авторы использовали метод описательного опроса. При измерении отношения педагогов к инклюзивному образованию автор использовал «Рейтинговую шкалу отношения к инклюзивному образованию», разработанную доктором Инду Гаргом и доктором Самером Пинглом. В шкале рассматриваются четыре компонента инклюзивного образования: основные вопросы, вопросы осуществимости, вопросы сотрудничества и отношение к детям с особыми образовательными потребностями. Шкала представляет собой трёхбалльную шкалу Лайкерта с тремя вариантами ответов: «согласен», «не согласен», «нейтрально». Результат показал, что отношение педагогов к инклюзивному образованию было умеренным и благоприятным. Педагоги, прошедшие предварительную подготовку и городские педагоги отличались более благоприятным и позитивным отношением к инклюзивному образованию. Также, в статье сравнивалось отношение педагогов-мужчин и педагогов-женщин к инклюзивному образованию, но значимых различий не наблюдалось. Значимых различий нет и между педагогами сельских и городских школ. Были обнаружены различия между педагогами, которые ещё не начали работать, и педагогами, которые уже работают в школе: первые показывают более положительное отношение к инклюзивному образованию. Авторы объясняют положительное отношение ещё не работавших педагогов к инклюзивному образованию отсутствием практики работы в инклюзивном классе [2].

Ильин А.С. в своей статье «Исследование готовности учителя к работе в условиях инклюзии: в поисках практических решений» (2021) было проведено исследование не только отношения педагога к инклюзивному образованию, но и его готовность к работе в условиях инклюзии. В онлайн опросе приняли участие 208 педагогов системы общего образования Красноярского края разных категорий с различным стажем педагогической работы. Опрос показал следующие результаты: более 50% педагогов не разделяют идеи инклюзивного образования; только 44,2% педагогов осознают важность совместного обучения нормотипичных детей и детей с особыми образовательными потребностями; 37% педагогов высказывают неуверенность в правильности идей инклюзивного образования; отрицательно относятся к идее инклюзивного образования 18,8% педагогов. Исследование показало, что педагоги, не разделяющие идеи инклюзивного образования, педагоги, которые не уверены в правильности идей инклюзивного образования и педагоги, отрицательно относящиеся к идее инклюзивного

образования в большинстве своём имеют поверхностные представления об инклюзивном образовании (66,8%), а негативное отношение создаётся из-за незнания, отсутствия опыта работы с детьми с особыми образовательными потребностями или наоборот, присутствия негативного опыта работы с детьми с особыми образовательными потребностями. [3]

В статье авторов Волосникова Л.М., Игнатжева С.В., Фебина Л.В., Брук Ж.Ю. «Учитель в инклюзивном классе: взаимосвязь отношения к инклюзии с удовлетворённостью работой» (2022) было проведено исследование отношения педагогов к инклюзивному образованию одной из школ Тюмени, которая по основным показателям является типичной для города: два корпуса и 192 школьных класса, в которых 253 педагога обучают 6609 детей, в их числе 47 мигрантов и 84 ребёнка со статусом ОВ. С помощью кластерного анализа авторы вывели следующие группы педагогов: а) «романтики» инклюзии: они идеализируют возможность инклюзии, отсутствие практического опыта не позволяет людям этой группы объективно оценивать реальные риски и проблемы инклюзии; б) «реалисты» инклюзии: они высоко оценивают риски инклюзии, понимают её сложности, адекватно оценивают как свои возможности, так и ограничения, стремятся мыслить системно: видят и понимают проблемы инклюзивного образования, объективно оценивают реальное состояние дел, видят ресурсы и возможности инклюзии; в) «критики» инклюзии: они считают, что инклюзия в классе – источник проблем. Это единственная группа, где зафиксирован уже имеющийся негативный опыт реализации инклюзии в классе.

Опираясь на результаты исследования авторы сделали вывод, что для значительной части педагогов характерно переживание незащищённости в профессиональной деятельности, как следствие, они опасаются быть открытыми и вместо откровенных суждений декларируют социально одобряемые [4].

Похожая систематизация отношения педагогов к инклюзивному образованию встречается в исследовании авторов Исаковой Б.С., Присяжнюк Д.И., Зангиевой И.К. «Установки родителей и учителей к инклюзивному образованию в России и Казахстане» (2023). В статье авторы выделяют три группы педагогов: 1 группа – «энтузиасты» - признают права детей с особыми образовательными потребностями, верят в успех инклюзивного процесса и выражают высокую мотивацию к работе в таких условиях (в Казахстане их количество составило 35%, в России – 40%); 2 группа – «пессимисты» - педагоги, пессимистично настроенные к совместному обучению разных категорий детей и не считающие инклюзивное образование необходимым и полезным (Казахстан – 37%, Россия – 39%); 3 группа – «реалисты» - с одной стороны, частично принимают необходимость получения детьми с особыми образовательными потребностями образования, но с другой выражают тревоги и предубеждения относительно самого инклюзивного образования (Казахстан – 27%, Россия – 22%) [5].

Ещё одна статья соотечественников под авторством Агавелян Р.О., Аубакировой С.Д., Жомартовой А.Д., Бурдиной Е.И. «Отношение учителей к инклюзивному образованию в Казахстане» (2020). Авторы провели опрос, в котором приняли участие 416 педагогов общеобразовательных школ Павлодарской области Республики Казахстан. Исследование показало, что педагоги в основном

обеспокоены отсутствием знаний и навыков для обучения детей с особыми образовательными потребностями, они переживают о том, что не смогут дать должного внимания всем детям, если будут реализовывать в своём классе политику инклюзивного образования (более 70% опрошенных педагогов). Анализ ответов респондентов свидетельствует о неготовности педагогов к реализации инклюзивного образования и необходимости специальной подготовки педагогов к работе с детьми с особыми образовательными потребностями в условиях инклюзии. При общем положительном восприятии людей с особыми образовательными потребностями многие педагоги критически относятся к идее инклюзии, поскольку не готовы принять в свой класс детей, нуждающихся в индивидуальном подходе и детей со сложными нарушениями. Педагоги сельских школ более позитивно относятся к инклюзии (80,3%), чем их городские коллеги (19,7%). Авторы статьи объясняют это спецификой сельского общества, в котором люди хорошо знают друг друга и более толерантно относятся к детям с особыми образовательными потребностями [6].

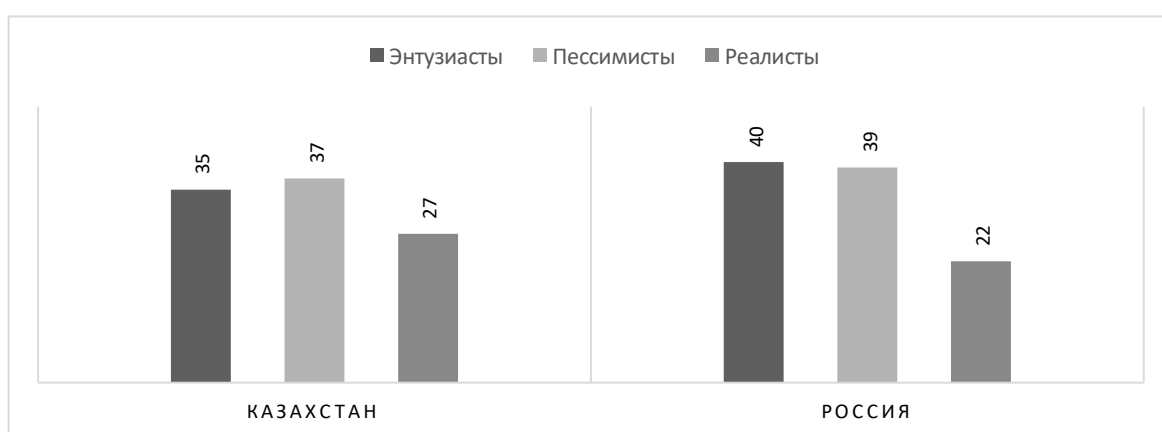


Рисунок 2 – Отношение педагогов к инклюзивному образованию в России и Казахстане

Подводя итог по всем изученным работам, можно сделать следующее заключение: на систему отношений педагогов к инклюзивному образованию влияют разные факторы – какие-то в большей степени, какие-то в меньшей. Анализ опубликованных в исследованиях факторов, влияющих на отношение педагогов к инклюзивному образованию, позволил нам систематизировать эти факторы на две группы: факторы, значительно влияющие на систему отношений, и факторы, незначительно влияющие на систему отношений педагогов к инклюзивному образованию (Таблица 1)

Таблица 1 - Факторы, их степень влияния на отношение к инклюзивному образованию (на основе изученных исследований)

	Значительно влияющие факторы		Незначительно влияющие факторы
1	Опыт преподавания и сопровождения детей с особыми образовательными	1	Возраст педагога В исследованиях указывалось то, что молодые педагоги более позитивно

	потребностями (он может быть и негативным, и позитивным – от этого будет строиться соответствующее отношение к инклюзивному образованию)		настроены на внедрение инклюзивного образования, но это различие незначительно и объясняется тем, что у молодых педагогов просто нет опыта работы в инклюзивном классе и они романтизируют процесс обучения детей с особыми образовательными потребностями.
2	Квалификация педагога (прошедшие какие-либо курсы, дисциплины, углубленно изучающие инклюзивное образование педагоги будут лучше относиться к нему, чем не сделавшие этого)	2	Пол педагога Мнения разнятся: в одних исследованиях указывалось то, что женщины позитивнее относятся к инклюзивному образованию, в других – мужчины (в процентном соотношении различие незначительно)
3	Внутренний энтузиазм, желание помогать, желание продвигать и осуществлять инклюзию в своей практике. Этот фактор является ключевым, так как благодаря ему выстраивается не просто положительная система отношения к инклюзивному образованию, она декларируется, продвигается и зачастую эффективно реализуется в школьной деятельности.	3	Место (город/село) Согласно исследованиям, сельские педагоги более позитивно относятся к инклюзивному образованию, чем городские. Это объясняется спецификой сельского общества.
		4	Школа (младшая/средняя) Педагоги младшей школы более позитивно относятся к инклюзии, чем их старшие коллеги. В исследованиях это объясняется тем, что педагоги начальных классов должны удовлетворять более интенсивные и разнообразные потребности детей по сравнению с педагогами в средней школе.

Выводы, полученные из нашего исследования, указывают на то, что положительное отношение к инклюзивному образованию ещё не распространено в полном, желаемом нами объёме. Инклюзивное общество рождается в обычном школьном классе, поэтому критически важно формировать правильную, положительную систему отношений у будущих специалистов к инклюзивному образованию. Как говорил Ключевский В.О., «чтобы быть хорошим преподавателем, нужно любить то, что преподаёшь, и любить тех, кому преподаёшь».

В своём исследовании, благодаря изученным источникам, мы смогли проанализировать, какие факторы влияют и в какой степени они влияют на отношение преподавателей к инклюзивному образованию; мы объяснили, почему система отношений напрямую влияет на эффективность сопровождения детей с

особыми образовательными потребностями и почему очень важно выстраивать положительную систему отношения к инклюзивному образованию у педагогов. На основе изученных статей и проанализированных факторов, влияющих на отношение педагогов к инклюзивному образованию, мы утверждаем, что система отношений педагогов к инклюзивному образованию – первостепенный фактор эффективного сопровождения детей с особыми образовательными потребностями. Кроме статистики по вопросам отношения к инклюзивному образованию, нам было важно найти инструменты (методы, методики, опросники), на основании которых мы бы могли разработать свой опросник и провести своё исследование, в котором более углублённо проанализируем ситуацию, например, в школах города Усть-Каменогорска.

Список литературы

1. Aferdita A., Stankovska G. Attitudes of Teachers towards Inclusive Education / Journal of Humanities and Social Science. - 2019. – Т. 24. – № 7. – С. 78–84.
2. Shiba S., Saurav K., Ranjan K.S. A Study of Attitude of Teachers towards Inclusive Education / Shanlax International Journal of Education. - 2020. – Ч. 9. – № 1. – С. 189-197.
3. Ильин А.С. Исследование готовности учителя к работе в условиях инклюзии: в поисках практических решений / Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2021. – № 3. – С. 84-89.
4. Волосникова Л.М., Игнатжева С.В., Федина Л.В., Брук Ж.Ю. Учитель в инклюзивном классе: взаимосвязь отношения к инклюзии с удовлетворенностью работой / Вопросы образования / Educational Studies Moscow. – 2022. – № 2. – С. 60-87.
5. Искакова Б.С., Присяжнюк Д.И., Зангиева И.К. Установки родителей и учителей к инклюзивному образованию в России и Казахстане: сравнительный анализ / Мир России. – 2023. – Т. 32. – № 2. – С. 30-51.
6. Агавелян Р.О., Аубакирова С.Д., Жомартова А.Д., Бурдина Е.И. Отношение учителей к инклюзивному образованию в Казахстане / Интеграция образования. – 2020. – Т. 24. – № 1. – С. 8–19.

ӘОЖ 7.79.796.03

ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫН ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНДА ҚОЛДАНУ АРҚЫЛЫ САНАЛЫ ҰРПАҚ ТӘРБИЕЛЕУ

Ғабитова М.Ғ.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Қазақтың ұлттық ойындарын дене тәрбиесі сабағында жоспарға енгізу арқылы өткізу жас буынды тәрбиелеуде теңдесі жоқ құрал. Әр сабақ сайын ұлттық ойынның үш-төрт түрін алып, солардың ойнау тәсілін үйрете отырып, жетілдіре, қайталау арқылы пысықтап, әрбір бала жадында сақтайды да, оны ойнай біледі. Ұлттық ойындар ережесін түсіндіру, қызықтыру арқылы меңгерте отырып, мен неше түрлі қызықты көрнекі құралдар мен атрибуттарды сабағымда

қолданамын. Осы атрибуттарды сабақта қолдануыма ата-аналар көптеп көмек көрсетуде. Мысалы: қазақтың ұлттық ойыны «Бәйге», «Қыз қуу», «Теңге алу», «Көкпар» ойындарына ағаш аттың макетін, көмбеге киіз үйдің макетін жасап сабақтарды қызықты өткізуіме атсалысты.



Ұлттық ойындарды мектептегі дене тәрбиесі сабағында қолданудың заманға сай әдістерін ойлап табу әрине қиын. Әрбір баланың санасына ойынды сіңістіріп енгізу үшін біз қызықты да дұрыс әдістерді қолдануымыз керек. Ұлттық ойындар өзінің табиғатында, жаратылысында ұлттық өнегені бойына сіңіріп, бүкіл ұлтқа тән қасиеттерді өз бойына дарытып, толығып, жетілу арқылы, өзінің жан жақты тәрбиелік қасиетін шындай түседі. Ұлт ойындары өте күрделі дүние, ол адам баласының табиғи әрекеті. Сабақтың барысында сол табиғилығын сақтай отырып, оның элементтерін ретті пайдалану сабақтың әр кезеңінде оқушылардың көңіл-күйіне психологиялық жағынан барлау жасай отырып, білгірлікке әрекет жасауды талап етеді.

Бала ойын арқылы ойлап, ойын арқылы қиялдайды. Көңіл аударарлық ойынның бір түрі – **асық ойыны**. Бұл ойынды тек асығы бар балалар ғана ойнайды. Асық ойнаушылардың саны 4-8 балаға дейін жетеді. Бұл ойынның түпкі мақсаты – асық ұтып алу.

Асық ойынының түрлері өте көп. Олар – алшы, омпы, хан, құмар, көтеріспек. Асық ойыны өте қарапайым болып көрінгенмен, мұнда адам денесін шыңдап, сомдайтын қасиеттер, баланың «бұзылып» кетпеуі үшін, оны өзара әрекетке жетелейтін қимыл қаншама. Ең бастысы, ол баланы жастайынан салауатты өмір салтына жетелейді. Адамның ойлау жүйелерінің жетілуінен бастап, бұлшық еттерінің жетілуіне, тыныс алу мүшелерінің реттелуіне, өз дене мүшелерін меңгеруге, соның нәтижесінде қырағылық пен мергендікке баулиды. Асық ойынын мектептегі дене тәрбиесі сабағында үйретіп алып, сыныптар арасында жарыс түрінде өткізуге болады. Асық ойыны білмейтін бала қазір ауыл түгіл, қалада да жоқ. Каникул кезінде аула ішінде асық ойынын балалар көп ойнайды, ішінара қыздар да кездеседі. Ұлттық ойындар арқылы біз баланы көпшілдікке, ұйымшылдыққа тәрбиелейміз, оларды жеке-дара тұлға ретінде қалыптастырамыз.

Асық ойыны – баланың ұсақ моторикасын дамытады, бұлшық ет қозғалысын жақсартады. Дәлдікті, мергендікті, зейінін арттыруға ықпал етеді. Көпшілдікке, сыйластыққа, әділдікке тәрбиелейді.

Қазіргі компьютер заманында оқушыларды қызықтырып асық, бес тас ойнаңдар деп айту өте қиын іс.



«Бес тас» ойыны. Ойнаушылардың саны екіден бес-алтыға дейін барады. Ойын тақыр жерде өтеді. Бауырсақтай доп-домалақ бес тас керек. Өйткені сүйірленген тастар ойнағанда, иірген кезде өз еріктерімен домалап түспей біріне бірі бөгет жасайды және қолға ұстауға да ыңғайсыз. Ойын ережесі. Балалар ең алдымен кім кімнен кейін ойнайтындығын бес тасты жоғары лақтырып, алақанның сыртына түсіріп, содан қаршып қағу арқылы кезек алысады. Ең көп қаршығаны бірінші, одан азы екінші, тағысын тағы солай кете береді. Бірінші кезек алған ойыншы бес тасты ойынның шартын бұзғанға дейін қаға береді, одан кейін екінші кезектегі ойыншы ойнайды, одан үшінші кезектегі ойнайды, тағысы тағы, кезектесіп ойын жалғаса береді. Ойын бірліктен басталады. Бес тасты иіргеннен соң біреуін қақпа тас етіп алып, қалған төрт тасты жеке-жеке бір-бірлеп қағып алады. Екінші рет иіріп екілікті ойнайды, онда жердегі төрт тасты екі-екіден қағып алады. Үшінші рет иіріп үш тасты бірге, бір тасты бөлек қағып алады. Төрттікте қақпа тасты лақтырып төрт тасты жерге қойып, тағы лақтырып төртеуін жерден қайта алуы керек. Бесінші ойын – «жалақ». Жалақты үш жалау, немесе бес жалау болады. Қақпа тасты лақтырып жіберіп сұқ қолымен жерді үш ре жалауы керек, немесе ойынның шарты бойынша бес рет жалауы керек. Ұш жалау немесе бес жалау ойыншылардың өзара келісімдері бойынша тағайындалады. Алтыншы ойын – «алақан». Мұнда қақпа тасты лақтыра отырып қалған төрт тасты бір-бірлеп екінші қолдың алақанына жинаулары керек. Жетінші ойын – «төртбұрыш». Төртбұрышты төрт тасты төрт жерге қойып, яғни төртбұрыш шығарып, қақапа тасты биіктете лақтырып төртеуін де жинап алып қағулары керек. Төртбұрыштың үлкендігі ойыншылардың өзара келісімдері бойынша қойылады. Сегізінші ойын – «арттан тастау». Бұл ойында жерден бірінші тасты қағып алып, енді екінші тасты алғанда бірінші тасты қолдың артынан жерге тастау керек, одан үшінші тасты алғанда екінші тасты арттан тастау керек. Содан кейін жерден тастардың бәрін жинап қағып алу керек. Тоғызыншы ойын – «үндемес». Бұл ойында қақапа тасты қағып алғанда қолдағы жерден алған тасқа соғыстырмау керек. Ойынның шарты бойынша үндеместі ойнаған кезде тастардың даусы тұрмақ, ойыншының өзі де үндемей отырғаны абзал. Басқа балалар ойынның осындай сәтін пайдаланып қалғысы кеп үндеместі, яғни ойнап отырған баланы күлдіруге тырысады. Бұған ойыншының

берілмеуі керек, себебі дыбысы шығып қалса, онда ойын шарты бұзылды деп есептелінеді де, бес тасты келесі кезектегі ойыншы алады. Оныншы ойын – «сарт-сұрт». Бұл ойын да бірлік сияқты, әр тас жеке-жеке қағылып алынады. Бірақ қақпа тас пен жерден алынған тастың сартылдаған дауысы естілуі керек. Он бірінші ойын – «қаршу». Ойыншы бес тасты иіріп жерге тастайды. Содан кейін қақпа тасын алады. Оны алып болғаннан соң қалған төрт тасты бір-бірлеп қаршып алуға тиіс. Он екінші ойын – «нәби». Бұл ойында сол қолдың бас бармағы мен сұқ қолын жерге тұрып, оң қолымен сол қолдың сыртынан тастарды алдыға иіріп тастайды. Ал қақпа тасты алғаннан кейін нәби сайланады. Нәбиді басқа ойыншылар сайлайды. Нәби ойыншылардың келісімі бойынша не алдыдан, не артынан, не бір тастың екіншісіне тиіп тұрғаны, әйтеуір қиын жердегісі сайланады. Ойыншы нәбиді басқа тастарды өткізіп болғаннан кейін ең артында өткізеді. Ең ақырында бәрін ойнап біткеннен кейін ойыншылар біріне бірі ұпай салады. Ұпай салудың бірнеше түрлері бар. Біріншіден, бес тасты қолын айналдырып лақтырып қағып алу керек. Екіншіден, бес тасты түгел лақтырып, алақанның сыртына түсіріп, одан қайта лақтырып қаршып алуы керек. Содан қанша тас қағып алса, сонша ұпай салады. Әр тас – он ұпай. Егер бес тасты түгел қақса, онда 50 ұпай алады. Осылай ойын жалғаса береді. Ұпай салушылар ұпайды тек өзінен кейінгі кезектегі ойыншыға ғана салады. Ойынның шарты бойынша тастарды қаққан кезде басқа тастарды қозғалтпаулары керек.

«Бес тас» ойынында баланың ұсақ моторикасы дамиды, математикалық ой-өрісін арттырады, логикалық ойлауы жетіледі, қимыл-қозғалыста болады.

Мен «Бес тас» ойынын топқа бөлу арқылы үйретудемін. Сабақ барысында оқушылар өте қызығушылық танытып, үйренуге деген талпыныстары байқалды.

Әсіресе, дене тәрбиесі сабағынан босатылған оқушылар отырып «Бес тас» ойынын ойнауға болады. Бұл ойынның бір қасиеті оқушыларды төзімділікке, шыдамдылыққа, шапшаңдыққа үйретеді.

Қазақтың ұлттық ойындарының біразы ойлауды қажет ететін ойындарға жатады. Олар негізінен логикалық ойлау мен математикалық, философиялық ойлануды дамытуға негізделген. Мысалы, тоғыз құмалақ ойыны.

Тоғыз құмалақ ойыны жас жеткіншектерге спорт әліппесін үйретумен қатар, олардың ой-өрісін, сана-сезімін, дамытуға оқу үлгерімін жақсартуға және саналы тәрбие өзіндік септігін тигізеді.

Бұл ойынды арнайы ағаштан жасалған төрт бұрышты тақтада ойнайды. тақтаның екі қатарға тоғыз-тоғыздан ойылған сопақша келген ұясы (кіші отау), әр қатар үшін бір-бірден жасалған екі қазан (үлкен отау) болады. Олар ақ және қара түске боялған. Әр оқушыға 81-ден, екі ойыншыға 162 құмалақтан беріледі. Олар әр ұяға 9-дан орналастырылады. Әр ұяның 1-ден 9-ға дейін реттік саны болады, олар солдан оңға қарай есептеледі.

Ойын ережесі: тоғыз құмалақтың партиясы ақ пен қараның кезектесіп отыратын жүрісінен тұрады. Ойынды бастаушы өзінің кез келген отауына бір құмалақты ғана қалдырып, өзгесін қолына алып, оларды сағат тіліне қарсы жақтан бастап, бояу түсіне қарамастан, бір-бірден ұяларға салады. Егер ең соңғы құмалақ түскен бәсекелестің ұзындығы тас саны (2, 4, 6, 8, 10, ...) жұп болса, онда ойыншы сол ұядағы құмалақты алып, өз қазанына аударады. Ойын барысында біреудің

ұясында 2 құмалақ қалса, серіктесі ең соңғы тасын түсіріп үлгерсе, ол үшін тасты түгел алады, ұя ойын аяғына дейін «тұздыққа» айналады. Әр ойыншы өз қарсыласының жағында тек бір ғана «тұздыққа» ие болады. Қазанына 82 құмалақ жинаған ойыншы ұтады.

«Теңге алу» ойыны. Бұл ойын әсіресе Қазақстан, Азия халықтарының арасында көп кездесетін ұлттық спорттың бір түрі. Ойын шабандоздардың ат құлағында ойнай білетін үлкен шеберлікті, асқан жылдамдықты, ерекше ептілікті қажет етеді. Ойынның мәні-атпен шауып келе жатқан жігіт айтулы мәреге дейін белгілі межелерге көміліп қойылған күміс теңгені іліп алуға тиіс.

Осы ойын элементтерін пайдалана отырып, сабақ кезінде оқушылар қатты жүгіріп келіп әр жерде жатқан, ия болмаса арнайы қойылған шыттарды іліп ала жүгірулері керек.

«Бәйге» ойыны. Бұл ойын барысында жылдамдық, ептілік, шапшаңдық секілді дене сапалары дамиды, көпшілдікке тәрбиелейді.

Көрнекілік құралдарға ата-аналардың көмегімен жасалған ағаш аттарды, киіз үй макетін, қол шыттарын пайдалану арқасында сабағым қызықты да, әсерлі өтті.

Сонымен түйіндеп айтарым, сабақта және тәрбиеде, бастауыш мектептерде ұлттық ойынды ұтымды пайдалансақ дене шынықтыру пәнінде оқушылардың өз бетімен жұмыс жасау дағдыларын қалыптастыру шарттары теориялық тұрғыдан негізделсе, онда оқушылардың білімге деген құштарлығын арттыруға және халықтың асыл мұрасын бойына сіңіріп, ұлттық сананы қалыптастыруға болады.

Әрбір бала өзін қазақпын деп есептесе өзінің ұлтының дәстүрін, ойындарын жатқа біліп, соны пайдаланып өсуге тиіс. Сонда ғана біз оларды патриот ете аламыз.

Қолданылған әдебиеттер

1. «Мұғалім К.3» - Республикалық оқу-әдістемелік газеті. №5(10) мамыр 2011ж.
2. «Мектептегі дене шынықтыру» - Республикалық ғылыми-әдістемелік журнал №5 2010ж.
3. «Мектептегі дене шынықтыру» - Республикалық ғылыми-әдістемелік журнал №3 2014ж.

ӘОЖ 7.79.796.03

ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫН ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНДА ҚОЛДАНУДЫҢ ЖАҢА ӘДІСТЕРІ

Ғабитова М.Ғ.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Әр халықтың өз ұрпағын өмірге әзірлеуде, баулып тәрбиелеуде өзіне ғана тән ерекшеліктері болады. Ол ерекшеліктері ең алдымен сол халықтың әдет-ғұрпын, салт-санасы тұрмысы мен дәстүрлеріне байланысты қалыптасады. Сондықтан осы ұғымды өз бойына жинаған барлық тәрбие құралдарын біз бүгінде халық

педагогикасы деп атаймыз. Халық педагогикасының бір саласы-ұлт ойындары. Қазақ халқының ұлт ойындарының өзіне тән бір ерекшелігі сол, ол тек көңіл аулап, қызық қуып, уақыт өткізу үшін емес, белгілі бір білімділік, тәрбиелік мақсат көздейтінінде.

Қазақ халқының ұлт ойындары негізінен үш саладан тұрады.

- 1) Ойын-сауық ойындары.
- 2) Оймен келетін ойындар
- 3) Дене шынықтыру спорт ойындары.

Сондай-ақ халық ойындары оқушылардың денелерін шыңдап оларды икемділікке, төзімділік пен шапшаңдыққа, тапқырлық пен алғырлыққа, дәлдік пен ептілікке баулайтынын айтады. Дене шынықтыру сабағы жоғары адамгершілік рухта тәрбиелеудің белсенді құралы ретінде мектепте берілетін барлық білім негіздерімен астасып, жалпыға бірдей орта білім беру идеяларын іске асырып соның нәтижесінде қоғамдық пайдалы еңбекке араласуы мен отан қорғау ісіндегі жүйелі тәрбиенің негізін құрайды.

Қазақтың ұлттық ойын түрлері

Аламан бәйге, бәйге, жорға жарыс, жамбы ату, күміс алу, көкпар, қыз қуу, аударыспақ, түйе жарыс, қазақша күрес, арқан тарту, тоғызқұмалақ, ақсүйек, бес тас, асық ойыны, көрші-көрші, айгөлек, орамал тастау, ұшты-ұшты, алтыбақан, сақина салу, соқыр теке, жасырынбақ т.б.

Қазіргі компьютер заманында оқушыларды қызықтырып асық, бес тас ойындар деп айту өте қиын іс. Әрбір баланың санасына ойынды сіңістіріп енгізу үшін біз қызықты да дұрыс әдістерді қолдануымыз керек. Ұлттық ойындар өзінің табиғатында, жаратылысында ұлттық өнегені бойына сіңіріп, бүкіл ұлтқа тән қасиеттерді өз бойына дарытып, толығып, жетілу арқылы, өзінің жан жақты тәрбиелік қасиетін шыңдай түседі. Ұлт ойындары өте күрделі дүние, ол адам баласының табиғи әрекеті. Сабақтың барысында сол табиғилығын сақтай отырып, оның элементтерін ретті пайдалану сабақтың әр кезеңінде оқушылардың көңіл-күйіне психологиялық жағынан барлау жасай отырып, білгірлікке әрекет жасауды талап етеді.

Бала ойын арқылы ойлап, ойын арқылы қиялдайды. Көңіл аударарлық ойынның бір түрі – асық ойыны. Бұл ойынды тек асығы бар балалар ғана ойнайды. Асық ойнаушылардың саны 4-8 балаға дейін жетеді. Бұл ойынның түпкі мақсаты – асық ұтып алу.



Асық ойынының түрлері өте көп. Олар – алшы, омпы, хан, құмар, көтеріспек.

«Алшы» ойыны.

Асық ойыны өте қарапайым болып көрінгенмен, мұнда адам денесін шыңдап, сомдайтын қасиеттер, баланың «бұзылып» кетпеуі үшін, оны өзара әрекетке жетелейтін қимыл қаншама. Ең бастысы, ол баланы жастайынан салауатты өмір салтына жетелейді. Адамның ойлау жүйелерінің жетілуінен бастап, бұлшық еттерінің жетілуіне, тынысалу мүшелерінің реттелуіне, өз дене мүшелерін меңгеруге, соның нәтижесінде қырағылық пен мергендікке баулиды. Асық ойынын мектептегі дене тәрбиесі сабағында үйретіп алып, сыныптар арасында жарыс түрінде өткізуге болады. Асық ойыны білмейтін бала қазір ауыл түгіл, қалада да жоқ. Каникул кезінде аула ішінде асық ойынын балалар көп ойнайды. Ұлттық ойындар арқылы біз баланы көпшілдікке, ұйымшылдыққа тәрбиелейміз, оларды жеке-дара тұлға ретінде қалыптастырамыз.

Қазақтың ұлттық ойындарының біразы ойлауды қажет ететін ойындарға жатады. Олар негізінен логикалық ойлау мен математикалық, философиялық ойлануды дамытуға негізделген. Мысалы, тоғыз құмалақ ойыны.

«Тоғыз құмалақ» ойынының тақтасы.



Тоғыз құмалақ ойынының стратегиялық және тактикалық әдістерін қазіргі заман талабына сай қолданылып отырған компьютер арқылы жүзеге асыру да жаңа әдістердің бірі ретінде қарастырылады. Оқушылар күнделікті жаттығу кезінде пайдаланған әдістерін компьютерге

енгізіп, бағдарлама жасап, кейін оны тәжірибе жүзінде пайдаланып отырады.

Тоғыз құмалақ ойыны жас жеткіншектерге спорт әліппесін үйретумен қатар, олардың ой-өрісін, сана-сезімін, дамытуға оқу үлгерімін жақсартуға және саналы тәрбие өзіндік септігін тигізеді.

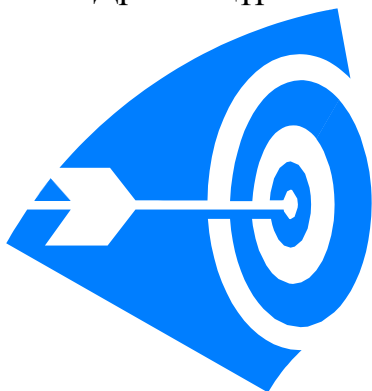
Бұл ойынды арнайы ағаштан жасалған төрт бұрышты тақтада ойнайды. тақтаның екі қатарға тоғыз-тоғыздан ойылған сопақша келген ұясы (кіші отау), әр қатар үшін бір-бірден жасалған екі қазан (үлкен отау) болады. Олар ақ және қара түске боялған. Әр оқушыға 81-ден, екі ойыншыға 162 құмалақтан беріледі. Олар әр ұяға 9-дан орналастырылады. Әр ұяның 1-ден 9-ға дейін реттік саны болады, олар солдан оңға қарай есептеледі.

Ойын ережесі: тоғыз құмалақтың партиясы ақ пен қараның кезектесіп отыратын жүрісінен тұрады. Ойынды бастаушы өзінің кез келген отауына бір құмалақты ғана қалдырып, өзгесін қолына алып, оларды сағат тіліне қарсы жақтан бастап, бояу түсіне қарамастан, бір-бірден ұяларға салады. Егер ең соңғы құмалақ түскен бәсекелестің ұзындығы тас саны (2, 4, 6, 8, 10, ...) жұп болса, онда ойыншы сол ұядағы құмалақты алып, өз қазанына аударады. Ойын барысында біреудің ұясында 2 құмалақ қалса, серіктесі ең соңғы тасын түсіріп үлгерсе, ол үшін тасты түгел алады, ұя ойын аяғына дейін «тұздыққа» айналады. Әр ойыншы өз

қарсыласының жағында тек бір ғана «тұздыққа» ие болады. Қазанына 82 құмалақ жинаған ойыншы ұтады.

Алтын қабак (жамбы ату) ойыны. Бұл ойын негізінен нысананы дәл көздеп атпен шауып келе жатып ату. Біз сабақта бұл ойынды басқаша түрде пайдаланып қолданамыз. Бүкіл спортзалдың басынан 50-60м жүгіріп келіп, 5 метр жер қалғанда оқушы нысанада тұрған жамбыға кіші допты дәл тигізуі керек. Немесе (дротик) деген ойынның құралын пайдаланып, нысананы көздеп дәл тигізіп үйретуге болады. Бір дөңгелек картон ілулі тұрады, соны ұшы үшкір құралмен атады. Бұл ойын түрі оқушыларды мергендікке, ептілікке, жылдамдыққа үйретеді.

Дротик құралы.



«Соқыр теке» – ойыны да біздің қазақтың көптен келе жатқан ойын түрі. Бұл ойын кез-келген жерде ойнала беретін болғандықтан, көп пайдалануға болады. Оқушылар шеңбер құрып, дөңгелене тұрады да, ортада көзі байланған бір адамды қалдырады. Соқыр теке – сол. Қалғандары оны қолымен түртіп қойып, одан айнала қашады. Соқыр теке түрткен адамды ұстап алуы керек. Ойын солай жалғаса береді, қашан мұғалім тоқтатқанша. Бұл ойын сезімталдыққа, жылдамдыққа баулиды. Ойынға

10-12 адамға шейін қатысуға болады.

Жүзік тастау – ойыны. Бұл ойында кез келген жерде ойнала береді. Ойыншылар дөңгелене отырады да бір жүргізуші алақандарына өзінің қолын жүгіртіп өтеді, біреуіне жүзікті тастап кетеді. Ойын жүргізуші жүзігімді бер»деп дауыстаған кезде, алақанында жүзік бар бала, екі жағындағы көршілеріне ұстатпай, тұрып кетуі керек. Ұсталып қалса, айыбын өтейді, ия болмаса ән салады, би билейді. Бұл ойын баланы сабырлыққа, жылдамдыққа, ептілікке баулиды. Осындай ойындарды ойнату арқылы біз баланың бойына әр түрлі қасиеттерді баулимыз. Осы ойынды дене тәрбиесі сабағының қорытынды бөлімінде тынысты қалпына келтіруге пайдалануға болады.

Күміс алу-ойыны. Бұл ойын әсіресе Қазақстан, Азия халықтарының арасында көп кездесетін ұлттық спорттың бір түрі. Ойын шабандоздардың ат құлағында ойнай білетін үлкен шеберлікті, асқан жылдамдықты, ерекше ептілікті қажет етеді. Ойынның мәні-атпен шауып келе жатқан жігіт айтулы мәреге дейін белгілі межелерге көміліп қойылған күміс теңгені іліп алуға тиіс. Бұл ойынды біздер жарыс түрінде ойнауға болатынын дәлелдейміз. Оқушылар қатты жүгіріп келіп әр жерде жатқан, ия болмаса арнайы қойылған тиындарды іліп ала жүгірулері керек. Ойынды эстафеталық жарыста командалмен ойнауға пайдалануға болады. Бұл ойын баланы ептілікке, жылдамдыққа баулиды. Ойлау қабілетін арттырады.

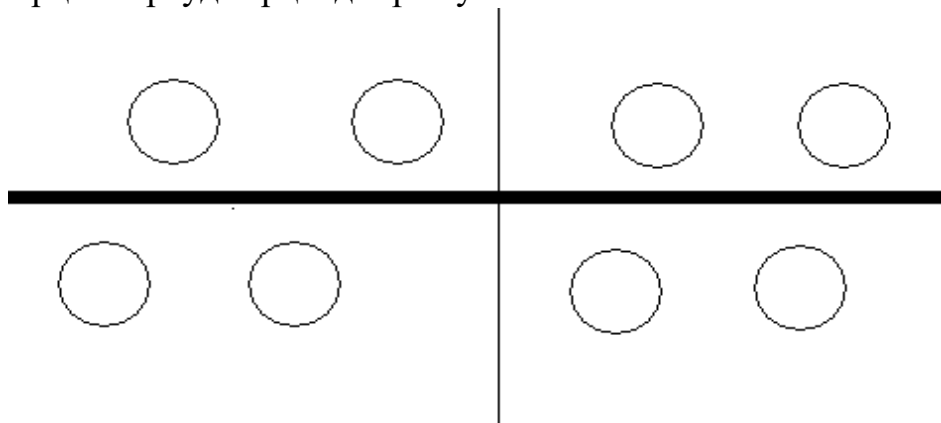
Білектесу - ойыны. Ойынға қатысушылар тек оң қолдарымен білектеседі. Білектесу 3 рет орындалады, ойыншының біреуі 2 рет жеңіске жеткенше. Білектесу кезінде шынтақты орнынан қозғауға болмайды. Орнынан ойыншыға көтерілуге, тұтқаны босатуға болмайды.

Білектесу техникасы.

Батпан көтеру – ойыны. Бұл ойынды көбінесе 9, 10, 11 сынып оқушыларымен өткізеді. Оны жарыс түрінде де, сабақ барысында тест ретінде де пайдалануға болады. Неше адам қатысамын десе де бола береді. Жеке-дара да, команда болып та өткізуге болады. Бұл ойын баланы күштілікке баулиды.

Арқан тартыс-ойыны. Ұзындығы 8-10 метрдей жуан кендір арқан керек. Арқанның тең ортасынан орамал немесе шүберек байланып белгі жасалынады. Осы орталық белгінің екі жағынан бір жарым-екі метрдей жерден тағы да жоғарыдығы тәртіппен белгі жасалынады. Ойнаушылар (ойынға 10-15 адамнан) екі топқа бөлініп қатысады, екіге бөлінудің тәртібі: ойнаушылар бойларының биіктігіне қарай бір қатарға тізіліп тұрады. Ойын жүргізушінің берген командасы бойынша тізбекте тұрған ойнаушылар оң жақ шетінен қатар санды: бір, екі, үш... деп бастап, сол жақ шетіне дейін санап шығады. Сөйтіп, бұл топ тақ, жұп болып екіге бөлінеді. Қатысушылардың саны он адамнан кем болмауы керек.

Арқан тартуда арқанды ұстау техникасы.



Қазақ халқының өте ертеден қалыптасқан спорт ойындарының бірі – **қазақша күрес**. Қазақша күрес көшпелі халықтың тіршілігімен бірге жасасып келе жатқан спорт түрлерінің бірі. Қазақша күрестің басқа халықтардың ұлттық күресімен салыстырғанда өзіндік ерекшелігі бар. Қазақша күрестің аталары болып табылатын – Қажымұқан, Балуан Шолақ секілді алыптардың жолын жалғайтын талай-талай саңлақтарымыз өсіп келеді. Тек соларға дұрыс жөн сілтей білуіміз керек. Ұлттық өнердің шынайы қамқоршылары болса онда ол міндетті түрде өмірден өз орнын табар еді. Қазақша күреске мектептегі дене тәрбиесі сабағында көп көңіл бөлу керек. Ұлттық спорт түріне кішкентайынан баулыған жөн.

Қазақтың ұлттық ойындарының кез-келгенін қазіргі заманға сай етіп, жаңаша үйретуге болады. Қазақтың ұлттық ойындарын балаға жеткізудің бірі – сабақта қолданылатын көрнекі құралдар. Әдемі көркемделген, ұлттық нақышта өрнектелген, ұлттық ою-өрнегімізді пайдаланып салынған плакаттар болса балаға тез жетеді деп ойлаймын. Көзге түсетін жерлерге ойын ережелерін іліп қойса ол да пайдасын тигізері сөзсіз. Ұлттық ойындарды бейнелеген кітапшалар көптеп шығарылса нұр үстіне нұр болар еді.

Қазақтың ұлттық ойындары пайдаланылған ашық сабақтарды бейнетаспа арқылы көрсетсек, балалар қызыға қарап танысар еді. Әрбір мектеп өздерінің сабақ жоспарларына ұлттық ойынды кіргізіп, 3-4 ойын түрін әр сабақта үйреніп отырса біздің балаларға жасаған азғантай пайдамыз сол болар еді.

Ұлттық ойындарды мектептегі оқу-тәрбие жұмысында пайдалану – мұғалімнен шеберлікті, сабырлылықты, білімділікті, нәтижесін көруге деген құштарлықты қажет етеді.

Менің шығармашылықпен айналысып жүрген тақырыбым «Қазақтың ұлттық ойындарын дене тәрбиесі сабағында қолдану». Осы тақырыппен айналысып жүргенде білгенім, біздің қазақтың ұлттық ойыны деп есептелетін көптеген ойындары бар екен. Соның көпшілігін дене тәрбиесі сабағында қолданып, әр сабақ сайын 2-3-еуін үйретсек, оқушылар өзіміздің ұлттық ойындарды білетін болмай ма? Солардың ішіндегі 400 жыл тарихы бар тоғызқұмалақ ойыны. Бұл ойынның кітаптары, ереже кітапшалары, электрондық түрі де бар. Әсіресе, дене тәрбиесі сабағынан босатылған оқушылар отырып осы тоғызқұмалақ ойынын ойнайды. Бұл ойынның бір қасиеті оқушыларды төзімділікке, шыдамдылыққа, ойлау қабілетінің артуына үйретеді.

Жаңа техникалар, интернет, интерактивті тақтаны пайдаланып та көптеген ойындарға баланы қызықтыруға болады.

Қорыта айтқанда дене шынықтыру сабағына ұлт ойындарын қолдануға болады деп ойлаймын, ол сабақтың маңызын арттырып, сапасын көтере түседі. Менің пікірімше ұлт ойындары дене шынықтыру сабағында оқушыларды өзінше әрекеттенуге, қабылдау мүшелерінің жұмысын арттырады және ойлай білу, мақсатқа жету, өзін-өзі ұстай білуге үйретеді. Өзіне-өзі сенуге, белсенділікке тәрбиелейді, ойын тәртібін сақтау оларды ұйымшылдыққа баулиды.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Б.Төтенаев. «Қазақтың ұлттық ойындары».
2. «Дене тәрбиесі және спорт» журналы.
3. «Дене тәрбиесі» оқулығы - С.Тайжанов.
4. «Валеология» журналы.
5. «Мектептегі тәрбие жұмысы» журналы.
6. «Дене шынықтыру – мектепте» журналы.

ӘОЖ 57:37.091.3

БИОЛОГИЯНЫ ОҚЫТУДАҒЫ ЗАМАНАУИ АҚПАРАТТЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫҢ ИНТЕГРАЦИЯСЫ: ТӘЖІРИБЕСІ МЕН БОЛАШАҒЫ

Даулетказы М.А.

Ғылыми жетекшісі: Маратқызы Н., педагогика ғылымының магистрі
«С.Аманжолов атындағы Шығыс Қазақстан университеті» ҚЕ АҚ,
Өскемен қ., Қазақстан, mdauletkazy2@gmail.com

Қазіргі әлем білім беру саласына озық ақпараттық технологияларды енгізе отырып, оқыту әдістемелерін жаңартуға шақыруда. Мұндай технологиялар айтарлықтай әсер етуі мүмкін өзекті салалардың бірі-биологиялық білім. Жыл сайын ақпараттық технологиялар оқу процесіне тереңірек еніп, оны интерактивті

құралдармен, виртуалды ресурстармен және инновациялық педагогикалық тәсілдермен байытады.

Бұл ғылыми мақаланың мақсаты-биологияны оқытуда заманауи ақпараттық технологияларды біріктіру тәжірибесін зерттеу және олар ұсынатын перспективаларды анықтау. Биология саласы өзінің кең білімімен, және үнемі өзгеріп отыратын табиғатымен, студенттерге күрделі биологиялық ұғымдарды тиімдірек үйренуге және түсінуге мүмкіндік беру үшін оқыту әдістерінде инновацияны қажет етеді.

Бұл мақала білім берудегі ақпараттық технологиялардың тарихы мен эволюциясын, олардың артықшылықтары мен шектеулерін қарастыра отырып, әдебиеттерді шолудан басталады. Әрі қарай, ақпараттық технологияларды биологиялық білімге интеграциялаудың сәтті мысалдарын, сондай-ақ оқытушылар мен студенттердің алдында тұрған қиындықтарды талдау ұсынылады. Соңында, мақала жасанды интеллект және VR-технологиясы сияқты жаңа технологиялардың биологиялық білім берудің болашағына әсерін атап өтіп, білім берудің осы маңызды саласының даму перспективаларын қорытындылайды және ашады.

Қолданыстағы әдебиеттерге шолу:

Биологияны оқытудағы ақпараттық технологиялардың интеграциясы білім берудегі өзекті және қарқынды дамып келе жатқан саланы білдіреді. Әдебиеттерге шолудың осы бөлімінде осы тақырыптың негізгі аспектілері, соның ішінде биологиялық білім беруде ақпараттық технологияларды қолдану тарихы, олардың артықшылықтары мен шектеулері қарастырылған.

Ақпараттық технологиялардың биологиялық білімге интеграциялану тарихы компьютерлік дәуірдің басынан басталады. Дербес компьютерлер мен Интернетке қол жетімділіктің пайда болуымен білім беру мекемелері Биологияны оқыту үшін электронды ресурстарды, мультимедиялық презентацияларды және веб-сайттарды қолдана отырып тәжірибе жасай бастады. Бұл тәсіл күрделі биологиялық процестерді визуализациялау қабілетімен танымал болды, бұл оларды студенттерге қол жетімді және түсінікті етеді.

Биологияны оқытуда ақпараттық технологияларды біріктірудің артықшылықтары студенттердің мотивациясын арттыру, материалды түсінуді жақсарту, білім беру ресурстарының кең ауқымына қол жеткізу және оқытуды даралау мүмкіндігін қамтиды. Виртуалды зертханалар мен модельдеу студенттерге тірі организмдерге қауіп төндірмей эксперименттер мен зерттеулер жүргізуге мүмкіндік береді, бұл әсіресе биология саласында маңызды.

Алайда, көптеген артықшылықтарға қарамастан, ақпараттық технологияларды биологиялық білімге біріктіру де қиындықтарға тап болады. Олардың бірі-мұғалімдерді сыныпта технологияны тиімді пайдалануға дайындау қажеттілігі. Сондай-ақ, білім берудегі теңсіздікті тудыруы мүмкін технологиялық жабдықтар мен бағдарламалық жасақтаманың қол жетімділігінде шектеулер бар.

Әдебиеттерді талдауға сүйене отырып, ақпараттық технологияларды интеграциялау биология саласындағы білім беруді жақсартуға мүмкіндік береді, бірақ максималды әсер ету үшін бейімделген педагогикалық әдістер мен ресурстарды мұқият қарастыруды және әзірлеуді қажет етеді деп қорытынды жасауға болады.

Әдістеме:

1. Деректерді жинау:

Зерттеу жүргізу үшін әртүрлі көздерден мәліметтер жиналды. Бұған биологиялық білім беруде ақпараттық технологияларды қолдануға арналған академиялық мақалаларды, кітаптарды, әдебиеттерге шолуларды және онлайн ресурстарды талдау кірді. Деректерді жинау 2021 жылдың қыркүйегіне дейін қол жетімді басылымдармен шектелді және технологияны сәтті интеграциялаудың зерттеулері мен практикалық мысалдарын қамтыды.

2. Деректерді талдау:

Нәтижелер келесі критерийлерді ескере отырып жүйелі түрде талданды: биологияны оқытуда ақпараттық технологияларды қолданудың тиімділігі, оқытушылар мен студенттер кездесетін артықшылықтар мен қиындықтар және технологияның сәтті интеграциясына әкелетін негізгі тәжірибелер мен стратегиялар.

3. Салыстырмалы талдау:

Зерттеу барысында биологиялық білімге ақпараттық технологияларды интеграциялаудың әртүрлі әдістеріне салыстырмалы талдау жүргізілді. Бұл талдау жалпы тенденцияларды анықтауға, сондай-ақ қайсысы әртүрлі білім беру контексттерінде ең тиімді және қолданылатынын анықтауға мүмкіндік берді.

Ақпараттық технологияларды биологиялық білімге интеграциялау тәжірибесіне жан-жақты талдау жасау және осы технологияларды оқу процестерінде сәтті жүзеге асырудың негізгі факторларын анықтау мақсатында әзірленді. Деректерді талдау және салыстырмалы талдау білім берудің осы саласын дамытудың озық тәжірибелері мен перспективаларын анықтауға мүмкіндік берді.

Ақпараттық технологиялардың сәтті интеграциясының мысалдары:

Мақаланың осы бөлімінде биологияны оқытуда ақпараттық технологиялардың сәтті интеграциясының нақты мысалдары келтірілген. Бұл мысалдар биология саласындағы білім сапасын жақсарту үшін оқытушылар мен білім беру мекемелері қолданған әртүрлі әдістер мен тәсілдерді көрсетеді.

1. Интерактивті білім беру платформалары және онлайн курстар:

Соңғы онжылдықтарда интерактивті әдістерді қолдана отырып, биологиялық білім беруді ұсынатын көптеген онлайн платформалар мен курстар пайда болды. Мысалы, Coursera және edX типті платформалар студенттер биологиялық тұжырымдамаларды бейне дәрістер, тесттер және виртуалды зертханалар арқылы оқи алатын курстарға қол жеткізуге мүмкіндік береді. Бұл икемді және ыңғайлы уақытта оқуға мүмкіндік береді.

2. Виртуалды зертханалар және модельдеу:

Виртуалды зертханалар мен биологиялық эксперименттерді модельдеу биологияны оқытуда таптырмас құралға айналды. Олардың көмегімен студенттер физикалық зертханалық инфрақұрылымсыз эксперименттер мен бақылаулар жүргізе алады. Мысал ретінде студенттерге биологиялық құбылыстарды зерттеуге көмектесетін молекулалық өзара әрекеттесуді модельдеу, биологиялық модельдер және виртуалды экспедициялар жатады.

3. Мультимедиялық ресурстарды пайдалану:

Білім беруде анимациялар, бейнематериалдар және интерактивті диаграммалар сияқты мультимедиялық ресурстар маңызды рөл атқарады. Олар күрделі биологиялық процестерді визуализациялауға ықпал етеді, оларды студенттерге қол жетімді және түсінікті етеді. Бұл жасуша биологиясы, генетика және эволюция сияқты тақырыптарды зерттеуде пайдалы болуы мүмкін.

4. Мұғалімдер мен оқытушылардың тәжірибесі:

Ақпараттық технологияларды сәтті біріктірудің негізгі құрамдас бөлігі оқытушылар мен мұғалімдердің тәжірибесі болып табылады. Оқу процесінде технологияны инновациялық түрде қолданатын оқытушылар басқаларға шабыт бола алады және заманауи білім беру құралдарын қалай тиімді қолдану керектігін көрсете алады.

Биологияны оқытуда ақпараттық технологияларды сәтті біріктірудің осы төрт мысалы оқытушылар мен оқу орындары қолдана алатын әртүрлі әдістер мен тәсілдерді көрсетеді. Бұл мысалдар оқу процесінің тиімділігін арттыру және биологиялық ғылымдарды түсінуді жақсарту үшін биологиялық білімге заманауи технологияларды белсенді енгізудің маңыздылығын көрсетеді.

5. Артықшылықтары мен қиындықтары:

Мақаланың осы бөлімінде биологияны оқытуда заманауи ақпараттық технологияларды интеграциялау кезінде кездесетін артықшылықтар да, қиындықтар да қарастырылады.

Артықшылықтары:

1. Студенттердің мотивациясын арттыру: интерактивті және мультимедиялық оқыту әдістері, сондай-ақ онлайн ресурстарға қол жеткізу биология бойынша оқытуды студенттер үшін қызықты әрі қызықты ете алады. Материалды өз бетінше зерттеу және онымен өзара әрекеттесу мүмкіндігі мотивация мен белсенді оқу іс-әрекетін арттыруға ықпал етеді.

2. Материалды түсінуді жақсарту: виртуалды зертханалар мен модельдеу студенттерге биологиялық процестермен тікелей өзара әрекеттесуге мүмкіндік береді, бұл ұғымдарды тереңірек және түсінікті игеруге ықпал етеді. Көрнекі және мультимедиялық ресурстар дерексіз және күрделі биологиялық құбылыстарды визуализациялауды жеңілдетеді.

3. Оқытуды даралау: Ақпараттық технологиялар оқуды студенттердің жеке қажеттіліктеріне бейімдеуге мүмкіндік береді. Бұл әсіресе әртүрлі дайындық деңгейлерімен және оқу стильдерімен жұмыс істеу кезінде өте маңызды.

Қиындықтар:

1. Педагогтарды даярлау: ақпараттық технологияларды тиімді пайдалану оқытушылардан тиісті дағдылар мен құзыреттерге ие болуды талап етеді. Мұғалімдерді оқыту және олардың осы салада дамуын қолдау табысты интеграцияның ажырамас бөлігі болып табылады.

2. Технологияларға қол жетімділік және қол жетімділік: барлық білім беру мекемелері заманауи технологиялар мен жабдықтарға бірдей қол жеткізе бермейді. Бұл білім берудегі теңсіздікті тудыруы және жоғары сапалы оқыту ресурстарына қол жеткізуді шектеуі мүмкін.

3. Нәтижелерді бағалау және бағалау қажеттілігі: ақпараттық технологияларды интеграциялаудың тиімділігі бағалау мен бақылауды қажет етеді.

Табысты бағалау мен өлшеудің сенімді әдістерін әзірлеу білім беру 4. Техникалық мәселелер: техникалық құралдар мен бағдарламалық жасақтаманың дұрыс жұмыс істемеуі оқу процесінде қиындықтар тудыруы мүмкін және оларды шешу үшін қосымша ресурстарды қажет етеді.

Қорытындылай келе, ақпараттық технологияларды биологияны оқытуға біріктіру айтарлықтай артықшылықтарды уәде еткенімен, оқу процесінде оңтайлы нәтижелерді қамтамасыз ету үшін қоңырауларды белсенді басқару және ең жақсы тәжірибелерді қолдану қажет. 6. Болашағы мен болашағы:

Мақаланың осы бөлімінде биологияны оқытуда заманауи ақпараттық технологияларды интеграциялау перспективалары және олардың осы саладағы білім берудің болашағына әсері қарастырылады. Бұл бөлім биологиядағы білім беру парадигмасын өзгерте алатын жаңа технологиялық трендтер мен мүмкіндіктерге назар аударады.

1. VR-технология және кеңейтілген шындықты (AR) дамыту:

Биология білімінің болашағындағы ең қызықты бағыттардың бірі-интерактивті және қызықты оқу орталарын құру үшін VR және AR пайдалану. Осы технологиялардың көмегімен студенттер күрделі құбылыстарды зерттеуге жаңа мүмкіндіктер беретін жасушалардың, экожүйелердің және биологиялық процестердің 3D модельдеріне ене алады.

2. Білім берудегі жасанды интеллект (AI) :

AI жекелендірілген білім беру бағдарламаларын құру, автоматты бағалау және кері байланыс және студенттердің қажеттіліктерін болжау үшін пайдаланылуы мүмкін. Бұл оқудың тиімділігі мен студенттерді қолдауды айтарлықтай жақсартып алады.

3. Интерактивті білім беру платформалары және әлеуметтік оқыту:

Әлеуметтік оқыту мен бірлескен зерттеуді қолдайтын білім беру платформаларын дамыту студенттер мен оқытушыларға жаңа деңгейде өзара әрекеттесуге және ынтымақтастыққа мүмкіндік береді. Бұл білім беру процесіне қатысушылар арасында білім мен тәжірибе алмасуға ықпал етеді.

4. Білім берудің жаһандық қолжетімділігі: интернет пен онлайн білім берудің дамуымен Биологияны оқыту әртүрлі елдер мен аймақтардағы студенттерге қолжетімді болады. Бұл білімді әмбебап таратуға және бүкіл планетада білім деңгейін арттыруға мүмкіндік береді.

5. Индустриямен және ғылыми зерттеулермен ынтымақтастық: оқу орындары биотехнологиялық және медициналық индустриямен байланысты нығайта алады, бұл студенттерге өз білімдерін тәжірибеде қолдануға және ғылыми жобаларға қатысуға бірегей мүмкіндіктер туғызады.

Қорытындылай келе, биологияны оқытуда ақпараттық технологияларды интеграциялаудың болашағы перспективалы және серпінді сала болып табылады. VR, AI және әлеуметтік оқыту сияқты жаңа технологиялар оқу әдістерін өзгертуде және студенттерді оқу жолында қолдауда маңызды рөл атқарады. Жоғары сапалы биологиялық білім беру және студенттерді болашақ қиындықтарға дайындау үшін оқу орындары мен оқытушылар осы өзгерістерден хабардар болып отыруы керек. Қорытынды:

Осы мақаланың қорытындысында биологияны оқытуда заманауи ақпараттық технологияларды интеграциялаудың негізгі аспектілерін қорытындылап, олардың болашақ білім үшін маңыздылығын атап өткім келеді.

Ақпараттық технологиялар өзінің қарқынды дамуымен және кең мүмкіндіктерімен Биологияны оқыту процестерін трансформациялауда өзінің қабілетін көрсетеді. Бұл технологиялар білім беру тәжірибесін байытады, оны интерактивті, қол жетімді және тиімді етеді.

Мақалада қарастырылғандай, биологияны оқытуда ақпараттық технологияларды біріктірудің артықшылықтары студенттердің мотивациясын арттыруды, материалды түсінуді жақсартуды, оқытуды дараландыруды және білім берудің жаһандық қолжетімділігін қамтиды. Виртуалды зертханалар, мультимедиялық ресурстар және интерактивті білім беру платформалары биологиялық процестерді бейнелеуге ықпал етеді және белсенді оқытуды ынталандырады.

Дегенмен, қиындықтарды да ескеру қажет. Ақпараттық технологияларды тиімді интеграциялау педагогтарды даярлауды, техникалық құралдарға қол жеткізуді қамтамасыз етуді, бағалау және бақылау жүйелерін әзірлеуді, сондай-ақ студенттердің жеке қажеттіліктерін ескеруді талап етеді.

Виртуалды шындықтың, жасанды интеллекттің және әлеуметтік оқытудың жаңа түрлерінің дамуымен биология білімінің болашағы қызықты және перспективалы болуға уәде береді. Білім берудің жаһандық қолжетімділігі және саламен ынтымақтастық биологияны оқытуға жаңа сапа береді.

Биологияны оқытуда ақпараттық технологияларды сәтті интеграциялау үшін осы трансформацияның артықшылықтары мен қиындықтарын ескеретін теңдестірілген тәсілге ұмтылу қажет. Бұл студенттерді болашақтың қиындықтары мен мүмкіндіктеріне дайындай отырып, сапалы және заманауи биологиялық біліммен қамтамасыз етуге мүмкіндік береді. мекемелері үшін қиындық тудырады.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Шарипханова А.С., Даутова З.С. Биологияны оқыту әдістемесі: Оқу құралы. / А.С.Шарипханова, З.С.Даутова. – Алматы: CyberSmith, 2019.
2. "Digital Biology: How Nature Is Transforming Our Technology and Our Lives" (Peter J. Bentley).
3. Куандыкова, А. А. Жаңа инновациялық әдістер мен оқыту технологияларын қолдану / А. А. Куандыкова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 25.1 (367.1). — С. 10-11.
4. "Biology in the Age of the Internet" (Thomas F. DeBies).
5. Ke, F. (2016). "Designing and integrating purposeful learning in online environments." In Handbook of Research on Educational Communications and Technology (pp. 485-504). Springer.
6. Prince, M. (2004). "Does active learning work? A review of the research." Journal of Engineering Education, 93(3), 223-231.
7. "Biology Education in the Digital Age: Rhetoric and Reality" (Edward F. Redish) (Richard N. Steinberg).

8. Қалиева Г. Жаңа технологиялардың тиімділігі // Биология, Қазақстан мектебі журналы. - 2010. - № 2. - Б. 2732.

9. Garrison, D. R., & Vaughan, N. D. (2008). "Blended learning in higher education: Framework, principles, and guidelines." John Wiley & Sons.

10. М. Құбашева... Жаңа ақпараттық технологиялармен оқыту.// Информатика негіздері. 2010 - №5. - 6 б.

ӘОЖ 7.79.796.08

5-7 СЫНЫПТАРДА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА БІРҒАҚТЫ ГИМНАСТИКАНЫ ҚОЛДАНУ ӘДІСТЕМЕСІ

Дәукенова А.Д.

Жүнісбек Д.Н., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Мақалада қазіргі уақытта оқушылардың қозғалыс белсенділігін арттыру мәселесі өзекті болып табылады, өйткені қазіргі оқушылар күнделікті өмірде де, дене шынықтыру сабақтарында да дене белсенділігінің жеткіліксіз көлемін орындайды. Сонымен қатар, оқушының жеке басының үйлесімді дамуы денсаулықты нығайтуды, өмірлік маңызды дағдылар мен дағдыларды қалыптастыруды, жақсы физикалық дамуды және қозғалыс қабілеттерінің жоғары деңгейін қамтамасыз етеді.

Мектептегі білім беруді дамытудың қазіргі кезеңінде мектеп оқушыларының дене тәрбиесі саласындағы педагогикалық инновациялардың айтарлықтай өсуі байқалады, бұрын сирек қолданылатын қозғалыс белсенділігі құралдары белсенді түрде әзірленіп, практикаға енгізілуде, олардың көмегімен физикалық жағдайдың оңтайлы деңгейіне қол жеткізуге болады. Дене шынықтыру сабақтарын өткізуге дәстүрлі емес құралдарды логикалық және ұтымды енгізу мәселесі өзекті болып табылады, олардың әрқайсысы сабақтың белгілі бір тақырыбы негізінде әр түрлі сипатта болуы керек.

Бұл мәселені шешудің бір жолы-физикалық белсенділіктің дәстүрлі емес құралдарын, атап айтқанда физическилық гимнастиканы ұтымды қолдану, бұл физикалық жаттығуларды музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру негізінде балалардың қозғалыс белсенділігіне жаңалық пен әртүрлілік әкеледі.

Дене шынықтыру "пәнінің жаңа бағдарламасы моториканы дамытуға бағытталған негізгі және вариативті компоненттерді қарастырады. Демек, дене шынықтыру бағдарламасының вариативті бөлігіне ритмикалық гимнастиканы қосу негізгімен байланысты болуы керек.

Қорытындылай келе бізге қол жетімді ғылыми-әдістемелік әдебиеттерде дене шынықтыру сабақтарында ритақты гимнастиканы оқу бағдарламасының негізгі компонентінің физикалық жаттығуларымен бірге қолдануға қатысты зерттеулер табылған жоқ. Көптеген авторлар тобы негізінен ритақты гимнастиканың тиімді кешендерін құрастыру және оларды жүргізу әдістемесін қарастырады.

Осыған байланысты ритақты гимнастика кешендерінің мазмұнының ерекшеліктерін және дене тәрбиесі бойынша оқу бағдарламасының базалық және вариативті бөлігін моториканың бағытталған дамуымен үйлестіру негізінде оларды қолдану әдістемесін зерттеу өзекті болып табылады.

✚ 1.5-7 сынып оқушыларына арналған ритақты гимнастика кешендері түріндегі бағдарламаның вариативті бөлігінің мазмұны және қозғалыс қабілеттерін бағытталған дамыта отырып, дене шынықтыру бағдарламасының базалық бөлігінде көзделген дене жаттығуларын пайдалану негізінде оларды қолдану нұсқалары әзірленді.

✚ 2. Дене шынықтыру сабақтарының қарқындылығы мен мотортығыздығының сенімді артуы 5-7 сынып оқушылары үшін барабар жүктемені таңдауға мүмкіндік беретін ритақты гимнастика кешендерін қолданудың тиімділігін көрсетеді ($P < 0,05$).

✚ Ритмикалық гимнастика кешендерін қолдану 5-7 сыныптарда дене шынықтыру сабақтарында оқушылардың назарын статистикалық тұрғыдан сенімді түрде арттырады. Бұл ретте 5-сыныптарда зейін қою көрсеткіштерінің ең үлкен өсімі дайындық бөлігінде және жалпы дене шынықтыру сабағында (тиісінше 47,29% және 49,59%), ал 6 және 7-сыныптарда - дене шынықтыру сабағының дайындық бөлігінде (57,3% және 50,48%) ритақты гимнастиканы қолдануға мүмкіндік беретіні анықталды% сәйкесінше).

✚ 5-7 сыныптардағы физикалық сабақтарда ритмикалық гимнастика бағдарламасының вариативті компонентін қолдану оқушылардың физикалық және музыкалық-моторлық дайындығына оң әсер етеді ($P < 0,05$).

✚ Ритмикалық гимнастика кешендерін қолдану төзімділік, икемділік, күш пен үйлестіру деңгейін сенімді арттыруға көмектеседі ($p < 0,05$): бесінші сыныптарда-негізгі бөлімде, алтыншы сыныптарда-бүкіл сабақ бойы және жетінші сыныптарда - дене шынықтыру сабақтарының дайындық бөлігінде.

✚ 5-7 сынып оқушыларының музыкалық-моторлық дайындығын анықтайтын біз әзірлеген мақты гимнастика жаттығуларының оқу-бақылау кешендерін орындау үшін педагогикалық бағалау икемділіктің даму деңгейімен ($r = 0,71$), күшпен ($r = 0,66$) және үйлестірумен ($r = 0,76$ және $0,69$ екі тест үшін) сенімді байланысты.

✚ Дене шынықтыру сабақтарында ритмикалық гимнастика бағдарламасының вариативті бөлігін қолдану 5-7 сынып оқушыларының музыкалық-моторлық дайындығын сенімді түрде арттырады ($P < 0,05$).

✚ 5-7 сыныптардағы дене шынықтыру сабақтарына арналған ритмикалық гимнастика кешендерінің нұсқаларын қолданудың біз әзірлеген және эксперименталды түрде тексерген әдістемесі моториканы бағытталған дамытумен мектеп бағдарламасының негізгі бөлігімен үйлесімде оқу материалының ұтымды реттілігін көрсетеді.

✚ Педагогикалық эксперимент нәтижесінде әртүрлі параллельдерде ритмикалық гимнастиканы қолдану әдістемесінің ерекшеліктері анықталды: бесінші сыныптар үшін-негізгі бөлімде ритмикалық гимнастика кешендерін жүргізу, алтыншы сыныптар үшін - бүкіл сабақ барысында, жетіншілер үшін-дене шынықтыру сабақтарының дайындық бөлігінде.

✚ Дене шынықтыру сабақтарының тиімділігін арттыру үшін дене шынықтыру бағдарламасының негізгі және вариативті бөлігін моториканың

бағытталған дамуымен үйлестіру үшін ритмикалық гимнастика кешендерін қолданудың әзірленген нұсқаларын қолдануды ұсынамыз.

✚ Бесінші сыныптар үшін дене шынықтыру сабақтарының негізгі бөлігінде ритақты гимнастиканы қолдану нұсқасын қолдануды ұсынамыз, ол бүкіл оқу жылына дене шынықтыру бағдарламасының вариативті бөлігіне бөлінген жиырма сағатты бөлу негізінде құрылады, әрқайсысы 5-15 минуттан 68 сабақ.

✚ Жаңа материал оқылатын дене шынықтыру сабақтары үшін ритмикалық гимнастика кешеніне - 10 минут, қайталау сабақтарына, оқу материалын бекітуге және моториканы жетілдіруге арналған сабақтарға - 15 минут, бақылау сабақтарына-5 минут бөлуді ұсынамыз.

✚ Дене шынықтыру сабақтарының негізгі бөлігіне арналған ритмикалық гимнастика кешендерінде би қимылдарының комбинацияларымен бірге дене шынықтыру Бағдарламасында қарастырылған әртүрлі спорт түрлерінен көмекші жаттығуларды қосуды ұсынамыз.

✚ Дене шынықтыру сабақтарының негізгі бөлігінде жаңа қозғалыс әрекетін зерттеу кезінде ритмикалық гимнастика кешенін өткізуге 10 минут бөлуді ұсынамыз. Орындалатын жаттығулардың қиындық дәрежесі мен қарқындылығына, әртүрлі спорт түрлерінен қозғалыстардың уақытша және кеңістіктік сипаттамаларына байланысты 8-16 рет орындалатын орташа жаттығулар саны 10-15 құрайды.

✚ Дене шынықтыру сабақтарының негізгі бөлігінде зерттелген материалды қайталау және бекіту кезінде ритмикалық гимнастика кешенін орындауға 15 минут бөлуді ұсынамыз. Жаттығулар саны 2-3 серияда 8-16 рет орындалатын 10-15 құрайды.

✚ Бақылау сабақтарын өткізу үшін дене шынықтыру сабағының негізгі бөлігінің соңында 5 минутқа созылатын ритмикалық гимнастика кешендерін қолдануды ұсынамыз, осы кешендегі жаттығулар саны 4-8 рет орындалатын 8-12 құрайды.

✚ Біріктірілген типтегі дене шынықтыру сабақтарын өткізу кезінде ритмикалық гимнастика жаттығуларының кешені 15 минутқа созылуы керек, жаттығулар саны 10-15, 8-16 рет орындалады.

✚ Алтыншы сыныптар үшін дене шынықтыру бағдарламасының вариативті бөлігіне бөлінген 20 дене шынықтыру сабағында 40 минуттан тұратын ритмикалық гимнастика кешендерін қолдануды ұсынамыз. Оларды үшінші тоқсанда жеңіл атлетика, гимнастика, осы жастағы дене тәрбиесі бойынша бағдарламалық материалға кіретін спорттық ойындар бойынша моториканы үйреніп, бекіткеннен кейін өткізген жөн.

✚ Жетінші сыныптарда Біз әр дене шынықтыру сабағының дайындық бөлімінде ритақты кешендерді оқу жылында он минуттан (68 сабақ) қолдануды ұсынамыз.

✚ Ритмикалық гимнастика кешендерін қолдану үшін сабақтың тақырыбына және дене жаттығуларының түріне байланысты әр түрлі әдістерді қолданған жөн (өту, ағын, сериялық, кешенді, ойын).

✚ Жеңіл атлетика және гимнастика элементтерімен сабақ өткізген кезде ритмикалық гимнастиканы өткізудің сериялық және кешенді әдістерін қолдануды ұсынамыз.

✚ Баскетбол және волейбол элементтері бар сабақтарда сабақтың мазмұнына сәйкес келетін әр түрлі көмекші жаттығуларды қосуға мүмкіндік беретін сабақтарды өткізудің өту әдісін қолдануды ұсынамыз.

✚ 5-7 сынып оқушыларының музыкалық-қозғалыс дайындығын неғұрлым объективті және тиімді бақылау үшін техника, музыкалық, үйлестіру, қалып сияқты критерийлерді ескере отырып, бес балдық шкала (экспресс-бағалау) бойынша бағаланатын ритақты гимнастика жаттығуларының оқу-бақылау кешендерін пайдалану керек.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Абросимова Л.И. балалар мен жасөспірімдерге арналған дене жүктемесін нормалаудың физиологиялық алғышарттары // балалар мен жасөспірімдерге арналған дене жүктемесін гигиеналық нормалаудың ғылыми негіздері. М.: Ағарту, 1980. - Б. 4-2.

2. Азарова И. В. қозғалтқыш функциясының дамуының маңызды кезеңдеріне байланысты бастауыш және орта мектеп жасындағы балалардың жылдамдық-күштік қасиеттерінің өсу қарқыны: реферат. дис. канд пед. ғылымдар. Омбы, 1983. - 22 б.

3. Ананьев Б.Г. мектеп оқушыларының назарын аудару. Л.: зығыр-баспа, 1939.-142 Б.

4. Анохин П. К. функционалды жүйелер физиологиясы туралы очерктер. М.: Медицина, 1975. - 447 Б.

5. Антропова М. В., Кузнецова З.И., Сальникова Г.П. 9-14 жас аралығындағы оқушылардың физикалық дамуы мен моторикасының өзара байланысы. // Балалар мен жасөспірімдердің дене тәрбиесі бойынша үшінші ғылыми конференция материалдары. М.: Ағарту, 1966.-145-150 ББ.

6. Антропова М. В. оқушылардың еңбекке қабілеттілігі және оның оқу және спорттық қызмет үдерісіндегі динамикасы. М.: ағарту, 1967, - 251с.

7. Антропова М. В., Хрипкова А. Г. оқушылар денесінің оқу және физикалық белсенділікке бейімделуі. М.: Педагогика-1982. -Б. 237-240.

ӘОЖ 7.79.796.08

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА РИТМИКАЛЫҚ ГИМНАСТИКАНЫ ҚОЛДАНУ НЕГІЗДЕРІ

Дәукенова А.Д.

Жүнісбек Д.Н., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Мақалада Ритмикалық гимнастика-бұл қозғалыс әрекеттерін ритм мен қарқынды музыкалық сүйемелдеуге бағындыруға негізделген сауықтыру және дамыту бағытындағы гимнастиканың дәстүрлі түрі.

1905 жылы Женева консерваториясында музыкалық ритмикалық гимнастика курстары пайда болды, олар халық арасында өте танымал болды. 1911 жылы Эмиль

Жак-Далкроз ритмикалық гимнастиканы оқытатын Институт құрды, оны кез-келген адам оқи алады.

Ритмикалық гимнастика-бұл сауықтыру бағыты бар гимнастика, оның негізгі құралы-гимнастикалық жаттығулар кешені, табиғаты бойынша әр түрлі, ритмикалық музыкамен негізінен ағынды түрде орындалады және би қимылдарымен безендірілген.

Ритмикалық гимнастиканың жүйелі сабақтары оқушылардың қозғалыс белсенділігін арттырады, дене қалпын жақсартады, тірек-қимыл аппаратын нығайтады, жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелеріне жағымды әсер етеді, музыканың қарқыны мен ритағымен қозғалыстарды үйлестіру және үйлестіру қабілетін қалыптастырады, балаларды қозғалыс мәдениетімен таныстырады, Сұлулық сезімдерін дамытады, қозғалыстарда өздерінің жеке ерекшеліктерін білдіруге мүмкіндік береді.

Сабақты өткізудің ерекшелігі-мұғалімнің жаттығуларды басым көрсетуі. Осылайша, жаттығуды түсіндіруге және үйренуге қосымша уақыт жұмсалмайды. Балалардың, әсіресе жас балалардың психологиялық ерекшеліктерін ескере отырып, көрсетілген жаттығуды балалар ұзақ түсіндіруге қарағанда тезірек және оңай қабылдайды және есте сақтайды. Орта және жоғары сынып оқушылары үшін жаттығуларды басым көрсетудің басты мақсаты-физикалық белсенділікті арттыру, демалу аралықтарын азайту, сондай-ақ жаттығуларды түсіндіруге кететін уақыт.

Оқыту қарапайымнан күрделіге қарай жүреді, сондықтан балалардың үйлестіру қимылдарын орындау кедергілерге тап болмайды. Қарапайым қозғалысты үйреніп, қолдар, иықтар, бастар қосылған әртүрлі элементтер қосылады. Бұл сіздің дененіздің қозғалысын бақылау қабілетінің дамуына ықпал етеді. Құрылымы бойынша жаттығулар ерекше, сондықтан балалар оларды музыкалық сүйемелдеумен орындағанды ұнатады. Музыканың әсерінен қозғалыстар айқынырақ, ритақты, Үйлестірілген болады. Музыкалық-ритақты қозғалыстар балаға өз денесін иеленуді үйренуге, қозғалыстарды үйлестіруге, оларды басқа балалардың қозғалыстарымен үйлестіруге, кеңістікті шарлауға үйретуге көмектеседі.

Ритмикалық гимнастика жаттығулары кез-келген жастағы қарапайым және қол жетімді. Әр қимылдың жеке қайталануы немесе әртүрлі жаттығулардың үйлесуі олардың аэробты сипатын анықтайды, бұл жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу жүйесін ынталандырады, тірек-қимыл аппаратына жүктеме береді.

Ритмикалық гимнастиканың бүкіл кешенін 3 бөлікке бөлуге болады: дайындық бөлімі, негізгі және қорытынды бөлім. Дайындық бөлігіне сабақтың жалпы уақытының шамамен 20% – ы, негізгі бөлігіне – 70% - ы, қорытынды бөлігіне-уақыттың 10% - ы бөлінеді. Бір жаттығудың қолайлы ұзақтығы-50-60 секунд, бұл әр бөліктегі және жалпы кешендегі жаттығулар санын анықтауға мүмкіндік береді.

Ритмикалық гимнастиканың дайындық бөлігіндегі жаттығулар кешеннің негізгі бөлігінде жаттығулар жасау үшін денені жылытуға көмектеседі. Бұл созылу жаттығулары, орнында немесе алға жылжумен жүрудің әртүрлі түрлері, би элементтері. Қозғалыстар біртіндеп өсумен баяу қарқынмен орындалады. Жаяу жүрудің әр түрлі ритақты гимнастиканың арнайы атаулары бар:

"Степ-тач" - жанасу арқылы бүйірлік қадам. Ол секірулермен, бұрылыстармен және қозғалыстармен еркін бағытта орындалады.

"Кросс-степ" - Бұрылыстар мен қимылдар кросс-қадаммен орындалады.

"Наурыз" - тізеңізді жоғары көтеріп, орнында жүру.

"Грейн вайн" - солға және оңға жылжудың айқас қадамдары.

Ритмикалық гимнастика кешенінің негізгі бөлігі бұлшықет топтарын дамытуға бағытталған қарқынды жаттығулардан тұрады. Ол олардың екі бөлігінен тұрады – аэробты және күшті. Аэробты бөліктегі барлық жаттығулар тұрақты күйде орындалады: серіппелі қадамдар, жартылай отырғыштар, секіру, тербелістер, жеңіл жүгіру, аяқтар мен қолдардың әртүрлі қимылдары, содан кейін шапалақтау. Күш бөлігінде жаттығулар әртүрлі бұлшықет топтары үшін отыру және жату күйінде орындалады-бұл бұрылу, иілу, тербелу, итеру, бұлшықеттерді созу.

Ритмикалық гимнастиканың соңғы бөлігі жүрек соғу жиілігін біртіндеп азайту және ауыр физикалық белсенділіктен кейін денені қалпына келтіруге көмектесу үшін төмен қарқынды жаттығулардан тұрады – релаксация және тыныс алу.

Ритмикамен айналысқанда музыка үлкен маңызға ие-ол орталық жүйке жүйесін ынталандырады, қуанышты көңіл-күй қалыптастырады, қарқын орнатады. Дене жаттығуларының қарқындылығы музыканың қарқынына байланысты. Музыка әр жаттығу үшін бөлек таңдалады, содан кейін кешен жасалады. Жаттығулар үздіксіз, бірінен соң бірі, тоқтаусыз орындалады.

Гимнастикамен айналысуға бірқатар қарсы көрсеткіштер бар екенін ұмытпау керек. Оларға ең алдымен созылмалы аурулар жатады, мысалы: жүрек жеткіліксіздігі, жүрек ақауы, жоғары қан қысымы, бүйрек және бауыр аурулары, жүрек ритағының бұзылуы және басқалар.

Мен ритмикалық гимнастиканың болжамды кешенін қарастыруды ұсынамын.

Дайындық бөлігі.

1. Жұтылу. Қолды бүйірлерінен жоғары көтеріп, сол қолды, содан кейін оң қолды кезекпен төмен түсіріңіз, оны шынтағыңызға бүгіңіз.

2. Біз оң аяғымызбен өкпе жасаймыз, оң қолымызбен оған қол созамыз. Содан кейін сол жаққа.

3. Диагональ бойынша бүйірге және алға еңкейту, сол жаққа жартылай шеңбер, түзу. Содан кейін басқа жолмен.

4. Қолдар белбеуде, шынтақтарды Алға, арқаны дөңгелектеу, шұлықтағы жартылай скват, содан кейін иықтарды жайып, шынтақтарды бүйірлеріне жайып, бүкіл аяққа түсіріңіз.

5. "Степ-тач" - әр түрлі бағытта және 90 градусқа бұрыла отырып, бүйірлік қадам.

Негізгі бөлігі.

6. Қадамдар орнында 24 шот шұлықпен көтеруге көшумен 24 шот, "кросс-степ" және шынтақ буындарындағы қолдың бір жаққа және екінші жаққа айналуы.

7. Алға қарай қадамдар: оң аяқпен қадам, сол аяқпен шұлыққа қарай қадам, сол қол Алға-жоғары, сол аяқпен, 8 санақ, артқа оралу, қолдар бүйірге және иық

пышақтарын байланыстыра отырып, шынтаққа сәл бүгілген. Аяқтарды кезек – кезек ауыстырыңыз: оң жаққа, сол жаққа тұру.

8. Қолды шынтаққа бүгіңіз, қолды жұдырыққа қысыңыз. Орнында секіру кезінде қолды төмен, бүйірге, алға және жоғары кезекпен лақтырыңыз.

9. Жамбаста гантельдері бар қолдар. Оң аяғыңызбен, сол аяғыңызбен саусағыңызбен, сол қолыңызбен алға-оңға қадам жасаңыз. Артқа оралып, екінші аяқпен және қолмен орындаңыз.

10. Қолдарыңызды түсіріңіз, жартылай отырыңыз, қолдарыңызды шынтағыңызға бүгіңіз, қолдарыңызды иығыңызға қарай бұрыңыз. Содан кейін бастапқы қалыпқа оралыңыз. және жартылай скват жасаңыз, қолдар бүйірге, бастапқы қалыпқа оралыңыз. Жаттығуды шиеленіспен орындаңыз.

11. Аяқтар бірге, жартылай скват жасаңыз, гантельдері бар қолдар шынтақпен бүгіліп, көтеріліп, қолдарыңызды артқа, шынтақтарыңызды жоғары көтеріңіз.

12. Аяқтар бөлек, тік қолдарыңызды Алға, қолдарыңызды төмен қаратып көтеріңіз.

13. Қолдар белдікте. Оң аяққа, сол аяққа, 4 санаққа, содан кейін екі аяққа еңкейіп, тізе жайып, 4 санға, содан кейін сол аяққа, оң аяққа еңкейіңіз.

14. Демалу үшін "қадам".

15. Сол тізеге, сол қолды еденге, оң аяқты саусаққа, оң қолды белге көтеру-аяқты бүйірге 8-12 рет, содан кейін екінші аяқты көтеру; сол жаққа, қолды бастың астына, оң аяқты бүйірге, жоғары, артқа 8-12 рет, содан кейін екінші аяқпен жату.

16. Арқаға жату, қолдар бүйірге, аяқтар жоғары, сол аяқты бүйірге апару, б.к. - ге оралу. содан кейін оң аяқты бүйірге қарай. Содан кейін екі аяқты екі жаққа жайыңыз. Демалу үшін аяқтарыңызды бүгіп, қолдарыңызбен өзіңізге қарай басыңыз, отырыңыз, Алға еңкейіңіз, созыңыз.

17. Арқаңызға жатыңыз, шынтағыңызға, аяғыңызға иық еніне назар аударыңыз. Жамбасыңызды 16-20 рет сәл көтеріңіз, содан кейін аяқтарыңызды бірге көтеріңіз – жамбасыңызды 20 рет көтеріңіз. Сол аяқ тұр, оң аяқты тізеге бүгіп, сол тізеге қойыңыз, жамбасты 15 рет көтеріңіз, екінші аяқпен қайталаңыз.

18. Арқаңызда жатыңыз, аяғыңызды бүгіңіз, содан кейін жоғары қарай түзетіңіз, тербелетін қозғалыс жасаңыз, төмен түсіріңіз, содан кейін екінші аяғыңызбен. Ауысу: оң жамбасқа отыру, сол аяқты көтеру, өкшені ұстау, тербелмелі қозғалыс жасау, созылу, екінші аяқпен қайталау.

19. Арқаңызда жатыңыз, аяғыңызды тізеңізге бүгіңіз, аяғыңыз еденде, қолдарыңыз бастың артында. Басыңызды және иығыңызды көтеріңіз, арқаңызды еденге басыңыз.

20. Арқаңызда жатыңыз, қолдар магистраль бойымен. Кезекпен аяғыңызды тік бұрышқа көтеріңіз (қайшы) және екі аяғыңызды бірге түсіріңіз.

21. Арқаңызда жатыңыз, аяғыңыз тізеңізде бүгілген, сол аяғыңызды оң аяғыңыздың тізесіне қойыңыз, қолыңызды бастың артына ұстаңыз. Оң жақ шынтақпен сол тізеге 15 рет тигізуге тырысыңыз. Содан кейін сол локте.

22. Өкшеге отыру, қолдар тізе. Алға және бүйірге еңкейіп, қолдың артына айналмалы қозғалыс жасай отырып, сол қолды бүйірге қарай тартыңыз. Содан кейін, басқа жолмен.

Қорытынды бөлім.

23. "Толқын" Жаттығуы. Оң қолыңызбен төменнен жоғарыға қарай дөңгелек қозғалыстар жасаңыз, сол қолыңызбен, содан кейін бірден екі қолыңызбен.

24. Оң аяғыңызбен бүйірге қарай созыңыз, оң қолыңыздың артына созыңыз, ол шынтак буынында айналмалы қозғалыстар жасайды, содан кейін басқа жаққа.

25. Оң аяғыңызбен бүйірге қадам жасаңыз, ал оң иығыңызбен артқа айналмалы қозғалыс жасаңыз, содан кейін сол аяғыңызбен және қолыңызбен бірдей. Содан кейін, орнында тұрып, екі иықпен алға-артқа айналмалы қозғалыстар жасаңыз.

26. Иегіңізді мүмкіндігінше алға қарай тартып, оны артқа тартуға тырысып, басыңызды баяу алға еңкейтіңіз.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Абросимова Л.И. балалар мен жасөспірімдерге арналған дене жүктемесін нормалаудың физиологиялық алғышарттары // балалар мен жасөспірімдерге арналған дене жүктемесін гигиеналық нормалаудың ғылыми негіздері. М.: Ағарту, 1980. - Б. 4-2.

2. Азарова И. В. қозғалтқыш функциясының дамуының маңызды кезеңдеріне байланысты бастауыш және орта мектеп жасындағы балалардың жылдамдық-күштік қасиеттерінің өсу қарқыны: реферат. дис. канд пед. ғылымдар. Омбы, 1983. - 22 б.

3. Ананьев Б.Г. мектеп оқушыларының назарын аудару. Л.: зығыр-баспа, 1939.-142 Б.

4. Антропова М. В., Кузнецова З.И., Сальникова Г.П. 9-14 жас аралығындағы оқушылардың физикалық дамуы мен моторикасының өзара байланысы. // Балалар мен жасөспірімдердің дене тәрбиесі бойынша үшінші ғылыми конференция материалдары. М.: Ағарту, 1966.-145-150 ББ.

5. Антропова М. В. оқушылардың еңбекке қабілеттілігі және оның оқу және спорттық қызмет үдерісіндегі динамикасы. М.: ағарту, 1967, - 251с.

6. Антропова М. В., Хрипкова А. Г. оқушылар денесінің оқу және физикалық белсенділікке бейімделуі. М.: Педагогика-1982. -Б. 237-240.

ӘОЖ 7.79.796.08

БІЛІМ БЕРУ МЕКЕМЕЛЕРІНДЕГІ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖҮЙЕСІНДЕГІ ГІР СПОРТЫ

Досымбеков А.Б.

Мухамеджанов А.А., туризм және спорт академиясы дене шынықтыру және спорттың теориялық негіздері кафедрасының меңгерушісі, PhD докторы, Қазақстан

Қазіргі уақытта гiр спорты тек спорт түрі ғана емес, сонымен қатар денені сауықтыру құралы болып табылады. Қол жетімділік, ойын-сауық, қарапайымдылық гiр спорты әуесқойларының шеңберін кеңейтеді және бұқаралық мерекелерді қосуға, жарыстарды өткізуге, оны білім беру мекемелерінде дене шынықтыру жүйесінде қолдануға ықпал етеді.

Гір көтеру жаттығулары күшті тез арттыруға, барлық бұлшықет топтарын біркелкі дамытуға, дене бітімінің жеке кемшіліктерін түзетуге, сондай-ақ денсаулықты нығайтуға мүмкіндік береді. Гір спортымен шұғылдану арнайы жабдықталған бөлмені қажет етпейді және сабақтар жынысына қарамастан жеке де, топта да өткізілуі мүмкін.

Сабақ барысында білім алушылар негізгі дене қасиеттерін (күш, төзімділік, икемділік, үйлестіру) дамытады, бір көтеру техникасының негіздерін меңгереді, бәсекелестік тәжірибе жинақтайды, бақылау нормативтерін орындайды, ерікті қасиеттерді дамытады.

Гір спорты-бұл циклдік спорт түрі, оның негізінде бір көтеру, белгіленген уақыт аралығында, тұрғанда мүмкін болатын ең көп рет. Спорттық іс-шараларға қатысты әртүрлі ақпарат бар мұрағаттар бір спорты баяғыда пайда болған деп мәлімдейді. Көптеген ғасырлар бұрын адамдар салмағы бойынша заманауи шайнектер мен гантельдермен бірдей ауыр заттарды көтерген. Мұндай заттарды көтеру оның күшін көрсетуден басқа ештеңе емес деген пікір бар. Бірақ бұл факт ғасырлар бұрын салмақ спортының болуын растайды деп айту мүмкін емес. Өйткені, бүгінде әртүрлі ауыр заттарды көтерумен байланысты көптеген спорт түрлері бар.

Гір спорты КСРО – да өте танымал болды-гірлер іс жүзінде әр пәтерде болды, ал әрбір ересек адам оны қалай ұстау керектігін білді және бұл көтергіш темірді балалардың қуанышына бірнеше рет лақтыра алды. Гірлер бұрын жасалған және қазір өте қарапайым: бір қолмен ұстайтын тұтқасы және тегіс түбі бар шар тәрізді құйылған металл бөлігі. Кеңес Одағында металлмен бәрі жақсы болды, сондықтан 16 және 32 килограмм салмақ қымбат емес еді.



Қазіргі заманғы шайнектер сәл ыңғайлы болды, салмақтың үлкен таңдауы пайда болды, олардың бағасы көтерілді, бірақ сіз гараждағы достарыңыздан пуд немесе екі пудты шайнекті таба аласыз. Алайда, шайнек пен шайнек спортының танымалдығы айтарлықтай төмендеді: бұл, әрине, басқа спорт түрлерінің дамуына, ыңғайлы гантельдердің, медболдардың және басқа салмақтардың пайда болуына байланысты.

Егер бұрын шайнек спорты "тербелістерге" үйдегі балама болса (онда екі тренажер және бірдей шайнектер болған), бүгінде сіз заманауи жабдықталған фитнес орталықтарын шайнектер мен гантельдермен алмастыра алмайсыз. Дегенмен, шайнекті есептен шығарудың қажеті жоқ және бұған көптеген себептер бар.

Қарапайым қауіпсіздік техникасы. Негізінде, жаттығу кезінде сізге шайнекті тастасаңыз, саусақтарыңыздың азап шегуі ғана қауіп төндіреді. Әйтпесе, бәрі қарапайым: арқаңызды тегіс ұстаңыз, шайнекті тартпаңыз, егер сіз оны еденнен көтере алмасаңыз, ауыр атлетика үшін спорттық белдікті қолданыңыз.

Бұл нағыз "ер" спорт түрі, өйткені ол ауыр. Оның ең ауыр түрлерінің бірі: кемсітушілік жоқ, тек статистика, бірақ әйелдер шайнекке қарағанда штангамен айналысуға дайын. Ерік-жігерді, мінезді жаттықтыру, өзіңізді жеңу-мұнда сіз осы әдемі нәрселердің барлығын таба аласыз.

Мен Үй тапсырмасы ретінде икемділік пен үйлестіруді дамыту үшін келесі жаттығулар жиынтығын үйренуді ұсынамын:

1) негізгі. тірек - қолдар бүйірге –қолдар жоғары (қолдар толығымен түзетілген) - қолдар алақандар жоғары - қолдар осы 4max позициясынан төмен қарай алға қарай еңкейеді (аяқтар тізелерде бүгілмейді).

2) оң жақ өкпе, оң жақ бүйірлік өкпе, сол жақ өкпе, сол жақ бүйірлік өкпе.

3) иілу кезінде тұру. Әрі қарай, бірлескен гимнастикаға көшу (барлық жаттығуларды жеңіл ауырсыну сезіміне дейін орындаңыз.

4) көбелек - еденде отырып, аяқтар бүгіліп, жамбасқа мүмкіндігінше тартылады (тізеңізбен еденге тигізуге тырысыңыз.

5) қорап - өкшеге отыру күйінен арқаға жату.

6) көпір.

7) соқа-жату орнынан аяғын бастың артына көтеру (8 секунд ұстаңыз.

8) Мысырдан шығу. Р. шалқасынан жатып-аяғыңызды тік бұрышқа көтеріңіз (5 секунд ұстаңыз). Алдымен біз жұлқа көтеру техникасын үйренеміз.

Күштік жонглерліктің негізгі міндеті-оқушылардың функционалдық дайындығын арттыру және үйлестіруді дамыту.

Мен итеру техникасын оқытуды 13 жастан бастауды ұсынамын (7-8кл.) өйткені жатыр мойны мен кеуде қисаюын орнату әдетте 7 жасқа, ал бел-12 жасқа дейін жүреді. Дұрыс емес қалып, сол және оң аяқтардағы асимметриялық жүктемелер, шамадан тыс салмақ мұның бәрі омыртқаның қалыпты қисықтарының бұзылуына әкелуі мүмкін екенін есте ұстаған жөн

Енді әрбір физикалық сапаны жеке-жеке талдап көрейік және олардың әрқайсысының дамуына қай жаста назар аудару керек. Бес негізгі моторлық қасиеттердің ішінен: үйлестіру, жылдамдық, икемділік, күш, төзімділік - алғашқы үшеуі ғана жыныстық жетілуге дейінгі кезеңде шынымен безендірілген. Соңғы екеуі үшін жыныстық жетілуді гормоналды ынталандыру қажет, дегенмен балалардағы күш пен төзімділік өзінше маңызды, бұл оларға ұзақ уақыт қозғалуға мүмкіндік береді және бұл табиғи дамудың органикалық қажеттіліктерін қанағаттандырады.

Балалық шақтағы үйлестіру қабілеттері өте тез дамиды, 8-10 жасқа дейін жүйке-бұлшықет аппаратының функционалдық жетілуінің қозғыштық пен

тұрақсыздық сияқты көрсеткіштері ересектер деңгейіне жақындайды, ал 12 жасқа дейін бала өмірде алған дағдыларының 90% - игереді. Жастық шақта үйлестіруді жетілдірудің тиімділігі төмендейді.

Жылдамдық қасиеттері, атап айтқанда олардың қарапайым көріну формалары балалық шақта қарқынды дамиды. Реакция уақыты ересектер деңгейіне жақындаған кезде абсолютті максимум 10-12 жасқа жетеді. Қозғалыс жиілігі мен жалғыз қозғалыс жылдамдығының шекті деңгейіне кейінірек 16-17 жаста қол жеткізіледі, алайда өсудің максималды деңгейі қыздарда 11-12 жаста, ұлдарда 13-15 жаста болады. Бастауыш мектеп пен жасөспірімде жылдамдықты дамыту негізінен қозғалыс жиілігін арттыру арқылы жүзеге асырылады, ал жас кезінде – күш пен үйлестіру қабілеттерін, икемділікті дамыту жағдайында.

Осы факторлардың барлығын ескере отырып, гир спортының оқу-тәрбие процесін жоспарлау құрылады. Біздің жағдайда Үйлестіру қабілеттерін дамытуға, икемділікті дамытуға, күш пен төзімділікті дамытуға қолайлы алғышарттар жасауға бағытталған жаттығуларды орындауға баса назар аударылады.

Қорытынды. Қатысушылардың денесіне әсер ететін салмақ спорты физикалық дамудың ең тиімді құралдарының бірі болып табылады. Көптеген басқа түрлермен салыстырғанда, шайнек спортының бірқатар артықшылықтары мен артықшылықтары бар. Ең алдымен, қарапайымдылық, қол жетімділік және үнемділік. Сіз үйде және мектепте сабақтарда жалғыз жасай аласыз.

Гир спортымен айналысатын оқушылар төзімді, табанды болады, Мектеп жүктемесіне оңай төтеп бере алады Қазіргі мектеп оқушыларының маңызды мәселелерінің бірі - гиподинамия және қалыптың бұзылуы проблемасы шешілгеннен гөрі. Дене шынықтырумен үнемі айналысуға кіріспе бар.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Балакшин, В. Н. дене тәрбиесі: оқу. барлық мамандықтағы студенттерге арналған спорттық гимнастика және гир спорты бойынша нұсқаулық / В. Н. Балакшин, С. В. Моренченко-Саратов. : Саратовск баспасы. Мемлекеттік техника. ун-та, 2001. - 66 б.

2. Виноградов, Г. П. Гиревой спорт жасөспірімдер мен жасөспірімдерді спорттық даярлау құралы ретінде: әдістемелік ұсыныстар / Г. П. Виноградов-л.гдоифк. П. Ф. Лесгафта, 1988. - 24 б.

3. Виноградов, Г. П. Атлетизм: оқыту теориясы мен әдістемесі: оқу. Жоғары үшін. оқу. мекемелер / Г. П. Виноградов - м.: кеңестік спорт, 2009. - 328 б.

4. Волков, Л. В. әр түрлі жастағы оқушылардың физикалық қабілеттерін бағытталған дамыту жүйесі / Л. В. Волков. – М.: ГДОИФК, 2009. - 120 б.

5. Гир спорты: жарыс ережелері. – Рыбинск: ВФГС Президиумы, 2007. – 12 б.

6. Гир спорты-2004: анықтамалық. – Рыбинск: Бүкілресейлік гир спорты федерациясы, 2004 ж. - 88 б.

7. Гир спорты: гир жаттығуларының педагогикалық негіздері [құрам.: И. И. Сероклинов]. -М.: Мәскеудегі басылым. С. - х. акад. оларға. К. А. Тимирязева, 1996. - 32 б.

8. Гир спорты: балалар мен жасөспірімдер спорт мектептеріне, олимпиадалық резервтің мамандандырылған балалар мен жасөспірімдер мектептеріне арналған спорттық дайындықтың үлгі бағдарламасы [мәтін] / Автор. - құрамы.: И. П.

Солодов, В. Б. Шванев, О. А. Маркиянов, Г. П. Виноградов, В. С. Соловьев, Б. Н. Глинкин, А. Л. Атласкин, В. Ф. Тихонов. - М.: кеңестік спорт, 2009. – 105 Б.

9. Дворкин Л. С. жас ауыр атлетті дайындау / Л. С. Дворкин. – М. Үкі. спорт, 2006. – 396 б.

10. Добровольский, С. С. гирев қоссайысының техникасы және оны жетілдіру әдістемесі: Оқу құралы / С. С. Добровольский, В. Ф. Тихонов. - Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 б.: ил.

11. Ермолаев, Ю. А. Жас физиологиясы / Ю. А. Ермолаев. – М.: Жоғары Мектеп, 2011. – 196 б.

12. Железняк, Ю. Д. дене шынықтыруды оқыту әдістемесі: оқу. жоғары оқу орындары үшін / Ю. Д. Железняк, И.В. Кулищенко, Е. В. Крякина. - М.: Академия, 2014. – 196 б.

13. Зинкевич, Д. А. ауыр атлетика, бодибилдинг, пауэрлифтинг, гир спорты: даму тарихы, жарыс ережелері, жаттығу әдістемесі: оқу. 034300 "дене шынықтыру" бағыты бойынша студенттерге арналған оқу құралы / Д. А. Зинкевич; Орал мемлекеттік дене шынықтыру университеті. - Челябинск: [Б. и.], 2012. – 110с.

14. Зинкевич Д. А. спорттық гимнастика. Күш жаттығуларының әдістемесі: оқу. жәрдемақы / Д. А. Зинкевич. - Челябинск: УралГУФК, 2008. – 120 б.

15. Поляков В. А. гир спорты: әдіс. оқу құралы / В. А. Поляков, В. И. Воропаев. – М.: дене шынықтыру және спорт, 1988. - 80 б.

16. Попова М. В. спорттық біліктілік деңгейі және тұлғаның адамгершілік бағыты / Попова М. В., Е. Ю.Кржакова, Т. А. Макарова//дене шынықтыру теориясы мен практикасы.-2020,№2.69-71 б.

17. Тихонов, В. Ф. жаттығудың бастапқы кезеңінде гир спортшыларында ұтымды қозғалыс әрекеттерін қалыптастыру: реферат. дис. канд. пед. ғылымдар (13.00.04) / В.Ф. Тихонов. - Хабаровск: ДВГАФК, 2003. - 24 б.

ӘОЖ 7.79.796.08

МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНДЕГІ ГІР СПОРТЫ

Мухамеджанов А.А.

Досымбеков А.Б., туризм және спорт академиясы дене шынықтыру және спорттың теориялық негіздері кафедрасының меңгерушісі, PhD докторы, Қазақстан

Гір атлетикасы-әртүрлі салмақтағы гир жаттығулары арқылы физикалық, моральдық және моральдық-еріктік қабілеттерді дамыту және жетілдіру жүйесі. Бұл православиенің құнарлы негізінде тарихи түрде өскен және еңбек қызметімен (ауыр физикалық жұмыс) тығыз байланысты орыс дене шынықтыруының ерекше қабаты.

Соңғы 100-150 жылда ғылыми – техникалық прогрестің қарқынды дамуына байланысты адамның бұлшықет күшімен жасалатын еңбек операцияларының үлесі айтарлықтай төмендеді. Мұнай мен газды, атом энергиясын және өзен ағынын белсенді пайдалану адамзаттың паразиттік өмір салтын ұстануына әкелді. Қоғам бұл өзгерістерге нақты Қорғаныс-бейімделу реакцияларымен жауап берді. Егер біз тарихқа жүгінетін болсақ, онда 19 ғасырдың аяғы мен 20 ғасырдың басында ғылыми – техникалық прогресс айтарлықтай жеделдетілгенде, қазіргі заманғы атлетикалық

жүйелер мен негізгі спорттық бағыттардың қалыптасуы болғанын көреміз. Содан бері бұл жүйелер мен бағыттар айтарлықтай өзгерді. Оң және теріс бағытта өзгерді. Бір жағынан көптеген тренажерлер, әдістемелік әдебиеттер пайда болды, ғылыми база кеңейді. Екінші жағынан, дене шынықтыру мен спорт шынайы өмірден көбірек алшақтап, өзінің практикалық қабілетін жоғалтады. Мысалы: соңғы онжылдықтарда жаттығу жүйелерін жетілдірудің арқасында ауыр атлетикада нәтижелер айтарлықтай өсті. Спорттық тұрғыдан алғанда, бұл өте қызықты, бірақ практикалық маңызы аз, өйткені спортшылар платформада жұмыс істейтін алып таразылармен адам нақты өмірде кездеспейді. Әдеби дереккөздер көбінесе бір-біріне қайшы келеді, ал ғылыми әзірлемелер (жағымды сәттермен бірге) әлемге анаболикалық синтетикалық стероидтер мен басқа да препараттарды берді.

Батыс мәдениетінің әсерінен мотивация да өзгерді. Көптеген жастар жағажайда керемет көріну үшін штанганы ұстайды немесе кимоно киеді немесе бұл жағдайда біреудің иегін махумен орап алады. Жігіттер, өздері білмей, өз күштерін кепілге алады. Ресейдің кез - келген ірі қаласының зиратында сіз өткен ғасырдың 90-шы жылдарының символдарының бірі-сұр мәрмәр плиталарынан жасалған барлық ескерткіштерді көре аласыз. Мұнда ату спортының шеберлері, самбодан қала чемпиондары, бұрынғы десантшылар қорқынышты! Ащы және қорқынышты!

Православие шіркеуінің кескіндемесі Андрей Рублевтің "Үштігінсіз" толық емес, өйткені Пушкиннің өлендерінсіз орыс поэзиясы жоқ, сондықтан салмақпен жаттығусыз орыс дене шынықтыруын елестету мүмкін емес. Шайнек-снаряд шынымен ерекше. Оның көмегімен сіз өнімді өлшей аласыз, физикалық тұрғыдан жетілдіре аласыз, оны жонглерлеуге болады. Шайнек жаттығулары қарапайым және қол жетімді. Олар оңай және тез үйренеді. Ал қатысушының денесіне әсері бойынша олар дене тәрбиесінің ең тиімді құралдарының бірі болып табылады. Шайнекті үйде және топпен аулада, мектепте және жұмыс бөлмесінде, кез-келген шағын әскери нүктеде, кемеді және сүнгүйр қайықта жалғыз жасауға болады. Шайнектің құны салыстырмалы түрде төмен және пайдалану мерзімі шексіз.

Спорттық іс-әрекеттің белгілі бір түрімен айналысу жеке бұлшықет топтарының дамуына, жүруге, қалыпқа, ұстау тәсіліне, тұтастай алғанда адамның сыртқы келбетіне айтарлықтай әсер етеді. Ауыр атлеттер үлкен күшке ие, бодибилдерлер әсерлі бұлшықетке ие, ал салмақтардың айрықша сапасы-күш төзімділігі (жоғары физикалық өнімділікті тәрбиелеудегі ең маңызды қасиет). Шайнекпен айналысатын адамдарда үйлесімді дамыған (бірақ гипертрофияланбаған) бұлшықеттер, жақсы қалып, жоғары функционалды жүрек-қан тамырлары жүйесі бар. Шайнектің көмегімен сіз туа біткен және жүре пайда болған дене ақауларын (тар иықтар, еңкейу, омыртқаның барлық қисаюы) түзете аласыз. Көптеген шайнек жаттығулары шұлықты көтеру арқылы орындалады және бұл жалпақ аяқтың алдын алудың тамаша құралы. Жаттығу барысында омыртқа қуатты бұлшықет корсетімен "киінеді", бұл оны күнделікті өмірде және кәсіби қызмет барысында жарақаттанудан сенімді түрде сақтандырады. Шайнек жаттығуларының көпшілігі (олардың 50-ден астамы) көлбеу және денені қатты түзетумен орындалады; бұл жамбас аймағында және омыртқаның айналасында қанды жақсы "айдайды", бұл омыртқаны ғана емес, сонымен қатар омыртқаның жағдайына тікелей байланысты жұмыс істейтін барлық ішкі мүшелерді емдейді.

Салмақ көтерудің спорттық бағыты туралы бірнеше сөз айтайық. Жарыс келесі бағдарламалар бойынша 16 кг салмақпен (ұлдар мен жонглерлік), 24 және 32 кг салмақпен өткізіледі: классикалық қоссайыс – Кеудеден екі салмақты итеру, сол және оң қолмен кезекпен шайнекті тарту; 2) Кеудеден екі салмақты итеру, содан кейін әр көтеруден кейін аспалы күйге түсіру (кубокты итеру деп аталады, немесе толық циклды итеру) және 3) шайнекті жонглерлік ету.

Спортшының жарыстарда орындайтын жаттығулары 10 минутқа дейін созылады. Осы уақыт аралығында орындалатын жұмыс үлкен қарқындылықпен сипатталады. Жоғары білікті спортшылар бір классикалық жаттығуда жеті тоннадан астам салмақты көтереді. Мұндай жұмыс көлемін орындау үшін дененің жақсы дамыған функционалдығы қажет. Спортшының шеберлігі артқан сайын, ең алдымен экстензорлы бұлшықеттердің күші мен күш төзімділігі артады. Бұлшықеттерде айтарлықтай биохимиялық, морфологиялық өзгерістер орын алады: жеке бұлшықет талшықтарының көлемі артады, жаттығу бұлшықеттерінің қанмен қамтамасыз етілуі жақсарады, олардың қозғыштығы артады.

Салмақ көтеру кезінде үлкен жүктеме тыныс алу және жүрек-тамыр жүйесіне түседі. Итеру кезінде гирдің тыныс алуы ерекше жағдайларда, шайнек кеудеге түскен кезде пайда болады. Ингаляция кезінде спортшы салмақтың салмағына тең қосымша күш-жігерді жеңуі керек. Сондықтан гиревиктің тыныс алу бұлшықеттері дамыған. Өкпенің өмірлік сыйымдылығы орташа есеппен 5000-5500 текше см құрайды (оқытылмаған адамда өкпенің өмірлік сыйымдылығы орта есеппен 3500 текше см, ал жүзушілерде бұл көрсеткіштің ең үлкен мәні 7000 текше см). Сонымен қатар, жаттығуларды орындау жоғары қарқындылықпен байланысты айтарлықтай оттегі ашығу жағдайында жүреді, сондықтан жаттығуды сәтті орындау үшін тыныс алу ритағы мен тереңдігі өте маңызды.

Шайнек жаттығуларын орындау кезінде қолдың бұлшық еттері үлкен динамикалық жұмыс жасайды, ал олардың толық релаксациясы жеткіліксіз. Бұл өз кезегінде қан ағымына қосымша кедергілер тудырады және жүрек бұлшықетінен ауыр жұмысты қажет етеді. Гиревик жүрек бұлшықетінің жұмыс гипертрофиясымен және қанның жоғары оттегі сыйымдылығымен сипатталады.

Гир көтеру жүйесінің басқа дене шынықтыру жүйелерінен айырмашылығы.

1. Бұлшықеттер бұлшықеттерге емес, ақылға бағынады. Шайнек жаттығулары мақсат емес, құрал.

2. Нақты практикалық.

2.1. Шайнек жаттығулары күштің төзімділігі сияқты өмірлік маңызды сапаны дамытады, жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу жүйесіне қарқынды жаттығу әсерін тигізеді. Шайнектің көмегімен дененің аэробты және анаэробты энергиямен қамтамасыз ету жүйесін жаттықтыруға болады.

2.2. Классикалық жаттығуларды орындау кезінде көптеген еңбек операцияларына қатысатын бұлшықет топтары қатысады. (Жерді қазу, ауыр салмақты көтеру және айтарлықтай физикалық күш салуды қажет ететін басқа әрекеттер).

2.3. Жаттығулардың өзіндік салмақ диапазоны бар, ол кездейсоқ емес. Салмағы 16, 24, 32 кг салмақ өлшеу кезінде қолданылды және егер салмақтың төменгі шегі бір пуд өлшемімен анықталса (осы салмақ бірліктеріндегі ең кіші мән), онда жоғарғы – 2 пуд-практикалық қажеттілікке байланысты қалыптасты, өйткені

орташа күштік таразыларға үш, тіпті екі жарым пуд салмақ таразыға қою қиынырақ және қауіпті болды (омыртқа жарақаттары). Егер сіз қарапайым есептеулер жасасаңыз, ұсынылған диапазонда жұмыс істеу өте тиімді екеніне көз жеткізе аласыз. Шартты түрде біз адам өзінің еңбек және кәсіби қызметі процесінде кездесетін барлық салмақтарды 3 салмақ санатына бөлеміз (салмақтың салмағына сәйкес). Бір шелек судың салмағы қанша? 10-нан 15 кг-ға дейін. спортшы пудовиктермен жұмыс істегенде ұқсас жүктеме алады. Бұл салмағы 16 кг салмаққа сәйкес келетін бірінші, ең жеңіл, салмақ категориясы. ол ломмен немесе күрекпен жұмыс істеуден бастап жеңіл салмақты көтеруге дейінгі еңбек операцияларының көпшілігін құрайды. Қанттың, цементтің немесе ұнның салмағы қанша? Шамамен 50 кг, бұл екі жиырма төрт килограмм салмақпен жаттығуға ұқсас. Бұл адам өз өмірінде кездесетін жүктердің екінші санаты. Мұндай жүктемені зардап шеккен адаммен бірге зембилді жерден көтерген құтқарушылар алады, олардың салмағы кейде өте маңызды. Жауынгерлік іс-қимыл тәжірибесі көрсеткендей, жабдықтау көздерінен оқшауланған, жолдан тыс жерде, жету қиын (әсіресе таулы) жерлерде жұмыс істейтін әскери қызметші 30-дан 50 кг-ға дейін жүк көтеруге мәжбүр. Қос ұнтақты жаттығуларға сәйкес келетін үшінші салмақ категориясы үйінділерді бөлшектеу, жаралыларды шығару және бұлшықет күш-жігерін қажет ететін басқа әрекеттер сияқты операцияларды қамтиды. Бір қызығы, жалғыз тасымалдауға арналған канистрлердің салмағы ешқашан екі пудтан аспайды.

Жоғары сынып оқушыларының дене шынықтыру құрылымындағы жетекші орындардың бірі күш жаттығуларына, соның ішінде күш негізгі қасиеттердің бірі болғандықтан және оның дамуының жоғары деңгейі көптеген басқа моторлық қасиеттерді жетілдіру әлеуетіне және жалпы білім алушылардың дене шынықтыру дайындығының тиісті деңгейіне ықпал етеді. Осыған қарамастан, 16-17 жас аралығындағы жастардың күштік дайындық деңгейін зерттеуге бағытталған зерттеулер көрсеткендей, олардың осы бағыт бойынша дайындығының нақты деңгейі нормативтік көрсеткіштерден едәуір төмен, бұл өз кезегінде "дене шынықтыру" пәні бойынша оқу процесінің тиімділігінің төмен деңгейі туралы айтуға мүмкіндік береді.

Біз эксперименттік зерттеулердің екі сериясын ұйымдастырдық. Біріншісі 10-сынып оқушыларының дене шынықтыру деңгейін салыстырмалы зерттеуге, екіншісі оныншы сынып оқушыларының дене шынықтыру сабағы процесінде гір спорты жаттығуларының кешенін жүзеге асырудың тиімділігін практикалық негіздеуге бағытталған. Оныншы сынып оқушыларына арналған дене шынықтыру бойынша жұмыс бағдарламаларының мазмұнын, олардың күштік дайындығын дамытуға және жетілдіруге бағытталған компоненттерді зерттей отырып, біз олардың тиімділігі төмен және 16-17 жас аралығындағы жастардың күштік дайындық деңгейін арттыруға тиісті кешенді әсер ете алмайтындығы туралы қорытындыға келдік. Бұдан әрі 10-сынып оқушыларының күш дайындығы деңгейін тестілеу барысында расталды, оның нәтижелері жалпы оныншы сынып оқушыларының күш дайындығының орташа деңгейі жас нормативтік көрсеткіштерінен төмен екенін көрсетті.

Эт жасөспірімдерінің салмақтарымен жаттығулар сабақтың негізгі бөлігінде орындалды, бір сабақтың ұзақтығы 18-25 минут аралығында болды және Оқу уақытының 50% құрады. Эт жастарының күш дайындығын жетілдіруге бағытталған сабақтардың көпшілігі айналмалы жаттығу әдісімен өтті. Экспериментке дейін

және аяқталғаннан кейін біз бақылау тестілеуін өткіздік. Оқушылардың күш дайындығы мен оның динамикасының деңгейі келесі сынақтар бойынша бағаланды:

- 1) орнынан ұзындыққа секіру;
- 2) биік Арқалықтағы аспадан тарту;
- 3) денені шалқасынан жатып көтеру (1 минут ішінде);
- 4) 700 г граната лақтыру;
- 5) 16 кг гір лақтыру;
- 6) 30 секундта отыру;

Қорытындылар

Осылайша, эксперименттік зерттеу нәтижесінде біз салмақ спортының арсеналынан жоғары сынып оқушыларының дене шынықтыру сабақтарында оқытудың негізгі құралы ретінде жаттығуларды қолдану пән бойынша оқу процесінің тиімділігін арттыруға мүмкіндік беретінін, білім алушылардың күш дайындығы деңгейін арттыруға ықпал ететінін көрсететін сенімді деректер алдық.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Балақшин, В. Н. дене тәрбиесі: оқу. барлық мамандықтағы студенттерге арналған спорттық гимнастика және гір спорты бойынша нұсқаулық / В. Н. Балақшин, С. В. Моренченко-Саратов. : Саратовск баспасы. Мемлекеттік техника. ун-та, 2001. - 66 б.

2. Виноградов, Г. П. Гиревой спорт жасөспірімдер мен жасөспірімдерді спорттық даярлау құралы ретінде: әдістемелік ұсыныстар / Г. П. Виноградов-л.гдоифк. П. Ф. Лесгафта, 1988. - 24 б.

3. Виноградов, Г. П. Атлетизм: оқыту теориясы мен әдістемесі: оқу. Жоғары үшін. оқу. мекемелер / Г. П. Виноградов - м.: кеңестік спорт, 2009. - 328 б.

4. Волков, Л. В. әр түрлі жастағы оқушылардың физикалық қабілеттерін бағытталған дамыту жүйесі / Л. В. Волков. – М.: ГДОИФК, 2009. - 120 б.

5. Гір спорты: жарыс ережелері. – Рыбинск: ВФГС Президиумы, 2007. – 12 б.

ӘОЖ 7.79.796.08

ШАБУЫЛ ӘРЕКЕТТЕРІНІҢ ТАКТИКАЛЫҚ КЕШЕНДЕРІН ҚОЛДАНА ОТЫРЫП, 12-14 ЖАС АРАЛЫҒЫНДАҒЫ ЖАС ДЗЮДОШЫЛАРДЫ ДАЯРЛАУДЫҢ ӘДІСТЕМЕСІ

Елтаев Е.Қ.

Жүнісбек Д.Н., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Дзюдо мен дзюдошылардың жеке қабілеттерінің қарқынды дамуы олардың қазіргі кезеңдегі спорттық қызметінің басты ерекшелігін көрсетеді. Бұл қызметтің маңызды нәтижесі дзюдоны спорт түрі ретінде дамытудағы оң нәтиже деп санау керек. Осыған байланысты дзюдошылардың спорттық іс-әрекетінің басты мақсаты-үнемі интеллектуалды және физикалық даму, спорттық шеберлікті арттыруға ұмтылу, өз міндеттерін іс жүзінде жүзеге асыруға ұмтылу.

Бәсекелестік қызмет жүйесіне енгізілген дзюдошы және оның жаттықтырушысы, біріншіден, дзюдо жалпы және арнайы физикалық қасиеттерге, қозғалыс қабілеттеріне, сондай-ақ тактикалық және техникалық дайындық деңгейіне жоғары талаптар қоятынын білуі керек.

Екіншіден, жекпе-жек қарқынын жеделдету психиканың жай-күйіне, жекпе-жек кезінде жұмыс қабілеттілігінің деңгейіне теріс әсер етеді, бәсекелестік қызмет барысында дзюдошылардың психикалық және эмоционалдық шамадан тыс жүктемелеріне әкеледі.

➤ аталған детерминанттардың өзара байланысы мен өзара тәуелділігі дзюдошылардың спорттық шеберлігінің өсуін олардың бәсекелестік қызметінің мазмұнының ерекшелігін ескере отырып анықтайды.

➤ тәжірибе көрсеткендей, жас дзюдошылар ересек спортшылар санатына ауысқан кезде тактикалық және техникалық дайындық деңгейінде айтарлықтай артта қалады.

Жоғарыда айтылғандардың барлығы 12-14 жас аралығындағы жас дзюдошылардың моторикасын, сондай-ақ тактикалық және техникалық дайындығын дамытуға бағытталған шараларды қабылдауды талап етеді. Бұл жасөспірімдер дзюдосындағы басты педагогикалық міндет.

Әдеби дереккөздерді зерделеу және 12-14 жас аралығындағы жас дзюдошылардың спорттық тәжірибесінің тәжірибесін жалпылау олардың спорттық шеберлігінің деңгейін арттырудың шешілмеген мәселелерін көрсетеді.

Қазіргі заманғы әдістемелік және ғылыми әдебиеттерде білікті дзюдошыларды жарыстарға дайындау әдістемесі егжей-тегжейлі әзірленген.

Бұл ретте жекпе-жек барысында тактикалық күрес дағдыларын қалыптастыру үшін 12-14 жас аралығындағы жас дзюдошыларды оқытудың құралдары мен әдістерін негіздеуге жеткілікті көңіл бөлінбейді. Ғылыми зерттеулердің қолда бар нәтижелері жас дзюдошылардың 12-14 жас аралығындағы тактикалық және техникалық дайындық деңгейі қазіргі заманғы талаптардан артта қалғанын көрсетеді.

Бұл жұмыстарда 12-14 жас аралығындағы жас дзюдошыларды оқыту барысында шабуылдау әрекеттерінің тактикалық кешендерін пайдаланудың жекелеген мәселелері ғана ашылды. Бұл жұмыстардың барлығы зерттелетін мәселе бойынша білімді жинақтауға және жүйелеуге ықпал етті. Сонымен қатар, 12-14 жас аралығындағы жас дзюдошыларды оқыту барысында шабуыл әрекеттерінің тактикалық кешендерін қолдануды талдауға арналған жұмыстарды таба алмадық. Ғылыми әдебиеттерде 12-14 жас аралығындағы жас дзюдошыларды оқыту барысында шабуылдау әрекеттерінің тактикалық кешендерін тиімді пайдаланудың педагогикалық моделін әзірлеуге, сондай-ақ оны практикалық іске асыру үшін қажетті психологиялық-педагогикалық жағдайларды негіздеуге байланысты мәселелер көрініс тапқан жоқ.

Осылайша, бұл зерттеудің өзектілігі тактикалық сауатты және жақсы дайындалған дзюдошыларға деген объективті қажеттілік пен шабуылдаушы әрекеттердің тактикалық кешендерін қолдана отырып, 12-14 жас аралығындағы жас дзюдошыларды оқытудың ғылыми негізделген педагогикалық моделінің болмауы арасындағы қайшылықтың болуымен байланысты.

Жоғарыда айтылғандардың барлығы тақырыпты таңдауды және осы зерттеудің ниетін анықтады.

Жұмыс гипотезасы ретінде 12-14 жас аралығындағы жас дзюдошылардың тактикалық және техникалық дайындық деңгейі айтарлықтай артады деген болжам бар:

- шабуылдау әрекеттерінің тактикалық кешендерін пайдалану қажеттілігін анықтайтын факторлар анықталды;

- шабуыл әрекеттерінің тактикалық кешендерін пайдалана отырып, 12-14 жастағы жас дзюдошыларды оқытудың педагогикалық моделі әзірленді және оны іске асыру үшін қажетті психологиялық-педагогикалық жағдайлар негізделді;

- олардың дзюдодан жарысқа дайындығын бағалау критерийлері ғылыми негізделген.

Зерттеудің мақсаты-шабуыл әрекеттерінің тактикалық кешендерін қолдана отырып, 12-14 жас аралығындағы жас дзюдошыларды оқытудың педагогикалық моделін ғылыми негіздеу және әзірлеу.

Зерттеу барысында алғаш рет шабуыл әрекеттерінің тактикалық кешендерін қолдана отырып, 12-14 жас аралығындағы жас дзюдошыларды оқытудың педагогикалық моделі ғылыми негізделген және әзірленді.

- спорттық жаттығулардың теориясы мен әдістемесі - 12-14 жас аралығындағы жас дзюдошыларды оқытудың ең тиімді құралдары анықталды;

- дзюдошылардың оқу процесінде ұйымдастырушылық формаларды қолдану теориясы-шабуыл әрекеттерінің тактикалық кешендерін қолдана отырып, 12-14 жас аралығындағы жас дзюдошыларды оқытудың педагогикалық моделінің мазмұны мен құрылымы жасалды;

- дзюдошылардың оқу процесін ұйымдастыру теориясы-жас дзюдошыларды даярлау процесінде шабуыл әрекеттерінің тактикалық кешендерін сапалы игеру үшін қажетті психологиялық-педагогикалық жағдайлар негізделген; 12-14 жас дзюдошыларды оқыту процесінде шабуыл әрекеттерінің тактикалық кешендерін пайдалану қажеттілігін анықтайтын факторлар анықталды.

12-14 жас дзюдошыларды оқыту процесінде шабуыл әрекеттерінің тактикалық кешендерін қолдану қажеттілігін анықтайтын факторлар. Негізгі факторлар: дзюдошылардың жекпе-жегінде шабуылдау әрекеттері басым болатын тактикалық схемалардың болуы; жас дзюдошылардың жаттығу процесінің шабуылдау әрекеттерінің дағдыларын қалыптастыруға басым бағыттылығы; 12-14 жас аралығындағы шабуылдау әрекеттерінің кешендерін тиімді игеруге генетикалық негізделген бейімділік; жас дзюдошылардың жеке мүмкіндіктеріне сүйене отырып, шабуылдау әрекеттерін саралау қажеттілігі.

Шабуыл әрекеттерінің тактикалық кешендерін қолдана отырып, 12-14 жас аралығындағы жас дзюдошыларды оқытудың педагогикалық моделі. Бұл модельдің негізгі мазмұны жас дзюдошыларды жарыстарға дайындау бағдарламасы, таңдалған жаттығу құралдарының бағыты, құрылымы, көлемі мен қарқындылығы және бір оқу-жаттығу сабағы шеңберінде шабуылдау әрекеттерінің тактикалық кешендерін қолдану әдістері, сондай-ақ жалпы жарыстарға дайындықтың барлық кезеңі болып табылады.

12-14 жас дзюдошыларды даярлау процесінде шабуыл әрекеттерінің тактикалық кешендерін сапалы игеру үшін қажетті психологиялық-педагогикалық жағдайлар.

Олардың негізгілері: жас дзюдошыларды даярлау үшін шабуылдау іс-қимылдарының кешендерін әзірлеу; жас дзюдошыларда шабуылдау іс-қимылдарының дағдыларын қалыптастыруға бағытталған арнайы жаттығуларды іріктеу; жас дзюдошылардың шабуылдау іс-қимылдарының кешендерін тиімді игеруге бағытталған әдістерді қолдану; жас дзюдошылардың жеке басымдықтарын негізге ала отырып, шабуылдау іс-қимылдарының тактикалық схемаларын әзірлеу және енгізу болып табылады.

Қорыта айтқанда 12-14 жас аралығындағы жас дзюдошыларды оқыту үдерісіндегі іс-әрекеттер. Бұл ұсыныстар 12-14 жас аралығындағы жас дзюдошыларды жарысқа дайындау үшін оқу-әдістемелік құрал құруға негіз болды. Алынған деректерді дене шынықтыру жоғары оқу орындарының оқытушылары дзюдо бойынша мамандар жаттықтырушыларын даярлауды жетілдіру үшін пайдалана алады.

Дзюдо мен дзюдошылардың жеке қабілеттерінің қарқынды дамуы олардың қазіргі кезеңдегі спорттық қызметінің басты ерекшелігін көрсетеді. Бұл қызметтің маңызды нәтижесі дзюдоны спорт түрі ретінде дамытудағы оң нәтиже деп санау керек. Осыған байланысты дзюдошылардың спорттық іс-әрекетінің басты мақсаты-үнемі интеллектуалды және физикалық даму, спорттық шеберлікті арттыруға ұмтылу, өз міндеттерін іс жүзінде жүзеге асыруға ұмтылу. Бұл позицияның мотивациясы-спорттық шеберлікті арттыруға және жарыстарда өз қабілеттерін көрсетуге деген ұмтылыс.

Зерттеу нәтижелерінің негізділігі мен дұрыстығы: психологиялық-педагогикалық ғылымдардың заманауи жетістіктерін талдау; зерттеу логикасы; зерттеу міндеттеріне сәйкес келетін әдістер мен әдістерді таңдау; іріктеме мен алынған эксперименттік деректердің репрезентативтілігі; математикалық статистика әдістерімен расталған эксперименттік жұмыстың оң нәтижелері арқылы қамтамасыз етілді. 12-14 жас аралығындағы жас дзюдошыларды жарысқа дайындаудың нақты процесі барысында осы нәтижелерді іс жүзінде растау.

Зерттеуді апробациялау шабуыл әрекеттерінің тактикалық кешендерін қолдана отырып, оларды оқытудың педагогикалық моделінің 12-14 жас аралығындағы жас дзюдошыларды даярлау практикасына енгізу арқылы жүзеге асырылды.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Горин К.Ю. Жекпе-жек тактикасындағы рефлексивті басқару / К. Ю. Горин // университеттің ғылыми жазбалары. П. Ф. Лесгафта. -2020. - № 3 (181). - 113-117 ББ.
2. Горская, И. Ю. Спорттағы үйлестіру дайындығын бағалау / И. Ю. Горская // дене шынықтыру теориясы мен практикасы. - 2010. - № 7. - 34-38 б.
3. Горская, И. Ю. Самбистерді физикалық және техникалық-тактикалық даярлау процесіндегі морфотипологиялық айырмашылықтарды ескеру қажеттілігі /

И. Ю. Горская, А. М. Кондаков // Омбы ғылыми хабаршысы. - 2012. - № 4 (111). - 229-232 ББ.

4. Давиденко, Д. Н. Дене шынықтыру және спорттың физиологиялық негіздері : оқу құралы / Д. Н. Давиденко. - Санкт-Петербург. : Санкт-Петербург, 1996.

5. Дазмаров, Н. М. Білікті самбо және дзюдо жекпе-жекшілерін оқытудың тиімділігін анықтау / Дазмаров Н. М., Смирнов С. Н., Полянсков М. С., Михалев В. Н., Крапивин О. В. // университеттің ғылыми жазбалары. П. Ф. Лесгафта. -2019. - № 5 (171). - 93-96 ББ.

6. Жамбырбаев, Б.О. Білікті дзюдошылардың дене дайындығын басқару / Б. О. Жамбырбаев // дене шынықтыру хабаршысы. - 2009. - № 1. - 74-77 б.

7. Дембо, Г. В. спорттағы дәрігерлік бақылау / Г. В. Дембо. - М.: Медицина, 1988. - 288 б.

8. Дзуренда, В. Дзюдошылардың алғашқы техникалық-тактикалық дайындығының оқу материалының құрылымы : реферат. дис..... канд. пед. ғылымдар: 13.00.04 / Дзуренда Владимир. - М., 1990. - 22 б.

ӘОЖ 7.79.796.08

ШАБУЫЛ ӘРЕКЕТТЕРІНІҢ ТАКТИКАЛЫҚ КЕШЕНДЕРІН ҚОЛДАНА ОТЫРЫП, 12-14 ЖАС АРАЛЫҒЫНДАҒЫ ЖАС ДЗЮДОШЫЛАРДЫ ДАЯРЛАУДЫҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ МОДЕЛІ

Елтаев Е.Қ.

Жүнісбек Д.Н., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Қазіргі уақытта дзюдода спортшылардың оқу процесінің ұйымдастырылуы мен әдістемесінде айтарлықтай өзгерістер байқалады. Бұл олардың техникалық, тактикалық, психологиялық және функционалдық дайындық деңгейіне қойылатын талаптардың артуына байланысты. Дзюдода жетістікке жету үшін жаттығудың ең заманауи әдістерін қолдану, жас кезінен бастап спортшыларды даярлаудың ғылыми және практикалық тәжірибесін үнемі зерделеу қажет. Жас кезінен бастап спортшыларды даярлаудың практикалық тәжірибесін пайдалану дзюдошыларды бәсекеге қабілетті қызметке сапалы дайындауға мүмкіндік береді. Жасөспірімдер дзюдосында оқытудың перспективалық модельдерін құру процесіндегі ең күрделі мәселелердің бірі-12-14 жас аралығындағы жас дзюдошылардың спорттық шеберлігінің қалыптасу заңдылықтары туралы тұтас түсінік беретін бірыңғай теорияның болмауы.

Қазіргі уақытта 12-14 жас аралығындағы жас дзюдошылар үшін оқытудың перспективалық модельдерін құру мәселесі әзірленуде және шешілмеген күйінде қалып отыр. Бұл мәселеге қатысты әртүрлі көзқарастарға байланысты. Кейбір жаттықтырушылар мен ғалымдар осы жастағы жас дзюдошылардың физикалық қасиеттерін дамытуға баса назар аударуды ұсынады, ал басқалары шабуыл әрекеттерінің тактикалық кешендерін қолдану негізінде техникалық және

тактикалық шеберлікті жетілдіруді ұсынады. Сондықтан шабуыл әрекеттерінің тактикалық кешендерін пайдалану негізінде 12-14 жас аралығындағы жас дзюдошыларды даярлауға ерекше назар аудару керек.

Бұл мәселені шешу тәсілінің негізі 12-14 жас аралығындағы жас дзюдошыларды даярлау жүйесі болды, ол шабуыл әрекеттерінің тактикалық кешендерін пайдалана отырып, спортшыларды даярлаудағы әлсіз және күшті жақтарын диагностикалауға негізделген. Зерттеудің бірінші кезеңінде біз 12-14 жас аралығындағы жас дзюдошылардың қазіргі жағдайының сипаттамаларын анықтадық. Ол үшін жас дзюдошылардың бастапқы дайындық деңгейіне диагностика жүргізілді. Содан кейін бәсекелестік нәтижелердің динамикасы, дзюдошының техникалық және тактикалық Арсеналдың мазмұны, дененің Функционалды және психикалық дайындығының сипаттамалары, спортшылардың физикалық жағдайы бойынша бәсекелестік жекпе-жекте жүргізудің стильдік ерекшеліктері зерттелді. Техникалық-тактикалық дайындықтың әртүрлі сипаттамаларын алу және 12-14 жас аралығындағы жас дзюдошыларды даярлаудың педагогикалық моделін әзірлеу мақсатында шабуылдау әрекеттерінің тактикалық кешендері негізінде біз әртүрлі Бүкілресейлік жарыстардағы 87 жарыстың бейнежазбаларын талдадық.

Дзюдошылардың барлық көрсеткіштері үш деңгейге бөлінді. Бірінші деңгейде келесі педагогикалық параметрлерді қолдана отырып, дзюдодағы бәсекелестік қызметтің ең тән көрсеткіштері анықталды: белсенділік, сенімділік, тиімділік, кешенділік, шабуылдаушы әрекеттердің жалпы өзгергіштігі және олардың тиімді өзгергіштігі. Екінші деңгейде дзюдошылардың физикалық және техникотактикалық дайындығының негізгі көрсеткіштері анықталды: комбинацияны жүргізу жылдамдығы, салмағы 4 кг оң және сол қолмен басылған допты итеру қашықтығы, алдыңғы табанмен жамбас арқылы серіктестің 10 лақтыруын орындау уақыты, жұлып алу, арқа арқылы және 2 минут ішінде серіктестің кеуде арқылы 10 лақтыруы. Үшінші деңгейде функционалды, психологиялық дайындықтың көрсеткіштері, сондай-ақ морфологиялық параметрлер мен ерекшеліктер анықталды: PwC-170 жалпы дене шынықтыру сынағы, қарапайым реакция уақыты, антиципация реакциясы, дененің жалпы өлшемдері, оның пропорциялары, май массасының болуы. Дене салмағының үлесі, аяқтың доғаларының жағдайы, позасы, сондай-ақ уақыт сезімінің даму дәрежесі бағаланды.

Әрбір жаттығу жүктемесі таңдалған жаттығу құралына сәйкес көлем мен қарқындылық көрсеткіштерімен сипатталды. Жүктеме көлемі тапсырманың орындалу уақытымен бағаланды; қарқындылығы жаттығу тапсырмасын орындағаннан кейін бірден өлшенетін жүрек соғу жиілігімен және бір тапсырмада орындалған техникалық әрекеттер санымен бағаланды. Сонымен қатар, барлық спортшылардың жаттығу жүктемесінің көлемі іс жүзінде әр түрлі болған жоқ, ал жаттығу жүктемелерінің динамикасы жарыс алдындағы соңғы кезеңде ең жоғары деңгейге жетті. Жиынтық жүктеменің қарқындылығы жас дзюдошылардың морфологиялық және функционалды параметрлерін ескере отырып есептелді. 12-14 жас аралығындағы жас дзюдошыларды даярлау моделін негіздеу барысында шабуылдау әрекеттерінің тактикалық кешендерін пайдалана отырып, оқу-жаттығу

бағдарламасының негізгі сипаттамалары әзірленді. Ол үшін әр дзюдошы үшін оның көрсеткіштерін диагностикалау нәтижелері бойынша дайындықтың басым міндеттері тұжырымдалды.

Сонымен қатар, жас дзюдошыларды жарыстарға дайындау бағдарламасы әзірленді, онда бір оқу-жаттығу сабағы шеңберінде таңдалған жаттығу құралдары мен әдістерінің бағыты, Мазмұны, көлемі мен қарқындылығы, сондай-ақ жалпы жарыстарға дайындықтың барлық кезеңі көрсетілді. Жас дзюдошылардың бәсекеге қабілеттілікке дайындығының жоғары деңгейі жас дзюдошыларды дайындаудың күшті және әлсіз жақтарын анықтау күрес дағдыларын жетілдіру, тактикалық дайындықты жақсарту қызметті жандандыру жаттығу құралдары мен әдістерін таңдау оқу процесін бақылау және түзету шабуылдау әрекеттерінің кешендері негізінде жаттығу жоспарын әзірлеу тактикалық дайындықты диагностикалау, тестілеу жаттығу жоспарын іске асыру барысын қамтамасыз ету дзюдошыларды оқытуды ұйымдастыру.

12-14 жас аралығындағы жас дзюдошылардың жаттығу моделін құрудың соңғы кезеңінде жоспарланған оқу-жаттығу бағдарламасының орындалуын ағымдағы және қорытынды бақылау жүйесі жасалды. Ол үшін спортшылардың физикалық жағдайына, сондай-ақ жаттығу деңгейі мен резервінің морфологиялық және функционалдық параметрлері бойынша оның динамикасына күнделікті мониторинг жүргізілді. Қорытынды бақылаудың негізгі көрсеткіштері жас дзюдошыларды жарысқа дайындау кезеңінің соңында бастапқы сипаттамаларды салыстырмалы талдау болды. Жарыста көрсетілген нәтиже жас дзюдошыларды даярлаудың әзірленген моделінің нәтижелілігінің объективті көрсеткіші болды.

Жас дзюдошыларды жарыстарға дайындау барысында жаттығу жүктемелерінің қарқындылығы, көлемі мен сипаты параметрлерін олардың белгіленген бағдарламадағы физиологиялық бағытын ескере отырып түзету жүргізілді. Бұл 12-14 жас аралығындағы жас дзюдошылардың оқу процесіне жеке көзқарасты жүзеге асыруды қамтамасыз етті. Жас дзюдошыларды жарыстарға дайындау кезеңінде жаттығудың негізгі құралы Дене жаттығулары болды, олар әртүрлі параметрлер бойынша бәсекелестік қызметтің тиімділік көрсеткіштерімен байланысты болды.

Осыған сәйкес барлық жаттығу құралдары бес негізгі топқа бөлінді:

1. Жалпы дамыту жаттығулары осы кезеңдегі жаттығу жүктемелерінің жалпы көлемінің шамамен 30% құрады. Бұл жағдайда олардың орындалуы төмен немесе орташа қарқындылықпен сипатталды. Ерекшелік кросстар мен спринттер болды, онда жүрек соғу жиілігі минутына 200 соққыға жетті. Мұндай жүктемелердің айтарлықтай жаттығу әсері бар екендігі анықталды. Салмақ жаттығулары, сондай-ақ жеңіл және ауыр атлетика, спорттық ойындар кеңінен қолданылды. Бұл жаттығулар сабақтың дайындық және қорытынды бөліктерінде орындалды.

2. Арнайы дайындық жаттығулары қолданылды. Бұл топтың негізі шабуылдау әрекеттерінің әртүрлі аспектілеріне еліктейтін жаттығулар болды. Олар қосымша салмақпен немесе онсыз орындалды. Арнайы дайындық жаттығуларының негізгі көлемі 12-14 жас аралығындағы жас дзюдошыларды даярлаудың негізгі, тұрақтандыру және жарыстық кезеңдері барысында өткізілді.

3. Үшінші топ снарядтардағы жаттығулардан тұрды.

Әдетте снарядтар ретінде күресу үшін манекендер қолданылған. Күреске арналған манекен жаттығулары анаэробты төзімділіктің артуына ықпал етті. Бұл жаттығулар жас дзюдошыларды жарыстарға дайындаудың барлық кезеңінде өткізілді. Жарысқа жақындаған сайын жүктеме көлемі біртіндеп азайып, оның қарқындылығы артты. 4. Серіктеспен техникалық-тактикалық шеберлікті жетілдіруге арналған жаттығулар бүкіл жаттығу көлемінің 45-50% құрады. Мұндай жаттығулар әртүрлі оқу-жаттығу тапсырмалары мен жекпе-жектер түрінде орындалды. Мұндай жекпе-жектер спортшының шабуыл әрекеттерінің техникалық-тактикалық кешендерінің жиынтығын шектеулі қолдануымен өткізілді. Бәсекеге қабілетті жекпе-жектің бейнеанализінің нәтижелері бойынша дзюдошылардағы шабуыл әрекеттерінің комбинациясы барлық техникалық әрекеттердің шамамен 50% құрайтыны анықталды. Жас дзюдошыларды жарыстарға дайындау шеңберінде серіктеспен техникалық-тактикалық шеберлікті жетілдіруге арналған жаттығуларды пайдалана отырып, біз келесі әдістеме бойынша шабуылдау әрекеттерінің тактикалық кешендерін пайдалана отырып, комбинацияларды оқытуды жүзеге асырдық:

- * шабуыл әрекеттерінің зерттелетін комбинациясына кіретін жекпе-жектің жекелеген әдістерін оқыту жас дзюдошыларды жарыстарға дайындау процесінің құрылымына қатаң сәйкес жүргізілді;

- * шабуылдау әрекеттерінің комбинациясын оқыту қарқындылықтың біртіндеп артуымен және орындау шарттарының күрделенуімен жүзеге асырылды;

- * бәсекелестік жағдайды тұжырымдамалық модельдеу шабуылдау әрекеттерінің тактикалық кешендерін таңдау болды;

- * шабуылдау әрекеттерінің тактикалық кешендерін қолдану оқу-жаттығу жиындары жағдайында жүргізілді;

- * шабуылдау әрекеттерінің тактикалық кешендерін қолданудың тиімділігі бәсекелестік дуэль жағдайында жүзеге асырылды.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Горин К. Ю. Жекпе-жек тактикасындағы рефлексивті басқару / К. Ю. Горин // университеттің ғылыми жазбалары. П. Ф. Лесгафта. -2020. - № 3 (181). - 113-117 ББ.

2. Горская, И. Ю. Спорттағы үйлестіру дайындығын бағалау / И. Ю. Горская / дене шынықтыру теориясы мен практикасы. - 2010. - № 7. - 34-38 б.

3. Горская, И. Ю. Самбистерді физикалық және техникалық-тактикалық даярлау процесіндегі морфотипологиялық айырмашылықтарды ескеру қажеттілігі / И. Ю. Горская, А. М. Кондаков // Омбы ғылыми хабаршысы. - 2012. - № 4 (111). - 229-232 ББ.

4. Давиденко, Д. Н. Дене шынықтыру және спорттың физиологиялық негіздері: оқу құралы / Д. Н. Давиденко. - Санкт-Петербург. : Санкт-Петербург, 1996.

5. Дазмаров, Н. М. Білікті самбо және дзюдо жекпе-жекшілерін оқытудың тиімділігін анықтау / Дазмаров Н. М., Смирнов С. Н., Полянсков М. С., Михалев В. Н., Крапивин О. В. // университеттің ғылыми жазбалары. П. Ф. Лесгафта. -2019. - № 5 (171). - 93-96 ББ.

6. Жамбырбаев, Б.О. Білікті дзюдошылардың дене дайындығын басқару / Б. О. Жамбырбаев // дене шынықтыру хабаршысы. - 2009. - № 1. - 74-77 б.

7. Дембо, Г. В. спорттағы дәрігерлік бақылау / Г. В. Дембо. - М.: Медицина, 1988. - 288 б.

8. Дзуренда, В. Дзюдошылардың алғашқы техникалық-тактикалық дайындығының оқу материалының құрылымы : реферат. дис..... канд. пед. ғылымдар: 13.00.04 / Дзуренда Владимир. - М., 1990. - 22 б.

ӘОЖ 378.147

ЦИФРЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ҚҰРУҒА БАҒЫТТАЛҒАН SMART ҰСЫНЫСТАР

Ердешева С.С., Бекмурат Серикгүл

Ғылыми жетекші: Леонидова А.Б., магистр

Аманжолов университеті, Өскемен қ., Қазақстан

Шәкәрім атындағы университет, Семей қ., Қазақстан

e-mail: erdesheva02@gmail.com. b_serikgul1305@mail.ru

XXI ғасыр - ақпараттық технологиялардың дамыған, адамның өмірінің ажырамас бөлігіне айналуға. Бұл заман талабына қол жеткізу, осы заманға сай білімді меңгеру және қабілетті болу. SMART қоғам алдына жаңа жаһандық міндет қояды: шығармашылық әлеуеті бар, жаңа әлемде ойлана және жұмыс істей алатын кадрларды, білікті мамандарды даярлау. Ол үшін оларға жаңа практикалық дағдыларды үйрету қажет: әлеуметтік желілерде қарым-қатынас жасау, пайдалы ақпараттарды таңдау, электрондық көздермен жұмыс жасау, жеке білім базаларын жинақтау, бұл оқу процесінің сипатын өзгертуді талап етеді [2].

SMART білім беру ұсынады:

- интерактивті білім беру ортасында оқытудың икемділігі;
- оқытуды дараландыру және бейімдеу;
- бүкіл әлем бойынша мазмұнға ақысыз қол жетімділік.

SMART білім берудің негізгі сипаттамалары:

1. Әр түрлі операциялық жүйелер үшін жасалған бағдарламалық жасақтама арасындағы үйлесімділікті қамтамасыз ету.

2. Уақыт пен мекеннен тәуелсіздік, ұтқырлық, барлық жерде, үздіксіздігі және білім туралы ақпаратқа қол жетімділік.

3. Оқу ақпаратына қол жеткізу үшін мобильді құрылғыларды пайдалану арқылы мұғалім мен оқушының дербестігі.

4. Әр түрлі мотивациялық модельдердің анықтамасы.

5. Жұмыс берушілер мен мекеменің жеке және ұйымдастырушылық мақсаттары арасындағы байланыс.

6. Көрсетілген құзыреттердегі өзгерістерді бағалау - білім беру процесінің тиімділігі алынған біліммен емес, оны практикада қолдана білуімен өлшенеді [1].

SMART оқыту технологиялық инновациялар мен интернетті қолдану арқылы жүзеге асырылады, бұл студенттерге жүйелі көпөлшемді көзқарас пен пәндерді

оқып-үйрену негізінде олардың көпөлшемділігі мен мазмұнын үнемі жаңартып отыру негізінде кәсіби құзыреттіліктерге ие болуға мүмкіндік береді.

SMART білім алу мүмкіндігінше тыңдаушының өміріне енуі керек, бейресми болуы керек, сонымен қатар қазіргі кезде бәріне таныс технологияларға негізделуі керек. Болып жатқан өзгерістер мен SMART студенттерінің өсіп келе жатқан талаптарына сай болу үшін университеттер келесі талаптарға сай болуы керек: икемділік, бейімділік, сапа көрсеткіштері, инновациялар. Ақылды технологиялар білім беруде үлкен маңызға ие болып келеді, бір жағынан олар университеттің материалдық-техникалық қамтамасыз ету шығындарын оңтайландыруға, екінші жағынан білім беру қызметтері мен өнімдерінің сапасын жаңа деңгейге шығаруға мүмкіндік береді.

Бүгінгі таңда университет ғасырлар бойы жинақталған білімнің даналығын және жас ұрпақтың – студенттердің энергиясын, тыныс алуды, зерттеу мен оқытудың бірлігін, бостандық рухын және жастар мен аға буын арасындағы диалогты бейнелейді.

Экономикадағы, қоғамдағы және әрине, білім берудегі процестер мен технологиялардың цифрлық трансформациясы орын алған факт. Жаңа шындық өмірдің барлық салаларын еріксіз жаулап алады, жеке өмірді өткеннің елесіне айналдырады, адамдар арасындағы мәртебелерді, шекаралар мен қашықтықтарды толығымен жояды, уақытты «қысқарады» және оқу, жұмыс және демалыс үшін кез келген дерлік ақпаратты қол жетімді етеді. Цифрландыру білімге қол жеткізуге, әкімшілік пен басқаруды оңтайландыруға, сондай-ақ білім беру мазмұнын жақсартуға жағдай жасайды. Оның үстіне цифрландыру елдің әлеуметтік-экономикалық дамуының қозғаушы факторына айналып барады.

Трансформацияларды енгізу білім берудің тиімділігін арттырудың маңызды тәсілі болып табылады. Білім беруде инновацияларды қолдануға деген ұмтылыс қарқын алуда. Бір жағынан, инновация мұғалімнің жұмыс әдістерін, өзара әрекеттесуді, мұғалім мен оқушының қарым-қатынасын өзгертеді, екінші жағынан, инновация мұғалімнің ойлауын өзгертеді және мұғалімнің де, оқушының да практикалық іс-әрекетінің философиясына айналады.

Инновация - бұл жаңа нәрсені игеру және енгізу процесі. Инновация-бұл жаңаның мәнін, әдістерін, әдістерін, технологияларын және мазмұнын қамтитын құбылыс. Инновациялық процесті қалыптастыру үшін кешенді қызмет және білім беруді дамыту және жаңасын ұйымдастыру.

Оқытудың инновациялық әдістері - жаңа жолдарға апаратын оқыту әдістері «мұғалім мен оқушы» өзара әрекеттесуі, оқу материалын игеру процесінде практикалық қызметтегі белгілі бір жаңалық.

Оқыту әдістері - оқытудың мақсаттарын, міндеттерін, мазмұны мен принциптерін іс жүзінде жүзеге асыруға мүмкіндік беретін жоспарларды іске асыру механизмі. Бұл ретте оқыту әдістері бүкіл оқу процесінің қозғаушы күші ретінде айқындалуға және қоғамның қазіргі талаптары мен білім беруді дамыту үрдістеріне сәйкес келуге тиіс.

Әрбір нақты сабақта оқытудың жаңа әдістері мен тәсілдерін енгізу арқылы әрбір мұғалім жүзеге асыра алатын оқу процесі мен жалпы білім берудің нақты реформасы жүзеге асырылатын болады. «Оқыту әдістері дидактикалық жүйенің

даму қарқынын белгілейді - оқу барысы егер қолданылатын әдістер оның алға жылжуына мүмкіндік берсе».

Инновациялық процестер - педагогикалық инновацияларды құру процестері, объектінің жаңа күйін, педагогикалық идеяны, фактіні, тұжырымдаманы және т.б. көрсететін сандық және сапалық қайта құру процестері, қоғамда бар барлық оқу-педагогикалық қоғамдастықтың даму мүдделеріне қызмет ете алады. Біздің ойымызша, олар шешетін міндеттерден туындайтын жаңа білім беру технологияларын енгізудің объективті өзектілігі бар:

- 1) білім беру жүйесін жаңа жағдайларға бейімдеу, білім беру қызметтерінің алуан түрлі нарығын құру;
- 2) елдің білім беру жүйесін әлемдік білім беру жүйесімен интеграциялау;
- 3) отандық және шетелдік ғылыми-әдістемелік мектептердің өзара байытылуын қамтамасыз ету;
- 4) экономикалық, әлеуметтік және саяси реформаларды тиімді қамтамасыз ету;
- 5) тұлғаның өзін-өзі бағалауын, жалпыадамзаттық құндылықтарды тануға негізделген білім беруді дамыту.

Менің ұсынып отырған жаңашылдығым - онлайн дәріс өткізу. Яғни оқушы дәрісті қалаған жерде өтуі ал оқытушының өз еркі. Күнделікті болатын дәрістің алдын ала жоспарлануы және кесте бойынша өтуі қажет. Дәріс өтуі, болғандығы және сапасы бағалануы үшін болған дәріс видеожазбалары жазылып отыруы.

Бұл жобаның артықшылығы - студенттің жолға уақыт құртпауы, қолайлы жағдайда сабақ оқуы, артық шығынның болмауы. Яғни назарын сыртқы ортаға бұрмай қолайлы дәріс өтуі.

Тағы бір артықшылығы әр түрлі вирус пен аурулардың тасымалданбауы. Адамдардың көп шоғырлануынан адамның ауырып қалмауы.

Практикалық сабақты аптаның бір немесе екі күніне қойып толық сабақ айтып баға алу оффлайн жүйеде өтуі қажет. Толық берілген дәріс бойынша баға алып, келесі аптаны жаңа дәрістен бастайды.

Қорытындылай келе, SMART оқыту мен жаңашыл инновация және білімдегі трансформация оқушылар мен студенттердің оқуға деген қызығушылығын арттыру үшін. Жалпы студент пен оқытушының арасындағы тығыз байланыс сақталуы үшін белгілі бір жаңашылдықтар болғаны жөн. Тек қана қызық сабақ барысы ғана емес сонымен қатар оқушы мен оқытушыға қолайлы жағдайдың жасалуына мән берілуі керек. Менің ойымша, студент берілген ақпаратты өзіне қолайлы орта мен жағдайда жақсы қабылдайды.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

- 1 Абдрахманова, Б.А. Смарт-технологии в образовании / [Электронный ресурс]. – <http://www.zkoipk.kz/b2/369-conf.html>
- 2 Smart / [Электронный ресурс]. <http://www.mental-skills.ru/dict/Smart/>
- 3 Алиева Э.Ф., Алексеева А.С., Ванданова Э.Л., Карташова Е.В., Резапкина Г.В. Цифровая переподготовка: обучение руководителей образовательных организаций.

4 Антонова Д.А., Оспенникова Е.В., Спирин Е.В. Цифровая трансформация системы образования. Проектирование ресурсов для современной цифровой учебной среды как одно из ее основных направлений // Вестник Пермского государственного гуманитарно - педагогического университета.

5 Бороненко Т.А., Кайсина А.В., Федотова В.С. Развитие цифровой грамотности школьников в условиях создания цифровой образовательной среды // Перспективы науки и образования. 2019.

ӘОЖ 7.79.796.03

БАЛАБАҚШАДАҒЫ МЕКТЕП ЖАСЫНА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРДЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНА ҚАЖЕТТІЛІКТІ ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ АРҚЫЛЫ САЛАУАТТЫ ҰРПАҚ ТӘРБИЕЛЕУ

Есімхан Тілепалды

Жүнісбек Д.Н., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Мақалада дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының құжаттарында балалар мен жастардың денсаулығын нығайту, салауатты өмір салтын қалыптастыру, жаман әдеттермен күресу, оның ішінде психотроптық заттарды қолданудың алдын алу қоғам мен жеке тұлғаны дамыту үшін бірінші кезектегі міндеттер ретінде ұсынылған. Әлбетте, қолайсыз әлеуметтік, экологиялық және экономикалық факторлар жағдайында өскелең ұрпақтың денсаулығы мәселесі өзекті болып отыр. Бүкіл әлемде мамандандырылған медициналық және психологиялық көмекке, денсаулық сақтау, білім беру процесін жұмсақ ұйымдастыруға мұқтаж балалар саны артып келеді.

Салауатты өмір салтын бекіту, оқушылардың денсаулығын сақтау және нығайту оқыту мен тәрбиелеуді жаңғыртудың басым бағыттарының бірі ретінде қарастырылады және қазіргі заманғы білім беруді дамытудың ең маңызды Доктринасын құрайды. Денсаулық тек биологиялық категория болуды тоқтатады - ол негізгі әлеуметтік, мәдени және жеке құндылықтардың біріне айналады.

Аталған проблемалардың өзектілігін статистика растайды. Соңғы 10 жыл ішінде көптеген зерттеулер көрсеткендей, балалардың денсаулығының нашарлауының тұрақты тенденциясы байқалады. 2002 жылы өткізілген мектеп оқушыларын жалпы диспансерлеудің деректері бойынша білім беру мекемелері оқушыларының шамамен 90% - физ дене және психикалық дамуында ауытқулар бар, мектеп түлектерінің тек 14% - ы дені сау болып табылады. Мектеп жасына дейінгі балалар мен бастауыш сынып оқушыларының денсаулығы қатты алаңдатады.

Бастауыш сыныптарда

1 қараңыз: Денсаулық сақтау саласы Мектепке баратын балалардың 30-35 % - хроническ созылмалы аурулар бар. Мысалы, осы зерттеу жүргізілген Абакан қаласындағы мектепке дейінгі мекемелерге баратын балалардың медициналық тексерулерінің деректері бойынша позаның бұзылуы - 42%, көру миопиясы - 7,2%,

аккомодация спазмы — 13,9%, неврологиялық патологиялар -19,6%. Ғалымдардың пікірінше, бұл денсаулық жағдайы балаларға әлеуметтік-экономикалық, экологиялық және психологиялық-педагогикалық факторлардың жағымсыз әсерінің нәтижесі болып табылады. Бұл ретте денсаулыққа теріс әсер ететін факторлардың ерекше тобын педагогикалық факторлар құрайды: бір жағынан, бұл авторитаризм, екінші жағынан-оқу жүктемелерінің қарқыны мен көлемінің ұлғаюы; оқу бағдарламалары мен әдістемелерінің жетілмегендігі; Денсаулық сақтау технологияларын пайдалану мәселелерінде педагогтердің құзыреттілігінің жеткіліксіздігі; дене тәрбиесінің қолданыстағы жүйесінің тиімсіздігі; оқушылардың қозғалыс белсенділігінің болмауы; тамақтануды сауатсыз ұйымдастыру; оқу процесі мен пәндік ортаны ұйымдастыруға қойылатын қарапайым физиологиялық-гигиеналық талаптарды сақтамау; валеологиялық тәрбие жүйесіндегі кемшіліктер және балалардың денсаулық жағдайын дәрігерлік бақылау қызметтерінің ішінара бұзылуы; балалардың денсаулығын дамыту және сақтау мәселелерінде ата-аналар мен педагогтардың құзыреттілігінің жеткіліксіздігі және соның салдарынан оқушылардың денсаулық мәдениетінің төмен деңгейі.

Аталған факторлардың әрқайсысы мектепке дейінгі тәрбиеге белгілі бір қатысы бар. Алайда, мектеп жасына дейінгі балалардың денсаулығының нашарлауының тағы бірнеше нақты себептері бар: біз мектепке дейінгі мекеменің білім беру процесіне мектептің және ата-аналардың әлеуметтік тапсырысына сәйкес келетін, балалардың эмоционалды даму проблемаларына жеткіліксіз назар аударатын, ойынның негізгі қызмет түрі ретінде есептелеуі және мектеп жасына дейінгі баланың жеке басының дамуы, нәтижесінде психофизиологиялық даму проблемалары: танымдық процестер сапасының нашарлауы, зейін мен есте сақтау деңгейінің төмендеуі, сөйлеудің дамымауы, сіздің мінез-құлқыңызды басқарудағы қиындықтар.

Жоғарыда айтылғандар мектеп жасына дейінгі балалардың денсаулығын сақтау және нығайту үшін педагогикалық жағдайлар жасау проблемасының өзектілігі туралы қорытынды жасауға және балалардың мектепке дайындық кезеңінде және оқудың алғашқы жылдарында сәтті бейімделуіне жағдай жасаудың аса маңызды және өте күрделі проблемасы ретінде бөлуге мүмкіндік береді. Бұл мәселені шешудің тәсілі ретінде біз балабақша мен бастауыш мектептің өзара әрекеттесуінің Денсаулық сақтау кеңістігінің моделін құру және жұмыс істеу идеясын қарастырдық.

Біздің зерттеу тақырыбымыздың өзектілігі педагогикалық практикада бірқатар қарама-қайшылықтардың шиеленісуімен анықталады: Денсаулық сақтау кеңістігін қамтамасыз ету бойынша келісілген іс-әрекеттердің қажеттілігі балабақша мен бастауыш мектептің өзара әрекеттесуі және оларды заманауи тәжірибе жағдайында жүзеге асырудың мүмкін невозможстігі; баланың толыққанды дамуын қамтамасыз ету үшін денсаулық сақтау кеңістігін құру проблемасының маңыздылығы мен балалармен сауықтыру жұмысының мазмұны мен әдістемесінде сабақтастықтың жеткіліксіз деңгейі балабақша мен бастауыш мектепте; балабақша мен мектептің өзара іс-қимылын дамытудағы Денсаулық сақтау кеңістігінің әлеуетті оң мүмкіндіктері мен осы өзара іс-қимыл тетіктерінің әзірленбеуі арасында.

Қорыта келгенде балабақша мен бастауыш мектептің өзара әрекеттесуінің Денсаулық сақтау кеңістігін құру идеясы бізден зерттеу контекстін кеңейтуді талап етті.

Денсаулық сақтау педагогикасының теориялық және әдіснамалық негіздерін, отандық мектептің тәжірибесінде Денсаулық сақтау білім беру кеңістігін құрудың гуманистік идеяларын оның жаңаруы жағдайында пайдалану перспективаларын объективті ашу келесі тұжырымдар жасауға мүмкіндік берді:

1. Бізді зерттеуді ұйымдастыруға итермелеген өскелең ұрпақты тәрбиелеу мен оқытудың денсаулықты сақтайтын жағдайларын жасау мәселесі отандық білім беру жүйесін жаңғырту үшін маңызды мән-жайлардың қатарынан туындады. Дамудың жоғары қарқынымен шартталған қоғамның қазіргі жағдайы салауатты өмір салтының маңыздылығы мен құндылығын бұрынғыдан да өзекті етеді, бұл мәселені білім беру жүйесінің алдында ең маңыздыларының бірі ретінде алға тартады. Ресейлік отбасылардың басым көпшілігінің күрделі әлеуметтік-экономикалық жағдайы, көптеген білім беру мекемелерінде мектеп жасына дейінгі балалар мен бастауыш сынып оқушыларын тәрбиелеу мен оқытудың тиісті материалдық-дидактикалық базасының болмауы, адамдардың денсаулығының нашарлауына әсер ететін экологиялық факторлардың көбеюі балалардың физикалық және психикалық денсаулығының әртүрлі ауытқуларының өсуіне себеп болады.

2. Ғылыми әдебиеттерді талдау барысында біз мынадай қайшылықтарды анықтадық: балабақша мен бастауыш мектептің өзара іс-қимылының Денсаулық сақтау кеңістігін қамтамасыз ету жөніндегі келісілген іс-қимылдар қажеттілігі мен оларды қазіргі заманғы практика жағдайында жүзеге асырудың мүмкін междустігі; баланың толыққанды дамуын қамтамасыз ету үшін денсаулық сақтау кеңістігін құру проблемасының маңыздылығы мен балалармен сауықтыру жұмысының мазмұны мен әдістемесіндегі сабақтастықтың жеткіліксіз деңгейі арасындағы балабақша және бастауыш мектеп; балабақша мен мектептің өзара іс-қимылын дамытудағы Денсаулық сақтау кеңістігінің әлеуетті оң мүмкіндіктері мен осы өзара іс-қимыл тетіктерінің әзірленбеуі арасында.

Осылайша, бұл мәселенің өзектілігі бұл мәселені жалпы педагогикалық теория мен практика тұрғысынан зерттеу қажеттілігін анықтады.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т. М. – Бастауыш сынып оқушысына арналған Режим. – М.: Вентана-Граф, 2003. – 24 б.

2. Бабенкова Е. А. Федоровская О. М. – Емдейтін Ойындар. 5 жастан 7 жасқа дейінгі балалар үшін. – М.: сауда орталығы, 2009. - 64 б.

3. Батечко С. А. Бирюков В.С. Арийчук Е.К. Деревянко Н. А. – "Тяньши" - мен денсаулыққа он екі қадам. Сізге арналған медицина сериясы. Ростов жоқ: Феникс, 2003. - 480 б.

4. Борисова М. М. - Мектепке дейінгі білім беру жүйесінде фитнес сабақтарын ұйымдастыру: оқу. - әдіс. жәрдемақы / Марина Борисова. - Мәскеу: Құрсау, 2014. – 256 б

**БАЛАБАҚША МЕН БАСТАУЫШ МЕКТЕПТІҢ ӨЗАРА
ӘРЕКЕТТЕСУІНІҢ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ КЕҢІСТІГІНІҢ
ҰЙЫМДАСТЫРУШЫЛЫҚ-ФУНКЦИОНАЛДЫҚ МОДЕЛІН ІСКЕ
АСЫРУ ПРОЦЕСІН ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ**

Есімхан Тілепалды

Жүнісбек Д.Н., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Салауатты өмір салтын бекіту, оқушылардың денсаулығын сақтау және нығайту оқыту мен тәрбиелеуді жаңғыртудың басым бағыттарының бірі ретінде қарастырылады және қазіргі заманғы білім беруді дамытудың ең маңызды Доктринасын құрайды. Денсаулық тек биологиялық категория болуды тоқтатады-ол негізгі әлеуметтік, мәдени және жеке құндылықтардың біріне айналады.

Мақалада балабақша мен бастауыш мектептің өзара іс-қимылының Денсаулық сақтау кеңістігінің моделін құру мен іске асырудың мынадай педагогикалық шарттары негізделеді: балабақша мен бастауыш мектептің өзара іс-қимылының Денсаулық сақтау кеңістігін құру мақсаттарының балалардың морфологиялық және психофизикалық даму қажеттіліктеріне сәйкестігі; балабақша мен бастауыш мектептің педагогикалық ұжымдарының мекеме қызметінің басым бағыты ретінде білім беру процесін Денсаулық сақтау ұйымын таңдауы; білім беру процесінде "иммунитетті" қалыптастыруға ықпал ететін стандартты емес денсаулық сақтау жабдықтары мен ойын әдістерін және балалардың оқу іс-әрекетіне бейімделу тетіктерін пайдалану; балабақшада және бастауыш мектепте балалардың денсаулығы мен мақсатты Денсаулық сақтау жұмыстарының жүйелі мониторингін ұйымдастыру.

Анықталған педагогикалық жағдайларды арнайы талдауға сүйене отырып, автор бұл жағдайлардың интеграциясы тұтастай алғанда денсаулық сақтау моделінің жұмыс істеуі мен дамуының тиімділігін арттыруға және мектеп жасына дейінгі балалар мен бастауыш сынып оқушыларын нақты физикалық және психикалық сауықтыруға ықпал етті деген қорытындыға келді.

Жүйелі мониторингті нақты ұйымдастыру Денсаулық сақтау кеңістігінің моделін іске асыруға байланысты көрнекі өзгерістерді ұсынуға, сондай-ақ, сайып келгенде, балалар мен мұғалімдердің денсаулығы мен өмір сүру сапасын арттыруға бағытталған әрбір жағдайдың орындылығы мен тиімділігін көрсетуге қабілетті екендігі анықталды. Автор тұрақты мониторингті тарту білім беру процесінің барлық қатысушыларының бірлескен қызметіне ғана емес, сонымен бірге өзінің валеологиялық мәдениетін арттыруға, сондай-ақ өзінің де, айналасындағылардың да денсаулығын сақтауға және нығайтуға оң мотивация тудырады деген қорытындыға келді.

Қалыптастырушы эксперимент барысында біз сүйенген Денсаулық сақтау кеңістігін ұйымдастырудың педагогикалық әдістерін қолдана отырып, біз оларға келесі маңызды сипаттамалар тән деген қорытындыға келдік: нәтижелердің қайталануы мен кепілдігі; педагогикалық жүйенің фокусы; педагогикалық

әрекеттер мен құралдардың жүйелілігі; жаңалық; белсенділік. Осылайша, олардың әдістемелік тұжырымдамасы білім беру процесінде оның деңгейі мен мазмұнын арттыра отырып, өзінің сенімділігін көрсетті.

Тәжірибе көрсеткендей, бұл балалардың танымдық, эстетикалық, еңбек әрекеттерін ынталандыратын және баланы өмірдің келесі кезеңіне дайындайтын денсаулықты сақтайтын жабдықты қолдана отырып, ойын қызметін ұйымдастыру. Біз екі жастан бастап балаларда негізгі психикалық процестер мен тиісті қасиеттерді (зейін, есте сақтау, ойлау, шығармашылық қиял, коммуникативті дағдылар, қимылдарды үйлестіру, тактильді сезімталдық, байқау және т. б.) сәтті дамытуға болады деген қорытындыға келдік

Тәжірибелік - эксперименттік жұмыстың мақсаты балабақшада кеңісті бейімделгіш және бейімделгіш ортасын құру болды. Балабақшадағы балалар қызметінің барлық түрлерінде жүргізілетін тұрақты сауықтыру іс-шаралары, экологиялық таза орта режимін құру, балалар денесінің қорғаныш күштерін нығайту жолымен суықтың және вирустық аурулардың алдын алу жөніндегі шаралар жүйесі, өзара құрмет, сенім және тану атмосферасында болу балалардың басым көпшілігінде Аурулардың созылмалы түрге өтуіне жол бермеуге, балалардың басым көпшілігінде созылмалы түрге ауысуына жол бермеуге мүмкіндік берді.

Осылайша, мектеп жасына дейінгі балалар мен бастауыш сынып оқушыларының кешенді дамуының ойын технологияларын қолдана отырып, тәжірибелік-эксперименттік жұмыстың нәтижелері олардың жеке өсуінің жақсы динамикасын, оқу қызметіне бейімделудің жоғары деңгейін, Әлеуметтік және коммуникативтік құзыреттіліктің дамуын көрсетті. Мұның бәрі психологиялық-педагогикалық ғылымда жасалған ғылыми тәсілдің арқасында, атап айтқанда келесі белгілердің міндетті түрде болуы: процессуалдылық, дизайнға назар аудару, оқытудың тиімді әдістерін қолдану, тиімділік, өңдеу, алгоритмдеу және түзету.

Бізді зерттеуді ұйымдастыруға итермелеген өскелең ұрпақты тәрбиелеу мен оқытудың денсаулықты сақтайтын жағдайларын жасау мәселесі отандық білім беру жүйесін жаңғырту үшін маңызды мән-жайлардың қатарынан туындады. Дамудың жоғары қарқынымен шартталған қоғамның қазіргі жағдайы салауатты өмір салтының маңыздылығы мен құндылығын бұрынғыдан да өзекті етеді, бұл мәселені білім беру жүйесінің алдында ең маңыздыларының бірі ретінде алға тартады. Қазақстандық отбасылардың басым көпшілігінің күрделі әлеуметтік-экономикалық жағдайы, көптеген білім беру мекемелерінде мектеп жасына дейінгі балалар мен бастауыш сынып оқушыларын тәрбиелеу мен оқытудың тиісті материалдық-дидактикалық базасының болмауы, адамдардың денсаулығының нашарлауына әсер ететін экологиялық факторлардың көбеюі балалардың физикалық және психикалық денсаулығының әртүрлі ауытқуларының өсуіне себеп болады.

Денсаулық сақтау білім беру ортасын жобалаудың теориялық және әдіснамалық негіздерін ашу және негіздеу міндеті диссертацияны белгілі ғалымдардың философиялық, психологиялық және педагогикалық мұраларын балабақша мен бастауыш мектепте білім беруді ұйымдастыруға Денсаулық сақтау тәсілі аясында зерттеу қажеттілігіне қойды. Біз зерттеп жатқан философиялық, педагогикалық және психологиялық Әдістемеде біз қарастырылып отырған

мәселенің тұтас емес, аспектілік шешімдерін тапқандықтан, бізге балабақша мен бастауыш мектептің білім беру алаңында Денсаулық сақтау кеңістігінің моделін әзірлеу қажет болып көрінді.

"Денсаулық педагогикасы", "білім беру кеңістігі" ұғымдарын анықтаудағы қолданыстағы тәсілдерді талдау "Денсаулық сақтау кеңістігі" құбылысына мынадай нақтыланған анықтама беруге мүмкіндік берді: физикалық жағдайды сақтауға және нығайтуға бағытталған өзара байланысты педагогикалық оқиғаларды ұйымдастыру арқылы құрылған арнайы ұйымдастырылған және мақсатты түрде игерілген орта, әр баланың психикалық және адамгершілік денсаулығы және салауатты өмір салтын қалыптастыру процесінің барлық субъектілерін мектеп жасына дейінгі балалар мен бастауыш сынып оқушыларының денсаулық мәдениетінің интегративті көрсеткіші ретінде дамыту.

Балабақша мен бастауыш мектептің өзара әрекеттесуінің Денсаулық сақтау кеңістігінің ұйымдастырушылық-функционалдық моделіне мынадай идеялар кіруі керек деген тұжырымды негіздейді: денсаулықтың басқа құндылықтардан басымдығы; тәрбиенің табиғатқа сәйкестігі, балаға сараланған және тұлғаға бағытталған тәсілдер; Денсаулық сақтау білім беру процесінің бейімделуі мен технологиялылығы. Осылайша, бұл модель денсаулықты сақтап қана қоймай, ең бастысы, баланың денсаулық мәдениетін тәрбиелеу және оны салауатты өмір салтын ұстануға баулу арқылы оны дамытып, жетілдіре алатындығы дәлелденді.

Олар өз қамқорлығындағы адамдардың өсуі мен даму көрсеткіштеріне, олардың моральдық-еріктік және құндылық-мотивациялық көзқарастарының деңгейіне, баланың психикалық және физикалық жағдайына және оның денсаулық мәдениетіне жауап береді.

Зерттеуде берілген денсаулық сақтау кеңістігінің ұйымдастырушылық-функционалдық моделі осы модельдің әрекет ету механизмдерін оның барлық компоненттерінің өзара байланысы бар күрделі тұтас организм ретінде ұсынуға мүмкіндік береді: отбасы, бала баратын мәдени-білім беру мекемесі, Оқу-тәрбие процесінің Денсаулық сақтау ұйымы, өзін-өзі басқару органдары және балабақшадағы білім беру кеңістігінің әкімшілігі және бастауыш сынып. санитарлық-ағарту қоғамдық органы.

Қорыта келгенде барлық элементтер бір-біріне бағынатын және өзара байланысты ұйымдастырылған Денсаулық сақтау кеңістігінің сипаттамасын береді. Психофизиологиялық, әлеуметтік-педагогикалық, сараланған кешенді оқу жоспарлары мен бағдарламаларын жасау; осы жоспарлар мен бағдарламаларды іске асыру үшін жағдай жасау; педагогикалық процестің барлық субъектісі мен баланың өзіне олардың жеке дамуының ең қолайлы жолын ұсыну сияқты әдістер кешені негізінде денсаулық сақтау білім беру процесін педагогикалық қамтамасыз ету тетіктері анықталды.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Абдрахманова, М. С. фольклор "қолда бар бейнелі оқу орны-Бастауыш мектеп" жүйесіндегі деректерді қалпына келтіру құралы ретінде: реферат. дис.санд. пед. ғылымдар / М.С. Абдрахманова. - Стерлитамак, 2004. 23 б.

2. Адамсон, К.С. дене шынықтыру фактор ретінде өмір салтын қалыптастырады / К. С. Адамсон М. Х. Титма; ред. М. Х. Титма. // Дене шынықтыру және өмір салты М., 1982. - S 31 – 48б.

3. Эйзман, Р. И. баланың денсаулығы жоғары білім эпицентрі / Р. И. Эйзман / / білім берудің валеологиялық аспектілері. - Барнаул, 1996. - S 12.

4. Алиев, В. А. әр түрлі типтегі оқушылардың физикалық өнімділігі, өрісі және соматикалық дамуы / В. А. Алиев // Гигиена және санитария. 1993. - № 2. - S34 - 35.

5. Амонашвили, Г.А. Денсаулық сақтау педагогикасы / Ш. А. Амонашвили, А. Д. Алексин. М: Педагогика, 1990. - 288 б.

6. Амонашвили, Г. А. гуманитарлық педагогика туралы мәліметтер / С. А. Амонашвили. М., 1996. - 494 б.

ӘОЖ 37

ШИ ӨНЕРІ – ҚАЗАҚТЫҢ ТАРИХИ МҰРАСЫ

Әлібекова А.Ә., «Кәсіптік оқыту, көркем еңбек және графика»
мамандығының 4-курс студенті

Ғылыми жетекші: Ташкенбаева С.Ж., физика және технологиялар
кафедрасының қаум. профессоры

Сәрсен Аманжолов атындағы ШҚУ, Өскемен қ., Қазақстан
e-mail: albina_akzhar@mail.ru

Қол өнері, мәдениет жөнінде айтқанда, біріншіден, тарих тезінен өтіп, өзіндік сипатын сақтап келген халықтың рухани, мәдени қазынасын айтамыз. Бұлар қазіргі мұражайларда тұрған тарихи көне ескерткіштер мен қол өнер туындылары болса, екіншіден, қазіргі халық шеберлерінің қолынан шыққан көркем бұйымдар. Үшіншіден, осы қазақ халқының қол өнер бұйымдарының қазіргі кезеңде жаңаша көрініс табуы. Төртіншіден, осы құбылыстардың оқушылардың көркем шығармашылығында өз қырынан сомдалуы. Егер осы жағдайды енді мектепке тікелей жана малап айтатын болсақ, әрине, бұл оқушылардың қазақ халқының қол өнерін, халықтық мұраны, өнерді өзінше қабылдауы, пайымдауы, бағалауы.

Біз сөз етіп отырған қазақ халқының қол өнері өнердің басқа түрлерінен өзгеше болып келеді. Оның өзінің болмысы, тарихи, табиғи сипаты бар. Яғни, қол өнер қазақ халқының өмір салтымен, материалдық және рухани дүниесімен, ұлттық тәрбиесімен, халықтық психологиясымен ерекшеленетін әлем мәдениетіндегі өз орнымен сипатталатын өнердің түрі.

Жалпы, қазақ халқының қол өнері негізгі аспектілерде (қызметі, түрі, жанр, образдар және т.т) тығыз сабақтастық сақталған өнер десек болады. Оның айрықша ерекшеліктері: шығармашылығының кәсіби сипат алмағандығы, оның жеке бастан тәуелсіздігі, мифологиялық символикаға толы болуы, бүкіл діни табыну комплексімен ажырағысыз байланыстылығы т.б.с.с. Олай болса қазақ халқының қол өнері дегенді халықтың тіршілік етуі барысында дамып қалыптасқан «өмір құбылыстарын, қоғамдық болмыс, сана нәтижелерін, адамның іс-әрекетімен көңіл

– күйін, сезімі мен рухани дүниесін образда көркем тіл (түрлі бояудағы образдар, пластикалық образдар, көлемдік - кеңістік формалары, сурет пен реңдер, жарық пен көлеңке сызықтары) бейнеленетін форма мен қатынасы деп түсінеміз».

Қазақ ою-өрнегін зерттеуге тұтас өмірін сарп еткен сәулетші Т.К.Бәсеновтің айтуынша: "Халықтық қолөнерге әдет-ғұрып жабдықтарымен қатар, аң-аулауға, мал өсіруге және егіншілікке қажетті жабдықтар да кіреді. Киіз үйдің сүйегін (кереге, уық, шаңырақ), ағаш кереует, кебеже сандық жасау, кілем, сырмақ, алаша, ши, түрлі басқұрлар тоқу, арқан жіп есу, көннен және шиулі теріден қайыс таспа тігу, өрімдер өру, қолдан әр түрлі ыдыстар, бесік жабдығы, т.б. көптеген заттарды халық шеберлері, өнерпаздар өз қолдарымен жасап, түрлі нақыштармен әшекейлейтін болған. Қолөнердегі көңілге қонымды мәнерлер мен ондағы қолданылған әдістер бүгінгі күндерге дейін архитектурада кеңінен қолданылып келеді" (Ақбаева Ш.Ә., 2007, 72).

Өрмек тоқу, ши тоқу, жас талдан ыдыс, құрал – жабдықтар тоқу, өру тоқыма кәсібінің ежелгі түрлерінен саналады. Тоқыма кәсібі қазіргі уақытта дамыған тоқыма өнеркәсібіне айналды. Тоқыма бұйымдарының бірі кілемнің ежелгі үлгісі археологиялық қазба кезінде Пазырақ қорғанынан табылған. (Шойбеков Р.Н., 1991, 14) Қазақстанның әртүрлі өңірінде түп- түп болып өсетін, сабағы жіңішке, қамыс тектес өсімдік **ши** деп аталады. Осы өсімдіктен тоқылған бұйым да **ши** деп аталады. **Ши тоқу өнері** қазақтарға, қырғыздарға, түркмендерге, қарақалпақтарға т.б халықтарға көне заманнан бері белгілі болған. Шиді жүнмен орап, оны өрнектеп тоқып, керегенің сыртына тағуға, үй ішіндегі аяқ- табақ, ошақ басын қоршап, көлегейлеп қоюға, киіз үйдің есігіне ұстауға, құрт жайып кептіруге, киіз басу жұмыстарына, киізді ылғалмен сақтау үшін жерге төсеуге, тары сүзу үшін шыпта жасауға пайдаланған.

Ши тоқу үшін ши өсімдігін, әдетте, күзге қарай дайындайды. Ши тоқумен көбінесе әйелдер айналысқан. Ертеректе батырлардың қорамсақтары да кейде шиден тоқылған. Ши тоқуда кездесетін ою-өрнектер жан- жануарлар дүниесімен және шаруашылық, тұрмыстық заттармен байланысты болып келген. Мысалы: құсқанат, қошқармүйіз, итқұйрық, сыңармүйіз, қарғатұяқ, иттабан, табақ ою, құманбау, торкөз, алағұрт, пышақұшы, тұмарша т.б.(Маргулан А.Х., 1986, 91) Ши тартудың, оны ауылға әкеліп аршып, жүн орап тоқудың өзіндік науқандық сипаты болған, өйткені, бұл жұмыстар ши пісіп- жетілген кездері ауыл азаматтарының бәріне ортақ жұмыс болып табылатын. Ши тартуға жігіттер, қыз-келіншектер жиналып, ұйымдасқан түрде кіріскен. Қой сойылып, қымыз ішіліп, домбыра тартылып, би биленіп, ұлттық ойындар ойналып, жұрт көңіл көтерген. Оған «*ши тарту биі*», «*ши шымылдық*» тәрізді ұлттық ойын атаулары айғақ.

Жинақтай айтқанда, ши тоқуға жұрт ерекше мән берген, өйткені қазақ тұрмысында оның атқаратын қызметі көп болған. Сондықтан, қазақ халқы байырғы заманнан бері тоқылған шиді жоғары бағалап, оларды ұқыпты түрде пайдалана білген.

Ши тоқу өнері ұрпақтан- ұрпаққа жалғасып келеді. Бүгінгі күндері де ауылдық жерлерде шидің маңызы әлі жойылған жоқ. Үй тұрмысынан басқа науқандық жұмыстарда оны диқандар пайдаланып келеді. Ши тоқу өнері- адамдардың табиғат байлығын тиімді пайдалана білуінің, өсімдіктер туралы білімі

мен тәжірибесінің айқын көрінісі деп білеміз. (Әбдіғапаров Ұ., 1990, 65) Ши тоқу өнері бұрын көшпелі және жартылай отырықшылықта тіршілік еткен Орта Азия халықтарына (қазақтар, қырғыздар, түрікмендер, жартылай отырықшы өзбектер, қарақалпақтар) көне заманнан белгілі. Күнделікті тұрмыс пен шаруашылық қажетіне тоқылған ши қазірге дейін кең түрде пайдаланып келеді. Оны киіз үйдің құрамды бір бөлігі ретінде кереге үстіне және сыртына тұтуға, сондай-ақ қазақтар мен қырғыздарда оларды үйдің ішіндегі аяқ-табақ, ошақ басын қоршап қою үшін де пайдаланылған. Тоқылған шиді киіз үйдің есігіне ұстау үшін де қолданған. Оны әр түрлі шаруашылық мүддесіне, мәселен киіз үй басу сияқты жұмыстарда пайдаланған. Сондай-ақ киіз үйде төселген киіздің ылғал тартып бүлінбеуі, тез тозып қалмауы үшін төсеніш ретінде киізді астына төсеген. (Тәжімұратов Ә., 1977, 57)



Тоқылған шиді қазақтар сияқты қырғыздар да, жартылай көшпелі басқа да шығыс халықтары да пайдаланып келеді. Мәселен, оны құрт жайып, тары сүзу үшін шыпта жасау сияқты күнделікті тұрмысқа қажетті зат ретінде де ерте заманнан бері кең пайдаланған. (Тәжімұратов Ә., 1977, 58) Тығыз тоқылған шиді күннің суық кезінде киіз үйдің керегесіне тұтқанда киіз үйдің жылы болуына, туырлығын жоғары түріп, үйдің ішінің тез салқындау үшін де пайдаланған.

Ши өңдеу, тоқу өнерімен қазақтар, қырғыздар, сондай-ақ Орта Азиядағы басқа да халықтарда көбіне әйелдер тоқып айналысқан. Жай ғана ақ шидан өзіне

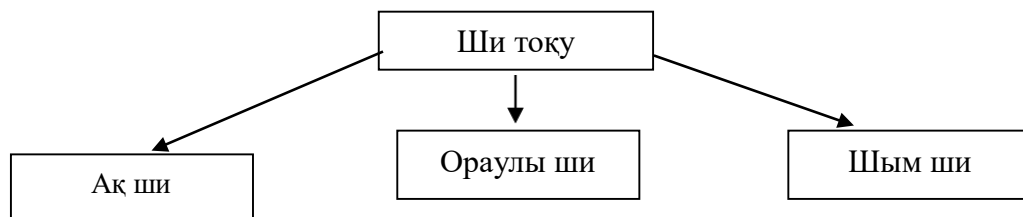
керекті күнделікті тұрмыста пайдаланылатын затты әрбір әйел өздері тоқып алады. (Мұқанов Қ., 1990, 20)

Ерте кезде тұрған үйдің негізгі түрі тек киіз үй болған уақытта ши дайындауға топтанып, әйел кісілерменер кісілер де баратын болған. Ерлер жағы ши өсімдігін түбімен қопарып оны түйеге, өгізге немесе атқа арту сияқты ауыр жұмыстарды атқарған. Айтып кететін жағдай, жалпы қазақ халқы шиді күзге қарай дайындайтын болған.

Қазақ халқының қолөнер саласында ши өңдеу, оған жүн орап, өрнектеп безендіру, түр салып тоқу ісі деғасырлар бойы атадан балаға мирас болып келе жатқан ұлттық өнер түрі болып табылады. Ши бұйымының жалпы сырт көрінісіне қарай: **ақ ши, ораулы ши, шым ши** деп үш топқа бөлінетін болатын. Мұндай шитүрлері қазақ халқы арасында әр қайсысы өз орнымен, әр түрлі мақсатта пайдаланылған. Мысалы, қабығынан тазартылған ақ шиді көбінесе құрт, ірімшік т.б жаю үшін қолданылатын болса, ұзына бойы түсті жүмен немесе жібекпен оралған шым ши киіз үйдің сәнді жиһазының бірі болып есептеледі. Ал ен бойы тұтас оралмай әр жерінен аралатып оралатын шиді **орама ши** немесе **ораулы ши** деп аталған.

Жалпы сырт көрінісіне қарай тоқылған ши үш түрге бөлінеді: ақ ши, ораулы ши, шым ши (шымораулы ши). Бұлардың әрқайсысының өзінің қолданылатын орны бар. **Ақ ши**- шидің бояулы жіп оралмай, өрнексіз, шидің текөзінен тоқылған түрі, шидің қарапайым түрі.

Алғаш тоқи бастаған 3 не 4 шиді бірден салып қабаттап, ширатылған жүн жіппен айқастыра орап, қосу таңбасы сияқты байланыстырады, алони **шидің алақаны** деп атайды. Тек үш шиден қабаттап, байланыстырған түрі **шыбын қанат** деп аталады. (Тәжімұратов Ә., 1977, 57)



Демек, киіз үйдің керегесін орай тұтуға көбінесе жоғарыда айтылған шидің соңғы екі түрі : **шым ши** мен **орама ши** пайдаланылады. Шым шиді кейде «**жез ши**» деп те атайды.

Шым ши тоқу- қазақтың қолөнер саласындағы ұлттық өнерінің ерекше бір түрі. Өрнектеп шым ши тоқуда болсын, халық қолөнерінің қайсы бір саласында болмасын, қазақ әйелдерінің ісмерлігі, іскерлігі мен шеберлігі көрініп, қол өнер туындыларының көркемдігі өзінің табиғи шынайлығымен көз тартады. (Тәжімұратов Ә., 1977, 58)

Шым ши тоқуда, негізінен, бұйымға композициялық жағынан ою өрнектер толық, жекелеген және тұтас ою болып түсіп, бір беткей ұзындықта, екі жақты ұзындықта ою өрнек (компоненттері бойлай да, көлденең де тепе-теңдігі ұзындықою) тобы болып бөлінеді.

Шым ши тоқуда геометриялық ою элементтері: ромбы, төртбұрыш, шаршыдағы жұлдыз, үш бұрыш, көп бұрышты немесе сүйірленіп, бұрыштанып келген крест тәріздес болып келеді. Бұдан геометриялық ою элементтері шым ши тоқу өнерінде ғана сақталған деген ойтумауы керек. Мұндай оюлар ерте заманна қыш жасау өнерінде, үй құрылысында және күнделікті үй мүліктерінде (алаша, кілем, киіз тоқу т.б.) өрнектеу салаларында жақсы сақталған. Алайда, геометриялық оюдың шыққан тегі анықталды деп үзілді кесілді айту өте қиын. Дегенмен, мұндай оюлардың түрі алғаш рет еңбек құралдарын бейнелеу, бақташылық дәуірде үй жануарлары мен жабайы аңдарды белгілі жерге дағдыландыру орындарын суреттейтін бізге келіп жеткен ромбы, көп бұрышты ұқсас қолдан тоқылған кескін үйлесімінен шықты деп шамалауға болады. (Қазарбекұлы С., 2005, 96)

Шымши керегенің сыртынан ұсталады. Бұл сәнге де, жылылыққа да, мықтылыққа да керек. Әр шидің арасын бөліп, қосатын жіп біркелкі келеді де, араларынан құртты кептіретін саңылау қалып отырады. Мұндай есеппен, дәлдікпен жасалынбаған нәрсеге құртты кептірсе, асты көгеріп, құрттап кетеді. Қазақ әйелдері оқымаса да, өмірдің өз тәжірибесінен үйренген аса шебер, өз істерінің қас шеберлері болғанын атап кетуге болады.

Ас ши мен есікши де өреннен тоқылады. Мұның өзгешелігі оның үлкен немесе кіші етіп жасалуы. Ал, енді атқаратын міндетіне келетін болсақ, есік ши жаңбыр суын киізге сіңірмейтін қасиетке ие, алас ши болса босаға жақтағы ыдыс-аяқтар мен үйдегі әйелдерді төрде отырған адамдарға көрсетпейді.

Осыдан біз халық қолөнер шеберлерінің ұзақ жылдар бойы көшпелі тұрмыс жағдайына сәйкес жасаған заттары мен негізгі кәсібіне орайлас өрістегенін байқаймыз. Мысалы қолөнер жиназдарының ішінде өрнектеп түр салынған шым ши тоқушы: Шәми Айтмағанбетова, Ермек Өмірбердиева, Нілболла Биімбетова Дариға Жантоқова, Бибі Сәрсенбаеваларды, т.б қол шеберлерін ерекше атауға болады

Өрнектеп ши тоқу өнерін де қазақ қол өнер шеберлері тиімді қолданған. Олардың ши бетіне салынған түрлері жүзтеру деп аталған.

Ши тоқу- ши сабақтарын белгіленген, яғни күйдіріп белгіленген жеріне қарай бірінен кейін бірін қарапайым құрал арқылы 12-15 жерден жіппен шалыпбайластыруды **ши тоқу** дейді.

Шаршы- біртұтас өрнекті қамтыған шидің бөлігі, шаршыға әр түрлі өрнек түрі түсуі мүмкін, оның жүзтеру, патшайымын **қошқар мүйіз** деп атайтын түрлері бар.

Шиге түсетін ою - өрнектің классификациясы. Бүгінде қазақ ою-өрнектерінің өзінің даму жолы, табиғи және тарихи сипаттық ерекшеліктері бар. Олардың дамуы біздерде сонау көне замандардан, сақ, андронов мәдениеті кезеңінен басталғанын білеміз. Андронов мәдениетін біздің заманымыздан бұрын екі жылдықтың соңғы жартысы мен бір жылдықтың басында Батыс Сібір мен Қазақстанды мекендейтін тайпалар мәдениеті деп білеміз. Ал, біздің заманымыздан бұрын V-VII ғасырларда сақтар негізінен Оңтүстік Шығыс және Орталық Қазақстан жерлерін мекен еткен. Ол жазбаларда грек тарихшылары сақтарды «Азиялық скифтер» деп, ал парсы тарихшылары «сақ» деп атаған. Бұған елімізде ұзақ жылдар жүргізілген археологиялық зерттеулердің нәтижесінде анықталған ежелгі мәдениеттің үлгілері дәлел бола алады. (Төленбаев С., Өмірбекова М., 1993, 52)

Қазақстан қол өнері шеберлерінің оның ішінде шым ши тоқу өнері бойынша бүгінде әйгілі, халыққа ерекше танымал болып жүрген ши тоқу өнерінің тоқымашыларының жұмыстарымен жете танысу, зерттеу, жинақтау, меңгеру яғни, олардың өмірбаянымен, көркем туындыларымен, қол өнер саласында халыққа сіңірген еңбектері жөнінде көптеген мәліметтер жинақтадық. Сонымен қатар қазіргі кезде аталған ши өнері тоқымашыларының шым ши өнеріндегі өзіндік тоқу стильдері, мәнерлері, орындау техникаларының ерекшеліктері жөнінде т.б. с.с мәселелерді қарастырылды. Осы жұмыстарды зерттеудің нәтижесінде сәнді қолданбалы өнер бағыты бойынша шым ши өнері бойынша жасау менің негізгі мақсат болды. Кәсіптік білім, көркем еңбек және графика мамандығы студенттерін оқыту барысында ұлттық құндылықтарды, қол өнер шеберлерінің туындыларымен таныстыру арқылы игерген теориялық білімдерін практикада қолдану арқылы, оларды ұлттық мұраны сақтауға тәрбиелеу міндетіміз деп ойлаймыз.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Ақбаева Ш.Ә. «Бейнелеу өнерінің оқыту әдістемесі» оқу құралы, Алматы – 2007.
2. Әбдіғапаров Ұ. Оюмен ой айтқан // Ана тілі, 1990.
3. Қазарбекұлы С. «Қазақтың киіз үйі», - Астана Елорда, 2005.
4. Маргулан А.Х. Казахское народное прикладное искусство Том 1.- Алма-Ата: Өнер, 1986.
5. Мұқанов Қ. «Жүннен жасалатын бұйымда» . Алматы: Қайнар 1990.
6. Тәжімұратов Әбдіқас «Шебердің қолы ортақ» Алматы қазақ 1977.
7. Төленбаев С., Өмірбекова М. «Қазақтың ою- өрнектері» Алматы 1993.
8. Шойбеков Р.Н. «Қазақ зергерлік өнерінің сөздігі», А. «Ғылым» 1991.

ӘОЖ 37

ӨНІР ТАРИХЫН ОҚЫТУДА ҚАЗАҚСТАН ТАРИХЫ КУРСЫНЫҢ МАҢЫЗЫ (XIX ғ. соңы - XX ғ. басы)

Жаксыбаева М.С.

С. Аманжолов атындағы Шығыс Қазақстан университеті,
Өскемен қ., Қазақстан Республикасы

Тарихты оқыту әдістемесі тарихты оқыту базасын, оның заңдылықтарын өскелең ұрпаққа білім беру, тәрбиелеу, дамыту мақсатында пайдалану үшін тарихты оқыту барысын, заңдылықтарын, басқа ғылымдармен байланыстарын зерттейтін пән.

Тарихты оқыту әдістемесі ғылыми пән ретінде оқушылардың жас ерекшеліктеріне сәйкес, мектеп концепциясын, жоғары сапалы, жан-жақты дамыған адамдарды даярлау міндеттерін басшылыққа ала отырып, оқытудың мазмұнын, ұйымдастыруын, әдістерін жасайды.

Тарихты мектепте оқыту – күрелі, сан қырлы, қарама-қайшылыққа толы педагогикалық құбылыс. Оның заңдылықтары оқушыға білім беру, оны дамыту мен

тәрбиелеу арасындағы объективті байланыс негізінде анықталады. Ал үдерісінің (процесінің) негізі – оқушыларды оқыту. Әдістеме оқушылардың білім алу қызметін оқытудың мақсат-міндеттеріне орай, оқу материалын меңгеруге басшылық жасаудың әдістерін, тарихты оқыту барысының негізгі бөліктері арасындағы объективті, тұрақты қайталанатын байланыстарын оқып, зерттейді және оқытудың мақсаты мен мазмұнын айқындап көрсетіп береді. Мақсат пен мазмұнға сәйкес оқыту мен білім берудің ыңғайлы түрі таңдалып алынады. Тарихты оқыту үдерісін ұйымдастырудың тиімділігі орта мектеп оқушыларының тарихи білімді меңгеруде жақсы нәтижеге қол жеткізуінің тұрақтылығымен анықталады.

Оқытудың мақсатын дәл айқындау оның тиімділігін арттырудың бір жағы. Мақсаттарды анықтау оқытудың жалпы міндеттерін ғана емес, сондай-ақ, оқушылардың дамуын, білімін, іскерлігін, оқу барысын қажетті материалдармен қамтамасыз етуді де қарастыруы керек. Мұғалім сабаққа қойған мақсатқа әрқашан қол жеткізе алатындай деңгейде болуы тиіс. Мазмұн – тарихты оқытудың міндетті бөлшегі. Тарих ғылымының және оның методологиясының, педагогиканың және психологияның, әдістеменің дамуы оқытудың мазмұны мен көлеміне үлкен ықпал жасайды. Сондай-ақ, заман өзгерісі, жаңа уақыттың жаңаша өмір талабы мектептегі тарих пәнінің мазмұнына өзгерістер енгізеді.[5, 14б.]

Тарихты оқытуды ұйымдастырудың педагогикалық тиімділігі оның оқытудың мазмұны мен мақсатына, оқушылардың жас ерекшелігі және даярлық деңгейіне сәйкестігі арқылы анықталады. Тарихты оқыту әдістемесі оқытудың әртүрлі бөліктері арасындағы объективті түрде қалыптасқан өзара тәуелділікті зерттей отырып, оқыту барысында білім беру, тәрбиелеу, дамытуды біртұтас жүйе, сондай-ақ, оқушының санасына, сезіміне және тәртібіне ықпал етуді тұтас дүние түрінде қарастырады. Гуманистік, ұлттық патриоттық, сонымен қатар, неғұрлым объективті дүниетаным қалыптастыру мақсаты – ой-сезім, ерік күшінің бірлігін туындатуы қажет.

Нені оқыту, яғни оқытудың мақсатын неғұрлым табысты жүзеге асыру үшін оқытудың ыңғайлы мазмұны мен оның құрылымын қалай таңдау керек?

Қалай оқыту керек, яғни, оқу әрекетін қандай тәсілдермен неғұрлым тиімді жүзеге асыру, оқушыларға білім беруде, тәрбиелеуде және дамытуда жоғары нәтижеге қалай қол жеткізуге болады? - деген сауалдарға жауап береді.

Әдістеме оқытудың саналуан әдістері мен тәсілдерін ұсынады, сипаты мен мазмұны жағынан әртүрлі материалда мен олардың оқу әрекетін ұйымдастыру арасындағы байланыстардың мағынасын ашады. Бұл байланыстарды білу мұғалім қызметіне жәрдем жасайды.

Жаңа дәуірде тарихты оқытудың әдістемесі пәнінің басты методологиялық негізі – гуманистік көзқарас болып табылады. Тарихты оқыту барысын зерттеген кезде әдістеме оқушылардың жас және танымдық ерекшеліктерін ескереді, педагогиканың жалпы теориясын басшылыққа алады. Тарих ғылымы оқу пәнінің негізі болғанымен, алайда, оның кішірейтілген үлгісі болып табылмайды. Мектеп пәні ретіндегі тарихтың құрамына тарихнама пәні енгізілмейді және жекелеген даулы мәселелер қосылмайды.

Оқыту әдістемесінің өзінің ерекшелігі – ол арнайы тарих ғылымы тәріздес тарихтың заңдылықтарын зерттемейді. Оның өзінің арнайы, күрделі міндеттері бар: мектепке қойылатын талапқа сәйкес тарих ғылымының негізгі деректерін таңдау, тарихты оқытуды жас жеткіншектер тарих мазмұнын неғұрлым толық, әрі саналы меңгеріп, осылар арқылы азамат ретіндегі көзқарасы мен ұстанымы гуманистік бағытта қалыптасқан тұлға ретінде сомдалуы жүзеге асатындай етіп құру.

Тарихи үдерісті мектепте оқытудың түрі, тәсілі, құралдары ғылыми зерттеу тәсілдерінен өзгеше, алайда, жоғарғы сыныпта пайдаланылатын саналуан «зерттеу» тәсілдері жасөспірімдердің ғылыми зерттеу жұмысының алғашқы үлгілерімен танысуға мүмкіндік жасайды. Егер тарих ғылымы тарих сабағының пәні ретіндегі мазмұнын анықтаса, педагогика ғылымы берілген тарихи білімдердің абстракциялану көлемі мен деңгейін айқындап берді. Сондықтан, тарихты оқытуда табысқа жету үшін сабақ беру іс-тәжірибесінде, нені және қалай оқыту керек деген проблеманы шешуде, әдістемелік зерттеулерде педагогиканың жетістіктерін ескеріп отыру керек.

Тарихты оқыту әдістемесі психологиямен де тығыз байланысты. Психология курсынан бізге оқушылардың танымдық қызметін ұйымдастырған кезде мұғалім нақты фактілерді талдай отырып, жалпылау және түсінік қалыптастыруға өтетіні белгілі. Бұл индуктивті әдіс деп аталады. Сонымен қоса, қазіргі заманғы психология балалардың тарихи материалмен мектептен тыс жерлерде де танысатынын ескертеді. Сондықтан, оқушыларды теартға, мұражайға, кітапханаға саяхат жасап, сабақты мектеп қабырғасынан тыс жерде өткізу, танымды ұйымдастыру дедукциялық әдіс, яғни, оқушыларды алдымен теориялық ережелермен таныстырып, соңынан барып фактілермен таныстыру арқылы да жүзеге асырылады. Сондай-ақ, оқушылардың танымында сезімдік және рационалдық қызметтерін ұйымдастыру қажет екендігін ескертеді, оқытудың көрнекілігін және оқушылардың белсенді ойлау қызметін талап етеді. [1,18б.]

«Адам және қоғам» саласы білім беру жүйесінде үлкен мәнге ие негізгі білім беру саласының бірі болып табылады. Бұл саланың маңыздылығының бірнеше себептері: Өзін және қоршаған әлемді түсіну: бұл білім саласы білім алушыларға өзін жеке тұлға ретінде және қоғамдағы рөлін жақсы түсінуге көмектеседі. Ол тұлғалық және әлеуметтік бірегейлікті қалыптастыруға ықпал етеді. Азаматтық жауапкершілікті дамыту: осы сала аясында оқыту білім алушылардың азаматтық жауапкершілігін дамытуға және олардың қоғамдық өмірге белсенді қатысуына мүмкіндік береді. Құндылық бағдарларын қалыптастыру: оқу пәндері білім алушыларға әділеттілік, төзімділік және адам құқықтарын құрметтеу құндылықтарын сіңіруге арналған. Сыни тұрғыдан ойлауды дамыту: білім алушылардың сын тұрғысынан ойлауын дамытуға ықпал етеді, бұл оларға ақпаратты талдауға, негізделген шешім қабылдауға және өз көзқарасын дамытуға көмектеседі. Қоғамдағы белсенді өмірге дайындық: білім беру саласы білім алушыларға өз құқықтары мен міндеттерін білуге, өмірде кездесетін ситауциялық жағдаяттарды шешуге, сондай-ақ күрделі әлеуметтік және мәдени ортада жұмыс істеуге көмектеседі. Тарих пен мәдениетті түсіну: «Қазақстан тарихы» және «Дүниежүзі тарихы» сияқты пәндер білім алушыларға қоғамның тарихи және мәдени аспектілерін және олардың қазіргі заманға әсерін түсінуге көмектеседі.

Әлеуметтік дағдыларды дамыту: Бұл салада оқыту қарым-қатынас, ынтымақтастық, көшбасшылық, өзгерістерге бейімделу және топтық жұмыс сияқты әлеуметтік дағдыларды дамытуға ықпал етеді. «Адам және қоғам» саласы бастауыш білім беру деңгейіндегі білім алушылар үшін әлемді тарихи, географиялық және әлеуметтік тұрғыдан түсіну үшін маңызды рөл атқарады. Бастауыш білім беру деңгейінде «Адам және қоғам» білім беру саласы пәнінің мазмұны «Адам – Қоғам» жүйесі аясында пропедевтикалық білімді қамтамасыз етуге бағытталған. Білім алушылардың өткен және қазіргі әлеуметтік құбылыстарды және олардың өзара байланысын зерделеу, өз Отанына деген мақтаныш сезімін қалыптастыру, отбасындағы, жергілікті, аймақтық, ұлттық және жаһандық қауымдастықтағы өз орнын түсінуге бағытталған. Негізгі орта білім беру деңгейінде «Адам және қоғам» білім беру саласы оқу пәндерінің мазмұны - білім алушылардың тарихи ойлау, бүгін және өткенді түсіну және пайымдау дағдыларын және олардың өзара байланысын, тарихи, құқықтық, экономикалық, саяси, әлеуметтанулық ақпарат көздерінің материалдары бойынша негізделген қорытындылар жасау, зерделеу, талдау дағдыларын қалыптастыру және олардың негізінде тәуелсіз пайымдаулар жасау, өз шешімдерін қабылдау; патриотизмге тәрбиелеуге, құқықтық сауаттылықты қалыптастыруға бағытталған. Жалпы орта білім беру деңгейінде «Адам және қоғам» білім беру саласы оқу пәндерінің мазмұны білім алушылардың саяси, әлеуметтік-экономикалық және мәдени тарихы мен құқықтық сауаттылығының негізгі мәселелері бойынша білімдерін қалыптастыруға, демократиялық құқықтық қоғамның құндылықтарын түсінуге бағытталған. Білім алушыларда тарихи оқиғалар, құбылыстар мен процестерін талдау, жіктеу, жүйелеу, жинақтау және бағалауға негізделген тарихи ойлау дағдыларын, құқықтық нормалар, заңдар мен нормативтік құқықтық актілер негізінде құқықтық жағдаяттарды талдау, бағалау үшін қажетті құқықтық сауаттылығын дамытуды көздейді. [2, 52-54бб.]

Қазақстан тарихын ХІХғасыр аяғымен ХХғасыр басындағы кезеңдерді 8-сыныптың соңғы тоқсаны мен 9-сыныптың бірінші тоқсанында қамтиды. Бұл аралықта мектеп бағдарламасы шеңберінде мектеп оқушылары ХІХ ғасырдың ІІ жартысы мен ХХ ғасырдың басындағы Шығыс Қазақстандағы сауда буржуазиясы - қазақ көпестерінің қалыптасуы, сонымен қатар ХХ ғасырдың басындағы Қазақстандағы қоғамдық-саяси үдерістерді меңгереді. ХІХ ғасырдың ІІ жартысы мен ХХ ғасырдың басындағы Шығыс Қазақстандағы сауда буржуазиясы - қазақ көпестерінің қалыптасуын, ХІХ ғасырдың ортасына таман Семей қаласының сауда орталығы ретінде атқаратын қызметі маңызы болды. Семей саудагерлері, көпестері батыста Қытай қалаларымен солтүстікте Ресеймен сыртқы сауда байланысын дамытты. Осылайша ХVІІІ ғасырдың аяғында Семей қаласы Ресей патшалығының жоспары бойынша Шығыс Қазақстан облысындағы ең ірі сауда орталығына айналды. 1783 жылы Семей қаласына бұқаралықтар, Ташкенттіктер, Қашқарлықтар әр түрлі жібек маталарын әкелді. Ташкент темекісі, өрік, алма, аң терілері, барыс, қасқыр, түлкі, т.б. аңдар түрлері саудаға түсті. Міне, осы келтірілген дәлелдер арқылы Семей қаласының сыртқы сауда қызметінің маңызды болғандығын көрсетті. Сол кездердегі қаладағы сауданың қалай сипат алғанын Семей өңірінің білгірі болған тарихшы, облыстық басқарманың алғашқы кеңесшілерінің бірі Н.А. Абрамов өзінің «Семипалатинск, как торговый центр (1861)» деген мақаласында

«Главная торговля в городе зимой, когда казаки и крестьяне по зимнему пути приезжают из близжающих станций и деревень, тогда же по льду Иртыша прибывают в город караваны верблюдов из Аягуза и Каркаралинских степей совечьями и бараньями шкурами, сырыми кожами, верблюжьей шерстью», - деп жазды. Жалпы, өңірдегі сауда жақсы деуден гөрі тамаша деңгейде өркендеген. XIX ғасырдың орта шенінде қала тұрғындарының 2688-і өзін көпес санаған, оның ішінде 2-ші гильдия, 346-3 гильдия дәрежесіндегі көпестер болған. Семей Сібірдегі ең қалталы қаланың біріне айналды. Өңірдегі сауда қатынасының көркеюі географиялық орналасу жағдайына байланысты шарықтау шегіне жетті.

Шығыс Қазақстан қазақтарының XIX ғасыр соңы – XX ғасырдың бірінші жартысындағы этнографиялық мұрасы жайлы Шығыс Қазақстан облыстық сәулет-этнографиялық және табиғи ландшафттық музей қорығы қорынанда кездестіреміз.

1905-1907 жылдардағы бірінші орыс революциясы тұсында ереуілдер шығыс өңірін айналып өтпеді. Соның нәтижесінде Ақмола және Семей өлкелерінде әскери жағдай енгізілді. Сібір, Солтүстік Қазақстан аумағында жазалау шаралары басталды. Жаппай тұтқындаулар, жұмыстан босатулар мен жер аударулар жүргізіліп, ең бірінші белсенділік танытқан мүшелер зардап шекті. 1906 жылы шілде айында Семей қаласында жаппай ереуіл орын алды. Шілденің 3 де ертіс аймағында басталған ереуілдің басты талаптары экономикалық мазмұнда: жұмыс күнін 10 сағатпен шектеу, балалар үшін 8 сағат, ауырған күнге ақы төлеу, жалақыны көтеру, жұмыс мерзімінен тыс күштеп қосымша еңбек еткізуге тыйым салу, сонымен қатар, әйелдердің құқығын қорғау болды.

Патшалық Ресейдің жүргізген реформалары қазақ халқының жаппай жерсіз қалуына, кедейшілікке және әлеуметтік шиеленістердің артуына әкелді. Қарсыластардың ұйымдаспаған көріністері қожайындарды, өкімет өкілдерін соққыға жығудан, салықтар төлеуден бас тартудан, малды айдап тәкетуден, егістіктерді өртеу іс- әрекеттерінен көрінді. Осындай қарсылық наразылықтары шығыс өлкесінде де орын алды. Патша әкімшілігі қоныс аударған шаруалармен қазақтар арасында жанжал туындатты, қоныс аударшылардың деревняларындағы ауқатты топтар мен қазақ ауылдарындағы еңбекшілердің арасында жер телімдері үшін күрес күшейе түсті. Байлар ауыл немесе ауылдық қауымға берілген жерді қарапайым шаруаларға жоғары бағамен жалға берді. Бұқаралық аграрлық қозғалыстар қоныс аударушылардың арасында кеңінен тарады. Жалпы алғанда, бірінші буржуазиялық – демократиялық революция мен дүниежүзілік соғыс жағдайында өрістей түскен Қазақстандағы аграрлық қозғалыс әлсіз болып, жекелеген шаруалар қозғалысы шеңберінен шыға алмады.

XIX ғасырдың ортасынан бастап қазақ өлкесінде өнеркәсіп саласында тау-кен өндірісі, сонымен қатар өңдеуші өнеркәсіп дами түсті. Тау-кен өнеркәсібі түсті металдар мен көмірдің бай кен орындары Алтай мен Орталық Қазақстанда өркендеді.

XX ғасырда шетел капиталының енуі өнеркәсіптік дамудағы басты ерекшелік болды. Шетел капиталының енуінің негізгі себептері: пайдалы қазбалардың бай кен орындары, арзан жұмыс қолының жеткілікті болуы, бәсекелестіктің болмауы, қазба орындарын аяусыз пайдалана отырып, оңай пайда көзіне кенелу мүмкіндігі болды. Өлкедегі тау-кен өндірісінде ерекше дамыған сала алтын өндіру ісі. Өскемен

уезінде 125 алтын кеніші алтынның 15% құрады.Қазақстанды Ресейдің шикізат көзіне айналдырып, экономикалық жағынан игеруі алыс жатқан аймақтарға теміржолдар салу ісі қолға алынды. Семей облысында теміржолдардың болмауына байланысты су жолдары пайдаланылды.Жүктерді Ертіс өзенімен Батыс сібір кеме шаруашылығы мен сауда серіктестігі компаниясы және т.б. тасымалдады.Өлкеде ат- көлік қатынасы кеңінен қолданылды.Өлкеде сауда ісі бұрынғыдай отарлық сипатта жүрді. [3,9-166б.]

Қазіргі кезеңде мектепте қазақстан тарихтын оқыта отырып – жастарды адам баласының өткен шындық тарихымен таныстырып, дүниежүзілік мәдениеттің басты-басты жетістіктермен сусындатып, өткен тарихты өздігінше сын көзімен талдай отырып, келешекті бағдарлайтын, шығармашылықпен ойлана отырып, олардан дұрыс қорытынды жасай алатын, тарихи деректермен өздігінше жұмыс істеп, өз білімін үнемі толықтырып отыратын, алған білімін күнделікті өмірде қолдана алатын азамат тәрбиелеу екені үнемі назарда.

Жоғарыда аталған, білім беру саласы алдында тұрған жалып міндеттерден Қазақстан тарихын оқытуда үнемі ескеріп отыруды қажет ететін төмендегі нақты міндеттер шығады: олар: саяси тарихқа, идеялық ағымдар мен олардың тарихына, түрліше, сондай-ақ көрнекті тарихи қайраткерлердің қызметіне, қоғамдық өміріне баға беру, өз елінің, жерінің тарихын құрметтеп, меңгеру.[4, 5б.]

Әдебиеттер тізім

1. Қазақстан тарихын оқытудың теориясы мен әдістемесі, Т.Тұрлығұл – Алматы, 2011.
2. Әдістемелік нұсқаулық хат 2023-2024 оқу жылына арналған Астана, 2023.
3. Қазақстан тарихы (1900-1945жж.) Қ.С.Өскембай, З.Ғ. Сақтағанов, Л.И.Зуева, Ғ.Мұхтарұлы Алматы, 2019.
4. Тұрсын Хазретәлі. Мектепте тарихты оқыту әдістемесі. А.,2004.
5. Оқу мектептеріне арналған тарих пәні бойынша типтік оқу бағдарламалары.

ӘОЖ 7.79.796.03

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАДАН ҮЙІРМЕ САБАҚТАРЫ АРҚЫЛЫ 11-15 ЖАС АРАЛЫҒЫНДАҒЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ БІТІМІН ДАМУ ЖӘНЕ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Жақыпбеков М.Б.

Жүнісбек Д.Н., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Бүгінгі таңда өскелең ұрпақтың физикалық даму проблемасы басым әлеуметтік педагогикалық міндеттердің бірі ретінде әділ қарастырылуда. Оқушылардың денсаулығын нығайту бойынша жұмысты ұйымдастырудың перспективалық бағыттарының бірі олардың дене дамуы мен дене дайындығының кешенді мониторингі болып табылады. Қазіргі уақытта Қазақстанда белсенді дамып

келе жатқан мониторинг жүйесі оқушылардың физикалық денсаулығын талдауға, бағалауға және болжауға ғана емес, сонымен қатар жас ұрпақтың денсаулығын нығайтуға және дене шынықтыру көрсеткіштерін жақсартуға бағытталған түзету бағдарламаларын жасауға мүмкіндік береді.

Оқушылардың денсаулығын нығайту үшін оқу процесінің талаптарын қанағаттандыратын және оқушылардың физикалық қасиеттерінің даму заңдылықтарына сәйкес келетін әртүрлі ұтымды қозғалыс режимдері мен сауықтыру жаттығуларын қолдану ерекше рөл атқарады.

Жұмыстың мақсаты: 11-15 жас аралығындағы оқушылардың физикалық дамуын зерттеу, жеңіл атлетикамен қосымша сабақтар арқылы оқушылардың дене дамуын нығайту мен дене дайындығын қалыптастырудың ұйымдастырушылық-педагогикалық жағдайларының тиімділігін теориялық тұрғыдан негіздеу және тәжірибелік-эксперименттік жолмен тексеру.

Жалпы білім беретін мектепте 11-15 жастағы оқушылардың дене бітімін дамыту және дене тәрбиесі процесіне мынадай ұйымдастырушылық-педагогикалық жағдайларды қосқанда тиімді болады, оларды іске асыру мектепте оқу процесінде оқушылардың денсаулық жағдайын нығайтуға және қолдауға мүмкіндік береді:

- оқу жылының басында және соңында оқушылардың дене дамуы мен дене дайындығының жай-күйіне кешенді мониторинг жүргізу;

- жеңіл атлетиканың қосымша сабақтарының мониторинг нәтижелерін ескере отырып ұйымдастыру;

- жасын, жынысын және дене шынықтыру деңгейін есепке алу негізінде жеңіл атлетикамен қосымша сабақтарды ұйымдастыру кезінде оқушыларға сараланған тәсілді жүзеге асыру.

- жеңіл атлетикамен қосымша сабақтардың тиімділігі дәлелденді, бұл оқу жылында оқушылардың дене дамуы мен дене шынықтыру дайындығының динамикалық жоғарылауынан көрінді.

Зерттеудің теориялық маңыздылығы мынада: 11-15 жас аралығындағы оқушылардың дене шынықтыруды дамыту және дене шынықтыруды қалыптастыру бойынша әзірленген ғылыми ережелер қосымша жеңіл атлетика сабақтары арқылы дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесіне қосымша болып табылады; Мектептегі дене тәрбиесін ұйымдастырудың белгілі тәсілдері шеңберінде оқушылардың дене тәрбиесінің дамуы мен дене дайындығын қалыптастырудың ұйымдастырушылық-педагогикалық шарттары дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесін жаңа дәлелдермен және факторлармен толықтырады және Мектептегі дене тәрбиесінің әдістемелік аспектілерін одан әрі дамытуға ықпал етеді

Зерттеудің практикалық маңыздылығы мынада: 11-15 жас аралығындағы оқушылардың дене дамуы мен дене дайындығының динамикасы мен жағдайы анықталды; жеңіл атлетикамен қосымша сабақтарды бағдарламалық-әдістемелік қамтамасыз ету әзірленді; 11-15 жас аралығындағы оқушылар үшін дене дамуының және дене дайындығының өңірлік нормалары әзірленді.

Физикалық даму мен физикалық дайындықты бақылауды қамтитын кешенді мониторинг (бойы, салмағы, кеуде шеңбері, қол динамометриясы, өкпенің өмірлік сыйымдылығы, жүрек соғу жиілігі, штангаға, Генчеге тыныс алу сынамаларын жүргізу), физикалық қасиеттерді бағалау (жылдамдық-күш, күш, жылдамдық,

төзімділік, икемділік, ептілік және т. б.) болып табылады оқушылардың дене дамуы мен дене дайындығының тиімділігінің қажетті шарты. Кешенді мониторинг оқушылардың дене дамуындағы және дене дайындығындағы өзгерістердің жалпы заңдылықтары мен ерекшеліктерін жүйелі түрде анықтауға және осы негізде оқушылардың физикалық жағдайындағы анықталған ауытқуларды түзету үшін дене тәрбиесінің аймақтық тиімді формаларын, әдістері мен құралдарын жасауға мүмкіндік береді.

Спорттық дайындықтың қосымша сабақтары оқушылардың физикалық дамуы мен дене дайындығын қалыптастырудың тиімді шарты болып табылады. Қосымша жеңіл атлетика сабақтары басқа спорт түрлерімен (волейбол, баскетбол) қосымша сабақтарға қарағанда оқушылардың физикалық қасиеттерін қалыптастыруда сенімді түрде тиімді.

Оқушыларға кешенді мониторинг және сараланған тәсіл нәтижелері негізінде әзірленген дене тәрбиесі процесін бағдарламалық-әдістемелік қамтамасыз ету оқушылардың дене бітімін дамытуға және дене дайындығын қалыптастыруға бағытталған жеңіл атлетикалық бағыттағы жаттығулар кешендерін, шешуші сауықтыру, білім беру және тәрбие міндеттерін қамтиды: 1 тоқсан - аэробты режимдегі жаттығулар (баяу жүгіру - 400 м; жеткізуші оқыту жүгіру жаттығулар; 60 м x 3 есе жеделдету-максималды жылдамдықтың 70 %; ашық ойындар); 2 тоқсан-анаэробты режимде (баяу жүгіру-1000 м дейін; арнайы жүгіру жаттығулары; 60 м x 3 есе жеделдету - максималды жылдамдықтың 75%; жеңіл атлетика элементтері бар ашық ойындар); 3 тоқсан-жылдамдық - күш жаттығулары (дайындық, секіру жаттығулары; лақтыру жаттығулары; жеделдету 60 м x 3 рет - максималды жылдамдықтың 80%; баяу жүгіру-1500 м дейін;); 4 тоқсан-аралас режимдегі жаттығулар (жүгіру - 1500 м; жеңіл атлетика элементтері бар дайындық, спорттық және ашық ойындар); жазғы кезең - қолдау режимі(кросс-дайындық; арнайы жеңіл атлетика жаттығулары; 60 м x 3 есе жеделдету-максималды жылдамдықтың 85%; кедергілер жолағы; эстафеталар).

Ғылыми-зерттеу және оқу-әдістемелік әдебиеттерді талдау көрсеткендей, жалпы білім беретін мектеп оқушыларының денсаулық жағдайы нашарлайды: әскерге шақырылушылардың 55% - ы денсаулық жағдайы бойынша әскери қызметтен кейінге қалдырылады немесе босатылады, жасөспірімдердің шамамен 80% - ы әртүрлі созылмалы ауруларға шалдыққан және т. б. сонымен бірге бағдарламалық жасақтама жасау және әртүрлі климаттық жағдайларда. Мұның бәрі елдегі оқушылардың дене тәрбиесі жүйесінің бұзылуына әкеледі.

Мектептегі дене тәрбиесінің тиімділігі, ең алдымен, физикалық дамудың бастапқы деңгейлерін және оқушылардың дене шынықтыру дайындығын бағалауға байланысты екендігі анықталды, оның нәтижелері бойынша дене шынықтыру бойынша оқу процесі құрылып, толтырылуы керек. Оқушылардың физикалық жағдайын бағалаудың бұл нысаны физикалық даму мен дене дайындығын бақылауды қамтитын кешенді мониторинг болып табылады (бойы, салмағы, кеуде шеңбері, қол динамометриясы, өкпенің өмірлік сыйымдылығы, жүрек соғу жиілігі, штангаға, Генчеге тыныс алу сынақтарын жүргізу); физикалық қасиеттерді бағалау (жылдамдық, күш, жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік және т.б.). Кешенді мониторинг оқушылардың дене дамуындағы және дене дайындығындағы

өзгерістердің жалпы заңдылықтары мен ерекшеліктерін жүйелі түрде анықтауға және осы негізде оқушылардың физикалық жағдайындағы анықталған ауытқуларды түзету үшін дене тәрбиесінің аймақтық тиімді формаларын, әдістері мен құралдарын жасауға мүмкіндік береді.

Мониторинг негізінде оқушылардың антропометриялық және функционалдық көрсеткіштеріндегі ең қарқынды өзгерістер 12-13 жаста, ал мектеп оқушыларында бір жыл бұрын болатындығы анықталды. Антропометриялық параметрлер қозғалтқыш режиміне тәуелді емес, ал функционалдық көрсеткіштер ($p < 0,05$) өкпенің өмірлік сыйымдылығы мен жүрек соғу жиілігін қоспағанда, ұлдарда да, қыздарда да жаттығу тәжірибесіне байланысты сенімді түрде артады. Жеңіл атлетиканың қосымша сабақтары екі жыныстағы мектеп оқушыларында спорттық ойындарға (волейбол, баскетбол) қарағанда физикалық даму көрсеткіштерінде айтарлықтай өзгерістер тудырады.

Жас анатомиялық және функционалдық көрсеткіштерді ескере отырып, жеңіл атлетиканың қосымша сабақтарын бағдарламалық-әдістемелік қамтамасыз ету әзірленді. Қосымша жеңіл атлетика сабақтары оқушылардың денсаулығында, физикалық даму көрсеткіштерінде және қозғалыс қасиеттерінде жағымды өзгерістер тудырады, бұл оларды дене тәрбиесінің оқу процесінде қолдануға кеңес береді.

Өткізілген 3 жылдық педагогикалық эксперимент оқушылардың дене бітімін дамыту және дене дайындығын қалыптастыру үшін жеңіл атлетикадан қосымша сауықтыру сабақтарының жоғары тиімділігін көрсетті. Эксперимент нәтижелері математикалық статистика әдістерімен расталды. Дене дамуы бойынша оқушылар өз көрсеткіштерін орта есеппен $19,7 \pm 4,0\%$ - ға, ойыншылар (волейбол, баскетбол) - $22,9 \pm 4,0\%$ - ға, жеңіл атлеттер - $33,2 \pm 6,4\%$ - ға; оқушылар - $10,3 \pm 2,2\%$ - ға, ойыншылар (волейбол, баскетбол) - $15,0 \pm 2,9\%$ - ға, жеңіл атлеттер - $15,0 \pm 2,9\%$ - ға жақсартты $25,5 \pm 5,2\%$. Дене дайындығы бойынша оқушылар өз көрсеткіштерін орта есеппен $19,1 \pm 14,0\%$ - ға, ойыншылар (волейбол, баскетбол) - $32,2 \pm 8,6\%$ - ға, жеңіл атлеттер - $59,5 \pm 26,8\%$ - ға; оқушылар - $6,8 \pm 3,5\%$ - ға, ойыншылар (волейбол, баскетбол) - $11,2 \pm 2,23\%$ - ға, жеңіл атлеттер - $11,2 \pm 2,23\%$ - ға жақсартты $16,6 \pm 4,1\%$.

Қортындылай кетсем жеңіл атлетикалық бағыттағы сабақтар кезінде оқу жылы ішінде сауықтыру, білім беру және тәрбие міндеттерін кезең - кезеңімен шешетін жаттығулар кешенін қосу қажет: 1 тоқсан-аэробты режимдегі жаттығулар (баяу жүгіру-400 м; жеткізуші оқу жүгіру жаттығулары; 60 м x 3 есе жеделдету - максималды жылдамдықтың 70%; ашық ойындар); 2 ширек-анаэробты режимде (баяу жүгіру-1000 м дейін; арнайы жүгіру жаттығулары; 60 м x 3 есе үдеу-максималды жылдамдықтың 75%; жеңіл атлетика элементтері бар ашық ойындар); 3 тоқсан-жылдамдыққа бағытталған жаттығулар (дайындық, секіру жаттығулары; лақтыруға арналған жаттығулар; 60 м x 3 есе жеделдету - максималды жылдамдықтың 80%; баяу жүгіру-1500 м дейін); 4 тоқсан-аралас режимдегі жаттығулар (жүгіру - 1500 м; дайындық, спорттық және қозғалмалы жеңіл атлетика элементтері бар ойындар); жазғы кезең - қолдау режимі (кросс-дайындық; арнайы жеңіл атлетика жаттығулары; 60 м x 3 есе жеделдету-максималды жылдамдықтың 85%; кедергілер жолағы; эстафеталар).

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Абзалов, Р. А. оқушылардың дене шынықтыру деңгейін бағалау / Р. А. Абзалов, О. И. Павлова, М. В. Косов // дене шынықтыру: тәрбие, білім, жаттығу. 1999. - №3-Б. 50-55.
2. Эйзман, Р.И. адам онтогенезіндегі жеке норманы анықтаудың әдістемелік аспектілері / Р. И. Эйзман //биомедициналық және клиникалық антропологияның өзекті мәселелері: тезис. ДОК. Томск; Красноярск, 1996 - Б. 8.
3. Алексанянц, Г.Д. жас спортшылардың ағзасының реттеуші-бейімделу мүмкіндіктерін бағалау үшін жүрек-тыныс алу синхронизмі құбылысын қолдану / Г. Д. Алексанянц // дене шынықтыру теориясы мен практикасы. 2004. - № 8-25-26 ББ.
4. Ананьева, Х. А. оқушылардың физикалық дамуы және бейімделу мүмкіндіктері / Х. А. Ананьева, Ю. А. Ямпольская // Вестн. Өсті. АМН-2000 - № 5-19-24 ББ.
5. Антропова, М. В. Балалардың денсаулығы және олардың физикалық дамуы мәселелері / М. В. Антропова, Г.Вв. Бородкина, ЛМ. Кузнецова / / Ресей Федерациясының Денсаулық сақтау.- 1995,-№5.- 17-20 б.
6. Антропогенетика, антропология және спорт: II Бүкілодақ. симпоз. Винница, 18-20 қараша. 1980. 2 т. / ред. Б. А. Никитюк. Винница: б. и., 1980. -Т.1.- 219 Б.
7. Апанасенко, Г.Л. биоэнергетика тұрғысынан балалар мен жасөспірімдердің физикалық дамуын бағалау / г. л. Апанасенко // Валеология. -2003 - № 1-14-17 ББ.
8. Апанасенко, Г. Л. соматикалық денсаулық деңгейі, оның физикалық дамумен байланысы және жасөспірімдердің аурушаңдығын болжау / г. л. Апанасенко, В. К. Козакевич, Л. Д. Коровина // Валеология 2003 - № 1.-19-24 ББ.
9. Арутюнян, Г.А. оқушылардың антропометриялық көрсеткіштеріне қозғалыс белсенділігіне жәрдемдесу мәселесіне / Г. А. Арутюнян // балалардың өсуі мен дамуының негізгі заңдылықтары және кезеңдеу критерийлері. Одесса, 1975 - Б.89-90.
10. Афанасьева, Н. А. оқушылардың физикалық дамуы және бейімделу мүмкіндіктері / Н. А. Афанасьева, Ю. А. Ямпольская // Вестн. Өсті. АМН-1993 - №5.-19-24 ББ.

ӘОЖ 7.79.796.03

ОРТА МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ФИЗИКАЛЫҚ ҚАСИЕТТЕРІН ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА АРҚЫЛЫ ТӘРБИЕЛЕУ

Жақыпбеков М.Б.

Жүнісбек Д.Н., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Біздің қоғам дамуының қазіргі кезеңінде рухани байлықты, адамгершілік тазалықты және физикалық кемелдікті органикалық түрде үйлестіретін жаңа адамды тәрбиелеу қажет.

Қоғам тарихында ешқашан қозғалыс адамға бүгінгідей қажет болған емес. Бұл мәселеге ерекше қызығушылық, ең алдымен, адам ағзасының мүмкіндіктері

орасан зор және оларды әрдайым жүзеге асыру мүмкін емес. Ғалымдардың пікірінше, денсаулық әлеуетін арттырудың ең қолжетімді жолы-жеңіл атлетика.

Жеңіл атлетика-серуендеуді, жүгіруді, секіруді және лақтыруды біріктіретін ең маңызды және бұқаралық спорт түрлерінің бірі. Қазіргі спорттық классификацияда спорттық жаттығулардың 60-тан астам түрі бар. Жаяу жүру және жүгіру толыққанды, сау, толыққанды және қуанышты өмір сүргісі келетіндердің күнделікті өміріне берік енуі керек.

Біздің ғасырда ғылыми-техникалық прогрестің барлық салаларына ену өте өзекті болып отыр. Отырықшы өмір салты адам ағзасын әртүрлі аурулардың дамуында қорғансыз етеді. Әсіресе жоғары сынып оқушылары үшін алаңдатарлық жағдай. Мысалы, әрбір оныншы бала семіздікке шалдыққан. Балалардың дені сау болып өсуі үшін дұрыс дене шынықтыру және салауатты өмір салты қажет.

Жеңіл атлетиканың негізі-адамның табиғи қозғалысы. Жеңіл атлетикамен айналысу жан-жақты физикалық дамуға ықпал етеді және адамдардың денсаулығына ықпал етеді. Жеңіл атлетика мемлекеттік дене шынықтыру жүйесінің бөлігі болып табылады. Жеңіл атлетика жаттығулары барлық жастағы адамдарға арналған дене шынықтыру бағдарламасының бөлігі болып табылады.

Жеңіл атлетика жаттығуларының арқасында бала дұрыс моториканы үйренеді: жүру, секіру, кедергілерді жеңу және т.б. күнделікті өмірде қажет. Ептілікті, жылдамдықты, күш пен төзімділікті, қозғалыстардың дәлдігі мен сұлулығын дамытады. Сонымен қатар, сыныптар тірек-қимыл аппаратының (жалпақ табан, аяқтың қисаюы, қалыптың бұзылуы, сколиоз), тыныс алу және жүрек-тамыр жүйелерінің әртүрлі ауруларының жақсы алдын-алу болып табылады, метаболизмге пайдалы әсер етеді, дененің қорғанысын арттырады.

Сондай-ақ, көптеген жаттығулар арнайы қымбат жабдықты қажет етпейтіні және қарапайым жерлерде және жерде жасалуы мүмкін екендігі маңызды. Осылайша, жеңіл атлетика оңай қол жетімді және дененің барлық жүйелерінің қалыпты жұмыс істеуі үшін қажет.

Осылайша, жоғары мектеп жасындағы балалардың физикалық қасиеттерін тәрбиелеу қажеттілігі мен оларды жеңіл атлетика арқылы тәрбиелеу әдістемесінің жеткіліксіз дамуы арасындағы қайшылық байқалады.

Сабақтың ұзақтығы көбінесе жеке көзқарасқа, жеке қалауларға және бос уақыттың нақты болуына байланысты.

Жаттығу денсаулық үшін маңызды. Жаттығулар ауада орындалады, жаттығулар барлық бұлшықет топтарына әсер етеді: қозғалтқыш аппаратын нығайтады, тыныс алу жүйесінің, жүрек-тамыр жүйесінің жұмысын жақсартады.

Жеңіл атлетика көптеген балаларды тартады және бұл білім берудің басты мақсатына жетуге көмектеседі: балалардың физикалық денсаулығын нығайту, толыққанды мықты және дені сау жас ұрпақ құру.

Атлетика әсіресе өсіп келе жатқан ағзаны қалыптастыру, жас ұрпақтың дене тәрбиесі үшін өте маңызды. Жеңіл атлетиканың баламасы жоқ. Атлетика төзімділікті, күшті, жылдамдықты, ептілікті, икемділікті және қиындықтарды жеңу қабілетін дамытады. Жүгіру, секіру, лақтыру сияқты дағдыларды береді. Еңбек және әскери істерде өте жиі кездеседі.

Педагогикалық құндылығы-жеңіл атлетика мінезді қалыптастырады, адамның еркіне ие және оны қиындықтардан қорықпауға, бірақ оларды батыл жеңуге үйретеді.

Командадағы жеңіл атлетика, командалық жарыстарға қатысу орындалған жұмыс үшін жауапкершілікті арттыруға ықпал етеді.

Жеңіл атлетикадағы спорттық жаттығулар мен бәсекеге қабілетті іс-шаралар студенттерге өз әлеуетін ашуға, өзін тұлға ретінде көрсетуге, өз мінезін және оңтайлы психикалық саласын қалыптастыруға мүмкіндік береді.

Жеңіл атлетика-бұл табиғи жаттығуларды біріктіретін спорт түрі: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру. Әр түрлі спорттық жаттығулар және жүру, жүгіру, секіру және лақтыру кернеуін өзгертудің әртүрлі тәсілдері бұл жаттығуларды әр түрлі жастағы және дене шынықтыру деңгейіндегі балалар мен жасөспірімдерге сәтті қолдануға мүмкіндік береді.

Сондай-ақ, көптеген жаттығулар арнайы қымбат жабдықты қажет етпейтіні және қарапайым жерлерде және жерде жасалуы мүмкін екендігі маңызды. Осылайша, жеңіл атлетика сабақтары аз қамтылған балалар үшін қол жетімді және ең демократиялық спорт түрі болып табылады. Жалпы, мектептердегі жеңіл атлетиканың құрылымы келесідей ұсынылуы мүмкін

Кесте 1. Сабақтың түрлері

Сабақтың түрлері	Ерекшеліктері
Секциялық сабақтар	олар мектеп ішіндегі жарыстарға дайындалу, қозғалыс техникасын игеру және әлсіз және артта қалған оқушылардың физикалық қасиеттерін дамыту мақсатында өткізіледі. Құрылымы бойынша олар үш бөлімнен тұратын сабаққа ұқсайды, бірақ дененің негізгі бөлікке дайындығы көбірек, мұнда жаттығудың ұзақтығы мен жүктемесі сабаққа қарағанда жоғары. Тиісінше, ауыр жүктемеден кейін дененің салыстырмалы қалпына келу уақыты артады.
Өз бетімен өкізілетін сабақтар	ол мектепте де, одан тыс жерлерде де өткізілуі мүмкін. Олар физикалық қасиеттерді дамытуға, қарапайым элементтердің техникасын үйренуге, мұғалімнің міндеттерін орындауға бағытталған.
Оқу-жаттығу сабақтары	ол негізінен жұмыс істейтін БЖСМ секцияларында өткізіледі. Олар қатысушыларды жеңіл атлетика жарыстарына дайындауға және спорттық дағдыларды жетілдіруге бағытталған. Бұл сабақтарда студенттер жеңіл атлетика техникасын меңгереді, жеңіл атлетиканың осы немесе басқа түріне қажетті физикалық қасиеттерді оңтайлы дағдыларға дейін дамытады. Сабақ құрылымы бойынша үш бөлімнен тұратын сабаққа ұқсайды. Денені негізгі бөлікке дайындауға көбірек уақыт бөлінеді, өйткені ол көлемде де, қарқындылықта да үлкен жүктемелерді орындайды. Негізгі бөлімде әртүрлі бағыттағы көптеген жаттығулар бар. Соңғысының рөлі артып келеді, мұнда

	релаксацияға, тыныс алу мен жүрек ритмағын қалпына келтіруге бағытталған жаттығулар және т.б. үлкен көлемде орындалады.
Жарыс	жеңіл атлетиканың бір түрі ретінде олар барлық іс-шаралардың тәжі болып табылады. Мұнда бала өзінің қабілеттерін, дағдыларын көрсетеді, жарыс тәжірибесін алады, оларға дайындық барысында не істегенін көрсетеді. Жарыстар жоғары физикалық жүктемені, жоғары психологиялық стрессті көтеретіндіктен, олар экстремалды жағдайларда іс-әрекетке жақындайды және спортшының денесіне жаттығу әсерін тигізеді.
Эпизодтық формалар	сабақтар бір реттік болуы мүмкін (мысалы, шамадан тыс жаттығулар кезінде дененің қалпына келу процестерін жақсарту үшін орманға немесе саябаққа жүгіру және серуендеу) және жүйелі (таңертеңгі гимнастика, гигиеналық серуендер). Оқытудың бұл түрлері жеке және топтық болуы мүмкін.

Қорыта айтқанда біздің жұмысымызда біз жеңіл атлетика арқылы жоғары сынып оқушыларының физикалық қасиеттерін тәрбиелеу мәселелерін қарастырғымыз келді. Ол үшін біз зерттеудің мақсаттары мен міндеттері бойынша ғылыми-әдістемелік әдебиеттерге талдау жасадық.

Ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді зерделеу нәтижесінде біз жалпы білім беретін мектеп оқушыларының дене тәрбиесінің негізгі міндеттері олардың денсаулығын нығайту, дұрыс дене дамуын жәрдемдесу болып табылатынын анықтадық. Бұл жалпыға белгілі, бірақ біз балаларға жаяу жүру, жүгіру, секіру және лақтыру, яғни жеңіл атлетиканы құрайтын жаттығулар сияқты маңызды моториканы үйрету бірдей маңызды деп санаймыз.

Оқушылардың дене тәрбиесі жүйесіндегі жеңіл атлетика жетекші рөл атқарады. Жеңіл атлетика-бұл адамның табиғи жаттығуларын біріктіретін спорт түрі: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру. Жеңіл атлетика жаттығуларының әртүрлілігі және серуендеу, жүгіру, секіру, лақтыру кезіндегі жүктемені өзгертудің әртүрлі тәсілдері бұл жаттығуларды әртүрлі жастағы және әртүрлі дене шынықтыру дәрежесіндегі балалар мен жасөспірімдерге сәтті пайдалануға мүмкіндік береді. Өсіп келе жатқан ағзаны қалыптастыру, жас ұрпақтың дене тәрбиесі үшін жеңіл атлетика ерекше маңызды. Жеңіл атлетика дамиды-төзімділік, күш, жылдамдық, ептілік, икемділік, қиындықтарды жеңу қабілеті. Жүгіру, секіру, лақтыру сияқты дағдыларды береді. Еңбек қызметінде де, әскери істерде де кеңінен қолданылады. Педагогикалық маңыздылығы-жеңіл атлетикамен айналысу мінезді қалыптастырады, адамның ерік-жігерін қатайтады, оны қиындықтардан қорықпауға, бірақ оларды батыл жеңуге үйретеді.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Абзалов, Р. А. Оқушылардың дене шынықтыру деңгейін бағалау / Р. А. Абзалов, О. И. Павлова, М. В. Косов // дене шынықтыру: тәрбие, білім, жаттығу. 1999. - №3-Б. 50-55.

2. Эйзман, Р.И. Адам онтогенезіндегі жеке норманы анықтаудың әдістемелік аспектілері / Р. И. Эйзман // биомедициналық және клиникалық антропологияның өзекті мәселелері: тезис. ДОК. Томск; Красноярск, 1996 - Б. 8.

3. Алексанянц, Г.Д. Жас спортшылардың ағзасының реттеуші-бейімделу мүмкіндіктерін бағалау үшін жүрек-тыныс алу синхронизмі құбылысын қолдану / Г. Д. Алексанянц // дене шынықтыру теориясы мен практикасы. 2004. - № 8-25-26 ББ.

4. Ананьева, Х. А. Оқушылардың физикалық дамуы және бейімделу мүмкіндіктері / Х. А. Ананьева, Ю. А. Ямпольская // Вестн. Өсті. АМН-2000 - № 5-19-24 ББ.

5. Антропова, М. В. Балалардың денсаулығы және олардың физикалық дамуы мәселелері / М. В. Антропова, Г.Вв. Бородкина, ЛМ. Кузнецова / / Ресей Федерациясының Денсаулық сақтау.- 1995,-№5.- 17-20 б.

6. Антропогенетика, антропология және спорт: II Бүкілодақ. симпоз. Винница, 18-20 қараша. 1980. 2 т. / ред. Б. А. Никитюк. Винница: б. и., 1980. -Т.1.- 219 Б.

7. Апанасенко, Г.Л. Биоэнергетика тұрғысынан балалар мен жасөспірімдердің физикалық дамуын бағалау / г. л. Апанасенко // Валеология. -2003 - № 1-14-17 ББ.

8. Апанасенко, Г. Л. Соматикалық денсаулық деңгейі, оның физикалық дамумен байланысы және жасөспірімдердің аурушандығын болжау / Г.Л. Апанасенко, В. К. Козакевич, Л. Д. Коровина // Валеология 2003 - № 1.-19-24 ББ.

9. Арутюнян, Г.А. Оқушылардың антропометриялық көрсеткіштеріне қозғалыс белсенділігіне жәрдемдесу мәселесіне / Г. А. Арутюнян // балалардың өсуі мен дамуының негізгі заңдылықтары және кезеңдеу критерийлері. Одесса, 1975 - Б.89-90.

10. Афанасьева, Н. А. Оқушылардың физикалық дамуы және бейімделу мүмкіндіктері / Н. А. Афанасьева, Ю. А. Ямпольская // Вестн. Өсті. АМН-1993 - №5.-19-24 ББ.

ӘОЖ 7.79.796.03

БАСТАПҚЫ СПОРТТЫҚ МАМАНДАНДЫРУ КЕЗЕҢІНДЕ АРМРЕСТЛЕРЛЕРДІ ТЕХНИКАЛЫҚ ДАЯРЛАУ

Жанарбек Ибырайым

Ғылыми жетекші: Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Мақалада алғашқы спорттық мамандандыру кезеңінде армспорттағы "топ ролл" техникалық әрекетін зерттеуге бағытталған зерттеу нәтижелері келтірілген. Соңғы 15 жылдағы әдеби дереккөздерді талдау, заманауи бәсекеге қабілетті және жаттығу тәжірибесін ескере отырып, армспорттағы зерттеулер негізінен "жоғарғы" немесе "ілемек" күресінің моторлық әрекетін қалыптастыруға бағытталғанын көрсетті. Күрестің қолданыстағы нұсқалары білектің барлық бұлшықет потенциалын пайдаланбай, белгілі бір техникалық техникаға қатысатын шектеулі

бұлшықет тобын құрайды. "Жоғарғы" және "ілемек" күресінің ерекшеліктерін біріктіре отырып, "жоғарғы орам" техникалық техникасын ұсынуға және сипаттауға болады. Бастапқы спорттық мамандандыру кезеңінде бұл техникалық әдіс бірыңғай монолитте "жоғарғы" және "ілемек" байламдары мен бұлшықет аппараттарын қолдана отырып, тұрақты қозғалысты қалыптастыруға мүмкіндік береді. Осы Техникалық қабылдаудың ерекшеліктерін ашу бастапқы спорттық мамандандыру кезеңінде армрестлер спортшыларын техникалық даярлаудың қазіргі жағдайы мен даму тенденцияларын дұрыс түсіну үшін қажет. Зерттеу нәтижелері алғашқы спорттық мамандандыру кезеңінде армрестлерлерді техникалық даярлау жүйесін жетілдіру мақсатында пайдаланылуы мүмкін.

Қазіргі уақытта армспорттың танымалдылығының артуына байланысты армрестлер спортшыларының заманауи спорттық жетістіктері спортшылардың арнайы дайындығына жоғары талаптар қояды. Соңғы 15 жылдағы әдеби дереккөздерді талдау, заманауи бәсекеге қабілетті және жаттығу тәжірибесін ескере отырып, армспорттағы зерттеулер негізінен "жоғарғы" немесе "ілемек" күресінің моторлық әрекетін қалыптастыруға бағытталғанын көрсетті. Егер біз техниканы қозғалтқыш әрекетін орындау тәсілі ретінде қарастыратын болсақ, оның көмегімен қозғалтқыш мәселесін орынды шешу мүмкін болады және салыстырмалы түрде үлкен тиімділікпен [1-4], содан кейін осы қарастырудың негізгі міндеттерін қоса алғанда, тиімділік критерийін анықтау міндеттері қойылады. Күрестің қолданыстағы нұсқалары білектің барлық бұлшықет потенциалын пайдаланбай, белгілі бір техникалық техникаға қатысатын шектеулі бұлшықет тобын құрайды. "Жоғарғы" және "ілемек" күресінің ерекшеліктерін біріктіре отырып, "жоғарғы орам" техникалық техникасын ұсынуға және сипаттауға болады. Бастапқы спорттық мамандандыру кезеңінде бұл техникалық әдіс бірыңғай монолитте "жоғарғы" және "ілемек" байламдары мен бұлшықет аппараттарын қолдана отырып, тұрақты қозғалысты қалыптастыруға мүмкіндік береді.

Осы Техникалық қабылдаудың ерекшеліктерін ашу бастапқы спорттық мамандандыру кезеңінде армрестлер спортшыларын техникалық даярлаудың қазіргі жағдайы мен даму тенденцияларын дұрыс түсіну үшін қажет. Зерттеуді ұйымдастыру 2010 жылдың наурызынан 2010 жылдың тамызына дейін педагогикалық эксперимент жүргізілді. Эксперименттік және бақылау тобындағы педагогикалық эксперимент барысында "ілемекпен", "атпен" күресудің қолданыстағы әдістерін, сондай-ақ ұсынылған "топ-ролл" техникасын қалыптастыру арнайы жаттығуларды қолдану арқылы жүзеге асырылды. Барлық бақылау тестілері жалпы даму жаттығуларын қамтитын стандартты жылындан кейін бірдей жағдайларда өткізілді. Эксперименттік топтағы спортшылардың саны 10 адамды, бақылау тобында біліктілігі мен спорттық разрядтары жоқ 10 адамды құрады. Бақылау тобындағы спортшылардың орташа жасы $20,1 \pm 1,3$ жасты, ал эксперименттік жас $20,0 \pm 0,9$ жасты құрады. Педагогикалық эксперимент А. Ф. Можайский атындағы әскери-ғарыш академиясының базасында және П. Ф. Лесгафт атындағы Ұлттық дене шынықтыру, спорт және денсаулық университетінде, Санкт-Петербургте өтті. Жаттығу аптасына үш рет (дүйсенбі, сәрсенбі, жұма) өтті, 6 айда 72 жаттығу өткізілді. Әр екі айлық циклден кейін бақылау өлшемдері жүргізілді. Эксперименттің негізгі мақсаты бастапқы спорттық мамандандыру кезеңінде

"жоғарғы" және "ілмек" күрес элементтерін қамтитын "топ ролл" техникалық әрекетінің тиімділігін эксперименттік негіздеу болды.

НӘТИЖЕЛЕР ЖӘНЕ ОЛАРДЫ ТАЛДАУ

Екі топқа салыстырмалы талдау жүргізе отырып, бақылау, "атпен" және "ілмекпен" күресу техникасын қолдана отырып және "топ-ролл" техникасын қолдана отырып, біз кешенді зерттеу әдістерін қолдандық. Бұл талдау жұмыс бұрышын ұстап тұрған кезде иық бұлшықетінің Күшін және бүйірлік қозғалыс күшін анықтауға мүмкіндік береді.

Төрт айдан кейін бақылау тобының жұмыс бұрышын ұстап тұру кезінде иық бұлшықетінің орташа максималды күш көрсеткіші $119,5 \pm 6,1$ Н, ал эксперименттік топ $135,2 \pm 3,1$ Н. иық бұлшықетінің орташа максималды күш көрсеткіші, жұмыс бұрышын, эксперименттік топты ұстап тұру кезінде иық бұлшықетінің орташа максималды күшінен үлкен, жұмыс бұрышын, бақылау тобын ұстап тұру кезінде $11,7\%$, айырмашылықтар статистикалық тұрғыдан сенімді ($p \leq 0,05$). Алты айдан кейін бақылау тобының жұмыс бұрышын ұстап тұру кезінде иық бұлшықетінің орташа максималды күш көрсеткіші $144,9 \pm 3,9$ н, ал эксперименттік топ $156,8 \pm 3,52$ Н. иық бұлшықетінің орташа максималды күш көрсеткіші, жұмыс бұрышын, эксперименттік топты ұстап тұру кезінде иық бұлшықетінің орташа күшінен үлкен, жұмыс бұрышын, бақылау тобын ұстап тұру кезінде $7,6\%$, айырмашылықтар статистикалық тұрғыдан сенімді ($A \leq 0,05$). Алты айлық жаттығулардың нәтижесінде бақылау тобында жұмыс бұрышын ұстап тұру кезінде иық бұлшықетінің орташа максималды күші $26,9\%$ - ға, ал эксперименттік жаттығулар $48,1\%$ - ға өсті. Төрт айлық жаттығудан кейін иық бұлшықетінің күшінде, жұмыс бұрышында, бақылау және эксперименттік топтарда сенімді айырмашылықтар пайда болды. Эксперименттік топта спортшылар "топ ролл" техникасын қолданды. Бұл техникалық техникаға "Ілмек" техникасына да, "жоғарғы" техникасына да қатысатын бұлшықет топтары қатысады, бірақ "топ-ролл" техникасындағы осы Техникалық әдістерден айырмашылығы олар бірге жұмыс істейді. Иық пен бицепс бұлшықеті жұмыс бұрышын ұстайды, ал қолдың иілгіш бұлшықет тобы диагональ бойынша бүйірлік тарту қозғалысын орындайды. "Жоғарғы" техникадан айырмашылығы, онда жұмыс бұрышын ұстап тұру және тарту қозғалысының барлық жүктемесі иық пен бицепс бұлшықетіне түседі, ал "Ілмек" техникасында жұмыс бұрышы мен тарту қозғалысын ұстап тұрудың барлық жүктемесі қол иілгіш бұлшықеттер тобына түседі. Нәтижесінде, "топ-ролл" техникасын қолдану кезінде барлық бұлшықеттерді жиынтықта жаттықтыру жұмыс бұрышын ұстап тұрған кезде иық бұлшықетінің күш көрсеткіштерін арттыруға ықпал етеді. 2-кестеде келтірілген бүйірлік қозғалыс күшін динамометриялық зерттеу нәтижесінде алынған мәліметтер негізінде біз қолданыстағы күрес әдістеріне салыстырмалы талдау жасаймыз. Экспериментке дейін максималды күшті, бүйірлік қозғалысты өлшеу кезінде бақылау тобындағы орташа максималды көрсеткіш $56,5 \pm 2,1$ Н, ал эксперименттік топта $59,2 \pm 1,9$ Н. эксперименттік топтың бүйірлік қозғалыс күшінің орташа максималды көрсеткіші бақылау тобының бүйірлік қозғалыс күшінің орташа максималды көрсеткішінен $4,6\%$ артық, айырмашылықтар статистикалық тұрғыдан дұрыс емес ($A > 0,05$). Екі айдан кейін бақылау тобындағы бүйірлік қозғалыс күшінің орташа максималды көрсеткіші $63,9 \pm 3,2$ Н, ал эксперименттік

топта $67,1 \pm 3,8$ Н. эксперименттік топтағы бүйірлік қозғалыс күшінің орташа максималды көрсеткіші бақылау тобындағы бүйірлік қозғалыс күшінің орташа максималды көрсеткішінен $4,8\%$ артық, нәтижелер статистикалық тұрғыдан дұрыс емес ($A > 0,05$). Төрт айдан кейін бақылау тобындағы бүйірлік қозғалыс күшінің орташа максималды көрсеткіші $70,6 \pm 2,8$ Н, ал эксперименттік топта $86,7 \pm 2,3$ Н. Эксперименттік топтағы бүйірлік қозғалыс күшінің орташа максималды көрсеткіші бақылау тобындағы бүйірлік қозғалыс күшінің орташа максималды көрсеткішінен $18,6\%$ - ға артық, айырмашылықтар статистикалық тұрғыдан сенімді ($A \leq 0,05$). Алты айдан кейін бақылау тобындағы бүйірлік қозғалыс күшінің орташа максималды көрсеткіші $105,3 \pm 2,1$ Н, ал эксперименттік топта $134,1 \pm 3,3$ Н. эксперименттік топтағы бүйірлік қозғалыс күшінің орташа максималды көрсеткіші бақылау тобындағы бүйірлік қозғалыс күшінің орташа көрсеткішінен $21,5\%$ артық, айырмашылықтар статистикалық тұрғыдан сенімді ($A \leq 0,05$). Алты айдан кейін бақылау тобындағы бүйірлік қозғалыс күшінің орташа көрсеткіші $48,3\%$ - ға, ал эксперименттік көрсеткіш $55,9\%$ - ға өсті.

Төрт айлық жаттығудан кейін бүйірлік қозғалыс күшінде сенімді айырмашылықтар пайда болды. Эксперименттік топта спортшылар "топ ролл" техникасын қолданды, бұл техникалық техникада "Ілмек" техникасында да, "жоғарғы" техникасында да бұлшықет топтары қатысады, бірақ "топ ролл" техникасындағы осы Техникалық әдістерден айырмашылығы олар бірге жұмыс істейді. "Топ ролл" техникалық техникасымен бүйірден тарту қозғалысын орындау кезінде қозғалыс диагональ бойынша бүйірден жүреді. Нәтижесінде жүктеме иық бұлшықеті, бицепс бұлшықеті және қолдың иілгіш бұлшықет тобы арасында біркелкі бөлінеді, "жоғарғы" техникасынан айырмашылығы, мұнда бүйірдегі тарту қозғалысының барлық жүктемесі иық пен бицепс бұлшықетіне түседі, ал "Ілмек" техникасымен бүйірдегі тарту қозғалысының барлық жүктемесі қолдың иілгіш бұлшықет тобына түседі. Нәтижесінде, "топ-ролл" техникасын қолдану кезінде барлық бұлшықет топтарын бірге жаттықтыру бүйірлік қозғалыс күшінің көрсеткіштерін арттыруға ықпал етеді.

Қорытынды "Жоғарғы орам" техникасымен барлық жүктеме барлық бұлшықет топтарына біркелкі бөлінеді, техникалық әдістерге қарағанда "жоғарғы" және "ілмек" мұнда барлық жүктеме белгілі бір бұлшықет тобына түседі. Бұдан шығатыны, бұл техникалық техниканың жарақаттану қаупі аз, сонымен қатар осы Техникалық техниканы қолданған кезде білектің барлық бұлшықет топтары біркелкі дамиды.

Әдебиет

1. Козлов, Р.С. 13-14 жас аралығындағы жасөспірімдердегі қол қозғалысының күші мен дәлдігі көрсеткіштерінің өзара байланысы туралы / Р. С. Козлов // П. Ф. Лесгафт университетінің ғалымдары. – 2011. – № 8 (78). – Б. 87-90.

2. Мишустин, В. Н. Спорт шеберлігінің қалыптасу кезеңінде 14-15 жас аралығындағы жас ауыр атлеттерді оқытудың тиімділігін арттыру / В.Н. Мишустин, П. А. Сабуркин // П. Ф. Лесгафт университетінің ғалымдары. – 2011. – № 10 (80). – 151-154 ББ.

3. Мишустин, В. Н. Жас ауыр атлеттерді оқыту процесінде серпілісті орындау тиімділігін арттыру шарттары / В.Н. Мишустин, Н.Д. Суслов // П. Ф. Лесгафт университетінің ғалымдары. – 2013. – № 3 (97). – 133-137 ББ.

4. Қарсыласу мөлшерін адаптивті басқару жағдайында жоғары білікті армрестлер спортшыларын оқыту технологиясы / В. Г. Свечкарев, Ж.Н. Шхалахова, Р. С. Козлов, К. И. Чомаев // П. Ф. Лесгафт атындағы университеттің ғылыми жазбалары. – 2008. – № 3 (37). - 79-83 б.

ӘӨЖ 7.79.796.03

БАСТАПҚЫ СПОРТТЫҚ МАМАНДАНДЫРУ КЕЗЕҢІНДЕ АРМРЕСТЛЕРЛЕРДІ ТЕХНИКАЛЫҚ ДАЯРЛАУДЫҢ ӘДІСТЕРІ

Жанарбек Ибырайым

Ғылыми жетекші: Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Әлемде және Қазақстанда қол күрес (армрестлинг) - танымал спорт түрі. Армспорттағы орталық проблемалардың бірі-техникалық шеберлікті, спорттық өнімділікті арттыру жолдарын іздеу, ағзаның жасырын резервтерін анықтау, физиологиялық механизмдер мен күштің даму заңдылықтарын зерттеу.

Армрестлингтегі қозғалыстың сыртқы қарапайымдылығы күресті техникалық тұрғыдан күрделі басқаруды және бұлшықеттің максималды кернеуін жасырады.

Армспорттың танымалдылығының артуына байланысты армрестлер спортшыларының заманауи спорттық жетістіктері олардың арнайы дайындығына жоғары талаптар қояды.

Бәсекелестік іс-әрекеттің тәжірибесі көрсеткендей, жекпе-жектің тиімділігі, ең алдымен, спортшының моральдық-еріктік қасиеттеріне, жоғары дене шынықтыруға, күрес техникасын меңгеруге және оны тез өзгертін ортада қолдана білуге байланысты.

Соңғы 15 жылдағы әдеби дереккөздерді талдау, заманауи бәсекеге қабілетті және жаттығу тәжірибесін ескере отырып, армспорттағы зерттеулер негізінен "жоғарғы" немесе "ілімек"күресінің моторлық әрекетін қалыптастыруға бағытталғанын көрсетті.

Қолданыстағы күрес нұсқалары білектің барлық бұлшықет әлеуетін пайдаланбай, белгілі бір техникалық техникаға қатысатын шектеулі бұлшықет тобын құрайды.

"Жоғарғы" және "ілімек" күресінің ерекшеліктерін біріктіре отырып, "жоғарғы орам"техникалық техникасын ұсынуға және сипаттауға болады.

Бастапқы спорттық мамандандыру кезеңінде бұл техникалық әдіс бірыңғай монолитте "жоғарғы" және "ілімек" байламдары мен бұлшықет аппараттарын қолдана отырып, тұрақты қозғалысты қалыптастыруға мүмкіндік береді.

Техникалық шеберлікті жақсарту және жетілдіру үнемі жаттығу әсерлері мен осы жаттығу әсерлерін дене шынықтыру компоненттері ретінде келісу нәтижесінде пайда болады, олар өз кезегінде нақты жағдайда қолданылады.

Техникалық шеберліктің ерекшеліктерін, белгілерін түсіну сапалы әрекеттер, көрсеткіштер, қозғалыстар жиынтығымен шектеледі, олар өз кезегінде визуалды беттік талдау кезінде байқалады.

Алайда, біз бұл процестің қозғалыстардың сыртқы сипаттамаларына ғана байланысты емес екенін түсінуіміз керек, бұл ішкі механизмдердің қызметінің салдары, олар өз кезегінде, ең алдымен жүйке-бұлшықет аппаратының жұмысымен анықталады.

Алғашқы спорттық мамандандыру кезеңінде "жоғарғы" және "ілемек" техникалық әдістерінің байламдық және бұлшықет аппараттарын қолдана отырып, тұрақты қозғалысты қалыптастыратын "топ ролл" техникасын үйрету орынды екендігі алғаш рет дәлелденді. Бұл техникалық әдіс білек пен иық байламдары мен бұлшықеттерінің барлық топтарын пропорционалды түрде дамытады, бұл спорттық шеберлікті қалыптастыру процесінде техникалық және күш әлеуетін дамытуға ықпал етеді.

Жүргізілген зерттеу нәтижелері бастапқы оқу кезеңінде армрестлер спортшыларында "топ ролл" техникасын қалыптастыруға бағытталған оқу-жаттығу процесіне бірқатар практикалық ұсыныстарды ұсынуға мүмкіндік береді.

Ұсынылған "топ ролл" техникасы.

Шабуыл щеткадан басталады, оны бұғу арқылы біз өз қолымызды азайтамыз.

Қолды бұғу кезінде жұмыс бұрышындағы кернеу (иық бұлшықеті, иық бицепсі (сыртқы бас)) мүмкіндігінше артады.

Қылқаламды бүгіп, жұмыс бұрышын қатайта отырып, роликке қарай диагональ бойынша бүйірден тарту қозғалысын орындаңыз. Бұл қозғалысты орындау кезінде жұмыс бұрышындағы кернеуді сақтай отырып (иық бұлшықеті, бицепс иық бұлшықеті (сыртқы бас), біз жүктемені шынтак коллатеральды байламына ауыстырамыз.

Ұсынылған "топ-ролл" техникасының жаттығу процесін бастау керек:

1) иық бұлшықетінің байламдық аппаратын "қою", ол өз позициясында жұмыс бұрышын құрайды, ол шабуыл басталған кезде, сондай-ақ жекпе-жек кезінде статикалық болады және білекті үстелге қатысты тік ұстайды;

2) қол аппаратын нығайту, атап айтқанда қолды шабуылдаушы әрекет ретінде бұғу, қолды статикалық жұмыс бұрышы ретінде келтіру және қол мен білекті қарсыластың шабуылдаушы бұралу әрекетінен ұстап тұратын қол пронациясы;

3) диагональ бойынша білекпен бүйірге шабуыл жасау қимылын орындау кезінде жүктеме түсетін шынтак коллатеральды байламының нығаюы.

Бастапқы оқыту кезеңіне ерекше назар аудару керек, өйткені дәл осы кезеңде қолдардағы күрес техникасының бастапқы, іргелі дағдылары қалыптасады.

1. Тренинг армрестлерлік спортшылардың жекпе-жек кезінде жұмыс бұрыштарының тұрақты орналасуын қамтамасыз ететін "ұтымды қозғалыс әрекетін" игеруіне бағытталуы керек. Тренинг армрестлердің спортшыларында жұмыс бұрышын (иық бұлшықеті, бицепс брахи (сыртқы бас)) және қол аппаратын, содан кейін шынтак коллатеральды байламын (бүйірдегі жалпы қозғалыс) қоюдан

басталуы керек. Осы үш компонентті біріктіре отырып, біз кешенді, жекпе-жек техникасы тұрғысынан қозғалыс аламыз.

2. Оқу процесінде армрестлер спортшыларының бәсекелестік қозғалыстардың маңызды белгілері мен қасиеттерін, олардың бір - бірімен, басқа әрекеттермен және жекпе-жек өткізу ерекшеліктерімен байланысын түсіну және игеру үшін жағдай жасау қажет. Армрестлерлік спортшылар мотор мәселесін шешудің нақты, зерттелген әдісін ғана емес, сонымен қатар осы сыныптың есептерін шешудің заңдылықтарын анықтауға, түсінуге және игеруге дайын болуы керек, бұл олардың бәсекелестік қызметтің өзгермелі жағдайларында игерілетін әдістерді шығармашылық іске асырудағы мүмкіндіктерін анықтайды.

3. Теориялық және моторлық тапсырмаларды орындау моторлық әрекеттерді оқытудың жалпы қабылданған әдістері шеңберінде жүзеге асырылады: көрнекілікті қамтамасыз ету әдістері, ауызша әдістер, бөлшектелген және тұтас практикалық жаттығулар әдістері, стандартты-қайталама және вариативті жаттығулар әдістері, идеомоторлы және психорегуляциялық жаттығулар әдістері.

Оқу - жаттығу қызметі ауысымдық құрамның жұптарында өзіндік жұмыс пен өзара оқытуды қамтитын ұжымдық оқыту әдісі негізінде жүзеге асырылады.

Бөлімдер бойынша бәсекелестік қозғалыс туралы моторлық идеяларды қалыптастыру спортшыларды тренажерларда оқытуды ұйымдастыру арқылы және арнайы құрылғылардың көмегімен жүзеге асырылады.

Жалпы бәсекелестік қозғалыс туралы моторлық идеяларды қалыптастыру ауысымдық құрамның жұптарында спортшыларды оқытуды ұйымдастыру арқылы жүзеге асырылады. Сонымен қатар, тәуелсіз жұмыс қолданылады, оның барысында спортшылар жаттықтырушының тапсырмасы бойынша бұрын үйренген қозғалыстарды қайталайды, олардың орындалуын моторика деңгейіне жеткізеді.

Техникалық дайындық жүйесі спорттық жаттығулардың кең жүйесінің құрамдас бөлігі болғандықтан, оның сыртқы қызметі осы жүйенің қалған компоненттерімен және, ең алдымен, дене шынықтыру жүйесімен өзара әрекеттесу арқылы жүзеге асырылады.

Қорыта келгенде техникалық дайындық жүйесінің жұмыс істеу нәтижесі:

1) армспортта жекпе-жекті жүргізу техникасын оқытудың пәні (мазмұны) туралы білім;

2) Осы пәнді моторика деңгейінде практикалық меңгеру.

Біз әзірлеген техникалық дайындықтың педагогикалық жүйесі тұтастық қасиетіне ие: оның құрылымдық және функционалдық компоненттерінің ешқайсысы жеке алынған, техникалық дайындық мәселесін шешуді қамтамасыз етпейді. Біртұтас білім беру құрылымында - педагогикалық жүйеде өзара әрекеттесу арқылы ғана олар осы мақсатқа жету үшін жеткілікті және қажет.

Техникалық дайындық жүйесін дамытуда материалды игерудің белгілі бір кезеңдеріне сәйкес келетін үш кезең бөлінеді: бастапқы үйрену кезеңі, егжей-тегжейлі үйрену кезеңі (шеберлікті қалыптастыру), бекіту және одан әрі жетілдіру кезеңі (дағдыларды қалыптастыру).

Әр кезең жүйелі түрде ұйымдастырылған және мақсатты бағыттылығы, мазмұны, құралдары, Оқу-жаттығу қызметін ұйымдастырудың әдістері мен формалары мен қол жеткізілген нәтижелері бойынша ерекшеленеді.

Осы ұсыныстарды армпорт бойынша жаттығу сабақтары процесінде бастапқы оқыту кезеңінде пайдалану армрестлер - спортшылардың техникалық және күштік даярлығының деңгейін арттыруға және жаттықтырушылар қолданатын педагогикалық құралдар мен әдістердің қолданыстағы арсеналын кеңейтуге мүмкіндік береді.

Әдебиет

1. Козлов, Р.С. 13-14 жас аралығындағы жасөспірімдердегі қол қозғалысының күші мен дәлдігі көрсеткіштерінің өзара байланысы туралы / Р. С. Козлов // П. Ф. Лесгафт университетінің ғалымдары. – 2011. – № 8 (78). – Б. 87-90.

2. Мишустин, В. Н. Спорт шеберлігінің қалыптасу кезеңінде 14-15 жас аралығындағы жас ауыр атлеттерді оқытудың тиімділігін арттыру / В.Н. Мишустин, П. А. Сабуркин // П. Ф. Лесгафт университетінің ғалымдары. – 2011. – № 10 (80). – 151-154 ББ.

3. Мишустин, В. Н. Жас ауыр атлеттерді оқыту процесінде серпілісті орындау тиімділігін арттыру шарттары / В.Н. Мишустин, Н.Д. Суслов // П. Ф. Лесгафт университетінің ғалымдары. – 2013. – № 3 (97). – 133-137 ББ.

4. Қарсыласу мөлшерін адаптивті басқару жағдайында жоғары білікті армрестлер спортшыларын оқыту технологиясы / В. Г. Свечкарев, Ж.Н. Шхалахова, Р. С. Козлов, К. И. Чомаев // П. Ф. Лесгафт атындағы университеттің ғылыми жазбалары. – 2008. – № 3 (37). - 79-83 б.

ӘОЖ 7.79.796.03

МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРДЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ҚҰРАЛДАРЫМЕН ПСИХОАКТИВТІ ЗАТТАРДЫ ҚОЛДАНУДЫҢ АЛДЫН АЛУДЫҢ ҰЙЫМДАСТЫРУШЫЛЫҚ- ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Жандуллаева Ж.Ж.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Қазақстан республикасында нашакорлықтың таралуы қоғамның әлеуметтік-психологиялық атмосферасына, экономикаға, саясатқа, құқықтық тәртіпке, ұлт денсаулығына теріс әсер етеді және мемлекет, жеке тұлға және қоғам өмірінің барлық салаларына әсер етеді.

Ең мұқият бағалауларға сүйене отырып, есірткі елдің ұлттық қауіпсіздігіне қауіп төндіреді. Олар адам, қоғам және мемлекет қауіпсіздігінің іргелі негіздерін жарып, олардың генофондын, моральдық, әлеуметтік, саяси, экономикалық негіздерін бұзып, технологиялық апаттар мен апаттардың, әскери қақтығыстардың себебі бола алады.

Респонденттердің осы мәселеге әлеуметтік қауіптілік дәрежесі бойынша неғұрлым сараланған қатынасы: "егер мұндай проблема болса, оның елдің бүгіні мен болашағы үшін қауіптілік дәрежесі қандай?" деген сұраққа жауаптарды

талдайды. Зерттеу көрсеткендей, нашақорлықтың ең үлкен қаупі сауалнамаға қатысқандардың үштен бірі дерлік ұлттың ықтимал деградациясын (32,1%), әрбір төртінші (22,3%) дерлік өлім - жітімнің артуын көреді, ал 9,7% нашақорлық деградацияға әкелетінін атап өтті.

Респонденттердің 15,1% - ның пікірінше, есірткіге тәуелділік мемлекеттің қорғаныс қабілетінің әлсіреуіне және экономиканың бұзылуына, сондай-ақ сыбайлас жемқорлық пен сыртқы әлемнен оқшауланудың күшеюіне әкеледі. Бұл сұраққа жауап беру кезінде респонденттердің 1,7% - ы басқа

Жаңа қауіпті құбылыс "отбасылық нашақорлықтың" пайда болуы болды. ДДҰ сарапшыларының пікірінше, есірткі проблемалары бар адамдардың саны көмек сұрағандардың санынан 10 есе көп.

Саяси, әлеуметтік-экономикалық және әлеуметтік-психологиялық жағдайдың күрт өзгеруіне байланысты Ресейде балалар мен жасөспірімдердің девиантты мінез-құлқының құрылымында өзгеріс бар, бұл қазіргі жағдайда есірткі мен басқа да мас ететін заттарды теріс пайдалануда жиі көрінеді.

Жоғарыда келтірілген деректер жеке денсаулықты қалыптастырудағы орта мен өмір салтының жетекші ролін көрсетеді. Бұл әсіресе балалар мен жасөспірімдер контингентіне қатысты, өйткені бұл жаста физиологиялық, функционалдық және психологиялық ерекшеліктерге байланысты өсіп келе жатқан организм экзогендік және эндогендік сипаттағы жағымсыз салдарға ұшырайды. Дәл осы жаста, негізінен сыртқы факторлардың әсерінен, болашақ денсаулық тәуелді болатын мінез-құлық көзқарастары, әдеттері, соның ішінде зиянды әдеттері қалыптасады. Балалар мен жасөспірімдердің өсу және даму кезеңі "өмір бойы денсаулық әлеуетін қалыптастыру кезеңі" болып табылады және бұл "денсаулық әлеуетіне" оң және теріс әсер етуі мүмкін.

Денсаулықтың жоғары әлеуетінің қалыптасуын қамтамасыз ететін негізгі оң факторға салауатты өмір салты жатады. Денсаулық әлеуетін төмендететін және әртүрлі аурулардың дамуына әкелетін жағымсыз факторларға гиподинамия, тамақтану режимінің бұзылуы, жаман әдеттер — темекі шегу, алкоголь мен есірткіні қолдану жатады. Қазіргі уақытта балалар мен жасөспірімдер арасындағы есірткі мәселесі 10-12 жастан бастап, ал жекелеген жағдайларда 8-9 жастан бастап нашақорлықтың жоғары өсу қарқынына байланысты мемлекеттік маңызға ие болды.

Әлемдік және отандық тәжірибе көрсеткендей, дене шынықтыру және спорт құралдары балалардың, жасөспірімдер мен жастардың денсаулық деңгейін арттыру, тәрбиелеу және білім беру мәселелерін кешенді түрде шешуге, қоғамда салауатты моральдық-психологиялық ахуал қалыптастыруға әмбебап қабілетке ие.

Дене шынықтыру және спорт адамның өзін-өзі тануы, өзін-өзі жетілдіруі және өзін-өзі тәрбиелеуі, өзін-өзі көрсетуі мен дамуы үшін тиімді механизм болып табылады.

Сондықтан соңғы жылдары дене шынықтыру мен спорттың қазіргі заманғы адам мәдениетінің құндылықтар жүйесіндегі орны күрт өсті.

Қазақстандық білім беруді дамыту мен модернизациялаудың қазіргі жағдайында есірткі немесе уытты заттарды қолданатын немесе бұрын қолданған жалпы білім беретін мекемелердің оқушыларының үнемі өсіп келе жатқан саны мен

Оқушылармен дене шынықтыру-сауықтыру және оқу-тәрбие іс-әрекетін ұйымдастырудың төмен деңгейі арасында негізгі қайшылық бар, бұл жеке тұлғаны әлеуметтік қалыптастыру, балалар мен жасөспірімдердің азаматтық жауапкершілігі мәселелерін сәтті шешуге мүмкіндік бермейді. Сондықтан Қазақстандық білім беруді модернизациялау тұжырымдамасы оқушыларда нашақорлық пен нашақорлықтың алдын-алуды қарастыруы керек, бұл профилактикалық, түзету және тәрбиелік әсерлердің нақты және мақсатты әлеуметтік-педагогикалық процесі және мұғалімдер-тәрбиешілер мен оқушылардың осы құбылыстың себептері мен жағдайларын анықтауға және жоюға бағытталған өзара әрекеттесуі.

Жалпы білім беретін мекемелерде нашақорлықтың алдын алу бойынша Кешенді мақсатты бағдарламаларды әзірлеу, бұрын есірткі заттарын пайдаланған оқушылармен және тәуелділік мінез - құлқы бар оқушылармен алдын алу, түзету және тәрбие қызметі үшін педагогтар мен тәрбиешілердің әртүрлі санаттарын даярлау, оқушылардың есірткілік мінез-құлқын мақсатты және уақтылы диагностикалау және болжау-бұл нашақорлықтың алдын алуда оң нәтижелерге қол жеткізуге болатын мәселелер жалпы білім беретін мектеп оқушыларында.

Зерттеудің мақсаты ұйымдық-педагогикалық ерекшеліктерді анықтау, жалпы білім беру мекемелерінің оқушыларында дене шынықтыру құралдарымен нашақорлықтың педагогикалық 7 профилактикасының тиімділігін арттырудың мәнін, мазмұнын және негізгі жолдарын негіздеу болды.

Дене шынықтыру құралдарын тәрбиелік әсерлермен (іс-шаралармен) біріктіріп кешенді пайдалану ықпал етеді деген болжам болды:

- аддиктивті мінез-құлқы бар бейімделмеген балалар мен жасөспірімдердің агрессивтілігі мен мазасыздығын төмендету;

- оқушылардың физикалық жағдайын жақсарту;

- балалар мен жасөспірімдердің адамгершілік мәдениетін арттыру.

Мақсат пен гипотезаға сәйкес келесі міндеттер шешілді:

1. Әлеуметтік-педагогикалық процесс ретінде жалпы білім беретін мекемелердің оқушыларында психоактивті заттарды (ББЗ) қолданудың педагогикалық профилактикасының теориялық негіздерін нақтылау.

2. Балалар мен жасөспірімдердің адамгершілік, әлеуметтік, психикалық және моторлық қасиеттерінің қалыптасуының жай-күйі мен деңгейін және олардың психоактивті заттарды қолдануға қатынасын тәжірибелік-эксперименттік зерттеуді жүзеге асыру.

3. Нашақорлықтың алдын алуға бағытталған тәуекел тобындағы балалар мен жасөспірімдердің дене тәрбиесі бөлімін қоса отырып, "денсаулық, өнер, интеллект" кешенді мақсатты бағдарламасын сынақтан өткізу.

4. Оқушыларда нашақорлықтың педагогикалық профилактикасының тиімділігін арттыру жолдары мен шарттарын негіздеу, дене тәрбиесі процесінде жалпы білім беретін мекемелерде нашақорлықтың алдын алу бойынша практикалық ұсынымдар әзірлеу.

Әзірленген ұсынымдар зерттеу нәтижелері мен "тәуекел тобындағы" балалармен және жасөспірімдермен профилактикалық жұмыстың кешенді әдістемесін практикаға енгізу тәжірибесіне негізделген.

Қотындылай келе мынадай ұсыныстарды ұсынамын.

Балалар мен жасөспірімдер арасында беттік белсенді заттарды қолданудың алдын алуға кешенді көзқарас тұжырымдамасы келесі анықталған фактілерге байланысты:

1. Балалар мен жасөспірімдер арасында беттік-белсенді заттарды қолданудың алдын алудың ең тиімді формалары үш негізгі салада жүзеге асырылатындар болып табылады: отбасында, мектепте, сондай-ақ сыныптан тыс және мектептен тыс дене тәрбиесі. Алдын алу шараларының қойылған міндеттерге қол жеткізуге бағытталуы аталған нысандардың жиынтығын "тәуекел тобындағы" балалар мен жасөспірімдерге әсер етудің тұтас жүйесі ретінде қарастыруға мүмкіндік береді.

2. Зерттеу нәтижелерінің деректері және психологиялық, педагогикалық (дене шынықтыруды қоса алғанда) және медициналық-биологиялық әдебиеттерде қамтылғандар "тәуекел тобындағы" балалар мен жасөспірімдердің эмоционалдық саласының негізгі ерекшеліктері алаңдаушылық пен агрессивтілік болып табылатынын көрсетеді. Бұл көрсеткіштер тәуелділік мінез-құлқын түзету және түзету әдістерін әзірлеуде маңызды диагностикалық мәнге ие.

3. Тәрбиешілер мен ата-аналардың балалары мен жасөспірімдерімен тәрбие жұмысында ең типтік кемшіліктер анықталды:

- баланың жас ерекшеліктері мен психикасындағы өзгерістерді ескермеу;
- дамудың алдыңғы жас кезеңінің моделі бойынша балалармен және жасөспірімдермен қарым-қатынас жасау;
- балалар мен жасөспірімдердің белсенділігін, дербестігін шектеу;
- "тәуекел тобындағы" балалар мен жасөспірімдердің достары, олардың теріс әсері туралы авторитарлық түрде пікір айту;
- балалар мен жасөспірімдердің өміріне негізсіз араласу, олардың қызығушылықтары мен хоббилерін басуға ұмтылу;
- балалар мен жасөспірімдерді дене шынықтырумен жазалау.

Эксперименттік зерттеулердің алынған мәліметтеріне сүйене отырып, біз "тәуекел тобындағы" балалармен және жасөспірімдермен профилактикалық іс-шараларды жүргізу кезінде ұстануға болатын практикалық ұсыныстарды ұсынамыз.

Білім беру мекемелерінің оқушылары арасында ББЗ қолданудың алдын алу бойынша педагогикалық ұжымдарға практикалық ұсыныстар

1. Білім беру мекемелерінің әкімшіліктері тәуелді мінез-құлыққа бейім оқушылармен жұмыс учаскелерін олардың арасында оңтайлы бөлу мақсатында педагог қызметкерлердің жеке ерекшеліктері мен іскерлік қасиеттерін зерделеуі қажет.

2. Ата-аналар арасында педагогикалық және психологиялық білімді насихаттауды қолданыңыз. Ата-аналардың жалпы білім беретін мектеп қызметін ұйымдастыру.

3. Оқушылар арасында адамгершілік тәрбиесінің теориясы мен практикасы және нашақорлықтың алдын алу бойынша сынып жетекшілерінің білімдерін жетілдіру.

4. Білім беру мекемесінің әкімшілігі оқушыларының көңілсіздігін, мазасыздығын, агрессивтілігін төмендету, өзін-өзі бағалау деңгейін және физикалық жағдайын арттыру мақсатында қолайлы моральдық-психологиялық атмосфераны құруға назар аудару қажет. Агрессивті балалармен және жасөспірімдермен қарым-қатынаста ережені сақтай отырып, көңілсіз жағдайларды

шешуде әділеттілік пен әдептілікті сақтау қажет: агрессивті балаларға көбірек талап қою және оларға деген құрмет, мейірімділік. Қарым-қатынас процесінде эмоционалды тұрақсыз балаларда шиеленісті болдырмау керек, олардың жағымды жақтарын атап өту керек, мүмкіндігінше жиі көтермелеу керек.

5. Оқушылардың мазасыздығы мен агрессивтілігін төмендету үшін жалпы білім беретін пәндер бойынша мұғалімдер сабақтың ортасында эмоционалды теңгерімсіз балаларға сауалнама жүргізуі, күрделі тапсырмаларды алып тастауы, сауалнаманың әртүрлі формаларын (карточкалар, қосымша тапсырмалар) кеңінен қолдануы, қол жеткізілген нәтижелерді белгілеуі, теріс белгілерді болдырмауы қажет.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Александров, А. А. Темекі шегу және оның мектептегі алдын-алу / А. А. Александров, В. Ю. Александрова М.: Медиа саласы, 1996. - 48 б.
2. Андреева, Г. М. Әлеуметтік психология / Г. М. Андреева.- М.: Аспект-баспасөз, 1997.-373 Б.
3. Андреева, Т. И. Интернет және есірткі проблемаларының алдын алу / Т.И. Андреева. Қазан: Экоцентр, 1999. - 36 б.
4. Андриади, И. А. Жеке тұлғаны тәрбиелеу және оның дене шынықтыру және спорт процесінде қалыптасу ерекшеліктері: әдіс, даму / И. А. Андриади. М.: ГЦОЛИФК, 1988. - Б. 13.
5. Анисимов, Л. Н. Жастар арасында маскүнемдік, маскүнемдік және нашақорлықтың алдын алу / Л. Н. Анисимов. М.: Заң. лит-ра., 1988. -174 Б.
6. Отбасында және мектепте алкогольге қарсы тәрбие (педагогикалық университет студенттеріне арналған оқу құралы) / ғылыми. А.С. Блинов. Благовещенск, 1983. - -192 Б.
7. Антропова, М.В., Жасөспірімдердің физикалық дамуы және олардың өнімділігі // жасөспірімдер физиологиясы / ред. Д. А. Фарбер. — М., 1988.-158-183 ББ.
8. Ардаширова, Э.Т. Ежелгі дәуірдің рухани мәдениеті және эстетикалық педагогикасы / Э. Т. Ардаширова. Мәскеу-Уфа, 1993. - 56 б.

ӘОЖ 7.79.796.03

БАСТАУЫШ МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАРДЫҢ ПСИХОАКТИВТІ ЗАТТАРДЫ ҚОЛДАНУДЫҢ АЛДЫН АЛУДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ

Жандуллаева Ж.Ж.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Жақында біздің еліміздің көптеген аймақтарында заттарды қолдану немесе оларды қысқартылған Раунд деп те атайды, эпидемия сипатына ие болды. Ғалымдар психоактивті заттарға деген қызығушылықтың артуы қоғамдағы өзгерістерге байланысты екенін атап өтті. Өмір ритағының немесе дәстүрлерінің өзгеруіне

байланысты қазіргі қоғамның көп бөлігі жаңа қоғамға бейімделу үшін күш таба алмайды, нәтижесінде қазіргі уақытта есірткіге тәуелділік балалар мен жасөспірімдер популяциясын көбірек жаулап алуда, бұл ПБЗ көрсеткіштерінің жас топтарға ауысуына ықпал етеді. 2021 жылы алкогольді ішімдіктерді қолданудың орташа жасы ұлдарда 12,5 жасқа дейін, ал қыздарда 12,9 жасқа дейін төмендеді; ал токсико-есірткіге тәуелділік ұлдарда 14,2 жасқа, ал қыздарда 14,6 жасқа дейін төмендеді. Қазақстан республикасында жастардың 8% - ы кем дегенде бір рет есірткі заттарын қолданып көрді. Қазіргі қоғамда бұл бос уақыттың таныс элементіне, жастар субмәдениетінің бір бөлігіне айналады. Елдегі және муниципалды округтердегі жас жастағы есірткі мен алкогольдік жағдайды зерттеу осы мәселені қарастыруға және оны ұйымдардың заттарды қолданудың алдын-алу үшін одан әрі шешуге мүмкіндік береді.

Психоактивті зат (беттік белсенді зат) деп жүйке жүйесінің жұмысына әсер ететін және психикалық күйдің өзгеруіне әкелетін табиғи немесе жасанды шыққан химиялық қосылыстар, яғни есірткі (апиын және туындылар), седативтер (барбитураттар), стимуляторлар (кокаин және амфетамины), седативті препараттар (бензодиазепиндер), галлюциногендер (LSD және RSR) [1]. Психоактивті заттар-бұл адамдардың қабылдауын, көңіл-күйін және танымдық қабілетін өзгертуге қабілетті заттар.

Беттік белсенді заттардың ерекшелігі-олар психикалық және физикалық тәуелділіктің пайда болуымен тәуелділікті қалыптастырады. Психоактивті заттар: 1) шығу тегі бойынша – өсімдік шикізаты негізінде синтезделеді және өз кезегінде өсімдік, жартылай синтетикалық және синтетикалық болып бөлінеді; 2) адам ағзасына әсер ету тәсілі бойынша – орталық жүйке жүйесін (кокаин, кофеин, амфетамин және т. б.) ынталандырады; 3) седативтер (героин, ұйықтататын таблеткалар және т. б.); 4) галлюциногендер мен антипсихотиктер – бастауыш мектеп жасында никотин, кофеин, кокаин, алкоголь, Ұшпа еріткіштер, дәмдеуіштер сияқты заттар жиі кездеседі. Бастауыш мектеп жасындағы балаларды беттік белсенді заттарды қолдануға тартудың кейбір психологиялық қауіп факторлары бар: 1. Жақын туыстарымен байланыстың болмауы немесе бұзылуы. 2. Баланың эмоционалды немесе рухани артта қалуы. 3. Импульсивтілік, гиперактивтілік немесе керісінше, летаргия, депрессияға бейімділік, апатия. 4. Мінез-құлық проблемалары немесе есте сақтау қабілетінің жоғалуы. 5. Назар аудару (заттарға немесе бөлшектерге назар аударудың қиындығы, жаттығуларды толық орындау қиындығы, ұмытшақтық). Бұл проблемасы бар балалар көбінесе арнайы мекемелерде тар профильді мамандарды оқытуды қажет етеді.

ПБЗ қолданудың алдын алу-бұл ПБЗ-ны танымал етуге және қолдануға ықпал ететін себептер мен жағдайларды табуға және жоюға, нашакорлықтың теріс бағытталған жеке, әлеуметтік және медициналық салдарын болдырмауға және болдырмауға бағытталған әлеуметтік, білім беру және медициналық-психологиялық іс-шаралардың жиынтығы. Профилактиканың бірнеше модельдері бөлінеді: 1) медициналық модель оқушыларды психоактивті заттарды қабылдаудың психикалық және физикалық денсаулығына әсері туралы хабардар етуге бағытталған, сонымен қатар ол ББЗ қабылдаудың медициналық-санитарлық салдарын реттейді; 2) білім беру моделі балаларды проблема туралы толық

ақпараттандыруға бағытталған және салдарлармен барынша танысқан жағдайда әрекет ету еркіндігін береді; 3) психоәлеуметтік модель балаларда сыртқы қысымға қарсы тұру үшін белгілі бір дағдыларды тәрбиелеу қажеттілігі туралы айтады, оларға ПБЗ ұсынған кезде қиын жағдайда дұрыс таңдау жасау үшін, қақтығысқа қарсы тұру үшін.

Беттік белсенді заттарды қолданудың алдын-алу бастапқы, екінші және үшінші болып бөлінеді. Бастапқы міндеттер:

1. Жеке және әлеуметтік құзыреттілікті дамыту (бастауыш сынып оқушыларының негізгі құндылықтарды игеруі; сыни ойлауды, психоәлеуметтік дағдыларды қалыптастыру; өзін-өзі бағалауды арттыру).

2. Өзін-өзі қорғау дағдыларын дамыту: теріс әсерге қарсы тұру; психоактивті заттарды тұтынудың салдарын хабарлау.

3. Бастауыш сынып оқушыларының өзара әрекеттесуінің мүмкін проблемаларын анықтау.

4. Балаларға жанжалды жағдайларды шешу, заттарды қолданбай стрессті жеңу принциптерін үйрету.

5. Денені қатайтудың, дұрыс өмір салтын ұстанудың және дене шынықтырудың пайдасын түсіндіру.

Бастапқы профилактика үшін келесі жұмыс бағыттарын бөлуге болады:

1. Бастауыш сынып оқушылары мен олардың ата-аналарын ақпараттандыру.

2. Беттік белсенді заттарды қолданудың алдын алу үшін жұмыстың интерактивті және ойын түрлері.

3. Беттік-белсенді заттарды қолданудың алдын алу үшін шығармашылық іс-шараларды ұйымдастыру.

Осылайша, алкогольизмнің, нашақорлықтың және темекі шегудің алдын алу бағыттары кез келген жаста денсаулықты сақтаудың маңыздылығын дәлелдеу болып табылады. Қайталама профилактиканың мақсаты-бастауыш сынып оқушыларында беттік белсенді заттардың пайда болуын тудыратын инфекциялық емес сипаттағы ең ауыр созылмалы ауруларға әкелетін қауіп факторларының барлық түрлерін жою.

Бұл профилактика 7 жастан 11 жасқа дейінгі балалары бар, психоактивті заттармен байланысты ауруларды дамыту қаупі бар отбасыларға бағытталған. Бұл, ең алдымен, тәуелділіктің бастапқы кезеңдері бар бастауыш сынып оқушыларының ата-аналарына арналған.

Қайталама профилактиканың келесі әдістері бөлінеді: кеңес беру, диагностика, тесттер, медициналық тексерулер, сұхбаттар. Әдістердің көп бөлігі амбулаториялық негізде жүзеге асырылады. Үшінші профилактика сауығып келе жатқан отбасы мүшелеріне және олардың ремиссиясының барысын бақылауға бағытталған. 7-11 жас аралығындағы бір немесе бірнеше баласы бар, психоактивті заттармен ауыратын, бірақ ремиссияда жүрген адамдарға қатысты. Бастауыш сынып оқушыларымен профилактикалық жұмыстың білім беру процесінде өзіндік қиындықтары бар, осыған байланысты бастауыш сынып оқушыларымен профилактикалық жұмыстың ерекшеліктерін анықтауға көмектесетін факторларды ескеру қажет.

Мұғалім бастауыш сынып оқушылары үшін беделге ие, сондықтан оның сөздері, мінез-құлық стилі, белгілі бір пәндерге деген көзқарасы оқушыларға үлкен әсер етеді. Тәрбиенің маңызды элементтерінің бірі-баланың идеяларын ынталандыру. Сондықтан мұғалім бір нәрсе туралы сөйлескен кезде мезгіл-мезгіл үзіліс жасап, оқушыға сол немесе басқа бейнені өз бетінше ұсынуға мүмкіндік беруі керек. Бастауыш мектеп жасындағы балалар ойнауға бейім, бұл беттік белсенді заттарды қолданудың алдын-алу шараларын ұйымдастыруда белсенді ойын әдістері мен формаларын енгізу қажеттілігін тудырады.

Бастауыш мектеп жасындағы балалардың ата-аналармен тығыз байланысы осы жолды заттарды қолдануға теріс қатынасты қалыптастыру үшін пайдалануға мүмкіндік береді. Әлем суретінің белгілі бір "жыртылу" сезімінің болмауы мұғалімге немесе ата-анаға нашақорлық пен басқа да жаман әдеттерді бастауыш сынып оқушысы теріс контексте қабылдауы мүмкін кез келген нәрсемен байланыстыруға көмектеседі. Ұсыным, еліктеу, қабылдау, қызығушылық бастауыш мектеп жасындағы балалардың негізгі белгілері болып табылады, олар маскүнемдікті, есірткіні және темекі шегуді оң субъективті қабылдаудың негізін құрайды, бұл қызметтің "беделіне" деген көзқарасты қалыптастыруға ықпал етеді.

Бастауыш мектеп жасындағы балалардың психоактивті заттарды қолдануын болдырмау үшін арнайы іс-шаралар кешені бар: жаман әдеттер туралы әңгімелер; беттік белсенді заттарды қолданудың зияны туралы Ойындар марафондары; "жаман әдеттерге жол жоқ!"; "салауатты өмір салты" қабырға газеттерінің конкурстары; "күшті, епті, шебер" спорттық жарыстары; топтық пікірталастар; эссе конкурстары.

Осылайша, зиянды заттарды қолданумен жағдай жасару үрдісіне ие, нәтижесінде халық арасында тәуелді мінез-құлықтың алдын-алумен айналысатын мекемелердің келісілген жұмысы ғана емес, сонымен қатар жас оқушылармен бірге тұратын барлық отбасы мүшелерінің белсенді қатысуы қажет. Профилактикалық жұмыстың тиімділігі үшін бастауыш мектеп жасындағы балаларды алғашқы сынақтардан қорғайтын немесе осы факторларды барынша азайтатын тәуелділіктің алдын алудың тұтас жүйесі маңызды. Алдын алу жұмыстарын жүргізуде бастауыш сынып оқушысының жеке басы, оның тәрбиесі, отбасылық ортасы үлкен рөл атқарады.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Александров, А. А. темекі шегу және оның мектептегі алдын-алу / А. А. Александров, В. Ю. Александрова М.: Медиа саласы, 1996. - 48 б.
2. Андреева, Г. М. Әлеуметтік психология / Г. М. Андреева.- М.: Аспект-баспасөз, 1997.-373 Б.
3. Андреева, Т. И. Интернет және есірткі проблемаларының алдын алу / Т.И. Андреева. Қазан: Экоцентр, 1999. - 36 б.
4. Андриади, И. А. жеке тұлғаны тәрбиелеу және оның дене шынықтыру және спорт процесінде қалыптасу ерекшеліктері: әдіс, даму / И. А. Андриади. М.: ГЦОЛИФК, 1988. - Б. 13.
5. Анисимов, Л. Н. жастар арасында маскүнемдік, маскүнемдік және нашақорлықтың алдын алу / Л. Н. Анисимов. М.: Заң. лит-ра., 1988. -174 Б.

6. Отбасында және мектепте алкогольге қарсы тәрбие (педагогикалық университет студенттеріне арналған оқу құралы) / ғылыми. А.С. Блинов. Благовещенск, 1983. - -192 Б.

7. Антропова, М.В., жасөспірімдердің физикалық дамуы және олардың өнімділігі // жасөспірімдер физиологиясы / ред. Д. А. Фарбер. — М., 1988.-158-183 ББ.

8. Ардаширова, Э.Т. ежелгі дәуірдің рухани мәдениеті және эстетикалық педагогикасы / Э. Т. Ардаширова. Мәскеу-Уфа, 1993. - 56 б.

ӘОЖ: 394.9

ТҰЛҒАНЫҢ САНАСЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДА ӘЛЕУМЕТТІК ЖЕЛІНІҢ ОРНЫ

Жаныбаева Ж.Б.

Аманжолов университеті, Өскемен қ., Қазақстан

Көзді ашып-жұмғанша айшылық алыс жерлерден жылдам хабар алғызатынын өз заманында айтып кеткен педагог, ақын Ыбырай Алтынсариннің сөзі қазіргі уақытта да өзекті [1,9]. Әлеуметтік желінің дамуы қарқынды түрде жүзеге асып келе жатқан қазіргі уақытта түсінік өзгешеленіп, сана да өзгеруде. Жаһанданған заманда адам баласының санасын қалыптастыруға әсер ететін факторлар жетіп артылатыны анық. Соның ішінде әлеуметтік желілер мен бұқаралық ақпарат құралдарының маңызы да ерекше.

Әлеу желіге тіркеліп, оны түрлі мақсатына пайдаланатын жастардың қатары көбеймесе, азайған емес. Қоғамдағы адамдардың көбі ақпараттардың молдығына қызықса, енді бірі уақыт өткізіп, адамдармен тілдесу мақсатында пайдаланады екен-ді. Әлбетте, әлеуметтік желі барлық адамдар бір-біріне деген қарым-қатынасын реттеу керектігін көрсетпей қоймайды. Желі қолданушыларының әрекеттері жағымды болса, кейде жағымсыздығымен де ерекшеленіп тұрады. Виртуалды әлем мидың қызметтерін тежей отырып, психологиялық тұрғыда да дамуына кері әсерін тигізіп жатады. Аталмыш кері әсерлердің себебінен де қоғамның өзі ауыр дертке ұшырап, теріс өзгерістерге де алып келуі мүмкін.

Көп адамдардың әлеуметтік желіге тіркелгендегі көретіні – түрлі бағытты жанына серік еткен блогерлер болып табылады. Олардың жүріс-тұрысы, күнделікті оқырмандарына көрсететін контенті адамдарға көп дүние беретінін кейде естерінен шығарып ала ма дерсіз?! Таяқтың екі ұшы болатыны сияқты әр жасалып жатқан игі істің де көлеңке тұстарының болып тұратынын жасырмау керек. Мысалы, жастар әлеуметтік желі арқылы садақа беруді үйренді делік. Адам баласының шын көңілімен берілетін садақаның қалайша еселеп қайтатыны туралы, шын мұқтаждың қуанғаны қаншалықты зор нығмет екенін де түсіне бастағандай. Сол себепті жолының ашық әрі қиындықсыз болуын қалаған жандардың барлығы садақа беруді үйренді десек артық емес. Блогерлер садақаны үйі жоқ адамға үй алып беру мақсатында немесе қандай да бір ауырып жатқан жандардың емдерін тезірек алуларына көмектесуге бағытталған дүние болмақ.

Алайда, әлеуметтік желі арқылы жалған сөйлеп, өтірік ақша жинайтын ер емес ездердің заманы болып жатқанын көріп қарның ашитыны да шындық. Өздерінің жеке басының қажеттіліктері үшін қарапайым халықты сан соқтырғандардың кесірінен адамдар кімге сенерін білмей, оң-терісін ажырата алмай қалып жатады. Кез келген адамның көңіліне селкеу түсірмей, тура жүріп, анық басқанның барар жері биікте екенін ұмытпаған абзал.

Сондай-ақ, жастары жиырмадан енді асса да түрлі кәсіп бастап, оны дөңгелете отырып, ата-анасына, қарапайым халыққа көмек беретіндердің қатары көбеюде. Ол жастар енді өсіп келе жатқан балалардың санасына мотивациялық дүниелер бере отырып, дұрыс өмір сүрудің жолдарын көрсетуге бағытталадыны белгілі. Кейде ұлттық бірыңғай тестілеуден қажетті ұпайын жинай алмай қалып жатқан жеткіншектер өмірдің сол жерде тоқтап қалатын сияқты көрмей, алдыға жылжуына әсер етушілердің септігі мол. Ерте жастан еңбекке араласып, ата-ананың қадірін түсінуге бағытталады контент берушілер де аз емес. Үлкендеріне қымбат сыйлықтар сыйлап, саяхатқа жолдама беріп, үй салып, көлік мінгізіп жатқан жалындаған жастарды көрген бетте көңіл қуанатыны да шындық. Дегенмен, осының барлығы қолдарынан келмей өмірге өкпелей, өздерін жегідей жеп жататындар да болады. Менің ойымша, әлеуметтік желіде адамдардың көрсететін дүниелерінің барлығы жақсы болуы мүмкін емес. Сол тым жақсының артында да мұңды көздер мен сәтсіз уақыттың болып тұратынын ұмытпау қажет деп есептеймін. Демек, экран артындағылардың барлығын идеал тұту мүмкін емес.

Өздерін белгілі бір салада эксперт санайтын мамандардың жұмысы бойынша қазіргі таңда әлеуметтік желілер арқылы онлайн марафондар, курстар, сабақтар, тренингтар өтіп тұратынын білеміз [2,14]. Әннің де естісі бар, есері бар сияқты жоғарыда тізбектелген сабақтардың ішінде де адамға берер пайдасы барлары да, түкке тұрмайтыны да болатыны сөзсіз. Адамдар арасындағы қарым-қатынасты реттеу, психология, түпсанамен жұмыс сынды дүниелерді қарастырып, оң-терісін ажыратып беретіндер де бар. Немесе жастардың санасын улап, оңай ақша тапқысы келетіндердің де саны азаймай тұрғаны белгілі. Осының барлығын қойып, адамдар Абайды оқып, таныса, үйренсе, нақты психология мен өмір сүрудің басты қағидалары меңгеріп шығатыны сөзсіз.

Әлеуметтік желінің жастар арасындағы белең алып тұрған тағы бір тұсы – жаңа мамандық десек жаңылыспаймыз. Себебі, қазіргі уақытта іздегенінді ең бірінші әлеу желіден қарап, пікірлерін оқып барып қана тапсырыс беретінің анық. Соның нәтижесінде бизнес парақшаларды жүргізетін мамандар, видео түсіріп, өңдеп оны жүктейтіндер, жарнамалық мәтін жазып беретін копирайтер сынды жаңа мамандық иелері анықталып, қосымша табыс табуларына толықтай болады.

Әлеуметтік желілер біздің алтыннан да қымбат өлшеулі ғана уақытымызды ұрлауда. Пайдасы жоқ бейнероликтерді көріп, адамдардан жауап күтіп сағаттарымыз байқамай өтуде. Өкініштісі қоғам бұл тұстарына назар аудармауға тырысады, байқаса да бейғам қарауда. Әлеуметтік желі қолданысы артып, жүзбе-жүз сөйлесу кемуде деп ойлаймын. Жастардың қоғамнан алшақтанып, ортасымен, жақындарымен байланысы азаюда. Уақытты текке өткізіп, түрлі сколиоз, нерв жүйесі, көз ауруларына шалдығуда. Дегенмен, оң тұстарын да естен шығармай, ұтымды пайдалануға болсақ, тигізер көмегінің көп екенін көруге болады.

Ақпараттардың тым ашық таралып кетуі де әлеуметтік желінің кем тұстарының бірі ретінде көруге болады. Өздерін өлімге қиған азаматтар туралы, балаларын тастап кеткен аналар жайында, бауырлар арасындағы дүние үшін ұрсыстың барлығын ашып көрсетіп, сипаттайтын парақшалар да жоқ емес. Желі қолданушылары танымдық контенттен қарағанда, осындай негативті жазбаларға бой алдырып жататын парақшаларды бақылағанды ұнатады. Бұрыс тәрбиенің берілуінен жастар арасында жағымсыз әрекеттердің барлығын қалыпты деп те қарастыру оңай болып кетпес үшін берілген ақпараттарды сүзгіден өткізе білген де жөн сияқты.

Оның орнына ұлы адамдардың нақыл сөздері жазылған түрлі парақшаларды қарап, ғибратты әңгімелер тыңдаса, адам баласы өзіне рухани мол азық алатыны анық. Ютуб парақшаларда да азан күлкі мен даурыға жарысқан әңгімелерді сипаттайтын каналдар көп қаралым жинап, тарихты танытатын, жақсылықты дәріштейтін, игі істерді көрсететіндердің жағдайы маз емес. Сонда жастардың қазіргі уақытта тұп-тура екіге бөлініп кеткенін көре аламыз. Оның бірі – Абай айтқандай тәннің құмары мен жанның құмарын таңдап алатындармен ерекшеленіп тұратынын көруге болады.

Әлеуметтік желіден бөлек жастардың санасын қалыптастыруға бұқаралық ақпарат құралдарының да тигізер пайдасы орасан зор. Мәселен, әуе толқынындағы радионың жастарға берер тәлімі ұшан-теңіз. Қазақша әндер, мемлекеттік тілдегі танымдық бағдарламалар, поэзия сағаттары, белгілі жандармен салиқалы сұхбаттың өзі адамға жақсы әсер қалдырары анық. Радионы тыңдау арқылы соңғы жаңалықтардан да хабардар болып, үнемі ақпараттың анық-қанығын біліп жүруге көмек береді. Ал баспа беттеріне шығатын газет-журналдардан мағыналы мақала, шежіре, ерекше ой салар дүниелерді оқу кезінде жастардың санасына ой салып, мәдениетті әрі тәрбиелі болып қалыптасуларына септігін тигізетіні анық.

Әлеуметтік желі - коммуникация құралы. Алайда бізге неге етене жақын болып шықты? Несімен баурап алды? Сөйтсек оның астарында да терең психологиялық реңк бар болып шықты. Мысалы, осы мәселені зерттеуші ресейлік ғалым Александр Прохоровтың зерттеуіне қарасақ, түрлі әлеуметтік желіні қолдануды америкалық психолог Маслоудың сұраныс пирамидасы арқылы қарастыруға болады [3,14]. Олардың қатарында, адамның пікір айтуы, өзін танытуы, өзгелерге сыйлата білуі, өзіне сенімді болуы, достардың болуы, туыстық қатынас, сыйластық, қауіпсіздік тағысын тағы деп жалғастыра беруге болады. Яғни, әлеуметтік желі тек қатынас құралы ғана емес, адамның өзіндік келбетін қалыптастыру, өзін өзгелерге таныту және жұртпен білетінін бөлісу алаңы. Сонысымен де құнды. Ендеше оны жақсы тұстарын қажетіне жарату әркімнің өз еркіндегі дүние екендігін көреміз.

Қорытындылай келе, әлеуметтік желі қоғамда оң және теріс тұстарын да беріп жатқанын байқай алдық. Желіде босқа уақыт өткізіп, денсаулығымызға зақым келтіргенше тек өзімізге керекті дүниені ғана пайдаланайық!

Әдебиеттер тізімі

1. Алтынсарин Ы. Алтынсарин Ы. «Кел, балалар, оқылық: Өлең, әңгімелер мен мақал, жұмбақтар.» — Алматы: Атамұра, 2006.

2. Сағымбаев С. Әлеуметтік желінің пайдасы мен зияны. Дидар газеті. №04. 2019 ж.

3. Турдина А. Қазіргі замандағы мүмкіндіктер туралы. Stan.kz ақпараттық порталы. 2021 ж.

ӘОЖ 378. 178.16

КОУЧ ТЕХНОЛОГИЯСЫ НЕГІЗІНДЕ СТУДЕНТТЕРДІҢ КРЕАТИВТІЛІГІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ ТУРАЛЫ КЕЙБІР МӘСЕЛЕЛЕР

Жолдасбеков А.А., Мырзабеков Е.Е., Жолдасбекова Қ.А.

М. Әуезов атындағы ОҚУ, Шымкент қ., Қазақстан

abeke56@mail.ru; karla_1981kz@mail.ru

ЖОО студенттерінде немесе қазірдің өзінде жұмыс істеп тұрған педагогтарда шығармашылық құзыреттілікті қалай қалыптастыруға болатындығы туралы мәселе өте көкейкесті. Біз құзыреттілік көзқарас ұстанымында болғандықтан, жоғарыда аталған міндетті іске асыру үшін осы тәсілдің ережелері, атап айтқанда, қойылған мақсатқа қол жеткізуге кепілдік беретін технологиялық тәсіл қолданылуы тиіс деп санаймыз. Эксперименттік жұмыс аясында біз кәсіби білім беру жүйесінде жұмыс істейтін мұғалімдер арасында бірқатар педагогикалық құзыреттерді, соның ішінде шығармашылық құзыреттілікті қалыптастыру технологиясын жасауға тырыстық.

Құзыреттілік-пәндер мен процестердің белгілі бір шеңберіне қатысты қойылатын және оларға қатысты сапалы нәтижелі әрекет ету үшін қажетті өзара байланысты жеке қасиеттердің (білім, білік, дағды, іс-әрекет тәсілдері) жиынтығы. Құзыреттілік-адамның өзіне және қызмет тақырыбына жеке көзқарасын қамтитын тиісті құзыреттілікке ие болуы, иеленуі. Білім беру құзыреттілігі-бұл нақты шындық объектілеріне қатысты жеке және әлеуметтік маңызды өнімді қызметті жүзеге асыру үшін қажетті өзара байланысты семантикалық бағдарлардың, білімнің, дағдылардың, дағдылардың және студенттік тәжірибенің жиынтығы" (А.В. Хуторская, 2000).

Көп жағдайда ғалымдар шығармашылықты өздігінен емес, контексте, іс-әрекеттің белгілі бір саласында қарастырады, онда ол өзінің практикалық іске асырылуын табады. Үздіксіз білім беру және өзін-өзі тәрбиелеу процесі ретінде шығармашылық құзыреттілікті дамытуды психологиялық-педагогикалық қолдаудың қандай нұсқалары бар, бұл адамның өзіне (мұғалім ретінде) және білім алушыға бағытталған шығармашылық компонентін дамытуға мүмкіндік береді. Осындай практикалық тәсілдердің бірі шығармашылықты педагогикалық ойлау құрылымының құрамдас бөлігі ретінде қарастырады (Кашапов М.М., Киселева Т. Г., Коточигова Е. В., Огородова Т. В., Панов В. И., Пошехонова Ю. В., Томчук С. А., Шагиев Р. М., Шляпникова О. А.) [1].

Құзыреттілік мұғалімнің шығармашылық мүмкіндіктері (қабілеттері) ретінде түсініледі, олар ойлауда көрінеді, тек педагогикалық ойлаудың қалыптасуының "жоғары" деңгейлерінде айқын көрінеді. Шығармашылық педагогикалық кәсіби

ойлаудың супраситуативті деңгейде жұмыс істеуінде үлкен дәрежеде болады, ситуациялық ойлайтын мұғалімдерде шығармашылық нашар көрінеді.

Жаңа тәжірибеге ашықтық сонымен қатар құзіреттілікке оң әсер ететін айналыстардың бірі ретінде қарастырылады. Кейбір адамдар салыстырмалы түрде шешімсіз, ал басқалары белгісізге ашық, сондықтан сыртқы және ішкі әлемге қызығушылықпен қарайды. Жаңа жағдайларда олар мазасыздықты сезінбейді. Жабық адамдар өздерін ықтимал қауіпті көретін жаңа нәрселерден қорғайды; олар таныс жағдайлар мен дәлелденген идеяларды қалайды.

Құзыреттілік үшін маңызды тұлғаның тағы бір ерекшелігі-индивидуализм. Әр адам ерекше, бірақ сонымен бірге барлық адамдар басқаларға азды-көпті ұқсас. Шығармашылық идеялар әдетте қабылданған идеялармен салыстырылады. Жаңа идеялар олардың авторына белгілі бір сыйақы әкелуі мүмкін (әлеуметтік ынталандыру, қаржылық сәттілік, жеке қанағаттану), бірақ сонымен бірге белгілі бір тәуекелмен байланысты. Егер идея өзін-өзі ақтамаса, уақытты, ақшаны жоғалтып, осындай оғаш, ерекше немесе тым ерекше сөйлем айтуға батылы барғаны үшін мазақ етуге болады.

Осылайша, креативті құзіреттілік (кез-келген басқа сияқты) білім, білік және қабілет негізінде оқу және зерттеу міндеттері жүйесін шешу процесінде қалыптасады және дамиды. Мұндай оқытуда тәжірибенің жаңа түрлері игеріледі: проблемаларды анықтау және шешу тәжірибесі, жобалау және зерттеу тәжірибесі, ынтымақтастық және қарым-қатынас тәжірибесі, қызмет нәтижелерін талдау және бағалау тәжірибесі, шығармашылық тәжірибесі және т. б.

Демек, мұғалімнің креативтілігі - бұл дәстүрлі немесе қабылданған ойлау схемаларынан ауытқып, түбегейлі жаңа ерекше идеяларды қалыптастыруға дайындығымен сипатталатын жеке тұлғаның шығармашылық қабілеттері, сонымен қатар педагогикалық іс-әрекет процесінде туындайтын мәселелерді шешу қабілеті, бұл жеке сараланған тәсілді жүзеге асырудың диагностикалық қабілеттері, әр оқушыны әртүрлі тәсілдер мен әдістерді қолдана отырып, мақсатты түрде ынталандыру мүмкіндігі, оқушылар түсінетін және қабылдаған мақсатты нақты қоя білу, әртүрлі педагогикалық технологияларды меңгеру. Балаларда креативтілікті қалыптастыруды қоса алғанда, педагогикалық міндеттерді стандартты емес шешуді қамтамасыз ететін дағдылардың жиынтығын біз шығармашылық педагогикалық құзыреттілік ретінде белгілейміз.

Жоғарыда айтылғандардан біз мынадай қорытындыға келеміз:

1. Педагогикалық шығармашылық-бұл сән-салтанат емес, заманауи білім берудің талабы, онсыз мұғалім мектепке дейінгі білімнен бастап жоғары кәсіптік білім беру сатысына дейінгі кез келген білім беру сатысының бәсекеге қабілетті, табысты түлегін қалыптастыру үшін жағдай жасай алмайды.

2. Мұғалімнің кәсіби қызметінің құрылымында шығармашылық құзыреттіліктің болуы педагогтің жетістігінің көрсеткіштерінің бірі болып табылады, бұл адам өз тәрбиеленушілерінде оқу нәтижелерінің қажетті деңгейін қамтамасыз ете алуы үшін алғышарт болып табылады.

3. Жоғары оқу орындарында педагогтарды даярлау бағдарламаларына, сондай-ақ педагог қызметкерлердің біліктілігін арттыру бағдарламаларына креативті құзыреттілікті қалыптастыруға және дамытуға бағытталған курстар міндетті түрде енгізілуі тиіс

Коучинг технологиясы - бұл педагогтің жеке және кәсіби өсуіне, соңғы онжылдықтарда маманның кәсіби қызметінің жемістілігіне мүмкіндік беретін маманның ішкі әлеуетін жаңартудың инновациялық технологиясы.

Арнайы педагогтарды оқыту белгілі бір шетелдік және отандық ғылыми тәжірибеге негізделген. Форлин С. арнайы мұғалімдердің инклюзивті сыныптарда мүмкіндігі шектеулі оқушылармен жұмыс істеу үшін қажетті білімі мен дағдылары жоқ екенін айтады, сондықтан оларға сыныпты және уақытты басқарудың тиімді педагогикалық дағдылары, оқушылардың қазіргі түсіну деңгейіне бейімделген оқу процесін қолдау, бастауыш сыныптарда оқушыларды жоғары деңгейлі ойлауға тарту, ынталандыру және қолдау мүмкіндігі қажет [2].

Джорданның зерттеулерінде, Ким Ж., Мэри Т. және т. б. арнайы педагогтардың неғұрлым күрделі білім базасын және оқу әдістемелерінің әртүрлі репертуарын меңгеру қажеттілігі заңды түрде көрсетілген. Қазіргі авторлар Түркиядағы бастауыш сыныптардағы инклюзивті процестерді зерттей отырып Ақдаг З. [3-6], инклюзивті білім беру шеңберінде болашақ арнайы педагогтарды даярлаудағы ең үлкен тиімділікті қазіргі заманғы біліктілікті арттыру бағдарламалары көрсетуі керек деп сендіреді.

Осы уақытқа дейін коучингтік технологияларды пайдалана отырып, арнайы педагогтарды даярлау мәселелері жеткілікті зерттелмеген, дегенмен Қазақстанда кәсіпқойлықта құзыреттілікті айқындаудың кейбір тәжірибесі жинақталып, жоғары оқу орындарында арнайы педагогтарды даярлаудың маңызды мәселелері зерделенді.

Педагогтің рөлі қазіргі қоғамда өзгеріп отырады және оның құзыреттерін қайта қарауды талап етеді. Коучинг технологиясын авторлар оны университеттегі әртүрлі пәндердің оқу процесінде сәтті қолдану тұрғысынан талдайды. Олардың пікірінше, коучингті қолдану арқылы студенттердің оқу процесін жақсарту үшін жаңа мүмкіндіктер ашылуда. Зерттеуді талдау Граф Н., Эделькраут Ф., Риттер А., Зеленко Н.В., Ковалева Ю. Ю. , Пол, Ч., Хокк, I., Хак, Model, R. [7-10] және т.б.) коучинг технологиясы мұғалімдердің кәсіби дайындығының маңызды бөлігі екенін көрсетеді.

Қазіргі уақытта зерттеушілер білім беруде коучингті қолданумен байланысты мәселелерді белсенді түрде шешуде. Коучинг-студенттің қабілеттерін ашуға бағытталған, бұл өз күштері мен мүмкіндіктеріне деген сенімге ықпал етеді және белгіленген мақсаттарға жету тәсілдерінің жүйесіне кіреді.

Білім беру жүйесі жаңа жолдарды, әдістерді, технологияларды іздейді, өйткені ол бір орында тұрмайды. Осы жүйеде оқыту технологиясының қолданылуы туралы зерттеулер басталды. Коучинг технологиясы, дәстүрлі педагогикалық технологиялардан айырмашылығы, студенттер мен мұғалімдерге жеке тұлғаны дамыту үшін өздерінің қабілеттерін, ішкі ресурстарын ашуға көмектеседі, оларды өзгерістерге дайын болуға тәрбиелейді және "мұғалімнің соңынан еруге", оның білімін, дағдылары мен тәжірибесін қабылдауға мәжбүр етпейді.

Коучинг - бұл психология, менеджмент, философия және логиканың қиылысында құрылған, өнімділікті төмендету және жеке және кәсіби мәселелерді шешу үшін адамның қабілетін анықтау үшін қолданылатын жаңа әдіс. Ол адам ресурстарын басқару саласында кеңінен қолданылады және барлық экономикалық дамыған елдерде кең таралған. [11].

Педагог коучингпен өзін-өзі оқыту дағдылары мен құралдарын игеру арқылы уақыт пен күш-жігердің ең аз шығынымен максималды нәтижеге жетуді үйренеді. Оның құзыретінде:

1. студенттерді өз бетінше (күнделікті) үйренуге үйрету, яғни алдымен түсіну үшін әрекет ету (тәжірибе жинау), содан кейін өз ойын білдіру нәтижесінде жетіспейтін салалар мен құзыреттіліктерге ие болу;

2. GROW, SMART, " өмір дөңгелегі", " уақыт сызығы " және т.б. коучинг үлгілерін зерттеудің мысалы ретінде. [12] шығармашылық әлеуетті арттыру, кәсіби, жеке және шығармашылық мақсаттарға қол жеткізуге деген сенімділікті арттыру, уақытты тиімді басқаруға (уақытты басқаруға), өзін-өзі таныстыруға үйрету, өзінің педагогикалық әдістемесін құру.

Коучинг процесінің кезеңдері:

- * мақсат қою
- * мақсаттың шындығын түсіну
- * табыстың құрамдас бөліктерін талдау
- * қолда бар мүмкіндіктерді талдау
- * мақсатқа жету жолдарын анықтау
- * әрекет стратегиясын таңдау
- * мақсатқа жетуді бақылау
- * нәтижелерді талдау

Демек, коучинг технологиясы қазіргі заманғы педагогтардың біліктілігін арттырудың инновациялық технологиясы болып табылады және білім беру процесіне коучинг технологиясын белсенді енгізу қажеттілігі туындайды. Бұл студенттердің де, оқытушылардың да жеке, зияткерлік және шығармашылық әлеуетін ашуға көмектеседі.

Қорытындылай келе осыған байланысты белгілі бір психологиялық-педагогикалық жағдайларды құруды ескере отырып, мақсатты педагогикалық процесс коучинг технологиясын қолдана отырып, болашақ арнайы педагогтарды даярлау және дамыту болып табылады. Дұрыс ұйымдастырылған педагогикалық процесс, коучинг технологияларын қолдана отырып, инновациялық формалар мен әдістерді тиімді пайдалану, олардың міндеті ойлаудың инновациялық түрімен, дамыған дүниетанымдық мәдениетімен, жоғары дамыған интеллектуалды және коммуникативті дағдыларымен жас ұрпақты тәрбиелеу болып табылады және Болашақ арнайы педагогтардың кәсіби қызметін жетілдіруге дайындығын қалыптастыру бойынша ғылыми зерттеулердің маңызды кезеңі болып табылады. Елдің зияткерлік әлеуетін дамытудағы және 21 ғасырдағы адамды тәрбиелеудегі жауапты миссия жаңа форматтағы педагогқа жүктеледі.

Кәсіби қызметте пайдалану үшін көшбасшылықтың Оқыту стилін меңгеруді көздейтін жаттықтырушы-көшбасшыларды даярлау міндетін шешуге болашақ арнайы педагогтардың педагогикалық бейін мекемелері студенттерінің кәсіби қызметін жетілдіруге дайындығын қалыптастыруды педагогикалық қолдаудың бағыттары мен нысандарын одан әрі зерделеу бағытталуы мүмкін.

Әдебиеттер

1. Оспанова Б.А., Жолдасбеков А.А.. Креативная психология. Учебник.- Алматы, 2012. – 370с.
2. Chris Forlin and Diane Chambers. Preparing teachers for inclusive education: increased knowledge, but concern. // Asia Pacific Journal of Teacher Education. – 2011.

– №39 (1).

3. Джордан А., Шварц Е., Макги-Ричмонд Д. Подготовка учителей к инклюзивному образованию. // Педагогическое образование. – 2009. – №25 (4). – С. 535 - 542.

4. Kim J.-R. Influence of teacher preparation programmes on preservice teachers' attitudes toward inclusion. // International Journal of Inclusive Education. – 2011. – № 15 (3). – С. 355-377.

5. Мэри Т. Браунелл, Пол Т. Синделар, Мария Терезия Кили, Луи С. Даниэльсон. Качество и подготовка педагогов специального образования: раскрытие основ, построение новой модели. <https://DOI.org/10.1177/001440291007600307> (Дата обращения: 01.04.2010 г.)

6. Akdağ, Z., & Haser, Ç. (2017). Beginning early childhood education teachers' struggle with inclusion in Turkey. // Asia Pacific Journal of Education. – 2018. – P. 1-13.

7. Graf, N., & Edelkraut, F. (2017). Mentoring. Das Praxishandbuch für Personalverantwortliche und Unternehmer (2. Aufl.). Wiesbaden: Springer Gabler.

8. Ryter, A. (2018). Coaching als neuer Trend in der Lehrerinnen- und Lehrerbildung. Eine erste Bestandsaufnahme. In Ch. Reintjes, G. Bellenberg & G. im Brahm (Hrsg.). Mentoring und Coaching als Beitrag zur Professionalisierung angehender Lehrpersonen (S. 23-39). Münster, New York: Waxmann.

9. Зеленко Н.В., Ковалева Ю.Ю. Коучинг как инновационная технология управления индивидуально-личностным развитием обучающихся // Технологическое образование. – 2018. – № 9. – С. 23–27.

10. Kaul, Ch. (2013). Coaching - Mentoring - Training - Therapie: Vier personenbezogene Dienstleistungsangebote im Überblick. Journal für LehrerInnenbildung, 13, S. 36-40.

11. Дауни М. Эффективный коучинг: уроки для коучей. – М.: Добрая книга, 2018. – 288 с.

12. Аткинсон М, Чойс Р. Т Достижение целей. Пошаговая система. 3-е издание/ М. Аткинсон, Р. Т. Чойс. — М.: «Альпина Паблишер» - 2014. -280 с.

ӘОЖ 378.178

САБАҚТАРДЫ STEM ТЕХНОЛОГИЯСЫ АРҚЫЛЫ ОҚЫТУ

¹Жолдасбекова Қ.А., ²Жолдасбеков А.А., ³Мусабекова Г.Т.

¹Педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент, М. Әуезов атындағы ОҚУ, karla_1981kz@mail.ru

²Педагогика ғылымдарының докторы, профессор, М. Әуезов атындағы ОҚУ

^{3,1} Педагогика ғылымдарының докторы, профессор, Оңтүстік

Қазақстан мемлекеттік педагогикалық университеті

Шымкент қ., Қазақстан

Әлемдік бәсекеге қабілетті экономикалық ынтымақтастық және даму ұйымының көптеген елдерінде жоғары технологиялар саласындағы мамандарды даярлаудың негізі STEM білім беру болып табылады.

Заманауи цифрлық технологияларды дамыту және адам қызметінің барлық салаларын цифрландырудың жылдам қарқынмен өтуіне байланысты «STEM» білім беру маңызды және өзекті мәселе болып табылады.

Қазақстан Республикасында білім беруді және ғылымды дамытудың 2020-2025 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасында білім беру ұйымдарының цифрлық инфрақұрылымын (сымсыз коммуникациялар, бұлтты технологиялар, микросерверлер, компьютерлер мен перифериялық жабдықтар, жергілікті желі, кеңжақты интернетке қол жеткізу және т.б.) дамыту жұмысы жалғастырылады. Келешекте мектептер химия, биология, физика пәндері кабинеттерімен, STEM-кабинеттермен жарақтандырылады – деп атап көрсетілген[1].

STEM (Science, Technology, Engineering, Mathematics) - ғылым, технологиялар, инженерия және математика ұғымын білдіреді. STEM негізінде бұл түсініктің жаңа нұсқалары пайда болды, солардың ішінде анағұрлым кең таралғаны STEAM (ғылым, технологиялар, инженерия, өнер және математика) және STREAM (ғылым, технологиялар, робототехника, инженерия және математика) болды. Қазіргі уақытта STEM әлемдік білім берудің басты трендтерінің бірі болып табылады [2].

STEM – оқытудың біріктірілген тәсілі, оның шеңберінде академиялық ғылыми-техникалық тұжырымдамалар шынайы өмір контексінде зерттеледі. Мұндай тәсілдің мақсаты – мектеп, қоғам, жұмыс және бүкіл әлем арасында STEM-сауаттылықты дамытуға және әлемдік экономикадағы бәсекеге қабілеттілікке ықпал ететін нық байланыстарды орнату (Tsupros, 2009).

STEM жаратылыстану пәндерінің проблемалық сұрақтарын ғылыми тұрғыдан инженерлік жобалау және математикалық сипаттау арқылы білім алуға, сыни ойлау дағдыларын дамытуға, жаңа технологияларды игеруге байланысты болашақ кәсіптің іргетасын қалыптастыруға көмектеседі.

Зертханалық практикум физика, химия, биология және т.б. басқа пәндерді STEM оқытудың маңызды құрамдас бөлігі болып саналады. STEM зертханаларының мақсаты — теориялық материал бойынша алынған білімді тереңдету, әртүрлі шамаларды өлшеудің әдістемелерімен танысу, әртүрлі құралдардың жұмыстарын зерттеу, тәжірибелік мәліметтерді жинау және өңдеу технологияларын үйрену, инженерлік графика және дизайн жасау дағдыларын дамыту [3].

Жастар шағын топтарға бірігіп, жоба қорғау арқылы - STEM оқытуда жастардың топтық, жұптық жобалармен жұмыс істеу маңызды. Біздің жастарымыз ертеңгі өмірге қабілетті болсын десек, бүгін оларға STEM кеңістігінде жұмыс жасауға жағдай жасауымыз керек. Арнайы STEM лабораториялары ашылып, білім алушы жастардың жағдай жасалуы керек. Онда ноутбуктер, интерактивті тақта, проекторімен, 2-3 ағаш бойынша станок, темір бойынша станок, аудио, леги, мехатроникаға арналған құрал жабдықтар, 3D принтер, баспа принтер, аудио, видеосистемалар, еңбек құралдары, т.б. заманауи құралдармен жабдықталған болуы керек.

Біздің ойымызша, ойлаудың екі түрін де дамытып, біріктіруді үйренсе, адамның психикалық әрекеті өнімдірек болады. Жоғарыда атап өткендей, жасанды интеллект технологияларын әртүрлі салаларда қолдануға болады: өнеркәсіп,

құрылыс, көлік, байланыс, білім, ғылым, денсаулық сақтау, қаржы, сауда, мәдениет, туризм, тұрғын үй-коммуналдық шаруашылық және т.б.

ЖИ қолдану білім беру саласындағы елеулі өзгерістерге, бүкіл саланы қайта құрудың жаңа мүмкіндіктерін туғызады және білім беру саласына ЖИ технологияларын енгізу оқу үдерісінің тиімділігін және оны ұйымдастыруға жұмсалатын ресурстарды арттырады. Оқу процесінің жасанды интеллект жүйесі келесі элементтерді қамтуы керек [4]:

- Университеттердің ЖИ технологияларын пайдалануы білім беру қызметтерін көрсету процесін жеңілдетеді және олардың сапасын арттыруға көмектеседі. ЖИ әрбір студенттің университетте табысты оқуы және одан әрі кәсіби өсуі үшін жеке білім беру траекториясын жасауға мүмкіндік береді. ЖИ қолданудың кейбір перспективалы бағыттарын көрсетейік. Бейімделетін және дербестендірілген оқыту әр оқушының оқу үлгерімі әртүрлі деңгейлері бар, оқудағы үлгерімді бақылау және нәтижелерге байланысты оның траекториясын өзгерту мүмкіндігі бар қажетті білім мазмұнын таңдауды қамтиды.

- Автоматты бағалау жүйесі оқушылардың білім деңгейін автоматтандырылған, бейтарап бағалауды жүзеге асыруға, оқу нәтижелері туралы ақпаратты талдауға, ұсыныстар жасауға және тиімді жеке оқыту жоспарларын жасауға мүмкіндік береді.

- Орташа оқыту – мамандандырылған компьютерлік бағдарлама студентке өтілген материалды бекітуге мүмкіндік береді, оның қашан ұмытып кетуі мүмкін екенін анықтайды және қайталау бойынша ұсыныстар береді. Ойын түріндегі (геймификация) оқыту мүмкіндігі оқу процесінде ойын технологиялары мен оқу тренажерларын қолдануда көрінеді. Емтихан тапсыратын студенттің мінез-құлқын қашықтан талдауға қабілетті тексеру жүйесі де перспективалы болып табылады: монитордан басқа жаққа қарау жиілігі, браузердегі қойындыны өзгерту әрекеті, рұқсат етілмеген адамдардың немесе дауыстардың болуы және т.б.

Айта кету керек, жоғарыда айтылғандар, бір жағынан, бағалауда объективті болуы мүмкін, бірақ екінші жағынан, жүйенің жетілмегендігі жағдайында ол кейбір жағдайларда қателіктерге әкелуі мүмкін. Мысалы, бөлмеде емтиханға қатысы жоқ шу болуы мүмкін, оны жүйе бұзушылық ретінде тіркеуі мүмкін; немесе мысалы, көру қабілеті бұзылған адамдарға емтихан тапсырған кезде қиындықтар туындауы мүмкін (көздің ақауы) және т.б.

Смарт кампус – жоба студенттердің әртүрлі сұрақтарына жылдам жауап беруге мүмкіндік береді: сабақ кестесі; сабақтар өткізілетін аудиторияларды іздеу; университеттен, оқытушыдан кері байланыс; бейнелекцияларға, аудиоматериалдарға, презентацияларға және т.б. қолжетімділік; бақылау тапсырмаларын қабылдау; әртүрлі білім беру бағдарламаларына, курстарына тіркелу; кітапханада қажетті әдебиеттердің болуы; жатақханада бос орынның болуы, орынды таңдау мүмкіндігі; тегін тұрақ орнын іздеу және т.б.

Қазіргі жаратылыстану білім беру саласында ақпараттық-коммуникациялық технологияларды кеңінен қолдану оқу экспериментінің жаңа түрін – виртуальды эксперименттің пайда болуына әкелді. Бұл STEM технологиялардың виртуальды модельдеу түрі болып саналады.

Виртуальды зертхана – компьютерде химиялық, физикалық, биологиялық, графикалық т.б. үдерістерді модельдейтін (үлгілейтін), оның шарттары мен жүргізу

параметрлерін өзгертуге мүмкіндік беретін компьютерлік бағдарлама. Мұндай бағдарлама интерактивті оқытуды іске асыру үшін ерекше жағдай жасайды.

Виртуальды зертханалар әртүрлі үдерістердің жүру шарттары мен белгілерін сапалы деңгейде үлгілеуге мүмкіндік береді. Мысалы, пәндердің виртуальды зертханалардың анимациялау бағдарламасы ретінде мыналарды атауға болады: (ИНИС-СОФТ, РБ), ChemLab, Yenka және т.б. Сонымен бірге, сигнал беру, жүру заңдылықтарын сандық деңгейде бейнелейтін виртуальды зертханаларды бөліп атауға болады. Бұл жағдайда сандық өзгерістер графиктер және сандық кестелер түрінде бейнеленеді. Мұндай түрдегі виртуальды зертханаларға HyperChem, ChemStations, ChemCAD және т.б. жатқызуға болады. Визуализация (бейнелеу) тәсілі бойынша екі өлшемді және үшөлшемді графика және анимациялар пайдаланылатын зертханаларды жіктейді. Бұл әдістер белгілі шетелдік жасалымдарда әртүрлі дәрежеде пайдаланылады. Мысалы, Carnegie Mellon University (АҚШ) жасалынған Virtual Chemistry Laboratory білім беру бағдарламасы Интернет арқылы да, компакт-дискілерде де таратылады.

Қорыта айтқанда микроәлемде жүріп жатқан үдерістерді зерттеуде Интернет жүйесіндегі MEL Science қосымшасын пайдалану қажет, ол өнер, жаратылыстану ғылымдарын виртуальды өмірде шынайы түрде көрсетіп оқытады. Бұл қосымша MEL Chemistry VR app деп аталады, ол Google Daydream платформасын қолданушыларға қолжетімді.

Әдебиеттер тізімі

1. Қазақстан Республикасында білім беруді және ғылымды дамытудың 2020-2025 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы. Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2019 жылғы 27 желтоқсандағы №988 қаулысы.

2. Г. Ногайбаева. Развитие STEM-образования в мире и Казахстане. «Білімді ел-Образованная страна», №20(57) от 25 октября 2016 г.

3. С.А.Шитыбаев, Н.А.Уакбаева, Э.Ө.Байғұт. Химия сабақтарында STEM оқытудың тиімділігі және оны қолдану. «Өрлеу-Шымкент» Республикалық әдістемелік-педагогикалық журналы. №2 (38), 33-37 б.б.

4. Greene T. (2017) Google's AI guru predicts humans and machines will merge within 20 years // The Next Web. 10.11.2017. URL: <https://thenextweb.com/artificial-intelligence/2017/11/10/googles-ai-guru-predicts-humans-and-machines-will-merge-within-20-years/> (дата обращения: 24.12.2022).

ӘОЖ 7.79.796.08

ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫ СТУДЕНТТЕРІНІҢ ТАҢДАП АЛҒАН СПОРТ ТҮРІ БОЙЫНША САБАҚТАРДА ҮСТЕЛ ТЕННИСІНЕН БІЛКІТІЛГІН АРТТЫРУДЫҢ ЖОЛДАРЫ

Жолмырзаева А.У.

Ғылыми жетекші: Жүнісбек Д.Н., туризм және спорт Академиясының қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Қазақстандағы жоғары білім беруді дамытудың қазіргі кезеңі студенттерді оқытудың жаңа тетіктері мен технологияларын әзірлеуді, ойлаудың диалектикасын

меңгерген, туындаған мәселелерді көре алатын, туындаған қайшылықтарды түсінуге және жеңуге қабілетті, ғылыми-техникалық және әлеуметтік прогреске Белсенді Шығармашылық қатысуға дайын тұлғаны қалыптастыруды көздейтін мамандарды даярлаудың көп деңгейлі жүйесін енгізумен сипатталады.

Студенттердің негізгі қызметі-оқыту, сондықтан бұл процесте жастардың белсенділігін арттыру мүмкіндіктерін іздеу олардың кәсіби дайындығының сапасын жақсартуға ғана емес, сонымен бірге тұтастай алғанда мақсатты тұлғаны қалыптастыруға ықпал етеді.

Студенттерді оқытуды олардың алдағы кәсіби қызметімен байланыстыру жолдарын іздестіруге байланысты дене шынықтыру жоғары оқу орындарында спорттық-педагогикалық пәндердің оқу материалының мақсаттары мен мазмұнын түзету, оқушылардың біліктілік деңгейін арттыру қажет, өйткені іс жүзінде түлектер кейде мамандық бойынша өз бетінше жұмыс істеуге нашар дайындалады.

Үстел теннисінде маманданған студенттер үшін дене шынықтыру жоғары оқу орындарында "таңдалған спорт түрі" курсы оқыту қазіргі уақытта негізінен түсіндірме-иллюстрациялық және репродуктивті оқыту әдістерін пайдалана отырып жүзеге асырылады және олардың кәсіби даярлығының қажетті сапасын және білімінің, іскерлігі мен дағдыларының тиісті сақталуын қамтамасыз етпейді. Сондықтан студенттердің сабақтардағы танымдық белсенділігін арттыратын және олардың біліктілік деңгейін арттыратын проблемалық, іздестіру әдістерін басым қолдануға негізделген үстел теннисі курсы оқытудың теориялық негізделген және эксперименталды дәлелденген технологиясын әзірлеу қажеттілігі артып келеді.

Зерттеу нысаны-дене шынықтыру университетінде "таңдалған спорт түрі" курсы оқу барысында үстел теннисіне маманданған студенттердің біліктілік деңгейі.

Зерттеу пәні-студенттердің сабақта дайындығының біліктілік деңгейін арттыруды ұйымдастыру және әдістемесінің ерекшеліктері.

Зерттеудің мақсаты-сабақтарды ұйымдастыру мен өткізудің әзірленген педагогикалық технологиясын пайдалану негізінде үстел теннисінде маманданған студенттердің біліктілік деңгейін арттыруды қамтамасыз ету.

Үстел теннисінде маманданған студенттердің танымдық белсенділігін арттыратын сабақтарды ұйымдастыру мен өткізудің "таңдалған спорт түрі" курсы бойынша оқыту бағдарламасына заманауи құралдары мен әдістерін енгізу олардың біліктілік дайындық деңгейінің репродуктивтіден жоғары эвристикалық және шығармашылыққа өсуін қамтамасыз етуі және сол арқылы болашақта табысты оқытушылық және жаттықтырушылық жұмыс мүмкіндігін арттыруы тиіс.

Зерттеу міндеттері:

1. Үстел теннисіне маманданған студенттердің таңдаған спорт түрі бойынша сабақтарға дайындығының біліктілік деңгейін анықтау.

2. Таңдалған спорт түрі бойынша сабақтарда студенттердің танымдық белсенділігін бағалау критерийін есептеу әдістемесін әзірлеу.

3. Сабақ кестесінің әртүрлі нұсқаларында студенттердің ақыл-ой өнімділігі динамикасының ерекшеліктерін зерттеу.

4. Студенттердің сабақта біліктілік деңгейін арттырудың педагогикалық технологиясын негіздеу және оның тиімділігін эксперименталды түрде тексеру.

Жүргізілген зерттеу нәтижелері оқу жоспарының жұмыс бағдарламаларына, сондай-ақ дене шынықтыру университетінде "таңдалған спорт түрі" курсы бойынша оқу процесін ұйымдастыру технологиясына мақсатты түрде түзетулер енгізуге мүмкіндік береді.

Әзірленген коэффициентті қолдану мұғалімге студенттердің сабақтардағы танымдық белсенділігінің дәрежесін анықтауға мүмкіндік береді, сонымен қатар олардың біліктілік деңгейін дәл анықтауға мүмкіндік береді.

Оқытушының ұсынылған іс-қимыл алгоритмін орындауы оқу процесінің сапасын едәуір жақсартуға, үстел теннисінде мамандандырылған студенттердің кәсіби білімді, дағдыларды игеру және сақтау деңгейін сенімді арттыруға ықпал етеді.

Дене шынықтыру жоғары оқу орындарында үстел теннисінде маманданған студенттер үшін "таңдалған спорт түрі" курсына оқу процесінің сапасын арттыру сабақтарда оқушылардың біліктілік деңгейін арттыруды қиындататын түсіндірме-иллюстрациялық және репродуктивті оқыту әдістерін басым пайдаланумен шектеледі.

Дәстүрлі сабақ бағдарламасын іске асыру кезіндегі студенттердің кәсіби қызметі 90-95 пайыз оқушы және үлгілік деңгейде жүзеге асырылады. Әзірленген формулалар бойынша анықталған сабақтардағы студенттердің танымдық белсенділігі 15-21 пайыздан аспайды. Студенттердің білім сапасы 60-65 пайызды құрайды, бес ай ішінде олардың сақталу деңгейінің төмендеуі 20 пайыздан асады. Тестілеу нәтижелері бойынша студенттердің білім деңгейінің орташа бағасы төрт балдан аз.

Таңдалған спорт түрі бойынша сабақтарда студенттердің біліктілік деңгейін арттыруды ұйымдастыру және әдістемесі мыналарды көздейді: а) үстел теннисінің ерекшеліктеріне бейімделген олардың дайындығының төрт деңгейлі моделін пайдалану; б) әзірленген сабақ технологиясын қолдану негізінде оқушылардың танымдық белсенділігін 40-60 пайызға дейін күшейту; в) сабақтың әртүрлі түрлерін саналы түрде жоспарлауға мүмкіндік беретін студенттердің ақыл-ой қабілетінің ашылған ерекшеліктерін есепке алу оқу күнінің бірінші немесе екінші жартысында; г) оқу процесіне әзірленген іскерлік ойындарды, бақылау-оқыту тапсырмаларын, арнайы іріктелген ТҚО-ны, контекстік, проблемалық, көрнекі және зерттеушілік оқыту әдістемелерін мақсатты түрде енгізу.

Қорыта айтқанда әзірленген технология бойынша "таңдаулы спорт" курсына оқыту оқу процесінің тиімділігін арттырады:

А) эксперименттік топтағы емтихан бағаларының орташа балы 4,4; бақылау 4,0;

б) тестілеу нәтижелері бойынша анықталған студенттердің теориялық даярлық деңгейі 84,2 пайызды құрады, бұл бақылау тобына қарағанда 28 пайызға жоғары;

в) бақылау тобындағы бірінші курста техникалық дайындық деңгейінің орташа балы 3,9 құрады, ал эксперименттік курста ол 45 Г-ға жетті) екінші курста бақылау тобындағы сынақ нормативтерін тапсыру нәтижелерінің орташа балы 3,6 балды құрады, ал эксперименттік топта ол 4,5-ке дейін өсті.

Үстел теннисінде маманданған студенттердің кәсіби даярлық деңгейін арттыру педагогикалық практика нәтижелерімен расталды:

а) олардың орташа баллы - 4,6-4,7; басқа спорт түрлерінің өкілдерінде - 4,2-4,4;

б) олардың кәсіби қызметі эвристикалық және шығармашылық деңгейде 30 пайызға жүзеге асырыла бастады, бұл 20 пайызға артық, басқа мамандықтағы студенттерге қарағанда.

Үстел теннисінде маманданған студенттердің біліктілік деңгейін арттырудың әзірленген және эксперименталды түрде тексерілген технологиясы "таңдалған спорт" курсының оқу барысында дене шынықтыру және спорт мамандарын сапалы даярлау мүмкіндіктерін кеңейтеді.

Пайдаланға әдебиеттер тізімі

1. Абрамов М.С., Логинов Г. И., Кари-Якубов Г. М., Шнуров В. В. дене тәрбиесі теориялық курсы бойынша студенттердің білімін бағдарламаланған оқыту және бақылау // дене шынықтыру теориясы мен практикасы. - 1986. - № 6. - Б. 21.

2. Аванесов В. С. жоғары мектепте педагогикалық бақылауды ғылыми ұйымдастырудың негіздері. М., 1989. – 167б.

3. Аванесов В. С. тест тапсырмаларының нысаны: оқу. Жәрдемақы. М., 1991.- 34б.

4. Акимова А. П. студенттердің тәрбие саласындағы педагогикалық міндеттерді шешуде шығармашылық қабілеттерін қалыптастыру: Автореф. дис. канд. пед. ғылымдар. Л., 1972-16 б.

5. Алабин В. Г., Скрипко Л.Д. дене шынықтырудағы тренажерлер мен тренажер құрылғылары: анықтамалық. Минск: Жоғары мектеп, 1974.-174б.

6. Альманданат А. Н. көрнекі құралдарды қолдану негізінде университетте баскетбол бойынша оқу сабақтарының тиімділігі: Дис.канд. пед. ғылымдар / АРАФК. М., 1996. – 135б.

7. Л. И. Апанасенко болашақ мұғалімдердің шығармашылық белсенділігін арттыру. М.: ВВШ, - 1985, - № 4-б. 34-56.

8. Арстанов М. Ж., Горунов М.Г., Хайдаров Ж. С. университеттің оқу процесінде проблемалық оқыту. Алматы: Мектеп, 1979. – 79б.

ӘОЖ 7.79.796.08

ҮСТЕЛ ТЕННИСІ САБАҚТАРЫНЫҢ СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУЫНА ӘСЕРІ

Жолмырзаева А.У.

Ғылыми жетекші: Жүнісбек Д.Н., туризм және спорт Академиясының қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Үстел теннисімен айналысатын студенттердің дене шынықтыру деңгейі, III разряд – МС біліктілігі көптеген бақылау нормативтері бойынша сенімді түрде ерекшеленбейтіні және "қанағаттанарлық" және "жақсы" деңгейіне сәйкес келетіні анықталды. Алайда, біліктілігі жоғары теннисшілер (I разряд – МС) үстел теннисімен айналысатын студенттерден (III – II разряд) үйлестіру қабілеттерін, атап

айтқанда допты нысанаға лақтыру дәлдігін, сондай-ақ күш қабілеттерін (иілу) тестілеудегі жоғары көрсеткіштермен сенімді түрде ерекшеленеді. жату, отыру кезінде қолды созу) және жылдамдық (12 иілу-қолды созу, жатып жатып).

Үстел теннисі біздің еліміздегі дене шынықтыру жүйесінде кең таралған. Үстел теннисі құралдары денсаулықты нығайту, балабақшаларда, мектептерде, колледждерде, жоғары оқу орындарында, кәсіпорындарда, демалыс үйлерінде, санаторийлерде және басқа мекемелерде дене дайындығын арттыру үшін қолданылады. Үстел теннисі әсіресе мектеп пен студенттік ортада кең таралған. Өздеріңіз білетіндей, студенттермен сабақтардың сапасын арттыру олардың дене шынықтыру дайындығы мен денсаулығын жақсартуға, жүйелі дене шынықтыру сабақтарына қызығушылық танытуға ықпал етеді [1]. Үстел теннисі-бұл ойын спорты, ол жағдайлардың үнемі өзгеруімен, іс-әрекеттің эмоционалды сипатымен сипатталады, сондықтан Студенттер үшін өте тартымды [2, 3]. Үстел теннисімен айналысу кезінде белсенділікке визуалды, есту, қозғалыс анализаторлары қосылады. Үстел теннисі орталық жүйке жүйесіне үлкен әсер етеді. Үстел теннисі сабақтарының әсерінен өзгерістер жүйке-бұлшықет аппаратында да болады. Арқа мен төменгі аяқтың бұлшықеттері статодинамикалық режимде жұмыс істейді, ойын қолына динамикалық режим тән. Үстел теннисінің мамандандырылған сабақтарының әсерінен жылдамдық, күш, үйлестіру қабілеттері артады, икемділік деңгейі және жылдамдық-күш қасиеттері артады. Зерттеудің мақсаты - үстел теннисі сабақтарының жас студенттердің физикалық дайындығына әсерін анықтау.

ЗЕРТТЕУДІҢ ӘДІСТЕМЕСІ ЖӘНЕ ҰЙЫМДАСТЫРЫЛУЫ

Үстел теннисімен айналысатын жас студенттердің дене дайындығын зерттеу үшін біз жалпы қабылданған және арнайы физикалық қасиеттерді: жылдамдық қабілеттерін, икемділігін, жылдамдық қабілеттерін және үйлестіру қабілеттерін бағалауға ықпал ететін бақылау-педагогикалық сынақтарды қолдандық. Экспериментке 19-23 жас аралығындағы 1-3 курстың 39 студенті қатысты, олар 2022 жылдың қыркүйегінен 2023 жылдың мамырына дейін дене шынықтыру сабақтарында аптасына 2 рет үстел теннисімен айналысқан. Сондай-ақ, I санаттан МС-ға дейінгі біліктілігі бар және 6 жылдан 10 жылға дейінгі спорттық өтілі бар "үстел теннисі" мамандығының 19-23 жас аралығындағы 2022-2023 жылдары 1-3 курс студенті зерттелді. Дене шынықтыру тестілеуі 2018 жылдың наурыз айында өтті. Бақылау-педагогикалық сынақтар кешеніне жамбас, иық буындарындағы қозғалғыштық деңгейін анықтауға бағытталған жаттығулар кірді, сонымен қатар омыртқа бағанының қозғалғыштығы зерттелді. Жылдамдық қабілеттерінің даму деңгейі "шалқасынан жатып" 10 денені көтеру уақыты, сондай-ақ теннис добын лақтыру қашықтығы бойынша анықталды. Статикалық тепе-теңдікті диагностикалау үшін "ромберг позасы" сынағы қолданылды. Дененің қозғалмайтын күйін сақтау уақыты 0,1 с дәлдікпен бағаланды. Үйлестіру қабілеттерін бағалау "3×10 м шаттлмен жүгіру" және "допты нысанаға лақтыру" сынақтарының көмегімен жүзеге асырылды.

Тапсырманы орындау үшін студенттер нысанаға 5 метр қашықтықта бастапқы позицияны алды. Мақсат 3 шеңберден тұрады. Диаметрі 60 см соққы 1 баллға, 40 см – 2 баллға, 20 см – 3 баллға бағаланады. Күш қабілеттерінің даму деңгейі сынақтардың көмегімен бағаланды: "шынтаққа баса назар аудару" бастапқы

позициясын уақыт бойынша ұстап тұру; "иілу – жату кезінде қолды созу", "скват" бұл сынақта дұрыс техниканы бұзбай, скваттың ең көп санын орындау қажет болды. Жылдамдық-күш қабілеттерін тестілеу жаттығулар арқылы жүзеге асырылды: "орнынан ұзындыққа секіру", "аяқтарды еденге жатып 45 градус бұрышқа дейін көтеру", жаттығудың орындалу уақыты ескеріліп, бастапқы және соңғы позицияны бекітіп, 20 қайталау қажет болды; "иілу-жату кезінде қолды созу".

ЗЕРТТЕУ НӘТИЖЕЛЕРІ ЖӘНЕ ОЛАРДЫ ТАЛҚЫЛАУ

Үстел теннисінде икемділіктің маңызы зор, оның дамуының жоғары деңгейі жылдамдық пен ептілік көрсеткіштерін жақсартуға ықпал етеді, жарақаттануды азайтады. Буындардың дамыған қозғалғыштығымен соққы техникасы өзгермелі болуы мүмкін, ал үйлестіру өте жақсы [2]. Зерттеу теннисшілердің иық, жамбас буындарындағы қозғалғыштығын, сондай-ақ омыртқаның икемділігін өлшеді. "Гимнастикалық орындықта тік аяқпен тұрып, позициядан Алға еңкею" жаттығуы кең таралған норматив болып табылады. Алынған мәліметтерге сәйкес, үстел теннисімен айналысатын студенттер бұл нормативке сәйкес келді, бұл жас жігіттер үшін (6-13 см). Алайда, барлық үш бақылау-педагогикалық сынақтарда икемділік көрсеткіштерінде жоғары білікті студенттер топтары мен жаппай разрядтар арасында нақты айырмашылық анықталған жоқ.

Үстел теннисіндегі жылдамдық қабілеттері, ең алдымен, қозғалыс жылдамдығында, қозғалатын объектіге жауап беру жылдамдығында және соққы әрекеттерінің жылдамдығында көрінеді. Айта кету керек, жылдамдық спортшыға қажет және басқа жаттығуларға берілмейтін қозғалыс әрекеттерінде ерекше көрінеді. Біздің зерттеуімізде біз студенттердің жылдамдық деңгейін екі нормативте талдадық: денені "шалқасынан жатып", 10 секундта көтеру және допты қашықтыққа лақтыру. Алынған мәліметтерге сәйкес, жоғары білікті теннисшілер топтары мен жаппай разрядты спортшылар арасында "шалқасынан жатып "денені көтеру" сынағында сенімді айырмашылықтар табылған жоқ. Алайда, спорттық дайындықтың әр түрлі деңгейлері мен жұмыс өтілі бар жастарды зерттеу кезінде қолдың жылдамдық қабілеттерін тексеру кезінде топтар арасындағы айырмашылықтар 5,38% құрады, бұл статистикалық тұрғыдан сенімді.

Үстел теннисіндегі үйлестіру көпжылдық жаттығулар кезінде пайда болатын "доп сезімін" мамандандырылған қабылдаудың болуымен көрінеді. Үстел теннисіндегі жоғары білікті спортшылар арасындағы осы САПАНЫҢ көрінісінің басты айырмашылығы-күтпеген күрделі қозғалыстар мен мотор импровизациясының дамыған қабілеті, допты қысқа мерзімде өңдеу мүмкіндігі. Үстел теннисінің ерекшеліктері "көз-қол" үйлестіру жаттығуларында көрінеді [2]. Жаттығудың бұл санатына теннис добын нысанаға лақтыру жатады. Дәл осы жаттығуда статистикалық маңызы бар жаттығулар алынды.

Үстел теннисімен айналысатын жастардың күштік қабілеттерін зерттеу үшін үш жаттығу ұсынылды: денені білекке тіреу, иілу-қолды жату және отыру кезінде созу. Біріншісінде жаттығу жаппай разрядты теннисшілер жоғары нәтиже көрсетті, алайда бұл айырмашылықтардың нақты айырмашылығы жоқ ($A > 0,05$). Жаппай разрядты теннисшілер мен жоғары білікті спортшылар арасында қолды бұғу-созу жаттығуларында сенімді айырмашылықтар анықталды.

Жасөспірімдерде I – III разрядты спортшылар тобы II-III разрядты теннисшілерге қарағанда 46,76% - ға жоғары нәтиже көрсетті. Бұл үстел теннисінің жүйелі сабақтары жылдамдық пен күш қабілеттерін жақсартуға сенімді әсер ететіндігін көрсетеді. Төменгі аяқтың күштік қабілеттерін сынау кезінде "сәтсіздікке дейінгі скват" сынағы да жоғары деңгейлі спортшылардың үлгісінде сенімді жоғары нәтижелерге қол жеткізді.

Жылдамдық қабілеті үстел теннисімен айналысатындар үшін маңызды және спортшының қозғалу мүмкіндігін, сондай-ақ жылдам және күшті соққыларды орындау қажеттілігін анықтайды. Біздің зерттеуімізде жас теннисшілерге жылдамдық-күш қасиеттерінің даму деңгейін анықтау үшін арқасымен 45 градус бұрышқа дейін жатып, 20 аяқты көтеруді, 12 уақытты итеруді және орнынан ұзындыққа секіруді орындау қажет болды (5-кесте). Іштің бұлшық еттерінің жылдамдық-күш көрсеткіштеріне арналған алғашқы жаттығуда біз жаппай разрядты теннисшілер мен жоғары білікті теннисшілер арасында сенімді айырмашылықтарды таппадық. Қолдың иілу-созылу сынағында қолдың жылдамдық-күш қабілеттерін сынау кезінде I разряд – MC біліктілік спортшылары сенімді екендігі анықталды.

Алынған мәліметтерге сәйкес, барлық тексерілген теннисшілер ГТО қола белгісіне және сәйкесінше осы жаттығудағы жылдамдық пен күш қасиеттерінің дамуының орташа деңгейіне сәйкес келетін ұзындыққа секіру нормативін орындады. Сонымен қатар, осы нормативте жоғары дәрежелі және жаппай разрядтағы спортшылар топтары арасындағы сенімді айырмашылықтар анықталмады, бұл біздің ойымызша, төменгі аяқтардың жылдамдық-күштік қасиеттері жоғары білікті теннисшілерде де, жаппай разрядтағы теннисшілерде де жақсы дамығандығын көрсетеді, бұл үстел теннисін ойдағыдай ойнау үшін жеткілікті.

Нәтижелер зерттеу нәтижесінде үстел теннисімен айналысатын жас студенттердің жалпы дене шынықтырудың орташа деңгейі бар екендігі анықталды. Бұл ретте теннисшілер бақылау нормативтерінің көпшілігін "жақсы" және "қанағаттанарлық" бағалауда орындайды. Жоғары спорттық біліктілігі бар Студенттер (I разряд – MC) бұқаралық спорттық разрядтардағы теннисшілерден (II – III разряд) үйлестіру қабілеттерін, атап айтқанда допты нысанаға лақтыру дәлдігін, сондай-ақ күш және жылдамдық-күш қабілеттерін тестілеуде анағұрлым жоғары көрсеткіштермен сенімді түрде ерекшеленеді. Демек, үстел теннисінде жоғары нәтижелерге қол жеткізу үшін барлық физикалық қасиеттердің дамуының негізгі деңгейі, сондай-ақ ойын әрекеттеріне тән және бәсекеге қабілетті жаттығуларға жақын жетілдірілетін ерекше қабілеттер қажет.

Пайдаланға әдебиеттер тізімі

1. Абрамов М.С., Логинов Г. И., Кари-Якубов Г. М., Шнуров В. В. дене тәрбиесі теориялық курсы бойынша студенттердің білімін бағдарламаланған оқыту және бақылау // дене шынықтыру теориясы мен практикасы. - 1986. - № 6. - Б. 21.
2. Аванесов В. С. жоғары мектепте педагогикалық бақылауды ғылыми ұйымдастырудың негіздері. М., 1989. – 167б.
3. Аванесов В. С. тест тапсырмаларының нысаны: оқу. Жәрдемақы. М., 1991.- 34б.

4. Акимова А. П. студенттердің тәрбие саласындағы педагогикалық міндеттерді шешуде шығармашылық қабілеттерін қалыптастыру: Автореф. дис. канд. пед. ғылымдар. Л., 1972-16 б.

5. Алабин В. Г., Скрипко Л.Д. дене шынықтырудағы тренажерлер мен тренажер құрылғылары: анықтамалық. Минск: Жоғары мектеп, 1974.-174б.

6. Альманданат А. Н. көрнекі құралдарды қолдану негізінде университетте баскетбол бойынша оқу сабақтарының тиімділігі: Дис.канд. пед. ғылымдар / АРАФК. М., 1996. – 135б.

7. Л. И. Апанасенко болашақ мұғалімдердің шығармашылық белсенділігін арттыру. М.: ВВШ, - 1985, - № 4-б. 34-56.

8. Арстанов М. Ж., Горунов М.Г., Хайдаров Ж. С. университеттің оқу процесінде проблемалық оқыту. Алматы: Мектеп, 1979. – 79б.

ӘОЖ 7.79.796.03

АРНАЙЫ МЕДИЦИНАЛЫҚ ТОПТЫҢ 14-16 ЖАС АРАЛЫҒЫНДАҒЫ ОҚУШЫЛАРҒА АРНАЛҒАН СПОРТТЫҚ ГИМНАСТИКА ҚҰРАЛДАРЫНЫҢ КӨМЕГІМЕН ТҮЗЕТУ-САУЫҚТЫРУ БАҒЫТЫ

Жумабеков Е.К.

Жүнісбек Д.Н., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Экологиялық және әлеуметтік-экономикалық факторлардың әсерінен балалар мен жасөспірімдердің денсаулығының нашарлау тенденциялары анықталады.

Қазақстан республикасының жалпы білім беру мекемелерінде дене шынықтыру мен спортты дамытудың негізгі бағыттарында арнайы медициналық топтың оқушыларымен дене шынықтыру бойынша білім беру процесін дамытуға ерекше орын беріледі. Дәл осы оқушылар контингенті, ең алдымен, денсаулық сақтау технологияларын және оқушылардың оқу іс-әрекетінің барлық сауықтыру модельдерін әзірлеу кезінде білім беру мекемелеріне бағытталуы керек.

Мектептегі дене тәрбиесінің қолданыстағы жүйесі оқушылардың дене тәрбиесінің сипатына, дәрежесіне және дене шынықтыру деңгейіне сәйкес дене белсенділігін таңдауға жеке көзқарасты толық қарастырмайды.

Сонымен қатар, арнайы медициналық топ оқушыларының қозғалыс режимін оңтайландыру бойынша көптеген жұмыстар емдік дене шынықтыруды қолдана отырып, бұзылған функцияларды қалпына келтіру мәселелерін ғана қозғайды және біздің ойымызша, осы мектеп оқушыларының денесінің жалпы жағдайын жақсарту үшін қажетті құралдар мен әдістерді іздеуге жеткілікті көңіл бөлмейді.

Осылайша, әдеби дереккөздерді талдау денсаулығында ауытқулары бар оқушылардың дене тәрбиесі мәселесі өзекті деген қорытынды жасауға мүмкіндік береді.

Жоғарыда айтылғандар жоғары сынып оқушыларымен, арнайы медициналық топпен, әр оқушының аурулары мен жеке ерекшеліктерін ескере отырып, физикалық денсаулық деңгейін арттыруға ықпал ететін дене шынықтырудың

неғұрлым тиімді құралдары мен әдістерін әзірлеу және практикаға енгізу қажеттілігін көрсетеді.

Зерттеудің өзектілігін, объектісін және тақырыбын талдауға сүйене отырып, біз келесі зерттеу гипотезасын жасадық. Арнайы медициналық топтың 14-16 жас аралығындағы мектеп оқушылары үшін спорттық гимнастиканың түзету-сауықтыру бағытын қамтамасыз ету әр оқушының жеке ерекшеліктерін, ауру дәрежесін және дайындық деңгейін ескере отырып, олардың денсаулығы, дене шынықтыру дайындығы, сабаққа деген қызығушылығын арттыруға ықпал етеді деп болжанады.

Зерттеу мақсаты: арнайы медициналық топтың 14-16 жас аралығындағы оқушыларға арналған спорттық гимнастиканың түзету және сауықтыру бағытын негіздеу.

Зерттеудің мақсатына сәйкес зерттеудің келесі міндеттері анықталды:

1. Арнайы медициналық топтың оқушыларымен дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастырудың негізгі формалары мен әдістерін сипаттаңыз. Егде жастағы оқушылардың жиі кездесетін ауруларын анықтаңыз.

2. Спорттық гимнастика құралдарын қолданудың негізгі тәсілдерін негіздеу және сколиоз және миопиясы бар мектеп оқушыларының физикалық денсаулығы мен дене дайындығы деңгейін арттыруға бағытталған 14-16 жас аралығындағы оқушыларға арналған түзету-сауықтыру бағытындағы спорттық гимнастика бағдарламасын әзірлеу.

3. Арнайы медициналық топтың 14-16 жас аралығындағы оқушылар үшін түзету-сауықтыру бағытындағы атлетикалық гимнастика бағдарламасының тиімділік шарттарын негіздеу.

Зерттеу әдістері. Диссертациялық жұмыста қойылған міндеттерді шешу үшін ғылыми ізденістің келесі әдістері қолданылды: ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді зерттеу және талдау; оқушылардың медициналық карталарын талдау және аурулардың ауырлығын зерттеу; физикалық даму, физикалық және функционалдық дайындық көрсеткіштерін талдау және бағалау, соматикалық денсаулық көрсеткіштерін талдау және бағалау; педагогикалық эксперимент; педагогикалық бақылаулар; сауалнама әдісі; математикалық әдістер зерттеу нәтижелерін өңдеуге арналған статистика.

- сколиоз және миопиясы бар арнайы медициналық топтағы қыздардың денсаулық жағдайындағы ауытқуларды түзету мақсатында дене шынықтыру сабақтарында спорттық гимнастика құралдарын пайдалану мүмкіндігі алғаш рет негізделген;

- спорттық гимнастика жаттығуларын орындау кезінде жүктеме параметрлері аурудың сипатына, дәрежесіне және жоғары сынып оқушыларының дене шынықтыру деңгейіне байланысты эксперименталды түрде негізделген;

алғаш рет 14-16 жас аралығындағы оқушыларға арналған түзету-сауықтыру бағытындағы спорттық гимнастика бағдарламасы әзірленді

ауруларды, жеке дене жаттығуларын орындауға қарсы көрсетілімдерді есепке алу негізінде арнайы медициналық топ;

- ұсынылған бағдарламаны қолданудың тиімділігі дәлелденді.

Зерттеу нәтижелері арнайы медициналық топтағы оқушылармен сауықтыру және бейімделу дене шынықтыру теориясы мен әдістемесін толықтырады және дене денсаулығы мен дене шынықтыру деңгейін арттыру үшін 14-16 жастағы қыздармен спорттық гимнастика құралдарын қолдану мүмкіндігін дәлелдейді.

Арнайы медициналық топтың оқушыларымен спорттық гимнастика құралдарымен денсаулық жағдайындағы әр түрлі ауытқуларға бағытталған түзету-сауықтыру жұмысының болашағы негізделген.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Абянова, С.А. арнайы медициналық топтың жоғары сынып оқушыларына арналған дене тәрбиесі сабақтары : әдістемелік ұсынымдар / ред. п. ғ. д., проф. В. В. Зайцева. - М.: 2004. - 80 б.

2. Аветисов, Э. С. миопиядағы дене шынықтыру сабақтары / Э. С. Аветисов, Е.И. Левадо, Ю. И. Курпан. - М.: Білім, 1985. - 56 б.

3. Аветисов, Э.С. миопия кезіндегі дене шынықтыру / Э. С. Аветисов, Е. И. Ливадо, Б. И. Курпан. - М.: кеңестік спорт, 1993. - 80 б.

4. Агаджанян, Н. А. ағзаның бейімделуі және резервтері / Н. А. Агаджанян. - М.: дене шынықтыру және спорт, 1963. - 121 б.

5. Аганянц, Е. К. 8-15 жас аралығындағы балалар мен жасөспірімдердегі 1 дәрежелі сколиоздар кезіндегі емдік дене шынықтыру тактикасы / Е. К. Аганянц, Н.В. Ваганов, Э. П. Синкина және т. б. - Краснодар, 1995. - 32 б.

6. Оқушылар денесінің оқу және дене белсенділігіне бейімделуі / А.Г. Хрипкова, М. В. Антропова. - М.: Педагогика, 1982. - 237 б.

7. Айкина, Л. И. емдеу-алдын алу мекемелері мен ұйымдастырушылық демалыс жүйесінде жүзуді қолдану : оқу. жәрдемақы /Л. И. Айкина. - Омбы, 1988. - 48 б.

8. Әлиев, М. Н. арнайы медициналық топ оқушыларымен дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыру және өткізу бойынша әдістемелік ұсынымдар / М. Н. Әлиев. - Ашхабад, 1984. - 22 б.

9. Альбицкий, В. Ю. жиі ауыратын балалар-әлеуметтік педиатрияның өзекті мәселесі / В. Ю. Альбицкий, А. А. Баранов, и.А. Камаев, В. И. Резайкин // педиатрияның Әлеуметтік және ұйымдастырушылық мәселелері : таңдалған очерктер. - М.: Басылым. Әулет Үйі, 2003. - 233-252 ББ.

10. Андреев, В. Н. Атлетикалық гимнастика: әдіс , нұсқаулық / В. Н. Андреев, Л. В. Андреева. - М.: ФиС, 2005. - 127 б.

ӘОЖ 7.79.796.03

АРНАЙЫ МЕДИЦИНАЛЫҚ ТОПТЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ БАҒДАРЛАМАСЫ

Жумабеков Е.К.

Жүнісбек Д.Н., туризм және спорт Академиясының қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Тек жүйелі және ғылыми негізделген дәрігерлік-педагогикалық бақылау кезінде дене тәрбиесі балалар мен жасөспірімдердің денсаулығын сақтау мен нығайтудың, олардың физикалық дамуын жақсартудың тиімді құралына айналады.

Осыған байланысты дене шынықтыру мұғалімі дене жаттығуларының өсіп келе жатқан ағзаға әсері, дене жаттығуларының гигиенасы, оқушылар денесінің анатомиялық-физиологиялық ерекшеліктерін ескере отырып, дене тәрбиесін ұйымдастыру және әдістемесі, дәрігерлік және педагогикалық бақылау мәселелерінде жеткілікті түрде дайындалуы керек.

Жалпы білім беретін мектептерде денсаулық жағдайы бойынша СМГ-ға жатқызылған оқушылардың дене тәрбиесінің негізгі міндеттері:

- денсаулықты нығайту, дұрыс физикалық дамуға ықпал ету және денені қатайту;
- әлсіреген органдар мен жүйелердің функционалдық деңгейін арттыру ауру;
- физикалық және ақыл-ой қабілеттерін арттыру;
- ағзаның қорғанысы мен төзімділігін арттыру;
- суық тиюмен және созылмалы инфекция ошақтарының болуымен туындаған аллергиямен күресу құралы ретінде ағзаның иммунологиялық реактивтілігі мен төзімділігін арттыру;
- рационалды тыныс алуды үйрету;
- негізгі моториканы және дағдыларды игеру;
- дұрыс позаны қалыптастыру;
- негізгі моториканы және дағдыларды игеру;
- адамгершілік-еріктік қасиеттерді тәрбиелеу;
- дене жаттығуларымен өз бетінше айналысуға қызығушылықты тәрбиелеу және оларды оқушының күн тәртібіне енгізу; (15, 513-бет).

Арнайы медициналық топқа жатқызылған оқушылар топтары педиатр - дәрігердің қорытындысы бойынша дене шынықтыру сабақтарына жинақталады және жаңа оқу жылының басында мектеп директорының бұйрығымен ресімделеді. Арнайы медициналық топтың оқушыларымен сабақтарды ұйымдастыру және өткізу дені сау балалармен сабақтарға қарағанда әлдеқайда күрделі: мұнда әртүрлі сыныптардан, әртүрлі жастағы және жыныстағы, әртүрлі аурулардан зардап шегетін және дене шынықтырумен айналысуға психологиялық тұрғыдан дайын емес балалар жиналады. Жаңа оқу жылының алдында арнайы медициналық топтарды жинақтау ағымдағы жылдың сәуір-мамыр айларында жүргізілген медициналық тексерудің деректері бойынша жасын, дене шынықтыру дайындығының көрсеткіштерін, дене шынықтырудың функционалдық көрсеткіштерін, патологиялық процестің функционалдық жай-күйі мен айқындылық дәрежесін ескере отырып (1 маусымға дейін) жүзеге асырылуға тиіс. Арнайы медициналық топтың оқушыларымен сабақтарды ұйымдастыру және өткізу дені сау балалармен сабақтарды ұйымдастырудан әлдеқайда қиын: мұнда әртүрлі сыныптардан, әртүрлі жастағы және жыныстағы, әртүрлі аурулардан зардап шегетін және дене шынықтырумен айналысуға психологиялық тұрғыдан дайын емес балалар жиналады.

Жыл бойы арнайы топтағы оқушыларды, сондай-ақ дене шынықтырудан босатылған және емдеу-профилактикалық мекемелерде ЕДШ-мен айналысатын оқушыларды мектепте немесе балалар емханасында дәрігерлер жүйелі түрде (тоқсанына бір рет) қарайды.

Денсаулық жағдайына, зерттеудің функционалдық әдістерінің нәтижелеріне, дене белсенділігіне бейімделу, моторика мен дағдыларды игеру жөніндегі деректерге сүйене отырып, оқушылар тиісті медициналық топқа ауыстырылады. Ауыстыруды мектеп дәрігері менімен бірге жүзеге асырады.

Арнайы топта әлсіреген балалармен сабақ өткізу (дені сау оқушылардан бөлек) көптеген әдістемелік және педагогикалық қателіктерді болдырмауға, баланың психикасын сақтауға, сараланған жүктемелерді қолдануға және оқушылардың жағдайын және олардың жүктемеге бейімделуін оңай бақылауға мүмкіндік береді.

Оқушылардың денсаулық топтары.

Денсаулық жағдайы туралы медициналық қорытынды негізінде негізгі топқа арналған бағдарлама бойынша дене шынықтырумен айналыса алмайтын (оқушылардың жалпы санының 10-15%) білім алушылар арнайы медициналық топқа (СМГ) жатады.

Арнайы медициналық топты шартты түрде екі кіші топқа бөлуге болады: а кіші тобы (емдеу-сауықтыру іс-шараларынан кейін дайындық тобына ауыстырылуы мүмкін қайтымды аурулары бар білім алушылар) және В кіші тобы (патологиялық ауытқулары бар (қайтымсыз аурулары бар білім алушылар)).

Жоғарыда аталған себептерге байланысты СМГ білім алушыларының жетістіктерін білім алушылардың негізгі тобына белгі қою үшін қолданылатын критерийлер бойынша бағалау мүмкін емес. СМГ-дағы білім алушылар үшін бірінші кезекте олардың салауатты өмір салты мен ұтымды қозғалыс режимінің дағдыларын қалыптастырудағы жетістіктерін бағалау қажет.

Арнайы медициналық топқа жатқызылған оқушылардың ауруының ауырлығы мен сипатына байланысты қозғалыс режимдерін тағайындауға неғұрлым сараланған көзқарас мақсатында А және В кіші топтарына бөлу ұсынылады.

А кіші тобы-қайтымды сипаттағы денсаулық жағдайындағы ауытқулары бар, әртүрлі аурулардан әлсіреген мектеп оқушылары; мұндай балалардың көпшілігі.

В кіші тобы-ағзалар мен жүйелердің қызметінде ауыр, қайтымсыз өзгерістері бар мектеп оқушылары (жүрек-қан тамырлары, зәр шығару жүйесінің, бауырдың органикалық зақымдануы; көз түбінің өзгеруімен көруді түзетудің жоғары дәрежесі және т.б.).

А кіші тобында дене белсенділігі қарқындылығы мен көлемі бойынша біртіндеп артады - дененің бейімделуі мен функционалдығына сәйкес. Қозғалыс режимдерін тоқсанның басында жүрек соғу жиілігі 120-130 КД/мин болғанда, сабақтың негізгі бөлігіндегі физикалық белсенділіктің қарқындылығын және жүрек соғу жиілігін тоқсанның соңына қарай 140-150 КД/мин дейін біртіндеп арттыру ұсынылады.

В кіші тобында қозғалыс режимдері бүкіл оқу жылы ішінде жүрек соғу жиілігі 120-130 КД/мин аспайтын кезде орындалады, өйткені физиологтардың айтуынша, бұл жүрек соғу жиілігі кезінде олар жүрек-қан тамырлары, тыныс алу және жүйке жүйелерінің, тірек-қимыл аппаратының және басқа мүшелер мен дене жүйелерінің үйлесімді қызметіне ықпал етеді: қанның минуттық көлемі артады (систолалық көлемге байланысты), сыртқы және тіндердің тыныс алуы жақсарайды. Мұндай

қозғалыс режимдерінде әлсіреген денеге жоғары талаптар қоймай, өмірлік маңызды дағдылар мен дағдылар қалыптасады.

СМГ-ге жатқызылған оқушылармен сабақ нысандары.

Арнайы медициналық топтағы сабақ (сабақ) стандартты схема бойынша құрылады (дайындық, негізгі және қорытынды бөлім), бірақ әдеттегі сабақтардан айырмашылығы оның өзіндік принциптік ерекшеліктері бар.

Сабақтың дайындық бөлігінде (20 минутқа дейін) тыныс алу жаттығуларымен кезектесіп, жалпы даму жаттығулары (баяу және орташа қарқынмен) орындалады. Жүктеме біртіндеп артады; сабақтың негізгі бөлігін орындауға барлық органдар мен жүйелерді дайындауды қамтамасыз ететін жаттығулар қолданылады. Сабақтың бұл бөлігінде көптеген жаңа жаттығуларды, сондай-ақ жүктеме қарқындылығын қолдануға болмайды.

Сабақтың негізгі бөлігінде (20-22 мин) оқушылар негізгі моториканы меңгереді, олар үшін белгілі бір максималды физикалық жүктеме алады, эмоционалды күйзеліске ұшырайды. Сабақтың осы бөлігіндегі жаттығуларды таңдау бірқатар міндеттерді шешуді қамтиды: қарапайым моториканы игеру, жан-жақты даму (негізгі физикалық қасиеттермен айналысатын мүмкіндіктер шегінде: жылдамдық, күш, төзімділік, ептілік). Икемділікті дамытуға және қозғалыстарды үйлестіруді жақсартуға көп көңіл бөлінеді. Осы мақсатта жылдам жүру, лақтыру, ашық ойындар, эстафеталар, тепе-теңдік жаттығуларымен кезектесіп жүгіру (20-30 м сегменттер) қолданылады.

Сабақтың соңғы бөлігінде (3-5 мин) дене жаттығуларынан кейін денені қалпына келтіретін жаттығулар қолданылады (серуендеу, тыныс алу жаттығулары, релаксация жаттығулары және т.б.).

Дене белсенділігі сабақтың құрылымына, оқушылардың функционалдық және бейімделу мүмкіндіктеріне сәйкес келуі керек. Мұғалім оқушылармен үнемі байланыста бола отырып, жүрек соғу жиілігін, тыныс алуды және шаршаудың сыртқы белгілерін бақылайды.

Кестенің көмегімен сабақтың жекелеген бөліктерінде де, жалпы сабақта да белгілі бір жүрек соғу жиілігінде болжамды физикалық белсенділікті жоспарлауға болады.

Жыл бойы арнайы және дайындық топтарының оқушылары, сондай-ақ дене шынықтырудан босатылған және емдеу-алдын алу мекемелерінде ЕДШ-мен айналысатын оқушыларды мектепте немесе балалар емханасында дәрігерлер жүйелі түрде (тоқсанына бір рет) қарайды.

Арнайы медициналық топқа жатқызылған оқушылармен оқу сабақтары негізгі кестеден бөлек жоспарланады. СМГ-да әлсіреген балалармен сабақ өткізу (дені сау оқушылардан бөлек) көптеген әдістемелік қателіктерді болдырмауға, баланың психикасын сақтауға, сараланған жүктемелерді қолдануға және оқушылардың жағдайын және олардың жүктемеге бейімделуін бақылауға мүмкіндік береді.

Арнайы медициналық топ оқушыларының сабаққа қатысуы міндетті болып табылады. Олардың қатысуы үшін жауапкершілік осы сабақтарды жүргізетін мұғалімге және сынып жетекшісіне жүктеледі, директордың оқу-тәрбие замест жөніндегі орынбасары мен дәрігердің бақылауында болады. (7, б. 9).

Арнайы медициналық топқа жатқызылған оқушылармен практикалық сабақтарды емдік дене шынықтыруға қысқартуға болмайды. Олар негізінен күрделі болуы керек. Құралдар мен әдістерді таңдау кезінде дене тәрбиесінің негізгі принциптерін қатаң сақтау қажет: біртіндеп, жүйелілік, қол жетімділік, жан-жақтылық. Шамадан тыс стрессті қажет етпейтін жалпы даму және арнайы жаттығуларды жан-жақты қолдану керек.

СМГ – ға жатқызылған оқушылардың ауруының ауырлығы мен сипатына байланысты мотор режимдерін тағайындауға неғұрлым сараланған көзқарас мақсатында "А" және "Б" кіші топтарға бөлу ұсынылады.

"А" кіші тобы - әртүрлі аурулардан әлсіреген қайтымды сипаттағы денсаулық жағдайындағы ауытқулары бар оқушылар.

"Б" кіші тобы - ағзалар мен жүйелердің қызметінде ауыр қайтымсыз өзгерістері бар оқушылар (жүрек-қан тамырлары, зәр шығару жүйелерінің, бауырдың органикалық зақымдануы, көз түбінің өзгеруімен миопияның жоғары дәрежесі және т.б.).

"А" кіші тобында дененің бейімделуі мен функционалдығына сәйкес физикалық белсенділік қарқындылығы мен көлемі бойынша біртіндеп артады. Қозғалыс режимдерін жүрек соғу жиілігі (жүрек соғу жиілігі) 120-130 соққы/мин кезінде орындау ұсынылады. Тоқсанның басында, сабақтың негізгі бөлігіндегі физикалық белсенділіктің қарқындылығын және жүрек соғу жиілігін 140-150 соққы/мин дейін біртіндеп арттырыңыз. Тоқсанның соңына қарай.

Аэробты тыныс алу жағдайында жүрек соғу жиілігі 130-150 КД/мин болатын қозғалтқыш режимдері кардиореспираторлық жүйе үшін оңтайлы болып табылады және жақсы жаттығу әсерін береді.

"Б" кіші тобында қозғалыс режимдері жүрек соғу жиілігінде 120 КД/мин аспайды. Бүкіл оқу жылы ішінде, өйткені физиологтардың айтуынша, Мұндай жүрек соғу жиілігінде олар жүрек-қан тамырлары, тыныс алу және жүйке жүйелерінің, тірек-қимыл аппаратының және дененің басқа мүшелері мен жүйелерінің гармоникалық белсенділігіне ықпал етеді: қанның минуттық көлемі артады (систолалық көлемге байланысты), сыртқы және тіндердің тыныс алуы жақсарады.

Қозғалтқыштың тығыздығы мен жүктеме қарқындылығын жоспарлауды жеңілдету үшін әртүрлі физикалық жаттығуларды орындау кезінде жүрек соғу жиілігінің кестесін пайдалану ұсынылады.

Дайындық кезеңінің негізгі мақсаты (шамамен 20 минутқа дейін): дұрыс тыныс алу дағдыларын игеру, қарапайым жалпы дамыту жаттығуларының техникасын игеру, дене жаттығуларының көмегімен барлық органдар мен жүйелерге қалыпты әсер ету арқылы дене белсенділігіне бейімделуді біртіндеп дамыту. Сабақтың бұл бөлігінде көптеген жаңа жаттығуларды, сондай-ақ жүктеме қарқындылығын қолдануға болмайды.

Сабақтың негізгі бөлігінде (20-22 мин) оқушылар негізгі моториканы меңгереді, олар үшін белгілі бір максималды физикалық жүктеме алады, эмоционалды күйзеліске ұшырайды. Сабақтың осы бөлігіндегі жаттығуларды таңдау бірқатар міндеттерді шешуді қамтиды: қарапайым моториканы игеру, жан-жақты даму (негізгі физикалық қасиеттермен айналысатын мүмкіндіктер шегінде:

жылдамдық, күш, төзімділік, ептілік). Икемділікті дамытуға және қозғалыстарды үйлестіруді жақсартуға көп көңіл бөлінеді. Осы мақсатта жылдам жүру, лақтыру, ашық ойындар, эстафеталар, тепе-теңдік жаттығуларымен кезектесетін жүгіру (20-30 м сегменттер) қолданылады.

Сабақтың соңғы бөлігінде (3-5 мин) дене жаттығуларынан кейін денені қалпына келтіретін жаттығулар қолданылады (серуендеу, тыныс алу жаттығулары, релаксация жаттығулары және т.б.).

Дене белсенділігі сабақтың құрылымына, оқушылардың функционалдық және бейімделу мүмкіндіктеріне сәйкес келуі керек. мұғалім оқушылармен үнемі байланыста бола отырып, жүрек соғу жиілігін, тыныс алуды және шаршаудың сыртқы белгілерін бақылайды.

Арнайы медициналық топтағы оқушылармен өткізілетін дене шынықтыру сабағына келесі талаптар қойылады:

Қарапайым жаттығулар мен тапсырмаларды қолдана отырып, алғашқы сабақтардан ұтымды тыныс алуды бастау керек (№1 қосымшаны қараңыз)

Тыныс алу жаттығуларын стрессті төмендететін құрал ретінде қолдануға болады. Тыныс алу жаттығулары мен жалпы дамудың арақатынасы келесідей болуы мүмкін: 1: 1, 1: 2, 1: 3, 1: 4, 1: 5. Егер бұл қатынас сабақ жоспарында белгіленбесе, онда мұғалім оқушылардың жағдайына және алдыңғы іс-әрекеттің сипатына байланысты тыныс алу жаттығуларын қамтиды.

Дұрыс мүсін қалыптастыру және оны түзету.

Бұл талапты орындау әлсіреген балалар үшін эстетикалық ғана емес, негізінен физиологиялық маңызы бар. Дұрыс қалып тірек-қимыл аппаратының, ішкі ағзалардың қалыпты жұмысын қамтамасыз етеді, физикалық белсенділікті орындау кезінде энергияны үнемді жұмсауға ықпал етеді. Позаның қалыптасуы ұзақ процесс болып табылады, ол балалар денесінің бүкіл өсу кезеңінде жүзеге асырылады. Сондықтан, позаға арналған бағдарламада қарастырылған арнайы жаттығуларды жүйелі түрде орындаудан басқа, мұғалім сабақ барысында оқушылардың назарын (статикалық қалыпта да, қозғалыста да) бастың оңтайлы жағдайына, қолдың, дененің және аяқтың дұрыс жұмыс істеуіне аударып, дұрыс позаны көтермелеп, қателерді түзетуге көмектесуі керек.

Қатысушыларға жеке көзқарас.

Бұл арнайы медициналық топтың сабақтарына қойылатын негізгі талаптардың бірі. Бұл топта барлық үш жас топтарының балалары (Кіші, Орта, Үлкен) әр түрлі аурулары бар, олардың көріну дәрежесі әр түрлі және физикалық белсенділікке әр түрлі бейімделуі мүмкін.

Барлық оқушылар мен жас топтарына сәйкес келетін жаттығуларды таңдау өте қиын. Бұл мәселені мұғалім оқушыларды неғұрлым ұтымды құру, оқытудың икемді және сараланған әдістемесі, оңтайлы бастапқы позицияларды таңдау, кернеу дәрежесі, қозғалыс амплитудасы, жүктеме дозасы, жаттығуларды қиындату немесе жеңілдету және т. б. есебінен шешеді.

Сабақ эмоционалды түрде боялған болуы керек.

Қорыта айтқанда әлсіреген балаларды оналтудың маңызды факторларының бірі: дене шынықтыру сабақтарында олар өз ауруларын ұмытып, дені сау балалар сияқты толыққанды сезінуі керек. Арнайы топтардағы сабақтар сергектік,

бұлшықет қуанышы, эстетикалық ләззат алу сабақтарына айналуы керек. Кіші жастағы балалар үшін сабақтарда ашық ойындарды, үлкендер үшін би элементтерін кеңінен қолданған жөн. Жақсы спорттық форма, мұғалімнің мінез-құлқы осының бәрін оң көңіл-күй қалыптастырады.

Дене шынықтыру сабағына қатысудан басқа, топта дене шынықтырудың басқа түрлері Күн режимінде ұсынылады, олар сабақтың қозғалыс белсенділігіне тең (немесе одан да көп) :

Таңертеңгі гигиеналық гимнастика; дене шынықтыру мұғалімі дәрігермен бірлесіп құрастырған арнайы жаттығулар кешені;

Сабаққа дейінгі Гимнастика;

Өзгерістерде аз қарқындылықтағы ашық ойындар;

Жалпы білім беру сабақтары кезінде дене шынықтыру минуттары және үй тапсырмасын орындау кезінде дене шынықтыру үзілістері;

Жаяу серуендеу, коньки тебу және шаңғы тебу, ойындар, бассейнге бару (сауықтыру жүзу);

Демалыс күндері серуендеу;

Денсаулық күндері;

Дәрігер мен мұғалім ұсынған қатайту процедуралары (ауа ванналары, душтар, құймалар және т.б.).

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Абянова, С.А. арнайы медициналық топтың жоғары сынып оқушыларына арналған дене тәрбиесі сабақтары : әдістемелік ұсынымдар / ред. п. ғ. д., проф. В. В. Зайцева. - М.: 2004. - 80 б.

2. Аветисов, Э. С. миопиядағы дене шынықтыру сабақтары / Э. С. Аветисов, Е.И. Левадо, Ю. И. Курпан. - М.: Білім, 1985. - 56 б.

3. Аветисов, Э.С. миопия кезіндегі дене шынықтыру / Э. С. Аветисов, Е. И. Ливадо, Б. И. Курпан. - М.: кеңестік спорт, 1993. - 80 б.

4. Агаджанян, Н. А. ағзаның бейімделуі және резервтері / Н. А. Агаджанян. - М.: дене шынықтыру және спорт, 1963. - 121 б.

5. Аганянц, Е. К. 8-15 жас аралығындағы балалар мен жасөспірімдердегі 1 дәрежелі сколиоздар кезіндегі емдік дене шынықтыру тактикасы / Е. К. Аганянц, Н.В. Ваганов, Э. П. Синкина және т. б. - Краснодар, 1995. - 32 б.

6. Оқушылар денесінің оқу және дене белсенділігіне бейімделуі / А.Г. Хрипкова, М. В. Антропова. - М.: Педагогика, 1982. - 237 Б.

7. Айкина, Л. И. емдеу-алдын алу мекемелері мен ұйымдастырушылық демалыс жүйесінде жүзуді қолдану : оқу. жәрдемақы /Л. И. Айкина. - Омбы, 1988. - 48 б.

8. Әлиев, М. Н. арнайы медициналық топ оқушыларымен дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыру және өткізу бойынша әдістемелік ұсынымдар / М. Н. Әлиев. - Ашхабад, 1984. - 22 б.

9. Альбицкий, В. Ю. жиі ауыратын балалар-әлеуметтік педиатрияның өзекті мәселесі / В. Ю. Альбицкий, А. А. Баранов, и.А. Камаев, В. И. Резайкин // педиатрияның Әлеуметтік және ұйымдастырушылық мәселелері : таңдалған очерктер. - М.: Басылым. Әулет Үйі, 2003. - 233-252 ББ.

10. Андреев, В. Н. Атлетикалық гимнастика: әдіс , нұсқаулық / В. Н. Андреев, Л. В. Андреева. - М.: ФиС, 2005. - 127 б.

ӘОЖ 613.6.02:669.2.8 (574.42)

УРАН ӨНДІРІСІНІҢ ЖҰМЫСШЫЛАРЫНЫҢ ЖҮРЕК-ҚАНТАМЫР ЖҮЙЕСІНІҢ ФУНКЦИОНАЛДЫҚ ЖАҒДАЙЫН ЗЕРТТЕУ

Зайнелова Г.З., Садыканова Г.Е., *Куспанова А.А.
С. Аманжолов атындағы Шығыс Қазақстан университеті,
Өскемен қаласы, Қазақстан, *kuspanova27@mail.ru

Үлбі металлургия зауыты» АҚ-ның уран өндірісі - атом электр станциялары үшін уран отынын өндіру бойынша әлемдегі ең ірі кешендердің бірі. Құрамында уран бар материалдардың, соның ішінде регенерацияланған шикізаттың үлкен спектрін өнімге дейін өңдеу процесінде жұмысшылар сәулеленуге ұшырауы мүмкін.

Зерттеулер профилактикалық тексерулер кезінде жұмысшылардың жасқа байланысты үш тобында жүргізілді, ядролық отын алудың негізгі циклдарында уран өндірісінде жұмыс істейтін 343 жұмысшы зерттелді. Өндірістік ортаның әсерінен әртүрлі жас топтарындағы жұмысшылардың жүрек-қантамыр жүйесінің функционалдық өзгерістері зерделенді. Өндірістік факторлардың жұмысшылардың жасына, ядролық отын цехындағы жұмыс өтіліне байланысты жүрек-қантамыр жүйесінің функционалдық жағдайына әсері сипатталған. Өндірістік өтіл ұлғайған сайын қан қысымы көрсеткіштерінің тұрақты өсуі байқалады. III еңбек өтілі тобындағы систолалық қан қысымының шамасы физиологиялық норманың жоғарғы шекарасына жақындайды (140 мм сын. бағ.). Барлық еңбек өтілі топтарында жүректің соғу жиілігінің статистикалық маңызды өзгерістері анықталмады. Қанның соққы және минуттық көлемінің мөлшері 6-10 жыл жұмыс өтілі кезінде 14%-ға, 10 жылдан астам өндірістік өтілі кезінде 28%-ға азаяды. Жүргізілген зерттеу нәтижесінде кәсіптің зиянды жағдайында жұмыс істейтін кәсіби жұмысшыларда жүрек-қантамыр жүйесінің жеке функционалдық ерекшеліктері анықталды. Уранның радиациялық әсері, тіпті төмен деңгейде болса да, жүрек-қантамыр жүйесінің күйіне зиянды әсер ететіні анықталды. Зерттеу нәтижелері уранның иондаушы сәулеленуінің адам ағзасына әсері туралы түсінікті кеңейтті.

Кілт сөздер: иондаушы сәулелену және уран, уран өндірісі, жүрек-қантамыр жүйесінің функционалдық жағдайы, қан айналыу жүйесінің көрсеткіштері.

Кіріспе. Адамзат популяциясының экологиялық мониторингі мәселесін шешуде денсаулыққа потенциалды қауіп төндіретін заттармен кәсіби байланыста болатын адамдар ағзасының функционалдық күйін зерттеу маңызды орын алады [1-3].

Өскемен қаласындағы негізгі техногендік ластауыштардың бірі - құрамына атом электр станциялары үшін ядролық отын дайындау зауыты (уран өндірісі) кіретін Үлбі металлургиялық зауыты [4-5].

Уран өндірісі зиянды, қауіпті, адам денсаулығына нұсқан келтіретін санатқа жатады [6-7]. Керамикалық сұрыпты уран диоксиді ұнтағын ^{235}U бойынша 5% - ға дейін байытумен алудың әмбебап технологиясы шикізат ретінде құрамында ураны бар кез келген материалдарды: уран гексафторидін, уран оксидтерін, уранил нитрат балқымасын (регенерацияланған шикізат), отын өндірісінің айналымдарын, оның ішінде құрамында Gd және Er бар, сондай-ақ металды табиғи уран өндірісінің скраптарын, Gd ластанған скраптарды, Er, Th, Tc, Si, C, Zr, Fe, тұрақты емес құрамды зерттеу зертханаларының скраптары, металл уран негізіндегі скраптар, зерттеу жинақтары мен отын материалдары және т.б. пайдалануға мүмкіндік береді [8].

Ядролық отын өндірісінің негізгі циклі уран кенін өңдеуді, байытуды және отын өндіруден тұрады [9-10]. Ядролық отын технологиясы уранды өндіру және байыту процесінде радиоактивті ластанған қалдықтардың үлкен көлемі түзіледі, олар арнайы қоймаларда сақталады. Қайта өңдеу процесінде қалдықтардың пайда болуы ұзақ мерзімді ластану проблемасын тудырады. Қайта өңдеу нәтижесінде газ тәрізді және сұйық радиоактивті қалдықтар пайда болып, сәулелену дозасы аз болса да сәулеленуге әкеледі.

Адам ағзасының, оның жекелеген мүшелерінің радиациялық сезімталдығына байланысты адамның бүкіл денесі мен мүшелеріне, ұлпаларына сәулеленудің алыс салдарларының туындау қаупінің дәрежесін анықтайтын уранның дозалық коэффициенті есептелген [11]. Ядролық отын циклінің әртүрлі кезеңдерінде еңбек атқаратын жұмысшылардың алатын сәулелену дозалары әртүрлі: өндіру кезінде – 0,9 адам зВ; байыту кезінде – 0,1 адам зВ; уран кенін өңдеу және отын өндіру кезінде – 0,04 адам зВ [12].

Әдебиеттерді талдау жинақталған эксперименттік материал адамның кәсіби іс-әрекетіне қатысты мәселелерді қамтымайтынын көрсетті [13-16], радиация мен уранның адам ағзасына әсер еткен кездегі жүрек-қантамыр жүйесінің функционалдық күйі туралы сұрақтар жеткіліксіз зерттелген, бұл осы зерттеуді жүргізуге себеп болды.

Зерттеу материалдары мен әдістері. Жалпыға мәлім физиологиялық көзқарастарға сәйкес ағзаның қорғаныштық реакцияларын қан айналу жүйесінің көрсеткіштерінің кешені бойынша бағалау ұсынылады.

Қан айналу жүйесін орталық және шеткі бөлімдер басқаратын жетекші атқарушы механизм ретінде қарастыруға болады. Орталық жүйке жүйесі тарапынан жүрек белсенділігін реттеудің ерекшелігі жүректің қызметі туралы да, бір тұтас ағзаның жай-күйінің өзгеруі туралы да болжамды ақпарат алуға мүмкіндік береді, себебі қан айнарудың жүйке-гуморалдық реттелуі энергетикалық, метаболизмдік және гемодинамикалық бұзылулар анықталғанға дейін өзгереді [24].

Әдістемелік тәсілдер зерттеу жұмысының мақсат-міндеттеріне сәйкес таңдалынды. Зерттеулер Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының ұсыныстарының негізінде профилактикалық тексерулер барысында жасына байланысты жұмысшылардың үш тобында жүргізілді. Үлбі металлургиялық зауытында уран өндірісінде ядролық отынды алудың негізгі циклдерінде жұмыс істейтін 343 жұмысшы тексеруден өтті. Бірінші топта 18 бен 30 жас аралығындағы 78 жұмысшы (22,7%) болды, орташа еңбек өтілі $4,2 \pm 0,8$ жыл. Екінші топқа еңбек

өтілі $10,7 \pm 0,4$ жыл толған 31- 44 жас аралығындағы 159 жұмысшы (46,3%) кірді. Үшінші топты 45 пен 60 жас аралығындағы еңбек өтілі $16,2 \pm 3,2$ жыл болтаын 106 жұмысшы (30,97%) құрады. Бірінші топ салыстыру тобы (бақылау тобы) болып табылады.

Жүрек-қан тамыр жүйесінің күйі «Медикор» электрокардиографының көмегімен бағаланды. Жүрек-қан тамыр жүйесінің келесі көрсеткіштері есептеліп, анықталды: жүректің соғу жиілігі (ЖСЖ, соққы/мин); жүректің соққы көлемі (СК, мл); қан айналымының минуттық көлемі (ҚМК, л/мин); систолалық қан қысымы (АҚс, мм сын.бағ.), диастолалық қан қысымы (АҚд, мм сын.бағ.); пульстік қан қысымы (АҚп, мм сын.бағ.); орташа қан қысымы (АҚорт, мм сын. бағ.); миокардтың сыртқы жұмысы (МСЖ, бірл.), миокардтың үнемділік коэффициенті (МҮК, бірл.). Вегетативті күйді бағалау үшін Кердоның вегетативті индексі (КВИ, бірл.) қолданылды.

Зерттеу бағдарламасы адам даралығының конституциялық деңгейінің жеке және сандық ерекшеліктерін қамтыды. Ерекшеліктер аясында морфологиялық деңгейдің негізгі қасиеттерін сипаттайтын антропометриялық көрсеткіштер зерттелді. Зерттелушінің бойы мен дене салмағы бой өлшегіш пен портативті таразы көмегімен өлшенді.

Зерттелетін белгілердің жеке өзгергіштігі дәстүрлі статистикалық әдістермен бағаланды: орташа мәндер, дисперсия, вариация коэффициенті. Орташа мәндер мен дисперсиялардың теңдігі мәселесін шешу үшін Стьюденттің t-тесті қолданылды. Материалдардан алынған мәліметтерді статистикалық өңдеу «Statgraphics 3.0» бағдарламалық пакеттері мен Microsoft Office Excel электрондық кестелерін қолдану арқылы жүзеге асырылды.

Зерттеу нәтижелері және оны талқылау. Антропометриялық көрсеткіштерді зерделеуде екінші топта бой көрсеткіштерінің төмендейтіні, үшінші топта оның мәнінің шамалы өсетіні анықталды. Дене салмағы жас ұлғайған сайын артады. 1-ші кестеде бейнеленгендей, бой/салмақ коэффициентінің мәні бірінші топта жоғары мәнге жетіп, содан кейін біртіндеп төмендейді.

1-кесте - Уран өндірісінің жұмысшыларының антропометриялық көрсеткіштері

Жас тобы	Бой, см	Дене салмағы, кг	Коэффициент бой/масса, бірл.
I	179.9 ± 9.4	74.4 ± 3.9	2.41
II	$166.3 \pm 3.1^*$	$76.5 \pm 1.0^*$	2.17
III	$173.2 \pm 0.6^*$	78.1 ± 0.9	2.21

Ескерту: * - I-топпен салыстырғанда $p \leq 0.05$

2-ші кестеде көрсетілгендей, белгілердің өзгергіштігін зерттеу зерттелген жұмысшылардың бірінші тобында айқын полиморфизмді көрсетті.

2-кесте - Уран өндірісінің жұмысшыларының антропометриялық көрсеткіштердің вариациялық коэффициенттері және стандартты ауытқулары

Жас тобы	Бойы		Дене салмағы	
	\overline{cv}	σ	\overline{cv}	σ
I	38.0	3.9	97.7	4.6

II	77.6	8.4	15.2	0.7
III	35.9	6.0	99.6	9.9

Бірінші және үшінші топтарда дене салмағының айқын түрленуі бұл көрсеткіштердің тұқым қуалауы детерминделгендіктен, олардың тұқым қуалау коэффициенті жоғары екенін көрсетеді. Демек бой/дене салмағы коэффициентінің өзгергіштігін зерттеу кезінде осы белгілердің жасқа байланысты кіші топта жоғары полиморфизмі анықталды, бұл әдеби деректерге сәйкес қалалардың урбанизациясы жағдайында ажырамас бөлігі болып табылады, антропометриялық белгілердің экологиялық жағдайларға және зиянды өндірістік факторлардың әсеріне бейімделуі біркелкі емес.

Уран өндірісіндегі жұмыс өтілі әртүрлі жұмысшылардың жүрек-қантамыр жүйесінің функционалдық күйінің көрсеткіштері 3-кестеде берілген.

3-кесте - Уран өндірісінің жұмысшыларының жүрек-қантамыр жүйесінің көрсеткіштері

Көрсеткіштер	Жасқа байланысты топтар			
	I	II	III	N
ЖСЖ, соққы/мин	70.3±5.2	72.4±6.1	73.9±8.2*	73.4±4.5
АҚс, мм сын.бағ.	118.4±8.6	118.5±8.0	127.6±13.8*	124.2±6.17
АҚд, мм сын.бағ.	74.1±7.9	75.3±6.7	79.3±5.0*	77.99±4.98
АҚп, мм сын.бағ..	44.3±7.9	43.1±2.9	47.5±3.4	46.07±2.69
АҚорт., мм сын.бағ.	88.8±1.8	89.6±0.11	95.6±0.1*	94.42±1.35
СК, мл	79.3±4.9	71.1±3.7	68.0±5.4	71.98±3.2
ҚМК, л/мин	5.56±0.4	5.14±0.4	5.02±0.4	5.28±0.05
СИ, л/мин/ м ²	2.83±0.5	2.82±0.5	2.53±0.5	2.50±0.5
КВИ, бірл.	-5.1±2.8	-4.7±2.5	-7.6±1.3	-6.0±2.1
МҮК, бірл.	0.84±0.16	0.74±0.14	0.69±0.3	7.5±0.31
МСЖ, бірл.	7.04±0.16	6.37±1.24	6.5±1.3	6.7±1.18
Ескерту: * - p ≤ 0,05				

Бірінші жасқа байланысты топта (бақылау тобының) жұмысшыларында жүректің соғу жиілігі басқа топтарымен салыстырғанда төмен болды. Екінші топта жұмысшылардың жүрегінің соғу жиілігі 2%-ға өсті. Егде жастағы топта (III топ) жүректің соғу жиілігі сәйкесінше бірінші топпен (бақылау тобымен) салыстырғанда 5%-ға жиіледі (p ≤ 0,05).

Артериялық қысым - бүкіл жүрек-қантамыр жүйесінің жұмысын көрсететін және салыстырмалы түрде тұрақты гомеостатикалық шама болып табылатын перифериялық гемодинамиканың маңызды көрсеткіштерінің бірі [18]. 3-кестеден

жасқа байланысты үшінші топта бірінші және екінші топқа қарағанда артериялық қысымның көрсеткіштерінің мәні әлдеқайда жоғары екенін көруге болады. Систолалық, диастолалық және пульстік қысымды салыстырмалы талдау кезінде үшінші топта бірінші топпен салыстырғанда систолалық қан қысымының деңгейі тиісінше 7%-ға, диастолалық қысымның мәні 7%-ға, пульстік қысым 7%-ға артқаны белгілі болды ($p \leq 0,05$). Жасқа байланысты екінші топта көрсеткіштер бақылау тобынан айтарлықтай ерекшеленбеді.

Диастолалық қысым деңгейі де орташа мәндердің шамалы өзгеруімен сипатталады. Жас ұлғайған сайын диастолалық қан қысымының мәні де артады. Сонымен қатар орташа мәндердің өзгерісі жасқа байланысты физиологиялық шекке жетпейтінін және бақылау тобындағы көрсеткіштерден шамалы ерекшеленетінін атап өтуге болады.

Жүректің функционалдық күйін сипаттайтын жүрек индексінің көрсеткіштері де өзгеріске ұшырайды. III жас тобында жүректің соғуы жиілегенде оның соққы көлемі бақылау тобымен және екінші топпен салыстырғанда сәйкесінше 15% және 5% ($p \leq 0,05$) төмендейді. Қан қысымы немесе соққы көлемі неғұрлым жоғары болса, соғұрлым жүрек көп жұмыс істейді, әр жиырылу кезінде энергия мөлшері артады, ауыр жұмыс кезінде жүректің соққы көлемі ұлғаяды.

Жүректің соққы көлеміне және жиырылу жиілігіне тәуелді қанның минуттық көлемі қан айналу жүйесінің интегралды сипаттамасы болып табылады, ұлпалардың метаболизмдік қажеттіліктерін қанағаттандыруға қатысады [24, 25]. Қан айналымының минуттық көлемі үшінші топта бақылаумен салыстырғанда 10%-ға, екінші топта 3%-ға төмендеді, бірақ зерттелген топтардағы барлық көрсеткіштер орташа мәндерден төмен.

Кердоның вегетативті индексі теріс мәндерге ие болды. Жасқа байланысты МСЖ және МҮК мәндерінің төмендеуі байқалды ($p < 0,001$). Бұл, әсіресе, жасқа байланысты үшінші топта симпатикалық нервтердің импульстарімен басқарылатын жүректің айдау функциясының тиімділігін басу салдарынан көрінеді. 16 жылдық тәжірибесі бар жұмысшыларда соққы көлемінің сенімді азаюы тәжірибесі аз (4 жыл) жұмысшыларға қарағанда жүректің насостық функциясының төмендеуін, жүректің жиырылу жиілігі мен күшінің кемуін көрсетеді, мұны миокардтың сыртқы жұмысының басылу және әлсіреу факторы ретінде тануға болады.

Жүрек-қан тамыр жүйесінің функционалдық күйінің көрсеткіштерін талдау жұмыс өтілі мен иондаушы сәулелену мен уран сияқты зақымдаушы факторлардың әсерінен туындауы мүмкін өзгерістердің жасқа байланысты динамикасын айқындады. Жүрек-қан тамыр жүйесінің резервтік мүмкіндіктерінің төмендеуін көрсететін өзгерістердің болуы радиациялық әсер мен уранның өте аз мөлшері де жүрек-қан тамыр жүйесінің күйіне зиянды әсер ететіндігін көрсетеді.

Осылайша үшінші топтың жұмысшыларында жүрек-қан тамыр жүйесінің күйі бойынша деректер анағұрлым айқын өзгерістермен ерекшеленеді, олар еңбек өтіліне тәуелді, ал ол өз кезегінде кардиожүйенің жұмыс істеуінің резервтік мүмкіндіктерімен байланысты.

Жүрек-қан тамыр жүйесі көрсеткіштерінің өзгеруін (түрленуін) талдау жүрек-қан тамыр жүйесінің күйінің уран өндірісіндегі жұмыс өтіліне тәуелділігін анықтады. Барлық жасқа байланысты топтардағы көрсеткіштердің орташа мәні

төменгі физиологиялық шекке дейін ығысқан. Ең айқын өзгерістер егде жастағы топта байқалады. Белгілердің айқын өзгергіштігінің болмауы жүрек-қан тамырлар жүйесінің резервтік мүмкіншіліктерінің төмендеуін көрсетеді.

Вариация коэффициенті мен стандартты ауытқу барлық жасқа байланысты топтарда мәндердің шамалы шашырауымен ерекшеленеді (4-кесте).

4-кесте - Уран өндірісінің жұмысшыларының жүрек-қан тамыр жүйесінің функционалдық көрсеткіштерінің вариация коэффициенттері және стандартты ауытқулары

Көрсеткіштер	Жас тобы					
	I		II		III	
	\overline{cv}	σ	\overline{cv}	σ	\overline{cv}	σ
ЖСЖ, соққы/мин	16.1	11.3	13.2	9.5	16.0	11.8
АҚс, мм сын.бағ.	11.0	11.3	10.6	2.6	14.3	8.2
АҚд, мм сын.бағ.	12.5	9.3	10.6	8.0	10.9	8.7
АҚп, мм сын.бағ..	3.7	2.7	5.6	4.1	6.9	3.4
АҚорт., мм сын.бағ.	3.4	1.4	4.8	1.7	4.1	4.5
СК, мл	4.8	2.1	6.3	4.2	8.4	4.1
ҚМК, л/мин	6.7	3.1	7.1	3.5	7.8	3.5
СИ, л/мин/ м ²	4.3	3.1	7.0	3.6	6.1	3.7
КВИ, бірл.	7.1	4.7	6.8	1.1	6.3	2.8
МҮК, бірл.	6.8	0.5	15.5	1.8	6.4	1.5
МСЖ, бірл.	5.4	0.7	13.1	1.8	7.9	1.7

Жүрек-қан тамыр жүйесі жағдайының функционалдық көрсеткіштерін зерттеу егде жастағы топтағы айқын өзгерістерді көрсетті. Бірақ еңбек өтілінің ұлғаюына қарай қан айналу жүйесінің параметрлерінің едәуір бөлігі дезадаптивті көріністермен сипатталады, алайда жүрек-қан тамыр жүйесінің функционалдық резервінің интегралды көрсеткіштерін талдау жеке гетерогенділіктің көрінісін көрсетеді: II топта ол тіркеледі, ал III топта компенсаторлық бейімделу реакцияларының қанағаттанарлық және қанағаттанарлықсыз кезеңдері бар адамдардың үлесі едәуір артады, яғни кейбір адамдар функционалдық резервтердің күштену (ширығу) сатысынан сарқылу сатысына өтеді.

Қорытынды.

Жүрек-қан тамыр жүйесінің резервтік мүмкіндіктерінің төмендеуін көрсететін өзгерістердің болуы радиациялық әсер мен уранның өте аз мөлшері де жүрек-қан тамыр жүйесінің күйіне зиянды әсер ететіндігін көрсетеді. Бірінші топта өндірістік орта факторларының айқын «бастапқы» әсеріне жауап ретінде вегетативті жүйке жүйесінің симпатикалық бөлімін активация дәрежесі максималды. Уран өндірісінде ұзақ ету кезеңінде де вегетативті реттеу жүйесінің симпатикалық бөлімінің ықпалы басым болып, жұмысшылардың көбінде сақталады.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Дакиева К.Ж., Садыканова Г.Е., Құмарбекұлы С., Калелова Г.Ж. Анализ влияния токсических химических веществ на физиологические показатели экспериментальных животных // Вестник КазНУ. Серия экологическая. – 2022. - Т.70. - №1. – С.82-91 DOI: <https://doi.org/10.26577/EJE.2022.v70.i1.08>
- 2 Dakieva K.Z., Sadykanova G.E., Tsyganov A.P., Chursin A.S. Sharipkhanova A.S., Egorina A.V. Environmental and Industrial Impact on the Biological Systems of Living Organisms // Chiang Mai University Journal of Natural Science. – 2023. - Vol. 22 (1). <https://doi.org/10.12982/NLSC.2023.015>
- 3 Saikat Mitra, Arka Jyoti Chakraborty, et al. Impact of heavy metals on the environment and human health: Novel therapeutic insights to counter the toxicity // Journal of King Saud University – Science – 2022. - Vol.34. <https://doi.org/10.1016/j.jksus.2022.101865>
- 4 Кабдыкадыров А.А., Зубова О.А., Муканова Г.А., Даулетбаева М.М., Воронова Н.В. Оценка динамики качества атмосферного воздуха г. Усть-Каменогорск // Гидрометеорология и экология. - 2021. - №2. - С.33-39.
- 5 Тищенко А.П., Семенова Н.М. К вопросу об основных экологических проблемах города Усть-Каменогорска (Республика Казахстан) // Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием г. Томск. - 2019. - С.78-82.
- 6 Dewar D. Uranium Mining: Environmental and Human Health Effects // Nuclear Non-Proliferation in International Law – 2019. – Vol. IV. - pp 229–235. https://doi.org/10.1007/978-94-6265-267-5_11
- 7 Petrakis D., Vassilopoulou L., Docea A.O., Gofiță E., Vucinic S., Rakitskii V.N., Tsatsakis A.M. An overview update in chemical, biological and nuclear weapons and their effects in human health // Health care of the Russian Federation, Russian journal. – 2016. - Vol. 61 (2). doi: <http://dx.doi.org/10.18821/0044-197X-2017-61-2-103-112>
- 8 Mukhachev A.P., Yelatontsev D.O., Kharitonova O.A. Physical and chemical foundations of the technology for obtaining uranium oxides // Problems of Atomic Science and Technology. - June 2022. <https://doi.org/10.46813/2022-138-062>
- 9 Manojit Ghosh, Shashank Sharma, Partha S. Banerjee, et al. Nuclear Electricity – Renewability, Losses and Recycling // Encyclopedia of Renewable and Sustainable Materials. 2020. – Vol.1. – PP. 575-585. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-803581-8.11234-2>
- 10 Aidan Rigby, Ben Lindley, Jonathan Cullen. An exergy based assessment of the efficiency of nuclear fuel cycles // Energy. - 1 February 2023. – Vol.264. <https://doi.org/10.1016/j.energy.2022.126160>
- 11 Бабенко С.П. Определение дозового коэффициента урана, поступающего в организм человека // Вестник МГТУ. Сер. “Естественные науки”. - 2008. - №2. - С.79-95.
- 12 Бабенко С.П., Бадьин А.В. О дозовом коэффициенте гексафторида урана // Медицинская радиология и радиационная безопасность. - 2021. – Т.66. - №5. - С.11-17. <https://doi.org/10.12737/issn.1024-6177>
- 13 Лягинская А.М., Шандала Н.К., Метляев Е.Г., Купцов В.В., Паринов О.В. Проблемы оценки состояния здоровья персонала, работающего в условиях новых

технологий производства ядерного топлива // Медицинская радиология и радиационная безопасность. – 2021. – Т.66. - №3. – С.9-12.
<https://doi.org/10.12737/1024-6177-2021-66-3-9-12>

14 Веливецкий Ю.А. Механизм воздействия ионизирующего излучения на организм человека // Материалы VIII Международной научно-технической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Владивосток. – 2023. - С. 39-43.

15 Ахмедова Н.М., Ризаев А.А., Ибодуллаева С. Воздействие урана на организм человека // Universum - 2023. - 2(107).
URL:<https://7universum.com/ru/tech/archive/item/15027>

16 Pargin Bangotra, Manish Sharma, Rohit Mehra, Rajan Jakhu, Atar Singh, Alok Sagar Gautam, Sneha Gautam. A systematic study of uranium retention in human organs and quantification of radiological and chemical doses from uranium ingestion // Environmental Technology & Innovation. - February 2021. – Vol. 21.
<https://doi.org/10.1016/j.eti.2021.101360>

17 Kazymbet P.K., Dzhanabayev D.D., Saifulina E.A., Kashkinbayev Ye.T., Ibrayeva D.S., Khussain Sh.K. Risk assessment of somatic diseases in the cohort of uranium industry workers exposed to radiation in small doses. Message II. // Nauka i Zdravookhranenie [Science & Healthcare]. – 2019. - Vol.21 (5). - pp. 81-87.

18. Власова Е.М., Полевая Е.А., Порошина М. М., Тиунова М.И., Алексеев В. Б. Особенности факторов риска развития производственно обусловленной патологии у работников металлургического производства. Медицина труда и промышленная экология. - 2019. - 59 (11). – С. 926-930. doi: 10.31089/1026-9428-2019-59-11-926-930.

УДК 37

УЧЕБНЫЕ ПРОЕКТЫ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ СОЗНАНИЯ ПОЛИКУЛЬТУРНОЙ МОЛОДЕЖИ

Захарова С.Ю., учитель английского языка

Учреждение «Частная бизнес-школа «Бриг», г. Усть-Каменогорск,
ВКО, Казахстан, ana.logacheva.79@mail.ru

Новые технологии всех социальных процессов, глобализация, увеличение интенсивности жизни изменили современное общество. Результатов образования, которых удовлетворяли прежние поколения учеников, например, фактических знаний, мало, чтобы стать успешным в наше время. Критическое мышление, умение контактировать с другими людьми, решать задачи креативно, социальные умения работодатели и исследователи образования признали наиболее важными для XXI века. Система образования изменила понимание своих целей и включает в образовательные программы всё более широкий перечень навыков. Школа берёт на себя ответственность не только за ментальное, но и за социально-эмоциональное развитие детей, понимая, что они неотделимы друг от друга и должны происходить в одном пространстве.

Все чаще в образовательной парадигме используется проектный метод, как способ активизировать учебную деятельность учащихся. Проектная деятельность школьников происходит в рамках учебного процесса, что позволяет развивать критическое мышление подростков. Эти особенности позволяют рассматривать, с одной стороны, проектную деятельность как самостоятельную учебную деятельность, а с другой стороны, как структурную единицу процесса обучения.

Метод проектов характеризуется высокой коммуникативностью и основан на творческой организации учебного процесса. Это дает возможность проектировать результат учебной деятельности учителей и учеников на любом этапе обучения. На уроках это может происходить в виде различных форм обобщения изученного материала, домашней самостоятельной работы, изучение материала в рамках технологии «перевернутый класс».

Основное преимущество проектной деятельности состоит в том, что главная цель учебной работы выступает перед учениками опосредованно, неявно. И необходимость ее достижения усваивается школьниками в процессе обучения, принимает характер самостоятельно найденной и принятой цели, т.е. цели, имеющей личностно-значимую ценность.

Проектная методика не только расширяет образовательный инструментарий учащихся и позволяет глубже изучить тему, но и значительно расширяет их общий кругозор, учит коммуникативному общению, умению самостоятельно находить и отбирать необходимый материал, дает возможность развития не только коллективного творчества, но и индивидуальных талантов и способностей учащихся.

Проект - это возможность учащихся выразить свои собственные идеи в удобной для них творчески продуманной форме: изготовление алгоритмов, постеров, кластеров, исследования с последующим оформлением и защитой. В процессе проектной работы ответственность за создание образовательного продукта возлагается на самого ученика. Самое важное то, что ребёнок, а не учитель определяет, что будет содержать проект, в какой форме и как пройдет его презентация.

Для чего нам нужен метод проектов? " Научить учащихся самостоятельному, критическому мышлению. " Научить ориентироваться в информационном пространстве. " Размышлять, опираясь на знание фактов, закономерностей науки, делать обоснованные выводы. " Принимать самостоятельные аргументированные решения. " Научить работать в команде, выполняя разные социальные роли.

Эмпирическая деятельность учащихся предполагает активную познавательную позицию, системно-деятельностный подход, основанный на поиске ответа на какой-либо вопрос, связанный с осмыслением и творческой переработкой информации.

Специфика урока английского языка обуславливает разнообразие применяемых технологий и методов обучения, развивающих интерес обучаемых к изучению иностранного языка и создающих условия для повышения эффективности преподавания. Дети учатся речевой культуре: написания текста, произнесения монолога, ведения беседы, дискуссии, интервьюирования и других форм коммуникативного взаимодействия; учатся создавать материалы для

представления результатов исследования: компьютерных презентаций, слайд-шоу, видеофильмов.

Исследовательская работа учеников организуется по двум направлениям:

- урочная деятельность
- внеурочная учебно-исследовательская деятельность.

Основные виды исследовательской деятельности на уроках английского языка

1. Практические мини – исследование

Мини-исследования ориентированы на работу по изучению и обобщению фактов, материалов, содержащихся в разных источниках. Вот названия некоторых мини исследований:

- «Статистическое исследование: Спорт в жизни моих близких», (9 класс)
- «Статистическое исследование: Количественно-качественный состав клонированных животных» (10-11 класс)
- «Солнечная система» (7 класс)
- «Спорт в моей жизни» (10 класс)
- «Рейтинг изобретений 20 века» («Technology»)
- «Разработка экскурсионного маршрута по столицам стран изучаемого языка»,
- «За и против проживания в деревне, городе » (10 класс)
- литературный перевод произведения на родной язык (10-11 класс)
- «Классификация видов хобби» - видеозащита (9 класс)
- составление алгоритма по составлению вопросов по изучаемым временам и др.

Такая практическая нехитрая творческая деятельность подталкивает к ежедневной работе с дополнительной литературой, к использованию ресурсов Интернета.

2. Исследовательские проекты

Исследовательские проекты можно считать высшей ступенью исследовательской деятельности обучающихся, являясь логическим продолжением урочной деятельности. Исследовательская деятельность направлена на реализацию личностно–ориентированного подхода в методике обучения, она отличается кооперативным характером выполнения заданий, являясь творческим по своей сути и ориентированным на развитие личности обучаемого. Проектно-исследовательская деятельность является формой создания позитивной атмосферы сотрудничества, партнёрства педагогов и обучающихся, изменяя традиционные образовательные формы.

На практике было реализованы такие информативно-исследовательские проекты как

- «Designers Babies» (презентация “Babies”),
- «Мобильное приложение моей мечты» (в рамках урока по технологии «Перевернутый класс»),
- «Использование интернет-сленга (английских аббревиатур) в речевом взаимодействии современных подростков в системе интернет-общения» (буклет),

- «История любви под Алыми парусами».

Поскольку, владение иностранным языком необходимо, чтобы быть конкурентоспособной личностью на рынке труда. В этой связи возникает необходимость связывать обучение иностранным языкам с будущей профессией обучающегося.

Поэтому в старших классах можно сделать акцент все – таки на проекты профессионально – ориентированной направленности на основе применения междисциплинарных знаний, что придает обучению профессиональную направленность, повышает практическую значимость приобретаемых умений и навыков общения на иностранном языке для профессиональной деятельности.

В ходе защиты любого проекта предусматривается широкое обсуждение предлагаемых решений, оппонирование, дискуссия. Поэтому от участников проекта требуется умение аргументировать свою точку зрения, выдвигать контраргументы оппонентам, поддерживать дискуссию, приходить к компромиссу. (Дебаты в 10 классе «Активный и пассивный отдых – за и против»). Все это умения, отражающие специфику коммуникативной компетентности. Если к этому добавить знание речевого этикета носителей языка, социокультурный аспект обсуждаемой проблемы, становится очевидным продуктивный характер данного метода, отвечающего особенностям современного понимания методики обучения иностранным языкам.

3. Кейс-технологии

Метод кейсов (от английского Case method, метод конкретных ситуаций) – это техника обучения, использующая описание реальных ситуаций. Суть его состоит в том, что обучающимся предлагаются конкретные ситуации, которые обсуждаются на занятиях и служат основой дальнейшей исследовательской деятельности. Учебный материал подаётся в виде проблем, а знания приобретаются в результате активной творческой работы. Этот метод очень эффективен для формирования представлений о том, как реально функционирует английский язык, и особенно для формирования иноязычной коммуникативной компетенции.

Кейс-метод эффективен при обучении грамматической, лексической стороне речи, при работе с текстами, при анализе видеофрагмента или подборки иллюстраций к произведениям художественной литературы, когда обучающимся предстоит сначала выявить проблему, а уже потом искать пути её решения.

Примером кейс - технологии может быть:

Ситуационная проблема: Семейный бизнес. Ученый переезжает в другой город. Журналист на телевидении (Видеосюжет о природных катаклизмах).

Организация исследовательской деятельности учащихся представляется одним из важных условий развития познавательной активности. Для развития у ребёнка основных умений и навыков исследовательского поведения на средней и старшей ступени обучения целесообразно использовать *учебные проекты как вид домашней работы на уроках английского языка*. Главным результатом использования исследовательского подхода в обучении является приобретение обучающимися функционального навыка исследования как универсального способа освоения действительности, приобретение личностного опыта познания.

Список литературы

1. Роберта Михник Голинкофф, Кэти Хирш-Пасек «Знать или уметь? 6 ключевых навыков современного ребенка».
2. Лошкарева Е. (авторский коллектив) «Навыки будущего. Что нужно знать и уметь в новом сложном мире. 5 глава «Навыки XXI века».
3. Исмуханова Г. Шарипова Д. и др. «Ценности казахстанского общества в социологическом измерении». Алматы: Изд. «ТОО «DELUXE Printery» 2020г.
4. Сидоров С.В. Теория целостного педагогического процесса.
5. Хмель Н.Д. Теория и технология реализации целостного педагогического процесса.

ӘОЖ 7.79.796.03

ЖАС КАРАТӘШІЛЕРДІҢ СПОРТТЫҚ ДАЯРЛАУ ПРОЦЕСІН БАСҚАРУ

Капанов Д.Е.

Ғылыми жетекші: Жүнісбек Д.Н., туризм және спорт Академиясының қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Спортшыларды, оның ішінде жас каратәшілерді бастапқы даярлау мәселесі дене тәрбиесі, спорттық жаттығулар және бейімделгіш дене шынықтыру теориясы мен әдістемесіндегі ең өзекті мәселелердің бірі болып табылады. Бұл ретте ұлттық жекпе-жек жүйесіндегі бастапқы даярлықтың ғылыми негізделген әдістемесі (самбо, каратә, дзюдо күресі, кикбоксинг, грек-рим күресі және т. б.) жас спортшылардың жарыстарда өнер көрсетуінің техникалық даярлығы мен н Жанадан бастаушыдан бастап әлеуметтік маңызы бар жарыстарда жеңіске жете алатын спорт шеберіне дейінгі жас спортшыны даярлау-бұл көп уақытты қажет ететін процесс. Өсіп келе жатқан бәсекелестік ең аз материалдық шығындар мен жоғары білікті спортшыны дайындаудың минималды уақытына ықпал ететін жаңа және прогрессивті жаттығу әдістерін қажет етеді.

Зерттеу мәселесінің ғылыми даму дәрежесі. Бұл жалпы заңдылықтарды ескере отырып, жекпе-жекте жастарды спорттық даярлау процесін басқарудың оңтайлы жолдарын табудан тұрады

Жас каратәшілерді теорияда, әсіресе ФК тәжірибесінде дайындау процесін басқару нақтылауды, толықтыруды және одан әрі оңтайландыруды қажет етеді.

Бүгінгі таңда, тәжірибе мен бақылаулар көрсеткендей, жаттықтырушының қызметі көбінесе субъективті категориялар шеңберінде ескірген ұсыныстарды қолдана отырып, олар жүргізетін оқу процесінің тиімділігін бағалаудың нақты критерийлерінсіз және спорттық жаттығулардың сәтті жүзеге асырылуы көбінесе оқушылардың дайындығын дұрыс бақылауға байланысты болатындығын ескермей жүреді. Мұндай жұмыстың нәтижесі облыстың, өңірдің және т. б. құрама командалары үшін төмен резервтерді қалыптастыру болып табылады. Жас спортшыларды алғашқы даярлау әдістемесін оны заманауи техникалық-тактикалық іс-қимылдарды игеруге бағыттау үшін қайта құру қажет.

Көптеген зерттеушілер дене жаттығулары жастарды рухани тәрбиелеудің, жұмысқа дайындалудың және Отанды қорғаудың маңызды құралы екенін атап өтті. Бүгінгі таңда жастардың дене тәрбиесінде әр түрлі жекпе-жек жүйелері маңызды орын алады. Көбінесе бұл түрлер Шығыс пен Батыстың әртүрлі елдерінде қарызға алынған, дегенмен Ресей халықтарының меншігінде болған құралдар белгілі - жұдырықтасу, қоян-қолтық Б, самбо және көптеген.

Біздің зерттеуіміздің өзектілігі жарыс қызметінің құрылымын зерделеу негізінде Челябинск қаласының "Каратэ" спорт мектебінің жас каратэшілерін спорттық даярлаудың басқару процесінің теориялық және эксперименттік негіздемесінде жатыр. Біздің бойлық зерттеулеріміз ерекше қызығушылық тудырады. Мұндай деректер спорттық тәжірибеде өте сирек кездеседі. Бәсекелестік қызметтің құрылымы туралы алынған объективті ақпарат жасөспірімдік кезеңнен бастап дайындықтың барлық кезеңдерінде оқу процесін одан әрі жоспарлауға мүмкіндік береді.

Алайда, әдеби дереккөздерді талдау көрсеткендей, оқу-әдістемелік құралдарда, каратэ күресінің техникасы мен тактикасын жетілдіру және бастапқы оқыту бағдарламаларында жаттықтырушылық жұмыстың өзіндік тәжірибесі көпжылдық дайындықтың ғылыми негізделген әдістемесі іс жүзінде жоқ. Қазіргі уақытта әртүрлі жас топтарындағы каратэшілерді тактикалық-техникалық даярлауды жетілдіру бойынша қажетті уақытты бөлу есептелмеген. Шабуыл және қорғаныс жағдайында жекпе-жектің техникасы мен тактикасын жетілдірудің тиісті құралдары жеткіліксіз әзірленген.

Жас каратэшілерді даярлау тәжірибесі көрсетіп отырғандай, аз зерттелген бағыттардың бірі зерттеудің жаңа қолжетімді және ақпараттық әдістемелерін әзірлеу болып табылады, атап айтқанда: А) бастапқы спорттық даярлық кезеңінде бәсекелестік қызметке даярлау; б) компьютерлік техниканы пайдалану негізінде деректерді өңдеудің заманауи бағдарламаларын қолдана отырып, зерттеу материалдарын жедел өңдеу және оларды оқу-жаттығуға енгізу жас каратэшілерді даярлау процесі.

Жоғарыда айтылғандар жас каратэшілер арасында жас-жыныстық және жеке-типологиялық айырмашылықтардың болуы мен бастапқы спорттық дайындық кезеңінде оқу-жаттығу процесінде жас каратэшілерді спорттық даярлауды басқарудың теориялық және әдістемелік мәселелерінің жеткіліксіз дамуы арасындағы айтарлықтай қайшылықты тұжырымдауға мүмкіндік береді.

Бұл қайшылық спорттық резервпен мақсатты ғылыми негізделген жұмысты тежейді және жас каратэшілердің шығармашылық әлеуетін ашуға және олардың жеке басының дамуына кедергі келтіреді.

Жұмыста туындаған қарама-қайшылықты жеңу құралдарын іздеуде зерттеу мәселесі тұжырымдалған: алғашқы спорттық дайындық кезеңінде жас каратэшілердің оқу-жаттығу процесінің басқарушылық тиімділігін қалай арттыруға болады.әтижелілік деңгейін арттырудың маңызды шарты болып табылады. Психологиялық, әдістемелік және педагогикалық тақырыптар бойынша арнайы әдебиеттерді талдау, балалар мен жасөспірімдер спорт мектептері мен клубтарының қолданыстағы тәжірибесі, сондай-ақ мәселе бойынша өзінің алдын-ала зерттеулерінің нәтижелері диссертациялық зерттеудің гипотезасын тұжырымдауға мүмкіндік берді. Жасөспірімдік каратэшілерді даярлаудың оқу-

жаттығу процесін басқару тиімдірек болуы мүмкін, Егер: А) оқу-жаттығу процесі әртүрлі мектептер мен жекпе-жек түрлерінің спорттық қызметінің тәжірибесі негізінде жүзеге асырылса; б) оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру процесінде бәсекелестік қызметті бағалау негізінде жас жасөспірімдер спортшыларының жас-жыныстық ерекшеліктері ескеріледі; в) бәсекелестік қызметті бағалау технологиясы темпераменттің қасиеттері мен типін алдын ала диагностикалау негізінде жүргізіледі, ал педагогикалық әсерлер жас қаратәшілердің мотивациясы мен психикалық жай-күйін басқару тәсілдерін қамтиды.

Мақсатқа жету және зерттеу гипотезасын тексеру үшін келесі міндеттер тұжырымдалды.

1. Жас спортшыларды спорттық даярлау процесін басқарудың теориялық алғышарттарын анықтау.

2. Іс-әрекет теориясының негізінде жас спортшылардың тактикалық және техникалық дайындығының заңдылықтарын және бастапқы спорттық мамандандыру кезеңінде айналысатын адамдарда қалыптасатын моральдық-еріктік қасиеттерді анықтаңыз.

3. Жасөспірім жас қаратәшілерді даярлаудың оқу-жаттығу процесін басқарудың педагогикалық шарттарын әзірлеу.

4. Тәжірибелік жұмыста негізделген педагогикалық жағдайлардың тиімділігін бағалау және әдістемелік ұсыныстар әзірлеу.

Жас қаратәшілерді спорттық даярлау процесін басқарудың тиімділігі мынадай педагогикалық шарттарды сақтай отырып арттырылуы мүмкін: әртүрлі ұлттық мектептер мен жекпе-жек түрлерінің спорттық қызметін психологиялық талдау теориясы негізінде оқу-жаттығу процесін жоспарлау; жас қаратәшілердің жас-жыныстық ерекшеліктері негізінде оқу-жаттығу процесін жүзеге асыру; жас спортшылардың психофизиологиялық қасиеттерін алдын ала диагностикалау негізінде жеке тәсілді ұйымдастыру.

Біздің зерттеуіміздің тәжірибелік - эксперименттік жұмысының мақсаты зерттеу гипотезасын тексеру және негіздеу болып табылады, оған сәйкес жасөспірім қаратәшілерді даярлаудың оқу-жаттығу процесін басқару тиімдірек болуы мүмкін, Егер: А) оқу-жаттығу процесі әртүрлі мектептер мен жекпе-жек түрлерінің спорттық қызметінің тәжірибесі негізінде жүзеге асырылатын болса; б) оқу-жаттығу процесін жүзеге асыру кезінде бәсекелестік қызметті бағалау негізінде жас жасөспірімдер спортшыларының жас-жыныстық ерекшеліктері ескерілетін болады; в) жеке тәсіл темпераменттің қасиеттері мен түрін алдын-ала диагностикалау негізінде жүзеге асырылады, ал педагогикалық әсерлер жас қаратәшілердің мотивациясы мен психикалық жағдайын басқару әдістерін қамтиды.

Жас қаратәшілердің жаттығу процесін басқару бәсекелестік қызметтің модельдік сипаттамаларын қолдану негізінде, бір жағынан, бәсекелестік қызмет көрсеткіштерінің сандық мәндерін арттыру мүмкіндігінде, екінші жағынан, жалпы спорттық нәтижені арттыруда көрсетілген оң нәтижелерді анықтады. Осы зерттеуде ұсынылған қаратәшілерді даярлаудың оқу процесін басқару үшін модельдік сипаттамалар мен теориялық тәсілдерді қолданудың орындылығы дәлелденді.

Қортындылай келе есептеу техникасын қолдана отырып, бәсекелестік қызметті бағалау және деректерді өңдеу технологиясы жасөспірімдердің дайындығының әртүрлі аспектілерінің жеке ерекшеліктерін анықтайды, жас

каратэшiлердi даярлаудың оқу-жаттығу процесiне жедел түзетулер енгiзуге көмектеседi.

Пайдаланған әдебиеттер тiзiмi

1. Абакинов Н. В. жас педагогикасы : оқу құралы / Н. В.Абакинов. Воронеж: ВГУ, 1991. - 136 б
2. Аболин Л. М. спортшының идеалды моделiнiң психологиялық детерминациясы туралы / Л. М. Аболин // дене шынықтыру теориясы мен практикасы. -1981.-№6.- 47-49 ББ.
3. Авашин М.К. жас самбистердiң оқу процесiнiң педагогикалық негiздерi / М. К. Авашин. М.: Макет, 1997. - 108 б.
4. Аверин В. А. балалар мен жасөспiрiмдер психологиясы: оқу. жәрдемақы. 2-шi басылым. перераб / В.А. Аверин. - Санкт-Петербург.: Михайловтың басылымы, 1998 ж.- 379с.
5. Аикин В. А. 7-17 жас аралығындағы жүзу техникасының биомеханикалық элементтерiн сараланған оқытудың жалпы заңдылықтары: АВ-тореф. дис. доктор. пед. ғылымдар / СибГАФК.- Омбы, 1997. 47 б.
6. Айкидо және каратэ: әскери өнердiң құпиялары / астында. Барановский, Ю.Кутырев. М.: денсаулық және сән. - 1993.- 143с.
7. Александрова Г. В. бiлiктi спортшылардың арнайы дайындығының Модельдiк сипаттамалары: реферат. дис. канд. пед. ғылымдар / ҚМИФК.- Киев., 1983. -24 Б.
8. Әлиханов И. И. еркiн күрестiң техникасы мен тактикасы / И. И. Әлиханов. М.: дене шынықтыру және спорт, 1986. - 304 б.
9. Амбаров Э. Х.төменгi аяқтардың функционалды асимметриясы және жеңiл атлетикамен айналысатын жасөспiрiмдер мен жасөспiрiмдердi даярлау : реферат. дис. канд. пед. ғылымдар. М., 1969.- 21 Б.
10. Ананьев Б. Г. екi жақты реттеу интеграция механизмдерiнiң бiрi ретiнде. Сайланған. психол. тр. / ред. А. А. Бодалева және Б. Ф. Ломова, Собр. ОП.2 томдық. - Т 1. / Б. Г. Ананьев. - М.: Педагогика, 1980. - 432 б.
11. Бабанский Ю.К. педагогикалық зерттеулердiң тиiмдiлiгiн арттыру мәселелерi / Ю. К. Бабанский. М.: Педагогика, 1982. -192 Б.
12. Балсевич В.К. дене тәрбиесi процесiнде спорттық дайындық теориясының негiзгi ережелерiн конверсиялау / В. К. Балсевич, Г. Г. Наталов, Ю. К. Чернышенко // дене шынықтыру теориясы мен практикасы.-1997.-№.6-Б. 15-25.

ӘОЖ 7.79.796.03

ЖАС КАРАТЭШІЛЕРДІ СПОРТТЫҚ ДАЯРЛАУ ПРОЦЕСІ

Капанов Д.Е.

Ғылыми жетекші: Жүнісбек Д.Н., туризм және спорт Академиясының қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Жас каратэшiлердi даярлау тәжірибесi көрсетiп отырғандай, аз зерттелген бағыттардың бiрi зерттеудiң жаңа қолжетiмдi және ақпараттық әдiстемелерiн әзiрлеу болып табылады, атап айтқанда: А) бастапқы спорттық даярлық кезеңiнде бәсекелестiк қызметке даярлау; б) компьютерлiк техниканы пайдалану негiзiнде

деректерді өңдеудің заманауи бағдарламаларын қолдана отырып, зерттеу материалдарын жедел өңдеу және оларды оқу-жаттығуға енгізу жас каратэшілерді даярлау процесі.

Жоғарыда айтылғандар жас каратэшілер арасында жас-жыныстық және жеке-типологиялық айырмашылықтардың болуы мен бастапқы спорттық дайындық кезеңінде оқу-жаттығу процесінде жас каратэшілерді спорттық даярлауды басқарудың теориялық және әдістемелік мәселелерінің жеткіліксіз дамуы арасындағы айтарлықтай қайшылықты тұжырымдауға мүмкіндік береді.

Біздің зерттеуіміздің тәжірибелік - эксперименттік жұмысының мақсаты зерттеу гипотезасын тексеру және негіздеу болып табылады, оған сәйкес жасөспірім каратэшілерді даярлаудың оқу-жаттығу процесін басқару тиімдірек болуы мүмкін, Егер: А) оқу-жаттығу процесі әртүрлі мектептер мен жекпе-жек түрлерінің спорттық қызметінің тәжірибесі негізінде жүзеге асырылатын болса; б) оқу-жаттығу процесін жүзеге асыру кезінде бәсекелестік қызметті бағалау негізінде жас жасөспірімдер спортшыларының жас-жыныстық ерекшеліктері ескерілетін болады; в) жеке тәсіл темпераменттің қасиеттері мен түрін алдын-ала диагностикалау негізінде жүзеге асырылады, ал педагогикалық әсерлер жас каратэшілердің мотивациясы мен психикалық жағдайын басқару әдістерін қамтиды.

Жас каратэшілердің жаттығу процесін басқару бәсекелестік қызметтің модельдік сипаттамаларын қолдану негізінде, бір жағынан, бәсекелестік қызмет көрсеткіштерінің сандық мәндерін арттыру мүмкіндігінде, екінші жағынан, жалпы спорттық нәтижені арттыруда көрсетілген оң нәтижелерді анықтады. Осы зерттеуде ұсынылған каратэшілерді даярлаудың оқу процесін басқару үшін модельдік сипаттамалар мен теориялық тәсілдерді қолданудың орындылығы дәлелденді.

Педагогикалық эксперимент жылдың алдағы негізгі бастауларының жоспарланған нәтижесіне қол жеткізе отырып, бәсекелестік қызметтің модельдік сипаттамаларын қолдана отырып, каратэшілерді даярлаудың оқу процесін басқару мүмкіндігін тексеру үшін жүргізілді. Педагогикалық эксперимент жүргізуге кірісе отырып, жасөспірімдердің бәсекелестік қызметінің модельдік сипаттамаларына және олардың негізінде ұсынылған басқару тәсілдеріне бағдарлау Спорттық нәтижені арттыруға ықпал етеді деп болжанған.

Эксперимент жүргізу кезінде біз кіші каратэшілердің бәсекеге қабілеттілігінің модельдік сипаттамаларына, сондай-ақ бірінші тарауда бұрын ұсынған теориялық тәсілдерге назар аудардық.

Педагогикалық эксперимент нәтижелерінің артуының дәлелі қалалық және аймақтық жарыстарда бірінші эксперименттік топтың каратэшілерінің ресми жарыстарында сәтті өнер көрсетуі болып табылады.

Әдебиеттерді талдау, жұмыс тәжірибесі және педагогикалық эксперименттің нәтижелері оқу процесін басқару үшін оны жүзеге асыруда модельдік сипаттамалар мен әдіснамалық тәсілдердің болуы қажет екенін көрсетеді.

Модельдік сипаттамаларды құрастыру кезінде бірнеше бағыт бөлінеді. Біріншісі спортшылар тобының орташа көрсеткішін қарастырады. Екіншісі орташа шамалар диапазонының белгілі бір өзгеруіне мүмкіндік береді.

Модельдік сипаттамаларды қолдану негізінде спортшылардың жаттығулары мен бәсекелестік әрекеттерінің параметрлерін басқару және түзету мәселелері бойынша теориялық материалды жалпылау кезінде баяндалған теориялық тәсілдер оларды практикалық іске асырудың негізгі ерекшеліктері мен жолдарын анықтауға мүмкіндік берді. Біздің кейінгі зерттеулерімізде олар жас қаратәшілерді көпжылдық даярлауды басқару әдістемесін әзірлеуге негіз болады.

Жұмыста әртүрлі спорт түрлерінде дайындық процесін басқару схемалары берілген, деңгейлері, модель түрлері, модельдік сипаттамалары көрсетілген. Модельдік сипаттамаларды қолдана отырып, басқару тиімділігінің интегралды көрсеткіші спорттық (түпкілікті, мақсатты нәтиже) болып табылады.

Көп жылдық дайындық кезеңдерінің, макроциклдер мен жаттығу кезеңдерінің сипаттамаларын әзірлеу ең жоғары спорттық нәтижелерді көрсету үшін оңтайлы деңгейге жету үшін спорттық шеберліктің қалыптасуының негізгі заңдылықтарын сақтауды көздеуі керек.

Оқу процесін басқару үшін көрсеткіштерді таңдағанда, оларға педагогикалық әсер ету кезінде бағытталған өзгерістерге ұшырауы мүмкін көрсеткіштерді таңдап, тиісті жаттығу құралдарын таңдау керек. Топ ішіндегі элементтердің өзара байланысының "қатаң" шеңберлерінен аулақ болуға тырысу керек.

Спорттық тәжірибеде параллель, әдетте бірнеше модельдер бар. Модельдің әр нұсқасында бәсекелестікте сәттілікке сенуге мүмкіндік беретін өзіндік (компенсаторлық) факторлар бар. Жекпе-жекте бір ғана сапа емес, әртүрлі қасиеттер кешені маңызды. Бұл кешен жасына, біліктілігіне, спортшының салмақ дәрежесіне және т. б. байланысты.

Спортшылар қызметінің жекелеген параметрлеріне мақсатты әсер ету әр түрлі жас және біліктілік топтарындағы түзету бағытын анықтауды қамтиды. Осы түзету бағыттарын дұрыс таңдау үшін сипаттамалардың ағымдағы, аралық және соңғы мәндері қажет. Бұл жағдайда жеке құндылықтарды, олардың жаттығулардың көпжылдық динамикасындағы өзгерістерін ескеру қажет, сонымен қатар ең күшті спортшылардың өзгергіштігі жоғары.

Модельдік сипаттамалардың орташа мәндеріне назар аудару белгілі бір оң мәнге ие, бірақ спорттық шеберліктің алғашқы кезеңдерінде де бұл тәсіл бірқатар кемшіліктерді анықтады. Барлық көрсеткіштер бойынша көптеген жас спортшылар дайындық деңгейін сипаттайтын тесттерде орта топтық мәнге жете алмады. Жоғары білікті спортшылармен практикалық жұмыста бұл тәсіл одан да маңызды емес. Жарыстың чемпиондары мен жүлдегерлеріне, олар үшін ең маңызды көрсеткіштерге назар аудару модельдік сипаттамаларды басқару және әзірлеу кезінде ескерілетін көптеген әдіснамалық тәсілдердің бірі ретінде қарастырылуы керек. Сипаттамаларға негізделген жаттығу процесін басқару негізінен модельдік мәндермен ағымдағы жағдайдың сәйкессіздігін жою (әлсіз жақтарын тарту, күшті жақтарын арттыру) арқылы спортшылардың дайындығы мен бағытталған түзетудің әлсіз және күшті жақтарын анықтауға дейін азаяды.

Сипаттамалардың негізгі мақсаты-оларды жеке сәйкессіздіктерді анықтау үшін белгілі бір нұсқаулық ретінде пайдалану жеке және топтық мәндерді одан әрі түзету бар жинақталған тәжірибені жоққа шығармай, оны жаңа деректермен толықтырып, тереңдете отырып, басқа жолмен жүруі керек. Бұл, ең алдымен, спортшының жасына, біліктілігіне, дайындық кезеңіне, морфофункционалды, типологиялық және басқа да көптеген ерекшеліктеріне қатысты әр көрсеткіш

бойынша түзету бағытын таңдау, дайындықтың мүмкіндігінше үлкен жақтарын ескере отырып, тұрақсыз және тұрақты көрсеткіштерді ескере отырып, әр көрсеткіш бойынша бағытталған түзету қатынастарын анықтау.

Бағытталған түзету мәселесі бойынша әдебиеттер мониторингі бағытталған өзгеріске ұшыраған көрсеткіштің маңыздылығын ескере отырып, түбегейлі маңызды бағыттарды анықтаған жоқ. Каратэ мысалында жеке сипаттамаларды қолдана отырып, белгілі бір спортшының дайындық параметрлеріне мақсатты әсер ету жолдарын көрсететін зерттеулер жеткіліксіз деп айтуға болады.

Өздеріңіз білетіндей, мақсатты әсер ететін барлық параметрлер дайындық жүйесінің соңғы нәтижесіне бірдей әсер етпейді. Олардың кейбіреулері көп, ал басқалары онша маңызды емес. Жүйені, ішкі жүйені (әр параметрдің түпкілікті нәтижеге қосқан үлесі) бағытталған түзету үшін ұсынылған немесе ұсынылған әр параметр үшін бірдей уақытты жұмсай отырып, түпкілікті нәтиженің қаншалықты өсетінін білу қажет.

Осы кезеңде нәтиженің ең көп өсуін қамтамасыз ететін дайындық деңгейін көрсететін сипаттамаларды жетілдіруге уақытты арттырған жөн. Мысалы, тәждік техниканы жетілдіруден гөрі күресте қорғаныс сенімділігін арттыру. Модельдік сипаттамаларды қолдана отырып, мақсатты түзету жоғары білікті спортшыларға қатысты болуы керек каратэдегі модельдік сипаттамалардың түпкі мақсаты - дайындықтың әртүрлі кезеңдерінде жеке көрсеткіштерді әзірлеу.

Алайда, әдебиеттерде жеке сипаттамаларды түзетуге бағытталған мәселелер жеткілікті түрде қамтылмаған. Көбінесе олар жеке-топтық немесе топтық өзгерістерге қатысты. Сонымен қатар, кейбір жұмыстар модельдік сипаттамаларды қолдана отырып басқарудың мағынасын көрсетпейді, авторлар жалпы сипаттағы сөз тіркестерімен шектеледі: "түзету әсерлері дамиды", "нақты және көрсеткіштер салыстырылады .спортшының мақсатты моделі" және т. б.

Жүргізілген педагогикалық эксперимент модельдік сипаттамаларға назар аударып, дайындықтың бәсекеге қабілетті кезеңінде каратэшілердің бәсекелестік қызметінің сандық параметрлеріне бағытталған әсер ету мүмкіндігін көрсетті. Жұмыста баяндалған каратэшілерді даярлаудың оқу процесін басқарудың теориялық тәсілдері педагогикалық экспериментте сәтті жүзеге асырылды. Оларды жекпе-жектің басқа түрлеріне және басқа спорт түрлеріне қолдануға кеңес беруге болады.

Педагогикалық эксперименттің нәтижелері оқу-жаттығу процесінде жасөспірімдердің физикалық қасиеттерін қалыптастырудың тиімділігі туралы зерттеу гипотезасының дұрыстығын растады.

Эксперименттік жұмыс көрсеткендей, барлық педагогикалық іс-әрекеттің каратэшінің физикалық дамуына, жасөспірімдердің моральдық саласын қалыптастыруға, педагог-жаттықтырушылар мен оқушылардың қарым-қатынасын жетілдіруге, оқу - жаттығу процесін саралау мен дараландыруға жағдай жасауға бағытталған бағыты оқу-жаттығу процесінің маңызды міндетін-жасөспірімнің жеке басын тәрбиелеуді жоғары тиімділікпен шешуге мүмкіндік береді. Сонымен қатар, оқу-жаттығу сабақтары барысында алынған білім, Дағдылар мен дағдылар, қалыптасқан жағымды жалпы мәдени, эстетикалық және шығармашылық қажеттіліктер өмір бойы туындайтын әртүрлі жағдайларда жүзеге асырылуы мүмкін.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Абакинов Н. В. жас педагогикасы : оқу құралы / Н. В.Абакинов. Воронеж: ВГУ, 1991. - 136 б
2. Аболин Л. М. спортшының идеалды моделінің психологиялық детерминациясы туралы / Л. М. Аболин // дене шынықтыру теориясы мен практикасы. -1981.-№6.- 47-49 ББ.
3. Авашин М.К. жас самбистердің оқу процесінің педагогикалық негіздері / М. К. Авашин. М.: Макет, 1997. - 108 б.
4. Аверин В. А. балалар мен жасөспірімдер психологиясы: оқу. жәрдемақы. 2-ші басылым. перераб / В.А. Аверин. - Санкт-Петербург.: Михайловтың басылымы, 1998 ж.- 379с.
5. Аикин В. А. 7-17 жас аралығындағы жүзу техникасының биомеханикалық элементтерін сараланған оқытудың жалпы заңдылықтары: АВ-тореф. дис. доктор. пед. ғылымдар / СибГАФК.- Омбы, 1997. 47 б.
6. Айкидо және каратэ: әскери өнердің құпиялары / астында. Барановский, Ю.Кутырев. М.: денсаулық және сән. - 1993.- 143с.
7. Александрова Г. В. білікті спортшылардың арнайы дайындығының Модельдік сипаттамалары: реферат. дис. канд. пед. ғылымдар / ҚМИФК.- Киев., 1983. -24 Б.
8. Әлиханов И. И. еркін күрестің техникасы мен тактикасы / И. И. Әлиханов. М.: дене шынықтыру және спорт, 1986. - 304 б.
9. Амбаров Э. Х.төменгі аяқтардың функционалды асимметриясы және жеңіл атлетикамен айналысатын жасөспірімдер мен жасөспірімдерді даярлау : реферат. дис. канд. пед. ғылымдар. М., 1969.- 21 Б.
10. Ананьев Б. Г. екі жақты реттеу интеграция механизмдерінің бірі ретінде. Сайланған. психол. тр. / ред. А. А. Бодалева және Б. Ф. Ломова, Собр. ОП.2 томдық. - Т 1. / Б. Г. Ананьев. - М.: Педагогика, 1980. - 432 б.
11. Бабанский Ю.К. педагогикалық зерттеулердің тиімділігін арттыру мәселелері / Ю. К. Бабанский. М.: Педагогика, 1982. -192 Б.
12. Балсевич В.К. дене тәрбиесі процесінде спорттық дайындық теориясының негізгі ережелерін конверсиялау / В. К. Балсевич, Г. Г. Наталов, Ю. К. Чернышенко // дене шынықтыру теориясы мен практикасы.-1997.-№.6-Б. 15-25.

ӘОЖ 54:37.091.3

ХИМИЯНЫ ОҚЫТУДА ЭЛЕКТРОНДЫ ОҚУЛЫҚТАРДЫ ПАЙДАЛАНУДЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Каппасова А.Н., 2-курс магистранты

Ғылыми жетекші: Тантыбаева Б.С., п.ғ.к., қауымдастырылған профессор
С. Аманжолов атындағы ШҚУ, Өскемен қ., Қазақстан
e-mail: t.arai_777@mail.ru

XXI ғасырда әлемдік өркениет төрінен орын алып, Қазақстанның жан-жақты дамуының бірден-бір жолы білім мен ғылымды әр қырынан меңгеру қажет болып отырғаны белгілі. Оқытудың жаңа ақпараттық - коммуникациялық технологияларын меңгеру – қазіргі заман талабы. Сондықтан да, XXI ғасыр – ақпараттық технология ғасыры болып табылады. Қазіргі қоғамдағы білім жүйесін

дамытуда ақпараттық–коммуникациялық технологиялардың маңызы зор. Білім беруді ақпараттандыру және пәндерді ғылыми – технологиялық негізде оқыту мақсаттары алға қойылуда. Ақпараттандыру технологиясының дамуы кезеңінде осы заманға сай білімді, әрі білікті мамандарды даярлау оқытушының басты міндеті болып табылады.

Химияны оқыту барысында сандық технологиялар тиімді көмекші құрал болып табылады. Ол оқушылардың білім сапасын және сабақтардың сапасын арттыруға көмектеседі. Сабақта электронды оқулықтар - бұл:

- басқа оқу пәндерімен пәнаралық байланысты іске асыру;
- виртуалды практикумдар мен зертханалық жұмыстарды жүргізу;
- білімді тексеру тапсырмаларды орындау;
- тапсырмаларды шешу үшін электрондық кестелерді қолдану;
- оқу материалын оқу кезінде мультимедиа-технологияларды қолдану.

Кіріктірілген сабақтар, жобалар, зияткерлік марафондар өткізу кезінде компьютерде жұмыс істеу дағдысын пайдалану оқушылардың табысқа жету жағдайын жасауға ықпал етеді, олардың уәждемесін арттырады .

Химияны оқыту тәжірибесінде әр түрлі электронды басылымдарды сынып-оқу және сыныптан тыс жұмыста қолдануға болады.

Электронды құралды химия сабағының әр кезеңінде (жаңа материалды оқу, оны бекіту, білімді тексеру кезінде) және сыныптан тыс жұмыста қолдануға болады. Компьютерлік модельдерді, анимацияларды, видеофрагменттерді пайдалану оқу үдерісін әртүрлі етуге, оқу материалын жақсы меңгеруге қол жеткізуге, химияға деген қызығушылықты арттыруға мүмкіндік береді.

Электрондық оқулық — ғылыми-педагогикалық құрал.

Электрондық оқулықтармен жұмыс негізгі үш деңгейде атқарылады: оқыту; бақылау және тексеру.

Электрондық оқулықтар оқушылардың өз бетінше жұмысын және олардың жоғары танымдық белсенділігін арттырады, олардың терең де тиянақты білім алу сапаларын көтереді. Сонымен бірге барлық оқу үдерісінің алға қойған мақсатынан бастап, қол жеткен нәтижесіне дейінгі аралықты қамтиды, оқушыларға үлкен ақпараттық білім кеңістігіне жол көрсетеді. Ақпараттық білім беру танымдық ойлау мен ақпараттық өзіндік анықтамалар, білімді автоматты түрде бағалаудың тестілік әдістерін даярлап береді. Электрондық оқулықтар әр түрлі ақпарат жиынтығын, оқушыларға білім берудің негізгі пайда болу орталықтары туралы толық мәлімет бере алады.

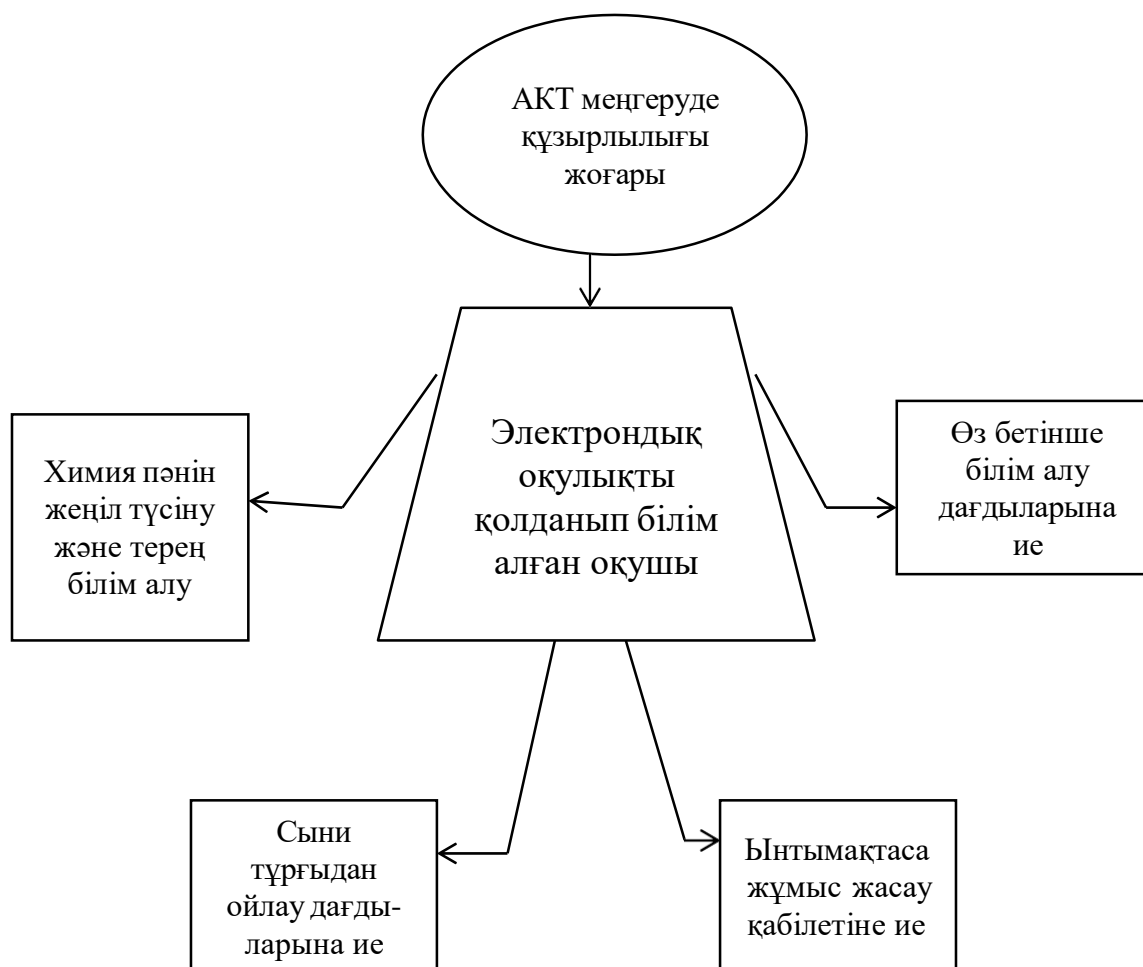
Электрондық оқулықтар толық курстың жеке бөлігін құрайтын, белгілі ақпараттық, жүйелі қызмет атқаратын білім жиынтығы — модульден тұрады, ол оқушының толық, жүйелі түрде білім алуын қалыптастырады.

Гипермәтінде елестететін мәтінді пайдалану (негізгі сөзді түрлі бояумен және шрифтпен ерекшелеу), жоғары сапалы бейнелердің, суреттердің дидактикалық талаптарына жауап береді, оқып отырған материалды қабылдауды жеңілдетеді.

Электронды оқулық ерекшелігі — жоғары мобильдігі мен икемділігі, онда көптеген иллюстрациялар, бейнефильмдер көріністері енгізілген. Электронды оқулық күнбе-күн, түскен жаңалықтармен қажеттілігіне қарай толықтырылып отырады. Сонымен қатар оқулық оқушыға тест сұрақтарын қойып, жауабына нақты

бағасын алуға жағдай жасайды. Қажет болған жағдайда оқушы мәтінге қайтадан оралып, түсінбей қалған жерін қайта қарап, тақырып соңындағы бақылау тестіні немесе кестені толтырады. Міне, осы кезде оқушының жеке бас психологиясына электронды оқулық назар аударады десе де болады. Топ алдында жіберген қатесін тауып, түзетуге тырыспаса, «ұялшақтығынан», ал электрондық оқулықтың көмегімен ол қажетіне қарай кейін оралып, дұрыс жауабына келеді.

Осының нәтижесінде электрондық оқулықты қолдану арқылы білімі тереңдеген оқушының моделін елететуге болады. (1-сурет)



Сурет 1- Электрондық оқулықты қолдану арқылы білімі тереңдеген оқушының моделі

Электронды оқулық:

- заман ағымына сай оқушылардың қызығушылығын арттырып, түсінбей қалған сәттерін қайтадан көруге, алған мағлұматты нақтылауға мүмкіндік береді;
- оқу үдерісінде компьютерлік технологияның соңғы жетістіктерін көре отырып, қазіргі талапқа сай маман дайындалады;
- білім алушылар ғылыми техниканың жетістіктерін өз саласында пайдалану әдістерін қалыптастырады;
- оқу үдерісі жеделдейді;
- оқушының шығармашылық бастамасы дамиды;

- электронды оқулық аралық білім беруге жол ашады, бұл ауыл мен шағын комплектілі мектептерде қолданылуы мүмкін;
- білім сапасы жоғарылайды;
- экономикалық жағынан тиімді.
- Электронды оқулықтың мазмұны оқушының зияткерлік ойлау қабілетін дамытуға бағытталуы қажет және оның мына қасиеттерді қанағаттандыруы жеткілікті: жинақтылық, жүйелік, көркемділігі, жылдамдылығы.
- Бұл электронды оқулықтың тиімді жері, қашықтан оқытуға, оқушының өздігінен оқып- үйренуіне жұмыс қабілетін дамытуға мүмкіндік береді (1-кесте).

Кесте 1. Электронды білім беру ресурстарын пайдаланудың тиімділігі (химия пәні үшін)

<i>Ұстаздар үшін</i>	<i>Оқушылар үшін</i>
Сабақ барысында электронды оқулық:	<ul style="list-style-type: none"> – Үй тапсырмасын орындаудың және оған жауап берудің жаңа формасы арқылы оқушылардың пәнге деген қызығушылығы артады. Қабілеті – Білімі төмен оқушылардың сабаққа қызығушылығы жоғарыласа, қабілетті, дарынды оқушылардың оқытудың зерттеушілік-ізденушілік деңгейі көтеріледі. – Оқушының өз мүмкіндігі мен материалды меңгеру мен қабылдау ерекшелігін ескере отырып, жаңа білімді оқып-үйренеді. – Оқушылар қазіргі ақпараттық – технологиялармен жұмыс жасай білуге үйренеді.
Зертханалық жұмыстарды орындауда виртуалды эксперимент, интерактивті модельдерді пайдалану;	– Кез-келген уақытта оқушылар өздерінің білімдерін автоматты түрде тексере алады. Сонымен қатар, оқушы өз біліміне автоматты бақылау құрылғы жақсы, өте жақсы бағаларын қойса, қызығушылығы одан әрі жоғарылайды.
Білімді тексеруде арналған электронды оқулықтағы тестілерді қолдану;	– Баяндама, ғылыми жоба, конференция, презентациялар дайындауда химиялық объектілердің үлкен жинағы болып табылады. Оқушы сабаққа, сыныптан тыс жұмыстарға қажетті қызықты мәліметтер мен деректер жинақтай алады.
Сабақ үстіндегі оқушылардың электронды оқулық арқылы жеке зерттеушілік және шығармашылық жұмыстары.	<ul style="list-style-type: none"> – Энциклопедиялық бағыттағы сұрақтарға жауап ала алады. – Зерттеу жұмыстарын жүргізуге, оқушылардың шығармашылық потенциалын арттыруға мүмкіндік береді.

Электронды оқулықты сабақ үстінде пайдаланудың формалары :

1. Сабақ барысында техниканы қолдану арқылы материалды түсіндіру, оқушыны сөйлету және пікірталас, бекіту, оқушылардың білімін бақылау, жеке жұмыс, талдау, тестілеу, қажет ақпаратты іздестіру;

2. Сабақтан тыс уақытта оқушының дербес, өздігінен қолдануы, яғни үй тапсырмасын орындау, рефераттар даярлау, өзіндік бақылау;

3. Мұғалімнің сабаққа даярлық кезеңінде қолдануы, яғни арнайы материалды іріктеп алу, тапсырмаларды дайындау және т.б.

Электронды оқулықтардың басқа оқулықтардан айырмашылықтары: электронды оқулықта динамикалық анимацияны, дыбысты, гиперсілтеме, бейнесюжет және т.б қолдану арқылы оның көрнекілігінің басымдылығында; оқу материалы немесе мәліметтің бір мезгілде жазылуы, анимация, дыбыс түрінде жеткізіліп, түйсікке әсер етуінде; электронды оқулықтағы тест сұрақтарының бірнеше нұсқадан тұруын қамтамасыз етуге мүмкіндіктің болмауында, оның жоғары деңгейлігін, әр түрлілігін қамтамасыз етуге қол жеткізуінде; электронды оқулық құрылымы бойынша ашық жүйе болғандықтан, ондағы оқу материалдарын үнемі толықтырып, өзгертуге және түзетуге болмайтындығында; электронды оқулық тиражын көбейтудің жеңілдігі, аз шығын арқылы телекоммуникациялық құралдар көмегімен электронды оқулықты пайдаланудың немесе қолданудың мүмкіндігінің жоғарылығында болып табылады.

Электронды оқулықтың тиімділігі: мұғалімнің ғылыми-әдістемелік әлеуетін дамытып, оның сабақ үстіндегі еңбегін жеңілдетеді.

Мектеп қоғамның басты институттарының бірі ретінде, онда болып жатқан барлық өзгерістерді бірінші болып сезінеді. Қазіргі қоғам белгілеген мектепке деген әлеуметтік сұраныс жаңа ойлау, өз бетінше мақсат қоя білу, оларға қол жеткізу жолдарын табу қабілеті бар адамдардың қажет екендігін көрсетеді. Жалпы білім беретін мектепте химияны оқыту белгілі бір білім деңгейін меңгеруге ғана емес, сонымен қатар оқушы тұлғасын дамытуға да бағытталған. Әрбір оқушының қажеттіліктері мен қабілеттерін ескере отырып оқыту, оқу процесінде тек жаңа білім беру технологияларын қолдана отырып ғана құруға болатыны сөзсіз.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. «Болашақ үшін оқыту». ХХІ ғасырдың ақпараттық және білім технологияларына кіріспе: Оқу құралы. — Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті», -2015.

2. Соловов А.В. Проектирование компьютерных систем учебного назначения: Учеб. пособие. — Самара: СГАУ, — 138 с.

3. *Сербин В.В.* Технология создания электронных учебно-методических комплексов средствами мультимедиа. — Алматы: Мектеп, 2014. — 260 с.

4. Электрондық ресурс. - Ақпараттық-коммуникативтік технологияны оқу үрдісінде пайдалану // <http://www.zkoipk.kz/kz/2015smart1/1394-conf.html>.

5. Әлімқұлова Э.Ж. Химияны оқытуда инновациялық технологияларды қолдану мәселелері. // Әлімқұлова Э.Ж. С.Сейфуллин атындағы Қазақ агротехникалық университетінің Ғылым жаршысы / Вестник науки Казахского агротехнического университета им. С. Сейфуллина. – 2013. - №1 (76). – Б. 33-41б.

ЖОО-ДА СТУДЕНТТЕРДІҢ ЭМОЦИОНАЛДЫ ТҮРАҚТЫЛЫҒЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ШАРТТАРЫ

Кенжебаева А.Р.

С. Аманжолов атындағы ШҚУ, Өскемен қ., Қазақстан
aiymywkaken@gmail.com

Студент жастар - өмір салтында айырмашылықтары, өзіндік құндылық көзқарастары, мінез-құлық стандарттары, іс-әрекет мотивтері бар ерекше топ. Студенттер оқыту процесінің стресс-факторларының жинақталған және таңдалған кәсіптің жеке тұлғалық әсеріндегі жоғары әлеуметтік тобына жатады. Ресейлік ғалымдар Е. А. Ямбург, Э. Н. Вайнер, Н. К. Иванова, А. М. Куликов стресс-факторларына оқу сабақтарының шамадан тыс жүктелуін, оқытушылар мен студенттердің қарым-қатынасы, оқыту мен тәрбиелеудегі жеке ерекшеліктерді, гиподинамияны және авторитарлық стильді қамтиды деп есептейді. Жастардың физикалық жағдайы, дене шынықтыру деңгейі оларға сыртқы ортаның қолайсыз жағдайларына және қоғамның әлеуметтік-саяси және экономикалық құрылымының өзгеруіне байланысты қиындықтарға тиімді қарсы тұруға мүмкіндік бермейді.

ЖОО-да оқу кезінде жастардың психофизикалық мәдениетінің деңгейі төмендейді, бұл ақпараттық және эмоционалдық жүктемелердің күрт өсуіне байланысты, бұл адамның психикалық әл-ауқатының айтарлықтай нашарлауына, алаңдаушылықтың жоғарылауына, студенттердің стресстік жағдайларды жеңуге мүмкіндік беретін технологиялық жабдықталуының төмен деңгейіне әкеледі. С.А. Бабановтың пікірінше, жастар қандай да бір күрделілікпен кездесіп, жинақталған энергияны (стресстің физиологиялық механизмінен туындаған) толық іске асыра алмайды, содан кейін бұл энергия, адамның өзін жоя бастайды [1]. Нәтижесінде күйзеліске байланысты психикалық, эмоционалдық шиеленіс күшейеді.

Қазіргі қоғам білім беру ортасын ізгілендіру, әр адамның мүмкіндіктерінің әлеуетін дамыту бағытында қозғалады, ал өмірдің, өзін және өз қызметінің терең мағыналарына қызығушылық танытатын студенттердің жеке басының даму факторлары алдыңғы қатарға шығады. Е. А. Рождественскаяның пікірінше, кәсіби қызметтегі жетістік қалыптасқан кәсіби дағдыларға ғана емес, маманның жалпы психологиялық мәдениетін дамытуға да байланысты [2]. Осылайша, студенттің эмоционалды жеке саласының жетілуі болашақ маманды даярлаудың және оның өмір сүру сапасының негізгі факторларының біріне айналады. Алайда, университеттің білім беру кеңістігіндегі студенттердің эмоционалды-тұлғалық, мотивациялық салалары мен өмір сүру сапасы арасындағы өзара әрекеттесу деңгейлері әлі жеткілікті зерттелмеген, бұл зерттеудің негізгі проблемасын – университеттің білім беру кеңістігіндегі студенттердің эмоционалды-тұлғалық саласын зерттеуді анықтауға мүмкіндік берді.

Эмоционалды тұрақтылық деген не? Бүгінде бұл құбылыс күрделі қызметті жүзеге асыру кезінде күшті эмоционалды жағдайды еңсеру қабілетін білдіретін психиканың қасиеті деп аталады. Бұл жағдай стресс пен жүйке бұзылулардың алдын алады, сондай-ақ ең стресстік жағдайлардағы әрекеттерге ықпал етеді. Жалпы

психологияда эмоционалды тұрақтылық жағдай мәселесі Б.Г.Ананьев, Л.С.Выготский, П.Я.Гальперин, А.Н.Леонтьев, А.С.Рубинштейн және басқалардың еңбектерінде эмоционалды жағдайлардың базалық теориялық негіздері қарастырылады. Елімізде мектеп оқушыларының эмоциялық жағдайын Қ.Б.Жарықбаев, А.Р.Ерментаева, Ж.Ы.Намазбаева, М.В.Кузубова, М.С.Искакова, Ж.А.Қайырова еңбектерінде қарастырды [2]. Жоғарыда аталған еңбектер тұлғаның эмоционалды тұрақтылығын дамыту мәселесінің біркелкі зерттелгенін айқындайды. Дей тұрғанымен, студенттердің эмоциялық тұрақтылығын дамытудың әлеуметтік-педагогикалық ерекшеліктері арнайы қарастырылмаған. Соның нәтижесінде бүгінгі күннің ең бір өзектілігі балаларды мектеп табалдырығынан бастап арнайы пәндер арқылы баланың бойына эмоционалды тұрақтылықты дамыту мәселесі тұр.

Эмоционалды тұрақтылықты түсіндіруде ғалымдар екі топқа бөлінеді. Бірінші топ авторлары (О.А.Черникова, С.М.Оя, О.В.Дашкевич және т.б.) эмоционалды тұрақтылықты эмоционалды құбылыс ретінде қарастырса, екінші топ авторлары (П.Б.Зильберман, А.Я.Чебыкин, Л.М.Аболин және т.б.) эмоционалды тұрақтылықты психиканың кіріктілген қасиеті деп түсіндіріп, іс-әрекеттің ұйымдасуын бұзып, эмоцияналды қысым жағдайының туындауына кедергі болатын тұлғаның сенсорлық ерік сапаларын жатқызады. [4]

Студенттердің университетте оқу мотивациясы кәсіби өзін-өзі анықтау проблемаларымен ғана байланысты емес, мұнда жеке жетілу кәсіпқойлықтың жетекші факторларының бірі болып табылады, оқу мотивациясы студенттің оқу іс-әрекетінің белсенділігі мен пассивтілігімен анықталады, ал эмоционалды мәртебе қызметтің ажырамас компонентіне айналып қана қоймай, оны реттеу функциясын белсенді орындай бастайды. Қазіргі университетте табысты оқудың қажетті шарты студенттің өмір сүру сапасының психикалық компонентінің жоғары деңгейі болып табылады, бұл оның білім беру ортасының жағдайына оңтайлы бейімделу қабілетін көрсетеді, қазіргі білім беру жүйесінің негізгі қайшылықтарына барабар жауап береді – бұл білімнің тез өсу қарқыны мен жеке тұлғаның оларды игеруінің шектеулі мүмкіндіктері арасындағы қайшылық.

Эмоционалды күйіп қалу - бұл «таңдалған травматикалық әсерлерге жауап ретінде эмоцияларды толық немесе ішінара алып тастау түрінде жеке тұлғаның психологиялық қорғаныс механизмі»[4]. Шаршау синдромының пайда болуына жас, өмірлік және практикалық тәжірибенің болмауы ықпал етеді. Студенттердің эмоционалды күйіп қалу синдромының қалыптасу ерекшеліктері және оның студенттердің мотивациялық саласына әсерін біз өзін-өзі анықтау теориясы негізінде қарастырамыз (Е. Десі және R. Руан бойынша).

Өзін-өзі анықтау - бұл қабілет қана емес, сонымен қатар студенттердің қажеттілігі. Студенттердің эмоционалды күйіп қалуы-бұл эмоционалды мінез-құлықтың қалыптасқан стереотипі, эмоционалды, танымдық және физикалық энергияны біртіндеп жоғалту процесі, эмоционалды, психикалық сарқылу, физикалық шаршау, жеке басының бөлінуі және жұмыстың орындалуына қанағаттанудың төмендеуі белгілерінде көрінеді. Өзін-өзі анықтау қажеттілік ретінде ғана емес, сонымен қатар адамның мінез-құлқының сапалық сипаттамасы ретінде де әрекет етеді. Өзін-өзі анықтау деп адамның күшейту, ынталандыру

немесе детерминант ретінде әрекет ете алатын басқа күштерден гөрі таңдау және таңдау, өзін сезіну қабілеті, оның мінез-құлқы түсіндіріледі. [5].

Студенттердің жеке басын қалыптастыруда маңызды рөл В. К. Балсевичтің айтуынша, дене шынықтыру тұлға құрылымының барлық компоненттерімен, бұл оның функционалды және құндылық мазмұнын талдаумен расталады. Осыған байланысты ол жеке тұлғаның тұтастық ретінде көбеюінің ең үлкен әлеуетін қамтитын мәдениеттің интеграциялық буыны болып табылатын негізгі, іргелі қабат ретінде әрекет етеді. Дене шынықтыру іс-әрекетінің тиімділігі студенттердің қажеттіліктерін, қызығушылықтарын (мотивтерінде, құндылық бағдарларында және т.б. бекітілген мақсаттарды қалыптастырумен байланысты), олардың белгілі бір білім, дағдылар деңгейін игеруімен анықталады. Студенттердің эмоционалды тұрақтылығын арттыру және ЭКҚС (эмоционалды күйіп қалу синдромы) алдын алу үшін педагогикалық жағдайлар үш деңгейден тұрады:

жеке деңгей – ЭКҚС (эмоционалды күйіп қалу синдромы) клиникалық көріністерінің алдын алу, бейімделгіштерді таңдау мінез-құлық нысандары;

тұлғааралық деңгей – сыныптастарымен, оқытушыларымен және отбасы мүшелерімен қарым – қатынасты оңтайландыру;

ұйымдық деңгей - ЖОО-дағы жағдайды оңтайландыру, оқу жағдайларын жақсарту.

Студенттердің жеке басының эмоционалды тұрақтылығын арттырудың педагогикалық шарттары үшін келесі міндеттерді шешуі керек:

- студенттердің эмоционалды жеке саласын, психосоматикалық денсаулығын және әлеуметтік бейімделуін кешенді бақылау;

- студенттердің оңтайлы психоэмоционалды мәртебесі мен денсаулығын сақтауға және нығайтуға ықпал ететін білім мен дағдыларды игеруге бағытталған білім беру-ағарту бағдарламаларының кешенін енгізу;

- студенттерді психологиялық қолдау және физикалық оңалтумен байланысты профилактикалық және бейімделу сипатындағы шаралар жүйесін енгізу.

Студенттердің эмоционалды күйіп қалу синдромын жеңу үшін психологиялық сауаттылығын арттырудың педагогикалық технологиясына негізделген. Педагогикалық технология практикалық қызметке енгізілген кезде компоненттерден тұрады:

- өзін – өзі тану және интроспекция блогы- ЭКҚС дамуын тудыруы мүмкін студенттердің психологиялық ерекшеліктерін анықтау

- өзін-өзі түзету блогы-өзін-өзі қабылдау деңгейін арттыру, оның оң және теріс сипаттамаларын барабар қабылдау, жетістіктер мен сәтсіздіктерді қабылдау;

- өзін – өзі реттеу блогы-өзінің функционалды жағдайын басқару, эмоциялармен және тәжірибелермен жұмыс істеу дағдыларын қалыптастыру;

- психологиялық сауаттылық блогы-стресстік жағдайлар мен оларды жеңу жолдары туралы білімді игеру, психологиялық қорғаныс дағдыларын дамыту және нақты жағдайларға бейімделу.

Эмоционалды тұрақтылықты арттырудың педагогикалық шарттары студенттердің психоэмоционалды мәртебесіне, олардың мотивациялық саласына

және өмір сапасының компоненттеріне айтарлықтай оң әсер етеді және мыналарды қамтиды:

- мұғалімнің кәсіби тақырыптары бойынша "кері байланыс" және диалогты қамтамасыз ету және студенттер;
- білім алушыларға адамгершілік қарым-қатынас жасау, олардың құндылығын, шығармашылығын тану;
- оқытуды даралау;
- өзін-өзі дамытуға, өзін-өзі оқытуға, өзін-өзі тәрбиелеуге және шығармашылыққа ықпал ететін жағдайларды қамтамасыз ету;
- студенттің белсенділігін қамтамасыз ететін жағдайлар жасау;
- студенттердің коммуникативтік және әлеуметтік қызметін ұйымдастыру;
- ЭКҚС (эмоционалды күйіп қалу синдромы) пайда болуына кедергі келтіретін жағдайлар жасау.

Студенттердің жеке басының эмоционалды тұрақтылығын қалыптастыру және психоэмоционалды бұзылулардың алдын-алу бойынша педагогикалық жағдайларды жүзеге асыру Л.В. Филиппованың тұжырымдамасына негізделген педагогикалық технологияға негізделген [6] және оның негізінде Д.Г. Сидоровпен бірге студенттермен сабақтың келесі түрлері жасалды.

Сабақтың бірінші түрі әлеуметтенудің бірінші кезеңіне сәйкес келеді – сәйкестендіру, оның мақсаты білім алушының өзін, оның мәртебесін, топтағы тең орынды иемдену болып табылады. Сабақтың бұл түрі студенттің педагогикалық жағдай мен мақсат бейнесін қалыптастыру, оларды салыстыру және айырмашылықтарды анықтау, сондай-ақ осы айырмашылықтарды жою бойынша іс-әрекеттің толық бағдарламасын жасау арқылы іс-әрекеттің индикативті негізін дамыту мәселесін шешеді. Бұл мақсатқа жету студенттің оқу жағдайын қабылдауы мен бағалауын, сондай-ақ оның қабілеттерін, рұқсат етілген нәтижелер туралы пайымдауын, оның оң көзқарасы мен тұрақты көзқарасын қалыптастыруды қамтиды. Дидактикалық тұрғыдан дамушы оқытудың бірінші кезеңінің мақсаты – танымдық белсенділікті, жеке бағдарлама бойынша сабақтарға дайындықты қалыптастыру. Жеке жоспарда аталған кезеңнің мақсаты студенттің бейімделуінің жоғары деңгейіне қол жеткізу болып табылады. Көрсетілген мақсаттарға сәйкес тұлғаның психикалық жағдайын диагностикалау құрылады, бейімделу мүмкіндіктері анықталады, өзін-өзі анықтау және өзін-өзі жүзеге асыру саласындағы жеке тұлғаның бағыты болжанады. Ол үшін бейімделген сауалнамалар қолданылады. (Кеттелдің он алты факторлы жеке сауалнамасы, шкалалар тәуекелге деген ұмтылысты бағалау, жетістікке жету, сәтсіздікке жол бермеу мотивациясы).

Сабақтың екінші түрі әлеуметтенудің екінші кезеңіне сәйкес келеді – даралау, бұл жеке адамға шамадан тыс назар аударуды білдірмейді. Сабақтың бұл түрінің психологиялық мәні студенттердің өздерінің және басқалардың қабілеттерін бағалауды қалыптастыруға, жеке тұлғаның өз мүмкіндіктері туралы түсініктерін кеңейтуге ықпал ету болып табылады. Демек, осы типтегі сабақтарда жеке белсенділікті, бәсекелестікті, шығармашылықты едәуір арттыру мәселесі шешіледі. Бұған бірнеше жолмен қол жеткізіледі: білім алушыларды объектілерден өздерінің мінез-құлқын басқару субъектілеріне айналдыру; оқу процесінің мазмұнын проблемаландыру; педагогикалық жағдайды рефлексивті экспресс-талдауды жүзеге асыру арқылы топтық өзара әрекеттесуді ұйымдастыру.

Даралықты дамытудың осы кезеңінің психологиялық құрамдас бөлігі қызметтің нақты жағдайларында тұлғашілік әлеуетті іске асыру болып табылады. Даралау-бұл мұғалім ұйымдастырған жеке тұлғаның өзін-өзі жүзеге асыру процесі. Коммуникативті ынтымақтастық дараландырудың маңызды шарты болып табылады, бұл, шын мәнінде, басқаларды дұрыс түсіну қабілетін жүзеге асыруды, жеке тұлғаның эмоционалдық саласын жандандыруға ықпал ететін өзара құрмет пен сенімді, сондай-ақ белсенділік аспектісін қамтамасыз ететін интерактивті әдістерді, тәуелсіз, жеке және бірлескен жұмыс түрлерін модельдеуді білдіреді.

Студенттің жеке басының әлеуметтік-психологиялық саласын, оның физикалық дайындығы мен денсаулық жағдайын сипаттайтын көрсеткіштер негізінде жеке бағдарламалар жасалады.

Ю.Н. Емельянов [8] Аргайлдың әлеуметтік-психологиялық оқыту тұжырымдамасына сүйене отырып, рефлексивті сананы қалыптастыру міндетін де көрсетеді: адамның өзін-өзі тәрбиелеуінің жеткіліктілігін арттыру, «Мен-образды» және «Мен-тұжырымдаманы» үйлестіру және «Мен-жағдаятта» мәселесін қарастыру үшін тұжырымдамалық құралдар жасау. Оқу бағдарламасына манипуляциялық ойындар, түсініктеме ойындары, білімді, дағдыларды қалыптастыруға, мағынаны түсінуге бағытталған рөлдік ойындар кіреді. Оқу бағдарламасын іске асыру барысында алынған жаңа мағына жеке бағдарламаларды орындау (аурудың сипаты мен дене шынықтыруды ескере отырып жасалған), психикалық өзін-өзі реттеу әдістерін игеру және т. б. арқылы жүзеге асырылатын субъектінің одан әрі мәдени және белсенді өзін-өзі анықтауының шарты болуы мүмкін. Өзін-өзі бақылаудың жоғары деңгейі, бейімделудің жоғары деңгейі бар адамға тән іс-әрекет пен қарым-қатынастың шығармашылық стилі оған медиациясыз жаңа іс-шараларға оңтайлы қосылуға мүмкіндік береді, ал өзін-өзі реттеудің жоғары деңгейі кез-келген ауыр өзгерістердің дамуына жол бермейді. Бейімделудің жоғары оңтайлы деңгейіндегі тұлғаның мінез-құлқындағы жетекші орынды әлеуметтік бағдар факторы алады. Бұл фактордың орталық элементтері-мотивтер, жеке тұлғаның ендік пен фокус деңгейінің белгілері, сондай-ақ белсенділік пен ұжымшылдық сияқты сипаттамалық ерекшеліктер. Кәсіби фокус факторы аз рөл атқарады. Оның құрамына жеке тұлғаның кәсіби қалыптасуына байланысты құндылықтар, кәсіби және шығармашылық мотивтер, жеке тұлғаның жұмысқа деген көзқарасының көрсеткіштері, интеллектуалды қабілеттер кіреді.

Осылайша, ЖОО-ның білім беру кеңістігінде студенттердің эмоционалды-тұлғалық саласындағы бұзушылықтардың алдын-алудың педагогикалық жағдайларының құрылымындағы жетекші компоненттердің бірі-дене шынықтыру, ол тұлға құрылымының барлық компоненттерімен ұсынылған, бұл оның функционалдық және құндылық мазмұнын талдаумен расталады. Осыған байланысты дене шынықтыру жеке тұлғаның тұтастық ретінде көбеюінің ең үлкен әлеуетін қамтитын мәдениеттің интеграциялық буыны болып табылатын негізгі, іргелі қабат ретінде әрекет етеді.

Әдебиеттер тізімі

1. Бабанов, С.А. Профессиональные факторы и стресс: синдром эмоционального выгорания [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://www.tr-patient.ru/archive/tp12-09/tp12-09_622.html (Дата обращения 01.01.2013).

2. Рождественская, Е.А. Особенности мотивации обучения в вузе / Е.А. Рождественская, Н.А Рощина, Е.Н. Кубарев // Вестник ТГПУ. 2005. №1. С. 44-46.
3. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин. – Казань, 1987. – 262 с.
4. Бойко, В.В. Правила эмоционального поведения / В.В. Бойко. – СПб.: Речь, 1997. – 286 с.
5. Личностный потенциал: структура и диагностика; под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – 679 с.
5. Филиппова, Л.В. Концепция и технология организации гуманистически ориентированной физкультурно-спортивной деятельности детей и молодежи / Л.В. Филиппова, Ю.А. Лебедев // Спорт, духовные ценности, культура. 1997. Вып. 7. С. 295–308.
8. Емельянов, Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение / Ю. Н. Емельянов. – Л.: ЛГУ, 1985. – 167 с.

ӘОЖ 7.79.796.03

ФУТБОЛ ОЙНАУ КЕЗІНДЕ ОҚУШЫЛАРДЫҢ НАҚТЫ ҚОЗҒАЛЫС ТЕХНИКАСЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Керимбаев Ж.Т.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Футбол-балалар мен жасөспірімдер арасында танымал спорт түрі, дене қасиеттері мен функцияларын дамытуға, денсаулықты нығайтуға, қозғалыс белсенділігін арттыруға кең мүмкіндіктері бар. Футбол ойынын Бастауыш оқыту әртүрлі бейіндегі спорт мектептерінде де, жалпы білім беретін мектептердің секцияларында да жүзеге асырылады.

Мектептегі спорттық база, спорттық құрал-жабдықтармен және жабдықтармен қамтамасыз ету, педагогикалық кадрлардың дайындығы жағдайында футбол ойнау дағдыларын оқытудың педагогикалық негізделген технологияларын әзірлеу, ойынның техникалық-тактикалық дағдыларын игеру үшін бастапқы кезеңде ең тиімді құралдар мен әдістерді қолдану қажет.

Алайда, бүгінгі күнге дейін жалпы білім беретін мектептің спорт секциясы жағдайында футбол ойнаудың техникалық дағдыларын қалыптастыру кезінде оқушылардың мақсатты қозғалыс дәлдігін дамытуға бағытталған спорттық жаттығулардың ең тиімді құралдарын қолдану бойынша практикалық ғылыми негізделген ұсыныстар жоқ. Осыған байланысты таңдалған зерттеу бағыты Мектептегі дене тәрбиесі үшін өзекті болып табылады.

Зерттеудің мақсаты. Жалпы білім беретін мектептің спорт секциясында 11-12 жастағы жасөспірімдерге футбол ойнау техникасын Бастауыш оқыту әдістемесін әзірлеу.

Зерттеу нәтижелерін қолдануға болады:

- оқушыларды футбол ойнауға жаппай оқыту процесінде;

- балалар мен жасөспірімдердің үйлестіру қабілеттерін дамыту және үйлестіру үшін;

- бастапқы дайындық кезеңінде жас футболшыларды техникалық даярлау әдістемесін жетілдіру кезінде; оқушылардың дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі курстарын оқытуда;

- спорт мектептерінің, балалар мен жасөспірімдер клубтарының және жалпы білім беретін мектептердің жаттықтырушыларын, нұсқаушылары мен педагогтарын даярлау және біліктілігін арттыру барысында.

- жалпы білім беретін мектептің спорт секциясында шұғылданатын бастаушы футболшылардың футбол ойнаудың техникалық дағдылары дәл берілістер мен қақпаға соққыларды орындау қабілетін дамыту негізінде қалыптастырылуы тиіс;

- допты беру және қақпаға соғудың техникалық дағдыларын қалыптастыру үшін жас футболшылардың қозғалыстарының мақсатты дәлдігі ашық ойындар мен ойын тапсырмаларын, сондай-ақ Үйлестіру күрделілігі бойынша қол жетімді арнайы таңдалған жаттығуларды қолдану арқылы тиімді дамиды;

- футбол ойнаудың техникалық-тактикалық дағдыларын игерудің тиімділігі негізінен бастапқы дайындық кезеңінде жас футболшылардың негізгі физикалық қасиеттерінің даму деңгейіне байланысты.

Балалар мен жасөспірімдердің дене тәрбиесі және спорттық жаттығулары мәселелері бойынша отандық және шетелдік әдебиеттерді талдау негізінде қозғалыстардың мақсатты дәлдігі футболмен айналысатын жас спортшылардың техникалық шеберлігінің жетекші құрамдас бөлігі болып табылатыны анықталды, барлық техникалық әдістерде бар. Оның дамуы әртүрлі оқу құралдарын қолдана отырып, сабақтардың мазмұнына байланысты, олардың арасында ашық ойындар мен арнайы ойын жаттығуларына маңызды рөл беріледі.

Мектеп дене шынықтыру саласындағы мамандардың сауалнамалық сауалнамасы базалық мектеп оқушыларының дене тәрбиесі үшін футболдың жоғары педагогикалық мәртебесін белгіледі. Сыныптан тыс секциялық сабақтарды ұйымдастыру нәтижесінде балалар мен жасөспірімдерді футбол ойнауға тиімді оқытуға болады. Оқушыларды техникалық даярлау міндеттерін дәл қозғалыстарға негізделген жаттығуларды қолдану арқылы сәтті шешуге болады, олардың көбеюі үшін кеңістік пен уақыттағы күш-жігерді үйлестіру қажет.

Жас футболшыларда допты нысанаға беру дәлдігінің көрсеткіштері мен бес жаттығудың төртеуінде ($77 \pm 1,2\%$ және $76 \pm 1,3\%$; $P > 0,05$) қақпаға соғу дәлдігі арасында сенімді айырмашылықтар жоқ екені анықталды. Қақпаға ең қол жетімді соққы - алты метр қашықтықтан ($85 \pm 2,4\%$) допты нысанаға қарай бағыттағаннан кейін ойыншының соққысы, ал ең қиыны-ойыншыға қарай домалап ($61 \pm 4,1\%$) доппен нысанаға оң жағымен тұрып, позициядан сол жақ жалаңашпен соғу.

Дене қасиеттері мен моторикасымен берілістер мен қақпа соққыларын орындаудың әртүрлі тәсілдерінің көрсеткіштерінің корреляциялық байланыстары анықталды, бұл оқыту кезінде зерттелетін техникалық әрекетке сәйкес келетін спорттық жаттығу құралдарын таңдауға мүмкіндік береді.

Қорыта айтқанда жас футболшылардың физикалық дамуы, функционалдық жағдайы, физикалық және техникалық дайындығы көрсеткіштерін факторлық

талдау жетекші факторды - қозғалыс дәлдігіне негізделген техникалық шеберлікті анықтады.

Бірінші эксперименттік топта ашық ойындар мен ойын жаттығуларын қолдану, олардың мазмұны қақпаға дәл берілістер мен соққыларды орындаудың техникалық әдістері болды, эксперименттік кезеңде оқушылардың физикалық дайындығына айтарлықтай әсер етті. Бірінші эксперименттік топтың жас футболшыларында "4х9 м жүгіру"; "орнынан ұзындыққа секіру" сынақтарындағы көрсеткіштер сенімді түрде жақсарды; "36 м жүгіру" екінші эксперименттік топта қолданылатын арнайы техникалық жаттығуларға қарағанда, қозғалтқыш әрекетін сапалы үйренуге баса назар аудара отырып, стандартты позициялардан. Екінші топта нәтиженің сенімді өсуі "орнынан ұзындыққа секіру" сынағында болды

Эксперименттік топтардың жас футболшыларының жаттығу процесінде жүзеге асырылған әдістемелік тәсілдер қозғалыстардың мақсатты дәлдігін тиімді дамытуға және осы негізде допты берудің техникалық дағдыларын қалыптастыруға ықпал етті. Сонымен, бірінші эксперименттік топта оқу жылының соңында допты берудің он екі әдісінің төртеуі бойынша тіркелген өзгерістер статистикалық маңызды болмады. Екінші эксперименттік топта допты берудің он екі әдісінің үшеуінде сенімді өзгерістер тіркелген жоқ.

Алынған нәтижелер бастапқы дайындық кезеңінде жас футболшыларда допты берудің техникалық дағдыларын қалыптастыру үшін қолданылатын әдістемелік тәсілдердің тең екендігін көрсетеді.

Ашық ойындар мен ойын тапсырмаларын қақпаға дәл соққы беру қабілетін қалыптастыруға негізделген әдістеменің тиімділігі эксперименталды түрде анықталды. Бірінші эксперименттік топта дәлдікке соққыларды орындаудың барлық тәсілдері сенімді оң динамикаға ие болды.

Екінші эксперименттік топта бекітілген допқа соғылған кезде стандартты позициялардан орындалатын жаттығуларда сенімді оң динамика тіркелді. Қозғалыста соққы жасаған кезде, алты жаттығудың төртеуінде екінші эксперименттік топтың жас футболшыларында Қақпаның жеңілу дәлдігінің көрсеткішінде статистикалық маңызды өзгерістер болған жоқ.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Агашин Ф. К. соққы қозғалыстарының биомеханикасы. М.: дене шынықтыру және спорт, 1977. - 207 б.
2. Агашин Ф. К. теннисшілердің соққы әрекеттерін басқару мәселелерін теориялық және эксперименттік зерттеу және оның жаттығуларын жетілдіру әдістемесінің негіздемесі: реферат. дис. канд. пед. ғылымдар. Тарту, 1967. - 23 б.
3. Агеенко Н. Н., Молотов В. Я., Василевский В. М. спорттық ойындардағы қозғалыстарды үйлестіруді дамытудың теориялық және әдістемелік негіздері (баскетбол мысалында). Минск: РБ экономика министрлігінің ИПП, 1995. - 122 б.
4. Ананьев Б.Г. адам таным пәні ретінде. Д., 1968. - 334 б.
5. Тұтқындау Ю.М. жасөспірімдердің жеке жыныстық дамуының белгілі бір дәрежелері екінші жыныстық белгілер бойынша // дене шынықтыру теориясы мен практикасы. 1970. -№ 1. - 35-37 б.

6. Ананьева Н. А., Ямпольская Ю. А. қазіргі мектеп оқушыларының денсаулығы мен дамуы // денсаулық мектебі. 1994. -№ 1. - 13-18 ББ.

7. Апанасенко Г.Л., Науменко Р. Г. балалар мен жасөспірімдердің физикалық дамуы. К.: Денсаулық, 1985. - 80 б.

8. Ахмеров Э.К., Ивойлов А.Б., брегер Н. И. спорттық ойындардағы қозғалыс құрылымының ситуациялық шарттылығының ерекшеліктері // дене шынықтыру теориясы мен практикасы. 1978.- № 5. - Б. 12.

ӘОЖ 7.79.796.03

5-6 СЫНЫПТАРДА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА ФУТБОЛ ТЕХНИКАСЫН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ

Керимбаев Ж.Т.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Футбол-бұл командалық ойын, бірақ көпжылдық дайындықтың бастапқы кезеңінде командалық тапсырмалар екінші орында. Техникалық әдістерді жеке оқыту және үйлестіру қабілеттерін дамыту бірінші орынға шығады. Қазіргі футболда жеке техникалық шеберлігі қарсыластың алаңында тиімді әрекет етуге мүмкіндік беретін ойыншылар ерекше сұранысқа ие.

Футбол мектебінде техникалық әдістерді оқыту жалпы білім беретін мектепте сауаттылыққа ұқсас. Берілген тақырыпқа эссе жазбас бұрын, әріптерді жазуды үйрену керек, содан кейін бұл әріптерді сөзге қосып, содан кейін сөздерден сөйлемдер құрастыру керек. Ақырында, әңгіме, эссе жасау үшін осы сөйлемдерді осылай біріктіріңіз. Футболда да: жақсы ойнауды бастамас бұрын, сіз техникалық техниканы игеріп, әр ойын эпизодының мәселелерін шешуге қажетті әр түрлі техниканы байламдар мен комбинацияларға қосуды үйренуіңіз керек.

Жаттықтырушы ұл немесе қыз ер адамның немесе әйелдің кішірейтілген көшірмесі емес екенін түсінуі керек. Олардың өзіндік психологиясы, серіктестермен қарым-қатынастың ерекше түрі, физиологиялық және биохимиялық процестердің ерекшеліктері бар.

Оқытудың бастапқы кезеңінде ұлдар мен қыздар аралас топтарда футбол ойнауы керек. Бұл бір жастағы гетеросексуалдық балалардағы дене шынықтыру деңгейі іс жүзінде бірдей екендігіне байланысты. Бұл тендіктің себептері әртүрлі болғанымен. Генетикалық тұрғыдан алғанда, ұлдар күштірек, бірақ олардың бойжету жылдамдығы қыздарға қарағанда баяу. Осы екі фактор бір-біріне сәйкес келеді, бір жастағы қыздар мен ұлдардың 12-13 жасқа дейінгі, яғни жыныстық жетілу басталғанға дейінгі қозғалыс қабілеттерінің тендігін анықтайды.

Жеке ерекшеліктерді есепке алу

Бір төлқұжат жасында балалардың биологиялық жасы әртүрлі болуы мүмкін. Екі баланың төлқұжаты бойынша 10 жаста, бірақ дененің функционалды жүйелерінің даму деңгейі бойынша (тірек-қимыл аппараты, жүйке, жүрек-қан тамырлары, тыныс алу және т.б.) олардың біреуі 8 жасқа, екіншісі 12 жасқа сәйкес

келеді делік. Ойын техникасын орындау техникасының тиімділігімен, тактикалық біліммен анықталатын спорт жасы да бар. Бұл жерде бір төлқұжат жасындағы балалар арасында айтарлықтай айырмашылықтар болуы мүмкін. Жаттығу жүктемелерін жоспарлау кезінде осы факторлардың барлығын ескеру қажет.

Жүктемелердің мөлшері, көлемі мен қарқындылығы ойын талаптарына да, дайындық құрылымының ерекшеліктеріне де сәйкес келуі керек. Әр жас футболшының дарындылық өлшемін анықтайтын ең жақсы қасиеттері бірінші кезекте дамып, жетілдірілуі керек.

Оқытудың бастапқы кезеңіндегі Мотивация

Балалардың көпшілігі футбол мектебіне футболды үйренуге емес, оны ойнауға келеді, сондықтан олар алдымен футболда мәңгі қалатындай етіп, екіншіден, жақсы ойыншыларға айналуы үшін оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруы керек. Футбол тарихы осы мәселелерді шешудің бір ғана жолын біледі: балалар қызығушылық танытуы керек. Бұл жаңадан бастаушылар үшін негізгі жаттығу құралы болуы керек ойын және ойын жаттығулары. Бұл балалардың, әсіресе жас балалардың психологиялық мотивациясы және оны жаттығу құралдары мен әдістерін таңдау кезінде ескеру қажет.

Балаларға футбол техникасын үйретудің негізгі құралдары, әсіресе алғашқы кезеңдерде, қысқартылған құрамда ойнау және ойын жаттығулары. Тек бір ойын арқылы балаларды футболға үйрету мүмкін емес, сонымен қатар маңызды моторлық қасиеттерді — ептілікті, жылдамдықты, үйлестіруді дамытуға және ойын техникасын үйретуге әсер ететін жаттығулар қажет.

Балаларға арналған жаттығуды жоспарлаудағы ең бастысы-олар үшін қызықты жүктеме (футбол ойыны) мен өте қызықты емес, бірақ футболды оқыту үшін пайдалы (жалпы және арнайы дайындық жаттығулары) арасындағы оңтайлы қатынасты табу.

Ия, және нақты футбол жаттығуларында жаттығудың екі түрі бар. Ойын ойындары балалар үшін әрқашан қызықты және олар үнемі айналысуға дайын. Басқалары-стандартты жаттығулар (допты жұппен беру және тоқтату, әртүрлі дриблинг және т.б.) — онша қызықты емес. Жаттықтырушының міндеттерінің бірі-жаттығу техникасын жарыс формасына немесе әртүрлі эстафеталарға үйрету тұрғысынан онша қызықты емес, бірақ өте пайдалы.

Бағдарламаның мазмұны

Допты иемдену техникасын бастапқы оқыту барысында басымдықтарды дұрыс қою керек. 6 жастан 9 жасқа дейін ұлдар мен қыздар келесі ойын әдістерінің техникасын үйренуі керек:

1. Дриблинг:

- көтерудің ішкі және сыртқы жақтары;
- әртүрлі жылдамдықпен және бағыттың өзгеруімен;
- тіректермен;
- алдамшы қозғалыстарды қолдану;
- әр түрлі тәсілдермен тоқтағаннан кейін.

2. Допты жонглерлік ету:

- бір аяқпен (аяқпен);
- екі аяқпен (аяқпен);

- екі аяқпен (жамбас);
- бір аяқпен ауыспалы "аяқ-жамбас";
- екі аяғымен ауыспалы "аяқ-жамбас".

3. Допты тоқтату:

– табан және аяқтың әртүрлі бөліктері.

4. Допты беру:

- қысқа және орташа;
- аяқтың әртүрлі бөліктерімен орындалады.

5. Қарсыластың соққысы (күрессіз немесе күресте)

6. Қарсыластың допты таңдауы

7. Допты лақтыр

Аптасына 2-3 рет өткізілетін барлық осы әдістерді бірдей көлемде оқыту мүмкін емес. Сондықтан бірінші жылы негізгі техникалық әрекеттерге назар аудару керек. Бұл, ең алдымен, допты жүргізу, соғу, тоқтату және беру. Сонымен қатар, балалардың жан-жақты физикалық дамуын арттыру үшін әртүрлі жаттығуларды қолдану қажет. Ұсынылған Бағдарлама жоғарыда айтылғандардың барлығын ескере отырып жасалған, ол әртүрлі ойын және стандартты жаттығуларда бірдей техникалық техниканы бірнеше рет қайталау принципіне негізделген.

Дайындық негіздері

Егер балалар тек футбол мектебінде ғана емес, сонымен қатар үйде және сыртта, аулада доппен және допсыз жаттығулар жасаса, оқыту тиімді болады.

Үйде: балаларға таңертең қарапайым жаттығулар жасау керек екенін түсіндіріңіз, оған тепе-теңдік жаттығулары (бір аяқпен тұру), икемділік, сондай-ақ кішкентай доппен жаттығулар (мысалы, үлкен теннис үшін) кіруі керек. Доппен кез-келген жаттығуды пәтерде немесе көшедегі үйдің жанында жасауға болады: дененің әртүрлі бөліктерімен жонглерлік, дриблинг және т. б.

Сыртта: достарымен футбол ойнау. Бұл қауіпсіз жерде болуы керек. Кішкентай алаңда ойнаған жөн. Бұл жағдайда доппен байланыс жиі болады, сондықтан ойыншы көптеген дриблингтер мен соққылар жасайды

Футбол мектебінде: бір апта ішінде екі-үш сабақ және бір ойын күні.

Осы жастағы балаларға арналған жүктемелерді жоспарлау кезінде олардың бағыты аралас болатынын түсіну керек. Сондықтан жаттықтырушы өзі үшін бірнеше типтік жаттығуларды анықтауы керек, онда ойын футболдың негізгі элементтерін үйрететін жаттығулармен біріктіріледі.

6-7 жастағы балаларға арналған жаттығу сабақтары (1-ші оқу жылы)

Жаттығуға алғаш келген балалар футбол ойнағысы келеді, бірақ әдетте допты қалай ұстау керектігін білмейді. Сондықтан, бастапқы кезеңде олар үшін негізгілері, біріншіден, допты қарапайым иеленуге арналған жаттығулар, ойынның өзі және әртүрлі ойын жаттығулары болады. Екіншіден, ашық ойындар, ептілікті дамытуға арналған жаттығулар, тепе-теңдік, қозғалысты үйлестіру, жүру және жүгіру, секіру.

Мамандар осы жасқа екі жаттығу сабағын және аптасына бір ойын күнін ұсынады. Сабақтың ұзақтығы 45-тен 60 минутқа дейін.

Әр жаттығу сабағында қажет:

* балаларға сабаққа бейімделуге көмектесетін жаттығуларға қысқаша кіріспе жасаңыз;

* әр балаға доп беріңіз. Доптың өлшемдері мен салмағы балалардың жасына және моторикасына сәйкес келуі керек (№3 футбол добы, волейбол добы, теннис добы және т. б.);

* әр жаттығуды нақты көрсетіңіз және түсіндіріңіз;

* балаларды тапсырмаларды орындағаны үшін мүмкіндігінше жиі көтермелеу;

* балалар жаттығуды жағымды эмоциялармен аяқтауы үшін қысқаша қорытынды жасаңыз.

№1 сабақ

Оқитындар саны: 16 адамнан аспайды.

Түгендеу: шарлар, көкірекшелер, конустар.

Тапсырмалар:

1. Қозғалыс техникасын үйрету

2. Допты қарапайым иеленуге үйрету, яғни футбол техникасын игеру үшін қажет қозғалыс әрекеттері.

Жылыту

Ұзақтығы 10 минуттан аспайды. Жылыту кезінде балалар алаңда қозғалады, доппен және допсыз жаттығулар жасайды.

1. Алаңның бір жағынан екінші жағына (10-15 метр) әр түрлі тәсілдермен жүгіріңіз: сол жақ бүйірімен, содан кейін оң жағымен, артқа қарай екі қайталау.

2. Әр жаттығушының қолында доп бар, жаттықтырушы қозғалыс тапсырмасын береді:

– шұлыққа "шантерелла" жүгіру, баяу, "Тасбақа" жүгіру жылдам жүгірумен ауысады; үш-төрт қайталау;

- допты қолыңызбен жоғары лақтырып, ұстап алыңыз - 10 рет;

- аяқтарды мүмкіндігінше кең етіп қойыңыз, допты сол қолыңызбен сол аяғыңыздың айналасына, ал оң қолыңызбен оң аяғыңыздың айналасына (сегіз) жүргізіңіз-әрқайсысының айналасында бес рет;

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Агашин Ф. К. соққы қозғалыстарының биомеханикасы. М.: дене шынықтыру және спорт, 1977. - 207 б.

2. Агашин Ф. К. теннисшілердің соққы әрекеттерін басқару мәселелерін теориялық және эксперименттік зерттеу және оның жаттығуларын жетілдіру әдістемесінің негіздемесі: реферат. дис. канд. пед. ғылымдар. Тарту, 1967. - 23 б.

3. Агеенко Н. Н., Молотов В. Я., Василевский В. М. спорттық ойындардағы қозғалыстарды үйлестіруді дамытудың теориялық және әдістемелік негіздері (баскетбол мысалында). Минск: РБ экономика министрлігінің ИПП, 1995. - 122 б.

4. Ананьев Б.Г. адам таным пәні ретінде. Д., 1968. - 334 б.

5. Тұтқындау Ю.М. жасөспірімдердің жеке жыныстық дамуының белгілі бір дәрежелері екінші жыныстық белгілер бойынша // дене шынықтыру теориясы мен практикасы. 1970. -№ 1. - 35-37 б.

6. Ананьева Н. А., Ямпольская Ю. А. қазіргі мектеп оқушыларының денсаулығы мен дамуы // денсаулық мектебі. 1994. -№ 1. - 13-18 ББ.

7. Апанасенко Г.Л., Науменко Р. Г. балалар мен жасөспірімдердің физикалық дамуы. К.: Денсаулық, 1985. - 80 б.

8. Ахмеров Э.К., Ивойлов А.Б., брегер Н. И. спорттық ойындардағы қозғалыс құрылымының ситуациялық шарттылығының ерекшеліктері // дене шынықтыру теориясы мен практикасы. 1978.- № 5. - Б. 12.

ӘОЖ 7.79.796.03

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ҚҰРАЛДАРЫМЕН БАСТАУЫШ МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАРДА ШАРШАУДЫҢ БАСТАПҚЫ КӨРІНІСТЕРІНІҢ ДАМУЫН БОЛДЫРМАУ

Көшкінбай Серікәлі

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Қазіргі уақытта адамның физикалық және психикалық жағдайындағы өзгерістердің ауырлығына байланысты, қарқынды немесе ұзақ мерзімді белсенділікке байланысты, шаршаудың субъективті сезімінің үш түрі бар: жасырын (идиопатиялық), ұзартылған және тікелей созылмалы шаршау.

Шаршаудың көріну ерекшеліктері мен ағзаға әсер ету дәрежесі бойынша идиопатиялық шаршау жеңіл деп жіктеледі. Шаршаудың бұл түрі және, ең алдымен, оның алғашқы көріністері адамның қозғалыс белсенділігін дұрыс ұйымдастыру арқылы сәтті реттелуі мүмкін. Ұзақ және созылмалы шаршау сәйкесінше орташа және ауыр түрлерге жатады. Олардың біріншісі ішінара, ал екіншісі адамның қозғалыс белсенділігін басқару арқылы түзетілмейді.

Қазіргі мектеп оқушыларының дене шынықтыру жүйелерінің функционалдық жай-күйі, физикалық дамуы, моторлық және дене шынықтыру дайындығы көрсеткіштерінің динамикасын зерттеу қазіргі уақытта орта жалпы білім беру мекемелері жағдайында дене шынықтыру бағдарламаларын іске асыру үшін қолданылатын құралдар мен әдістер созылмалы шаршаудың бастапқы көріністерінің дамуын тиімді болдырмауға және осы жағдайды түзетуге мүмкіндік бермейтінін көрсетеді. Сондықтан, осы себептен қазіргі орыс оқушыларының 24-37% - созылмалы шаршаудың әртүрлі формаларының белгілері бар деп болжауға болады.

Сондықтан мектеп оқушыларының дене тәрбиесінің мазмұндық, ұйымдастырушылық және әдістемелік аспектілерін олардың бастапқы көріністерін түзету және созылмалы шаршаудың алдын алу мақсатында жалпы білім беретін мекемелерде дене шынықтырудың реттелген және басқа түрлері жағдайында жаңарту қажеттілігі айқын көрінеді.

Зерттеудің мақсаты-созылмалы шаршаудың дамуын болдырмау және сабақ барысында және дене тәрбиесінің басқа түрлерінде оның алғашқы көріністерін

түзету үшін бастауыш мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесінің мазмұнын әзірлеу және негіздеу.

Танымдық процестердің даму деңгейінің, эмоционалдық саланың, дене жүйелерінің функционалдық жай-күйінің, созылмалы шаршаудың бастапқы көріністері бар құрдастарының ұқсас көрсеткіштері бар бастауыш мектеп жасындағы дені сау балалардың физикалық дамуы мен дене дайындығының көрсеткіштерін салыстырмалы талдау оқушылардың осы топтарына тән бір-бірінен ерекшеленетін ерекшеліктерді анықтауға мүмкіндік береді деп болжанған.

Осы айрықша ерекшеліктерді, сондай-ақ дене жаттығулары мен басқа құралдардың танымдық процестерге, эмоционалдық саланың жай-күйіне, ағзаның функционалдық жай-күйіне, физикалық дамуы мен дене дайындығына әсер етуінің белгілі және белгіленген мүмкіндіктерін білу созылмалы шаршаудың бастапқы көріністерін түзетуге мүмкіндік беретін бастауыш мектеп жасындағы балаларға арналған дене тәрбиесі бағдарламасының сараланған бөлігінің және сабақтың басқа түрлерінің барабар мазмұнын әзірлеуге мүмкіндік береді. оның одан әрі дамуына жол бермеңіз.

Бастауыш мектеп жасындағы балаларда созылмалы шаршау көріністерінің таралуын анықтаңыз.

Созылмалы шаршаудың бастапқы көріністері бар бастауыш мектеп жасындағы балаларда танымдық процестердің, эмоционалдық саланың, дене жүйелерінің функционалдық жағдайының, физикалық дамудың және дене дайындығының айрықша ерекшеліктерін анықтау.

Созылмалы шаршаудың бастапқы көріністері бар бастауыш сынып оқушылары үшін мектеп жағдайында дене тәрбиесінің басқа да нысандары мен сабақ мазмұнын жоспарлау және бағалау шкаласы жүйесін, әдістемелік әдістерді, құралдар құрамының тиімділігін әзірлеу және эксперименттік бағалау.

Бұл ретте: орта жалпы білім беретін мектептердің бастауыш сынып оқушыларының 33,7% - хроническ созылмалы шаршаудың бастапқы көріністерінің болуы анықталды; созылмалы шаршаудың бастапқы көріністері бар бастауыш сынып оқушыларында дені сау құрдастарымен салыстырғанда зейіннің, есте сақтаудың, психомоторлық қарқынның, сөздік-логикалық ойлаудың, сөздік қорының, эмоционалдық тұрақтылықтың төмендегені және іс жүзінде мазасыздық деңгейінің жоғарылағаны анықталды агрессия мен өзін-өзі бағалау деңгейінің бірдей көрсеткіштері;

- дене салмағының, кеуде шеңберінің, тыныштықтағы және жүктемеден кейінгі жүрек соғу жиілігінің, Руффье индексінің, абсолютті және салыстырмалы Р\ГС170 шамасының, оң және сол қолдың динамометриясының, 3x10 м шаттлмен жүгірудің, орнынан ұзындыққа секірудің, денені 30 с үшін седке көтерудің, теннис добын қашықтыққа лақтырудың және 1000 м жүгіру негізінен 9-10 жас аралығындағы бастауыш сынып оқушыларында созылмалы шаршаудың бастапқы көріністерімен байқалады, ал 7-8 жаста мұндай айырмашылықтар тек тыныштықта және жүктемеден кейін, абсолютті және салыстырмалы рwcl7o шамасында байқалады;

- жалпы білім беретін мектепте дәстүрлі дене шынықтыру сабақтарының және дене тәрбиесінің басқа түрлерінің әсерінен созылмалы шаршаудың бастапқы

көріністері бар бастауыш сынып оқушыларында дене жүйелерінің функционалдык жай-күйінің, дене дамуы мен дене шынықтыру дайындығының көрсеткіштері іс жүзінде өзгермейтіні анықталды;

- созылмалы шаршаудың бастапқы көріністерімен бастауыш сынып оқушыларының танымдық процестерінің, эмоционалды саласының, дене жүйелерінің функционалдык жай-күйінің және дене дайындығының жеке көрсеткіштерінің жай-күйі мен динамикасын бағалауды объективті ететін оқушылардың дене шынықтыруының қосымша критерийлерінің құрамы анықталды.

Жалпы орта білім беретін мектептердің қазіргі бастауыш сынып оқушылары үшін 33,7% жағдайда созылмалы шаршаудың бастапқы көріністерінің болуы тән. Мұндай оқушылардың саны бастауыш мектепті бітірген кезде айтарлықтай артады.

Созылмалы шаршаудың алғашқы көріністері бар бастауыш мектеп жасындағы оқушылар танымдық процестерді (зейін көрсеткіштері, есте сақтау түрлері, психомоторлық қарқын) және эмоционалды саланы (эмоционалды тұрақтылық, мазасыздық деңгейі) дамытуда дені сау құрдастарынан статистикалық тұрғыдан артта қалады.

Созылмалы шаршаудың бастапқы көріністері жасына қарай жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу жүйесінің функционалды жағдайына, абсолютті және салыстырмалы жалпы физикалық өнімділікке, үйлестіру қабілеттерінің деңгейіне, жоғарғы және төменгі аяқтардағы бұлшықеттердің жылдамдық-күш қасиеттеріне, бастауыш сынып оқушыларының күшіне және жалпы төзімділігіне теріс әсер етеді.

Іс жүзінде сау құрдастарынан созылмалы шаршаудың алғашқы көріністері бар жалпы мектеп оқушыларының оқу жылында сақталатын артта қалуымен көрінетін дәстүрлі дене шынықтыру бағдарламасының тиімділігінің жеткіліксіздігі сараланған бөліктің болмауына байланысты, оның мақсатты бағыты мен мазмұны танымдық процестердің, эмоционалды саланың мүмкіндіктері мен айрықша ерекшеліктерін ескереді., дененің функционалдык жағдайы, оқу процесін құру және құралдардың барабар құрамын анықтау кезінде балалардың осы контингентінің физикалық дамуы мен дене дайындығы,

Созылмалы шаршаудың бастапқы көріністері бар бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесінің сауықтыру тиімділігін арттыру үшін кешенді бағдарламада қарастырылған дәстүрлі құралдардан басқа, осы контингентке тән тапсырмаларды қолдану қажет, олардың негізгілеріне мақсатты мақсатта жаттығулар жатады:

- * танымдық процестерді дамытуға;
- * эмоционалды саланы дамытуға;
- * бұлшықет тонусын төмендету;
- * ақыл-ой қабілетін қалпына келтіруге;
- * аэробты мүмкіндіктерді дамытуға;
- * жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелерінің функционалдык жағдайын жақсарту.

Қорыта айтқанда созылмалы шаршаудың бастапқы көріністері бар бастауыш сынып оқушылары үшін арнайы әзірленген жалпы білім беретін мектеп жағдайында дене шынықтыру сабақтары мен дене шынықтыру сабақтарының басқа түрлеріне арналған бағалау шкалалары жүйесі мен әдістемелік әдістері бар сараланған бөлікті қамтитын дене шынықтыру бағдарламасы танымдық

процестердің, эмоционалдық саланың көрсеткіштерінде айтарлықтай оң өзгерістерге әкеледі, дене жүйелерінің функционалдық жай-күйі және оқушылардың осы контингентінің дәстүрлі контингентпен салыстырғанда дене дайындығы.

Бұл мәселені одан әрі зерттеудің перспективалы ғылыми бағыттары:

* созылмалы шаршаудың бастапқы көріністері бар орта және жоғары мектеп жасындағы оқушыларға арналған дене тәрбиесі бағдарламасының сараланған бөлігінің мазмұнын әзірлеу; жыныстық белгілерді ескере отырып, созылмалы шаршаудың бастапқы көріністері бар бастауыш, орта және жоғары мектеп жасындағы балаларға арналған дене тәрбиесі бағдарламасының сараланған бөлігінің мазмұнын әзірлеу; жалпы білім беретін оқу орындарының басқа түрлерінде оқитын созылмалы шаршаудың бастапқы көріністері бар әртүрлі мектеп жасындағы оқушыларға арналған дене тәрбиесі бағдарламасының сараланған бөлігінің мазмұнын әзірлеу.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Абросимова, Л.И. жасөспірімдердің физикалық көрсеткіштерін анықтау / Л. И. Абросимова, В. Е. Карасик // жас физиологиясы бойынша жаңа зерттеулер. 1977. - № 2.-С. 114-117.

2. Аверьянова, Н. И. оқушылардағы созылмалы шаршау мәселесі / Н. И. Аверьянова, В. И. Криворучко, С. К. Санакоева, С. В. Гусева // ПГМА ғылыми сессиясының материалдары. Пермь, 2004. - 114-116 ББ.

3. Аверьянова, Н. И. оқушылардағы идиопатиялық созылмалы шаршау / Н. И. Аверьянова, В. И. Криворучко, С. К. Санакоева және т. б. // ПГМА ғылыми сессиясының материалдары. - Пермь-Ижевск, 2005. Б. 67-70.

4. Агаджанян, Х.А. бейімделу мәселелері және денсаулық туралы ілім: оқу құралы / Х. А. Агаджанян, П. М. Баевский. - М., 2000.

5. Алексеев, Н. И. дене шынықтыру: Жалпы орта білім беретін мектеп оқушыларына арналған білім беру бағдарламасы / Н.И. Алексеев, В. З. Афанасьев, А. И. Бессуднов және т. б.. М.: Радио және байланыс, 1995. - 216 б.

6. Альбицкий, В. Ю. жиі ауыратын балалар /В. Ю. Альбицкий, А. А. Баранов // клиникалық-элеуметтік аспектілер. Сауықтыру жолдары. Саратов: Саратов университетінің баспасы, 1986. - 78-85 Б.

ӘОЖ 7.79.796.03

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДА ҚОСЫМША САБАҚТАР АРҚЫЛЫ БАСТАУЫШ СЫНЫП ЖАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАРДАҒЫ ШАРШАУДЫҢ АЛДЫН АЛУ

Көшкінбай Серікәлі

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Мектеп жасындағы баланың денсаулығына өте мұқият қарау керек. Бұл жаста болашақта өзін-өзі хабарлауы мүмкін қандай да бір ауруды немесе проблеманы жіберіп алу оңай. Мектептегі үлкен жүктемелер, Оқу ақпаратының үлкен көлемін игеру қажет болғанда, үйірмелердегі қосымша сабақтар, элективті сабақтар

шаршауға әкелуі мүмкін. Шаршау дегеніміз-белгілі бір уақыт ішінде ауыр жұмыстан кейін пайда болатын ағзаның жұмыс қабілеттілігінің уақытша төмендеуі.

Қазіргі мектеп жағдайында ұзартылған күн тобы (ҰКТ) оқушының өміріндегі маңыздылығын өзгертті. Оның тұжырымдамасының даму эволюциясы жұмыс мазмұнына білімді тереңдету бойынша қосымша сабақтарды қосудан, оқу пәндері бойынша өткендерді қайталаудан білім беру мекемесінде жүзеге асырылатын білім беру бағдарламаларын ескере отырып, профилактикалық бағыттың жаңа формалары мен құралдарын іздестіру қажеттілігіне көшу тенденциясымен сипатталады.

Осы бағыттағы жарияланымдар мен жүргізілген зерттеулерді талдау ғылыми ізденістің екпіні балалардың жас ерекшеліктерін ескере отырып, денсаулығын сақтау мен нығайту нысандарын іздеуге ауысқанын көрсетті. Іздеудің өзектілігі балалардың денсаулығының нашарлауына байланысты. Санкт-Петербург пен Ленинград облысы бойынша денсаулық сақтау жүйесінде 0-ден 14 жасқа дейінгі бөлімде тіркелген халықтың аурушандығы эндокриндік жүйенің аурулары, тамақтанудың бұзылуы, метаболизмнің бұзылуы бар балалар санының артуының тұрақты тенденциясын көрсетеді, нәтижесінде артық салмақ (шамамен 40% балалар); көз аурулары және оның аднексальды аппараты (балалардың шамамен 24%) және т.б. Бұл динамиканы анықтайтын себептердің бірі-оқушылардың күндізгі режимде толыққанды, құрылымдалған демалысының болмауы. Балалардың 50% - дан астамы мектептен оралғаннан кейін сыртта болмайды, ал балалардың 70% - ы жоқ үй тапсырмасын орындау кезінде үзіліс. Мұның бәрі оқушылардың шаршау жағдайының жинақталуына әкеледі.

Бастауыш сынып оқушыларының шаршау жағдайы оқушылардың жеке басын мүмкіндігінше жылдам қарқынмен оқытуға және тәрбиелеуге көмектесетін білім беру технологияларын енгізуге бағытталған мектеп жұмысының табиғи нәтижесі болып табылады. Бала шаршау күйін шаршаудың субъективті күйі, көңіл-күйдің төмендеуі, әл-ауқаттың нашарлауы ретінде сезінеді.

Ішкі ресурстардың сарқылуы және қамтамасыз ету жүйелерінің жұмысының сәйкессіздігі кезінде ұзақ жүктеме әсерінен жұмыс қабілеттілігінің уақытша төмендеуі бола отырып, шаршау әртүрлі деңгейлерде көрінуі мүмкін: мінез-құлық (жылдамдықтың төмендеуі, жұмыс дәлдігі), физиологиялық (қиындық шартты байланыстарды дамыту, жүйке процестерінің динамикасындағы инерцияның жоғарылауы), психологиялық (танымдық процестердің жұмысының бұзылуы, эмоционалды-мотивациялық саладағы өзгерістер).

Бастауыш сынып оқушыларының аурушандығы мен жұмыс қабілеттілігінің нашарлау динамикасын талдай отырып, бірқатар ғалымдар алдын алу тұрғысынан ең маңыздысы оның пайда болу қаупінің ең жоғары кезеңдері екенін атап көрсетеді, атап айтқанда: оқу жылының басталуы, оқу жүктемелеріне бейімделу кезінде тоқсан; тоқсанның, оқу жылының және аптаның аяқталуы.

Шаршау сонымен қатар оқу күнінде қалыптасудың ішкі динамикасына ие: оқушылардың көпшілігі оны үшінші немесе төртінші сабаққа қарай бастайды, оқу күнінің соңына қарай күшейе түседі. Бірінші сынып оқушылары ең үлкен қауіп санатына жатады, бұл жоғары жүйке қызметінің жас ерекшеліктеріне және мектепте бейімделу қиындықтарына байланысты.

Жоғарыда айтылғандарды ескере отырып, ДПД-да болатын балалардың уақытын құрылымдау мен қызметінің мазмұнын өзгертудегі басым бағыт дене тәрбиесінің әртүрлі нысандарын қолдану, сондай-ақ жалпы білім беру мекемесінің базасында құрылған спорт секцияларын, би студияларын пайдалану болып табылады.

Мекеменің климаттық ерекшеліктерін ескере отырып, пәк тәрбиешісі әр мүмкіндікте балаларға үлкен қозғалыс белсенділігімен таза ауада міндетті сағаттық серуендеуді ұйымдастыруға тырысуы керек.

Сонымен қатар, пәк мұғалімі кеңесші ретінде білім беру мекемесінің Дене шынықтыру мұғалімін тарта алады. Бастауыш сынып оқушыларымен дене шынықтыру-сауықтыру сабақтары шеңберінде дене шынықтыру дайындығының деңгейін ескере отырып, негіз ретінде саптық және жалпы дамыту жаттығуларын, ойын немесе сюжеттік-ойын тапсырмалары түрінде жүру және жүгіру түрлерін, ашық ойындар мен эстафеталарды, назар мен қалыпқа арналған ойындарды, созылу жаттығуларын және т. б.

Осылайша, бастауыш мектеп жасындағы балалардағы дене шынықтыру құралдарының шаршауының алдын алу бойынша сабақтар бағдарламасының мазмұнын пәк тәрбиешісі түзету және дамыту бағытындағы дене шынықтыру құралдарының алуан түрін пайдалана отырып, жалпы білім беру мекемесінің материалдық-техникалық базасының болуын ескере отырып, балалардың белгілі бір тобының мүдделері мен қажеттіліктеріне сүйене отырып құра алады.

Оқушының шаршауының басталуы туралы келесі белгілер айтады:

- еңбек өнімділігінің төмендеуі (қателер мен қате жауаптар саны, жұмыс операцияларын орындау уақыты артады);

- ішкі тежелудің әлсіреуі (моторлық мазасыздық, жиі алаңдаушылық, назар аудару);

- физиологиялық функцияларды реттеудің нашарлауы (жүрек ритағы мен қозғалыстарды үйлестіру бұзылады);

- шаршау сезімінің пайда болуы.

Шаршау, өздігінен, қауіп төндірмейді, өйткені ұйқыдан және жеткілікті демалғаннан кейін дененің функционалды күйіндегі өзгерістер жоғалады. Осыған байланысты шаршаудың алдын алу мәселелеріне тоқталу қажет.

Мектеп оқушыларында шаршау белгілері тұрақсыз және үзіліс кезінде немесе мектептен оралғаннан кейін тез жоғалады.

Оқушылардың ақыл-ой қабілеттерін қалпына келтіруге белсенді демалу, ашық ауада болу, сондай-ақ жағымды эмоциялар ықпал етеді.

Шаршаудың физиологиялық мәнін ескере отырып, гигиенистер оның басталуын болдырмайтын және шаршаудың дамуына жол бермейтін жолдарды іздейді.

Белсенділік шамадан тыс жұмыс жағдайына әкелмеуі үшін, бірақ баланың өсуі мен дамуына оң әсер етуі үшін оны қалыпқа келтіру керек. Қызметтің гигиеналық нормасы негізделуі керек:

- оқыту және тәрбиелеу процесінде баланың денесінің оңтайлы жағдайын қамтамасыз ету;

- психикалық немесе физикалық белсенділік функционалдық мүмкіндіктерден аспауы керек;

- іс-әрекет дамушы, жаттықтырушы рөл атқаруы керек, өсіп келе жатқан ағзаның қолайлы дамуын қамтамасыз етуі керек.

Мектептерде балалар мен жасөспірімдерді оқытуды ұйымдастыру негізгі гигиеналық талаптарға (қағидастарға) сәйкес жүзеге асырылуы керек, оларды сақтау тұрақты жұмыс кезеңін ұзартады, шаршаудың басталуын кейінге қалдырады және шамадан тыс жұмыс істеудің дамуына жол бермейді.

Бірақ егер қандай да бір себептермен (шамадан тыс жүктеме, жеткіліксіз демалу, ауру) қалыпты функциялар қалпына келмесе, балада шамадан тыс жұмыс дамиды, бұл патологиялық процесс.

Шамадан тыс жұмыс - бұл шаршау жағдайы, оның белгілері күнделікті немесе апта сайынғы демалыста жойылмайды.

Шамадан тыс жұмыс істеудің бастапқы белгілері-оқушының мінез-құлқындағы өзгерістер, оқу үлгерімінің төмендеуі, тәбеттің төмендеуі, кейбір функционалды жүйке-психикалық бұзылулардың болуы (жылау, ашуланшақтық, жүйке тиктері және т.б.). Шамадан тыс жұмыс кезінде әртүрлі вегетативті бұзылулар, әсіресе жүрек-қан тамырлары жүйесі байқалуы мүмкін.

Шамадан тыс жұмыс істеудің айқын белгілері:

- психикалық және физикалық өнімділіктің күрт және ұзақ мерзімді төмендеуі;

- жүйке-психикалық бұзылулар (ұйқының бұзылуы, қорқыныш сезімі, истерика);

- вегетативті функцияларды реттеудің тұрақты өзгерістері (аритмия, вегетативті дистония).

Оқушының денесінде жұмыс қабілеттілігін толық қалпына келтіру, жүйке-психикалық бұзылулар мен реттеуші процестердің бұзылуын жою үшін ұзақ демалу қажет, ал кейбір жағдайларда дәрі - дәрмектерді, физиотерапиялық процедураларды және емдік гимнастиканы қолдана отырып кешенді емдеу қажет.

Шамадан тыс жұмыс істеудің алдын алу үшін баланың күн тәртібін орнату, ұйқының болмауын толығымен жою, жүктемені азайту, ақыл-ой еңбегі мен демалыстың өзгеруін дұрыс ұйымдастыру, таза ауада болуды арттыру қажет.

Күн режимі-бұл жас пен денсаулық жағдайын ескере отырып, тәулік ішінде барлық іс-шаралар мен демалыстарға уақытты бөлу.

Балалар мен жасөспірімдердің жас ерекшеліктеріне сәйкес күн тәртібі келесі міндетті элементтерді қамтиды:

- бос уақыт, оқушының өз таңдауы бойынша қозғалыс белсенділігін қамтамасыз ету мүмкіндігі;

- тамақтану режимі - тамақтану аралықтары 4-5 рет тамақтану кезінде 3,5-4 сағаттан аспауы керек;

- ұйқының ұзақтығы мен жиілігі-6-7 жастағы балалар үшін ұйқыға 11,5 сағат (түнде 10 сағат және күндіз 1,5 сағат) сүйенеді. Мектеп жасындағы балалардағы ұйқының ұзақтығы жасына байланысты өзгереді және: 7-10 жаста - 11-10 сағат, 11-14 жаста - 10-9 сағат, 15-17 жаста - 9-8 сағат.

- күні бойы таза ауада болу уақыты - таза ауада болудың жалпы ұзақтығы бастауыш мектеп жасында кемінде 3-3,5 сағ, орта есеппен-2,5 - 3 сағ, үлкендерде-2-2,5 сағ болуы тиіс;

- білім беру мекемелері жағдайында да, үйде де міндетті сабақтардың ұзақтығы мен орны.

Дені сау, заманауи бала болу-ауыр жұмыс, ата - ана болу-рухы мықты және қамқор аналар мен әкелер үшін міндет. Дана мұғалімдердің сізге оңай өмір жолы.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Абросимова, Л.И. жасөспірімдердің физикалық көрсеткіштерін анықтау / Л. И. Абросимова, В. Е. Карасик // жас физиологиясы бойынша жаңа зерттеулер. 1977. - № 2.-С. 114-117.

2. Аверьянова, Н. И.оқушылардағы созылмалы шаршау мәселесі / Н. И.Аверьянова, В. И. Криворучко, С. К. Санакоева, С. В. Гусева // ПГМА ғылыми сессиясының материалдары. Пермь, 2004. - 114-116 ББ.

3. Аверьянова, Н. И.оқушылардағы идиопатиялық созылмалы шаршау / Н. И.Аверьянова, В. И. Криворучко, С. К. Санакоева және т. б. / / ПГМА ғылыми сессиясының материалдары.- Пермь-Ижевск, 2005. Б. 67-70.

4. Агаджанян, Х.А. бейімделу мәселелері және денсаулық туралы ілім: оқу құралы / Х. А. Агаджанян, П. М. Баевский.- М., 2000.

5. Алексеев, Н. И. дене шынықтыру: Жалпы орта білім беретін мектеп оқушыларына арналған білім беру бағдарламасы / Н.И. Алексеев, В. З. Афанасьев, А. И. Бессуднов және т. б.. М.: Радио және байланыс, 1995. - 216 б.

6. Альбицкий, В. Ю. жиі ауыратын балалар /В. Ю. Альбицкий, А. А. Баранов / / клиникалық-әлеуметтік аспектілер. Сауықтыру жолдары. Саратов: Саратов университетінің баспасы, 1986. - 78-85 Б.

ӘОЖ 7.79.796.03

ҚОЗҒАЛМАЛЫ ОЙЫНДАР БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫН ТӘРБИЕЛЕУДІҢ НЕГІЗГІ ҚҰРАЛЫ РЕТІНДЕ

Куанышбаев Д.Т.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Адам өмірінің мектеп кезеңіндегі дене шынықтырудың маңызы жан-жақты физикалық дамудың, денсаулықты нығайтудың, әртүрлі моторика мен дағдыларды қалыптастырудың негізін құру болып табылады. Мұның бәрі тұлғаның үйлесімді дамуы үшін объективті алғышарттардың пайда болуына әкеледі. Оқушылар алған дене шынықтыру саласындағы әртүрлі білім оларды рухани байытуға қызмет етеді және ақыл-ой қабілеттерін дамытуға ықпал етеді, дене шынықтыру құралдарын спорттық іс-әрекетте және өмірде тиімді пайдалануға мүмкіндік береді, ғылыми дүниетанымның қалыптасуына ықпал етеді.

Қазіргі уақытта дене шынықтыру және спорт саласында оң өзгерістер байқалады.

Оқушылардың денсаулығын нығайту және дене дамуын оңтайландыру-бұл дене шынықтыру және спорттық дайындық жүйесінің басым мақсаттары. Дене шынықтыру және спорт білім беру жүйесінде маңызды әлеуметтік рөл атқарады.

Бастауыш сынып оқушыларының жеке басын қалыптастыру үшін белгілі бір қолайлы жағдайлар қажет. Оқушылардың дене тәрбиесінің жетістіктері әр түрлі сабақтардың дұрыс үйлесуіне және бастауыш сынып оқушысының психикалық және физикалық даму талаптарына жауап беретін және мектепке қойылатын талаптарды ескере отырып, білім беру, тәрбие, дамыту және емдеу-сауықтыру міндеттерін шеше отырып, мектептің бүкіл оқу-тәрбие жұмысының ажырамас бөлігі болып табылатын осындай құралдар мен әдістерді таңдауға байланысты. осы жастағы балалар.

Ашық ойындар бастауыш сынып оқушыларына арналған дене шынықтыру құралы ретінде бірқатар ерекшеліктерге ие. Олар үшін ең тән-ойыншылардың белсенділігі мен тәуелсіздігі, іс-әрекеттің ұжымдылығы және қызмет жағдайындағы өзгерістердің үздіксіздігі. Ойыншылардың қызметі ойын ережелеріне бағынады.

Ойнайтын балалар арасындағы қарым-қатынас, ең алдымен, ойынның мазмұнымен анықталады. Қарым – қатынастың айырмашылығы екі негізгі топты бөлуге мүмкіндік береді-командалық емес және командалық ойындар, оларды аралық өтпелі ойындардың шағын тобы толықтырады.

Белгілі бір ойынды таңдау нақты міндеттермен және өткізу шарттарымен анықталады. Әр жас тобына ойынның таңдауы мен әдістемесіндегі өзіндік ерекшеліктері тән.

Ойынды таңдау кезінде келесі сұрақтар қарастырылады:

ойынның мақсаты, оны өткізу барысында қандай дағдылар мен дағдылар қалыптасады;

ойын барысында қандай тәрбиелік мақсаттар көзделеді;

бұл оқушылар үшін мүмкін бе;

оған барлық оқушылар қатыса ма;

ойын әр балаға не береді.

Қорытындылау қарапайым және нақты болуы керек.

Ойындар оқу сабақтары барысында пайда болатын шиеленісті жеңілдетеді. Олар өзін-өзі танудың, көңіл көтерудің, демалудың, физикалық және интеллектуалды дамудың ең қолжетімді, эмоционалды және сонымен бірге тиімді құралдарының бірі.

Бастауыш мектеп жасындағы балалар ерекше ұтқырлықпен және қозғалысқа үнемі қажеттілікпен ерекшеленеді. Алайда, ойындарды таңдағанда, бастауыш сынып оқушыларының денесі ұзақ мерзімді шиеленістерге төтеп беруге дайын емес екенін есте ұстаған жөн. Олардың күштері тез таусылып, тез толтырылады. Сондықтан ойындар тым ұзақ болмауы керек: демалу үшін үзіліс жасау керек.

1-2 сынып оқушылары үшін күрделі қозғалыстар мен қарым-қатынастар ойындары әлі қол жетімді емес. Олар еліктеу ойындарына көбірек тартылады, сюжеттік сипатта, жүгірумен, жүргізушіден жалтарумен, секірумен, доптар мен

түрлі заттарды аулаумен және лақтырумен. Ұжымдағы әрекеттер олар үшін қиын, сондықтан олар командалық емес ойындарды үлкен қуанышпен ойнайды.

9-10 жастағы балаларда (3-4) сыныптар, күш айтарлықтай қосылады, үйлестіру мүмкіндіктері, жылдамдық, ептілік, төзімділік, дененің физикалық белсенділікке бейімделуі жақсарайды, денені басқару жетілдіріледі. Бұл жастағы балаларға мазмұны жағынан өте күрделі ойындар қол жетімді.

9-10 жастағы балалардың психикасында да өзгерістер болады. Жүйке процестерінің күші мен қозғалғыштығының артуы балалардың зейіні мен қызығушылықтарының тұрақтылығын арттыруға әкеледі. Жедел ойлауды дамыту қиын тактикалық мәселелерді шешуге мүмкіндік береді. Бұл әсіресе маңызды, өйткені балалар бүкіл ойын топтары арасындағы жарыс ойындарына қызығушылық таныта бастайды.

9-10 жас аралығындағы ұлдар мен қыздардың ойындары арасында айтарлықтай айырмашылық жоқ. Дегенмен, ұлдар жекпе-жек, өзара көмек, доп үшін күрес элементтерімен ойнауға бейім. Қыздар ритақты қимылдармен және нақты әрекеттермен (заттармен, доппен) тыныш ойындарды жақсы көреді.

Осы жастағы балалардың ерекше сүйіспеншілігін доп ойындары, жүгіру, кедергілерден секіру және әртүрлі ұсақ заттарды лақтыру, сондай-ақ аймақтағы әскерилендірілген ойындар пайдаланады.

9-10 жастағы балалармен ойындардағы ойындардың ұзақтығы мен жүктеме қарқындылығы артады. Төрелік неғұрлым қатал болады, сүйікті ойындар жиі қолданылады. Ойындарда жарқын

Ашық ойындарды өткізу олардың көмегімен шешілетін мақсаттар мен міндеттермен анықталады. Қатысушыларды жан-жақты тәрбиелеу және үйлесімді дамыту тек ашық ойындарды оқытудың көпжылдық, жүйелі және дұрыс ұйымдастырылған процесінің нәтижесінде мүмкін болады. Бұл жерде жетекші рөл мұғалімге тиесілі.

Оқытуды ұйымдастыра отырып, мұғалім ұмтылуы керек:

оқушылардың бойында жоғары моральдық-еріктік қасиеттерді тәрбиелеу;
олардың денсаулығын нығайту және дұрыс физикалық дамуға ықпал ету;
өмірлік маңызды моторика мен дағдыларды қалыптастыруға ықпал ету.

Педагогикалық моральды тәрбиелеу ойындарды таңдаумен тығыз байланысты. Біздің шындықты айқын көрсететін, қажетті қасиеттер мен өмірді дұрыс түсінуге тәрбиелейтін ойындарды таңдау керек. Ойындарда адамның қадір-қасиетін қорлау, дөрекілік, өзімшілдікке жол берілмейді.

Ашық ойындарды оқыту оқу процесінің жалпы заңдылықтарына негізделген. Қарапайым ойындардан күрделіге ауысу жас студенттердің белгілі ойындарға деген қызығушылығын жоғалтуын күтпестен уақтылы жасалуы керек. Қолда бар тәжірибеге дұрыс сүйену маңызды. Әрбір жаңа ойын ескі, танымал ойыннан "өсуі" керек. Бұл үйренуді жеңілдетеді және дағдылар мен дағдыларды нығайтуға көмектеседі. Болашақта ойындар тәрбиелік мәнін жоғалтпау үшін жүйелі түрде күрделенуі керек.

Бай ойын тәжірибесі спорттық ойындарды үйренуде баға жетпес пайда әкелуі мүмкін.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Агамова, Н. С., Слепцова, И. С., Морозов, И. А. балаларға арналған халық ойындары: ұйымдастыру, әдістеме, репертуар: дәстүрлі халық мәдениеті бойынша ойындар мен ойын-сауық сенбі / мемл. респ. орыс фольклорының орталығы. -М., 1995.- 174 б.
2. Алонцев, В.В. ашық ойындардың жіктелуі Мәтін. / В. В. Алонцев // жоғары оқу орындарының қызметіндегі сауықтыру технологиялары: Сб. ст. Магнитогорск, 2006. - Б. 48-52.
3. Алонцев, В. В. бұқаралық спорттық ойындар баланың жеке басын қалыптастыру құралы ретінде Мәтін. / В. В. Алонцев // жоғары оқу орындарының қызметіндегі сауықтыру технологиялары: Сб. ст. - Магнитогорск, 2006. -31-36 ББ.
4. Алонцев В.В., ашық ойындардағы инновациялық тәсілдер (теориялық аспект) Мәтін. / В. В. Алонцев, О. В. Андреева // жаратылыстану-техникалық және гуманитарлық ғылымдардың философиялық мәселелері: Сб. ст. халықаралық ғылыми. конф. Магнитогорск, 2006. - Б. 317-327.
5. Анаркулов, Х. Ф.Қырғыз халықтық ашық ойындар, физикалық жаттығулар және қазіргі мәтін. : Реферат. дис. . дәрігер. пед. ғылымдар. / Х. Ф.Анаркулов. М., 1993. - 39 б.
6. Антонов, А.А. Мектеп жасына дейінгі балалардың танымдық белсенділігін дамыту үшін ашық ойын элементтерін қолдану әдістемесі Мәтін. : Реферат. дис. . канд. пед. ғылымдар / А. А. Антонов ГЦОЛИФК, 1997.-25 Б.
7. Антропова, А. П. Мектепке дейінгі білім беру мекемесіндегі Денсаулық мониторингі Мәтін. / А. П. Антропова // дені сау баланы мектепке дайындау мәселелері. Қорған: КМУ, 1998. - Б. 25-28.
8. Антропова, М. В., Хрипкова, А. Г., Фарбер, Д. А. Жас физиологиясы және мектеп гигиенасы. М., 1990. - 227 б.
9. Антропова, М. В. оқушылардың еңбекке қабілеттілігі және оның оқу және еңбек қызметі үдерісіндегі динамикасы. -М.: Ағарту, 1986. — 251 б.
10. Апанасенко, Г.Л. Биоэнергетика мен адам денсаулығының эволюциясы. - Санкт-Петербург. : МГП Петрополис, 1992. 123 б.
11. Ашмарин, Б.А. дене тәрбиесіндегі педагогикалық зерттеулердің теориясы мен әдістемесі. — М.: дене шынықтыру және спорт, 1978. — 223 б.

ӘӨЖ 7.79.796.03

ҚОЗҒАЛМАЛЫ ОЙЫНДАР БОЙЫНША БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ

Куанышбаев Д.Т.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
құрамдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесі бойынша ғылыми-әдістемелік және арнайы әдебиеттерді талдау ашық ойындар 8-10 жас аралығындағы балалардың жасы мен мүдделеріне сәйкес келетін дене шынықтыру құралдарының бірі болып табылатындығын көрсетеді: олар маңызды білім беру, сауықтыру және тәрбие функцияларын атқарады, ұтымды қозғалыс белсенділігін

арттыруға ықпал етеді, деңгейлерді жақсартады балалардың физикалық дамуы, дене шынықтыру дайындығы және денсаулық жағдайы. Ашық ойындар балалар мен жасөспірімдердің жеке-әлеуметтік және моральдық-еріктік қасиеттерін қалыптастыруда маңызды рөл атқарады. Сонымен қатар, бастауыш сынып оқушыларымен дене шынықтыру сабақтарын өткізу тәжірибесінде ашық ойындарға жетекші құрал ретінде жеткіліксіз көңіл бөлінетіні анықталды.

Қазіргі бастауыш сынып оқушыларының дене шынықтыру көрсеткіштері жалпы білім беретін мектептің 1-11 сынып оқушыларына арналған дене шынықтыру бойынша кешенді бағдарламамен қойылатын нормативтік талаптармен салыстыра отырып, оқушылардың 47,1% - у даярлықтың төмен деңгейіне сәйкес келеді. Дүниежүзілік Денсаулық сақтау ұйымының ұсыныстарымен бастауыш мектеп жасындағы балалардың физикалық дамуы мен функционалдық мүмкіндіктерінің көрсеткіштерін салыстырмалы талдау зерттелетін балалардың 57,8% - здоровья денсаулық жағдайының төмен деңгейін көрсетеді.

Ашық ойындар олардың қатысушыларға әсер ету дәрежесі бойынша бес топқа жіктеледі: қарқындылығы (ойын әрекеттерін орындау кезінде жүрек соғу жиілігінің реакциясы) және функционалдық мүмкіндіктерді дамытуға және физикалық қасиеттерді жақсартуға бағытталған:

- бірінші топ - төмен қарқынды ойындар. Бұл ретте дене функциялары бұлшықет қызметін аэробты энергиямен қамтамасыз етуге бағытталған, орташа жүрек соғу жиілігі 145 КД/мин аспайды. Ойындар жалпы төзімділікті және басқа да физикалық қасиеттерді (икемділік, үйлестіру қабілеттері, реакция жылдамдығы) дамытуға және жетілдіруге бағытталған.

- екінші топ-орташа қарқындылықтағы ойындар, мұнда ойындағы жүрек соғу жиілігінің орташа мәні $160 \pm 2,05$ соққы/мин. осы топтың ойын әрекеттерін орындау режимі аэробты-анаэробты энергиямен қамтамасыз ету механизмін дамытуға және төзімділікті жақсартуға ықпал етеді.

- үшінші топ - жоғары қарқындылықтағы ойындар, оларды орындау кезінде жүрек соғу жиілігінің орташа мәні - 171 — 185 соққы/мин. ойын әрекеттерінің сипаты мен ұзақтығы бұлшықет белсенділігінің анаэробты-гликолитикалық энергиямен қамтамасыз етілуінің дамуымен қатар жүреді, бұл арнайы төзімділікті жақсартуға ықпал етеді.

- төртінші топ-бұл жүрек соғу жиілігінің орташа мәні $186 \pm 2,41$ соққы/мин немесе одан да көп болуы мүмкін жоғары қарқынды ойындар. Әр түрлі төзімділік түрлерін көрсетумен байланысты кардиореспираторлық функцияны (анаэробты-алактатты энергиямен қамтамасыз ету) дамытуға бағытталған ойын әрекеттерін орындауға сәйкес келеді.

- бесінші топ - бұлшықет талшығының тығыздалуына және қалыңдығының артуына ықпал ететін бұлшықет жүйесіне әсер ететін қысқа мерзімді жылдамдық кернеулерімен және бұлшықет кедергісін жеңумен байланысты жылдамдық-күштік ойындар. Жылдамдық-күштік сипаттағы ойын әрекеттерін орындау кезінде жүрек-қантамыр жүйесі айтарлықтай жүктемені сезінбейді, ал жүрек соғу жиілігі орташа есеппен 145 КД/мин құрайды.

Бастауыш сынып оқушыларымен дене шынықтыру сабақтарының әдістемесі реттелген ашық ойындар мен әртүрлі қарқындылық пен бағыттағы ойын жаттығулары негізінде әзірленді; бастауыш мектепке арналған дене шынықтыру сабағының құрылымындағы ашық ойындар мен ойын жаттығуларының орны мен көлемі анықталды (сабақ уақытының 80% дейін):

- сабақтың кіріспе бөлімінде оқушыларды ұйымдастыру, сабақтың негізгі бөлігіне жалпы және арнайы қыздыру, вегетативті функцияларды белсендіру және оқушылардың эмоционалдық жағдайын арттыру мақсатында ойындар қолданылады (6-10 мин - сабақтың жалпы уақытының 20%);

- сабақтың негізгі бөлігінде физикалық қасиеттерді дамыту және қозғалыс дағдыларын жетілдіру үшін барлық жіктеу топтарының ашық ойындар мен ойын жаттығуларының үйлесімі қолданылады; жаңа қозғалыс әрекеттерін үйрену үшін - дайындық және жеткізу жаттығулары ретінде төмен және орташа қарқындылықтағы ойындар (сабақ уақытының 50% дейін);

- қорытынды бөлімде балалардың белсенділігін төмендету, денені тыныштық күйіне келтіру, жүрек соғу жиілігін қалыпқа келтіру үшін төмен қарқынды ойындар мен ойын жаттығуларын қолдану (сабақ уақытының шамамен 10%).

Факторлық талдау әдісімен келесі басым көрсеткіштермен ұсынылған реттелген ашық ойындарды басым пайдалана отырып, сабақтардың әсерінен бастауыш сынып оқушыларының мотор дайындығының құрылымы анықталды: ұлдарда - 1 фактор - Денсаулық (42,6%), 2 - жылдамдық (31,4%), 3-күш және жылдамдық-күш қабілеттері (16,1%), 4 - төзімділік (9,03%>); қыздарда - 1 фактор - Денсаулық (50,2%), 2 - жылдамдық және жылдамдық-күш қабілеттері (24,3%), 3 — икемділік (16,4%), 4-үйлестіру қабілеттері (9,02%). Эксперименттік топта ерекше факторлар сынаманың жалпы дисперсиясына (98,9% және 99,9%), бақылаумен салыстырғанда (93,9% және 96,1%) көбірек үлес қосады.

Педагогикалық эксперименттің нәтижелері бастауыш сынып оқушыларының моторлық қасиеттерін кешенді дамыту және жетілдіру үшін эксперименттік Әдістеменің тиімділігін дәлелдейді. Эксперименттік топ оқушыларының сенімді өсуі икемділік көрсеткіштерінде байқалды — 87% ($p<0,001$), күш - 25% ($p<0,01$), күш төзімділігі — 90% ($p<0,001$), жылдамдық-күш қасиеттері — 37,6% ($p<0,01$), үйлестіру қабілеттері — 15,1% ($p<0,01$), жалпы төзімділік — 26,6% ($p<0,01$), жылдамдық, орташа 17,7% ($p<0,01$).

Ашық ойындардың дамыған классификациясы (балалар денесінің бейімделу қабілеттеріне негізделген) дене шынықтыру мұғалімдеріне сабақтың мақсаттары мен міндеттерін ескере отырып, бастауыш сыныптардағы сабақтар үшін ойындар мен ойын жаттығуларын дұрыс таңдауға, олардың жүктеме әсерін болжауға және соның негізінде оқушыларға жаттығу әсерін модельдеуге көмектеседі:

- төмен қарқындылықтағы ойындарды ағзаны алдағы негізгі іс-шараларға функционалды дайындау мақсатында жалпы жылыту үшін сабақтың кіріспе бөлігінде қолдану ұсынылады. Ойындарды таңдау негізгі бөлімнің талаптарына сәйкес жүзеге асырылады: ойын әрекеттерінде бұлшықет топтарын дайындауға бағытталған қозғалыстар бар, олар негізінен сабақтың негізгі бөлігіндегі жеке мәселелерді шешуге қатысады (қозғалыс әрекеттерін зерттеу және гимнастика, жеңіл атлетика, шаңғы, ойындар және т.б. дағдыларды қалыптастыру). Сабақтың

негізгі бөлігінде бірінші топтағы ашық ойындар мен ойын жаттығулары бағдарламалық материалда қарастырылған қозғалыс әрекеттерін үйрету үшін қолданылады, егер қозғалыстардың құрылымы мен сипаты бойынша олар оқытылатын жаттығулардың негізгі элементтеріне ұқсас болса ("мақсатқа дәл", "бағанға тез тұру", "допқа түсу", "доп көршісіне", "Тапсырды-отыр!", "Тепе-теңдікті сақта").

Сабақтың соңғы бөлігінде бірінші топтағы ашық ойындар мен ойын жаттығулары физикалық жұмыстан кейін дененің барлық жүйелерін қалпына келтіру, жүрек соғу жиілігін қалыпқа келтіру, тыныс алу құралы ретінде қызмет етеді;

- орташа қарқындылықтағы ойындарды сабақта жылыну ретінде, төмен қуатты ойындар мен ойын жаттығуларымен бірге қолдануға болады, осылайша ағзаның жұмыс істеуі үшін сабақтың басында жүктемені біртіндеп арттыру принципін жүзеге асырады. Орташа қуаттың жұмысы төзімділікті, күш пен жылдамдық көрсеткіштерін дамытуға ықпал етеді, сондықтан дене шынықтыру сабағында орташа қарқындылықтағы ашық ойындарды қолдану осы физикалық қасиеттерді, сондай-ақ оларды жетілдірумен қамтамасыз етілетін моториканы және дағдыларды жетілдіру үшін қажет ("Кім тезірек шеңберге тұрады", "бағанға тез тұрыңыз", "хайуанаттар бағы", "Аю борда", "тышқан қақпаны", "Карусель", "конустар, қарағайлар, жаңғақтар", "орындардың өзгеруі", "бос орын", "Орман, батпақ, теңіз", "ғарышкерлер", "Допты домалату", "қар бүршіктері", "әтештердің жекпе-жегі", "Жылдам берілістер", "Доптың ұшуы");

- жоғары қарқынды ойындарды бастауыш сыныптарда дене шынықтыру сабағында күш пен жылдамдық қабілеттерін, сабақтың негізгі бөлігіндегі ерекше төзімділікті дамыту және жетілдіру үшін пайдалану ұсынылады. Жылдамдық пен күш қасиеттерін тәрбиелеу үшін келесі ашық ойындарды, ойын тапсырмаларын және жаттығуларды ұсынуға болады: "ең жақсы секірушілер", "доптан секіру", "тезірек өту", "кім лақтырады", "қалқанға лақтыру", "сандық беріліс". Төзімділікке тәрбиелеу үшін келесі ашық ойындар, ойын тапсырмалары мен жаттығулар ұсынылады: "Салки", "қайтып оралған Эстафета", "допты кім тез айналдырады", "бос орын алыңыз", "аңшылар", "аңшылар мен үйректер", "еңіспен жүгіру".

- жоғары қарқынды ойындарды сабақтың негізгі бөлігіндегі барлық физикалық қасиеттер мен олардың комбинацияларын жетілдіру үшін сабақта қолдану ұсынылады ("жұпыңызды қуып жетіңіз", "тұзақ, лента алыңыз", "доппен ұстау", "сызықтық эстафеталар", "аралас эстафеталар", "күн-түн", "нөмірлерді шақыру", "Салки қарапайым", "табысы бар Салки", "Айна", "қарсы эстафета", "картоп отырғызу", "Жануарлар эстафетасы").

Күш пен жылдамдыққа төзімділікті дамытатын ашық ойындар мен ойын жаттығулары ("қуып жету", "тұзақтар, таспаны алыңыз!", "Шығу жарысы"), бастауыш мектеп жасындағы балалармен қысқа уақыт және қозғалыстар мен жылдамдықты үйлестіруді жетілдіретін ойындардан кейін ("арықтағы Қасқыр", "қармақ", "соққылардан секіру", "парашютшілер", "атыс", "жолақтардан секіру", "біз - көңілді балалар!", "Шеңберге тартыңыз", "өзеннен секіріңіз").

Үлкен және жоғары қарқындылықтағы ойындарды сабақтың негізгі бөлігінде бұрын үйренген қозғалыстарды жетілдіру, қозғалыс дағдыларын қалыптастыру

құралдарының бірі ретінде қолдануға болады, егер олардағы қозғалыстар формасы мен мазмұны бойынша негізгі жаттығуларға ұқсас болса (күрделі жағдайларда: белгілі бір жылдамдықта, жоғары эмоционалды қозумен).

Тепе-теңдік пен қимылдарды үйлестіруді жетілдіретін ойындарды сабақтың негізгі* бөлігінің бірінші жартысында, ал күш пен төзімділікті дамытатын ойындар мен ойын жаттығуларын сабақтың соңында кез-келген қозғалыс әрекеттерін бекіту үшін өткізген жөн.

Жеңіл атлетика сабақтарында ашық ойындар мен ойын жаттығуларын қолдану ұсынылады: "қарсы эстафета", "картоп отырғызу", "андар эстафетасы", "аңшылар мен үйректер", "көлбеу жүгіру", "ақ аюлар", "дөңгелек", "секірушілер мен дақтар", "жылдам аяқты Команда", "Салки қуып жетті".

Бастауыш сыныптардағы гимнастика сабақтары үшін ойындар қолайлы: "көпір және мысық", "альпинистер", "тепе-теңдікті сақтаңыз", "орындықтағы кездесулер", "секіру және құлау", "альпинистер".

Шаңғы сабақтары үшін ойындар ұсынылады: "кім жылдам?", "Жылдам шаңғышы", "әрі қарай кім сырғанады?", "Жылдам түсу", "шаңғышылар эстафетасы", "теміржол төсеу", "пойыз", "желдеткіш", "сырғанау", "Накат".

Ойындар кезінде балалардың эмоционалды белсенділігінің жоғарылауына байланысты оларды өткізу кезінде жүктемені қатаң реттеу қажет:

- оқушыларға өз күштерін қалпына келтіруге, жүрек соғу жылдамдығын оңтайлы мәндерге дейін төмендетуге мүмкіндік беретін қысқа мерзімді үзілістермен ойындар өткізу (110-120 соққы/мин);

- ойынның немесе жеке эпизодтардың қайталану санын көбейту немесе азайту;

- ойынға уақытты көбейту немесе азайту;

- қашықтықты ұзарту немесе қысқарту, ойын алаңының өлшемдері;

- командада ойнайтындар санын көбейту немесе азайту және т. б.;

- кедергілер санының артуы, салмақтың азаюы немесе артуы және берілетін заттар саны.

Ашық ойындар мен әртүрлі қарқындылықтағы ойын жаттығуларын жүйелі түрде қолдана отырып (сабақтың жалпы уақытының 80% дейін) бастауыш сыныптарда дене шынықтыру сабақтарын өткізу әдістемесі оқушылардың физикалық және функционалдық дайындығын кешенді жетілдіру үшін ең тиімді болып табылады, "дене шынықтыру" пәні бойынша бағдарламалық материалды неғұрлым табысты игеруге және оқушылардың мемлекеттік білім беру стандартының талаптарын орындауына ықпал етеді, сабақта оқушылардың қозғалыс белсенділігін арттыру, балалардың денсаулық деңгейін арттыру. Қозғалыс әрекеттерін шоғырландыру және жетілдіру, физикалық қасиеттерді дамыту ойындарда оқушылар үшін эмоционалды және қызықты, жүктеме қарқындылығы мен сабақтың мотор тығыздығының артуына ықпал етеді.

Дене шынықтыру сабақтарында сабақтың жалпы уақытының әртүрлі көлемінде ойындар мен ойын жаттығулары өткізіледі:

- ашық ойындар мен ойын жаттығуларына үнемі бөлінетін арнайы ойын сабақтары: бұл сабақтар - "көңілді старт" түріндегі жарыстар (сабақ уақытының 100%),

- оқу материалын бекіту және жетілдіру сабақтары, оқушылардың қозғалыс дайындығын жетілдіру сабақтары (сабақ уақытының 80% дейін);

- ойындар барлық кіріспе және қорытынды бөлімді құрайтын оқыту сабақтары негізгі бөліктің 1/2 бөлігіне дейін (сабақ уақытының 60%).

Мұндай сабақтарды бір-бірімен ауыстырған жөн.

Сабақтың барлық уақытын ойын жаттығуларына бөлгенде, қозғалыс әрекеттерін таңдау жалпы қабылданған схема бойынша жүзеге асырылады: Кіріспе, Негізгі және қорытынды (шартты түрде).

Одан кейін бағдарлама бөліміндегі таныс ойындар жүреді, олардың қарқындылығы біртіндеп артады, көптеген ойындар мен ойын жаттығуларын барлық оқушылар бір уақытта орындайды. Қайталау арасындағы демалыс азаяды, олардың жалпы дайындық әсері артады. Бұл сабақ уақытының 10 минутына дейін беріледі.

Бұдан әрі қатысушылардың үйлестіру қасиеттерін жетілдіруге ықпал ететін қозғалыстың жаңа нысандарын зерттеуді қамтитын іс - шаралар (оқушылар үшін жаңа секіру, лақтыру, гимнастика және акробатика, шаңғы спорты элементтері) - 5-7 минут.

Осы жаттығулардан кейін зерттелген қозғалыс әрекеттері мен физикалық қасиеттерін жақсарту үшін ойындар мен ойын жаттығулары басталады. Бұл бөлімде ойын тапсырмалары балалардың дайындығына байланысты ажыратылады, яғни балалар өздерінің қабілеттері мен мүмкіндіктеріне сәйкес ойындарда белгілі бір рөлдерді алады; эстафеталарда кейбір оқушылар күрделі тапсырмаларды орындайды, ал басқалары жеңілдетілген тапсырмаларды орындайды (шеңбердің кіші радиусымен жүгіру, кедергілердің биіктігі мен секіру санының төмендеуі және т. б.), бірақ тұтастай алғанда барлық қатысушылар ойынның негізгі мәселесін бірдей дәрежеде шешеді. Әр ойын қатаң түрде есептеледі және командалардың ұпайлары есептеледі. Бұған 15-20 минуттық сабақ беріледі.

Сабақтың соңғы бөлігінде " сынып, кішіпейіл!", "Тыйым салынған қозғалыс", "гномдар мен алыптар", "көкөністер мен жемістер".

Ашық ойындар мен ойын жаттығуларын басым қолданатын сабақтар кезінде бастауыш сынып оқушыларының орташа жүрек соғу жиілігі 160 КД / мин деңгейінде болуы керек, ал жүрек соғу жиілігінің жекелеген сәттерінде ол 200 кд / мин жетуі мүмкін, ал салыстырмалы демалыс кезеңдерінде ол 120 КД/мин дейін төмендейді. оқушылардың аэробты мүмкіндіктерінің артуы, демек, бастауыш сынып оқушыларының дене дайындығы мен өнімділігінің артуы.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Агамова, Н. С., Слепцова, И. С., Морозов, И. А. балаларға арналған халық ойындары: ұйымдастыру, әдістеме, репертуар: дәстүрлі халық мәдениеті бойынша ойындар мен ойын-сауық сенбі / мемл. респ. орыс фольклорының орталығы. -М., 1995.- 174 б.

2. Алонцев, В.В. ашық ойындардың жіктелуі Мәтін. / В. В. Алонцев // жоғары оқу орындарының қызметіндегі сауықтыру технологиялары: Сб. ст. Магнитогорск, 2006. - Б. 48-52.

3. Алонцев, В. В. бұқаралық спорттық ойындар баланың жеке басын қалыптастыру құралы ретінде Мәтін. / В. В. Алонцев // жоғары оқу орындарының қызметіндегі сауықтыру технологиялары: Сб. ст. - Магнитогорск, 2006. -31-36 ББ.

4. Алонцев В.В., ашық ойындардағы инновациялық тәсілдер (теориялық аспект) Мәтін. / В. В. Алонцев, О. В. Андреева // жаратылыстану-техникалық және гуманитарлық ғылымдардың философиялық мәселелері: Сб. ст. халықаралық. ғылыми. конф. Магнитогорск, 2006. - Б. 317-327.

5. Анаркулов, Х. Ф.Қырғыз халықтық ашық ойындар, физикалық жаттығулар және қазіргі мәтін. : Реферат. дис. . дәрігер. пед. ғылымдар. / Х. Ф.Анаркулов. М., 1993. - 39 б.

6. Антонов, А.А. Мектеп жасына дейінгі балалардың танымдық белсенділігін дамыту үшін ашық ойын элементтерін қолдану әдістемесі Мәтін. : Реферат. дис. . канд. пед. ғылымдар / А. А. Антонов ГЦОЛИФК, 1997.-25 Б.

ӘОЖ 7.79.796.08

**МЕКТЕП ЖАҒДАЙЫНДА ШАБУЫЛДАУШЫ ҰШУ
КЕЗЕҢІНДЕ АЛДАМШЫ ҚОЗҒАЛЫСТАРДЫ ҚОЛДАНУ
НЕГІЗІНДЕ ВОЛЕЙБОЛДАҒЫ ШАБУЫЛДАУ ӘРЕКЕТТЕРІНІҢ
ТИІМДІЛІГІН АРТТЫРУ**

Куанышбаев Д.А.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Қазіргі волейбол-біздің елімізде де, әлемде де ең танымал спорттық ойындардың бірі. Қазіргі волейболға тән тенденция-әр түрлі деңгейдегі жарыстарда командалар арасындағы бәсекелестіктің күшеюі. Жеке шабуылдау әрекеттері арқылы ойын жеңімпазын анықтай алатын ойыншылар қазіргі волейболда ерекше жоғары бағаланады. Шабуылшы ойыншылардың стандартты емес, күтпеген әрекеттері оларға ең қиын ойын жағдайларында ойынның шешуші сәттерінде қажетті нәтижеге қол жеткізуге мүмкіндік береді.

Сонымен қатар, зерттеушілердің көпшілігі шабуыл соққысын орындау техникасын және оны орындау ерекшеліктерін ғана талдайды. Сонымен қатар, волейболшылардың шабуылының тиімділігін арттырудың мүмкін жолдарының бірі, біздің ойымызша, ойыншылардың күтпеген тактикалық және техникалық әрекеттерін іздеу. Мұндай әрекеттер, олардың күтпеген және болжау мүмкін .стігіне байланысты, шабуылдаушы ойыншыларға қорғаушылардан бірнеше секундқа озып кетуге мүмкіндік береді, бұл көптеген ойын жағдайларында ұйымдастырылмаған блокқа қарсы шабуылдар жасау үшін жеткілікті. Мұндай әрекеттерге, әрине, ойыншылардың алдамшы қимылдары жатады. Спорттық ойындардың әртүрлі түрлерінде бірқатар маман тактикалық және техникалық әрекеттерді орындау кезінде алдамшы қозғалыстардың жоғары тиімділігін атап өтеді.

Алайда, волейболда алдамшы қозғалыстардың мазмұны және оларды білікті волейболшылардың әртүрлі деңгейдегі ойыншыларды дайындауда қолдануы туралы ақпарат жоқ. Алдамшы қозғалыстар волейболшыларды спорттық даярлау бағдарламаларында, дене шынықтыру жоғары оқу орындарына арналған волейбол оқулықтарында, сондай-ақ волейбол мамандарын даярлау бағдарламаларында ұсынылмайды.

Волейболшылардың бәсекелестік қызмет процесінде алдамшы қозғалыстарды қолдану теориясы мен практикасының жеткіліксіз дамуына байланысты арнайы зерттеулер жүргізу қажеттілігі туындады.

Ғылыми проблема волейболшылардың шабуылдау әрекеттерінің тиімділігін арттыру қажеттілігі (18-20 жас) мен шабуыл соққысының тиімділігіне жүгіру кезеңінде алдамшы қозғалыстарды қолданудың оң әсерінің ғылыми негіздемесінің болмауына байланысты.

Зерттеудің мақсаты: волейболшылардағы шабуылдау әрекеттерінің тиімділігін теориялық және эксперименталды түрде шабуылдаушы ереуіл кезеңінде алдамшы қозғалыстарды қолдану негізінде арттыру мүмкіндігін негіздеу.

Волейболшылар бәсекелестік іс-әрекет процесінде орындайтын допсыз жеке алдау әрекеттерінің (қозғалыстарының) жіктелуі, оған шабуыл (иннингтер, Пас беру, шабуыл соққыларын орындау кезінде) және қорғаныс (допты блоктау және қабылдау кезінде) әрекеттерін қосқан жөн.

Классификацияда "бірінші қарқындағы" ойыншылардың шабуыл әрекеттерінің тиімділігін арттыратын қарсыласқа қарағанда уақытша - кеңістіктік артықшылық алуға мүмкіндік беретін бірінші қарқындағы ойыншының шабуылшы соққысының ұшу кезеңінде алдамшы қозғалыстардың арнайы түрін оқшаулау ұсынылады.

Бірінші қарқындағы ойыншылардың жүгіру кезеңінде алдамшы қимылдарды қолдану қарсылас ойыншылардың іс-әрекеттеріне дезорганизацияны енгізеді, олар шабуылдаушылардың шабуылының дамуын болжау қиынға соғады және бұл команданың шабуыл әрекеттерінің тиімділігін арттыруға мүмкіндік береді.

Қазіргі волейболда шабуыл соққысын орындау үшін әр түрлі рөлдегі ойыншыларға қойылатын талаптар

Қазіргі волейболдың талаптарының бірі әмбебаптандыру ойыншыларды физикалық және техникалық-тактикалық тұрғыдан дайындау. Үшін қазіргі волейболдағы жеңістер сонымен қатар дайындықтың әртүрлі аспектілерін, соның ішінде ойыншылардың антропометриялық параметрлерінің белгілі бір деңгейін және олардың жоғары функционалды дайындығын біріктіру қажет.

Сауалнамаға 18-25 жас аралығындағы 30 волейболшы, МС, КМС спорттық біліктілігі, 1 разряд және әртүрлі біліктіліктегі 30 жаттықтырушы қатысты. Сауалнаманың мақсаты жаттықтырушылар мен ойыншылардың волейболшылардың шабуыл әрекеттерін орындау кезінде жүгіруде алдамшы қозғалыстарды қолдану мәселесіне қатынасын анықтау болды.

Сұрақтарға жауап беру нәтижелері: "Сізге қандай соққыларды қабылдау қиынырақ?" білікті волейболшылардың 27% - ы үшін күшті соққыны қабылдау қиынырақ, 23% - ы үшін жылдамдықты соққыны қабылдау қиынырақ екенін көрсетті (бірінші қарқын), волейболшылардың 17% - ы алдау соққысын қабылдау

қиынырақ деп жауап берді, ал волейболшылардың 33% - ы алдау соққысын қабылдау қиынырақ деп жауап берді.

- Күшті соққы
- Жылдам соққылар
- Алдау соққысы
- Жүгіруде алдамшы қозғалыстармен соққылар

Жүргізілген зерттеулер келесі қорытындылар жасауға мүмкіндік береді:

1. Жоғары білікті волейболшылардың соққыларын орындау кезінде алдамшы әрекеттерді қолдану олардың тиімділігін едәуір арттыруға мүмкіндік береді (орта есеппен мужчинерде 20% - дан астам және әйелдерде 17%).

2. Тіпті әлемдегі ең жақсы волейболшылардың ойын арсеналында алдау әрекеттерінің дағдылары мен дағдылары жоқ екендігі анықталды. Бұл бір жағынан олардың ойынын айтарлықтай нашарлатады, бірақ екінші жағынан қазіргі волейболдағы шабуылдаушылардың тиімділігін арттырудың маңызды резерві болып табылады.

3. Алдау әрекеттерін орындағаннан кейін шабуылдаушы соққылардың ең жоғары тиімділігі экстремалды соққыларда (екінші темптегі ойыншылар) тіркеледі.

4. Жүгіру фазасында алдамшы қозғалысты қолдана отырып, мидың өткізу қабілеттілігінің көрсеткіштері мен шабуылдаушы әрекеттердің тиімділігіне корреляциялық талдау жүргізілгеннен кейін, алдамшы қозғалысты қолдана отырып, шабуылдаушы соққының тиімділігіне үлкен әсер ететіндігі анықталды

ақпаратты өңдеу өнімділігі әсер етеді. Жүгірудегі алдамшы қозғалысты қолдана отырып, шабуылдаушы соққының тиімділігі мен өнімділік, ақпаратты өңдеу жылдамдығы арасындағы корреляция коэффициенттерінің мәндері осы көрсеткіштер арасында орташа байланыстың бар екендігін көрсетеді және статистикалық тұрғыдан сенімді болып табылады. Қайта өңдеудің дәлдігі алдамшы қозғалысты қолдана отырып, соққылардың тиімділігіне аз әсер етеді.

5. Білікті волейболшылардың психомоторлық және арнайы дене шынықтыру көрсеткіштерінің алдамшы қозғалыстарды қолдана отырып, шабуылдаушы соққының тиімділігіне әсерін анықтау кезінде жүгіру кезеңінде күшті корреляциялық байланыс анықталмады, бірақ орташа корреляциялық байланыс анықталды (статистикалық маңызды), шабуылдаушы соққыны орындау тиімділігі мен жүгіруде алдамшы қозғалыстарды қолдану және қарапайым қол-көз волейболшылардың оң қолының реакциясы, дене ептілігі және жарылғыш күш. Бұл нәтижелер кейіннен білікті волейболшылардың оқу процесін оңтайландыру үшін эксперименттік бағдарламаны әзірлеуде қолданылуы мүмкін.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Беляев, А. В. волейбол: жаттығу теориясы мен әдістемесі / А. В. Беляев. - М.: ТВТ дивизионы, 2021. - 709 б.
2. Булыкина, Л. В. Барлығына арналған Волейбол / Л. В. Булыкина. - М.: ТВТ дивизионы, 2021. - 510 б.
3. Волейбол. - М.: АСТ, 2021. - 270 б.
4. Волейбол. - М.: Бөлім, 2022. - 360 б.
5. Волейбол. Спорттық энциклопедия. - М.: Эксмо, 2018. - 983 б.

6. Волейбол. Спорттық терминдер 5 тілде / ред.Ю. С. Ғалаев. - М.: Орыс тілі, 2021. - 666 б.
7. Железняк, Ю. Д. волейболдан 120 сабақ / Ю. Д. Железняк. - М. : оның медиасы, 2019. - 286 б.
8. Кенешев, Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Кенешев. - М. : оның медиасы, 2018. - 961 б.
9. Кенешев, Ю. Н. Волейбол. Команданы жарысқа дайындау / Ю. Н. Кенешев. - М.: ТВТ дивизионы, 2022. - 915 б.
10. Колодницкий, Г. А. оқушылардың сабақтан тыс қызметі. Волейбол / Г. А. Колодницкий. - М.: Білім, 2020. - 189 б.

ӘОЖ 7.79.796.08

МЕКТЕП ЖАҒДАЙЫНДА ШАБУЫЛДАУШЫНЫҢ ҰШУ ЖАҒДАЙЫНДАҒЫ СОҚҚЫЛАРЫНЫҢ ТЕХНИКАСЫН ЖЕТІЛДІРУ

Куанышбаев Д.А.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Команданың шабуылдағы әрекеттері допты қарсылас команданың қабылдауын қиындату және ұпай немесе қызмет көрсету құқығын алу мақсатында тор арқылы бағыттаумен аяқталады. Бұл жағдайда ең тиімді әдіс – тордың жоғарғы жиегінен жоғары доп шығаратын шабуыл соққысы. Білікті волейболшыларда шабуыл соққыларында ұпай 50% - дан асады. Допты тордың жоғарғы жиегінен төмен (секіру немесе тірек күйінде) соққылау шабуылшы деп аталады. Мұнда ұпай жинау ықтималдығы проблемалы.

Шабуылдаушы соққылар бағыт бойынша бөлінеді (доптың ұшу бағыты бойынша, ол ұшу бағытына сәйкес болған кезде және мұндай сәйкестік болмаған кезде аудармамен); ұшу жылдамдығы бойынша(жылдамдық немесе күштік соққылар, жеделдетілген немесе қылқалам, баяу немесе алдамшы); орындау техникасы бойынша (тікелей – торға қаратып және бүйірлік-бүйірден орындау орны бойынша (торда және артқы сызықта).

Шабуыл соққыларын оқытудың кезектілігі келесідей: 4,2,3 аймақтардан тікелей соққы; 4,2,3 аймақтардан оңға ауысу арқылы тікелей соққы; 2,4,3 аймақтардан сол қолмен тікелей соққы; 3,4,2 аймақтардан солға ауысу арқылы тікелей соққы; оң қолмен 4,3 аймақтардан, сол жақпен 2,3 аймақтардан бүйірлік соққы; алға қарай тікелей соққы 5,1,6 аймақтардың артқы сызығынан. Оның бірінші кезеңіндегі баяу немесе алдамшы соққы (жүгіру, секіру) жолда түзу сызықпен бірдей, соңғы бөлімде ол екі немесе бір қолмен берілісті білдіреді.

Тікелей шабуыл соққысында жүгіру, секіру және тербелу, допты соғу, қону ерекшеленеді. Жүгіру кезінде олар бір-үш қадам жасайды. Соңғы қадамда ойыншы бір аяқты алға шығарады (көбінесе оң жақта), қолдарын артқа тартады. Содан кейін екінші аяқты тез бекітеді, қолдар бір уақытта төмен және алға қозғалады. Секіру кезінде ойыншы аяқтарын тез созып, қолдарын күрт көтереді. Қозғалыстардың

дәйектілігі үлкен маңызға ие: сол аяқты бекіту кезінде қолдар төмен қарай жіберіледі, осылайша аяқтың түзетілуі қолдың жоғары қозғалысына сәйкес келеді.

Тербеліс қозғалысы дененің бүгілуінен басталады, содан кейін ойыншы иықты, шынтақты, білек пен қолды көтеріп, артқа тартады. Қолдар алдымен бет деңгейіне дейін бірге қозғалады, содан кейін ойыншы жұмысқа оң (ұратын) қолды белсенді түрде қосады.

Соққы қозғалысы іш бұлшықеттерінің қарқынды жиырылуынан басталады, Магистраль түзетіледі, сонымен бірге қолға қозғалыс беріледі. Алдымен иық, содан кейін білек пен қол қозғалады. Соққының тиімділігі щетканың соңғы қозғалысына байланысты. Бұл қозғалыстың жылдамдығы біртіндеп артып, допты щеткамен тигізген кезде ең үлкен мәнге жетеді. Бұл жағдайда ойыншы щетканы қатайтады және соққы қозғалысын өте белсенді орындайды. Соққыдан кейін ол бүгілген аяқтарға қонады, бұл тірек-қимыл аппаратын жарақаттан сақтайды және басқа әрекеттерге жылдам өтуге мүмкіндік береді.

Құрылымға аударылған шабуылдаушы соққылар тікелей соққыларға ұқсас. Аудармамен соққы кезінде доптың ұшу бағыты шабуылдаушы ойыншының ұшу бағытымен сәйкес келмейді. Жүгіру негізінен соққылардағыдай орындалады. Бұл тактикалық тұрғыдан маңызды. Соққы бағытын өзгерту бұрылыс кезінде секіруде жүзеге асырылады. Аударма денені немесе қолды бұру арқылы жүзеге асырылады. Оңға аударылған кезде магистраль мен қол оңға бұрылады. Доптың соққысы жоғарыдан солға қарай жасалады. Солға аударған кезде магистраль мен щетка солға бұрылады, доп жоғарыдан оңға қарай соғылады.

Жүгіру кезеңіндегі бүйірлік шабуыл соққысы алдыңғылардан еш айырмашылығы жоқ, тек итеру кезінде ойыншы торға қарай бүйірге орналастырылады. Жүгіру және итеру кезінде қолдың қозғалысы бірдей, бірақ аяқтар алаңның бетінен бөлінгеннен кейін оң қолды төменге-бұрылысқа қарай бағыттайды. Дене ұрып тұрған қолға қарай еңкейеді. Соққы қозғалысында Магистраль түзетіледі, иықтар солға бұрылады, сол қол төмен жіберіледі, оң жақ доғалы қозғалыспен допқа қарай жылжытылады, ал иық Алға, білек пен қол артта қалады. Соққы кезінде қол түзетіліп, шиеленісіп, денесі алға қарай қисайған. Бүйірлік соққы дененің белсенді жұмысымен сипатталады. Соққыдан кейін қол доғамен төмен қарай жылжиды, содан кейін ойыншы ақырын қонады.

Артқы сызықтан шабуыл соққысы негізінен тормен бірдей орындалады. Алайда, соққы итерілгеннен кейін алға қарай алға жылжумен сипатталады. Соққы кезінде щеткамен қозғалыс жоғарыдан төмен емес, алға-төмен орындалады, допқа жұмсақ траектория беріледі.

Шабуыл соққыларындағы шынайы шеберлік келесі факторлармен анықталады:

- оң (күшті) және сол (әлсіз) қолмен соққылардың барлық тәсілдерінің техникасын жетік меңгеру;
- соққылардағы жеке тактикалық іс-қимыл дағдыларын меңгерудің жоғары деңгейі;
- соққылардың тиімділігі тәуелді болатын арнайы физикалық қасиеттердің дамуының жоғары деңгейі;

- тірек-қимыл аппаратының, соққылар кезінде негізгі жүктемені көтеретін дене жүйелерінің сенімділігі.

Шабуыл соққыларын игерудің және жоғары шеберлікке жетудің жалпы дәйектілігі келесідей.

Сүйек-байлам аппаратын нығайту; аяқтың, қолдың, иық белдеуінің, магистральдың бұлшық еттерінің Күшін, шабуылдау соққыларын орындауға қатысатын бұлшықеттердің жиырылу күші мен жылдамдығын, секіру қабілетін, кеңістіктік-уақыттық саралауды дамыту (доптың ұшу бағыты мен жылдамдығын ескере отырып, ойын әрекеттерін, әсіресе секіруде, тірек емес қалыпта біріктіру мүмкіндігі).

Шабуыл соққысының құрамдас бөліктерін игеру: екі аяқпен итеру кезінде тік көтерілу; Үш сатылы жүгіру ритағы; допқа соңғы қылқалам соққысы.

Шабуылдаушы соққыны біртұтас орындауда құрамдас бөліктерді дәйекті түрде қосу: екі аяқпен жүгіру және итеру (жүгіруден секіру); секірудегі допқа соққы (статикалық позициядағы доп) – орнынан, жүгіруден; тренажердің көмегімен әр түрлі жылдамдықпен (баяу-жылдам) берілген траектория бойынша қозғалатын допқа соққы; шабуылдаушы соққы допты бергеннен кейін; арнайы физикалық қасиеттерді шеберліктің құрамдас бөліктерімен және жалпы соққымен байланыстыру.

Оң және сол қолмен шабуылдау тәсілдерін жетік меңгеру (күшті қолдың жетекші рөлімен). Жетілдірілген техника арқылы арнайы физикалық қасиеттерді барынша жүзеге асыра білу.

Ойын жағдайын ескере отырып, шабуылдаушы соққылар мен шабуылдаушы әрекеттердің әдістерін қолдану мүмкіндігі. Шабуыл соққыларын игеру кезектілігі жаттығулар кешенін орындау арқылы жүзеге асырылады: жалпы даму және дайындық, жеткізу, техника және тактика. Төменде шабуыл соққыларының барлық тәсілдерін үйрету кезінде берілген жаттығуларды үйрену реті келтірілген.

Жалпы дамыту және дайындық жаттығулары

Артқы, бүйірлік, гимнастикалық қабырғаға қараған позициядан иық белдеуіне арналған резеңке амортизаторы бар жаттығулар; тренажерде де солай.

Иық белдеуіне арналған гантель жаттығулары: айналмалы қозғалыстар; қолды жоғары көтеру, артқа тарту және шынтақ буындарын бүгу; қарсы күшті қозғалыспен жоғары көтерілу және алға жылжу.

Штанганы басу (машинада) (жоғары сынып оқушылары, өз салмағының 30% дейін).

Өз салмағының 50% - на дейін штангалық скват (құм дорбасы).

Орындықта жатып (көлбеу тақта), денені бүгу және кеңейту.

Иықтарында салмағы 6 – 15 кг құм салынған сөмкені ұстап, дененің қисаюы, айналуы.

Скват, содан кейін қолды жоғары сермеу арқылы аяқтарды жылдам түзету; қолында 1 – 2 басылған доптармен бірдей; жоғары секірумен бірдей.

Гимнастикалық қабырғадағы бір аяғындағы терең скваттан екінші аяғы төмен түсіп, қолдарымен қабырғаға ұстап, тірек аяғының тез кеңеюі.

Тренажердегі щеткаларға арналған жаттығу-айналмалы қозғалыстармен Жүкті көтеру және түсіру.

Теннис допын щеткамен қысу (қылқалам қарсыласу жолағы).

Қабырғаға итеру: бір уақытта екі қолмен; оң және сол қолмен кезектесіп.

Тіреуіште жатып, қолдарыңызда шеңбер бойымен оңға, солға, аяқтар орнында қозғалады.

Аялдамада жатып, оңға және солға жылжу, сонымен бірге қолдар мен аяқтарды ауыстыру (бүйірлік қадамдар).

Дәрі-дәрмек допын серіктеске Туралау және бұрау.

Салмағы 1 – 2 кг болатын басылған допты екі қолымен, бір қолымен бастың үстінен лақтыру ("Ілмек").

Салмағы 1 кг басылған доптың қол лақтырулары-біреуі (оң, сол) және екеуі де қолдың позициясынан жоғары.

Құйылған резеңке (теннис, қорғасын атуымен толтырылған) доптарды орнында және секіруде лақтыру.

Гимнастикалық төсеніште тізе бүгіп, салмағы 1 кг басылған допқа немесе гандбол допына қылқаламмен (қол көлденеңінен) соққылар.

Секіру кезінде қабырғаға басылған (баскетбол) допты лақтыру, содан кейін қону, секіру және допты секіру.

Секіруде салмағы 1 кг басылған допты қабырғаға екі қолмен лақтырады; содан кейін тор арқылы (күшке, дәлдікке, орнынан және жүгіруден).

Теннис доптарын секіру кезінде тор арқылы лақтыру-дәлдікке, күшке.

Бір және екі аяққа секіру орнында және бетпен, бүйірмен, арқамен алға қарай қозғалады.

Салмақпен бірдей (қолында басылған шарлар, иығында құм салынған қап).

Гимнастикалық кон (қабырғадан) гимнастикалық төсенішке (ұлдарға) секіру. 40-80 см биіктіктен секіру, содан кейін жоғары секіру.

Әр түрлі биіктікте ілінген заттарды (басылған, волейбол, теннис доптары) орнынан секіру және жеткізу.

Жоғарыда аталған жаттығулардың шартты сигналдарға жауап ретінде әртүрлі тәсілдермен қозғалыстармен үйлесуі.

Жетекші жаттығулар

Екеуін де итеріңіз секіру 2 – ден 3-ке дейін жүгіру қадамдары. Жүгірудің ұзындығы белгілеумен анықталады, қозғалыс ритағы дыбыстық сигналға байланысты (алақандағы шапалақ, магнитофон жазбасы және т.б.).

Гимнастикалық төсеніште тізе бүгіп, волейбол добын щеткамен ұру (серпіліс аз, соққы кезінде қол түзу, щеткамен қозғалыс мүмкіндігінше жылдам).

Допты резеңке амортизаторларға соғу(доп оң иықтың үстінен созылған қолдың биіктігінде, сәл алға).

Допты қабырғаға щеткамен бірнеше рет соғу (Еден - Қабырға).

Теннис добын жүгіруден секіру кезінде тор арқылы лақтыру, шабуыл соққысының қозғалысын қайталау.

Допқа резеңке амортизаторлармен секіруден, жүгіруден соққы беріңіз.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Беляев, А. В. волейбол: жаттығу теориясы мен әдістемесі / А. В. Беляев. - М.: ТВТ дивизионы, 2021. - 709 б.

2. Булыкина, Л. В. Барлығына арналған Волейбол / Л. В. Булыкина. - М.: ТВТ дивизионы, 2021. - 510 б.
3. Волейбол. - М.: АСТ, 2021. - 270 б.
4. Волейбол. - М.: Бөлім, 2022. - 360 б.
5. Волейбол. Спорттық энциклопедия. - М.: Эксмо, 2018. - 983 б.
6. Волейбол. Спорттық терминдер 5 тілде / ред.Ю. С. Ғалаев. - М.: Орыс тілі, 2021. - 666 б.
7. Железняк, Ю. Д. волейболдан 120 сабақ / Ю. Д. Железняк. - М. : оның медиасы, 2019. - 286 б.
8. Кенешев, Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Кенешев. - М. : оның медиасы, 2018. - 961 б.
9. Кенешев, Ю. Н. Волейбол. Команданы жарысқа дайындау / Ю. Н. Кенешев. - М.: ТВТ дивизионы, 2022. - 915 б.
10. Колодницкий, Г. А. оқушылардың сабақтан тыс қызметі. Волейбол / Г. А. Колодницкий. - М.: Білім, 2020. - 189 б.

ӘОЖ 7.79.796.08

ЕРЕЖЕСІЗ ЖЕКПЕ-ЖЕККЕ СПОРТШЫЛАРДЫ ТЕХНИКАЛЫҚ-ТАКТИКАЛЫҚ ДАЯРЛАУДЫҢ МАЗМҰНЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

Қаби С.Ж.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Соңғы 20-30 жылда спорттық жекпе-жектің дамуында әмбебаптандыру үрдісі байқалады, бұл жекпе-жектің жаңа түрлерінің пайда болуына және бұрыннан барларының өзгеруіне әкеледі. Бізде Қазақстанда және шетелде, әсіресе "аралас" немесе "кешенді" жекпе-жек деп аталатын жастар арасында өте танымал болды. Олар бұл атауды жекпе-жек әуесқойлары арасында алды, өйткені классикалық жекпе-жектерден айырмашылығы, олар барабандардың (бокстан, кик-боксингтен, тай боксынан, каратэден, таэквондодан соққылар мен соққылар) және күрес техникалық әрекеттерінің (самбодан, дзюдодан, грекодан лақтырулар мен ауырсыну әдістерінің барлық түрлері) кешенді техникалық арсеналын пайдаланады- рим және еркін күрес).

Спорттық жекпе-жек саласындағы мамандар мұндай жекпе-жек түрлерінің бірыңғай атауына ешқашан келген емес. Мәселен, мысалы, кейбір мамандар жекпе-жектің мұндай түрлерін "соққы", "лақтыру", "соққы-лақтыру", "лақтыру-соққы" және "соққы-күштік доптар мен тартулар" деп бөледі. Алайда, әр түрлі күрес түрлерінің арсеналы ("лақтыру") тек лақтыруды ғана емес, сонымен қатар ауыру әдістерін, ұстауды, тұншығуды және лақтыру болып табылмайтын басқа әрекеттерді де қамтиды. "Соққы-лақтыру" жекпе-жегі тек соққылар мен соққыларды ғана емес, сонымен қатар осы әрекеттердің комбинациясын, соқпалы әрекеттерден күреске ауысуды, сонымен қатар физикалық, психикалық және теориялық дайындықтағы әртүрлі әдістерді біріктіреді. "Тартыстар мен күштік доптарды" жекпе-жекке тек шартты түрде жатқызуға болады, өйткені қарсыластар

тек қарсыласудың бір компонентінде (мысалы, армрестлингте - бір қолмен қарсыласудың күші мен техникасында) бәсекелеседі. Мұндай спорт түрлері Ауыр атлетика және пауэрлифтинг сияқты таза күш түрлеріне жақын болуы мүмкін.

Біздің ойымызша, ұрмалы және күрес техникасын қолдана отырып, жекпе-жекке арналған жіктеудегі өз орнын анықтау үшін "кешенді" жекпе-жек атауы қолайлы. Бұл осы түрлердің мәнін көрсетеді, өйткені оларда соққы және лақтыру техникасының бірігуі ғана емес, сонымен қатар спорттық және жекпе-жек жекпе-жектерінің әртүрлі жүйелерінің әртүрлі техникалық-тактикалық, физикалық және психологиялық дайындықтарының синтезі жүреді, олар бөлек қарастырылмайды, бірақ біртұтас жүйенің өзара байланысты буындары ретінде кешенде.

"Кешенді" жекпе-жектерге жекпе-жектің келесі түрлерін жатқызуға болады: қоян-қолтық Б, армиялық жекпе-жек, орыс (эмбебап) жекпе-жегі, ушу-санда, спорттық-жауынгерлік самбо, панкратион, спорттық-қолданбалы каратэ, джиу-джитсу, микс-файт, дайдо-джуку каратэ (КУ-ДО). Бұл жекпе-жек түрлерінің абсолютті көпшілігі біртұтас Бүкілресейлік спорттық классификацияға енгізілген және Қазақстанда танылған және росспортта аккредиттелген Бүкілресейлік федерациялар дамытады. Ересек спортшылар арасында да, жасөспірімдер арасында да аймақтық, бүкіл Қазақстандық және халықаралық турнирлер өткізіледі. Жоғарыда аталған кешенді жекпе-жектің көптеген түрлерін Қазақстанда біздің мамандар құрғанын және ұлттық спорт түрлері болып саналатынын ескеріңіз.

Кешенді жекпе-жектің әртүрлі түрлері бойынша жарыс ережелері техникалық іс-қимылдардың кең арсеналын қолдануға мүмкіндік береді, бұл жарыстарға қатысуға және жекпе-жек өнерінің әртүрлі стильдері мен бағыттарының өкілдерін жеңуге мүмкіндік береді. Сонымен қатар, бәсекеге қабілетті жекпе-жек ережелері классикалық жекпе-жектердің барлық дерлік арсеналын қамтиды: соққылар мен соққылар, лақтырудың барлық түрлері, тоқтап қалу және ауырсыну әдістері. Нәтижесінде кешенді жекпе-жектің кез-келген түрінің техникасы мен әдістемесі бокс пен күрестің қалыптасқан түрлерінен тұрады.

Бүгінгі таңда кешенді жекпе-жектерде спортшыларды даярлау жүйесінде қалыптасқан жағдайды талдай отырып, мыналарды атап өтуге болады: 1) кешенді жекпе-жектің әртүрлі түрлерін дамытатын спорт секцияларының, әскери-патриоттық және спорт клубтарының санының айтарлықтай өсуі байқалады; 2) кешенді жекпе-жек үлкен танымалдылыққа ие болды, бірақ жаттығу процесін басқарудың көптеген аспектілері мен проблемалары жеткілікті зерттелмеген, мұны әсіресе балалар мен жасөспірімдерді дайындау процесіне жатқызуға болады; 3) оқу-жаттығу процесін дұрыс ұйымдастыру және жоспарлау бойынша оқу-әдістемелік құралдардың, анықтамалық әдебиеттердің, оқу фильмдерінің болмауы жаттықтырушыларды көбінесе жекпе-жектің басқа түрлерінде жинақталған жеке тәжірибеге сүйене отырып, дайындық бағдарламалары мен тақырыптық жоспарларды әзірлеуге мәжбүр етеді; 4) кешенді жекпе-жектерде бүгінгі күні бірыңғай терминология жоқ, атауларда қайшылықтар бар техникалық әрекеттер мен тәсілдер.

Көбінесе бұл жүктемені оқушыларды даярлау кезеңдеріне бөлу кезінде, зерттелетін тақырыптардың реттілігін жоспарлауда, дайындық кезеңдері бойынша топтарға қабылдаудың минималды жасын анықтауда, белгілі бір жастағы

оқушыларға арналған жаттығуларды таңдауда және т. б. қателіктердің себебі болып табылады. олардың физикалық дамуының бұзылуына. Жасөспірімдерді даярлау кезінде жаттықтырушылар ересек спортшыларды жарыс алдындағы даярлау әдістемесін немесе жекпе-жектің басқа түрлерінің әдістемесін қолдануы керек. Жекпе-жектің басқа түрлерінің әдістемесін қолдану кешенді жекпе-жектің ерекшелігі мен ерекшелігіне байланысты ішінара ғана мүмкін болады.

Мысал ретінде кешенді жекпе-жектің жарқын өкілдерінің бірі ретінде армиядағы қоян-қолтық ұрыста жас жігіттерді даярлаудың ғылыми негіздемесінің проблемасын келтіруге болады.

Тәжірибе көрсеткендей, соқпалы түрлер мен күрес түрлерінің әдістерін бөлек қолдану өзін-өзі ақтамайды, ал олардың оңтайлы үйлесімі туралы мәселелер жеткілікті зерттелмеген. Ересек спортшыларды даярлау әдістемесі балалар мен жасөспірімдерге жарамайды (Волков Л. В., 2002; Романов В. М., 1959; Курамшин Ю. Ф., 2003 және т. б.) екі себеп бойынша:

- балалар мен жасөспірімдердің өздерінің жас ерекшеліктері бар, оларды спортпен шұғылдану кезінде ескеру қажет; көбінесе ересек спортшылар бұрыннан қалыптасқан спортшылармен қоян-қолтық ұрысқа келеді. Балалармен және жасөспірімдермен сабақтар нөлден басталуы керек, бұл, сөзсіз, әдістеме мен дайындық бағдарламасына өз ізін қалдырады.

Кешенді жекпе-жектің басқа түрлеріндегі жағдай ұқсас. Спортшыларды даярлау процесінде көптеген мамандар классикалық жекпе-жек түрлерінің ғылыми-әдістемелік базасын пайдаланады, олардың элементтері кешенді жекпе-жектің негізін құрайды. Алайда, кешенді жекпе-жектің әр түрінің әдістемелік негізі Мұқият дамуды қажет етеді.

Жұмыстың мақсаты: кешенді жекпе-жектерде, оның ішінде БЖСМ үшін де әртүрлі деңгейдегі спортшыларды техникалық-тактикалық даярлаудың мазмұны мен әдістемесін әзірлеу және ғылыми негіздеу.

Кешенді жекпе-жек техникасының мазмұны әртүрлі спорттық жекпе-жектердің (бокс, спорттық күрес түрлері, каратэ, таэквондо) әдістері мен техникалық әрекеттерінің синтезі болып табылады. Кешенді жекпе - жек техникасының айрықша құрамдас бөлігі соққылар мен лақтыру әдістерінің комбинациясы, ұстаудағы соққы әрекеттері, сондай-ақ кейбір түрлерде-соққылар мен партердегі қорғаныс әрекеттері болып табылады.

Кешенді жекпе-жектің құрамдас бөлігі болып табылатын жекпе-жек пен спорттық күрестің соқпалы түрлерінің тактикасы айтарлықтай ерекшеленеді. Сондықтан кешенді жекпе-жектердегі тактикалық дайындық бөлімі егжей-тегжейлі зерттеуді және одан әрі дамытуды қажет етеді, ол жарыс ережелерінің ерекшеліктерін ескере отырып және спорттық тактика туралы жалпы теориялық білім негізінде құрылуы керек.

Спорттық жекпе-жектің әртүрлі түрлері бойынша оқу бағдарламаларын талдау дене шынықтыру және техникалық-тактикалық даярлықтың жалпы көлемі (сағат саны) жылдан жылға артып келе жатқанын, дайындықтың басқа бөлімдеріне пайыздық қатынаста ҚҚҚ үлесі біртіндеп төмендейтінін, ал ҚҚҚ және ЖТҚ үлесі біртіндеп өсетінін көрсетті. Оқу-жаттығу топтарында оқудың 3-5 жылында техникалық-тактикалық дайындық оқу материалының жалпы көлемі бойынша бірінші орынға шығады.

Ең мықты қоян-қолтық спортшылардың бәсекеге қабілеттілігін зерттеу мынаны анықтады: А) спортшылардың техникалық арсеналында соққы әрекеттері басым - 63%, ал басына соққылар-ең тиімді техникалық әрекет; б) басына соққылардан кейін ең тиімді және жиі қолданылатын (37%) жауды лақтыру (21%). Одан әрі қолдану жиілігі бойынша аяқпен соққылар (19%), жаудың аяғын кілемнен алшақтатып лақтыру (10%), денеге соққылар (4%), партерде соққылар (3%), баспен соққылар, денеге соққылар, амплитудалық лақтырулар (әрқайсысы 1% әрқайсысы).

Қазіргі заманғы қоян-қолтық ұрыстың техникалық арсеналы тек соққы және лақтыру әрекеттерінің көптігімен ғана емес, сонымен қатар олардың комбинацияларымен де сипатталады. Жоғары дәрежелі спортшылар бір шабуылда сирек жетістікке жетті, бұл шабуылдардың тек 15% - болды. Жиналған ұпайлардың 56% - ы әртүрлі техниканы қолданатын комбинациялардың нәтижесі болса, 29% - ы тиімді қарсы шабуылдардың нәтижесі болды.

Педагогикалық бақылаулар мен жетекші спортшылардың бәсекеге қабілеттілігін талдау негізінде мыналар анықталды: а) кешенді жекпе - жектерде тактикалық дайындықтың негізгі әдістері: маневр жасау, шабуыл жасау, "серпілу", шабуыл деңгейлерін өзгерту, шақыру, қауіп; б) жекпе-жек мәнері бойынша қоян-қолтық спортшылар бірнеше түрге бөлінеді: "ойыншы", "Орындаушы", "темповик", "нокаут", "вагон"; в) техникалық Арсеналдың мазмұны бойынша қоян - қолтық спортшылар үш негізгі түрге бөлінеді: негізінен" балуан", негізінен" барабаншы", "вагон".

Кешенді жекпе-жектерде техникалық-тактикалық дайындықты құрудың ең қолайлы нұсқасы-мезоцикл шеңберінде "соққы" және "күрес" компоненттерін жеке микроциклдер шеңберінде олардың әртүрлі көлемдерімен бір уақытта қалыптастыру; бұл ретте микроциклдерде тұтас соққы-лақтыру комбинацияларын қалыптастыруға баса назар аудару қажет.

Спортшыларды даярлауда бәсекелестік тәжірибеде ең сәтті болған соққы мен лақтыру арсеналын біркелкі үйлестіретін "әмбебап" жекпе-жек мәнерін қалыптастыруға тырысу керек. Сондай-ақ, спортшылардың жеке ерекшеліктерін дамытуға және жалпы "әмбебап" дайындық негізінде жекпе-жектің жеке тәсілін қалыптастыруға назар аудару қажет.

Қорыта айтқанда БЖСМ-де спортшыларды техникалық-тактикалық даярлаудың эксперименттік әдістемесін сынақтан өткізу оның бәсекелестік қызметтің табыстылығын сипаттайтын көрсеткіштерді арттыру аспектісінде жоғары тиімділігін көрсетті. Оқытудың үшінші кезеңінің соңында өткізілген бақылау жарыстары өткізілген жекпе-жекте 80% жеңіске жеткен эксперименттік топ оқушыларының артықшылығын растады (бақылау тобы 62%). Бұл ретте, эксперименттік топтың спортшылары бақылау тобының спортшыларынан шабуыл тиімділігінің көрсеткіші бойынша (3% - ға) және қорғаныс тиімділігінің көрсеткіші бойынша (45% - ға) асып түседі. Бақылау тобында тиімді қолданылатын техника жүргізілетін шабуыл әрекеттерінің жалпы санының 45% - у, эксперименттік топ спортшыларында-48% -. құрайды. Эксперименттік топтың спортшылары бақылау тобының спортшыларынан және қолданылатын техниканың жалпы көлемі бойынша айтарлықтай озық (орта есеппен 4.9-ға қарсы жекпе-жек үшін 7 тиімді әрекет). Бұл эксперименттік топтағы спортшылардың жоғары тиімділікпен жиі шабуыл жасайтындығын, сонымен бірге өздерін тиімді қорғайтындығын көрсетеді, бұл спорттық нәтижеге қол жеткізуде артықшылық береді.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Абилханов, А. Н. арнайы дайындық (икемділік) құралдарын пайдалану негізінде балуандардың техникалық-тактикалық іс-қимылдарының тиімділігі : реферат. дис. канд. пед. ғылымдар / А. Н. Абилханов ; Мәскеу. облыстық мемлекеттік дене шынықтыру. Малаховка, 1991. - 25 б.
2. Алиханов, И. И. еркін күрес техникасы / И. И. Алиханов. М.: дене шынықтыру және спорт, 1977. - 215с.
3. Алиханов, И. И. еркін күрестің техникасы мен тактикасы / И. И. Алиханов. М.: дене шынықтыру және спорт, 1986. - 304с.: лай.
4. Анохин, П. К. функционалды жүйелердің жалпы теориясының негізгі мәселелері / П. К. Анохин // таңдалған еңбектер. М.: Ғылым, 1978.-238с.
5. Ариткулов, А. Х. қоян-қолтық спортшыларды даярлау әдістемесі: жаттықтырушыларға арналған оқу-әдістемелік құрал / А. Х. Ариткулов, а.в. Горохов, В. В. Горохов; ВИФК. Санкт-Петербург., 2005. - 78 б.
6. Арсланьян, М. Г. 12-13 жас аралығындағы бокстан бастауыш дайындықтың кейбір мәселелері / М. Г. Арсланьян. Теор. және тәжірибе. физ. культ., 1978, №4, 39-40 ББ.
7. Атилов, А. А. Кик-боксинг лоу-кик / А. А. Атилов, Е. И. Глебов. -Ростов-на-Дону, 2002. 553с.
8. Атилов, А. А. жаңадан бастаушыларға арналған бокс мектебі / А. А. Атилов; Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. - 224с.
9. Ашкинази, С. М. Ресей Федерациясының Қарулы Күштеріндегі қоян-қолтық теориясы мен практикасының мәселелері. Монография / С. М. Ашкинази; ВИФК.- Санкт-Петербург, 2001.-241с.
10. Ашкинази, С.М. ежелгі дәуірден бастап біздің заманымызға дейін қоян-қолтық ұрысты оқытудың теориясы мен әдістемесінің мазмұнын дамыту / С. М. Ашкинази; ВИФК. Санкт-Петербург.: б. и., 1998. - 42 б.
11. Багаев, С.В. В.еркін күрестегі техникалық-тактикалық іс-қимыл құралдарының құрылымындағы қазіргі тенденциялар және оларды жетілдіру әдістемесі : реферат. . канд. пед. ғылымдар / С. В. Багаев; Всерос. ғылыми.-зерттеу. дене шынықтыру. М., 1998.-23с.
12. Барабошкин, А.С. қоян-қолтық жекпе-жек жауынгерлерін жаттықтыруда соққылардың күшін дамыту әдістемесі : реферат. дис. . канд. пед. ғылымдар / А. С. Барабошкин; Мәскеу. акад. ветеринар. медицина және биотехнология. М., 2006.- 22 Б.

ӘОЖ 7.79.796.08

ЕРЕЖЕСІЗ ЖЕКПЕ-ЖЕК СПОРТШЫЛАРЫН ДАЙЫНДАУ

Қаби С.Ж.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Дене шынықтыру-біздің өміріміздің маңызды элементтерінің бірі. Қоян-қолтық жекпе-жекте осы жекпе-жекке қажетті дағдыларды дамыту ғана емес, сонымен бірге жалпы денені жақсартуға бағытталған жаттығулар да өте маңызды. Мұндай элемент-дене шынықтыру. Дене шынықтыру сабақтары өте алуан түрлі

және жыл сайын тәжірибе олардың жаңа және жаңа түрлерін ұсынады. Негізгі шарт-белгілі бір санаттағы адамдар үшін қол жетімділік, сұраныс және денсаулыққа зиянсыздық. Ең танымалдарының қатарына мыналар жатады:

Зарядтау. Сергектік қалыптастырады, тәбетті арттырады, бірқатар ауруларға қарсы профилактикалық әрекет етеді. Зарядтау кезінде импульсті, тыныс алу жиілігін бақылау қажет. Зарядталғаннан кейін өзін-өзі массаж жасау, душ қабылдау немесе белдікті суық сумен жуу зиян тигізбейді.

Сауықтыру серуені. Серуендеу кезінде барлық бұлшықеттер жұмыс істейді, өкпе жақсы желдетіледі, жүрекичноақты жиырылады. Сондықтан серуендеу барлығына пайдалы: дені сау және сауыққан науқастар, жас және егде жастағы адамдар, қарттар мен белсенді спортшылар.

Дені сау адам күн сайын кем дегенде 5-20 км жүруі керек.жүйелі жүру импульсті тұрақтандыруға, ұйқыны қалыпқа келтіруге, ас қорытуды жақсартуға көмектеседі.

Сауықтыру жүгіру. Бұл әртүрлі аурулармен, ең алдымен жүрек - қан тамырлары ауруларымен күресудің тиімді құралы. Жүгіру нәтижесінде жүрек соғу жиілігі, тыныс алу жиілігі артады, метаболизм жоғарылайды.

Шаңғы тебу. Шаңғы тебу - әртүрлі жастағы адамдарға пайдалы ең қолжетімді спорт түрі. Шаңғымен сырғанау кезінде барлық бұлшықет топтары жұмысқа тартылады, тыныс алу, жүрек қызметі және басқа органдар мен жүйелердің функциялары белсендіріледі.

Жүзу. Денені жан-жақты дамытады, жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелерінің қызметін күшейтеді, метаболизм процестерін арттырады, дене қалпын жақсартады және денені қатайтады.

Сауықтыру гимнастикасы. Оның көптеген түрлері бар: гигиеналық, ритақты, кіріспе, атлетикалық және т.б. Гимнастика сөзсіз сауықтыру әсерін береді, қалыпқа келтіру дененің барлық мүшелері мен жүйелеріне әсер етеді.

Жоғарыда айтылғандардан басқа, басқа да қол жетімді және танымал спорттық хоббилерге спорттық және ашық ойындар, ескек есу, велосипед тебу жатады - бұл денсаулықты нығайтып қана қоймай, сонымен қатар күнделікті өмірде және қоян-қолтық жекпе-жекте қажетті физикалық қасиеттерді дамытуға ықпал етеді, бұл іс жүзінде дәлелденген.

1. Қоян-қолтық ұрыстың техникалық әрекеттерін оқыту әдістемесі

Спорттық жаттығуларда, оның ішінде қоян-қолтық ұрыста моторика мен дағдылар өзіндік технологиясы мен әдістемесі бар арнайы оқыту пәні болып табылады. Егер серуендеу, жүгіру сияқты қозғалыс әрекеттері өмір процесінде табиғи түрде үйренсе, онда қоян-қолтық бо әдістері дене тәрбиесі ғылымы мен практикасының жетістіктері мен жаттығу теориясы негізінде сапалы игеріліп, жетілдірілуі керек.

Осылайша, моториканы техникаға, яғни қозғалыстың өзіне назар аудара отырып, мотор әрекетін (мысалы, блок, қарсы әрекет) орындау қабілеті ретінде анықтауға болады. Оның негізгі белгілері:

- моторлық әрекет сананың бақылауымен жүзеге асырылады, бұл оның техникасына белгілі бір назар аударуды қажет етеді, осыған байланысты орталық жүйке жүйесі әдеттегі қозғалыстарды орындауға қарағанда тез шаршайды.

- қозғалыс артық бұлшықет шығындарымен орындалады
- шеберлік түріндегі қозғалыс тұрақсыз және сенімсіз, сондықтан мотор мәселесін шешудің ең жақсы тәсілдерін іздеу жалғасуда, орындау техникасы нақтыланып, жетілдірілуде.

- есте сақтау қабілеті жеткіліксіз, бірақ шатастыратын факторлардың теріс рөлі артады (Шу, шаршау және т. б.)

Шеберліктен жалпы деңгейге өту ұзақтығы жеке және келесі факторларға және олардың комбинацияларына байланысты:

- моторлық дарындылық (туа біткен қабілеттер) және оқушының моторлық тәжірибесі.

- оқушының жасы (балалар ересектерге қарағанда қимылдарды тез меңгереді)

- оқытушының кәсіби құзыреттілігі, оқытудың заманауи әдістемелерін меңгеруі.

- оқушының мотивация, сана, белсенділік және сыни ойлау деңгейі.

Моторика - адамның мотор әрекетін техниканың негізіне сананы айтарлықтай бақылаусыз орындау қабілеті, яғни автоматтандырылған.

Сонымен қатар, шеберліктің бір кемшілігі бар: егер ол техникалық қателіктермен қалыптасса (мысалы, дұрыс үйренбеген соққы), шеберлікті қайта даярлау, түзету өте қиын.

Сондықтан техниканың дұрыс негізін үйрену қабілетін қалыптастыру кезеңінде оның өзгергіштігіне үнемі қол жеткізу қажет. Техниканың негізін сақтай отырып, әртүрлі бөлшектерді өзгертуге мүмкіндік беретіндер ауыспалы дағдылар болып саналады.

2. Бастапқы кезеңде қоян-қолтық ұрысты оқытудың ерекшеліктері

Бұл кезеңнің негізгі міндеттері спорт түрі, қозғалыс әрекеттері (тәсілдері) және оларды орындау тәсілдері, өз денесінің ерекшеліктері туралы білім, жалпы дене шынықтыру және т. б. туралы түсінік қалыптастыру болып табылады.

Бірінші оқу жылына арналған Оқу материалы теориялық және практикалық бөлімдерден тұрады.

Теориялық материал зерттеуді қамтиды

- * қоян-қолтық ұрыстың дамуына қысқаша шолу.

- * адам ағзасының құрылымы мен қызметі туралы қысқаша ақпарат

- * гигиеналық білім және қатаю дағдылары.

- * жарыс ережелері.

Практикалық материал жалпы физикалық, арнайы және бәсекеге қабілетті дайындықтан тұрады.

Жалпы дене дайындығы:

- * Негізгі саптық жаттығулар орнында және қозғалыста.

- * Қолданбалы жаттығулар.

- * Гимнастикалық снарядтарда салмақтары бар басылған доппен жаттығулар.

- * Футбол, шаңғы, жүзу сабақтары.

- * Ашық ойындар мен эстафеталар.

Арнайы дайындық:

- * Қарапайым техникалық әрекеттер (тірек, қашықтық, қозғалыс)

- * Негізгі техникалық әрекеттер (соққылар мен соққылар, блоктар)

- * Қабылдау үшін тактикалық дайындықтың қарапайым әдістері.
- * Психологиялық дайындық элементтері.
- * Спорт режимін сақтау.
- * Жекпе-жекте туындайтын қиындықтарды жеңу жолдары.

Жарысқа дайындық:

- * Жекпе-жектің қарапайым түрлері
- * Соққы беру

3. Оқу жоспары

Жаңадан бастаушыдан кәсіпқойға дейінгі көпжылдық дайындықты белгілі бір заңдылықтарға бағынатын біртұтас процесс, спортшылардың жас ерекшеліктерін ескере отырып, өзіне тән ерекшеліктері бар көптеген айнаымалылары бар күрделі нақты жүйе ретінде қарастырған жөн.

Көпжылдық жаттығудың әр кезеңі спортшының өмір жолының әртүрлі кезеңдеріндегі өмір сүру жағдайлары мен белсенділігінің ерекшелігін көрсетеді (мектептегі оқу кезеңдеріндегі жалпы жүктеме, еңбек қызметі, армиядағы қызмет және т.б.). Көпжылдық сабақтар барысында тапсырмалар, Оқу құралдары мен әдістері айтарлықтай өзгерістерге ұшырайды.

Жас спортшылардың спорттық жаттығулары, ересектерге қарағанда, бірқатар әдістемелік және ұйымдастырушылық ерекшеліктерге ие.

Жас спортшылармен жаттығу сабақтары сабақтың алғашқы жылдарында жоғары спорттық нәтижеге қол жеткізуге бағытталмауы тиіс (бастапқы дайындық және бастапқы спорттық мамандану кезеңдерінде).

Жаттығу және бәсекелестік жүктемелер өсіп келе жатқан ағзаның функционалдығына сәйкес келуі керек.

Сабақтың барлық жылдарында ұтымды режимді сақтау, күнделікті өмірдің гигиенасын қамтамасыз ету, денсаулық жағдайына, оқушылардың дайындығына және олардың физикалық дамуына медициналық-педагогикалық бақылауды жақсы ұйымдастыру қажет.

Таңдалған спорт түріндегі жас спортшылардың табысының негізі-алынған дағдылар мен дағдылар, жан-жақты физикалық даму, дененің функционалдық мүмкіндіктерін жетілдіру.

Жас ұлғайған сайын және жас спортшылардың дайындық деңгейінің жоғарылауымен жаттығулардың жалпы жаттығу көлемінде жалпы дене дайындығының үлесі біртіндеп азаяды және арнайы жаттығулардың үлесі артады. Жылдан жылға жаттығу жүктемесінің жалпы көлемі тұрақты түрде артып келеді.

Спорттық жаттығуды жоспарлау кезінде мектептегі оқу процесін құрудың ерекшеліктерін ескеру қажет.

Спорттық дайындық жүйесі - бұл тұрақты жаттығулар мен жарыстарды ұйымдастыру. Көпжылдық жаттығулар барысында жас спортшылар физикалық қасиеттерін дамыту негізінде Спорттық жекпе-жектің техникасы мен тактикасын игеріп, тәжірибе мен Арнайы білім алып, адамгершілік пен ерік-жігерді жақсартуы керек.

Соңғы жылдары спортта болған айтарлықтай жасару: (жаттығулардың басталуы 5-6 жастан бастап, тіпті одан да ерте жастан бастап) дайындықтың спорттық-сауықтыру кезеңінде міндетті түрде бастауыш сабақтарды жүзеге асырудың алғышарттарын жасады.

Бұл кезеңнің негізгі мақсаты - таңдауды қамтамасыз ету, физикалық және қарапайым жаттығуларға үйлестіру дайындығы (өз түріндегі жалпы дамыту және арнайы жаттығулар). Дайындықтың спорттық-сауықтыру кезеңінде жас спортшылар жеңіл атлетиканың, акробатиканың, спорттық ойындар мен жекпе-жектің бірнеше түрінің техникасымен танысуы керек.

Қазіргі уақытта мектептер аптасына екі міндетті дене шынықтыру сабағымен шектеледі. Бұл көлемде физикалық өнімділік іс жүзінде өспейді. Спорттық-сауықтыру топтарындағы қаныққан қозғалыс режимі ғана балалардың денсаулығының жай-күйіне және денесінің дене белсенділігіне бейімделуіне қолайлы өзгерістер береді, олардың спортпен шұғылдануға деген қызығушылығын арттырады.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Акопян А. О. "қоян-қолтық" бағдарламасы // -2009.
2. Козлов Г. А. Трутнев П. В. "теориялық дайындық негіздері" // -2004.
3. Дементьев В.Л. спорттық жекпе-жектегі жекпе-жектің қақтығысын құрылымдау / В. Л. Дементьев, О. Б. Малков // дене шынықтыру теориясы мен практикасы. - 1986, - № 10.
4. Кожаспиров Ю. Г. жас балуандарды Бастауыш оқыту әдістемесіндегі жаңа / Ю. Г. Кожаспиров // спорттық күрес. - М.: дене шынықтыру және спорт, 1982.
5. Матвеев Л.П. спорттық жаттығуды жоспарлау және құру / Л. П. Матвеев. - М.: ГЦОЛИФК, 1972.
6. Матвеев Л. П. спорттық жаттығулардың негіздері: ИФК үшін оқу құралы / Л. П. Матвеев. - М.: дене шынықтыру және спорт, 1977.
7. Свищев И.Д. дзюдошылардың тактикалық-техникалық әрекеттерін талдау / И. Д. Свищев // спорттық күрес. - М.: дене шынықтыру және спорт, 1975.
8. Торопин Г.И. мықты болу үшін (резервтерді дайындау мәселелері) / Г. И. Торопин // спорттық күрес. М.: дене шынықтыру және спорт, 1984.
9. Шахмурадов Ю. А. балуандарды көпжылдық техникалық-тактикалық даярлаудың ғылыми-әдістемелік негіздері: дис рефераты. доктор пед. ғылымдар. - М.: АРИАФК, 1999.

ӘОЖ 7.79.796.03

БАСКЕТБОЛ ОЙЫНЫНЫҢ АРНАЙЫ ЖАТТЫҒУЛАРЫН ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНДА ҚОЛДАНУ АРҚЫЛЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ҚУАТЫ ҚАСИЕТТЕРІН ЖЕТІЛДІРУ

Қаджиақпарова Ш.Н.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Баскетбол, спорттық ойын ретінде, ең алдымен, өзінің жарқын ойын-сауығымен, көптеген техникалық және тактикалық әдістердің болуымен тартады. Жоғары динамизммен, эмоционалдылықпен және сонымен бірге индивидуализммен және ұжымшылдықпен баскетбол, көптеген спорт

мамандарының пікірінше, жан-жақты физикалық дамудың ең тиімді факторларының бірі болып табылады

Баскетбол-бұл жоғары қозғалыс белсенділігімен, ойын әрекеттерінің үлкен қарқындылығымен сипатталатын, ойыншылардан функционалдық мүмкіндіктерді, жылдамдық пен күш қасиеттерін жұмылдыруды талап ететін, баскетболшының дене шынықтыру дайындығы келесі міндеттерді шешуге бағытталуы тиіс спорттық ойын:

1) ағзаның даму деңгейін арттыру және функционалдық мүмкіндіктерін кеңейту (функционалдық дайындық);

2) физикалық қасиеттерге (күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік) тәрбиелеу, сондай-ақ ойын қызметінің тиімділігін (секіру қабілеті, жылдамдық қабілеті, лақтыру қозғалысының қуаты, ойын ептілігі және төзімділік) қамтамасыз ететін олармен байланысты физикалық қабілеттер кешендерін дамыту.

Күштерді тәрбиелеу мен жетілдірудің негізгі әдістері:

- максималды күшейтумен "істен шыққанға дейін" шексіз массаны қайта көтеру

- айналмалы жаттығу әдісі;

- конъюгациялық іс-қимыл әдісі, аралық, бәсекелестік

Адамның негізгі қасиеттеріне қозғалыс белсенділігінде көрінетін күш, жылдамдық, төзімділік, сондай - ақ секіргіштік пен ептілік, олармен тікелей байланысты дененің морфо-функционалдық қасиеттері жатады. Бұл қасиеттер адамның әртүрлі физикалық қабілеттерін анықтайды (күш, жылдамдық, үйлестіру және т.б.) және оларда жүзеге асырылады.

Икемділікті бағалаудың негізгі критерийі-субъект қол жеткізе алатын ең үлкен қозғалыс амплитудасы. Қозғалыс амплитудасы аппаратураны немесе педагогикалық тестілерді қолдана отырып, бұрыштық градуспен немесе сызықтық өлшемдермен өлшенеді.

Баскетболдағы дене шынықтыру екі түрден тұрады - жалпы және арнайы дене шынықтыру.

Жалпы дене шынықтыру-бұл дене қабілеттерін жан-жақты тәрбиелеу және спортшы денесінің жалпы жұмыс қабілеттілігін арттыру процесі.

Арнайы дене шынықтыру-баскетболдың ерекшеліктеріне сәйкес келетін спортшының физикалық қабілеттері мен функционалдық мүмкіндіктерін тәрбиелеу процесі.

Баскетболшының физикалық дайындығының ерекшелігі - алдымен күшті арттыру үшін негіз, іргетас құру керек, содан кейін оны үнемі жинақтау керек. Ол үшін алдымен адамның негізгі физикалық қасиеттерін дамыту үшін жұмыс жасаңыз.

Физикалық қасиеттерді туа біткен (генетикалық тұқым қуалайтын) морфофункционалды қасиеттер деп атайды, соның арқасында адамның физикалық (материалдық айқын) белсенділігі мүмкін, ол өзінің толық көрінісін мақсатты қозғалыс қызметінде алады

Физикалық қасиеттер туа біткен болғандықтан, яғни адамға табиғи бейімділік түрінде берілгендіктен, оларды дамыту, жетілдіру қажет.

Физикалық қасиеттердің дамуы - бұл физикалық САПАНЫҢ өзгеруінің табиғи бағыты.

Табиғи даму процесі арнайы ұйымдастырылған, яғни педагогикалық сипатқа ие болған кезде, "Даму" емес, "физикалық қасиеттерді тәрбиелеу" дұрысырақ болады

Дене қасиеттерін тәрбиелеу - бұл физикалық сапа көрсеткіштерінің өсуіне бағытталған әсерді көздейтін тәрбие.

Дене тәрбиесі процесінде шешілетін негізгі міндеттердің бірі-адамға тән физикалық қасиеттердің оңтайлы дамуын қамтамасыз ету. Негізгі физикалық қасиеттерге бұлшықет күші, жылдамдық, төзімділік, икемділік және ептілік жатады.

Бастауыш мектеп жасында физикалық қасиеттерді тәрбиелеу дене жаттығуларын таңдау және сабақ әдістемесімен қамтамасыз етіледі.

Бұл жас ерекшеліктерінің ерекшеліктері баланың дене тәрбиесі процесінде әртүрлі қасиеттер мен дағдыларды дамытуға бағытталған қолданылатын құралдардың арсеналын біртіндеп кеңейте отырып, жан-жақты жаттығуды қажет етеді.

Физикалық қасиеттер моторлық (физикалық) қабілеттердің негізін құрайды.

Физикалық (моторлық) қабілеттер деп ағзаның мүшелері мен құрылымдарының салыстырмалы түрде тұрақты туа біткен және алынған функционалдық ерекшеліктері түсініледі, олардың өзара әрекеттесуі моторлық әрекеттің тиімділігін анықтайды.

Моториканың көрінісі моторика мен дағдылардан тұрады. Қозғалыс қабілеттеріне күш, жылдамдық, жылдамдық, қозғалыс-үйлестіру қабілеттері, жалпы және арнайы төзімділік жатады.

Моториканы дамытудың негізі:

. ми мен жүйке жүйесінің анатомиялық-морфологиялық ерекшеліктері (жүйке процестерінің қасиеті - күш, ұтқырлық тепе-теңдік, ми қыртысының, мидың құрылымы және т. б.)

. физиологиялық ерекшеліктері (жүрек-тамыр жүйесі, тыныс алу жүйесі, қан айналымы көрсеткіштері және т. б.)

. биологиялық ерекшеліктері (биологиялық, тотығу, метаболизмнің эндокриндік реттелуі, бұлшықет жиырылу энергиясы және т. б.)

. дене қабілеттері (аяқ-қолдардың дене ұзындығы, дене салмағы, бұлшықет және май тіндерінің массасы және т. б.)

. хромосомалық немесе гендік ерекшеліктер.

. психодинамикалық параметрлер (темперамент, мінез, реттеу ерекшеліктері, психикалық күйлердің өзін-өзі реттеуі және т.б.).

Бастауыш мектеп жасы физикалық қабілеттерді дамыту үшін ең қолайлы болып табылады (жылдамдық және үйлестіру қабілеттері, орташа және жоғары қарқындылық режимдерінде циклдік әрекеттерді ұзақ уақыт орындау мүмкіндігі).

Бастауыш мектеп жасында физикалық қасиеттерді дамытудың ең қолайлы әдісі-ойын әдісі. Сондықтан ашық ойындар бастауыш сыныптардағы дене шынықтыру сабақтарында маңызды орын алады.

Бастауыш сынып ойындарын өткізу үшін бастауыш мектеп жасындағы балалардың назарынан тыс қалғандықтан жарқын түгендеуді қолдану қажет. Сондай-ақ, түгендеу балалардың физикалық мүмкіндіктеріне сәйкес келуі керек.

Сабақтың негізгі бөлігінде ептілік пен жылдамдықты дамыту үшін ойындар өткізілуі керек. Мұндай ойындар кезінде балалардың демалуға мүмкіндігі бар. Ритақты серуендеу және қосымша гимнастикалық қозғалыстармен ойнау, ойыншылардан ұйымшылдықты, зейінді, қимылдардың дәйектілігін талап етеді, Жалпы физикалық дамуға ықпал етеді. Оларды сабақтың дайындық және қорытынды бөліктеріне қосқан дұрыс.

Тесттер-икемділікті өлшеуге арналған жаттығулар

1. Иық буынындағы қозғалғыштық.
2. Омыртқа бағанының қозғалғыштығы.
3. Алға қарай иілу

Тесттер-күш қабілеттерін өлшеуге арналған жаттығулар

Бұл сынақтар төрт негізгі топқа бөлінеді:

- қарапайым және күрделі реакцияның жылдамдығын бағалау үшін;
 - жылдамдықты бір қозғалысты бағалау үшін;
 - әр түрлі буындардағы қозғалыстың максималды жиілігін бағалау үшін;
 - тұтас қозғалыс әрекеттерінде көрінетін жылдамдықты бағалау үшін,
- көбінесе қысқа қашықтыққа жүгіру.

Қашықтықты еңсеру жылдамдығына 30, 50, 60, 100 м жүгіру (төмен және жоғары старттан). Жеңіл атлетика ережелеріне сәйкес өткізіледі. 60 және 100 жүгіру және 11 жастан бастап студенттерге ұсынылады.

Тартулар

Еденнен итеру

Қолды сермеп және сермеп орнынан жоғары секіру.

Медициналық допты лақтыру (итеру)

30 м жүгірудегі эксперименттік және бақылау топтарының орташа нәтижелері. осы зерттеу нәтижелері бойынша біз эксперименттің анықтаушы кезеңінде екі топтың дайындығы бірдей деңгейде екенін көреміз, ал бақылау кезеңінде эксперименттік топ оқушыларында уақыттың азаюын байқаймыз. Бақылау тобының нәтижесі өзгеріссіз қалды. Мұны жылдамдық қасиеттерін дамыту қиынға соғатындығымен түсіндіруге болады және эксперименттің қалыптасу кезеңінің ұзақтығы бұл жаттығуда оң өзгерістерге жету үшін жеткіліксіз болды.

Эксперименттік топта үйлестіру қабілеттерінің даму деңгейі 0,1 с-қа өсті, сонымен қатар, белгіленген кезеңдегі көрсеткіштер 12-13 жас аралығындағы оқушылардың дамуының орташа деңгейіне сәйкес келді және жүгіру техникасын жетілдіруге және ептілікті дамытуға ықпал ететін баскетбол элементтері бар ашық ойындарды қолданғаннан кейін нәтижелер айтарлықтай жоғарылаған жоқ.

Орнынан ұзындыққа секіру нәтижелері өсті: эксперименттік және бақылау топтарында 2 см. бұл дене шынықтыру сабақтарында баскетболды және жылдамдық пен күш қасиеттерін дамытуға және секіру техникасын жетілдіруге бағытталған баскетбол элементтері бар ашық ойындарды қолданудың тиімділігін

көрсетеді. Бұл бақылау жаттығуындағы көрсеткіштер 12-13 жастағы балалардың дамуының орташа деңгейіне сәйкес келеді.

Төзімділіктің даму деңгейін анықтайтын алты минуттық жүгірудің нәтижелері бойынша айтарлықтай оң өзгерістер болмағанын көруге болады. Осы тестте балалар көрсеткен нәтижелер 12-13 жастағы оқушылардың төзімділігінің орташа деңгейіне сәйкес келеді.

Тестілеу нәтижелері бойынша икемділіктің даму көрсеткіші жақсарғанын көруге болады: эксперименттік топтың балаларында 1 см, ал бақылау тобында сол деңгейде қалды және 12-13 жастағы оқушылардың дене шынықтыру дайындығының орташа деңгейіне сәйкес келеді. Мұны икемділіктің басқа қасиеттерге қарағанда оңай дамитындығымен түсіндіруге болады, әсіресе белгілі бір мектеп жасында.

Жолақты тартудағы нәтижелер өзгерді, бұл эксперименттік және бақылау топтарында 1 см. бұл нақты күш қабілеттерін дамыту үшін баскетболдан үшінші сабақты қолданудың тиімділігін көрсетеді. Бұл бақылау жаттығуындағы көрсеткіштер 12-13 жастағы балалардың дене дайындығының орташа деңгейіне сәйкес келеді.

Эксперименттің бақылау кезеңінде алынған деректерді талдау іс жүзінде барлық физикалық қасиеттер оқушылардың дене дайындығының орташа деңгейіне сәйкес келетіндігін көрсетеді.

Осылайша, орта мектеп жасы жылдамдық пен күштің дамуының сезімтал кезеңінің басы болып табылады, өйткені бұл жаста жылдамдық пен икемділіктің айтарлықтай өсуі байқалады. Біздің практикалық экспериментте не дәлелденді.

Қорытындылай келе, физикалық жаттығуларды орындау кезінде жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу жүйесіне шамадан тыс жүктемелерден, статикалық сипаттағы ұзақ кернеулерден, тірек-қимыл аппаратының шамадан тыс кернеуінен, ұзақ монотонды жаттығулардан аулақ болу керек, бұл Баскетбол мен ашық ойындарды қолданудың арқасында мүмкін болады.

Ойындар әсіресе осы жаста маңызды, сондықтан сабақ ешқашан скучно, монотонды процеске айналмауы керек.

Тәжірибелік эксперимент нәтижесінде біз баскетбол элементтері бар Баскетбол мен ашық ойындарды дене шынықтыру бағдарламасында қолдану икемділік, жылдамдық пен үйлестіру қабілеттері, ерікті қасиеттерді дамыту, ақылдылықты дамыту, баскетбол ойынының элементтерін орындау техникасын жетілдіру сияқты қозғалыс қасиеттерінің даму деңгейін арттыруға ықпал еткенін анықтадық.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Гришина, Ю. И. физическая культура студента: учебное пособие / Ю. И. Гришина. - Рн / Д: Феникс, 2019. - 480 б.
2. Кузнецов, В. С. физическая культура (спо) / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Норус, 2016. - 224 б.
3. Малейченко, Е. А. физическая культура. Лекции: учебное пособие / Е. А. Малейченко : единство, 2016. - 208 б.

4. Маргазин, В. А. лечебная физкультура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена веществ / В. А. Маргазин. - Санкт-Петербург.: Специальный, 2016. - 112 б.

5. Маргазин, В. А. лечебная физкультура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В. А. Маргазин. - Санкт-Петербург.: Специальный, 2015. - 234 б.

ӘОЖ 7.79.796.03

БАСКЕТБОЛ ОЙЫНЫНЫҢ АРНАЙЫ ЖАТТЫҒУЛАРЫ АРҚЫЛЫ ДЕНЕ ҚУАТЫ ҚАСИЕТТЕРІ КҮШ, ЖЫЛДАМДЫҚТЫ ЖЕТІЛДІРУ

Қаджиақпарова Ш.Н.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Физикалық қасиеттер неғұрлым дамыған болса, адамның өнімділігі соғұрлым жоғары болады. Балаларда негізгі қызмет-ақыл-ой еңбегі, ол үнемі шоғырлануды, денені үстелде ұзақ отыруды қажет етеді. Бұл тиісті бұлшықет топтарының күші мен төзімділігінің жеткілікті жоғары дамуын талап етеді

Физикалық қасиеттердің дамуының жоғары деңгейі денсаулықтың маңызды құрамдас бөлігі болып табылады. Физикалық қасиеттер деп адамның моторикасы мен жеке іс-әрекеттерінің жеке сапалы жақтарын түсіну әдеттегідей. Олардың даму деңгейі физикалық ғана емес, сонымен қатар ақыл-ой және ерік-жігер сияқты психикалық факторлармен де анықталады.

Физикалық қасиеттерге күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділік жатады. Оларды уақтылы және жан-жақты дамыту қажет. Мектеп бағдарламасында баскетбол, басқа спорттық ойындар сияқты, мектеп оқушыларының дене тәрбиесі құралы ретінде кеңінен қолданылады. Баскетбол сабақтары оқушылардың жан-жақты дамуына, жылдамдық, ептілік, жылдамдық пен күштің төзімділігі сияқты физикалық қасиеттерді дамытуға ықпал етеді, сондай-ақ моральдық-еріктік қасиеттерді тәрбиелеуге ықпал етеді: батылдық, тәртіптілік, табандылық, қиындықтарды жеңу қабілеті, адамгершілік тәрбиесі. Спорттық өмірге келетін болсақ, бүгінде баскетболшы мобильді, Үйлестірілген, тез ойлайтын спортшы, ал ойын спорттық сипатқа ие болды және жақсы нәтижеге жету үшін физикалық қасиеттердің жоғары деңгейі, әсіресе жылдамдық пен күштің дамуы қажет. Мұның бәрі таңдалған тақырыптың өзектілігін көрсетеді.

Осы мәселенің маңыздылығы мен күрделілігіне сүйене отырып, бұл әдістемелік жұмыс баскетбол сабақтарында орта мектеп жасындағы балалардың жылдамдық-күштік қасиеттерінің даму ерекшеліктерін зерттеуге арналған. Бұл зерттеудің нәтижелері еңбек өтілі мен жұмыс орнына қарамастан барлық дене шынықтыру мұғалімдері үшін пайдалы болуы мүмкін. Жұмыстың мақсаты: жоғарыда айтылғандардың барлығы осы жұмыстың мақсатын тұжырымдауға мүмкіндік береді: орта мектеп жасындағы балалардың жылдамдық-күштік қасиеттерінің даму ерекшеліктерін қарастыру және 7-сынып оқушыларының

мысалында баскетбол сабақтарында жылдамдық-күштік қасиеттердің негізгі көрсеткіштерінің өзгеруін зерттеу. Тапсырмалар: жоғарыда келтірілген мақсат осы жұмыстың негізгі міндеттерін бөліп көрсетуге мүмкіндік береді:

1. Орта мектеп жасындағы балалардың баскетбол сабақтарында жылдамдық - күш қасиеттерінің дамуына теориялық зерттеу жүргізу.

2. Жылдамдық-күш қасиеттерін дамытудың заманауи әдістерін талдаңыз.

3. Орта мектеп жасындағы балалардың негізгі жылдамдық-күштік қасиеттерін дамытуды зерттеу әдістемесін таңдаңыз.

4. 7-сынып мысалында баскетбол сабақтарында жылдамдық-күштік қасиеттердің негізгі көрсеткіштерінің өзгеруі бойынша педагогикалық зерттеу жүргізу.

Орта мектеп жасындағы балалардың баскетбол сабақтарында жылдамдық - күш қасиеттерін дамыту ерекшеліктері

Баскетбол спорттық ойын ретінде Баскетбол әлемдегі ең танымал ойындардың бірі болып табылады. Ол жүру, жүгіру, бұрылу, тоқтау, лақтыру және дриблинг, секіру сияқты қозғалыс әрекеттерін біріктіреді. Қозғалыстардың бұл әртүрлілігі жүйке жүйесін, қозғалтқыш аппаратын және дененің барлық жүйелерінің қызметін нығайтуға көмектеседі. Баскетбол-бұл өндіріспен айналысатын көптеген адамдар үшін, әсіресе психикалық белсенділікпен айналысатын адамдар үшін ашық ауада. Баскетболда мотор әрекеттерінің жиынтығымен сипатталатын ойыншылар рөл бойынша ерекшеленеді. Сонымен, орталық ойыншы керемет төзімділік пен секіргіштікке ие болуы керек, экстремалды шабуылшы – жылдамдық пен секіру, уақыт пен кеңістік сезімі, мергендік қабілеттер; қорғаушы – жылдамдық, ұтқырлық, төзімділік, зейін. Сондай-ақ, баскетболда ойыншылар бір-бірінен тек ойын техникасы мен алаңдағы орналасуымен ғана емес, сонымен қатар олардың психофизиологиялық қабілеттерімен де ерекшеленеді. Баскетбол ойнау кезінде ойын әрекеттерінің өнімділігі сенсомоторлы жауап беру көрсеткіштеріне байланысты, мұнда "уақыт сезімі"маңызды орын алады. Артқы сызықтағы ойыншылар үшін бұл 5-10 секунд, бұл ойынды ұйымдастырумен байланысты, орталықтар үшін – 3 секунд, бұл айып алаңында ойнаумен байланысты, алдыңғы қатардағы ойыншылар үшін – лақтырумен байланысты 1 секунд. Баскетболда белгілі бір техникалық әдістерді меңгеру, жылдам қозғалу және қозғалыс бағытын өзгерту мүмкіндігі ғана емес, сонымен қатар ойыншылардың жедел ойлауы алдыңғы қатарға шыққан ойынды басқарудың тактикалық қабілеті де маңызды. Баскетбол-бұл команданың ортақ мүдделеріне қол жеткізуге бағытталған және белгілі бір мақсатқа бағынатын ойыншылардың дұрыс өзара әрекеттесуі әр ойыншының бастамасы мен шығармашылық белсенділігіне байланысты қажетті нәтиже беретін командалық ойын. Баскетболдағы ойын әрекеті моториканың тұрақтылығы мен өзгергіштігіне, физикалық қасиеттердің даму деңгейіне, ойыншылардың денсаулығы мен интеллектіне негізделген. Қазіргі уақытта ойын, ең алдымен, ойыншылардың ептілігін, ұтқырлығын, алаңның әр учаскесінде доп немесе орын үшін күресуге деген ұмтылысын арттыруда айтарлықтай күшейе түсті. Мұның бәрі үлкен шығындар мен күш-жігерді қажет етеді. Ойын барысында баскетболшы 5-7 км қашықтықты жүріп өтіп, 130-140 секіру, 120-150 секіру, үдеу және аялдамалар

жасайды. Зерттеулер көрсеткендей, ойыншының доппен тікелей ойнауы шамамен 4-5 минуттық ойын уақытын алады, қалған уақыт – допсыз ойын. Ойын барысында спортшы 3-5 кг салмақтан айырылады, максималды энергетикалық потенциалдың 80-90%-использует пайдаланады, жүрек соғу жиілігі 180-210 соққы/мин жетеді. мұның бәрі үлкен жүйке кернеуі мен қажетті нәтижеге жету үшін қажетті моральдық-еріктік күш-жігердің аясында. Сондықтан, баскетболшы қызметінің барлық аспектілері туралы білім болған жағдайда ғана оқу, жаттығу және бәсекелестік процестерді жоспарлауға болады.

Баскетбол сабақтарындағы жылдамдық пен күш қасиеттерінің ерекшеліктері баскетбол сабақтарында, басқа спорттық ойындардағы сияқты, мысалы, волейбол, гандбол, секіру ойынның негізгі элементі болып табылады. Оны орындау үшін ұзындыққа секіру кезінде де, биіктікке секіру кезінде де секірудің тірек фазасында, жылдамдық қасиеттерінде және күштілігінде маңызды дамыған ептілікке ие болу керек. Жылдамдық пен күш секірудің негізі болып табылады. Секіру көрсеткіші баскетбол ойнау үшін өте маңызды. Ол неғұрлым жоғары болса, командаға соғұрлым көп пайда әкеледі. Секіру ойында екі аяқпен де, бір аяқпен де әртүрлі ойын жағдайларында қолданылады. Бұлшықет қызметінің табиғаты бойынша секіру ациклді қозғалыс құрылымы бар жылдамдық-күш жаттығуларының тобына жатады, онда итерудің негізгі буынында реактивті-жарылғыш сипаттағы максималды қуат күштері дамиды. Жылдамдық күші бұлшықеттің жиырылуының әртүрлі режимдерінде көрінеді және дененің кеңістікте жылдам қозғалуын қамтамасыз етеді. Ең көп таралған өрнек - "жарылғыш" күш, яғни. минималды қысқа уақыт ішінде максималды кернеулерді дамыту-секіру. Баскетболда жалпы секіру қабілеті де қолданылады – жоғары секіру, ұзындыққа секіру және арнайы – жоғары итеру жылдамдығын дамыту мүмкіндігі, бұл секіруді тәрбиелеудің негізгі буыны, яғни.жүгіру мен секірудің үйлесімі. Демек, секіру қабілеті-итеру фазасындағы қозғалыс жылдамдығымен анықталатын негізгі нақты моторлық қасиеттердің бірі. Итеру неғұрлым жылдам болса, ұшудың бастапқы жылдамдығы соғұрлым жоғары болады. Ең жоғары жылдамдықты көрсете отырып, баскетболшы айтарлықтай сыртқы қарсылықты жеңуі керек (кернеу, өз денесінің салмағы мен инерциясы және т.б.). Бұл жағдайда қол жеткізілген жылдамдықтың мәні адамның күш мүмкіндіктеріне, ал әртүрлі сыртқы қарсылықпен бірқатар қозғалыстардағы күш пен жылдамдық арасындағы байланыс дененің жеке ерекшеліктеріне байланысты болады. Сондықтан жылдамдық пен күштің максималды көрсеткіштерінің жоғарылауымен сыртқы қарсылықтардың барлық диапазонында жылдамдық артады, ал қозғалыс кезінде қарсылықты жеңуге тура келген сайын тиімділік артады. Мәселен, мысалы, жерден биіктікке секіру көрсеткіштері аяқтың салыстырмалы күшіне тікелей байланысты, ал орнынан ұзындыққа секірумен бірге баскетбол сабақтарында жылдамдық пен күш қасиеттерінің дамуының негізгі көрсеткіштерінің бірі болып табылады. Баскетбол ойнаған кезде секіру негізгі жылдамдық сапасы ретінде және секіру қабілеті осы сапаның көрсеткіші ретінде өте маңызды элемент болып табылады, өйткені оны ойнау кезінде қолдану шектеусіз және ол ситуациялық болып табылады. Мәселен, мысалы, допты өз қалқанында да, қарсыластың сақинасында да таңдағанда, қалқанның астында сауатты орналасып қана қоймай, допты таңдау үшін жоғары секіру қабілетіне ие

болу керек. Сондай – ақ, секіру сақинаны лақтыру кезінде өте қажет, өйткені олардың барлығы кейіннен секіру кезінде орындалады – екі аяқты итеру арқылы тік итеру кезінде (денені артқа бұру арқылы) және қозғалыста-жағдайға байланысты екі аяқпен немесе біреуімен итеру. Спортшы неғұрлым жоғары итерсе, оған қарсы қорғаныс әрекеттерін қолдану соғұрлым қиын болады. Сонымен қатар, Баскетболдағы жылдамдық пен күш қасиеттері допты сақинаға лақтыру кезінде жабу кезінде де қолданылады. Ол үшін осы Техникалық техниканы орындау үшін жоғары секіру керек. Ойын кезінде секірулердің көпшілігі шаршау аясында өтеді, өйткені алаңдағы ойын жағдайына байланысты бірнеше рет секіру керек, бұл баскетболшылардың секіру қабілетіне үлкен талаптар қояды. Осылайша, секіру қабілеті Баскетболдағы жылдамдық пен күш қасиеттерінің негізгі көрсеткіштерінің бірі деп айтуға болады және жалпы ойын үшін және осы көрсеткішті арттыратын әдістерді қалыптастыру үшін өте маңызды рөл атқарады.

Бақылау сыныбында қолданылатын жылдамдық пен күштің дамуына ықпал ететін жаттығулар келесідей болды:

1. Екі аяқты итеру арқылы орындықтар бойымен алға жылжып, оң және сол жақтағы орындықтан секіру. 2-3 рет 3 орындық.
2. Жүгіру жаттығулары және түзу сызықпен секіру. 3-4 түзу 10-15 метр.
3. Терең скваттан ұзындыққа секіру. 3-4 серия 10-15 рет.
4. Секіру биіктігін максимумға жақын ұстап, шеңбер бойымен қозғалу арқылы жоғары секіріңіз. 3 серия.
5. Арқанмен секіру екі, оң және сол аяқтарда орнында. Сәйкесінше 100-50-50 секіру.
6. Аяқтар арасындағы орындық-орындыққа секіру. 4-5 серия 10-15 рет.

Қорытынды

Бұл әдістемелік жұмыс баскетбол сабақтарында орта мектеп жасындағы балалардың жылдамдық-күштік қасиеттерінің дамуын зерттеуге арналды. Бұл проблема өте өзекті, өйткені спорттық баскетбол ойыны өзгереді, жылдамдық пен күшке ие болады, сондықтан болашақ спортшыларға қойылатын талаптар артады. Бұл басқа спорт түрлеріне де қатысты, сондықтан жылдамдық пен күш қасиеттерін тәрбиелеу дене шынықтырудың маңызды міндеті болып табылады. Біз жүргізген педагогикалық зерттеу физикалық жаттығулардың кең және әр түрлі спектрін қолданған кезде орта мектеп жасындағы балалардың жылдамдық - күш қасиеттерін дамытудың ең тиімді әдісі деген гипотезаны растады. Жоғарыда айтылғандардың бәрін қорытындылай келе, орта мектеп жасындағы балалардың жылдамдық-күштік қасиеттерін дамыту дене шынықтыру мұғалімінің өте ауыр жұмысы екенін атап өткен жөн, өйткені бұл жастағы баланың дамуы және оқушылардың жеке ерекшеліктері туралы білім жаттығуларды таңдаудағы негізгі шарт болып табылады.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Алябьева Н. В. дене тәрбиесі мен спорттың теориясы мен әдістемесі. – Мурманск, 2004.
2. Ашмарин Б.А. дене тәрбиесіндегі педагогикалық зерттеулердің теориясы мен әдістемесі. – М., 1978.
3. Башкин С. Г. баскетболдан сабақ. – М., 1996.

4. Богаевская О.Н. дипломдық жұмыстар. – Мурманск, 2004.
5. Гомельский А. Я. Баскетбол: шеберлік құпиялары: 1000 баскетбол жаттығулары. – М., 1997.
6. Грасис А. М. баскетболшылардың арнайы жаттығулары. – М., 1967.
7. Джон Р. Вуден. Қазіргі баскетбол. – М., 1987.

ӘОЖ 796.83

БАСТАУЫШ СЫНЫПТАРДАҒЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫ

Қадырова М.Е.

Ғылыми жетекші: Амренова А.К., қауымдастырылған профессор,
педагогика ғылымдарының кандидаты
Аманжолов университеті, Өскемен қ., Қазақстан
e-mail: kadyrovamadina636@gmail.com

Дене шынықтыру мен спорт кез келген жастағы адамдар үшін пайдалы және қажет. Дене шынықтыру жаттығуларының алуан түрлерінің ішінен мектеп жасына дейінгі балаларға, мектеп оқушыларына, жастар мен қарттарға ең қолайлысын таңдауға болады. Ал дене шынықтырумен және спортпен айналысуды неғұрлым ерте бастасаңыз, соғұрлым олар көп пайда әкеледі. Бұл артықшылық сабақтар мен тренингтердің қалай жүргізілетініне байланысты болатынын есте ұстаған жөн. Ең маңызды ереже - сабақтарды кездейсоқ емес, жүйелі түрде өткізу керек. Ал екінші, кем емес маңызды ереже - міндетті медициналық бақылау.

Елімізде-жоғары оқу орындарында, техникумдарда, мектептерде жастардың дене тәрбиесіне ерекше көңіл бөлінуде. Миллиондаған балалар, жасөспірімдер, ұлдар мен қыздар түрлі спорт секциялары мен мектептеріне тартылып, спорттық шендерін алып, жаңа рекордтар орнату үшін күресуде.

Соңғы жылдары жастарымыз 200-ден астам жалпыодақтық жастар рекордын жаңартты. Балалар мен жасөспірімдердің спортқа ерте мамандануы үлкен жетістіктерге жетті, ол қазір кеңірек таралуда.

Дене тәрбиесінің дұрыс жүргізілуі және дұрыс ұйымдастырылуы дене тәрбиесінің дамуына көмектесуі керек. Ақыл-ой және дене еңбегін, гимнастиканы, ойындарды және басқа дене шынықтыру іс-шараларын мектептегі сабақтармен және үй тапсырмасын дайындаумен, яғни күнделікті дұрыс режиммен алмасу жоғары өнімді еңбекке ықпал етеді.

Әрбір кеңес адамының - ересек пен баланың күні таңертеңгі гигиеналық жаттығулардан басталуы керек. Таңертеңгілік жаттығулардың мақсаты - денені ұйқыдан кейін көңілді күйге келтіру, оны күн ішінде алдағы іс-шараларға жұмылдыру (гигиеналық жаттығулар туралы толығырақ).

Ойын барлық жастағы балаларды тәрбиелеуде үлкен орын алады. А.М.Горький: «Ойын – балалардың өздері өмір сүретін және өзгертуге шақыратын әлемді түсінуінің жолы» деген.

Ойын – баланың еңбекке дайындығы, ол бірте-бірте еңбекке ауысады. Сондықтан мектеп оқушысының бүкіл өмірін басқару қандай қажет болса, оның

ойын да солай басқару қажет. Мектеп жасында ол көп нәрсені түсінеді және одан да көп нәрсені үйренеді, бірақ ол әрқашан бұл білім ағынын өздігінен жеңе алмайды. Оқушыға мектептегі іс-әрекеттерге, қоғамдық пайдалы еңбекке, демалысқа – спортқа, ойынға, ойын-сауыққа күнделікті тәртіпте белгілі бір орын алатындай етіп уақытын бөлуге көмектесу қажет.

Балалардың ойнау кезінде алатын ләззат оларға үлкен оң әсер етеді. Ең алдымен, ойындардың гигиеналық маңызы маңызды. Қуанышты көңіл-күй әрқашан баланың ағзасындағы физиологиялық өзгерістерді алдын ала анықтайды - зат алмасу, тыныс алу және қан айналымы артады. Күшті эмоционалды қозу жүйке жүйесіне қатты әсер етеді.

Белсенді көңілді ойындар интеллект пен ерік-жігермен байланысты мидың жоғары бөліктерінде белсенділікті арттырады.

Балалар ойындарының бұл ерекшеліктері оларды күшті тәрбие құралына айналдырады. Біз балаларға олардың денсаулығын ғана емес, сонымен қатар олардың психикалық және моральдық (және, әрине, физикалық) дамуы үшін қызықты ойындар өткізуге мүмкіндік беруіміз керек.

Дене жаттығулары мен ойындары балаларға үнемі (әдетте таза ауада) жасалса және ата-аналар мен тәрбиешілер бұл жаттығулардың балалардың күштері мен жас ерекшеліктеріне сәйкес болуын қадағаласа ғана пайдалы болады.

7-8 жастағы балалар үшін арқа, іш және кеуде бұлшықеттерін күшейтетін дене жаттығулары мен ашық ойындар әсіресе пайдалы. Баланың жаттығулар мен ойын арқылы мұрын арқылы тыныс алуды үйренуі өте маңызды. Кішкентай мектеп оқушылары үшін доптармен, құрсаулармен, арқандармен ойындар мен жаттығулар, сонымен қатар «тег», «сыныптар», «жасырынбақ» ойындары және т.б.

Үлкен жүктерді көтеру және тасымалдау, қолмен көтеру және күштік ойындар ұсынылмайды. Үлкен қуат жүктемелері өсудің мерзімінен бұрын тоқтап қалуына және жүрек қызметінің бұзылуына әкеледі.

9-10 жас аралығындағы балаларға күш жаттығуларын жасауға болады, бірақ қысқа мерзімді жаттығулар - әртүрлі арқан тартыс ойындары, «әтеш төбелесу» (ұлдар үшін) және т.б. Ересектермен бірге шаңғы тебуге ерекше кеңес беруге болады. Гимнастика қалашықтарында (баспалдақпен, арқанмен және өрмелеу таяқшалары бар әткеншектер) сабақтарға рұқсат беруге болады. Дене шынықтыру мұғалімінің арнайы бақылауынсыз гимнастикалық құрал-жабдықтарда – біркелкі емес сырықтарда, сақиналарда, арқандарда жаттығулар жасауға болмайды.

12-15 жас аралығындағы жасөспірімдерде дене ұзындығының тез өсуі байқалады. Бұл уақытта, әдетте, қозғалыстардың координациясының нашарлауы байқалады (жасөспірімдердің бұрыштық және ыңғайсыздығы). Гимнастика, спорт және ойындар бұл құбылыстарды азайтуға және осы кезеңнің уақытын қысқартуға көмектеседі. Ұзақ жүгіру, күрес, гимнастика (аппаратта) және ауыр дене белсенділігі бар ойындарда (футбол, баскетбол) жаттығулар кезінде жасөспірім денесінің реакциясына ерекше назар аудару керек.

Оқушылар көп қимылдағысы келеді. Біркелкі ұзақ ойындарды жалықтырып жібереді. Сондықтан да ойындар, жаттығулар әртүрлі, қысқа демалу аралықтарымен өткізілуі қажет. 1 - сынып оқушылары шыдамсыз, өздерін тоқтата алмайды, ықыластары тұрақты емес. Бірте-бірте оларға жаттығуларды кеңістікте орындау түрінде бергенде ойланып, еске сақтап, орындауға қызығып, ықыластана бастайды.

Бастауыш сынып оқушыларына дене қуаты дамыту жаттығуларын бергенде, ұл балалармен, қыз балалардың дене даму ерекшеліктерін ескеру қажет. Ұлдардың салмағы, бойлары үлкен, өкпенің тіршілік көлемі жоғары болады. Бұлшық еткүштері қыздарға қарағанда дамыған. Олар тез жүгіреді, ұзаққа, биікке секіреді, алысқалақтырады, олар күшті, әрі шыдамды. Сондықтан 2-сыныптан бастап ұлдарға ауырлық көтергенде, ұзаққа жүгіргенге, секіргенде, лақтырғанда көбірек жүктеме беруге болады. Қыздарға 3-сыныпта ұлдарға қарағанда көбірек бірқалыпты, ырғақты, би жаттығуларын беруге болады. Бастауыш сынып оқушыларына негізгі үйрететін жаттығулар табиғи қимыл әрекеттерді жетілдіру түрінде болып келеді. Олар: жүру, жүгіру, секіру.

Сынып төмен болған сайын сабақ бұлшықеттерін нығайту және түзу тұлға қалыптастыру жаттығуларын беруге айрықша көңіл бөлу қажет. Әрбір сабақта міндетті түрде қозғалмалы ойындар ойнату керек. 3,4-ші сынып оқушыларымен сабақ өткізгенде ойын жаттығулары сабақтың 50% уақытын алса дұрыс болады. Оқушыларға негізгі жаттығулардың техникасын үйреткенде, оны дұрыс және нақты орындауға көп көңіл бөлу керек. Оқу үрдісі кезінде жаттығуды үйрету және жетілдірумен бірге дене қуаты қасиеттерін дамытуға бірдей көңіл бөлген.

Қимыл әрекетке үйрету әдістерін қолданғанда көбінесе толық орындау әдісін пайдаланамыз. Жаттығуды бөлшектеп үйретуді анда-сандағана, қосымша түрде қолданамыз. Қозғалыс тапсырмасын берген кезде балалар дұрыс түсіну үшін нақты не істейтінін, қалай орындау керектігін айту керек. Мысалы, ұста, жетіп ал, допты ойыншыға тигіз жәнет. с.с. 2-3-ші сыныптарда қимыл жиілігін дамыту жаттығуларын көбірек берген. Жылдамдықты дамыту жаттығуларын қысқатүрде

6-8 секунд уақытқағана беру қажет. Қортындылай келе, мұғалім бастауыш сынып оқушыларымен дене тәрбиесі сабақтарын жүргізгенде негізінен білім беру міндеттерін шешеді. Ол міндеттер: қимыл қозғалыс түрлерін меңгеру, дене тәрбиесі негіздері және салауатты өмір салты туралы негізгі теориялық мағлұмат беру.

Әдебиеттер тізімі

1. <https://stud.kz/referat/show/18678>
2. <https://edu.mcfk.kz/article/2076-mektepte-dene-trbiesn-yymdastyru>
3. <https://www.uniface.kz/index.php?post=article§ion=3&id=433>
4. <https://stud.kz/referat/show/77397>

ӘОЖ 7.79.796.03

ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРНЫНДА ВОЛЕЙБОЛ ОЙЫНЫНАН СЕКЦИЯ ЖҮРГІЗУДІҢ ӘДІСТЕМЕСІ

Қайратбекұлы Талғат

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Бірінші кезеңдегі басты назар жан-жақты жалпы, физикалық дайындыққа аударылуы керек. Сондықтан оған жалпы уақыттың 40-45% - ы беріледі, ал техникалық дайындыққа 35-40%, ал тактикалық--20-25% бөлінеді. Негізгі физикалық қасиеттерді қалпына келтірумен және дамытумен қатар (жылдамдық,

күш, төзімділік, ептілік және икемділік) ойын техникасы мен тактикалық іс-әрекеттер зерттеліп, қалпына келтіріледі, ерікті қасиеттер дамиды; ойыншылардың психологиялық дайындығына көп көңіл бөлінеді, сонымен қатар командалар жинақталады.

Бірінші кезеңде қолданылатын құралдар: жалпы білім беру жаттығулары, гимнастикалық снарядтармен және заттармен жаттығулар, акробатикалық Жаттығулар, кросс, жүгіру жолымен жүгіру, секіру, әртүрлі ойындар, қарсылық жаттығулары, жеке ойын техникасындағы жаттығулар және қарапайым тактикалық әрекеттер.

Осы кезеңдегі жаттығудың негізгі формалары: жалпы, арнайы физикалық және техникалық дайындық бойынша мамандандырылған және кешенді сабақтар, жаттығу жүктемелерінің жалпы көлемі біртіндеп артып, олардың қарқындылығы аз.

Екінші кезең (күзгі-қысқы циклдің дайындық кезеңінде 1 қарашадан 15 желтоқсанға дейін, көктемгі-жазғы кезеңде-15 мамырдан 15 маусымға дейін).

Осы кезеңнің негізгі міндеті-жаттығу деңгейін арттыру, волейболшыларға тән арнайы қасиеттер мен дағдыларды (дайындықтың барлық бөлімдері бойынша) дамыту және спорттық форманы алу.

Дене шынықтыру Жалпы уақыттың 25-30% - алады және негізінен моториканың, жалпы жаттығулардың одан әрі дамуына ықпал етеді. Арнайы дене шынықтырудың үлес салмағы артады (жалпы және арнайы дене шынықтырудың арақатынасы шамамен 1:2 болуы керек).

Физикалық қасиеттерді дамыту әдістері жан-жақты сипатқа ие болады және негізінен жылдамдықты, жылдамдық пен күш қасиеттерін және арнайы төзімділікті дамытуға бағытталған (әсіресе секіру және соққы қозғалыстарында).

Волейбол ойнау техникасы мен тактикасын үйрету

Волейбол техникасын оқыту бастапқы позициялармен (тіректермен) және қозғалыстармен айналысатындарды таныстырудан басталады. Балаларды қозғалудың әртүрлі тәсілдерін, содан кейін тоқтап, бастапқы позицияны (позицияны) қабылдауды, кенеттен қозғалуды күту күйімен, содан кейін жаңа қозғалыстармен үйлестіруге үйрету маңызды. Ол үшін волейболды оқытудың бастапқы кезеңінде қарапайым жаттығулар мен ашық ойындар қолданылады.

Шамамен жаттығулар

1. Жаттықтырушының бұйрығымен жаттығушылар тиісті позицияны қабылдайды және солға, оңға, алға, артқа қадамдар жасайды.

2. Берілген позициядан оқушылар оңға немесе солға бұрылып, жоғарғы берілісті имитациялайды.

Оқушылар тіректерді игергеннен кейін, аялдамалармен және бастапқы позициялармен (тіректермен) бірге әр түрлі бағытта жүгіруді арнайы үйренеді. Қадаммен және жүгірумен қозғалыстарды зерттеу кезінде дайындық жаттығуларын қолданудың қажеті жоқ. Қозғалыстарды оларды орындау техникасында қажетті нақтылаулармен көрсету және бірнеше рет қайталау жеткілікті.

Тіректер мен қозғалыстардың тіркесімдерін үйрету кезінде тиісті әрекеттер басым болатын ойын тапсырмалары немесе ашық ойындар қолданылады.

Осы қозғалыстарды орындауда дұрыс дағдыларды игергеннен кейін, секіруді үйренуге көшу керек. Бұл жағдайда дененің алға жылжуына назар аударыңыз. Тиісті ойын қабылдауын орындау үшін аяқпен итеру кезінде серпіліс позициясын алу үшін қолдар артта қалады

Оқушылар секіруде қажетті дағдыға ие болғаннан кейін, олар құлауды игеруге көшеді. Бұл жағдайда басты назар дұрыс қонуға аударылуы керек. Оқыту арқадағы домалақ құлаудан басталады, содан кейін кеудедегі домалақпен алға қарай құлауды үйренеді. Дағдыларды игеру кезінде жаттығулар сақтандырумен және Серіктестің белсенді көмегімен жүзеге асырылады.

Жаттығуларды орындау үшін жұппен салу ыңғайлы. Біреуі жаттығуды орындайды, екіншісі оған көмектеседі және сақтандырады. Осыдан кейін ғана жаттығу өздігінен орындалады: алдымен төмен позициядан, содан кейін алдыңғы қозғалыстан кейін.

Егер құлау жеткілікті сенімді орындалса, сіз оқушыларды айналдырудан кейін иық орамымен таныстыра аласыз. Домалау алдында жылдам қозғалыс болған және қозғалыс инерциясы айтарлықтай болған жағдайда, ойыншы артқы жағынан домалағаннан кейін кері қозғалысты орындамайды, бірақ топтасады, иыққа домалайды және позицияны қабылдайды.

Арқадағы домалақтарда белгілі бір дағды қалыптасқаннан кейін, сіз доппен жұппен жаттығуға ауыса аласыз.

Артқы жағымен қону дағдысын бекіту үшін Сіз "волейболшылардың Салқалары" ашық ойынын өткізе аласыз. Волейбол алаңының жартысында 6-8 оқушы бір жүргізушімен салки ойнайды. Жүргізушіден "қашу" үшін волейболшы төмен позицияны қабылдайды және артқы жағында домалақпен құлайды. Жаттығуды дұрыс орындамаған оқушы жүргізуші болады.

Кеудеге оралған құлау бөлшектелген әдіспен зерттеледі. Алдымен олар қонуды игереді. Ол үшін еденде жатып, дененің қатты иілу позициясын үйрету керек.

Шамамен жаттығулар

1. Асқазанда еденде жатып, тізе мен кеудені еденнен жоғары көтеріп, артқа еңкейіңіз.

2. Жаттығуды Орындаушы еденде жатып тұру позициясын алады. Сақтандырушы оның аяқтарын тобық буындарында ұстайды. Қолды бүгіп, белде бүгіліп, сақтандырушының белсенді көмегі арқылы айналысатын адам күйеу баласымен асқазанға домалап, кеудеге жатып қалады. Бұл жаттығуды қолды бүгу кезінде денені алға жылжыту арқылы қиындатуға болады.

3. Тіреу позициясынан сол аяққа еңкейіп, екінші аяқты бір мезгілде жоғары көтеріп, тірек аяқпен аздап итеріңіз, содан кейін аяқтарыңызды біріктіріп, кеудеге қолдың жастықшасын пайдаланып, ішке қарай домалап қоныңыз.

4 дәл сол қадамды алға қадаммен есептегіштен орындаңыз.

5. Алға қадаммен және одан кейін алға-төмен итерумен бірдей

6. Серіктес лақтырған допты қабылдағаннан кейін де солай жасаңыз.

7. Тордан секірген допты қабылдағаннан кейін де солай.

Кеудеге домалақ қону негізінен игерілгеннен кейін, оны "көзді көз" ашық ойынын өткізу арқылы бекітуге болады (кеудеге домалақ қолдану арқылы). Итеру

орны мен қолдарды тірекке қою арасындағы қашықтықты арттыра отырып, ұшуды едәуір ұзартуға болады. Бұл қозғалыста шеберлікті жетілдіру әр түрлі қозғалыстардан кейін ұсынылады: кадам, ат жарысы және тіпті жүгіру.

Трансмиссияны оқыту.

Бұл ойын техникасын үйрету жоғарғы берілістен басталады. Техниканы меңгерудің шешуші шарты-бұл допта қолдың дұрыс орналасуы және дұрыс орналасуы. Балаларға жоғарғы берілісті түсіндіру кезінде волейболшының дұрыс ұстанымы мен берілу үшін қолдың орналасуына назар аударылады. Жетекші жаттығулар жаттығушыларға саусақтар мен қолдарды доптың бетіне доп болған кезде дұрыс орналастыруға бағытталады. Бұл беру кезінде қолдың орналасуы туралы түсінік қалыптастыруға ықпал етеді.

Шамамен жаттығулар

1. Допты лақтырғаннан кейін оқушы оны ұстап алады, Алға-жоғары сүйемелдейді және пасты имитациялайды. Бұл жағдайда оқушылардың назарын доптағы қолдар мен саусақтардың дұрыс орналасуына, аяқтың орналасуына және қозғалыс кезінде олардың жұмысына аудару қажет.

2. Допты серіктеске лақтырумен бірдей Имитациялық Пас беру жаттығуы. Оқушыларға қолды иық пен шынтақ буындарына лақтыру кезінде толық созылу керек екенін еске салу керек, саусақтар мен қолдар допты мүмкіндігінше ұзақ сүйемелдеуі керек, лақтыру аяқталғаннан кейін саусақтар босаңсуы керек. Оқушылар балық аулау кезінде саусақтарын доптың бетіне дұрыс орналастыруды және лақтыруды үйренгендіктен, берілістерге өтуге болады. Алғашқы жаттығулар жұпта, бірақ бір бағытта орындалады.

3. Оқушылардың бірі допты серіктеске беруге ыңғайлы жағдайға лақтырады, ал ол жоғарғы берілісті орындайды. Оқушы допты ұстап алады, пасты имитациялайды, содан кейін допты қайтадан серіктеске лақтырады. Егер доп дұрыс лақтырылмаса, беріліс жасамау керек, өйткені қозғалыстар атом қате болуы мүмкін (допты ұстаған дұрыс). Доптың шығуын игеріп, берілістің өзін орындағаннан кейін жаттығуды екі серіктес те орындайды.

4. Оқушылардың бірі өзінің эскизімен серіктеске жоғары пас береді. Допты ұстап алған адам сол қозғалысты орындайды.

5. Серіктестер допты ұстамай (жұппен) жоғарғы редукторды орындайды.

Оқушылар оның бағыты мен траекториясының биіктігін өзгерте отырып, орнында беріліс жасауды үйренгеннен кейін, әр түрлі бағытта шығатын берілістерді зерттеуге көшуге болады.

Шамамен жаттығулар

1. Жұптағы серіктестер допты бір-біріне бере отырып, доптың құлап кетуіне жол бермей, бір алдыңғы сызықтан екіншісіне ауысады.

2. Ең аз беріліспен бірдей.

3. Допты қабырғаға беру.

4. Допты қабырғаға және оның үстіне ауыстыру.

5. Алға, артқа және бүйірлік қозғалыстармен бірдей.

6. Қабырғада да, жұппен де беріліс кезектесіп орындалады. Бұл жаттығу қиынырақ. Ол доптың ұшу траекториясын анықтауды және соған сәйкес қозғалыстарды, соның ішінде құлдырауды орындауды талап етеді. Бұл жаттығудың

мақсаты-қатысушыларды берілістерді орындау үшін ыңғайлы позицияны қабылдауға үйрету.

Доптың дұрыс шығуын игергеннен кейін дәлдік жаттығулары орындалады. Төменгі берілістерді зерттеу кезінде бірдей реттілік сақталады. Бастапқыда білім алушылардың назары қолдың тұрақты күйіне және олардың ауысу кезіндегі жұмысына аударылады. Ол үшін ең ыңғайлы позиция таңдалады, оны болашақта бекітіп, өзгертпеу керек, өйткені позицияларды ауыстырған кезде бір білектің екіншісінен сәл асып кетуі доптың ұшу бағытын өзгертеді. Басында олар әртүрлі Имитациялық жаттығулар береді, онда олар қолдың орналасуын нақтылайды (бір алақанды екіншісіне қою). Олардың иық пен шынтақ буындарындағы бір мезгілде қозғалысы аяқтың белсенді жұмысымен үйлеседі. Студент қозғалысты (қолдар, аяқтар, магистральдар) үйлестіруді үйренген кезде, доп жаттығуларына көшуге болады.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Барчуков. И. С. дене шынықтыру / И. С. Барчуков. - М.: Академия, 2017. - 304 б.
2. Барчуков. И. С. дене шынықтыру / И. С. Барчуков. - М.: Академия, 2017. - 416 б.
3. Барчуков. И. С. дене шынықтыру: Практикалық оқыту әдістері (бакалаврлар үшін) / И.С. Барчуков. - М.: Норус, 2018. - 62 б.
4. Барчукова. Г. В. дене шынықтыру: үстел теннисі: оқу құралы / Г. В. Барчукова. А. Н. Мизин. - М.: кеңестік спорт, 2015. - 312 б.

ӘОЖ 7.79.796.03

ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРНЫНДА ВОЛЕЙБОЛ ОЙЫНЫНАН СЕКЦИЯ ЖҮРГІЗУДІҢ ӘДІС-ТӘСІЛДЕРІ

Қайратбекұлы Талғат

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Волейбол студент жастар үшін тартымды спорт түрлерінің бірі болып табылады, сондықтан оны көптеген жоғары оқу орындарының дене шынықтыру кафедралары оқу топтарында да, спорт бөлімдерінде де оқитын студенттердің дене тәрбиесі бойынша жұмыс және оқу бағдарламаларына қосады. Оқу процесінде дене шынықтыру құралы ретінде қолданыла отырып, ол студенттердің денсаулығын нығайтуға және сақтауға, физикалық қасиеттерді дамытуға оң әсер етеді, болашақ кәсіби қызмет үшін қажетті жеке қасиеттерді қалыптастыруға ықпал етеді.

Студент жастарды жүйелі волейбол сабақтарымен таныстыру міндеттерін шеше отырып, дене тәрбиесі кафедраларының оқытушылары осы спорт түрі бойынша ғылыми-әдістемелік әдебиеттерде көрсетілген бай әдістемелік материалға сүйенеді.

Волейбол техникасын бастапқы оқытуға арналған әдебиеттерді талдау авторлардың ұсыныстары көбінесе адамның қозғалыс әрекеттерін басқарудың

физиологиялық және психологиялық механизмдері, оқу қызметін ұйымдастырудың репродуктивті әдістерін қолдану, оқу процесінің ұйымдық құрылымындағы фронтальды және топтық оқыту формаларының басымдығы туралы идеялар туралы ескірген көзқарастарға сүйенетінін көрсетеді.

Осы тәсілдерге назар аударып отырып оқыту мыналарға әкеледі: волейбол техникасының элементтерін студенттер олардың арасындағы логикалық байланыстарды ескермей оқиды; студенттер бұл әдістерді нақты ойын жағдайларында шығармашылықпен қолдану қиынға соғады; студенттер осы әдістерді игеру сапасын бақылауда қиындықтарға тап болады және олар жасаған мотор қателіктерін байқамайды.

Бұл дене тәрбиесі процесінде студенттерді волейбол техникасына оқытудың тиімділігін арттыру мәселесінің практикалық өзектілігін анықтайды. Егер волейболдың техникалық әдістердің алуан түрлілігімен ерекшеленетінін ескерсек, бұл мәселенің ауырлығы одан әрі күшейе түседі, ал университеттегі дене тәрбиесі процесінде оны зерттеуге кететін уақыт шектеулі.

Волейбол техникасын оқыту әдістемесі бойынша ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау онда ұсынылған тәсілдер бұл ережелерді ескермейтінін көрсетеді, бұл олардың дидактикалық әлеуетін айтарлықтай шектейді.

Бұл бір жағынан техникалық әдістер жүйесі ретінде волейболдың сапалық ерекшелігін ескере отырып, физиологиялық, психологиялық және педагогикалық теориялардың тұжырымдамалық ережелерін іске асыру негізінде дене шынықтыру емес жоғары оқу орындарының студенттеріне дене тәрбиесі процесінде волейбол техникасын оқытуды жетілдіру қажеттілігі мен дәстүрлі тәсілдердің салыстырмалы түрде жарамсыздығы арасындағы қайшылықтың болуы туралы қорытынды жасауға мүмкіндік береді. бұл мәселені студенттер үшін қолайлы деңгейде шешу, екінші жағынан.

Осыны ескере отырып, біздің зерттеуіміздің проблемасы келесідей анықталады: педагогикалық жағдайлар қандай., онда дене шынықтыру процесінде волейбол техникасына дене шынықтыру емес жоғары оқу орындарының студенттерін оқыту тиімдірек болады?

Мәселенің мазмұнына сәйкес зерттеудің мақсаты-дене шынықтыру процесінде волейбол техникасына дене шынықтыру емес жоғары оқу орындарының студенттерін оқытудың тиімділігін арттырудың педагогикалық жағдайларын әзірлеу және эксперименттік негіздеу.

Зерттеу мақсатына жету үшін гипотезаның мазмұнын ескере отырып келесі міндеттер дәйекті түрде шешілді

1) дене шынықтыру емес жоғары оқу орындарының студенттерін дене тәрбиесінде тұлғалық-бағдарланған тәсілді іске асырудың сапалық ерекшелігін ашу.

2) дене шынықтыру емес жоғары оқу орындарының студенттерін дене тәрбиесінде волейбол техникасын оқытудың дәстүрлі тәсілдерінің төмен тиімділігін анықтайтын негізгі қайшылықтарды бөліп көрсету.

3) студенттердің дене тәрбиесі процесінде осы қайшылықтарды шешуді қамтамасыз ететін педагогикалық жағдайлар кешенін айқындау және оларды ескере

отырып, "дене шынықтыру" оқу пәнін оқыту кезінде волейбол техникасын оқыту әдістемесін әзірлеу.

4) волейбол техникасын оқытудың тәжірибелік әдістемесін дене шынықтыру емес ЖОО студенттерінің дене тәрбиесінде қолданудың тиімділігін іс жүзінде негіздеу.

Студенттерді волейбол техникасына оқытудың тиімділігін арттырудың педагогикалық шарттары:

9) оқытудың мазмұны ретінде әрекет ететін волейбол техникасын логикалық өзара байланысты қозғалыс әрекеттері мен қозғалыстарының тұтас жүйесі ретінде айқындау;

10) оқудың студенттердің зерттелетін техникалық әдістердің маңызды белгілері мен қасиеттерін, олардың өзара және спорттық-ойын қызметі жағдайларының ерекшеліктерімен құрылымдық-логикалық байланыстарын ашуға, түсінуге және игеруге бағытталуы;

11) волейбол техникасын базалық элементтерді игеруден олардың жекелеген техникалық тәсілдерде көрінуінің нақты нысандарына дәйектілікпен оқыту;

12) волейбол техникасының мазмұнын теориялық және моторлық тапсырмаларды қамтитын оқу проблемалары жүйесіне дидактикалық трансформациялау;

13) қозғалыс міндетінің мәні, оны шешу тәсілі мен шарттары туралы қажетті және жеткілікті білім мен түсініктерді қамтитын техникалық тәсілдердің атқарушы бөлігін олардың толыққанды бағдарлау негізін қалыптастыру негізінде оқыту;

14) теориялық және моторлық проблемалық тапсырмаларды шешу бойынша оқу-танымдық қызметті ұйымдастыру арқылы үшінші типтегі волейбол техникасы элементтерінің бағдарлы негізін қалыптастыру;

15) волейбол техникасының оқытылатын элементтерін орындау тәсілдерін басқару алгоритмдері ретінде бағдарлау карталарын-қозғалыс мәселесін шешудің мәні, тәсілі мен шарттары туралы ауызша және көрнекі ақпаратты қамтитын нұсқаулықтарды қолдану;

16) оқу материалын меңгеру үдерісі мен нәтижелерін бақылау және түзету функцияларын әрқайсысына жүктей отырып, ауысымдық құрамның жұптарында студенттерді өзара оқытудың жетекші рөлі кезінде оқу үдерісін ұйымдастырудың ұжымдық тәсілі негізінде волейболдың техникалық тәсілдерін орындау білімі мен іскерлігіне оқыту;

2. Волейбол техникасында жалпы элементтер ерекшеленеді: 1) барлық әрекеттер үшін (серпімділік позасы, қозғалу, тоқтау қадамы); 2) доппен барлық әрекеттер үшін (доптың астына шығу, аяқтың астына түсу және созылу); 3) екі-үш техникалық әдіс үшін (дененің буынын допқа қарай шығару; төмен қозғалыс дене сілтемелері; допты итеру; сермеу; қамшы; қол соққысы; сілтеменің қаттылығы; секіру және қону). Сонымен қатар, әрбір техникалық қабылдауды орындау нұсқалары ерекшеленетін жеке элементтер ерекшеленеді:

1) дене бөліктерінің орналасуы мен қозғалысы;

2) доптың жылдамдығы, бағыты және траекториясы;

3) тактикалық міндеттердің ерекшеліктері және ойын жағдайының нақты шарттары: ойыншыларды алаңда, серіктестерде де, қарсыластарда да орналастыру.

Әрбір техникалық техниканың мазмұнына әр түрлі жалпылау деңгейінің элементтері кіреді.

3. Осы педагогикалық жағдайларды ескере отырып жасалған волейбол техникасын оқытудың эксперименттік әдістемесі-бұл мотор деңгейінде волейболдың техникалық әдістерін орындауға дайындықты қалыптастыруға бағытталған құралдар, әдістер, оқытудың ұйымдастырушылық формалары мен сабақ түрлері жүйесі.

Оқу-танымдық іс-әрекетті ұйымдастырудың құралы ретінде волейбол техникасының мақсатты бағытына, логикалық құрылымына, олардың негізінде ұйымдастырылған оқу-танымдық іс-әрекеттің тұтас техникалық қабылдау мазмұнына, оқу-танымдық іс-әрекеттің сипатына жақындық дәрежесіне байланысты сараланған оқу тапсырмалары жүйесі қолданылады.

Ақпараттық-рецептивті және репродуктивті әдістер негізінде оқу тапсырмаларын орындау моторлық есептерді үлгілік жағдайларда үлгі бойынша қолдану деңгейінде білім мен шешу әдістерін игеруді қамтамасыз етеді. Қозғалыс мәселесін шешу жолдарын іздеуге, ашуға және игеруге бағытталған студенттердің оқу-танымдық қызметін ұйымдастыру проблемалық презентация әдістерін, эвристикалық және зерттеу әдістерін қолдану арқылы жүзеге асырылады. Оқыту әдістерін таңдау студенттердің нақты оқу мүмкіндіктерін ескере отырып, оқытудың блемность дәрежесін дәйекті түрде арттыру қажеттілігіне байланысты.

Мотор тапсырмаларын орындау бойынша студенттердің оқу-танымдық қызметін басқару құралы-нұсқаулық карталары-мотор тапсырмасы, оны шешу әдісі мен шарттары туралы қажетті және жеткілікті ақпарат бар нұсқаулар. Қозғалыс міндеттерінің күрделілігіне және студенттердің нақты оқу мүмкіндіктерінің деңгейіне байланысты олар: 1) студенттерге дайын түрде беріледі; 2) оқытушы тарапынан студенттер анықтайды; 3) студенттер өз бетінше шығармашылық ізденіс процесінде әзірлейді.

Оқу-танымдық қызмет Өзінің мазмұнына дербес жұмысты, жеке-фронтальды, ұжымдық-фронтальды, ұжымдық-топтық (бірыңғай және сараланған) оқыту нысандарын және ауысымдық құрамның жұптарында өзара оқытуды қамтитын ұжымдық оқыту тәсілінің ұйымдастырушылық құрылымын қолдану негізінде жүзеге асырылады.

Қозғалыстардың тұтас жүйесі ретінде волейбол техникасы туралы теориялық білімді іздеу, ашу және игеру дәріс сабақтарында жүзеге асырылады. Студенттерді моторлық есептердің жекелеген сыныптарын шешу жолдары туралы біліммен және түсініктермен қаруландыру семинар сабақтарында жүзеге асырылады.

Практикалық сабақтарда мынадай міндеттер шешіледі:

1) оқитын техникалық әдістерді орындау тәсілдері туралы студенттердің білімін тереңдету;

2) қозғалыс дағдылары деңгейінде осы әдістерді практикалық меңгеру.

Волейбол техникасын оқытудың нәтижесі:

1) оқу пәні (мазмұны) туралы білім - волейбол техникасы;

2) Осы пәнді шеберлік деңгейінде практикалық меңгеру.

Волейбол техникасын оқытуда сапалық жағынан ерекшеленетін екі кезең бар.

Бірінші кезеңнің міндеті-қозғалыс міндеттері, оларды шешудің әдістері мен шарттары туралы білім мен идеяларды қалыптастыру. Бұл кезең жалпы волейбол

техникасын оқыту процесінде де, оның элементі ретінде жеке техникалық техниканы оқыту кезінде де ерекшеленеді.

Бастауыш оқытудың екінші кезеңі қозғалыс қабілеті деңгейінде техникалық әдістерді игеруге бағытталған. Оқытудың екінші кезеңі екі кезеңге бөлінеді: волейбол техникасының негізгі элементтерін оқыту кезеңі және шеберлік деңгейінде техникалық әдістерді оқыту кезеңі.

4. Студенттердің дене тәрбиесінде осы әдістемені практикалық іске асыру барлық деңгейлерде техникалық әдістерді игеру сапасын едәуір арттыруға әкеледі: тану, көбейту, практикалық қолдану және шығармашылық. Сонымен қатар, теориялық білімге қатысты ең үлкен педагогикалық әсер байқалады, аз дәрежеде ол осы әдістерді орындау дағдыларын және жаңа мотор мәселелерін шешуге шығармашылықпен қарау қабілеттерін қалыптастыруда көрінеді.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Бишаева. А. А. дене шынықтыру (бакалаврлар үшін) / А. А. Бишаева. В. В. Малков. - М.: Норус, 2018. - 167 б.
2. Бишаева. А. А. дене шынықтыру: оқулық / А. А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 б.
3. Бишаева, А. А. дене шынықтыру: оқулық / А. А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 б.
4. Бишаева, А. А. дене шынықтыру: оқулық / А. А. Бишаева. - М.: Академия, 2017. - 136 б.

ӘОЖ 94 (574)

ЖҰМАХАН КҮДЕРИН – ҚАЗАҚТЫҢ ТҰҢҒЫШ БИОЛОГІ

Қақарман А., «Қазақ тілі мен әдебиеті» БББ 4-курс студенті

Ғылыми жетекші: Касенов С.Т., ф.ғ.к., С. Аманжолов атындағы ШҚУ
қауымдастырылған профессоры

Сәрсен Аманжолов атындағы Шығыс Қазақстан университеті,
Өскемен қ., Қазақстан Республикасы, e-mail: kakarmanajbota@gmail.com

XX ғасыр ғасыр қазақ зиялы қауымы үшін ұлтты сақтап қалу жолындағы түрлі талпыныстардың алмағайып заманмен тұтаса келіп, жарық күнге қарай қол созған қиын да қиыспас жолдарының көп шағы еді. Ғасырлар бойы ең далада еркін көшіп, өз әдебиеті мен мәдениетін, халықтық ғылымын, шипагерлік сауатын өзінше өркендеткен қазақ халқы отарлық саясаттың езгісіне ұшыраған сәттен еркіндігінен айрылған қыран құстай бар қасиетінен алшақтап, тұтас бір мешеу халыққа айнала бастады. Заманға малдан басқа тірлігі жоқ, ғылым түгілі жазуы да жоқ, әшейін бір кезбе жұрт ретінде таныла кетті. Міне, көзі ашық оқығандардың қилы жолы сол қыран халқының қанаты қайрылса да оны өлтірмей, заман көшінен қалдырмай қайта қанаттандыру еді.

Өркениеті бар тұрмыс-тіршілігімен астаса дамыған көшпелі халықтың енді отырықшылыққа бойын үйретуіне, әсем даладан әлемге назар салуына, өнерпаздығын білімге алмастыруына, қазақтың қараңғы түніне күн болған Ахаң бастаған бір топ жасампаз жандардың үлесі болды.

Бұл қыруар жұмыстың негізі - көнеден тек діни тұрғыдан сауатын ашқан халықты енді жаңаша сипатта білім нәрімен сусындату еді. Сол үшін де алғаш Ұлт ұстазы Ахмет атамыз араб әліпбиі негізінде барлығына түсінікті болатындай етіп “төте жазуды” жасап шығарды. Бұл - ұлттық ғылымның қай салада болсын, жазбаша түрде дамуына жол салған бастаушы кезеңі болды. Халқымыздың сауатын ашу үшін ХХ ғасырдың басындағы ұл зиялылары ғылым салаларын өзара бөліп алып, жұмыла іске кірісті. Ахмет Байтұрсынұлы “тіл мен әдебиетке” даңғыл жол салса, Мағжан Жұмабай “педагогикаға”, Жүсіпбек Аймауытұлы “психологияға” ден қойды. Иә, бұл біздің алаш арыстарының еңбегі мен қайраткерлігі жайлы айта бастағанда, сөзіміздің алдында айтылар аяулы есімдер мен дараланған еңбектер. Ал сіңірген еңбегі тең дәрежеде болып, есімі елеусіз қалып, әлі де болсын зерттеуді, халыққа танытуды қажет ететін тұлғаларымыз жеткілікті. Осы мақалада сондай асыл азаматтардың бірі жайлы азды-көпті айтуды жөн санадық.

Ол - Жұмахан Маусымбайұлы Күдерин. Ол да өзгелер тәрізді сауатын ауыл молдасынан ашқан. 1911 жылы «Мамания медіресесін» бітіріп, одан әрі қоғамдық қызметтерге араласқан. Біздің ойымыз сіздерге оның өмірібаянын тізіп көрсету емес. Оны қырағы қазақ баласы ізденіп оқып, таныр. Ал біз не үшін оны тұңғыштар қатарына қосу керектігі жайлы айтайық.

Жоғарыда атап өткен ұлттық ғылымды қалыптастыру жолындағы игілікті істе Ж.Күдерин де өзіне тиген еншісін арқалап, көш басында болды. Қазақ қоғамындағы сол тарихи кезеңге тән сипат ересектер арасындағы жаппай сауатсыздықты жою ісіне де жас маман бел шеше кіріскен. Алаш зиялыларымен бірге азамат соғысы кезінде қатты күйзелген қазақ ауылдарына азық-түлік таратқан. Алашорда үкіметінің көптеген тапсырмаларын орындаған.

Ал оны ерекшелейтін ғылым саласы биология еді. Ол қазақтың тұңғыш кәсіби биологы болды. Биология саласында улы жыландар, зиянды жәндіктер мен улы жәндіктер жайлы жазса, ботаника бойынша өндірістік өсімдіктер - кендір талшықтары, тұт талшықтары, көк сағыз бен тау сағызы, дәнді дақылдар - тары, жүгері, қарақұмық, соя, құмыршық, дәрілік өсімдіктер - көкпек, татыран, итсигек, улы өсімдіктер мен майлы өсімдіктерді зерттеді. Мал шаруашылығы саласы бойынша да ғылыми еңбектер мен зерттеулер жазды. Онымен қоса, салыстырмалы термин сөздіктерді құрастырды. Осылай ол жаратылыстану ғылымындағы алғашқы қазақша терминдер мен оқулықтардың құрастырушысы болады.

Оның іргелі еңбектерінің бірі - «Өсімдіктану» атты оқу құралы. Оқулықты 1926 жылы Ташкенттегі Орта Азия мемлекеттік университетінде оқып жүргенде жазған. Еңбек сол кездегі төте жазумен жазылған. Берген анықтамалары мен түсініктемелері айқын көрінуі үшін автор өсімдіктердің суретін өз қолымен салып шыққан. Еңбекте 271 қазақ тілінде жасалған терминдер мен көптеген қазақша өсімдік атаулары бар. Бұл оқулықтағы терминдердің барлығы дерлік қазақы қолданыс тауып, ұлтымызға түсінікті болып шыққан. Мысалы: «тычинка-аталық», «цестик-аналық», «паразит-арам тамақ», «стебель-сабақ», «венчик-кұндақ», «холок-үлпілдек», «холера-оба», «микроскоп-асыл шыны» сынды терминдер жалпы қолданыстағы сөздердің терминденуі арқылы жасалып, орысша аудармасымен қатар берілген.

Келтірілген мысалдардан байқағанымыздай, өсімдіктану терминдерін жасауда ғалым қазақ тілінің сөзжасам тәсілдерін кеңінен әрі сарқа пайдаланған. Бұл терминдердің көпшілігі қалыптасып, қазіргі өсімдіктану терминдерінің қатарынан

орын алды. Яғни, бүгінгі күнге дейін біз Ахмет Байтұрсынұлының әдебиет пен тілге қатысты терминдерін қалай қолдансақ, аты аса белгілі емес, арнайы оқытылмайтын Жұмахан Маусымбайұлы қалыптастырған терминдерді биология саласында дәл солай пайдаланып келеміз.

Ғалым өзі жасаған терминдердің көбін дерлік қазақтың өз тіршілік-тұрмысынан алып, ғылым тіліне айналдыруға тырысқан. Оған мысал ретінде - «тегеурін» термині. Орыс тіліндегі «шпорец» атауының баламасы. Бұл термин калька әдісімен орыс тілінен төте әрі тұрпайы аударылмай, мән-мағынасына, қасиетіне сай ұтымды аударылған. Оған дәлел ретінде ғалымның өзі бұл терминнің халқымыздың қолданысынан алынып терминделген сөз екендігі жайында: *«Кейбір өсімдіктердің желегінің төменгі жағы шиыршықталып шығып тұрады. Жалғыз бармақ сияқты болып тұрғаннан кейін, оны «тегеурін» дейді. «Тегеурін» тура тостағанша шешекте де, солпы тостағанша шешекте де болады»*. Одан әрі дәлелдей түссек, түсіндірме сөздіктерде оған: *«қыран құстың алдыңғы үш тырнағына, жембасарына қарсы біткен артқы жалғыз тырнағы»* деген анықтама береді. Яғни, «жалғыз бармақ» сияқты дегені осыған саяды.

Иә, мақала соңында Жұмахан Күдеринді ХХ ғасырдың басындағы қазақ зиялыларының қатарында халқымыздың көзін ашып, ұлттық салалық ғылымдардың қалыптасуының қайнар бастауында болып, оны ойдағыдай атқарып шыққан, сөйтіп алашшыл, мемлекетшіл іс-әрекетімен көрінген бірегей тұлға дейміз.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Күдерин Ж. Өсімдіктану.- Алматы:Рауан, 1992.- 261б.
2. Қалымов Д. Жұмахан Күдерин //Семей таңы, 1991.- 12 ақпан.- 4 бет.
3. “Алаш” қозғалысы: тарих және қазіргі заман: Библиографиялық көрсеткіш. – Алматы, 2005. – 138 б.

ӘОЖ 7.79.796.03

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНДА 8-СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНА ФУТБОЛ ОЙЫНЫН ҚОЛДАНУ АРҚЫЛЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНА ДЕГЕН ҚЫЗЫҒУШЫЛЫҒЫН АРТТЫРУ

Қарсақбаев Д.Қ.

Дошыбеков А.Б., туризм және спортакадемиясы дене
шынықтыру және спорттың теориялық негіздері кафедрасының
меңгерушісі, PhD докторы, Қазақстан

Футбол-балалар мен жасөспірімдер арасында танымал спорт түрі, дене қасиеттері мен функцияларын дамытуға, денсаулықты нығайтуға, қозғалыс белсенділігін арттыруға кең мүмкіндіктері бар. Футбол ойынын Бастауыш оқыту әртүрлі бейіндегі спорт мектептерінде де, жалпы білім беретін мектептердің секцияларында да жүзеге асырылады.

Мектептегі спорттық база, спорттық құрал-жабдықтармен және жабдықтармен қамтамасыз ету, педагогикалық кадрлардың дайындығы

жағдайында футбол ойнау дағдыларын оқытудың педагогикалық негізделген технологияларын әзірлеу, ойынның техникалық-тактикалық дағдыларын игеру үшін бастапқы кезеңде ең тиімді құралдар мен әдістерді қолдану қажет.

Футбол дене шынықтыру бағдарламасы ұсынған үш спорттық ойыннан айтарлықтай ерекшеленеді: жарыс ережелеріне сәйкес, ондағы барлық ойын әрекеттері допты бүйірлік сызыққа лақтырудан және қақпашының ойынынан басқа аяқтармен жүзеге асырылады. Сондықтан футбол басқа спорттық ойындарға қарағанда аяқтың қимылдарын үйлестіруге ықпал етеді.

Футбол жастар арасында қол жетімді және танымал спорт түрі ретінде жоғары ойын және қозғалыс белсенділігімен сипатталады. Мотор белсенділігінің негізінде спортшылардың функционалдық мүмкіндіктері, оларды ойында жүзеге асыру мүмкіндігі жатыр.

Жалпы білім беретін мектепте футболды оқудың мақсаты-оқушылардың өмір бойы футболға деген қажеттіліктерін тәрбиелеу. Оған келесі негізгі міндеттерді шешу арқылы қол жеткізіледі:

1. Оқушылардың денсаулығын нығайту, олардың дене дайындығын арттыру;

2. Футболмен өз бетінше айналысуға мүмкіндік беретін білім алу;

3. Футбол ойынының техникалық әдістері мен тактикалық әрекеттерінің кешенін игеруге бағытталған Дағдылар мен дағдыларды қалыптастыру, нәтижесінде-мектепте және оны бітіргеннен кейін тиісті деңгейде ойнау қабілетін игеру.

Мектепте футбол сабақтарын ұйымдастырудың негізгі формасы-сабақ. Ол оқу процесінің барлық компоненттерін қамтиды: әдістер мен құралдар, ассимиляция кезеңдері, олардың реттілігі және комбинациялардың әртүрлілігі.

Дене тәрбиесі сабағы залда, ашық алаңдарда немесе футбол алаңында өткізіледі. Мұғалім сабақта физикалық даму процесін жүзеге асыру үшін оңтайлы жағдайлар жасайды. Сабақ, дене шынықтырудың басқа түрлері сияқты, үш бөлімнен тұрады: дайындық, негізгі және қорытынды.

Сабақтың дайындық бөлігінде орталық орынды ағзаның функционалды дайындығы алады. Бұл мақсатқа дайындық пен орындау үшін ұзақ уақытты қажет етпейтін жеңіл дозаланған жаттығулар арқылы қол жеткізіледі. Сабақтың дайындық бөлігінің мазмұны оқушылардың алаңдағы кейінгі іс-әрекетімен нақты байланысты болуы керек.

Сабақтың мақсаты оның негізгі бөлігінде жүзеге асырылады. Оның бірнеше кезеңдері болуы мүмкін. Жаңа материалды игеруге байланысты күрделі міндеттер сабақтың негізгі бөлігінің басында шешіледі. Сонымен қатар, олар келесі дәйектілікті ұстанады: танысу, егжей-тегжейлі зерттеу және жетілдіру.

Сабақтың соңғы бөлігінде дененің функционалды белсенділігінің біртіндеп төмендеуін қамтамасыз ету қажет, ол үшін оңай дозаланған жүктемелер алынады.

Толығырақ аға оқушылармен бірге тақырыптық сабақтар да өткізіледі. Тақырыптық сабақ оқу бағдарламасының тақырыптарының біріне (дене шынықтыру, техника, тактика) арналған. Футбол сабақтарында кешенді ұйымда келесі әдістерді қолданған жөн: айналмалы және ағымдағы (оқыту үшін); ойын және бәсекеге қабілетті (техниканы, тактиканы және дене шынықтыруды жетілдіру үшін).

Футбол, командалық спорттық ойын ретінде, оқушының жан-жақты физикалық дамуына ықпал етеді. Үнемі өзгеріп отыратын ойын жағдайы, доп үшін үздіксіз күрес әртүрлі қозғалыстар мен техникалық-тактикалық әрекеттермен байланысты. Қазіргі футбол күрделі және әртүрлі техникалық әдістермен ерекшеленеді. Футболмен жүйелі түрде айналысу, осы спорт түрінен жарыстарға қатысу болашақ футболшыларға жан-жақты әсер етеді: олардың денесінің функционалдық қызметі жетілдіріліп, қалыпты физикалық дамуы қамтамасыз етіледі. Футболмен айналысу сонымен қатар бірқатар жағымды қасиеттер мен мінез-құлықтарды тәрбиелеуге ықпал етеді: жеке мүдделерді ұжымның мүдделеріне бағындыру, өзара көмек, ойындардағы серіктестерге немесе қарсыластарға құрмет, саналы тәртіп, белсенділік, жауапкершілік сезімі, ұқыптылық. Бұл шындықты тағы бір рет растайды: дене тәрбиесі адамгершілік тәрбиесімен тығыз байланысты.

Футбол-бұл ең танымал және сүйікті спорт түрлерінің бірі. Оның ересектер мен балалар арасында танымалдығы өте жоғары. Футбол өзінің ойын-сауығымен, күрестің әртүрлі техникалық және тактикалық әдістерінің көптігімен, эмоционалдылығымен, спортшылар командасының іс-әрекеттерінің үйлесімділігімен тартады. Сонымен қатар, бұл денсаулықты нығайтудың тиімді құралы. Футболдың пайдасы баланың физикалық деректерін ғана емес, сонымен қатар көшбасшылық қасиеттерін, ұжымдық ойлауын, жоспарлау дағдыларын дамытуда жатыр, бұл қазіргі адамға спортта ғана емес, өмірде де жоғары нәтижелерге қол жеткізу үшін өте қажет.

Сонымен қатар, бұл ойын балалардың командалық рухын қалыптастыруға ықпал етеді. Футбол-бұл әртүрлі маңызы бар жарыстар болып табылатын спорт. Мұнда жеңістер болады, жеңілістер де болады. Спорт балаларды әртүрлі өмірлік жағдайларға душар етеді, бала жетістіктер мен сәтсіздіктер бар екенін түсіне бастайды. Бұл да өте пайдалы. Өйткені, егер адам ерте балалық шағында біздің өміріміздегі барлық нәрсе көрінгендей қарапайым емес екенін түсінсе, ол өмірде үлкен жеңімпаз болады. Ол табысты болу үшін көп жаттығу мен жұмыс істеу керек екенін түсінеді.

Моральдық-еріктік қасиеттерді тәрбиелеу футболшылардың патриоттық тәрбиесі мен психологиялық дайындығымен тығыз байланысты. Отансүйгіштік сезімі, ұжым алдындағы парыз, жарыстардағы жеңісімен мектептің, қалалардың беделін көтеруге ұмтылу жүйелі жаттығулар мен үлкен жарыстарда жеңіске жету үшін күшті ынталандыру болып табылады. Мұның бәрі, өз кезегінде, табандылық пен табандылыққа, табандылыққа, жеңіске деген ерік-жігерге тәрбиелеуге ықпал етеді. Футбол сізге баланы барлық бағытта тексеруге, оның күшті және әлсіз жақтарын анықтауға және әлсіз жақтарын, әрине, қатайтуға мүмкіндік береді. Сонымен қатар (жеке тәжірибеден), ол, атап айтқанда, адамның өмірі мен тағдырын түбегейлі өзгерте алады. Елестетіп көріңізші, бала мектепте нашар оқиды, бірақ кенеттен облыстық жарыстарда жүлдегер атанды. Дәл осы сәтте оның жаңа өмірі басталады. Өзін-өзі бағалау өзгереді, сыныптастар арасында билік пайда болады, ақырында бала жеңістің дәмін біледі. Жеңу ғылымы-бұл барлық жағдайда жалғыз: өмірде және спортта. Ол мақсат қою және оған жету қабілетін дамытады. Сонымен, футбол бұлшықеттің дамуына ғана емес, сонымен қатар мінездің қалыптасуына да ықпал етеді.

Футбол, басқа ойын спорттары сияқты, өмірде қажет болатын "жекпе-жек" қасиеттерін дамытады: бәсекелестік рух, матч жеңіліп қалса да, күресуге және шегінбеуге үйретеді. Ойынның аяқталуының кез-келген нұсқасын қабылдауға және дұрыс қорытынды жасауға үйретеді.

Ең бастысы, футбол көшеден және оның мінез-құлық нормаларынан алшақтатуға көмектеседі.

Біздің мектепте оқушылар арасында футболды дамытуға үлкен көңіл бөлінетінін, ал оқушыларымыз спорттық шеберліктің, ұжымшылдықтың және тәртіптің жоғары деңгейін көрсететінін атап өткен жөн.

Әсіресе мектеп түлектерін атап өткім келеді. Оқуды, емтиханға дайындықты және жоғары оқу орындарына түсу сынақтарын біріктіре отырып, олар сүйікті сабағынсыз - футболсыз бір күн өткізген жоқ. Әр түрлі жарыстарда лайықты өнер көрсетті. "Инженерлік мектеп (класс)" өңірлік жобасын іске асыру шеңберінде № 66 мектептің командасы 2017 жылғы сәуірде лайықты 1-орынға ие болды-осылайша оның үздіктер арасында үздік екенін растады.

Қорытынды:

Дене шынықтыру бойынша жоспарлы және мақсатты жұмыс тек сандық нәтиже беріп қана қоймайды (балалар футбол ойнап, жүлделі орындарға ие болады), бірақ жеке тұлғаның жан-жақты дамуына қызмет етеді. Спорттық дағдыларды игере отырып, балалар адамзаттың және белгілі бір қоғамның моральдық құндылықтарына қосылады.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Андреев С.Н. Футбол - сіздің ойыныңыз: кітап. сәрсенбі және СТ. сынып оқушылары үшін. М: Ағарту, 1989. -144 б.
2. Гиффорд к. футбол туралы барлығы: (транс.) М.: АСТ: Астрель, 2006-63б.
3. Малов В. И. атақты футболшылардың құпиялары: М.: Оникс, 2008.- 319 б.
4. Пейдж Д. Футбол: М.: мак медиа, 2001 м. -46 б.
5. Мен әлемді білемін. Футбол: балалар, энцикл. В. И. Малов - М.: АСТ: Астрель, 2006. -395 б.

ӘОЖ 7.79.796.03

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА ОҚУШЫЛАРДЫҢ МОТИВАЦИЯСЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Қарсақбаев Д.Қ.

Дошыбеков А.Б., туризм және спортакадемиясы дене шынықтыру және спорттың теориялық негіздері кафедрасының меңгерушісі, PhD докторы, Қазақстан

Мектепте жұмыс істей отырып, ол өзекті мәселені - көптеген оқушылардың мотивациясының жоқтығын атап өтті. Мен өзіме сұрақ қойдым: оқушыны қызықтыру үшін не істеу керек, оны оқу іс-әрекетіне, материалды қабылдауға қалай ынталандыруға болады? Бұл оң әсер етеді екен баланың мотивациясы-мұғалімнің өзіне деген құштарлығы, сабақты қызықты, ерекше ету мүмкіндігі. Балалар

белсенді әрекетті қалайды пассивті тыңдау, нұсқауларды орындаудың өзіндік бастамасы, топтық жұмыс - жеке. Тапсырмалар тым күрделі болмауы керек. Тек мүмкін болатын жұмыс қызығушылық тудырады.

Менің педагогикалық тәжірибемнің мақсаты: оқушылардың оқу іс-әрекетіне деген ынтасын, инновациялық білім беру технологияларын қолдану арқылы оқыту деңгейін арттыру:

- салауатты өмір салтын қалыптастыру;
- оқушылардың қозғалыс белсенділігін қалыптастыру;
- оқушылармен жеке және топтық жұмысты жетілдіру.

Заманауи педагогикалық технологияларды қолдану шешім қабылдауға көмектеседі қойылған міндеттер жоғары нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндік береді балалардың оқу мотивациясы мен қызығушылығын арттыра отырып, білім беру үдерісі дене шынықтыру сабақтарына қатысып, баланың жеке басын физикалық және психикалық денсаулық көрсеткіштері. Менің оқушыларым өзін-өзі бағалау парақтарын толтырады "менің спорттық жетістіктерім. Мен чемпионмын". Оларда студенттер қозғалыс белсенділігінде өздерін келесі критерийлер бойынша бағалайды: мен физикалық жаттығулар жасауға тырысамын, жолдасымның, мұғалімнің көмегімен орындаймын, өз бетімше орындаймын, басқасын үйрете аламын, Жаңа физикалық жаттығулар, физикалық жаттығулар кешендерін ойлап табамын, жүгіру, тарту, секіру көрсеткіштерін жазамын.

Оқу-әдістемелік құралдарды зерделеп, семинарларда оқи отырып, оқу-тәрбие процесінде оқытудың тиімділігін арттыратын келесі Заманауи педагогикалық технологияларды қолдана бастады: Денсаулық сақтау, тұлғаға бағытталған оқыту технологиясы, ойын технологиясы, Жоба әдісі. Инновациялық педагогикалық технологияларды қолдану арқылы дене шынықтыру және спорт сабақтарында жоғары көрсеткіштерге қол жеткізуге болады.

А) Ақпараттық технологиялар және ойын технологиялары.

Ақпараттық технологияларды қолдану маған сабақты қызықты әрі бай етуге көмектеседі. Бұл технологияны таңдау қажеттілікке байланысты

- әртүрлі ақпарат көздері бар оқушыларды оқыту, соның ішінде
- электрондық тасымалдаушылар. Көбінесе мен бұл технологияны қолданамын

• жеке-топтық сабақтар. Әр бала компьютерде бола алады
• белгілі бір тақырып бойынша біліміңізді тексеріңіз, физикалық тест жасаңыз

• мәдениет. Ақпараттық технологияны қолдану мүмкіндік береді
• оқушылар әртүрлі тақырыптар бойынша презентациялар дайындайды, оларды қорғайды

• сабақтарда және сыныптан тыс іс-шараларда. Балалар өз ойын сауатты жеткізуді үйренеді

• ойлар, үлкен аудиториямен жұмыс істеуді үйрену, сұрақтарға жауап беру, жетекшілік ету

- диалог, спорттық терминологияны меңгеруді үйрену.

Жоба әдісі. Танымдық қызығушылықтарын, шығармашылық

1. оқушылардың қабілеттеріне сабақта және сабақтан тыс уақытта қолдану ықпал етеді

2. жоба әдісінің уақыты. Оқушылар ғылыми-практикалық жұмыстарға дайындалуда

3. конференциялар: "менің сүйікті спорт түрім", "біздің мектептің атақты спортшылары", "Жешарт спорт ардагерлері" және т. б.

Ойын технологиясы. Дене шынықтыруды оқыту әдістемесінде

1. міндет-сабақтарда дамуға ынталандырушы әсер ететін ойындар мен дамытушылық жаттығуларды қолдануды міндетті ету

2. оқушылардың танымдық қызығушылығы мен дене шынықтыру деңгейі.

Ойын-оқытудың ең көне және соған қарамастан өзекті әдістерінің бірі. Бұл жинақталған тәжірибені аға буыннан кіші ұрпаққа берудің маңызды тәсілі. Оның көмегімен өмірлік және тәрбиелік проблемалық жағдайларды модельдеуге және ойын әрекеттерін нақты проблемалар мен қарым-қатынастарға бағыттауға болады. Ойынды оқу процесіне қосу оқу пәніне деген қызығушылықты айтарлықтай арттырады, эмоционалды тәжірибеге толы жағдайларды тудырады, оқушылардың іс-әрекетін ынталандырады. Коми ұлттық ойындарын қолдану Коми халқының ежелгі дәстүрлеріне еруге мүмкіндік береді. Ойын-бастауыш мектепте дене шынықтыру сабақтарында негізгі әрекет. Сонымен қатар, ойындар бағдарламалық материалдың әр бөлімінде қолданылады, сонымен қатар ашық ойындар бағдарламада бөлек бөлімде ерекшеленеді, бұл олардың маңыздылығын көрсетеді. Ойын технологиясы-бұл әдеттегі сабақты қызықты әрі қызықты етуге мүмкіндік беретін оқытудың ерекше түрі. Ойында баланың физикалық және рухани қажеттіліктері қанағаттандырылады, оның ақыл-ойы, ерік-жігері қалыптасады. Ашық ойындар-бұл балаға әсер етудің қол жетімді және өте тиімді әдісі. Ойында әдеттегідей ерекше болады, бұл әсіресе жарқын және тартымды болады.

Ашық ойындардың негізгі көрсеткіші-бұл қозғалыс әрекеттерінің болуы, соның арқасында олар физикалық дамудың тамаша құралы және әдісі болып табылады. Жас ерекшеліктерін ескере отырып, ойын технологияларын қолдану орта және орта мектепте өзектілігін жоғалтпайды. Ойын технологиясының принциптері: біртіндеп принципі-қарапайымнан күрделіге дейін. Мен волейбол ойынында допты қабылдау және беру техникасын бастауыш сыныптардан бастап көрсетемін. Қарапайым ережелермен, жеңіл шарлармен ойнаудан бастап, ойын ережелерін біртіндеп қиындатады. Көрнекілік принципі-бұл принциптің мәні-әр түрлі көрнекі құралдарды көрсету және пайдалану керек, бұл зерттелетін материал туралы нақты түсінік қалыптастырады және оны нақты түсінуге көмектеседі. Бұл презентацияға өте жақсы көмектеседі. Мысалы, "көпір" жаттығуының орындалу ретін анық көруге болады. Қол жетімділік принципі — бұл жеке жасына, жыныстық ерекшеліктеріне, дайындық дәрежесіне сәйкес қиындық жаттығуларын таңдау. Жаттығулар қол жетімді болуы керек және сонымен бірге жаттығулар үшін белгілі бір қиындық тудыруы керек. Беріктік принципі-үйренген материал бірнеше рет қайталау арқылы берік шеберлікке жеткізіледі.

Ойын технологиялары физикалық қасиеттерді дамыту үшін қолданылады (жылдамдық, ептілік, күш, төзімділік, икемділік); дене жаттығуларын орындау

дағдылары мен дағдыларын қалыптастыру. Дене шынықтыру сабақтарындағы ашық ойындар шешу үшін қолданылады:

1) білім беру міндеттері (оқытылатын ойын әдістерін бекіту және жетілдіру, ойын барысында алаңда бағдарлау қабілетін дамыту, сабақтардың мотортығыздығын арттыру);

2) тәрбие міндеттері (ынтымақтастық, серіктестік, адалдық, бір-бірінің әрекеті үшін жауапкершілік сезімдері);

3) бағдарламаның талаптарына сәйкес сауықтыру міндеттері.

Ойындар кезінде командадағы серіктестер туралы өзара түсінік қалыптасады, бұл жеке-командалық және командалық жарыстарда қажетті аспект болып табылады. Ойынның маңызды нәтижесі-балалардың қуанышы, эмоционалды көтерілуі. Ойынның осы қасиетіне байланысты, негізінен бәсекеге қабілетті және ойын сипаты, дене шынықтырудың басқа құралдары мен формаларына қарағанда, оқушылардың моторикасын тәрбиелеуге сәйкес келеді. Ойын әрекеттері мен түрлері үшін оқушыдан жылдамдықтың барлық кешені қажет, себебі жылдамдықтың дамуын ынталандыру үшін ең жоғары жылдамдықпен бірнеше рет қайталау қажет, оқушының барлық функционалдығын ескеру қажет.

Әр түрлі ойын нұсқаларын қолдану нәтижесінде сіз оқушыға таныс әрекеттерді жоғары талаптармен қайталай аласыз, ойынға деген қызығушылық сақталады. Ойын әрекетінің негізгі мотивтері, сондай-ақ ойыншылардың қарым-қатынасы, ойын алдындағы мақсаттарға жету кезінде келесі топтарға бөлінеді:

1. командалық емес ойындар-қатысушылар үшін ортақ мақсаттар жоқ ойындар. Мұндай ойындарда балалар ойыншының жеке мүдделерін көздейтін белгілі бір ережелерді ұстанады, мысалы: "қармақ", "бос орын", "шай — шай — көмек", "күн мен түн".

2. командаға өтпелі ойындар-ойыншылар үшін тұрақты Бір мақсат жоқ Ойындар, басқа қатысушылардың мүдделері үшін әрекет ету қажеттілігі. Дәл осындай ойындарда балалар ұжымдық іс-шараларға қатыса бастайды, мысалы: "бағдаршам", "қоңыздар", "екі аю".

3. командалық ойындар-мақсаты ортақ мақсатқа жету болып табылатын бірлескен іс-әрекетпен сипатталатын ойындар: "Пионербол", "Волейбол", "Лапта".

Қызықты сабақ немесе ойын-сауық іс-шарасын ұйымдастыру үшін мен балаларды ойын технологиясының негізгі түрлерімен егжей-тегжейлі таныстырамын. Ойынның барлық барысы туралы ойланыңыз. Мектептегі әрбір дене шынықтыру сабағын оқушылар жақсы көңіл-күй сабағы, қуаныш сабағы және шығармашылық шабыт деп атауы керек. Бұл сабақтарға деген қызығушылық балаларда ерік-жігердің дамуын тудырады, оларды шығармашылық өзін-өзі көрсетуге итермелейді.

Дене шынықтыру сабақтарындағы ойын технологиясының маңызды ерекшелігі-басқа пәндермен байланыс. Барлық дерлік сабақтарда балалар доппен, арқанмен, құрсаумен жұмыс істейді. Олар дене шынықтыру сабағында алған білімдерін пайдаланады. Барлық дене шынықтыру сабақтарында ойын технологиясының элементтері қолданылады: - қозғалыс әрекеттерін үйрету үшін (спорттық ойындар, ашық ойындар — волейбол, баскетбол, футбол) - физикалық қасиеттерді дамыту үшін (ашық ойындар, эстафеталар) - қоғамдық мінез - құлық нормалары туралы ұғымдарды қалыптастыру, мінез-құлықтың мәдени дағдыларын тәрбиелеу-физикалық жаттығулардан жағымды эмоцияларды арттыру дене

шынықтыру және спортқа деген қызығушылықты арттыру нәтижесінде. Мен ашық ауада өткізілетін сабақтарға басымдық беремін. Қыста шаңғымен сырғанау, ал көктем мен күз мезгілінде мектеп алаңында.

Қорытындылай кетсем оқушылардың мотивациясын қалыптастыру тақырыбын зерттей отырып, дене шынықтыруға деген қызығушылықты жеке мотивтерге және жалпы мотивациялық салаға әсер ету арқылы қалыптастыруға болады деген қорытынды жасауға болады. Бірақ оқушылардың мотивациялық саласында бәрі өзара байланысты: кейбір мотивтерді қалыптастыру кезінде басқалары үнемі әсер етеді және қалыптасады. Сондықтан, дене шынықтыруға деген қызығушылықты мақсатты түрде қалыптастыру кезінде жеке мотивтерге де, жалпы мотивациялық салаға кешенді әсер ету де ақталады, мысалы, оқу-танымдық мотивтердің сәтті қалыптасуына физикалық қасиеттерді оқыту мен дамытудың саналы түрде қол жеткізіледі.

Оқушылардың дене шынықтыруға тұрақты, белсенді қызығушылығын табысты қалыптастырудың міндетті шарты-нәтижелі мотивтерді қалыптастыру. Нәтижеге бағдарланбаған оқушылардың қозғалыс белсенділігі дене шынықтыруға белсенді қызығушылықты қалыптастыру тұрғысынан да, оқушылардың техникалық және дене шынықтыру дайындығы тұрғысынан да тиімді болмайды. Нәтиженің нақты деңгейі мен түрі оқушылардың дене дайындығына, жасына, тәрбиесіне байланысты. Бұл жылжымалы, сюжеттік, спорттық ойынның нәтижесі болуы мүмкін; спорттық разряд нормасы; оқу нормасы; спорттық жарыстарда белгілі бір орын; жеке жаттығуларды орындаудың жас көрсеткіштері; тесттердегі нақты көрсеткіштер.

Тиімді мотивтерді моторлық әрекеттерді оқыту барысында қалыптастыру қажет. Ол үшін дене шынықтыру сабақтарында оқуды әр оқушы үшін жеке маңызды бәсекелестік іс-шараларға қосу керек, мұнда оқушылар оқу кезінде мектептің, сыныптың біріншілігіне арналған жаттығулардың осы түрі бойынша жарыстарға қатысуға дайындалады. Алайда, мұнда да әр оқушыға жеке қол жетімді нәтиже анықталуы керек, оның қозғалысын мұғалім, сыныптастар қайтадан сәттілік, оқушының өзін-өзі жеңуі ретінде қарастыруы керек. Тек осы жағдайда оқушылардың дене шынықтыруға деген қызығушылығын анықтайтын дене шынықтыру сабақтарының ішкі мотивациясы пайда болады.

Дене шынықтыру мұғалімінің өзі балаларға үлгі болуы керек.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Азбукина Е. Ю., Михайлова Е. Н. арнайы педагогика және психология негіздері: оқулық. - Томск: Томск мемлекеттік педагогикалық университетінің баспасы, 2006 ж. – 335 б.
2. Божович Л.И. балалар мен жасөспірімдердің мінез-құлқының мотивациясын зерттеу / ред. Л. И. Божович және Л. В. сенімді. -М.: АСТ-Пресс, 2002. - 460 б.
3. Т. Ю. Круцевич, жастардың дене тәрбиесі жүйесінің тиімділік критерийлері / Т. Ю. Круцевич - М.: БЕК, 2004.
4. Леонтьев В.Г. оның қалыптасуының мотивациясы мен психологиялық механизмдері. - Новосибирск Полиграф комбинаты, 2002. – 264.
5. Ред. Т. Т. Джамгарова, А. Ц. Пуни, дене тәрбиесі және спорт психологиясы / ред. Т. Т. Джамгарова, А. Ц. Пуни-ИНФРА-М, 2004.

6. С. Н. Шуткин, дене шынықтыру сабағында тұлғаның өзін - өзі ұйымдастыру негіздерін тәрбиелеудің педагогикалық шарттары/ С.Н.Шуткин-Липецк: ЛМУ, 2003.

УДК 373.2

ДЕТСКАЯ МУЛЬТИПЛИКАЦИЯ, КАК СПОСОБ ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Лаврова Т.В.

КГКП Детский сад-ясли «Балбөбек» №3 отдела образования по городу Усть-Каменогорску УО ВКО, Казахстан
asiya.2007@mail.ru

В последние годы быстрым темпом входят в нашу повседневную профессиональную жизнь различные компьютерные технологии. Это дает огромные возможности для создания различных инновационных проектов, которые можно широко использовать в работе с детьми.

Дошкольный возраст – самое благоприятное время, когда через эмоциональную сферу удается сформировать у ребенка познавательный интерес к предметам, явлениям, событиям окружающей действительности. Проблема современности в том, что на фоне кажущегося благополучия информационного пространства, предоставляющего огромный объем познавательных, развивающих программ, передач, компьютерных игр, дети воспринимают предметы и явления окружающего мира как данность [2].

В тоже время инертность, пассивность мышления, снижает познавательную активность, отсутствие пытливости ума, не толкает ребенка на более глубокое изучение свойств предмета или явления.

Основная задача педагогов заключается в том, чтобы поддерживать и стимулировать у детей любознательность, познавательную и творческую активность, побуждать интерес к разным сферам действительности, удовлетворять потребность в познании, самовыражении, творческой конструктивной деятельности.

Одним из таких средств, стала инновационная компьютерная технология – детская анимация.

Понятия «мультипликация» и «анимация» употребляются часто как синонимы, их основное отличие заключается в технике создания визуального образа.

Мультипликация (от лат. *multiplicatio* «умножение») - комплекс технических приемов, создающих эффект движущихся объектов, трудоемкий процесс, поскольку каждый кадр создается «вручную», затем тиражируется. Анимация (от лат. *animatio* «оживление; одушевление»), движение объектов создается посредством специальных компьютерных программ.

Детская мультипликация является универсальным видом творческой деятельности, отвечающая требованиям современных образовательных стандартов. В процессе работы над мультфильмом ребёнок имеет возможность выступить в

роли сценариста, актера, художника, аниматора, оператора, внести свой уникальный вклад в общее дело.

Создание мультфильма объединяет разнообразные виды детской деятельности: речевую, игровую, познавательную, изобразительную, музыкальную и др. в результате чего у дошкольников развиваются такие личностные качества, как любознательность, активность, эмоциональная отзывчивость, способность управлять своим поведением, владение коммуникативными умениями и навыками.

В соответствии с Типовой учебной программой дошкольного воспитания и обучения данная деятельность позволяет решать задачи формирования социально-эмоциональных навыков; развития коммуникативных, познавательных, интеллектуальных, творческих навыков, а также исследовательской деятельности [1].

Создание анимационного фильма предполагает наличие следующих этапов:

1. Подбор или составление истории, сюжета.
2. Выбор анимационной техники.
3. Рисование раскадровки.
4. Создание декораций, персонажей мультфильма.
5. Съёмка фильма по эпизодам.
6. Озвучивание мультфильма.
7. Монтаж.
8. Просмотр и обсуждение мультфильма.

Особенность организации рабочего пространства для создания мультфильма предполагает специально оборудованное место, оснащенное необходимыми для детского творчества материалами, ширмой, персонажами и декорациями.

Из технических устройств обязательным условием является наличие цифрового фотоаппарата, штатива и дополнительных источников света, диктофона или микрофона для записи голоса, компьютера с программой для создания мультфильмов.

На первом этапе подбирается сюжет для мультфильма. Главными генераторами идей являются дети. Тематика сюжетов будущих мультфильмов берется из жизни, чтения произведений художественной литературы, просмотра телепередач. Для этого применяются различные приемы, формы и игровые ситуации.

Затем, на втором этапе, выбирается техника создания мультфильма:

- перекладка — хороша для тех, кто любит рисовать.
- сыпучая анимация — здесь ограничение, так как работать за одним столом могут 3-4 человека
- кукольная анимация — для тех, кто мастерит из разнообразных материалов.
- пластилиновая анимация — для тех, кто лепит.
- предметная анимация — для тех, кто конструирует.

Можно применять и смешанные техники.

Изучение разной техники требует от ребёнка творческого и волевого усилия, полной сосредоточенности и включение в процесс.

Третий этап - раскадровка. Создание ее приучает детей разглядеть сюжет полностью, запланировать все свои действия при съёмке, выбирать более эффективный способ подачи материала.

Четвертый - создание персонажей, фона и декораций для будущего мультфильма. В процессе деятельности, дети фантазируют, экспериментируют, продумывают самый запоминающийся образ и характер персонажей.

Следующий этап, пятый - съёмка мультфильма. Чтобы в данном процессе дети привыкали к самостоятельности, ответственности, сосредоточенности и последовательности действий, важно распределение ролей и соблюдение правил съёмки. Один из детей, который выполняет роль оператора, выполняет постоянный контроль качества снятых сюжетов. Другой ребенок – мультипликатор воспроизводит действия в кадре, двигая поэтапно героев и декорации в соответствии с задуманным замыслом.

На шестом этапе мультфильм озвучивается. Когда дети озвучивают, они раскрывают свои актёрские способности: выразительно пересказывают текст, голосом передают характер и настроение героя, создают различные эффекты.

Седьмой этап - монтаж. Здесь фотокадры переносятся в специальную программу, у нас это Киностудия Windows Movie Maker, с ее помощью задаётся движение картинкам. В одну секунду ставится 7-10 кадров. В итоге в одноминутном мультике получается около 500 кадров.

И последний, восьмой этап - самый долгожданный момент, когда на экране монитора появляются самые первые кадры фильма. Демонстрируя свою работу родителям, воспитателям, другим ребятам в саду, ребенок делится плодами своего труда, что играет важную воспитательную роль.

Таким образом, детская мультипликация имеет неограниченные возможности, способствует раскрытию потенциала, интеллектуальной и творческой реализации каждого ребёнка, а также удовлетворяют желания родителей воспитанников детского сада получать качественное образование и всестороннее гармоничное развитие своих детей.

Список использованной литературы

1. Типовая учебная программа дошкольного воспитания и обучения от 14 октября 2022 года № 422.
2. Красный Ю.Е. Мультфильм руками детей. – М.: Просвещение, 2007. – 175с.

ӘОЖ 7.79.796.03

БАСКЕТБОЛ СЕКЦИЯЛАРЫНА ҚАТЫСАТЫН 12-14 ЖАСТАҒЫ ЖАСӨСПІМДЕРДІҢ АРНАЙЫ ДЕНЕ ҚУАТЫ ҚАСИЕТТЕРІН ДАМУ ЖӘНЕ САУЫҚТЫРУ КЕЗІНДЕГІ САРАЛАНҒАН ТӘСІЛ

Маден Қайырбек

Дошыбеков А.Б., туризм және спорт академиясы дене
шынықтыру және спорттың теориялық негіздері кафедрасының
меңгерушісі, PhD докторы, Қазақстан

Баскетбол басқа спорттық іс-шаралар арасында тәрбиелік, сауықтыру және білім беру бағыттарының арқасында мектеп оқушыларының дене тәрбиесінде басым орындардың бірін алады. Соңғы жылдары жүргізілген зерттеулер оның

негізгі моторлық және үйлестіру қабілеттерінің тиімді дамуын, физикалық белсенділікті жүзеге асырудың қол жетімді түрін, әр адамға жеке-жеке қолайлы етіп қамтамасыз ететін денсаулықты қалыптастыратын функция ретіндегі маңыздылығын дәлелдеді.

Қазіргі уақытта балалар мен жасөспірімдердің физикалық дамуы мен арнайы физикалық дайындығы мәселесі терең зерттелген.

Сонымен қатар, ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау және жүргізілген эксперименттік зерттеулер баскетболмен айналысатын жасөспірімдердің физикалық қасиеттерін дамытудың тиімді әмбебап әдістемесі бар деп айтуға негіз бермейді. Дене тәрбиесінің жаңа, тиімді, кешенді нысандары мәселесі жеткілікті зерттелмеген, бұл тек жас-жыныстық жағынан ғана емес, сонымен қатар морфофункционалды жағынан да БЖСМ мен спорт секцияларында баскетболмен айналысатын жасөспірімдердің дене дамуының маңызды параметрлерін және арнайы қозғалыс қабілеттерін анықтау мәселелерінде байқалған олқылықты толтыруға мүмкіндік береді.

Осыған байланысты Қазақстан республикасының барлық аймақтарында балалар мен жасөспірімдердің салауатты өмір салтында өзекті баскетболды мақсатты және қарқынды игеруі маңызды және қажет болып көрінеді. Бұл ретте зерттеудің ауырлық орталығы, әрине, баскетболды қамтитын спорттық қызметтің қолжетімді түрлерінде спорттық жаттығудың қолайлы құралдарын қарыз алу есебінен сауықтыру-жаттықтыру әсерлерін трансформациялау негізінде әртүрлі жастағы оқушылардың сауықтыру және дене шынықтыру деңгейін арттырудың құндылық бағдарларына қараймешыстырылуы тиіс.

Жоғарыда айтылғандарды ескере отырып, баскетболмен айналысатын жасөспірімдерді бақылау мен дене шынықтырудың осындай түрлерін ғылыми іздеу және эксперименттік тексеру қажет болып көрінеді, бұл мәселені жоғары тиімділікпен жоғары, заманауи деңгейде шешуге мүмкіндік береді.

Зерттеудің мақсаты. Жалпы білім беретін мектептің баскетбол секциясында шұғылданатын 12-14 жастағы жасөспірімдердің дене қасиеттерін дамытудың сараланған тәсілдемесін 9 жылдамдықты-күштік бағыттағы жаттығулардың селективті ауыспалы кешендерін мақсатты қолдану негізінде жетілдіру. - баскетбол секцияларында оқитын 12-14 жастағы жасөспірімдердің арнайы физикалық қасиеттерін дамыту және сауықтыру әдістемесі әзірленді және ғылыми негізделген;

- оқитын балалардың физикалық жай-күйінің деңгейін ескеретін жылдамдық-күш жаттығуларының кешендерін қолдану бағдарламасы әзірленді.

- баскетболмен айналысатын 12-14 жастағы жасөспірімдердің физикалық жағдайын диагностикалау және түзету критерийлері белгіленді;

- 12-14 жас аралығындағы жасөспірімдердің дене шынықтыру деңгейін көрсететін жылдамдық-күштік қабілеттер факторларын бағалау әдістемесі негізделген;

12-14 жас аралығындағы ұлдардың физикалық даму көрсеткіштерінің динамикасы дене тәрбиесі процесін бақылаудың ұтымды ақпараттық критерийлерін белгілеуге мүмкіндік береді.

- баскетболмен айналысатын оқушыларды даярлауда жылдамдық - күштік бағыттағы жаттығуларды қолдану Арнайы дағдылардың айтарлықтай жақсаруына

әкеледі және жас спортшыларды даярлау процесін тиімді басқаруға мүмкіндік береді;

- физикалық жағдайды диагностикалау жүйесі ұлдардың, жалпы білім беретін мектеп оқушыларының дене дамуы мен арнайы қозғалыс қабілеттерінің деңгейі туралы объективті ақпарат алуға мүмкіндік береді.

Ғылыми әдебиеттердің теориялық-әдістемелік талдауы көрсеткендей, жалпы білім беретін мектепте 12-14 жастағы балалардың дене тәрбиесін ұйымдастыру және мазмұны оқушылардың тәрбиесін, сауығуын, қалыпты физикалық дамуын және жеткілікті дене дайындығын тиісті деңгейде қамтамасыз етпейді. Жеке физикалық қасиеттерді, морфологиялық құрылымдар мен функционалдық көрсеткіштерді дамытуда және жетілдіруде нақты нәтижелерге қол жеткізуге болатын баскетболдың спорттық жаттығуларының қолайлы түрлендірулерін алу арқылы дәстүрлі Мектептегі дене тәрбиесінің денсаулықты қалыптастыру функциясын түбегейлі жақсартуға болады.

Баскетбол сабақтарында 12-14 жас аралығындағы ұлдарда арнайы моторлық қасиеттерді сауықтыру мен дамытудың сараланған әдістемесі сипатталады:

- сауықтыру құралдарымен;
- әр түрлі доптармен (баскетбол, волейбол, теннис) және қозғалыстармен (10; 20; 30 м) ашық ойындарды басымдықпен пайдалану;
- жылдамдық-күштік қасиеттер мен үйлестіру қабілеттерін дамыту үшін мақсатты құралдарды қолдану;
- екі және бір аяққа (алға, артқа) секіруді және секіру түрін қолдану-секіру (биіктігі 20; 30; 40 см);
- жаттығу құралдарын бағалау және дене дайындығы мен дене дамуын түзету үшін ағымдағы және кезеңдік бақылауды қолдану.

Физикалық даму көрсеткіштерін салыстырмалы талдау жылдамдық-күштік бағыттағы сабақтар дененің ендік және айналмалы өлшемдерінің қарқынды өсуіне ықпал ететінін, оның құрамдас құрамын өзгертетінін анықтады. Жас баскетболшыларда дәстүрлі бағдарлама бойынша (19,5 кг; $a < 0,05$) және спортпен шұғылданбайтын (18,4 кг; $a < 0,001$) балалармен салыстырғанда бұлшықет массасының өсу қарқыны (21,9 кг), сондай-ақ май массасының азырақ айқын дамуы (5,6 кг) байқалады бірінші эксперименттік ұлдармен (9,6 кг; $a < 0,05$) және бақылау топтары (11,5 кг; $a < 0,001$).

Әр түрлі бұлшықет топтарының динамометриялық көрсеткіштері оқу-жаттығу сабақтарының ұсынылған әдістемесі бұлшықет күшін, оның өсу қарқынын арттыруға ықпал етеді, балаларда бұлшық еттерін басқару қабілетін қалыптастырады. Эксперименттік әдістеме бойынша жаттығатын жас баскетболшылар дәстүрлі бағдарлама бойынша аяқтың және жамбастың бүгілу күші ($a < 0,05$), аяқтың бүгілу градиенті ($a < 0,01$), флексорлар ($a < 0,05$) және жамбастың экстензорлары ($a < 0,001$), жоғарғы аяқтың экстензорлары ($p < 0,001$) көрсеткіштері бойынша өз құрдастарынан сенімді түрде асып түседі ($< 0,05$).

Ұсынылған Әдістемені үнемі қолдану 12-14 жастағы жасөспірімдерде тепе-теңдік функциясын физикалық жүктемеге бейімдеуге ықпал етеді, нәтижесінде фронтальды жазықтық бойынша қысым орталығының ауытқуы 12,3-тен 10,6 мм-ге дейін сенімді төмендейді, олардың ұзындығы 570-тен 513 мм-ге дейін, ауданы 262-ден 227 мм²-ге дейін, жылдамдығы 4,8-ден 21,3 мм/с-қа дейін, бұрышы төмендейді

статокинезиограмманың көлбеуі тыныштықта 8,1-ден 5,5 градусқа дейін. Ұсынылған бағдарлама бойынша оқитын жасөспірімдерде жылдамдық-күш жаттығуларын орындағаннан кейін тұрақтылық параметрлерінің өзгеруі әдеттегі бағдарлама бойынша оқитын жас баскетболшыларға ($a < 0,05$) және спорт секцияларына бармайтын оқушыларға ($a < 0,001$) қарағанда айтарлықтай аз.

Педагогикалық тестілеуді талдау дәстүрлі бағдарлама бойынша айналысатын жас баскетболшылармен ($a < 0,05$) және спортпен шұғылданбайтын оқушылармен ($a < 0,001$) салыстырғанда ұсынылған әдістеме бойынша айналысатын ұлдарда жылдамдық-күш қабілеттерін, күшін, жылдамдығын және үйлестіруді дамытудың жоғары деңгейін көрсетеді. 12-14 жас аралығындағы ұлдардың арнайы физикалық қасиеттерін сауықтыру мен дамытудың әзірленген және сыналған сараланған әдістемесі жылдамдық-күштік селективті ауыспалы жаттығулар кешендерін қолдану арқылы жасөспірімдердің арнайы дайындық деңгейін сенімді түрде арттырады.

Жылдамдық-күш жаттығулары кешендерін регламенттелген қолдану 12-14 жастағы ұлдардың денсаулығын жақсартуға ықпал етеді, бұл ауру жиілігінің 40% - ға, олардың орташа ұзақтығының-сабақ болмаған кезеңде тіркелген деңгейден 34,1% - ға төмендеуінен көрінеді.

Жалпы білім беретін мектепте дене тәрбиесін ұйымдастыру жасөспірімдер үшін оңтайлы қозғалыс режимін сақтауға және дене қасиеттерін тиісті дәрежеде дамытуға мүмкіндік бермейді, бұл тірек-қимыл аппаратындағы патологиялық өзгерістерге, бала денесінің негізгі жүйелерінің жеткіліксіз дамуына, аурудың жоғары деңгейіне әкеледі. Бағдарламаның дене шынықтыруға бөлінетін сағаттарының саны жеткіліксіз, сондықтан әртүрлі спорт түрлерінен спорт секцияларын құру қажет. 12-14 жастағы балаларға ерекше назар аудару керек, өйткені бұл кезең көптеген физикалық қасиеттерге сезімтал. Бұл жаста қарқынды морфологиялық өзгерістер мен физикалық қасиеттердің дамуының болашақ деңгейінің қалыптасуы ғана емес, сонымен қатар салауатты өмір салтының негіздері қалыптасады, белгілі бір мотор режиміне қажеттілік тәрбиеленеді.

Дене шынықтыру процесін жылдамдық жаттығуларын қолдану әдістемесін қолдана отырып жүргізген жөн. Дене қасиеттерін тәрбиелеу процесінде моториканы қалыптастыру, шоғырландыру және жетілдіру мәселесін сәтті шешетін, сабақтардың эмоционалды тонусын арттыратын, командалық ойындарда жолдастық сезімін тәрбиелейтін, сонымен қатар мұғалімнің шығармашылық қызметі үшін үлкен алаң болып табылатын спорттық ойындарға айтарлықтай орын беру керек.

Дене тәрбиесі бойынша педагогикалық процесті тиімді басқару үшін негізгі моторлық қасиеттерді үнемі тексеріп, дайындықтың бастапқы деңгейін ғана емес, сонымен бірге өсу қарқынын да анықтаған жөн. Жасөспірімдердің моторлық қасиеттерінің даму деңгейін объективті бағалау антропометрияны, ағзаның функционалдық жүйелерін зерттеуді, педагогикалық тестілеуді және негізгі бұлшықет топтарының динамометриясын қамтуы тиіс кешенді зерттеу негізінде жүргізілуі тиіс. Зерттеу нәтижелерінің динамикасы негізінде білім беру және сауықтыру процесін түзету қажет. Осы сипаттамалардың кең топтық өзгергіштігі және жеке тұрақтылығы жаттығу әсерлерінің тиімділігін бақылау құралдарының бірі ретінде тұрақтылық әдісін қолдануға мүмкіндік береді.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Азарова И. В. қозғалтқыш функциясының дамуының маңызды кезеңдеріне байланысты бастауыш және орта мектеп жасындағы балалардағы жылдамдық күшінің өсу қарқыны: реферат. дис. . канд. пед. ғылымдар. - Омбы, 1983. - 22 б.
2. Айрапетянц Л. Р., Годик М. А. спорттық ойындар. Ташкент: Басылым. оларға. Ибн Сина, 1991. - 160 Б.
3. Алабин В.Г, Алабин а. в., Бизин в. п. жас спортшылардың көп жылдық жаттығуы. Харьков: Негізі, 1993.- 244 б.
4. Апябышев А. П. балалардың бастапқы спорттық дайындық кезеңіндегі күрделі Үйлестірілген қозғалыстарға қабілеттерін анықтаудың стандартты бағдарламасы: реферат. дис . . . канд. пед. ғылымдар. Омбы, 1986. -20 Б.
5. Тұтқындау Ю М. дене шынықтыру аспектісіндегі балалар мен жасөспірімдердің жыныстық жетілуін зерттеу: реферат. дис . . . канд. пед. ғылымдар. М., 1970. - 19 б.
6. Ашмарин Б.А. дене тәрбиесіндегі педагогикалық зерттеулердің теориясы мен әдістемесі. М.: дене шынықтыру және спорт, 1978. -223 б. о
7. Балакирева М. В. биологиялық жетілуіне және Конституция түріне байланысты 7-10 жастағы қыздарда ағзаның морфофункционалды ерекшеліктері және моторлық қасиеттерінің дамуы: реферат. дис. . . . канд. пед. ғылымдар. М., - 1997. - 22 б.
8. Баландин В. И. спорттағы болжау. М.: дене шынықтыру және спорт, 1986. -125 Б.
9. Балсевич В К., Запорожанов В. А. спорттық қозғалыстарды оқыту. Киев, 1986. - 22-26 ББ.
10. П.Балсевич В. К. балалар мен жастардың дене тәрбиесін ұйымдастырудың балама формаларының тұжырымдамасы // дене шынықтыру: тәрбие, білім, жаттығу. 1996. - № 1. - Б. 23-25.
11. Балсевич В.К. балалар мен жастардың дене тәрбиесі тұжырымдамасы // дене шынықтыру, спорт және Ұлт денсаулығы: Матер. Халықаралық. Конгресс. Санкт-Петербург., 1996. - Б.7.
12. П. Балсевич В.К., Лубышева Л. И. дене шынықтыру: жастар және қазіргі заман // дене шынықтыру теориясы мен практикасы. 1995. -№4. - Б. 2-8.

ӘОЖ 7.79.796.03

12-14 ЖАС АРАЛЫҒЫНДАҒЫ БАСКЕТБОЛШЫЛАРДА СПОРТТЫҚ ҚҰРАЛДАРДЫ ҚОЛДАНА ОТЫРЫП, ЖАТТЫҒУ ПРОЦЕСІНДЕ ЖЫЛДАМДЫҚ -КҮШ ҚАБІЛЕТТЕРІН ДАМЫТУ

Маден Қайырбек

Дошыбеков А.Б., туризм және спорт академиясы дене шынықтыру және спорттың теориялық негіздері кафедрасының меңгерушісі, PhD докторы, Қазақстан

Баскетбол - біздің еліміздегі ең танымал ойындардың бірі. Ол әр түрлі қозғалыстармен сипатталады: серуендеу, жүгіру, тоқтау, бұрылу, секіру, аулау, лақтыру және қарсыластарымен жекпе-жекте доп жүргізу.

Бұл мақалада 12-14 жас аралығындағы баскетболшылардың жылдамдық-күш қабілеттерін дамытудың өзекті тақырыбы қарастырылады. Қазіргі баскетбол-бұл үйлестірілген спорт түрі, сондықтан қазіргі уақытта баскетболшылар жылдамдық пен күш қабілеттерін дамытуда үлкен талапшылдықпен ерекшеленеді.

Бүгінгі баскетболшы ұтқырлықпен, жақсы дамыған үйлестірумен, ойын алаңында найзағай жылдамдығымен және жылдам ойлау қабілетімен сипатталады. Ойын барысында баскетболшы допты іріктеу кезінде игеруге, допты беру және сақинаға лақтыру кезінде жабуға, секіруде лақтыруды тиімді орындауға және т. б. мүмкіндік беретін көптеген секірулерді орындауы керек. сондықтан біз баскетболшылардың жылдамдық-күш қабілеттерін дамыту әдістемесін әзірледік, онда педагогикалық экспериментте қолданылған жаттығулар кешендері сипатталған және көрсеткіштер ұсынылған эксперименттің басталуы мен аяқталуы үшін 12-14 жас аралығындағы баскетболшылардың жылдамдық-күш дайындығы.

Баскетболшылардың ойын қызметі көбінесе арнайы дене шынықтырудың негізі болып табылатын және техникалық-тактикалық әрекеттерді орындау тиімділігіне айтарлықтай әсер ететін жылдамдық пен күш дайындығының даму деңгейіне байланысты. Баскетбол барлық маңызды физикалық қасиеттерді дамытады: жылдамдық, жылдамдық күші, үйлестіру қабілеті, икемділік, төзімділік, секіру.

Баскетболдағы барлық қозғалыстардың 70 пайызы жоғары жылдамдықпен жүретіні атап өтілді. Ғылыми мәселе-Баскетболдағы жаттығу процесінің құрылымын спортшының физикалық жағдайына, жас ерекшеліктеріне байланысты рационализациялау қажеттілігі, атап айтқанда жаттығу құралдарын таңдау, оны кезеңге бөлу, баскетболшының жаттығу жағдайын басқару. Біздің педагогикалық эксперименттің мақсаты-оқушылардың жылдамдық-күш қабілетінің деңгейін арттыру. Зерттеу әдістері мен ұйымдастырылуы.

Мақсатқа жету үшін келесі әдістер қолданылды: ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау, бақылау тестілеу, педагогикалық эксперимент және материалды математикалық-статистикалық өңдеу.

Экспериментке 12-14 жастағы 30 баскетболшы қатысты, олар екі топқа тең бөлінді: бақылау және эксперименттік. Осы топтардағы оқу процесі келесідей ұйымдастырылды: бақылау тобы спорт мектебінің бағдарламасы бойынша, ал эксперименттік топ біз жасаған әдістеме бойынша оқыды. Біз алға қойған мақсатқа жету үшін 14-16 жас аралығындағы жасөспірімдер баскетболшыларында салмақ өлшегіштерді қолдана отырып, жаттығу процесінде жылдамдық-күш қабілеттерін дамыту әдістемесін жасау керек болды.

Оқу процесі кешендер мен әдістердің циклдік сипатына негізделген.

Цикл: циклдің 1 аптасы – 1, 2, 3 толық демалу аралықтарымен интервалдық жаттығу әдісі бойынша кешендер; циклдің 2 аптасы – 1, 2, 3 қатты демалу аралықтарымен интервалдық жаттығу әдісі бойынша кешендер; 3 цикл аптасы-1, 2, 3 үздіксіз жаттығу әдісі бойынша кешен. Циклдар бүкіл педагогикалық эксперимент барысында 14-16 жас аралығындағы баскетболшылардың жылдамдық қабілеттерін дамытудың эксперименттік әдістемесін әзірлеудің әдіснамалық және теориялық негізі ретінде қайталанды, салмақтарды қолдана отырып, баскетболдан

спорттық жаттығулардың теориясы мен әдістемесін ашатын ғылыми еңбектер пайда болды .

Біз 3 кешен негізінде әдістеме жасадық: әзірленген Әдістеменің 1 кешені жылдамдық-күш қабілеттерін дамытуға бағытталған. Ол 5 жылдамдық пен күш жаттығуларынан және 2 күш жаттығуларынан тұрады: 1-Аяқ салмақтары бар гимнастикалық төсеніште арқанмен секіру;

3 жиынтығын орындаңыз. Әр жиынтықта 35 секіруді орындаңыз. Жиындар арасында демалу-1 минут. 2-аяққа және Қолға арналған салмақтары бар бүйір сызықтарды ұстай отырып, қорғаныс сөресінде оңға қарай жылжу;

3 жиынтығын орындаңыз. Әр жиынтықта жаттығу 1 минут ішінде орындалады. Жиындар арасында демалу-30 секунд. 3-белбеу орнынан ұзындыққа секіру;

5 тәсілді орындаңыз. Секіруді мүмкіндігінше орындау керек. Жиындар арасындағы демалыс-10 секунд. 4-иілу-кеудешемен жатып, қолды созу;

3 жиынтығын орындаңыз. Әр жиынтықта жаттығудың 10 қайталауын орындаңыз. Жиындар арасында демалу-30 секунд. 5-аяқ салмақтары бар 2 аяқты итеру арқылы жоғары секіру;

3 жиынтығын орындаңыз. Әр жиынтықта жаттығудың 10 қайталауын орындаңыз. Жиындар арасында демалу-1 минут. 6-белбеуі бар жоғары штангадағы тартулар;

4 жиынтығын орындаңыз. Әр жиынтықта 7 тартуды орындаңыз. Жиындар арасында демалу-1 минут. 7-аяқ салмақтары бар 2 аяқты итеру арқылы биіктікке секіру. 4 жиынтығын орындаңыз. Әр жиынтықта 10 қайталауды орындаңыз. Жиындар арасында демалу-30 секунд. 2 әзірленген әдістеме кешені жылдамдық қабілеттерін дамытуға бағытталған. Барлық жаттығулар максималды қарқынмен орындалады. Бұл кешен жылдамдықты дамытуға арналған 4 жаттығуды және жылдамдық-күш қабілеттерін дамытуға арналған 2 жаттығуды қамтиды: 1-аяққа арналған салмақтары бар аяқты жоғары көтеретін жерде жүгіру;

3 жиынтығын орындаңыз. Әр жиынтықта жаттығу 30 секунд ішінде орындалады. Жиындар арасындағы демалыс-20 секунд. 2-қадам аяқ салмақтары бар қорғаныс сөресінде орнында; 4 жиынтығын орындаңыз. Әр жиынтықта жаттығу 15 секунд ішінде орындалады. Жиындар арасындағы демалыс-15 секунд. 3-алдыңғы аяқтың кеудешемен көтерілуі;

Әр аяққа 2 жиынтық жасаңыз. Әр жиынтықта 20 қайталауды орындаңыз. Жиындар арасында демалу-30 секунд. Аяққа және Қолға арналған салмақтары бар алдыңғы және айып сызығына тиіп, 6 метрден 4 шаттл жүгіру;

3 жиынтығын орындаңыз. Әр жиынтықта 10 түзу жүгіріңіз. Жиындар арасында демалу-1 минут. 5 - қабырғаға 2 допты кезекпен 3 метр қашықтықта қол салмағымен лақтыру; 4 жиынтығын орындаңыз. Әр жиынтықта жаттығу 1 минут ішінде орындалады. Жиындар арасындағы демалыс уақыты-30 секунд. 6-баскетбол добын көкірекшемен жоғары көтеріп секіру. 4 жиынтығын орындаңыз. Әр жиынтықта жаттығудың 8 қайталауын орындаңыз. Жиындар арасындағы демалыс уақыты-1 минут. 3 әзірленген әдістеме кешені күш қабілеттерін дамытуға бағытталған.

Оның құрамына күшті дамытуға арналған 3 жаттығу және жылдамдық – күш қабілеттерін дамытуға арналған 2 жаттығу кірді: 1-іліу-кеудешемен жатып қолды созу; 3 тәсілді орындау. Әр жиынтықта жаттығудың 10 қайталауын орындаңыз. Жиындар арасында демалу-30 секунд. 2-аяқтың салмағымен оң және сол жақтағы орындықтан секіру; 4 жиынтығын орындаңыз. Әр жиынтықта жаттығу 30 секунд ішінде орындалады. Жиындар арасында демалу-1 минут. 3-көкірекше скваттары;

4 жиынтығын орындаңыз. Әр жиынтықта жаттығудың 20 қайталауын орындаңыз. Жиындар арасында демалу-30 секунд. 4-аяқтың салмағымен жатып аяғыңызды Көтеру-түсіру;

3 жиынтығын орындаңыз. Әр жиынтықта жаттығудың 15 қайталауын орындаңыз. Жиындар арасында демалу-1 минут. 5-аяқ салмақтары бар гимнастикалық төсеніште арқанмен секіру. 3 жиынтығын орындаңыз.

Әр жиынтықта 35 секіруді орындаңыз. Жиындар арасында демалу-1 минут. Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау. Жылдамдық-күш қабілеттілігі көрсеткіштерінің бақылау бөлімдері педагогикалық эксперименттің басында (2023 ж.қазан) ақпараттық тестілерді қолдана отырып жүргізілді.

12-14 жас аралығындағы баскетболшылардың тестілеу нәтижелері № 1 және 2 кестелерде келтірілген. Эксперимент басталған кезде бақылау және эксперименттік топтар біртекті, зерттелетін көрсеткіштерде сенімді айырмашылықтар жоқ және экспериментке қатыса алады.

Осылайша, біз әзірлеген 14-16 жас аралығындағы баскетболшылардың жылдамдық-күш қабілеттерін дамыту әдістемесі тиімді.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Азарова И. В. қозғалтқыш функциясының дамуының маңызды кезеңдеріне байланысты бастауыш және орта мектеп жасындағы балалардағы жылдамдық күшінің өсу қарқыны: реферат. дис. . канд. пед. ғылымдар. - Омбы, 1983. - 22 б.

2. Айрапетянц Л. Р., Годик М. А. спорттық ойындар. Ташкент: Басылым. оларға. Ибн Сина, 1991. - 160 Б.

3. Алабин В.Г, Алабин А. В., Бизин В. П. жас спортшылардың көп жылдық жаттығуы. Харьков: Негізі, 1993.- 244 б.

4. Апябышев А. П. балалардың бастапқы спорттық дайындық кезеңіндегі күрделі Үйлестірілген қозғалыстарға қабілеттерін анықтаудың стандартты бағдарламасы: реферат. дис . . . канд. пед. ғылымдар. Омбы, 1986. -20 Б.

5. Тұтқындау Ю М. дене шынықтыру аспектісіндегі балалар мен жасөспірімдердің жыныстық жетілуін зерттеу: реферат. дис . . . канд. пед. ғылымдар. М., 1970. - 19 б.

6. Ашмарин Б.А. дене тәрбиесіндегі педагогикалық зерттеулердің теориясы мен әдістемесі. М.: дене шынықтыру және спорт, 1978. -223 б. о

7. Балакирева М. В. биологиялық жетілуіне және Конституция түріне байланысты 7-10 жастағы қыздарда ағзаның морфофункционалды ерекшеліктері және моторлық қасиеттерінің дамуы: реферат. дис. . . . канд. пед. ғылымдар. М., - 1997. - 22 б.

8. Баландин В. И. спорттағы болжау. М.: дене шынықтыру және спорт, 1986. -125 Б.

9. Балсевич В. К., Запорожанов В. А. спорттық қозғалыстарды оқыту. Киев, 1986. - 22-26 ББ.

10. П.Балсевич В. К. балалар мен жастардың дене тәрбиесін ұйымдастырудың балама формаларының тұжырымдамасы // дене шынықтыру: тәрбие, білім, жағтығу. 1996. - № 1. - Б. 23-25.

11. Балсевич В.К. балалар мен жастардың дене тәрбиесі тұжырымдамасы // дене шынықтыру, спорт және Ұлт денсаулығы: Матер. Халықаралық. Конгресс. Санкт-Петербург., 1996. - Б.7.

12. П. Балсевич В.К., Лубышева Л. И. дене шынықтыру: жастар және қазіргі заман // дене шынықтыру теориясы мен практикасы. 1995. -№4. - Б. 2-8.

ӘОЖ 7.79.796.03

СТУДЕНТТЕРДІҢ ЖЕКЕ БАСЫН ТӘРБИЕЛЕУГЕ ФУТБОЛ САБАҚТАРЫНЫҢ ӘСЕРІ

Мадиев М.Б.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Футбол-жаппай және танымал ойын. Футбол-бұл дене тәрбиесі мен халықтың денсаулығын нығайтудың ең қолжетімді, танымал және бұқаралық құралдарының бірі.

Футбол қызметінің ұжымдық сипаты достық, жолдастық, өзара көмек сезімін тәрбиелейді, жауапкершілік сезімі, серіктестер мен қарсыластарға құрмет, тәртіп, белсенділік сияқты құнды адамгершілік қасиеттерді дамытады. Әр футболшы өзінің жеке қасиеттерін көрсете алады: Тәуелсіздік, бастама, Шығармашылық. Сонымен қатар, ойын жеке ұмтылыстарды ұжымның мүдделеріне бағынуды талап етеді.

Ойын барысында күрделі техника мен тактиканы меңгеру, физикалық қасиеттерді дамыту, шаршауды, ауырсынуды жеңу, қоршаған ортаның қолайсыз жағдайларына төзімділікті дамыту қажет. Мұның бәрі ерік-жігерді тәрбиелеуге ықпал етеді: батылдық, төзімділік, шешімділік, шыдамдылық, батылдық.

Футбол ойыны ойыншылардың жеке басына айтарлықтай талаптар қояды. Сонымен қатар, футболмен айналысу спортшының жеке басының қалыптасу процесіне әсер етеді. Спорттық іс-әрекеттің нәтижесі тек физикалық, техникалық, тактикалық дайындық пен спорттық нәтиже ғана емес, сонымен қатар психологиялық өзгерістер болып табылады, оған ең алдымен жеке тұлға саласы жатады. Футбол ойыны ойыншылардың жеке басына айтарлықтай талаптар қояды. Сонымен қатар, футболмен айналысу спортшының жеке басының қалыптасу процесіне әсер етеді. Спорттық іс-әрекеттің нәтижесі тек физикалық, техникалық, тактикалық дайындық пен спорттық нәтиже ғана емес, сонымен қатар психологиялық өзгерістер болып табылады, оған ең алдымен жеке тұлға саласы жатады.

Спорттық ойындардың психологиялық ерекшеліктерін зерттеуде футболшының жеке басына қатысты материал жеткіліксіз ұсынылған, әсіресе мектеп оқушыларын спорттық іс - әрекетке белсенді қосу кезеңінде-жасөспірім кезінде.

Сонымен бірге, жасөспірімдік шақ-тұлғаның дамуындағы негізгі кезең. Бұл кезеңде алғаш рет жеке қасиеттердің тұрақты жүйесі қалыптасады, жеке тұлғаның бағыты, өзін-өзі бағалау, талаптардың деңгейі сияқты қызметті психикалық реттеудің маңызды тетіктері қаланады.

Дамудың осы жас кезеңінде сапалық өзгеріс бар өзін-өзі тануды дамыту. Ересектік пен тәуелсіздікке ұмтылу, басқаларға сыни көзқарас, нормаларға бағыну мүмкіндігі ұжымдық өмірдің барлық басқа ерекшеліктері анықталады-мінез-құлық, белсенділік бағыты және т. б.'

Жасөспірімдік шақ адам өмірінің барлық басқа кезеңдерінен организмнің өсуі мен даму ерекшелігі мен қарқынымен, физиологиялық процестердің ерекшеліктерімен, жыныстық дамуымен ерекшеленеді. Осы жаста болатын көптеген өзгерістер жасөспірімнің моторикасына тікелей байланысты.

Жасөспірім кезінде өзінің жеке басына деген қызығушылық, өзін, мүмкіндіктерін, күштерін, қабілеттерін білуге деген ұмтылыс күрт артады. Өзін-өзі тану өзін-өзі бағалауды қамтиды. Өзін-өзі танудың қарқынды дамуы өзін-өзі тәрбиелеу қажеттілігін тудырады. Жасөспірімдер белсенді, күшті, батыл болуға тырысады. Мұндай қасиеттерді тәрбиелеудің нақты мүмкіндіктері спортпен шұғылдануда пайда болады.

Жасөспірімдердің жеке басының маңызды ерекшелігі-өзін-өзі растауға деген ұмтылыс, қоғамда өз орнын алуға деген ұмтылыс. Сондықтан жасөспірімдердің өмірінде олар оқитын немесе спортпен айналысатын ұжымның маңызы зор.

Осылайша, осы зерттеуді жүргізу қажеттілігі бірқатар қайшылықтарға байланысты:

жасөспірімдердің жас ерекшеліктері мен қажеттілігі арасында

- жеке қасиеттердің тұрақты жүйесін қалыптастыру;
- футболшының жеке басына қатысты ақпараттың жеткіліксіздігі,
- әсіресе мектеп оқушыларын спортқа белсенді қосу кезеңінде
- белсенділік
- -жасөспірім кезінде және оның өзектілігі
- ақпарат;
- жасөспірімдердің өзін-өзі растауға, ауырлыққа ұмтылысы арасында
- өз "Мен" және ұжымның (қоғамның, команданың) мүдделері.

Футбол ойыны ойыншылардың жеке басына айтарлықтай талаптар қояды, бұл бәсекелестік қызметтің тиімділігі мен сенімділігін қамтамасыз ету үшін оны зерттеу қажеттілігін тудырады. Сонымен бірге спортпен шұғылдану спортшының жеке басының қалыптасу процесіне әсер етеді. Спорттық іс-әрекеттің нәтижесі тек физикалық, техникалық және тактикалық дайындық пен спорттық нәтиже ғана емес, сонымен қатар. және, ең алдымен, спортшының жеке басын қамтитын психологиялық сатып алулар.

Қазіргі уақытта спортшының психологиялық дайындығы спорттағы Жеңістің шешуші факторы болып табылады. Соңғы онжылдықта спорт психологтары мен одақтас ғылым мамандары тиісті Психодиагностика әдістеріне негізделген спортшыларды психологиялық даярлаудың арнайы технологияларын жасауға ерекше назар аударғаны кездейсоқ емес.

Спорт психологиясының негізгі ұстанымы-спортшының белсенді тұлға ретіндегі ұғымы. "Жеке қабілеттер емес, кез-келген әрекетті сәтті орындау мүмкіндігін тікелей анықтайды, тек осы тұлғаны сипаттайтын қабілеттердің ерекше үйлесімі.

Спорттық іс-әрекеттегі жүйке жүйесінің қасиеттері мен темпераменті-бұл психикалық стресстің спортшылардың жетістік деңгейіне әсер ету бағыты мен дәрежесін анықтайтын фактор, яғни.стресске төзімділік оларға байланысты. Бұл жарыстардағы спортшылардың жеке стресс шектерін анықтайтын жүйке жүйесі мен темперамент қасиеттері.

Бірақ психологиялық факторлар тек жарыс кезінде ғана маңызды емес. Спортшының жоғары физикалық, техникалық және тактикалық дайындыққа қол жеткізуі оның физикалық функциялары мен жеке қасиеттерінің белгілі бір ерекшеліктерін дамытумен тығыз байланысты. Мотор сезімталдығының, мотор жадының, зейіннің және т.б. жоғары және арнайы дамуынсыз белгілі бір техникалық әдістерді орындауда жетілдіруге қол жеткізу мүмкін емес.

Психиканың физиологиялық негізі жүйке жүйесі болып табылады, ол басқа жүйелер сияқты жұмыс істейді - бұлшықет, жүрек-тамыр, тыныс алу және т.б., бірақ әртүрлі әсерлерге әлдеқайда сезімтал. Сондықтан жоғары жетістіктер спортындағы психологиялық дайындықты елемеуге жол берілмейді.

Сонымен, футболмен айналысу мыналарды үйретуі мүмкін: - жылдам шешім қабылдау.

Стресстік ойын кезінде ойыншы дұрыс бағдарлануы және шешім қабылдауы керек, мысалы, кімге пас беру керек, ойынның бүкіл барысына әсер ететін "ашылу" және т. б.;

– жағдайларды болжау, мысалы, қарсыластың іс – әрекетін болжау;

— реакция жылдамдығы, өйткені футбол – динамикалық топтық ойын; - ойлаудың тәуелсіздігі және сонымен бірге командалық, өйткені стратегиялық шешімдер ұжымдық түрде қабылданады, ал бір ойыншының әрекеттері, шешімдері басқа ойыншылардың әрекеттеріне байланысты;

– өзін — өзі тәрбиелеу: жаттығуларға міндетті түрде қатысу, жаттықтырушы мен команда капитанының беделі; - команда, жаттықтырушы, жанкүйерлер алдындағы жауапкершілік (біздің жағдайда бұл ойыншылардың ең жақын туыстары мен достары).

тек футболда ғана емес, мектепте, университетте, жұмыста табысты нәтижелерге қол жеткізуге ынталандыру. Ойыншылар мақсат қоюды ғана емес, оған жету үшін бар күш-жігерін салуды, табандылық танытуды, қызықты мәселелерді шешуден ләззат алуды, бәсекелестік жағдайында адаспауды, кедергілерге тап болған кезде үлкен табандылықты көрсетуді үйренеді; - стресске қарсы тұру-жасөспірімдер футболшыларында жүйке жүйесінің күшінің тұрақтылық деңгейі футболшыларға қарағанда жоғары екендігі анықталды. жалпы

құрдастар, екі есе дерлік [5]; - әлеуметтік дағдыларды дамыту, өйткені команда бірлік ретінде әрекет етуі керек, ал өзара түсіністіксіз бұған қол жеткізу мүмкін емес. Сонымен қатар, жаттығулар мен матчтар кезінде кішігірім қақтығыстар орын алады және ойыншылар оларды күшсіз әдістермен шешуді үйренеді. Ақырында, футбол бәрінде теңдікке үйретеді. Ата-анаңыздың кім екендігі, отбасының табысы, телефоныңыз немесе планшетіңіз маңызды емес. Егер сіз қалай ойнауды білмесеңіз немесе ойын ережелерін сақтамасаңыз, сіз командада қалмайсыз. Керісінше, қабілеттер, еңбекқорлық, адалдық сізге жоғары нәтижелерге қол жеткізуге және құрдастар арасында беделге ие болуға мүмкіндік береді. Ең жақсы мысал-Пеле деген атпен танымал Эдсон Арантис ду Насиментудың оқиғасы.

Әдебиет

1. Годик М. А. Футбол: балалар мен жасөспірімдер спорт мектептеріне, олимпиадалық резервтің мамандандырылған балалар мен жасөспірімдер мектептеріне арналған спорттық дайындықтың типтік оқу-жаттығу бағдарламасы. М.: кеңестік спорт, 2011.

2. Мамаева Е. С. футболдан балалар мен жасөспірімдер спорт мектебінің спортшыларын тәрбиелеу процесінде мінезді қалыптастыру.

3. <https://ru.wikipedia.org/wiki> <http://malpme.ru/samye-zabavnye-futbolnye-matchi/> / Коровин В. А. футбол сабақтарының жасөспірімдердің жеке басын тәрбиелеуге әсері. Ярославль, 2008. <https://ru.wikipedia.org/wiki>

ӘОЖ 7.79.796.03

СТУДЕНТТЕРДІҢ ЖЕКЕ БАСЫН ТӘРБИЕЛЕУГЕ ФУТБОЛ САБАҚТАРЫНЫҢ ТИГІЗЕТІН ПАЙДАСЫ

Мадиев М.Б.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Футбол қызметінің ұжымдық сипаты достық, жолдастық, өзара көмек сезімін тәрбиелейді, жауапкершілік сезімі, серіктестер мен қарсыластарға құрмет, тәртіп, белсенділік сияқты құнды адамгершілік қасиеттерді дамытады. Әр футболшы өзінің жеке қасиеттерін көрсете алады: Тәуелсіздік, бастама, Шығармашылық. Сонымен қатар, ойын жеке ұмтылыстарды ұжымның мүдделеріне бағынуды талап етеді.

Ойын барысында күрделі техника мен тактиканы меңгеру, физикалық қасиеттерді дамыту, шаршауды, ауырсынуды жеңу, қоршаған ортаның қолайсыз жағдайларына төзімділікті дамыту қажет. Мұның бәрі ерік-жігерді тәрбиелеуге ықпал етеді: батылдық, төзімділік, шешімділік, шыдамдылық, батылдық.

Футбол ойыны ойыншылардың жеке басына айтарлықтай талаптар қояды. Сонымен қатар, футболмен айналысу спортшының жеке басының қалыптасу процесіне әсер етеді. Спорттық іс-әрекеттің нәтижесі тек физикалық, техникалық, тактикалық дайындық пен спорттық нәтиже ғана емес, сонымен қатар

психологиялық өзгерістер болып табылады, оған ең алдымен жеке тұлға саласы жатады. Футбол ойыны ойыншылардың жеке басына айтарлықтай талаптар қояды. Сонымен қатар, футболмен айналысу спортшының жеке басының қалыптасу процесіне әсер етеді. Спорттық іс-әрекеттің нәтижесі тек физикалық, техникалық, тактикалық дайындық пен спорттық нәтиже ғана емес, сонымен қатар психологиялық өзгерістер болып табылады, оған ең алдымен жеке тұлға саласы жатады.

Спорттық ойындардың психологиялық ерекшеліктерін зерттеуде футболшының жеке басына қатысты материал жеткіліксіз ұсынылған, әсіресе мектеп оқушыларын спорттық іс - әрекетке белсенді қосу кезеңінде-жасөспірім кезінде.

Сонымен бірге, жасөспірімдік шақ-тұлғаның дамуындағы негізгі кезең. Бұл кезеңде алғаш рет жеке қасиеттердің тұрақты жүйесі қалыптасады, жеке тұлғаның бағыты, өзін-өзі бағалау, талаптардың деңгейі сияқты қызметті психикалық реттеудің маңызды тетіктері қаланады.

Дамудың осы жас кезеңінде өзін-өзі танудың дамуында сапалы өзгеріс болады. Ересектік пен тәуелсіздікке деген ұмтылыс, басқаларға сыни көзқарас, ұжымдық өмір нормаларына бағыну қабілеті барлық басқа ерекшеліктерді анықтайды — мінез-құлық, белсенділік бағыты және т. б.'

Жасөспірімдік шақ адам өмірінің барлық басқа кезеңдерінен организмнің өсуі мен даму ерекшелігі мен қарқынымен, физиологиялық процестердің ерекшеліктерімен, жыныстық дамуымен ерекшеленеді. Осы жаста болатын көптеген өзгерістер жасөспірімнің моторикасына тікелей байланысты.

Жасөспірім кезінде өзінің жеке басына деген қызығушылық, өзін, мүмкіндіктерін, күштерін, қабілеттерін білуге деген ұмтылыс күрт артады. Өзін-өзі тану өзін-өзі бағалауды қамтиды. Өзін-өзі танудың қарқынды дамуы өзін-өзі тәрбиелеу қажеттілігін тудырады. Жасөспірімдер белсенді, күшті, батыл болуға тырысады. Мұндай қасиеттерді тәрбиелеудің нақты мүмкіндіктері спортпен шұғылдануда пайда болады.

Жасөспірімдердің жеке басының маңызды ерекшелігі-өзін-өзі растауға деген ұмтылыс, қоғамда өз орнын алуға деген ұмтылыс. Сондықтан жасөспірімдердің өмірінде олар оқитын немесе спортпен айналысатын ұжымның маңызы зор.

Осылайша, осы зерттеуді жүргізу қажеттілігі бірқатар қайшылықтарға байланысты:

- жасөспірімдердің жас ерекшеліктері мен жеке қасиеттердің тұрақты жүйесін қалыптастыру қажеттілігі арасында;

- футболшының жеке басына қатысты ақпараттың жеткіліксіздігі, әсіресе мектеп оқушыларын спорттық іс - әрекетке белсенді қосу кезеңінде-жасөспірім кезінде және осындай ақпараттың өзектілігі;

- жасөспірімдердің өзін-өзі растауға деген ұмтылысы, өзіндік "Мен" мен ұжымның (қоғамның, команданың) мүдделері арасында.

Қортындылай келе футболмен айналысу жасөспірімдердің жеке басының дамуына әсер етеді.

1. Жасөспірім футболшылар спортпен шұғылданбайтын құрдастарымен салыстырғанда жетістікке жету мотивациясының жоғары деңгейімен ерекшеленеді.

Мотивация сонымен бірге жасөспірім футболшылардың белсенділігі мен мінез-құлқының қайнар көзі болып табылады.

2. Футболмен үнемі айналысу жасөспірімдердің жеке басының интеллектуалды дамуына әсер етеді. Бұл туралы жасөспірімдер футболшыларының "в" ("интеллектуалды даму") факторы бойынша тұлғалық бейінді зерделеу кезінде жоғары бағалары ($p < 0,05$) айғақтады.

3. Футболмен айналысу жасөспірімдердің мойынсұну, басқа адамдардың пікірімен санасу, жеке тұлғаның мүдделерін ұжымдық мүдделерге бағындыру қабілетін қалыптастыруға ықпал етеді. Мұны жеке сауалнаманың "Е" ("доминанттылық") факторы бойынша Төменгі ($p < 0,05$), бірақ оң, бастапқы бағалары дәлелдеді. Жасөспірім футболшылар тәуелсіз және тәуелсіз. Олар жауапкершілік сезімін дамытады, өзін-өзі бақылауға ие. Олардың реактивті (ситуациялық) мазасыздық деңгейі төмен ($p < 0,01$). Мұндай қорытынды жүйке жүйесінің күшінің тұрақтылығының жоғары деңгейін ($p < 0,05$) жасауға мүмкіндік береді.

4. Жасөспірім футболшылардың назар аудару көрсеткіштері - барлық ойлау процестерінің маңызды бастамасы - қазіргі функционалдық жағдайдың көрсеткіштерімен тығыз байланысты.

5. Футбол сабақтарының жасөспірімдердің жеке басына әсер етуінің жоғарыда аталған нәтижелері, ең алдымен, психикалық, сенсорлық және моторлық функциялардың қатысуымен қозғалыс белсенділігінің өзін-өзі реттеуіне, оны бағдарламалауға және түзетуге байланысты.

6. Жасөспірім футболшыларға жалпы физикалық өнімділіктің жоғары деңгейі тән болды ($p < 0,05$).

7. Футболдағы спорттық дайындықтың педагогикалық моделінің теориялық талдауы футбол сабақтарының жасөспірімдердің дамуына әсері тиімді болады деген қорытындыға келеді, егер:

- тұрақты басым мотивтер жүйесін дамыту басқармасы қамтамасыз етіледі;
- жасөспірімнің жеке басын тәрбиелеуге әсер ететін дене жаттығуларының кешені іске асырылуда; өзін-өзі реттеу саласында жасөспірімдердің өзін-өзі талдауы мен өзін-өзі жетілдіруіне педагогикалық қолдау ұйымдастырылды;
- жасөспірімдер футболшыларын спорттық даярлау процесінде әлеуметтік катаю қағидаты іске асырылады; жаттықтырушы-оқытушының "бедел педагогикасының парадигмасы" идеясы іске асырылады.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Аболин Л.М. спортшылардың психикалық жағдайын диагностикалау туралы Мәтін. / Л. М. Аболин // спорттық күрес: жылнама. — М., 1993. - Б.54-56.
2. Агаджанян Н.А. денсаулық туралы ілім және бейімделу мәселелері Мәтін. / Агаджанян, Н.А., Баевский, Р. М., Берсенева, А. П. Ставрополь: СГУ, 2000. - 204б.
3. Агаджанян Н.А. жасөспірімдердің жүрек-қантамыр жүйесінің бейімделу ерекшеліктері Мәтін. / Агаджанян, Н. А., Рушенкова, И. В., Ермакова, Н. В. //адам физиологиясы. 1997. -Т. 23.-№ 1 -2. Б. 93 -97.
4. Акрамов Р.И. болашақ жас футболшыларды таңдау әдістерін зерттеу Мәтін.: Реферат. дис. канд. пед. ғылымдар / Акрамов Р.И.- М., 1977.-29 Б.

5. Аладжалова Н. А.мидың өте баяу ритақты белсенділігінің психофизиологиялық аспектілері Мәтін. /Н. А. Аладжалова. М.: Ғылым, 1979.- 213Б.
6. Алексеев А.В. жоғары білікті спортшылардың жүйке-психикалық денсаулығы туралы Мәтін. / Алексеев А. В. // Вестн. спорт, Ресей медицинасы. 1995. - N 2. - Б. 28-31.
7. Психологиялық тест альманахы Мәтін. - 3-ші басылым. ПИК, М., 1996.- 398Б.
8. Ананьев Б.Г. ересектердің психофизиологиялық функцияларын дамыту Мәтін. /Б. Г. Ананьев. М.: Педагогика, 1972. - 198 Б.
9. Андреев С.Н. футболдан спорттық резервтерді дайындаудың ұйымдастырушылық мәселелері Мәтін.: реферат. канд. . дис. пед. ғылымдар /С.Н. Андреев. Омбы, 1988. - 19 б.
10. Ю.Артемьева Т. И. қабілет проблемасының әдістемелік аспектісі Мәтін. / Т.Және Артемьева. М.: Ғылым, 1977. - 184 б.
11. П.Асмолов А. Г. тұлға психологиясы Мәтін. /А.Г. Асмолов. М.: ММУ, 1990. - 368 б.
12. Асович И.М. жасөспірімдер мен жасөспірімдердегі жылдамдық қасиеттерін олардың ойын әрекетінің ерекшеліктеріне байланысты зерттеу (футбол мысалында) Мәтін.: реферат. дис. . канд. пед. ғылымдар / Асович И. М. ГЦОЛИФК. - М., 1968. - 18 б.

ӘОЖ 7.79.796.08

ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕПТЕГІ 9-12 ЖАСТАҒЫ БАЛАЛАРДЫ ВОЛЕЙБОЛДАҒЫ ҚОЗҒАЛЫС ӘРЕКЕТТЕРІНЕ ОҚЫТУДЫҢ ӘДІСТЕМЕСІ

Малгаждаров Б.А.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Әр түрлі тактикалық комбинациялардың көптігі, күрестің эмоционалдылығы, ұжымшылдық-бұл волейболға әр түрлі жастағы және кәсіптегі миллиондаған адамдарды тартады. Волейболмен айналысу-денсаулықты нығайтудың және физикалық дамудың өте тиімді құралы. Мақалада сабақты дұрыс ұйымдастыра отырып, волейбол тірек-қимыл аппаратын нығайтуға және дененің барлық функцияларын жақсартуға көмектеседі. Үйлестіру құрылымы мен қарқындылығы бойынша әртүрлі моторика мен әрекеттердің әртүрлілігі барлық физикалық қасиеттердің дамуына ықпал етеді: күш, жылдамдық, ептілік, төзімділік және т. б. Спорттық жекпе-жектің шиеленісі, жеңіс үшін күресте қиындықтарды жеңуге деген ұмтылыс батылдық, табандылық, табандылық, берілгендік, бастамашылық, тәртіп сияқты құнды психологиялық қасиеттердің дамуына ықпал етеді. Ортақ мақсатқа жету үшін келісілген күш-жігердің қажеттілігі ойыншыны үнемі ұжымдық іс-

әрекетке, өзара көмекке ұмтылуға үйретеді, достық пен жолдастық сезімін тәрбиелейді.

Волейбол оқушылардың дене тәрбиесі құралдарының бірі ретінде мектеп бағдарламасына енгізілген.

ОҚУШЫЛАРДЫҢ ЖАС ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ.

Балалармен волейбол сабақтарын әдістемелік тұрғыдан дұрыс құру үшін жаттықтырушы балалар денесінің анатомиялық және физиологиялық ерекшеліктерін білуі керек. Тек осы жағдайда ғана волейбол сабақтары дұрыс физикалық дамуға және спорттық жетілдіруге ықпал етеді. Волейбол сабақтарын өткізу кезінде балалық шақта қозу процестері тежеу процестерінен айқын басым болатындығын ескеру қажет, сондықтан жаттығу жүктемелерін мөлшерлеу кезінде абай болу керек, өйткені қозу кезінде балалар жиі шаршауды байқамайды.

Баланың денесі әртүрлі эмоционалды әсерлерге өте қатты әсер етеді. Мысалы, балалардың бастапқы алдындағы жағдайы ересектердің жүрек соғу жиілігі мен қан қысымының өзгеруімен салыстырғанда анағұрлым маңызды болуымен сипатталады. Метаболикалық процестер балалық шақта қарқынды жүреді, бұл баланың денесінің өсуімен және салмақ бірлігіне шаққандағы дененің кішірек мөлшерімен түсіндіріледі. Бірдей бұлшықет жұмысында балалардағы метаболизм ересектерге қарағанда жоғары, өйткені балаларда жүйке жүйесінің қозғыштығы жоғары.

Осыған байланысты балалардың өсуі мен өнімділігі үшін дұрыс ұйымдастырылған тамақтану үлкен маңызға ие. Техникалық әдістерді, тактикалық әрекеттерді, жалпы ойын дағдыларын игеру жоғары жүйке қызметінің басым рөлімен жүреді. Балалардағы жоғары жүйке қызметі 10-12 жасқа дейін дамудың жоғары деңгейіне жетеді. Үлкен жарты шардың қыртысын тежеу бақылауы айтарлықтай күшейіп, эмоцияларға үстемдік ете бастайды. Шартты рефлексдер тез қалыптасады. 10-12 жаста сыртқы тежелу 7-8 жастағы адамдарға қарағанда аз байқалады, бұл жүйке процестерінің үлкен күшін көрсетеді.

13-14 жасқа қарай кеңістікте бағдарлау қабілеті жоғары дамуға жетеді, қозғалыс қарқыны сезімі, қашықтық сезімі, бұлшықет сезімдерін талдау қабілеті күшейеді, қозғалыстарды үйлестіру жақсарады. Балалық шақтағы жүйке жүйесінің жоғары икемділігі моториканың жақсы және жылдам дамуына ықпал етеді. Алайда, балаларды оқыту кезінде кез-келген кедергілерді жоя отырып, қозғалыстарды игеруді жеңілдететін жағдайлар жасау керек. Қозғалтқыш функциялары негізінен 13-15 жасқа дейін дамудың жоғары деңгейіне жетеді. Қозғалтқыш аппаратының функционалды жетілуінің кейбір көрсеткіштері тек 16-17 жасқа дейін толық дамиды, қозғалыс жылдамдығының негізгі көрсеткіштері 12-14 жасқа дейін жоғары деңгейге жетеді. Бұл қозғалыс реакциясының жасырын кезеңіне, қозғалыс жылдамдығы мен жиілігіне тән. 10 жастан 14 жасқа дейінгі жас жылдамдықты дамыту үшін ең қолайлы деп саналады.

Жас ұлғайған сайын бұлшықет күші артады. Бұлшықет күшінің ең үлкен өсуі мен ұлғаюы 15-18 жылға келеді. 17-18 жасқа қарай максималды күш оның ересектердегі даму деңгейіне жақындайды. 11 жасқа қарай күштің дамуында секіріс бар. 13-14 жастан кейін абсолютті бұлшықет күшінің күрт өсуі байқалады, ал 15-17 жаста абсолютті және салыстырмалы күш.

Экстензорлық қозғалыстардағы бұлшықет күштері иілу қозғалыстарындағы бұлшықет күшінен едәуір асып түседі, бұл жас волейболшылармен жұмыс кезінде ескерілуі керек. 14-15 жасында бұлшықет күшін, соның ішінде салмақтарды мақсатты дамыту үшін қолайлы мүмкіндіктер пайда болады.

Волейболшыларды даярлау кезінде жылдамдық пен күштің байланысы болып табылатын жылдамдық пен күштің қасиеттері ерекше маңызды. Жылдамдық - күштік қасиеттердің деңгейі 7-8 жастан кейін айтарлықтай өсе бастайды және 17-18 жасқа дейін ең жоғары көрсеткіштерге жетеді, ал 12-15 жаста ерекше секіріс байқалады. Зерттеу нәтижелері мен озық жаттықтырушылардың тәжірибесі төзімділікті дамытуды 10-12 жастан бастап басқа моторлық қасиеттердің дамуымен бірлікте бастау керек екенін көрсетеді. Сонымен, сабақтарда арнайы төзімділікті дамытуға ерекше назар аудару керек: жылдамдық, секіру, ойын, жылдамдық пен күш-жігерге. Мектеп жасындағы балалар ептіліктің жоғары дамуымен ерекшеленеді, оны жас волейболшылармен жұмыста қолдану қажет. Мұнда жіберіп алған мүмкіндіктерді толтыру өте қиын. Мектеп жасында 10-11 жастан 14-15 жасқа дейінгі кезең әсіресе қиын. Жыныстық жетілу белгілері пайда болады, бұл физикалық даму көрсеткіштеріне әсер етеді. Дененің ұзындығының өсуі ені бойынша өсуден басым болады, аяқ-қолдар магистральға қарағанда тез өседі. Бұл дененің пропорциясына әсер етеді және жаттығулардың орындалуына әсер етеді. Тірек-қимыл жүйесі айтарлықтай өзгереді, қаңқаның сүйектену процесі қарқынды жүреді. Қаңқаның, бұлшықеттердің, сіңірлердің және байламдардың дамуы 10-12 жасқа дейін волейбол техникасын дұрыс меңгеруге мүмкіндік беретін деңгейге жетеді. Осылайша, жоғары жүйке қызметінің, моториканың, физикалық қасиеттердің дамуы 10-12 жастан бастап волейбол бойынша мамандандырылған сабақтарды сәтті өткізуге қолайлы жағдай жасайды.

САБАҚТАРДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Балалар волейболды 9-12 жас аралығында бастай алады. Бұл жақсы физикалық дамумен қатар ең жоғары ойын көрсеткіштеріне (шамамен 24 жасқа дейін) қол жеткізу талабына байланысты. Сондықтан балалар ағзасының толық дамуы кезеңінде (жыныстық жетілу басталғанға дейін), яғни дамудың осы кезеңінде балаларды оқытудың ең жақсы жасы деп санайтын негізгі техникалық әдістерге үйретуге тырысу керек.

Қыздар мен ұлдардың оқу топтары жасын, сондай-ақ спорттық және дене шынықтыру даярлығының дәрежесін ескере отырып, бөлек жинақталады. Келесі жас топтары ұйымдастырылады:

- * 9-12 жас аралығындағы балалар
- * жасөспірім 13-14 жас
- * кіші 15-16 жас
- * 16-18 жас аралығындағы аға жасөспірім.

Балалар тобында 20 адамға дейін, жасөспірімдер мен жасөспірімдерде 15-18 адам, үлкен жасөспірімдерде 12-15 адам болуы мүмкін. Әр топтағы оқу мерзімі-2 жыл. Сабақтар: балалар тобында аптасына үш рет 2 сағаттан; жасөспірімдер тобында аптасына үш рет 3 сағаттан; кіші топта аптасына 3-4 сағаттан; үлкен топта аптасына 4 рет 3-4 сағаттан өткізіледі.

Сабақтың мазмұны әрдайым әр түрлі және қызықты болуы керек. Балалар физикалық күш пен төзімділікті дамыту үшін жаттығулар жасағанда, жүктемелерді қатаң мөлшерлеу керек, өйткені балалар өз мүмкіндіктерін асыра көрсетуге бейім. Жүктемелер ашық ауада кезектесіп отыруы керек. Ол үшін сабақтарда жаттығу кезінде волейбол элементтері бар ашық ойындарды жиі қолдану қажет.

Ойын техникасына еліктейтін жаттығулар, жекелеген ойын әдістерін орындаудағы жарыстар да жалпы дене шынықтыруды арттыруға және жоғалған күштерді қалпына келтіруге бағытталуы керек.

Кішкентай балалар өте мобильді. Бұл физиологиялық тұрғыдан анықталады. Осыған байланысты балаларда келесі қасиеттерді дамыту қажет: жылдамдық, ептілік. Осы жастағы балалардағы бұлшықет жүйесі әлі де әлсіз: қолдың кішкентай бұлшықеттері, аяқтар үлкендердің дамуында артта қалады. Сондықтан сабақтарда осы ақауды жоюға көмектесетін құралдарды қолдану керек. Жасөспірім кезінде қаңқаның қалыптасуы жалғасады. Алайда, омыртқа әлі нығайтылмаған және осы жастағы балаларға өз салмағынан асатын салмақпен жаттығулар беруге тыйым салынады.

Монотонды жұмыс жасөспірімді тез шаршатады, сондықтан сабақтарда жаттығулардың сипатын үнемі өзгертіп отыру керек, волейбол элементтері бар ашық ойындарды көбірек пайдалану керек. Жасөспірімдер ересектерге қарағанда жүктемеден кейін күштерін қалпына келтіреді, бұл демалу үзілістерін дозалау кезінде ескерілуі керек. Осыны басшылыққа ала отырып, волейбол жарыстары 13 жастан басталады, бірақ кездесулер 3 партиядан тұрады, доптың салмағы әдеттегіден аз, тор ересектерге қарағанда төмен. Сабақтардың тығыздығын арттыру және балалармен сабақтарда техникалық әдістерді тиімді игеру үшін доппен жеке жұмыс, жұппен, үштікпен жаттығулар ұсынылады. Оқытудағы ең үлкен әсер-жұптық жаттығулар. Ал бір доппен айналысатындарды 4 адамға дейін немесе одан да көп арттыру жаттығулардың тиімділігін төмендетеді, өйткені сабақтың тығыздығы төмендейді. Сабақтарда, әсіресе иық пен жамбас буындарында балалардың жоғары табиғи қозғалғыштығын сақтауға және дамытуға ықпал ететін жаттығулар көп көңіл бөлуге тұрарлық.

ОҚЫТУ ӘДІСТЕРІ.

Оқытудың тиімділігі оқыту әдістерін дұрыс таңдауға және шебер қолдануға байланысты. Оқыту әдістері оқытудың тәрбиелік сипатын қамтамасыз етуі және сәйкес келуі керек тактикалық принциптері. Оқыту кезеңдеріне сәйкес келесі топтар бөлінеді:

1. ауызша
2. көрнекі
3. практикалық

Техникалық техникамен түсіндіру және көрсету арқылы танысқан кезде жаттықтырушы оқушыларда зерттелетін әдіс туралы дұрыс түсінік қалыптастыруы керек. Түсініктеме бейнелі, қысқа, дұрыс және балаларға түсінікті болуы керек. Түсіндіру кезінде қатысушылардың назарын ең маңызды нәрсеге аудару өте маңызды. Техникалық қабылдауды түсіндіру барысында демонстрацияны қолдану қажет. Түсіндіруде мұғалімнің жеке көрсетілімі де үлкен рөл атқарады. Көрсетілім үлгілі болуы керек, ауызша түсіндірумен бірге жүруі керек немесе түсіндіруден кейін орындалуы керек. Көрсетілім мақсатқа жетеді, егер көрсетілген қозғалыс

барлық қатысушыларға көрінсе, егер ол техникалық тұрғыдан дұрыс болса, онда олар өздеріне көрсеткен нәрсені анық көре алады. Сондықтан көрсету үшін орынды дұрыс таңдау керек.

Мысалы: топтан біршама қашықтықта. Техникалық техниканы бірінші рет мүмкіндігінше жоғары техникалық деңгейде көрсету керек; қатысушылардың жалпы әрекет туралы дұрыс идеясы болуы үшін толық күшінде. Осыдан кейін сіз әрекеттің жеке бөліктерін көрсетуге немесе оны баяу жылдамдықпен көрсетуге көшуіңіз керек, сонда қатысушылар оны бақылай алады. Мұғалімнің жеке көрсетілімі көрнекі құралдарды көрсетумен толықтырылады; бейне көрсетілімдер, кинокольцовкалар, сызбалар, эскиздер, суреттер, фотосуреттер. Оқытудың осы кезеңінде оқушылардың техникалық қабылдауды орындауға тырысуы да қолданылады. Сынақ әрекеттері үйренілетін қозғалыс туралы дұрыс идеяны құруда үлкен мәнге ие алғашқы моторлық сезімдерді қалыптастырады.

Бастапқы оқыту кезінде техникалық қабылдауды оның негізгі құрылымын бұзбай орындау шарттарын жеңілдету маңызды. Техникалық әдістерді үйрену кезінде екі негізгі әдіс қолданылады - тұтас оқыту және бөліктерге бөлу (тұтас және бөлшектелген оқыту). Біртұтас оқу кезінде оқушылар техникалық техниканы бірден, оны бөлшектемей орындайды. Бұл зерттелетін әрекеттің толық бейнесін жасайды және моториканы қалыптастыруға жақсы негіз береді. Әдетте бұл әдіс қарапайым техникалық әдістерді үйрену кезінде қолданылады. Оқыту бөліктерге бөлінген кезде, техникалық әдіс негізгі бөліктерді бөліп көрсете отырып, жеке құрамдас бөліктерге бөлінеді. Алайда, қабылдаудың жекелеген бөліктерін зерттеуде ұзақ уақыт қалмау керек, қатысушыларды біртұтас қозғалысты орындауға тезірек жеткізу керек.

Біртұтас үйрену және бөлшектеу әдістерін шебер біріктіру керек. Алдымен техникалық қабылдау тұтастай зерттеледі, содан кейін оның құрамдас бөліктеріне ауысады және қорытындыда қайтадан қабылдауды орындауға оралады.

Дайындық және жетекші жаттығуларды шебер қолдану негізінде техникалық әдістерді дұрыс оқыту оларды орындаудағы қателіктердің пайда болуына жол бермейді. Егер қателер пайда болса, оларды дереу түзету керек. Жаттығу кезінде көмекші снарядтарды (доп ұстағыштар, катапультты бұғаттау үшін табандар және т.б.) қолданған жөн.

Қорытындылай кетсем

1. Балалар денесінің маңызды ерекшелігі-дененің барлық мүшелерінің тез өсуі және сапалы өзгеруі. Аяқтар әсіресе тез өседі, бұл дененің пропорцияларын өзгертеді.

Сүйектену процесі жүреді, балалық шақта сүйек жүйесінің даму ерекшеліктеріне байланысты волейболмен айналысқанда шамадан тыс физикалық күш, ұзақ статикалық күш, биіктіктен және қатты жерге секіру болмауы керек.

Балалардағы омыртқа бұлшықеттері мен байламдары нашар дамыған, омыртқалар арасындағы шеміршек қабаттары ересектерге қарағанда қалың, бұл жаста омыртқаның әртүрлі қисаюы жиі байқалады (сколиоз, лордоз, кифоз) волейбол сабақтары, егер сабақтар мақсатты, жүйелі және әдістемелік тұрғыдан дұрыс жүргізілсе, оң нәтиже береді.

Бұлшықет жүйесінің ерекшеліктеріне байланысты ұзақ статикалық позицияларға, монотонды қозғалыстарға, бір жақты жүктемелерге жол бермеу керек. Олар балаларды шаршатады. Пропорционалды дамуды, әртүрлі бұлшықет

топтарына жүктеменің дұрыс ауысуын қамтамасыз ету қажет. Сабақтарда волейбол элементтері бар ашық ойындарды, ойын әдістерін имитациялайтын жаттығуларды, жеңілдетілген ережелер бойынша оқу ойындарын және жекелеген ойын әдістерін орындауда жарысқа қатысушылардың саны азайған ойындарды көбірек пайдалану қажет. Балаларға жүйке-бұлшықет кернеуін тудыратын қиын тапсырмаларды қою мүмкін емес жүрек соғу жиілігінің жоғарылауы. Жаттығуларды орындау тыныс алуға сәйкес болуы керек.

2. Сабақтың мазмұны әрдайым әр түрлі және қызықты болуы керек. Жаттығулар әртүрлі болуы керек. Жүктемелер қатаң мөлшерде болуы керек және ашық ауада кезектесіп отыруы керек.

Барлық ашық ойындар үлкен маңызға ие. Олар барлық қасиеттерді дамытуға, сондай-ақ техникалық, тактикалық әдістерді игеруге қолайлы әсер етеді. Сабақтардағы көрсеткіштердің жоғары деңгейін арттыру және балалармен техникалық әдістерді тиімді игеру үшін доппен жеке жұмыс, үштікте жұппен жаттығулар ұсынылады. Балалардың иық және жамбас буындарында жоғары табиғи қозғалғыштығын сақтауға және дамытуға ықпал ететін жаттығулар тиісті назар аударуға тұрарлық. Балалармен сабақтарда техникалық әдістердің тиімді дамуын арттыру үшін әртүрлі әдістерді қолдану, оқыту формаларын өзгерту қажет. Бұл жоғары нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндік береді.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Дене шынықтыру және дене шынықтыру: оқулық / ред. Кикотя В.Мен., Барчукова И.С.. - М.: Бірлік, 2017. - 288 б.

2. Дене шынықтыру және дене шынықтыру: оқулық / ред. В.Мен. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Бірлік, 2016. - 431 б.

3. Баженова, Е.А. "Дене шынықтыру" бағытына арналған ағылшын тілі / Е.А. Баженова. - М.: Academia, 2018. - 192 б.

4. Бароненко, В.А. Студенттің денсаулығы және дене шынықтыру: оқу құралы / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 б.

5. Барчуков, И.С. Дене шынықтыру / и.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 б.

6. Барчуков, И.С. Дене шынықтыру / и.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 б.

ӘОЖ 7.79.796.08

ВОЛЕЙБОЛДЫҢ ЕРЕКШЕЛІГІ ЖӘНЕ МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАРДЫ ОҚИТУ ӘДІСТЕМЕСІНЕ ҚОЙЫЛАТЫН ТАЛАПТАР

Малгаждаров Б.А.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Волейбол дағдыларын оқыту процесін құруда бәсекелестік әрекеттің құрылымы және оның волейболдағы тиімділігін анықтайтын факторлар маңызды рөл атқарады. Мұндай негізгі ережелерді бөліп көрсету керек.

Волейболдың негізі ережелердің арнайы кодексiмен реттелетiн бәсекелестiк қарсыласу сипатына ие ойын әрекетi болып табылады. Бұл волейболшылардың бәсекеге қабiлеттi ойын әрекеттерi туралы.

Ойын әрекетi алаңдағы күрестiң үнемі өзгерiп отыратын жағдайымен сипатталады, өйткенi ойыншылар мен команданың әрекеттерi қарсыластың үздіксіз бақылауында, қорғанысты, шабуылды және т.б. жоюға, ойын жоспарын таңуға және осымен жеңіліске ұшырауға тырысады. Бұл волейболға тән ерекшелікті — үздіксіз өзгерiп отыратын жағдайларда мотор мәселелерiн шешудiң күрделiлiгi мен жылдамдығын түсiндiредi. Волейболшы ойыншылардың алаңдағы орналасуын (өзiнiң және қарсылас командасының) және доптың орналасуын ескеруi керек, серіктестердiң әрекеттерiн болжап, жаудың идеясын ашуы керек, қазiргi жағдайдағы өзгерiстерге тез жауап берiп, ең орынды әрекет туралы шешiм қабылдауы керек, уақтылы (әдетте өте тез) және оны тиiмдi орындау. Жылдамдық ойынында ойыншылардың жылдамдығына байланысты мәселелердi шешудiң дәрежесi мен жеделдiгi айтарлықтай артады.

Команда ойыншыларының iс-әрекеттерiнiң ұжымдық сипаты олардың ойын ұйымдастыруға қойылатын талаптарды анықтайды. Техниканы, жеке тактиканы меңгеру және жеткiлiктi физикалық дайындықтың болуы команданың ойдағыдай ойнауы үшiн қажеттi жағдайлар болып табылады, бiрақ жеткiлiксiз. Сонымен қатар, байланыстар iшiндегi, байланыстар арасындағы және жалпы командадағы жеке ойыншылар арасындағы өзара әрекеттесу мен қарым-қатынас қажет.

Бәсекеге қабiлеттi ойын қызметiнiң құрылымының ерекшелiгi — көптеген бәсекелестiк әрекеттер (Арсенал) - техникалық әдiстер мен тактикалық әрекеттер, сондай-ақ спорттық нәтижеге жету үшiн оларды жарыс процесiнде (бiр кездесуде, бiрқатар кездесулерде) бiрнеше рет орындау қажеттiлiгi (кездесуде, жарыста жеңiске жету). Бiр бәсекелi жаттығулары бар спорт түрлерiнде (мысалы, секiру, лақтыру) екi фактордың оңтайлы үйлесiмi — мотор потенциалы және ұтымды қозғалыс құрылымы, негiзiнен, бiр рет тырысқанда да, спорттық нәтиженi бекiтуге әкеледi (секiру биiктiгi, лақтыру қашықтығы). Волейболда, сонымен қатар, тактикалық әрекеттер спортшылардың нақты-ойын — бәсекелестiк қызметiндегi техникалық — физикалық әлеуетiн жүзеге асыру нысаны ретiнде өте маңызды. Бұған жарыс, әдетте, бiрнеше ойындардан тұратынын және бiрнеше күнге созылатынын қосу керек.

Волейболдың ерекшелiгi iшiнара ойынның атауында жатыр: "ерiк "ағылшын тiлiнен аударғанда" ұшу", "бол" — "доп" дегендi бiлдiредi. Төменгi жол-барлық техникалық әдiстер қолдарыңызбен допқа қысқа мерзiмдi тию жағдайында орындалады. Бұл волейболшылардың қозғалыстарында соққы әрекеттерiнiң болуына байланысты.

Бәсекеге қабiлеттi ойын әрекетiнiң құрылымын ескере отырып, бәсекеге қабiлеттi ойын әрекетiнiң тиiмдiлiгiне әсер ететiн факторлар шеңберiн анықтауға болады. Ең маңызды факторлар:

- спортшыларды техникалық тәсiлдермен және тактикалық iс-қимылдармен жарақтандыру (техника және тактика арсеналы);
- техникалық-тактикалық Арсеналдың "қолданылуы" (ойында және жарыстарда үйренген техникалық тәсiлдер мен тактикалық iс-әрекеттердi қолдана

білу); ойын әрекеттерінің тиімділігі (ұтысы, қателіктері); ойын функциясын орындау шеберлігі

- ойындағы белсенділік ("агрессивтілік", шығармашылық) — таңдалған тактикалық жоспарды және ойын тәртібін сақтауды ескере отырып; арнайы қасиеттер мен қабілеттердің даму деңгейі; Морфологиялық белгілер (ең алдымен дене ұзындығы); моральдық-еріктік қасиеттер.

Осылайша, ойынның ерекшелігі волейболды оқыту әдістемесінің келесі негізгі бағыттарын анықтайды:

1. Оқушылардың доптың ұшу бағыты мен жылдамдығын ескере отырып, өз іс-әрекеттерін үйлестіру қабілетін дамыту (кеңістіктік-уақыттық қатынастарды саралау).

2. Арнайы физикалық қасиеттерді дамыту, негізінен бұлшық еттердің жиырылу күші мен жылдамдығы, оған қолдың допқа нақты әсер ету сәтін дәл анықтау мүмкіндігі әсер етеді.

3. Тактикалық қабілеттердің негізінде жатқан күрделі реакциялардың жылдамдығын, визуалды бағдарлауды, байқауды және басқа қасиеттерді дамыту.

4. Ойынды ойдағыдай жүргізу үшін қажетті техникалық-тактикалық іс-қимылдардың кең арсеналын (жиынтығын) меңгеру.

Осылайша, көріп отырғанымыздай, ойынның белгіленген ерекшеліктері қатысушылардың жан-жақты дайындығына өте жоғары талаптар қояды: олардың физикалық және интеллектуалдық қасиеттері, ойын дағдылары. Сондықтан волейболдағы шеберліктің жоғары дәрежесіне бала кезінен бастап ұзақ жоспарлы және білікті оқыту арқылы ғана қол жеткізуге болатыны түсінікті.

Волейболды 10-12 жастан бастаған жөн. Бұл жаста жоғары жүйке белсенділігінің даму деңгейі балаларда "волейбол" моторикасын сәтті қалыптастыруға мүмкіндік береді және олардың спорттық техникасын оқыту егде жастағы жаңадан бастаушылар мен ересектерге қарағанда сәтті өтеді. Бұл балалардың жүйке жүйесінің үлкен икемділігімен түсіндіріледі. Интеллект, ерікті қасиеттер, тұрақты назар аудару қабілеттерін дамыту сонымен қатар сабақтарды тиімді өткізуге мүмкіндік береді. Дене дамуы мен қозғалыс қасиеттерінің деңгейі (белгілі бір әдістемелік ережелерді сақтай отырып) волейболдың ұтымды техникасын сәтті игеруге мүмкіндік береді. 10-12 жастағы балаларда кейінгі кезеңмен — жыныстық жетілу кезеңімен салыстырғанда ішкі ағзалардың дамуындағы үйлесімділік пен пропорционалдылықтың арқасында ағзаның қызметі үшін қолайлы физиологиялық жағдайлар бар.

Жалпы, балалардағы ойындар олардың өмірлік белсенділігінің негізгі формаларының бірі болып табылады. Спорттық ойындардағы қозғалыс белсенділігінің сипаты, ең алдымен, жиі тоқтау, кідірістердің болуы балалар жасына да қолайлы.

Мектеп жағдайында волейболшылардың спорттық дайындығы туралы айта отырып, бұл көпжылдық процесс екенін атап өткен жөн. Ол мектеп жасындағы балалардың жас ерекшеліктерін және олардың әр жас кезеңіндегі мүмкіндіктерін ескере отырып құрылады. Резервтерді көп жылдық даярлау ұзақтығы шекарада: Жоғарғы — жоғары разрядты командалардың құрамына енгізу кезеңі және төменгі

— мамандандырылған спорттық даярлық міндеттерін сәтті шешуге мүмкіндік беретін шекті жас (ең алдымен спорттық техниканы дұрыс меңгеру).

Волейболдан бастау үшін оңтайлы төменгі жас шекарасын анықтаған кезде екі маңызды факторды ескеру қажет: сабақтар оқушылардың денсаулығына зиян тигізбеуі керек және спорттық дайындықтың арнайы міндеттерін шешу тұрғысынан айтарлықтай тиімді болуы керек.

Оқыту және жаттығу құралдары

Волейболды оқытудың негізгі құралы-жаттығу. Олардың алуан түрлілігі. Сондықтан, волейболды оқытудың белгілі бір кезеңінде мәселелерді шешуге көмектесетін жаттығуларды таңдау үшін олар құралдардың жіктелуі негізінде топтастырылады (сурет. 30). Жіктеудің бастапқы принципі-волейболшылардың бәсекеге қабілеттілігі. Осыған байланысты барлық жаттығулар екі үлкен топқа бөлінеді: Негізгі немесе бәсекеге қабілетті және көмекші немесе жаттығу.

Ойынды оқыту процесінде қолданылатын әдістерді оқытудың әр кезеңіне қатысты қарастырған ыңғайлы.

Бірінші кезең - үйренуге болатын техникамен танысу. Мұнда әңгіме, шоу және түсініктеме қолданылады. Мұғалімнің жеке көрсетілімі көрнекі құралдарды көрсетумен толықтырылады: кинограммалар, кинокольцовкалар, бейнежазбалар, схемалар, сайт макеттері және т.б. көрсетілім түсіндірмелермен кезектесуі керек. Оқушылардың сынақ әрекеттері алғашқы моторлық сезімдерді қалыптастырады.

Екінші кезең-жеңілдетілген жағдайларда қабылдауды зерттеу. Осы кезеңдегі оқытудың сәттілігі көбінесе жетекші жаттығуларды дұрыс таңдауға байланысты: олардың құрылымы бойынша олар техникалық қабылдауға немесе тактикалық әрекетке жақын және оқушылар үшін мүмкін болуы керек.

Қарапайым әдістер мен әрекеттерді үйрену кезінде олар тұтастай орындалады'. Құрылымы күрделі әдістер мен әрекеттерді (шабуыл соққысы) үйрену кезінде олар негізгі сілтемені бөліп, құрамдас бөліктерге бөлінеді. Мүмкіндігінше, оқушыларды қабылдауды тұтастай орындауға тезірек жеткізу керек.

Оқытудың осы кезеңінде басқару әдістері (командалар, бұйрықтар, визуалды және есту сигналдары, көрнекі бағдарлар, техникалық құралдар және т.б.), мотордың көрнекілігі (мұғалімнің тікелей көмегі, көмекші жабдықты қолдану), Ақпарат (допты соғу күші, соққы дәлдігі, жарық немесе дыбыстық көрсеткіш) қолданылады.

Үшінші кезең-күрделі жағдайларда қабылдауды немесе әрекетті зерттеу. Мұнда қолданылады: қайталанатын әдіс, орындалатын қабылдау (әрекет) шарттарын қиындату әдісі, ойын және бәсекелестік әдістер, конъюгат әдісі, айналмалы жаттығулар.

Осы кезеңде қайталанатын әдіс негізгі болып табылады. Тек бірнеше рет қайталау Дағдылар мен дағдылардың қалыптасуы мен шоғырлануын қамтамасыз етеді. Икемді дағдыны қалыптастыру мақсатында қайталану қабылдауды (әрекетті) орындау шарттарын өзгертуді (біртіндеп күрделендіруді), оның ішінде оны шаршау аясында орындауды қамтиды. Біріктірілген және ойын әдістері техниканы жетілдіру және арнайы физикалық қасиеттерді дамыту, сондай-ақ техникалық-тактикалық дайындық және кешенді, ойын сияқты мәселелерді бір уақытта шешуге мүмкіндік береді.

Төртінші кезең ойынға қабылдауды (әрекетті) бекітуді қамтиды. Мұнда қозғалыстардың орындалуын талдау әдісі (графикалық, шартты кодталған, магнитофон, видео), техникалық-тактикалық дайындық ойынындағы арнайы тапсырмалар, ойын және бәсекелестік әдістер қолданылады. Әр техниканы зерттеу оны дайындық және оқу ойындары жағдайында міндетті түрде бекітуді қамтиды. Дағдыларды бекітудің ең жоғары деңгейі-бәсекелестік. Жеке ойыншылардың техникасы мен тактикасы бойынша қарапайым тапсырмалардан бастап топтардағы және команда құрамындағы өзара әрекеттесу тұрғысынан күрделі қондырғыларға дейін волейболшылардың техникалық — тактикалық шеберлігін қалыптастырудың жолы осындай.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Дене шынықтыру және дене шынықтыру: оқулық / ред. Кикотя В.Мен., Барчукова И.С.. - М.: Бірлік, 2017. - 288 б.
2. Дене шынықтыру және дене шынықтыру: оқулық / ред. В.Мен. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Бірлік, 2016. - 431 Б.
3. Баженова, Е.А. "Дене шынықтыру" бағытына арналған ағылшын тілі / Е.А. Баженова. - М.: Academia, 2018. - 192 б.
4. Бароненко, В.А. Студенттің денсаулығы және дене шынықтыру: оқу құралы / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 б.
5. Барчуков, И.С. Дене шынықтыру / и.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 б.
6. Барчуков, И.С. Дене шынықтыру / и.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 б.

ӘОЖ 7.79.796.08

ДОПТЫ ТӨМЕННЕН ЕКІ ҚОЛМЕН ҚАБЫЛДАУ ЖӘНЕ ЖОҒАРҒЫ ТІКЕЛЕЙ БЕРУДЕ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДАЙЫНДЫҚ ЖАҚТАРЫНЫҢ БІР-БІРІМЕН БАЙЛАНЫСЫ

Маликов Н.К.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Әлемдік спорт аренасында үнемі өсіп келе жатқан бәсекелестік спорттық педагогика алдында барған сайын күрделі проблемаларды тудырады. Олардың ішіндегі ең маңыздысы - спорттық нәтиженің деңгейі мен сенімділігін арттыру мәселесі.

Әр түрлі деңгейдегі жарыстарда отандық волейбол командаларының өнерін талдау соңғы уақытта олардың бәсекеге қабілеттілік режимі олардың мүмкіндіктерінің максималды шекарасынан алыс екенін көрсетеді. Әсіресе, ойыншылардың қазіргі жағдайды тез шарлай алмауы және сәйкесінше дұрыс шешім қабылдай алмауы байқалады. Шамасы, бұл жағдайдың көптеген себептерінің бірі-балалар командаларын дайындау әдістемесіндегі кемшіліктер.

Демек, волейболдағы ойын әрекеттерінің тиімділігін жақсарту бастапқы дайындық топтарынан бастап балалар командаларында қолданылатын құралдар мен әдістердің сәйкестігімен тығыз байланысты.

Практикалық тәжірибе мен арнайы зерттеулер көрсеткендей, 11-13 жас аралығындағы қыздарды ойынға үйретудің сәттілігі допты төменнен қабылдау және тікелей Жоғарғы қызмет көрсету (әрі қарай "допты қабылдау және беру") сияқты техникалық әдістерді үйренумен байланысты.

Осы техникалық әдістердің дәлдігі мен тұрақтылығын арттыру ойынның тактикалық үлгісін одан әрі ұтымды ете алады. Сондықтан, әрине, бастаушы волейболшылардың допты қабылдау және беру сапасын жақсарту үшін резервтерді іздеу ерекше маңызға ие болады.

Қазіргі волейбол теориясы мен практикасында бастаушы волейболшыларда допты қабылдау мен беруді үйрету және жетілдіру бойынша көптеген ұсыныстар бар. Алайда, бұл ұсыныстардың көпшілігі, кейбір ерекшеліктерді қоспағанда, қозғалыс көріністерінің сыртқы жақтарына бағытталған және негізінен авторлардың жеке тәжірибесіне негізделген, бұл әдістердің орындалу сапасын қамтамасыз ететін параметрлер ескерілмейді.

Демек, бастаушы волейболшыларда допты қабылдау және беру сапасын қалыптастыратын көрсеткіштерді анықтау және жоғарыда аталған техникалық әдістерді оқыту және жетілдіру бағдарламасын әзірлеу бүгінгі күні өзекті болып табылады.

Осыған байланысты бастаушы волейболшыларды оқыту әдістемесін әзірлеу және допты беру мен қабылдауды жетілдіру мақсатында осы зерттеулерді жүргізу қажеттілігі туындады.

Жұмыстың мақсаты-жоғарыда аталған техникалық әдістердің сапасын анықтайтын, олардың дайындығының әртүрлі аспектілерінің анықталған сипаттамаларына мақсатты әсер етуге негізделген бастаушы волейболшылардың допты беру және беру әдістерін жетілдіру және оқытудың қолайлы әдістемесін әзірлеу.

Абсолютті жаңа мәліметтерге жаңадан келген волейболшылардың допты қабылдау және беру сапасын анықтайтын параметрлерді анықтау кіреді. Регрессия теңдеулерін қолдана отырып, осы параметрлердің байланыстарына сандық баға беріледі. Алынған мәліметтер негізінде бұлшықет қызметін энергиямен қамтамасыз ету тетіктеріне әсер ету дәрежесі бойынша қалыптасқан ашық ойындарды, ойын жаттығуларын пайдалануға қойылатын әдістемелік талаптар айқындалды, 11-13 жастағы волейболшыларды даярлаудың принципті ғылыми - әдістемелік ережелері тұжырымдалды.

Жұмыстың практикалық маңыздылығы мынада: зерттеу нәтижелері оқытудың бастапқы кезеңінде допты қабылдау мен берудің маңыздылығы және олардың 11-13 жастағы волейболшылармен кейінгі жұмыстағы рөлі туралы теориялық және практикалық түсініктерді дамытады.

Алынған мәліметтер негізінде ашық ойындарды, ойын жаттығуларын және бастаушы волейболшылардың оқу процесінде ойынның өзін ұтымды пайдалануды анықтайтын нақты әдістемелік әдістер жасалды.

Олардың жаттығу әсерінің ерекшелігін біртіндеп арттыруды ескере отырып, оларды оқу процесіне енгізудің орынды тәртібі, сондай-ақ қажетті физикалық қасиеттерді жетілдіруге және техникалық-тактикалық міндеттерді шешуге бағытталған қосымша жаттығулармен ұтымды үйлестіру ұсынылады.

Арнайы әдебиеттерді және қазіргі заманғы практиканың жай-күйін зерделеу нәтижесінде жас волейболшылармен жұмыстың бастапқы кезеңінде волейбол ойнаудың негізгі техникалық элементтері допты екі қолмен жоғарыдан тікелей беру және қабылдау болып табылатыны анықталды. Алайда, осы ойын әдістерін оқыту және жетілдіру мәселелері жеткілікті негізделген ұсыныстарсыз шешіледі, бұл осы жас кезеңіндегі оқу процесін басқарудың тиімділігін төмендетеді.

Педагогикалық бақылау процесінде допты төменнен екі қолмен және жоғарғы тікелей беру сапасының сандық коэффициенттері анықталды. Олар сәйкесінше 0,32 бірлікке және 0,31 бірлікке тең.

Бастаушы волейболшыларда допты екі қолмен төменнен қабылдау және жоғарғы тікелей беру коэффициенттерінің дене салмағына ($r = 0,68$) және оның құрамдас бөліктеріне тәуелділігі анықталды: салыстырмалы май ($r = 0,53$) және абсолютті бұлшықет массасы ($r = 0,53$); қолдың ұзындығына ($r = 0,68$); ингаляция және дем шығару көрсеткіштері ($r = 0,68$ және $r = 0,7$); аналар ($r = 0,64$) және PWC150 ($r = 0,7$); жылдамдық-күш мүмкіндіктері ($r = 0,41$ және $r = 0,622$) және иық белдеуінің бұлшықет күші ($r = 0,58$ және $r = 0,84$), сондай-ақ "қарсыласқа қатынасы" ($r = -0,71$, $r = 0,745$) және "алдағы жарыстарға қатынастар" ($r = -0,76$; $-0,61$).

Құрастырылған регрессия теңдеулерінің көмегімен бастаушы волейболшыларда допты жоғарыдан тікелей беру мен төменнен қабылдауды оқытудың тиімділігі келесі параметрлермен анықталатыны анықталды: морфофизиологиялық сипаттамалар блогынан: өкпенің өмірлік сыйымдылығы, максималды анаэробты қуат және физикалық жұмыс қабілеттілігі; арнайы дене шынықтыру блогынан: иық белдеуі бұлшықеттерінің күші және спортшылардың жылдамдық-күш мүмкіндіктері; психологиялық дайындық: жарыс деңгейі және өзін-өзі реттеу; қозғалтқыш қызметін мотормен қамтамасыз ету блогынан: дыбысқа реакция көрсеткіштері, көру өрісінің шамасы, кіші амплитудадағы қозғалыс жиілігі және тремор.

Жүргізілген зерттеулер негізінде бастапқы дайындық топтарында допты екі қолмен төменнен жоғары тікелей беруді және қабылдауды оқыту әдістемесі ұсынылды, оның негізі: 1-ші кезеңде - жеке-топтық сабақтар, мұнда қолданылатын жаттығулардың 60% - ы аэробты жұмыс режимінде, 35% - аралас аэробты-анаэробты жаттығуларда орындалды, 5% - анаэробты гликолитикалық; 2-ші кезеңде-қозғалыс қызметін энергиямен қамтамасыз ету тетіктеріне сәйкес қалыптастырылған және волейболда допты қабылдау және беру сапасын айқындайтын Анықталған параметрлердің нәтижелерін жақсартуға бағытталған дене жаттығуларының нысаналы блоктары.

Бастаушы волейболшыларды екі жылдық даярлау процесінде эксперименттік бағдарламаны қолдану нәтижесінде арнайы және функционалдық дайындықтың жекелеген сипаттамаларында елеулі өзгерістер анықталды. Сонымен, иық белдеуінің бұлшықет күшін сипаттайтын қашықтыққа әр түрлі бастапқы

позициялардан салмағы 1 кг болатын басылған доптың өсуі 17,7% - ға өсті. Ұзындыққа және орнынан жоғары секіру сияқты жылдамдық-күш көрсеткіштерінде сәйкесінше 14,13% және 13,06%. ЖЕЛ көрсеткіштеріндегі өсім 23,64 % құрады. PwC көрсеткіштерінде но-28,75 %. Жоғарыда аталған сипаттамалардың нәтижелеріндегі өсім қабылдау сапасын 31,7% - ға және беру сапасын 43,4% - ға жақсартуға ықпал етті.

Жоғарыда айтылғандай, жас волейболшылардың бастапқы дайындық топтарындағы жұмыс спорт теориясы мен практикасының өзекті және жеткіліксіз дамыған бөлімі болып табылады.

Барлық проблемалардың мәні, ең алдымен, бұл кезең балалардың қызығушылығын арттырумен және оларды волейболмен таныстырумен қатар, техникалық әдістерді оқытуды және ойынды одан әрі сапалы оқыту мақсатында функционалды сипаттағы алғышарттарды құруды қамтамасыз етеді. Ойын элементтерін сәтті игеру мақсатында жалпы дене шынықтыру базасын құру үшін басқа спорт түрлерінен алынған қолданылатын дайындық құралдары балалар денесінің ерекшеліктеріне толық сәйкес келмейді.

Зерттеу материалдарын талдау баланың табиғи қажеттіліктеріне сәйкес келетін бастапқы кезеңде ашық ойындарды көп мөлшерде қолдануды орынды деп санауға кеңес береді. Сонымен қатар, олар волейболшылар үшін өте маңызды ойын ойлауын қалыптастырады және жеке тұлғаның психикалық және моторлық салаларына әсер етуге мүмкіндік береді.

Бұл жас кезеңі ойын элементтерін оқытуда жеке жұмыстың үлкен көлемін қамтамасыз етуі керек. Сонымен қатар, элементтерді игерудегі сәттілік классикалық оқыту әдістерінің ұтымды үйлесіміне және белгілі бір техниканы дұрыс орындау қабілетіне байланысты.

Қорыта айтқанда допты беру және қабылдау элементтерін игере отырып, ойын жаттығуларын ұсынып, оларды бәсекеге қабілетті ойын әрекеттерінде орындау сапасын біртіндеп арттыру қажет.

Волейболшылардың моторикасын қалыптастыру үшін қолданылатын таңдалған құралдар жиынтығы техникалық дайындықтың допсыз ойыншылардың ұтымды қозғалыстарымен оңтайлы байланысын қамтамасыз етуі керек және бұл дайындықтың әртүрлі аспектілерінің анықталған компоненттеріне мақсатты әсер етуді қажет етеді.

Оқыту мен жаттығудың екінші жылы қозғалыс қызметін энергиямен қамтамасыз етудің белгілі бір тетіктеріне әсер ету дәрежесі бойынша қалыптастырылған және волейболда техникалық әдістерді орындау сапасын қалыптастыратын көрсеткіштердің нәтижелерін жақсартуға бағытталған дене жаттығуларының нысаналы блоктарын пайдалануды көздеуді ұсынады.

Бірінші блокта тиімді жылдамдық пен күш жұмысының негізін құру қажет. Техникалық дайындықта жоғарғы тікелей қызмет көрсетуді жетілдіруге, допты екі қолмен төменнен қабылдауға, соққыларды үйренуге және бұғаттауға назар аудару керек.

Тактикалық дайындықта бірінші және екінші қатардағы ойыншылардың қарапайым өзара әрекеттесуі оқытылады.

Қосымша құралдар-кросс бойынша ұзақ жүгіру, әртүрлі ойындар мен төзімділік эстафеталары.

Екінші блоктың жалпы бағыты-ағзаның ойын әрекетіне бейімделуін белсендіру үшін жүрек-қантамыр жүйесінің қызметін жетілдіру. Бұл блокта арнайы жаттығулар, ойындар мен эстафеталар көбірек қолданылуы керек.

Техникалық дайындықта допты қабылдағаннан кейін берілістердің дәлдігіне, беріліс бағытына көбірек назар аудару керек.

Тактикалық дайындықта-қорғауда және шабуылда ойыншылардың қарапайым өзара әрекеттесуін жүргізу. Азайтылған құрамда бәсекеге қабілетті жаттығулар мен екі жақты ойындарды қолданыңыз.

Үшінші блок волейболшылардың жалпы күш әлеуетін арттыруға бағытталған. Иық белдеуі мен төменгі аяқтың бұлшықет күшіне арналған жаттығуларға көбірек көңіл бөлу керек. Дене салмағына арналған жаттығулар, дәрі-дәрмектер, ашық ойындар мен эстафеталар құрал ретінде жақсы қолданылады.

Техникалық-тактикалық дайындыққа 2 - 4 жүйесі бойынша және 1 - 5 жүйесі бойынша шыққан ойыншы арқылы ойыншылардың топтық өзара әрекеттесуін зерттеу, сондай-ақ шабуылда қарапайым комбинацияларды үйрену қажет.

4-блоктың бағыты-күрделі техникалық әдістерді орындаудағы негізгі фактор ретінде жүйке-бұлшықет үйлестіруін жетілдіру. Ол үшін жаттығу процесіне жалпы күштік сипаттағы жаттығулар көлемінің айтарлықтай төмендеуімен әртүрлі секіру (көп секірулер, секірулер, төмен биіктіктен тереңдікке секіру) қосылады.

Бұл блоктағы негізгі құрал-ойын жаттығулары және ойынның өзі.

БЕЛГІЛІ БІР ФИЗИКАЛЫҚ ҚАСИЕТТЕРДІ ДАМЫТУҒА БАҒЫТТАЛҒАН АШЫҚ ОЙЫНДАР.

Нөмірлерге қоңырау шалу", "үшінші қосымша", "допты жұлып алу", "таяқ ұстау", "күн мен түн", "Кім жылдам".

Жылдамдық пен күш қасиеттерін дамытуға бағытталған ойындар: "аяқ астындағы арқан", "Қасқыр өтірікке", "бақтағы қояндар", "мергендер", "аңшылар мен үйректер", "мақсатқа дәл", "үзіліс тізбектері", "секіруден секіру", "Шаттл", "Кім жоғары?", "Мақсатқа дәл", "тор арқылы доп".

Күшті дамытуға бағытталған ойындар:

Жұппен тарту", "арқан тарту", "шеңберге тарту", "шеңберден итеру", "қояндар мен морждар", "арбалар жарысы", "доп лақтыру", басылған доптары бар эстафеталар. Төзімділікті дамытуға бағытталған ойындар: "салки қарапайым", "салки шеңбер бойымен", "доп ұстаушыға", "жарыс", "допты жүргізушіге бермеңіз", "Катбол", "Салки доппен", "шеңбер шеңбер", "үшінші қосымша", "қуып жетіңіз", "Эстафета-пойыздар", "секіру таяқшасы".

Ептілікті дамытуға бағытталған ойындар: "секіргіштер мен сырғымалар", "доппен лақтыру", "қармаққа қарай", "пингвиндермен жүгіру", "бекіністі қорғау", "жұппен аулау", "допты жолда беру", "екі қолмен", өрмелеу және өрмелеу эстафеталары, еңсеру эстафеталары кедергілер, гимнастикалық және акробатикалық жаттығулар.

Икемділікті дамытуға бағытталған ойындар: "Арқадағы таяқ", "көпір және мысық", "құлау және айналдыру", "шаян жүгіру", "доп жарысы".

ТЕХНИКАЛЫҚ ӘДІСТЕРДІ ОҚЫТУҒА ЖӘНЕ ЖЕТІЛДІРУГЕ БАҒЫТТАЛҒАН ОЙЫНДАР

Волейбол.

Допты жылжыту және беру ойындары:

Көзді көз", "алға-артқа", "өзіңнің үстіңде және қабырғаға", "ауадағы доп", "тор арқылы қарсы алу", "шақыру бойынша Пас беру", "баған мен шеңбер бойымен артқа", "тапсырды-отыр", "дәл пас", "волейболшылардың өтуі", "Волейболшылар лаптасы", "жұптық Эстафета", волейбол элементтері бар эстафеталар.

Допты қабылдауға арналған ойындар:

Нысананы қорғау", "тезірек ұр", "дөңгелек табан", "тек төменнен", "ұшатын доп", "тордың үстінен қарсы волейбол өтуі", волейбол элементтері бар эстафеталар.

Допты беру және соққы беру ойындары:

Бомбардирлер", "жер нысанасы бойынша", "жоғары-төмен", "дәл беру", "өз алаңынды Қорға", "жер нысанасы бойынша", волейбол элементтері бар эстафеталар.

Тактикалық әрекеттері бар ойындар:

Үшбұрыш", "Пионербол", "жылжымалы мақсаттар үшін", "итальяндық лапта", "капитанға доп", "атыс добы", "жойылған Волейбол".

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Аблеев А. Ю., Яковлева Е. Л. жоғары оқу орындарының спорт бөлімдеріндегі Волейбол: жоғары оқу орындарының барлық мамандықтарына арналған оқу құралы / Мәскеу облысы. Мемлекеттік техника.ун-т азаматтары.авиация, Каф.дене тәрбиесі.- М.: МГТУГА, 1996.88 Б.

2. Аганянц Е. К. бұлшықет белсенділігіне байланысты қозғалтқыш және вегетативті функциялардың жас динамикасы / / оқу құралы .Краснодар: KGIF, 1991.-101 Б.

3. Амалин М. Е. ғылыми-әдіс бойынша жұмысты ұйымдастыру. Және макроциклдегі волейбол шеберлерінің командасын медициналық қамтамасыз ету / әдіс.өзендер. Дене шынықтыру ҒЗИ.- М.: б. и., 1989.- 48 б.

4. Аннамамедов О.М., Нұрмедов М., Еркеев Р. И. Херектели түрікмен Халк оюнлары.- Ашхабад: Магариф неширяты, 1979.- 69 б.

5. Айриянц А. Г. Волейбол.- М.: дене шынықтыру және спорт, 1968.- 213 б.

6. Айриянц А. Г. Волейбол. 2-ші басылым. ары қарай оқу және қосымша: дене шынықтыру және спорт, 1976.- 230 б.

7. Айрапетянц Л. Р., Годик М. А. спорттық ойындар.- Ташкент: Ибн-Синаның басылымы, 1991 ж.- 156 б.

ӘӨЖ 7.79.796.08

ВОЛЕЙБОЛДА ЕКІ ҚОЛМЕН ДОПТЫ ТӨМЕННЕН ҚАБЫЛДАУ ЖӘНЕ БЕРУ ТЕХНИКАСЫН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ

Маликов Н.К.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Волейбол сабақтарын ұйымдастырудың және өткізудің мақсаты-осы спорт ойынымен айналысатындарды игеру, оны танымал ету және оқушыларды жүйелі дене жаттығуларымен таныстыру. Волейбол сабақтарын ұйымдастыру және өткізу

үшін мектепте тиісті материалдық база болуы керек: ойын алаңы, сондай-ақ қажетті құрал-жабдықтар: волейбол доптары, волейбол торы, олар түрлі биіктікте орнатылуы мүмкін.

Допты төменнен екі қолмен қабылдау

Бірінші волейбол сабағы теориялық сабақ түрінде өткізіледі. Кейінгі сабақтар ойынның техникалық элементтерін оқытудың негізгі міндеттерін шешуге, волейболға қажетті дағдылар мен дағдыларды қалыптастыруға қызмет етеді.

Волейбол сабақтарын жоспарлау зерттелетін пәннің міндеттеріне және оқушылардың жеке ерекшеліктерін ескере отырып құрылуы керек. Тапсырманы әр сабаққа, тіпті оның жеке бөліктеріне қою керек. Сонымен қатар, мұғалім келесі сабақтарда жүзеге асырылуы керек алыс мәселелерді шешуге дайын болуы керек. Бір сабақта оқу процесінде әдетте 3-4 тапсырма шешілетінін есте ұстаған жөн. Сонымен қатар, негізгі және қосалқы міндеттерді олардың жасына және оқушылардың дене шынықтыру деңгейіне сәйкес жүзеге асыра отырып ажырату өте маңызды. Ойын әдістерін үйрену кезінде неғұрлым қолайлы жағдайлар жасау үшін келесі реттілікті сақтау қажет:

Ойын техникасымен жалпы танысу.

Жеңілдетілген жағдайларда ойын қабылдауын орындау.

Ойынға жақын жағдайларда техникалық қабылдауды үйрену.

Топтық жаттығулар мен ойындарда ойын қабылдауды жетілдіру.

Жаттығуды таңдағанда монотондылықтан аулақ болу керек, ал орындаған кезде көп қайталанудан аулақ болу керек. Ұсынылған тапсырмалар үнемі өзгеріп, басқалармен толықтырылуы керек. Сабақты өткізудің бәсекеге қабілетті түрін пайдаланған жағдайда сабаққа деген қызығушылық жоғары болады: "кім көп орындайды өткізгіштер?", "Кімнің тобы допты ауада ұзақ ұстайды?" - және т. б.

Осылайша, тек дұрыс ұйымдастырылған оқу процесі, жарақаттанудың алдын алуға бағытталған іс-шаралар кешенін жүйелі түрде өткізу оқушылардың денсаулығын сақтауға және нығайтуға және олардың спорттық жетілуіне қол жеткізуге мүмкіндік береді.

1. Допты төменнен екі қолмен қабылдау техникасы

Тамақтандыруды қабылдау көбінесе төменнен екі қолмен жүзеге асырылады. Бұл ең сенімді әдіс және бүкіл әлемдегі волейболшылар әдетте иннингті қабылдайды.

Допты осы тәсілмен қабылдайтын ойыншының позициясы көрсетілген. Бастапқы қалыпта аяқтар бүгілген, бір аяғы сәл алға, қолдар допты қабылдауға дайын. Қолдың орналасуы үлкен маңызға ие. Қолдар жабық және төмен қарай тартылады. Қолдар түзу, сыртқа қаратылған және мүмкіндігінше жақын. Көрсетілген бастапқы позицияны уақтылы алу өте маңызды. Ол үшін ойыншы ұсынудың мүмкін бағытын Жылжыта білуі керек және қабылдау үшін ыңғайлы позицияға уақтылы шығуы керек.

1. Допты қабылдау білектің төменгі бөлігінде жүзеге асырылады, кейде "манжеттер" деп айтылады. Допты қабылдау кезінде қолдар түзетіледі, оларды шынтак буындарында бүгу өрескел қателік болады. Қолдың күшті қарама-қарсы қозғалысы болмауы керек, олар аяқтарын ұзарту арқылы доппен кездесу орнына жақындайды, қолдар доптың астына қойылады, бірінші берілістің траекториясын

реттейді, бірақ оны "ұрмайды". Тіпті "тамақтандыруды қабылдау аяқтармен жүзеге асырылады" деген тіркес бар, бұл бастапқы позицияны уақтылы таңдаудың рөлін көрсетеді. Аяқтың бүгілу дәрежесі қызмет көрсету траекториясына байланысты, өте төмен – ойыншы допты қабылдайды, содан кейін құлап, жамбас пен арқаға қарай домалайды.

2. Дайындық жаттығулары

Қабылдау дағдыларын анықтау көбінесе белгілі бір физикалық қасиеттердің даму деңгейіне байланысты, олардың дамуы дайындықтың бастапқы кезеңін құрайды. Осы жаттығулар тобына (дайындық) мыналар кіреді:

- Білек буындарындағы қолдардың бүгілуі және кеңеюі, қолдардағы айналмалы қозғалыстар. Сол сияқты, бірақ щеткалар жабық (саусақтар бір-біріне жабысады)

- Қабырғаға тірелгеннен бастап, білезік буындарындағы қолдың бір мезгілде кезектесіп бүгілуі: алақандар қабырғаға саусақтарыңызбен жоғары, бүйірге, төменге, саусақтарыңыз жабық немесе бір-бірінен алшақ орналасқан.

- Қабырғаға тірелген аялдамадан алақан мен саусақтарды қабырғаға екі қолмен бір уақытта және кезек-кезек оң және сол қолмен итеру.

- Шеңбер бойымен қолдарыңызда қозғалу, аяқтың шұлықтары орнында.

- Қозғалу жатып, аяғын серіктес ұстайды (ұлдар үшін).

- Аялдамадан еңкейіп, алға-жоғары созылып, жату аялдмасына өтіңіз.

- Қабырғаға екі қолмен төменнен доп лақтыру (салмағы 1 кг), қабырғадан шағылысқаннан кейін қолды ауыстырыңыз (қабылдау позициясы төменнен).

- Жүппен бірдей, қашықтық – 3-4 м.

Сигналға жауап ретінде статикалық позициядан үдеумен жүгіру (әдетте көру) және 1-ден 5 м-ге дейінгі қашықтықты жүгіргеннен кейін тоқтау.

- Бірдей, бірақ оңға, солға, артқа қарай үдеу.

- Бірдей, бірақ бүйірлік қадамдармен-бет, оң, сол жақ, артқа алға.

- Салмағы 1 кг басылған допты екі қолмен тізе деңгейінде ұстау жаттығулары, қолдар түзу.

- 10 м-ге дейінгі қашықтықта басылған допты (1 кг) лақтыру және төменнен қолмен ұстау. Әр түрлі доптарды 15-20 м қашықтыққа лақтыру және аулау.

Бұл жаттығуларда доптың ұшу бағытын ескере отырып, олардың әрекеттерін өлшеу қабілеті дамиды және қозғалатын затқа реакция жылдамдығы дамиды, бұл қызмет көрсету кезінде өте маңызды.

Бұл жаттығулар сабақтарда жүйелі түрде қолданылады, тіпті жас спортшылар волейбол ойнауды үйренген кезде де. Осы жаттығуларды қолданудың белгілі бір кезеңінен кейін олар волейбол жаттығуларына кіріседі. Бастапқыда жетекші жаттығулар қолданылады.

3. Жетекші жаттығулар

Ең алдымен, қолдың, қолдың дұрыс орналасуын үйрету керек. Ең жиі кездесетіні-бұл қолдың орналасуы, оң алақан сол жаққа қойылғанда, Сол қолдың бас бармағы оң қолдың саусақтарына басылып, оң қолдың бас бармағына параллель орналасады. Екі қол да төменгі жағында бүгіліп, допты қабылдауға қатыспайды. Суретте. 2 қолды біріктіру жолдары көрсетілген. Әр спортшы өзі үшін жолды таңдайды

- Сымға ілінген волейбол добын ұру. Қолдың қозғалысы - негізінен аяқтың кеңеюіне байланысты-иық буындарында шамалы, шынтақ буындарында жоқ. Негізгі міндет-қабылдау кезінде қолдың жағдайын сезіну.

- Оңға, солға және тоқтағаннан кейін бірдей.

- Допты төменнен қабылдау, допты серіктес лақтырады (қашықтық – 2-3 м, содан кейін ол біртіндеп 10-15 м-ге дейін артады).

- Қабырғаға: допты төменнен бірнеше рет ұру, қолдың қарсы қозғалысы шамалы және негізінен аяқтың кеңеюіне байланысты жасалады.

- Бірдей, бірақ допты қабырғаға жоғарыдан екі қолмен жіберу арқылы жіберіңіз. Қашықтық біртіндеп артады. орнында және алға, оңға, солға, артқа жылжытқаннан кейін орындаңыз.

- Бірдей, бірақ допты қабырғаға бір қолмен соғу арқылы жіберіңіз.

- Өзінен төменнен бірнеше рет берілу (жонглерлік).

- Допты жоғары-Алға лақтыру, оны қуып жету және оны секіргеннен кейін төменнен қабылдау.

- Допты 6-аймаққа қабылдау, допты тор арқылы серіктес лақтырады.

Дайындық жаттығуларын жүйелі қолдану (Арнайы қасиеттерді дамыту үшін) және жетекші жаттығуларды игеру қабылдау дағдыларын жетілдіруге берік негіз жасайды. Мұнда ең бастысы техникалық жаттығулар болады. Олар өте алуан түрлі.

Ойыншының тіректері

Аяқтың, қолдың, магистральдың орналасуымен, жамбас пен жіліншік арасындағы бұрышпен ерекшеленетін жоғары, орташа және төмен тіректер бар. Жоғары позиция жүгіруге, шабуылдаушы соққыны орындауға және бұғаттауға қолданылады; орташа – берілістерді орындау үшін; төмен – қорғаныста ойнау үшін.

Мүмкін қателер

- аяқтар түзетілген немесе тізеде шамадан тыс бүгілген;
- қолдар төмен;
- алға қарай еңкейту.

Ұсынылатын жаттығулар

- орнында тіректерді кезекпен орындау;
- мұғалімнің сигналы бойынша қандай да бір ұстанымды қабылдау;
- кез-келген тапсырманы орындағаннан кейін әртүрлі тіректерді қабылдау;
- "Торғайлар мен қарғалар" ашық ойыны, мұнда бастапқы позициялар

волейболшының тіректері болып табылады

- волейболшы тұғырындағы алаңда орын ауыстыру;
- айнадағы әртүрлі тіректерге еліктеу

Допты екі қолмен төменнен қабылдау.

Допты төменнен қабылдау қорғаныс техникасына жатады. Бұл әдіс екі және бір қолмен орындалады. Допты төменнен екі қолмен қабылдауға үйрету кезінде мұғалім доптың астына уақтылы шығуға назар аударады. Доппен кездесу орнына қарай жылжығаннан кейін ойыншы сол аяғының соңғы тоқтау қадамымен бірге қолды алға созып, сәл шиеленісіп, қолдар біріктіріледі. Аяқтар тізе бүгілген, денесі сәл алға қарай қисайған. Қолдар доптың ұшу жолына перпендикуляр орналасқан. Дене салмағы алдыңғы аяққа беріледі. Қабылдау қолдың жоғары қарай қозғалуымен кең өкпеде жүзеге асырылады.

Доп жақындаған кезде қарсы қозғалыс аяқпен басталады, қолдар біраз уақыттан кейін жұмысқа қосылады. Допты қабылдау төменгі білекке жасалады.

Допты қабылдау кезінде шынтак буындарында қолды бүгуге болмайды. Қолдың алға қарай үлкен қозғалысы болмауы керек.

Допты төменнен қабылдауға арналған жаттығулар.

Төменнен екі жерде және қозғалғаннан кейін қабылдауды имитациялау.

Оң (сол) аяқпен алға қарай соққы жасаңыз, басылған допты (салмағы 1 кг.) тік қолдарыңызбен алыңыз да, допты жоғары қарай иілмей лақтырыңыз.

Жұпта. Медициналық допты төменнен екі лақтырыңыз. Қолдар түзу және иық деңгейінен жоғары көтерілмегеніне назар аударыңыз.

Төменнен тоқтатылған волейболды орнында және қозғалғаннан кейін қабылдау.

Доппен "жонглерлік" - допты екі қолмен төменнен жоғары қарай үздіксіз соғу.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Аблеев А. Ю., Яковлева Е. Л. жоғары оқу орындарының спорт бөлімдеріндегі Волейбол: жоғары оқу орындарының барлық мамандықтарына арналған оқу құралы / Мәскеу облысы. Мемлекеттік техника.ун-т азаматтары.авиация, Каф.дене тәрбиесі.- М.: МГТУГА, 1996.88 Б.

2. Аганянц Е. К. бұлшықет белсенділігіне байланысты қозғалтқыш және вегетативті функциялардың жас динамикасы / / оқу құралы .Краснодар: KGIF, 1991.-101 Б.

3. Амалин М. Е. ғылыми-әдіс бойынша жұмысты ұйымдастыру. Және макроциклдегі волейбол шеберлерінің командасын медициналық қамтамасыз ету / әдіс.өзендер. Дене шынықтыру ФЗИ.- М.: б. и., 1989.- 48 б.

4. Аннамамедов О.М., Нұрмедов М., Еркеев Р. И. Херектели түрікмен Халк оюнлары.- Ашхабад: Магариф неширяты, 1979.- 69 б.

5. Айриянц А. Г. Волейбол.- М.: дене шынықтыру және спорт, 1968.- 213 б.

6. Айриянц А. Г. Волейбол. 2-ші басылым. ары қарай оқу және қосымша: дене шынықтыру және спорт, 1976.- 230 б.

7. Айрапетянц Л. Р., Годик М. А. спорттық ойындар.- Ташкент: Ибн-Синаның басылымы, 1991 ж.- 156 б.

ӘОЖ: 37.013.42

ӘЛЕУМЕТТІК ПЕДАГОГ ЖҰМЫСЫНДАҒЫ ТЕРАПИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАР

Мержақып М.Қ., Кенжебекова Ф.С.

С. Аманжолов атындағы Шығыс Қазақстан университеті,

Өскемен қ., Қазақстан, e-mail: makoc_13_02@mail.ru, fariza_phd04@mail.ru

Бүгінгі таңда педагогикалық технологиялар сөздің кең мағынасы ретінде адамдық және техникалық ресурстарды және олардың арасындағы өзара әрекеттестікке қол жеткізу үшін оқушыларды оқыту мен тәрбиелеудің барлық процестерін жоспарлаудың, қолданудың және бағалаудың жүйелі әдістері ретінде түсініледі. Педагогикадағы технологиялық тәсіл оқытудың тиімді білім беру мен

тәрбиелеу процесін алға қойған мақсатқа жетуге кепілдік беретіндей етіп құруды көздейді. Әдістемеге қатысты педагогикалық технологиялар тар ұғым болып табылады, өйткені әдістеме нақты технологияны таңдауды білдіреді.

Педагогикалық терапия – арнайы құралдарды қолдану арқылы (дидактикалық және тәрбиелік) балалардағы қиындықтардың себептері мен көріністері туралы оқу, мінез-құлық және қарым-қатынастарына әсер етуі. Әлеуметтік-педагогикалық терапия – клиенттің әлеміне немесе оның ортасына араласу (интервенция) нысаны, психикалық және соматикалық әсер ету арқылы оған көмектесуге бағытталған оның денесінің функциялары [1]. Негізгі мақсат: «адам-адам», «адам – топ», «адам – әлем» жүйелеріндегі қарым-қатынастарды оңтайландыру болып табылады. Әлеуметтік тәрбиелік терапияда қолданылатын әдістердің әрқайсысы екі элементті қамтиды: сөздің ақпараттық ықпалымен байланысты интеллектуалды; бет әлпетін пайдалану арқылы анықталатын эмоционалды, әлеуметтік мұғалімнің ым-ишарасы мен мінез-құлық қасиеттері.

Әлеуметтік педагогикалық терапияның барлық әдістері екі түрлі формада қолданылады:

1) жеке – клиенттерге, шешімге қатысты қолданылады қатаң құпиялылықты талап ететін немесе қаламайтын мәселелер топтық әлеуметтік терапияға қатысу;

2) клиенттің өзіне топтың көзімен қарауға мүмкіндік беретін топ және, тиісінше, мінез-құлықты түзету, сондай-ақ қажет болған жағдайда, тиімді жеке терапия бағдарламасын әзірлеу.

Әлеуметтік-педагогикалық терапия әдістері адамның психофизикалық саласына еңбек әрекеттерін сергітетін және белсендіретін еңбек терапиясы. Психикалық бұзылулар кезінде ерекше мәнге ие болады.

Өзін-өзі тәрбиелеу терапиясы

Қабылдау:

а) өзін-өзі гипноздау

б) сіздің жеке басыңызды қайта бағалау

в) интроспекция

г) қалаған "мен" бейнесін жасау;

д) жеке ұмтылыстарды қалыптастыру;

е) өзін-өзі сендіру әдістерін қолдану, өзін-өзі ынталандыру және өзін-өзі гипноздау;

ж) өмірдегі нақты мінез-құлыққа "мен-образ" стереотиптерін қолдану және қызметі;

Пікірталас терапиясы:

1) топ мүшелерімен танысу;

2) клиенттердің үміттерін, олардың тәжірибелерін талқылау;

3) топтық шиеленісті бастан кешіру және талқылау;

4) топты басқаруға қатысты текетірес пен агрессияның артуы;

5) басшыға деген шынайы қатынасты анықтау, басшыға қатысты мінез-құлықтың топтық нормаларын әзірлеу;

б) дербестікке, жауапкершілікке және белсенділікке байланысты проблемаларды анықтау;

7) шешілуі қажет проблемаға барабар қатынасты, топтың жұмысына қатысуға белсенді уәждемені, топтың нормалары мен дәстүрлерін қалыптастыру;

8) жеке адамның проблематикасына қол жеткізе отырып, топтық динамиканы талдау;

9) терапия нәтижелерін талқылау, қорытындылау.

Социотерапия - мемлекеттік және қоғамдық ұйымдардың көмегімен клиенттің әлеуметтік ортасына ықпал ету.

Моритатерапия - бала айналасындағыларға жақсы әсер ететін жағдайға қойылады («табыс жағдайы»).

Логотерапия - эмоционалдық жағдайларды вербализациялауға бағытталған баламен сөйлесу терапиясының әдісі, эмоционалдық күйзелістерді сөзбен сипаттау.

Гештальттерапия - баламен жеке жұмыс барысында, жүректен-жүрекке сөйлесулерде қолданылады.

Имаготерапия (лат. Imago — образ) - образдар арқылы ойын терапия мақсатында пайдалану.

Музыкалық терапия - адамның психологиялық жағдайына музыканың емдік әсері.

Ритмотерапия - табиғат ырғағымен, өмір биоритмдарымен және т. б. байланысты.

Түс терапиясы - жай-күйін ынталандыру және түзету мақсатында қажетті түсті таңдау.

Натурпсихотерапия (ландшафттерапия) – табиғатпен емдеу.

Кинезиотерапия (қолмен емдеу) - сөйлеу қабілетін түзету әдісі ретінде қолданылады. Қолмен емдеу зейінді жақсартады, сергек көңіл-күйді қалпына келтіреді, балалардың белсенділігін арттырады (миға және жүйке жүйесіне жақсы әсер етеді) (түрлері: «саусақты ойын терапиясы», «қимылмен жасалатын терапия», изотерапия) [2].

Басқыншылық терапия (еңбек терапиясы) - сабақтар күнделікті өмірде пайдаланылуы мүмкін қабілеттер мен дағдыларды дамытуға, қоршаған ортаға бейімделуге мүмкіндік береді.

Туротерапия - бұл әлеуметтік-мәдени қызметтің оңалту технологиясы: саяхат, экскурсиялар, сапарлар.

Кинотерапия - сценарийлерді жазады, түсірілген материалды сұрыптайды, музыкалық сүйемелдеуді таңдайды, ілеспе мәтінді құрайды

Библиотерапия - бұл психикалық жағдайды қалпына келтіру немесе оңтайландыру мақсатында арнайы таңдалған әдебиетті оқу арқылы арнайы түзетудің әсері.

Ертегі терапия - бұл нақты өмірде ертегі оқиғалары мен мінез-құлықтың арасындағы байланыстың қалыптасу процесі, ертегі мағынасын шындыққа көшіру.

Изотерапия - көркем шығармашылықпен емдеу (изотерапияның түрлері: сілемен түсіру - іздердің көмегімен бейненің дәстүрлі емес техникасы; сабынмен сурет салу; поролонның тіліктерімен сурет салу; щеткамен сурет салу; шаммен сурет салу; коллаж (лат. жапсыру); саусақпен сурет салу; пластилинмен сурет салу; жапырақтармен, т.б.).

Анималотерапия (ағылш, animal — жануар) - адамның психикалық және физикалық денсаулығын жақсарту мақсатында жануарлар дүниесінің өкілдерімен қарым-қатынасынан тұрады (анималотерапия түрлері:

Иппотерапия-аттармен емдеу, сауықтыру;

Канистерапия немесе герация - иттердің көмегімен емдеу;

Фелинотерапия - мысықтардың көмегімен емдеу;

Дельфинотерапия- ол ойын түрінде немесе арнайы жаттығуларды орындауда адам мен дельфиннің белгілі бір әрекетін қамтиды. Адамның жағдайы мен әл-ауқатын жақсартуға бағытталған;

Аквариум терапиясы- бұл әртүрлі орталықтарда қолданылатын психотерапиялық емдеудің әлеуметтік-психологиялық әдістерінің бірі болып табылатын аквариум балықтарын бақылау арқылы жүзеге асады.

Голуботерапия -көкпен,сумен миды сергіту [2].

Жоғарыда айтылып өтілген терапиялардың ішінен біреуіне тоқталатын болсақ, мысалы қиын балалармен жұмыс жүргізу кезінде социотерапияның орыны ерекше.Өйткені балалар мен жасөспірімдерге арналған социотерапиялық сеанстар 10-14 адамнан тұратын топтарда өткізіледі (қатысушылардың жасына байланысты – неғұрлым жас болса, топ соғұрлым аз болуы керек) [3]. Әрбір жиналыстың нақты құрылымы мен егжей-тегжейлі мақсаты бар және олардың циклі біртұтас тұтастыққа біріктірілуі керек.Топтық жұмыстың негізі қауіпсіздік пен өзара сенім атмосферасын құру болып табылады, ол «топтық келісім-шарт» - нақты белгіленген мінез-құлық стандарттарын орнату. Жиналысқа қатысушылар, мысалы, басқаларды сынамауға, сөйлеп тұрған адамдарға кедергі жасамауға және т.б. тырысу.

Социотерапия кезінде қойылған диагноз жеке емдеу жоспарына негіз бола алады. Көбінесе бұл оның дисфункционалды мінез-құлқын қалыптастырған баланың ортасын өзгертуге негіз болады. Социотерапия тиімділігіне қатысты көптеген зерттеулерге сәйкес, бұл әдіс айтарлықтай әсер етеді. Кішкентай балалар әлеуметтік мінез-құлықты әсіресе тез меңгеріп, оны іс жүзінде қолданады. Осылайша, әлеуметтік педагогтың іс-әрекетіне әлеуметтік-педагогикалық психологияны енгізу еңбек ресурстарын үнемдеуді қамтамасыз етеді, әлеуметтік-педагогикалық іс-әрекетті әдіснамалық жолмен құруға мүмкіндік береді, әлеуметтік педагогтың міндеттерін шешудің тиімділігіне ықпал етеді [4]. Әлеуметтік-педагогикалық жұмысты технологияландыру оның әр түрлі түрлерін жеке салыстырмалы түрде іс-әрекеттер мен нәтижелерді кооперациялауы және синхрондауы бар біртекті процедуралар мен операцияларға ұтымды түрде бөлуге мүмкіндік береді.

Әлеуметтік-педагогикалық технологияны жүзеге асыру әлеуметтік педагогтың теориялық-әдіснамалық (жобалау қабілетін, процеске, оның тұтас көрінісіне, рефлексияға, құрастыруға) және технологиялық мәдениетінің жоғары деңгейін талап етеді [5]. Әлеуметтік педагогтың практикада әлеуметтік-педагогикалық технологияларды сәтті іске асырудың шарты - бұл инновация және оларды тұтас әлеуметтік-педагогикалық процеске енгізу мүмкіндігі болып табылатынын атап өту керек.

Қазіргі уақытта әлеуметтік педагогтың қызметіне әлеуметтік-педагогикалық технологияларды енгізу әлеуметтік педагогиканың барлық кең аспектісін тиімдірек

пешуге мүмкіндік береді. В.П. Беспалько айтқан оймен келіспеске болмайды: «Кез келген іс-әрекет не технология, не өнер болуы мүмкін. Өнер интуицияға, технология - ғылымға негізделген. Барлығы өнерден басталады, технология аяқталады, содан кейін ол қайтадан басталады» [6]. Шынында да, технология дамыған, қабылданған нәрсе. Дегенмен, бірде-бір педагогикалық технология табысқа кепілдік бермейді: қалаған нәтижеге жету үшін өнер, орындаушының – әлеуметтік педагогтың шеберлігі қажет.

Қорыта келе біз әлеуметтік-педагогикалық технологияның басты назарға ала отырып, терапиялық және әлеуметтік-педагогикалық технологиялар жайлы сөз қозғадық.

Әдебиеттер тізімі

- 1.Мардахаев Л. В. Основы социально-педагогической технологии. Рязань, 1999.
- 2.Методика и технология работы социального педагога: Уч. Пособие/ Под ред. М.А. Галагузовой. - М.: "Академия", 2005.
- 3.Никитина Л. Е. Технология социально-педагогической работы: Краткий анализ // Воспитание школьников. 2000. N 10.
- 4.Новиков А.М., Новиков Д.А. Образовательный проект (методология образовательной деятельности). – М.: «Эгвес», 2004. – 120 с.
- 5.Новые технологии обучения на ФПКП: Теория, опыт, проблемы: В 2кн.-М., 2006.
- 6.Касымова Р.С. Әлеуметтік педагогтың жұмыс технологиясы: Оқу құралы. Алматы. -2020.

УДК 37

О НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ ПОЛИКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В КАЗАХСТАНЕ

Молдашева К.Б.

КГУ «Бегенская средняя школа» Отдела образования Бескарагайского
района Управление образования области Абай, Казахстан

e-mail: wwwkarligashwww@mail.ru

Поликультурное образование в нашей республике на сегодняшний момент является одним из главных направлений в системе образования. Вопросы организации учебного процесса с учетом поликультурного образования обусловлены потребностью воспитания у подрастающего поколения ценностных отношений в сфере национальных интересов, планетарного менталитета, уважения к другим этносам. И именно школа способна предоставить учащемуся благоприятную среду, обеспечивающую гармоничное сочетание развития гуманистических общечеловеческих качеств личности.

В связи с этим в процесс учебно-воспитательной работы всех школ ежегодно систематически включаются и реализуются мероприятия, которые способствуют

формированию и стабилизации межнациональных отношений, укреплению дружбы между народами, к социальному взаимодействию с представителями разных национальностей.

Такие мероприятия как «День единства народов Казахстана», «1 наурыз - Алғыс айту күні», «Наурыз мейрамы», играют первостепенную роль в формировании поликультурного сознания школьников. Слайд

Воспитание поликультурной личности происходит как в учебных заведениях, так и в семье, и через средства массовой информации, то есть имеет характер непрерывного и многоаспектного образования.

Например, можно отметить, что учащиеся именно сельских школ очень активно участвуют в проведении различных челленджей в соцсетях, а также таких религиозных праздников как курбан айт, Ораза айт, Пасха, Рождество и т.д.

В частности в нашем селе живут в мире и согласии представители русской, немецкой, татарской национальностей. Слайд

Поликультурность Казахстана - это прогрессивный фактор развития общества. Евразийские корни народов Казахстана позволяют соединить восточные, азиатские, западные, европейские потоки и создать уникальный казахстанский вариант развития поликультурности".

Поликультурная школа – это образовательное учреждение, в котором учатся дети-носители разных этнических культур. Целью такой школы является создание условий для полноценного и гармоничного развития всех учащихся с учетом их культурной принадлежности.

В целом хочется отметить, что становление поликультурного образования в Казахстане имеет характер диалектического развития и связан с историей Российского государства. В своем научном труде «Вопросы диалектологии и истории казахского языка» (Алма-Ата, 1959 г. стр 167) (Слайд) известный доктор филологических наук, профессор, член-корреспондент АН Казахской ССР Сәрсен Аманжолович Аманжолов подробно расписывает историю становления современного казахского литературного языка, а также приобщение казахов к культурам других народов.

Необходимо также отметить главную роль работы Ассамблей народов Казахстана в формировании поликультуризма в обществе в целом. Так как на ее основе функционируют по всей стране различные этнокультурные центры и Дома дружбы. Очень радует работа действующего «Отдела внутренней политики, культуры, развития языков и спорта Бескарагайского района области Абай»

В нашем районе функционируют Дом Дружбы, Дом Ветеранов, Молодежный ресурсный центр, деятельность которых направлена на пропаганду сохранения и укрепления межконфессиональной и межнациональной стабильности, мира, согласия и взаимопонимания между представителями 28-ми национальностей. В нашем районе такие центры действуют уже на протяжении многих лет. При Доме дружбы действуют 4 этнокультурных объединений: «Районный татарский культурный центр «Башкуль», Славянское ЭКО, Немецкое ЭКО, Казахское объединение, также действует молодежный клуб «Docstar». Слайд

Вся работа проводится согласно Доктрины национального единства, задач, поставленных Главой Государства на сессиях Ассамблеи, общенациональной идее «Мәңгілік ел».

В своем выступлении Н.А.Назарбаев на XX сессии Ассамблеи народа Казахстана «Стратегия «Казахстан - 2050»: один народ – одна страна - одна судьба» отметил: *«За эти годы Ассамблея достигла совершеннолетия, стала важнейшим общегражданским институтом нашей нации.Казахстан стал территорией, свободной от этнических конфликтов.Экономические и социально-политические реформы успешно состоялись, благодаря межэтническому спокойствию и гармонии. Мир и покой вошли в каждый дом. Это и есть главный результат нашей с Вами работы, работы Ассамблеи!»*

На XX сессии АНК Нурсултан Назарбаев поставил задачу укрепления местного самоуправления и усиления участия всех слоёв населения в созидании общественного согласия. Для исполнения этого поручения во всех регионах Казахстана были сформированы Советы общественного согласия под эгидой Ассамблеи народа Казахстана. Кроме Советов общественного согласия, под эгидой АНК также были созданы Советы матерей и Совет медиации — консультативно-совещательные органы. Слайд

Из выше перечисленного можно сделать вывод, что одним из основных направлений формирования поликультурной личности является языковая политика. В настоящее время, когда контакты с другими странами становятся всё теснее, знания иностранных языков играет важную роль.

Сейчас в школах Казахстана в основном утвердилось трехязычие как важнейшее направление культуры межнационального общения. Человек, владеющий кроме родного языка языком другого народа, получает возможность общаться с большим количеством людей, приобщаться к материальному и духовному богатству, выработанному носителями языка другого народа, ближе и глубже знакомиться с его историей, культурой.

Как известно, Казахстан исторически многонациональное государство и современное казахстанское общество развивается как поликультурное, что соответственно, предъявляет новые требования к педагогу, одним из которых является поликультурная компетентность.

Работа педагога в многонациональном, многоконфессиональном коллективе будет эффективной, если специалист компетентен и профессионально готов к ней; имеет устойчивые коммуникативные умения и навыки; не допускает предвзятого отношения к представителям одних национальностей, религий и не наделяет привилегиями других; всегда справедлив к каждому человеку, независимо от его национальной и религиозной принадлежности; готов и умеет предупреждать и предотвращать конфликтные ситуации в коллективе; владеет чувством такта и деликатности, умением управлять общением в многонациональном коллективе; ориентируется на ценности как отдельного индивида, этнической общности, так и общества в целом. Слайд

О процессе влияния социальных сетей и СМИ

С целью проведения анализа на сегодняшнюю ситуацию влияния СМИ на развитие поликультурного сознания, я провела небольшой опрос в Гугл формате.

Также на основании наблюдения и устного опроса, хочется отметить, что в первую очередь молодежь пользуется соцсетями без какого либо контроля со стороны взрослых. То есть не контролируется ни страницы, ни каналы ютуба, ни направление просматриваемой информации, ни время, которое они затрачивают на онлайн зависание в телефоне. Многие учащиеся просиживают и днем и ночью! Это минусы, которые могут пагубно повлиять на психическое и физическое здоровье современной молодежи, о чем и твердят сейчас во всех видах СМИ. Но несмотря на это ситуация все также остается бесконтрольной. Причиной тому является недостаточная педагогическая грамотность родительской общественности.

С другой стороны, судя по опросу надо отметить, что наблюдается много положительных сторон для формирования личности молодого поколения. Например, просмотр страниц положительных блогеров (самая большая часть просматриваемой информации 56% из 130 учащихся), которые рассказывают о семейных ценностях, о мотивации к успешному и счастливому будущему, к получению знаний и т.д Слайд

Также наблюдается просмотр учащимися отечественных фильмов, новостей, музыкальных новостей и всякого рода развлечений. К сожалению, просмотр и подписка на познавательную информацию в сети такую как здоровый образ жизни – 24%, здоровое и правильное питание – 17%, чтение книг и обзор литературы – 22%, и самое печальное уделяется на благотворительность и волонтерство – 7%, а также экологические проблемы – всего -9%.

Исходя из этого учащимся школы, учителям, а также родителям рекомендуется:

- Строгий контроль времяпровождения и обзор содержимого просматриваемой информации.
- Определить интересы и профориентацию ребенка.
- Учитывая интересы направлять в правильное русло просмотр и времяпровождение в соцсетях.

Список использованной литературы

1. <https://www.kazportal.kz/k-voprosu-polikulturnogo-vospitaniya-v-kazahstane/>
2. <https://cyberleninka.ru/article/n/aspekty-etnokulturnogo-obrazovaniya-i-polikulturnogo-vospitaniya-v-usloviyah-respubliki-kazahstan/viewer>
3. <https://infourok.ru/formirovanie-polikulturnoy-lichnosti-kak-odna-iz-osnov-obnovleniya-soderzhaniya-obrazovaniya-v-respublike-kazahstan-1429125.html>
4. https://www.akorda.kz/ru/speeches/internal_political_affairs/in_speeches_and_addresses/vystuplenie-prezidenta-respubliki-kazahstan-nanazarbaeva-na-xx-sessii-assamblei-naroda-kazahstana-strategiya-kazahstan-2050-odin-narod-odna-
5. <https://yandex.kz/search/?clid=2413868-513&win=476&from=chromesearch&text=%D0%B2%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%8F+%D0%BD%D0%B0+%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BC+%D0%BE%D1%84%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9+%D1%81%D0%B0%D0%B9%D1%82&rdnd=657604&lr=165&redircnt=1697783438.1>

ҚОЗҒАЛЫС МҮМКІНДІГІ ШЕКТЕУЛІ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ҮСТЕЛ ТЕННИСІНДЕГІ ҚОЗҒАЛЫС ӘРЕКЕТТЕРІН ЖЕТІЛДІРУ

Мукажанов А.Ж.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Қазіргі уақытта тірек-қимыл аппараты зақымданған мүгедектерді, оның ішінде балалардың церебральды сал ауруымен ауыратын мүгедектерді дене шынықтыру және спортпен шұғылдануға тарту проблемасы мемлекеттік және жеке қаржыландырылатын әлеуметтік бағдарламалардың барлық түрлерін іске асырудағы басты мәселелердің бірі болып табылады. 2006 жылдан бастап, денсаулық сақтау және әлеуметтік даму министрлігінің мәліметтері бойынша, алғаш рет балалардың церебральды сал ауруымен (церебральды сал ауруымен) ауыратын науқастар санының өсу тенденциясы байқалды, олардың таралуы 10 мың балаға 19,4 құрайды.

Бейімделетін спортпен шұғылдану организмдегі оң морфофункционалды сдйсуларды ынталандыруға, церебральды сал ауруы бар мүгедектердің моторикасын қалыптастыруға және жетілдіруге ықпал етеді, олардың әлеуметтік бейімделу процесін қамтамасыз етеді. Спортпен шұғылданатын қозғалыс мүмкіндіктері шектеулі адамдар қолда бар аурумен тиімді күреседі.

Тірек-қимыл аппараты зақымдалған адамдар үшін қол жетімді спорт түрлерінің бірі-Паралимпиада бағдарламасына енгізілген үстел теннисі. Бұл әр түрлі техникасы бар, тактикалық нұсқалар мен ойын комбинацияларының бай арсеналы бар, спорттық дайындықтың белгілі бір деңгейін талап ететін және спортшының денесіне жан-жақты әсер ететін, тіпті мүмкіндіктері шектеулі ойын-сауық, құмар спорт түрі.

Егер спорттық жаттығудың оңалту міндеттерін кешенді түрде шешуді қамтамасыз ететін таңдалған спорт түріндегі нәтижеге қол жеткізуге бағытталуы мен сал ауруының салдарымен мүгедектерді оқыту және қозғалыс әрекеттерін жетілдіру әдістемелерінің жеткіліксіз әзірленуі арасындағы қайшылықты шешсе, қозғалыс мүмкіндіктері шектеулі теннисшілерді даярлау процесі тиімдірек болуы мүмкін. Анықталған қайшылықты шешудегі бағыттардың бірі-оқу-жаттығу процесінде тұжырымдама негізінде құрылған мамандандырылған тренажерлерді мақсатты пайдалану.

Зерттеудің мақсаты-мамандандырылған тренажерларды пайдалану негізінде қозғалыс мүмкіндіктері шектеулі теннисші жастардың қозғалыс әрекеттерінің тиімділігін арттыру.

Зерттеу міндеттері:

1. Церебральды сал ауруы бар жастардың және олардың құрдастарының психофизикалық жағдайын үстел теннисімен айналысатын мұндай салдарсыз зерттеу.

2. Үстел теннисінде әртүрлі спорттық біліктілігі бар церебральды сал ауруының салдары бар жастардың қозғалыс қызметінің ерекшеліктерін анықтау

және олардың дайындығының модельдік сипаттамаларын әзірлеу.

3. Үстел теннисінде қозғалыс мүмкіндіктері шектеулі жастардың қозғалыс әрекеттерінің тиімділігін арттыру үшін техникалық құралдар кешенін және оларды пайдалану әдістемелерін әзірлеу.

4. Үстел теннисімен айналысатын қозғалыс мүмкіндіктері шектеулі жастардың қозғалыс әрекеттерін жетілдіру әдістемесінің тиімділігін әзірлеу және эксперименттік негіздеу.

Қойылған міндеттерді шешу үшін зерттеудің мынадай әдістері пайдаланылды: ғылыми-әдістемелік сипаттағы ақпарат көздерін және нормативтік-құқықтық материалдарды, статистикалық деректерді талдау, сауалнама, педагогикалық бақылаулар, антропометрия, пульсометрия, тестілеу, оптикалық әдістер қозғалыстарды тіркеу, педагогикалық эксперимент, математикалық статистика әдістері.

Мүгедек спортшыларды оқыту спорттық жаттығулар теориясында белгіленген жалпы принциптерге негізделген, бірақ, әрине, мыналарды ескере отырып ақаудың ерекшеліктері және мүгедектің жағдайы. Жақсы жаттығу әсеріне қол жеткізу үшін мүгедек спортшыларға арналған сабақтар аптасына кемінде үш рет, орта есеппен 1,5 сағаттан өткізілуі тиіс. Спорттың қандай да бір түрімен жаттығуға жіберу медициналық куәландыру негізінде жүзеге асырылады. Оқу процесіне қатысушыларға жүктемелердің әсерін жүйелі медициналық-педагогикалық бақылау кіреді. Функционалдық сынамалардың ерекшелігін қоса алғанда, зерттеу әдістері ақаудың сипатына сәйкес таңдалады.

Үстел теннисі сабақтары зерттеулерге сәйкес бірқатар артықшылықтарға ие. Кәсіби спортта айтарлықтай жетістіктерді көздемейтін табиғи қабілеттердің болуы мүгедектер спортында көптеген жетістіктерге әкелуі мүмкін. Сонымен қатар, жас шегі ешқандай рөл атқармайды. Бастапқыда жоғары біліктілік талап етілмейді, бұл дене шынықтыру мен спортқа ынталандыру болып табылады. Теннис үстелін қаласаңыз, үйде де жабдықтауға болады. Ол болмаған жағдайда сіз компьютерлік тренажерді пайдалана аласыз.

Мүгедек теннисшіні оқыту дәстүрлі түрде дені сау спортшымен бірдей принциптерге негізделген. Жаттығу әсерін алу үшін аптасына үш рет екі сағаттық жаттығулар қажет. Жетіспейтін жаттығу көлемін машиналарда да алуға болады.

Зерттеулер көрсеткендей, тенниспен айналысу спортшының психикасына, оның эмоционалды тұрақтылығына оң әсер етеді, ұсақ моториканы, қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бұлшықет жадын дамытуға ықпал етеді. Оңалту шаралары кешенінде жаттығу үйлестіру төзімділігін арттыруға, вестибулярлық аппаратты нығайтуға, жылдамдықты арттыруға әкеледі.

Үйлестіру, бұл өз кезегінде қозғалыс әрекеттерін дамытуға және жалпы мүгедектерді оңалтуға ықпал етеді.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Азарян Р. Н. көпжылдық дене шынықтыру және спорт сабақтарының Зағиптар мен нашар көретін оқушылардың дамуы мен тәрбиесіне әсерін педагогикалық зерттеу [Мәтін] / Р.Н. Азарян. - М.: ВОС, 1989. - 134 б.

2. Анохин П. К. функционалды жүйелер физиологиясының очерктері [Мәтін] / П. К. Анохин. - М., 1975.- 256 б.
3. Ашмарин, Б.А. дене тәрбиесіндегі педагогикалық зерттеулердің теориясы мен әдістемесі [Мәтін] / Б. А. Ашмарин. - М.: дене шынықтыру және спорт, 1978.- 233 Б.
4. Байгулов Ю. П. жас спортшылардың қабілеттерін дамыту процестерін іріктеу және болжау әдістерін зерттеу (үстел теннисі) [Мәтін]: реферат. дис. канд. пед. ғылымдар. / Ю.П. Байғұлов. - М., 1981. - 23 б.
5. Байгулов Ю. П. үстел теннисі: кеше, бүгін, ертең. / Ю.П. Байғұлов. - М.: дене шынықтыру және спорт, 2000. - 128 б.
6. Байгулов Ю. П. үстел теннисінің негіздері [Мәтін]. / Ю.П. Байғұлов., Ю.П. Романин. -М.: дене шынықтыру және спорт, 1979. - 160 Б.
7. Балсевич, В. К. адамның постнатальды онтогенезіндегі локомоторлық функцияны зерттеу (5-65 жас) [Мәтін] : реферат. дис. доктор пед. ғылымдар 13.00.04. / В. К. Балсевич-М., 1971. -28с.
8. Барчукова, Г.В. үстел теннисіндегі бәсекелестік қызметті талдау [Мәтін] / Г. В. Барчукова // дене шынықтыру теориясы мен практикасы. - 1982. - № 5. - Б.18-21. - ISSN 0040-3601.
9. Барчукова, Г. В. үстел теннисіндегі иннинг тактикасын талдау [Мәтін] / Г. В. Барчукова // дене шынықтыру теориясы мен практикасы. - 1986. - № 2. -Б. 21-23. - ISSN 0040-3601.
10. Барчукова, Г.В. үстел теннисіндегі техникалық-тактикалық іс-қимылдардың қалыптасуының алғышарты ретінде шабуыл соққыларын биомеханикалық талдау [Мәтін] / Г. В. Барчукова, В. А. Воронов // дене шынықтыру теориясы мен практикасы. - 1997. - № 2. - Б. 18-21. - ISSN 0040-3601.
11. Барчукова, Г.В. барлығына қол жетімді ойын [Мәтін] / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. - М.: Білім, 1991. - 80 б.

ӘОЖ 7.79.796.03

ҮСТЕЛ ТЕННИСІН МҮМКІНДІГІ ШЕКТЕУЛІ БІЛІМ АЛУШЫЛАР ҮШІН БЕЙІМДЕЛГЕН СПОРТ ТҮРІ РЕТІНДЕ ҚОЛДАНУ

Мукажанов А.Ж.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Қазақстандағы проблемалардың бірі-мүмкіндігі шектеулі жандарды өзін-өзі қамтамасыз ететін өмірге бейімдеу және оларды қоршаған әлемге оңалту. Мүмкіндігі шектеулі жандарға көмек көрсету және қолдау көрсету маңызды міндет болып табылады. Біздің еліміз Батысқа қарағанда төмен, онда мүмкіндігі шектеулі жандар үшін жайлы өмір сүрудің барлық жағдайлары жасалған.

Әлеуметтік бейімделу мақсатында мүмкіндігі шектеулі жандарды оңалту тіршілік әрекетіндегі шектеулердің орнын толтыруды жоюға, олардың

материалдық тәуелсіздікке қол жеткізуіне және олардың қоғамға бейімделуіне бағытталған.

Мүмкіндігі шектеулі жандарды оңалтудың негізгі кезеңдеріне мыналар жатады:

1) қалпына келтіретін медициналық тағайындаулар. Реконструктивті хирургия, протездеу, санаторий-курорттық емдеу;

2) оқыту мен білім беруге кәсіптік бағдар беру. Жұмысқа орналасуға, өндірісті бейімделуге көмек;

3) Әлеуметтік-мәдени саладағы оңалту, әлеуметтік-педагогикалық, әлеуметтік-психологиялық көмек, сондай-ақ әлеуметтік-тұрмыстық бейімделу;

4) дене шынықтыру-сауықтыру іс-шаралары, спорттық қызмет және жоғары жетістіктер спорты.

Мүмкіндігі шектеулі адамдарды белсенді әлеуметтік өмірге тарту, сондай-ақ олардың физикалық, психологиялық және әлеуметтік оңалтуына қолайлы жағдайлар жасау дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық іс-шаралар болып табылады.

Адаптивті дене шынықтыру-бұл әлеуметтік құбылыс, оның мақсаты бұрын қол жетімділігі шектеулі немесе әлеуметтік процеске мүлдем кірмеген адамның әлеуметтік байланыстарын құру және нығайту, оны жаңа мағына мен эмоцияларға толы толыққанды өмірмен таныстыру.

Адаптивті дене шынықтыру бұл емдеу әдісі емес, керісінше, мүмкіндігі шектеулі, денсаулығы нашар адамдардың назарын қарым-қатынасқа, ашық ауада және көңіл көтеруге ауыстыру тәсілі.

Адаптивті дене шынықтырудың бір түрі-адаптивті спорт. Мақсаты-адамның мүмкіндіктерін іске асыру және оларды дамуында ұқсас проблемалары бар басқа адамдардың қабілеттерімен салыстыру.

Мұндай бейімделгіш спорт жарысқа, максималды нәтижелерге қол жеткізуге бағытталған. "Жаңа рекордты алу" - бұл бейімделгіш спорттың барлық бейімделгіш дене шынықтыру түрлерінен басты айырмашылығы.

Спортшылардың қабілеттеріне қарай жіктелуі бейімделгіш спортпен шұғылданудың басты шарты болып табылады. Бұл жеңіске жету мүмкіндігін барынша теңестіруге ұмтылу.

Екі бағыт бойынша бөлу жүзеге асырылады:

1. медициналық-негізгі критерий функциялардың зақымдану дәрежесі болып табылады;

2. спорттық-функционалдық-әрбір нақты спорт түріндегі қозғалыс белсенділігінің ерекшелігі ескеріледі.

Мүмкіндігі шектеулі адамдардың денсаулығында спорттық шеберлікті қалыптастыру және денсаулығына ұқсас проблемалары бар адамдармен спорттың әртүрлі түрлерінде ең жоғары нәтижелерге қол жеткізу, ең алдымен бейімделгіш спорт арқылы бағытталған.

Бейімделетін спорттың басты міндеті-мүмкіндігі шектеулі жандардың спорттық мәдениетін қалыптастыру. Оларды қоғамдық-тарихи тәжірибеге баулу физикалық мәдениет.

Спорттың зияткерлік, технологиялық, жұмылдыру және басқа да құндылықтарын игеру.

Ғылыми деректер мен практикалық тәжірибе көрсеткендей, бейімделгіш дене шынықтыру мен спорт мүгедектердің әлеуметтік өмір саласын қоғамға айтарлықтай кеңейтеді.

Мүмкіндігі шектеулі жандарды әлеуметтік оңалту өте маңызды. Қоғамдағы интеграция құралы-әлеуметтік сұранысқа ие болу үшін тең жағдай жасау механизмі.

Бұл мәселенің әлеуметтік маңыздылығы соншалық, оған деген қызығушылық табиғи түрде артады.

Аурулардан, жарақаттанудан немесе ақаулардан туындаған, тіршілік әрекетінің шектелуіне әкеп соқтыратын және оны әлеуметтік қорғауды қажет ететін дене функцияларының тұрақты бұзылуы бар денсаулығының бұзылуы бар адам мүгедек немесе мүмкіндігі шектеулі адам деп аталады.

Білім алушылардың оқу процесін ұйымдастырудағы проблемалардың бірі- құру дене шынықтырумен айналысуға ынталандыру. Бұл мәселенің бір шешімі әртүрлі спорт түрлеріне негізделген дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыру болуы мүмкін. Және оқушылардың даралығын және оның мүдделерін ескеретін дене шынықтыру жаттығуларының жүйелері. Сабақтарды ұйымдастырудың бұл түрі пәнге қызығушылық тудырады. Сабақтың тиімділігі артады, білім алушылар оқу процесінің белсенді қатысушыларына айналады.

Әр түрлі спорт түрлеріне негізделген оқу сабақтарын ұйымдастырудың бір әдісі-үстел теннисі. Артықшылығы-үлкен спорттық ғимараттар, қымбат жабдықтар мен жабдықтар қажет емес. Сабақтарды кез-келген үй-жайда немесе аудиторияда өткізуге болады.

Үстел теннисімен айналысқан кезде жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелерінің белсенділігі артады, бұлшықеттердің үлкен тобы белсенді жұмысқа қатысады.

Үстел теннисі ең көп таралған жүрек - қан тамырлары аурулары мен көру органдарының ауруларымен ауыратын науқастарға емдеу ретінде ұсынылады.

Көптеген авторлар білім алушылардың дене тәрбиесі мәселесін алға тартады. Олардың ғылыми жарияланымдарында бұл мәселенің шешімі спорттың әртүрлі түрлері бойынша дене шынықтыру мамандандырулары бойынша оқу сабақтарына кіріспе болып табылатыны дәлелденді. Үстел теннисі-уәде етушілердің дене тәрбиесін жетілдірудің прогрессивті түрі.

Дене жаттығулары мүмкіндігі шектеулі адамдардың моторикасын түзету және жетілдіру үшін үлкен әлеуетке ие. Әрбір жеке жағдай үшін оңтайлы комбинацияларды таңдау көптеген физикалық жаттығуларға және оларды орындаудың өзгергіштігіне мүмкіндік береді.

Қазіргі қоғамда, үстел теннисі дені сау адамдар үшін ғана емес, мүмкіндігі шектеулі адамдар үшін де қол жетімді спорттық жаттығулардың бірі болып табылады.

Үстел теннисі бұлдинамикалық, атлетикалық, күштіқарым-қайшылық жағдайында ойнау. Ең жан-жақты физикалық дайындықты қайдан алуға болады.

Оқушылар дене жаттығуларын орындай отырып, дененің ұсақ моторикасын имускулатурасын үйлесімді дамытады, сондай - ақ жүрек-қантамыр жүйесінің, тірек-қимыл аппаратының, тыныс алу жүйесінің қызметін жақсартады, бүкіл денені нығайтады және қатайтады.

Жеке тұлғаның коммуникативті және физикалық мүмкіндіктерін дамыту, өмірге деген қызығушылықты сақтау, өнімділікті арттыру және кемшіліктер кешенін жою – үстел теннисін оқытудың басты мақсаты.

Үстел теннисі немесе үстел теннисі (бұл терминді ағылшындар ойлап тапты және ол теннис добын үстелге соғу дыбысы болды)-бұл ең алдымен спорттық ойын, оның мақсаты допты белгілі бір ережелерге сәйкес торлы ойын үстеліне ракеткалармен лақтыру.

Спорттық іс-шараларды өткізу үшін объектілер жиынтығын білдіретін материалдық-техникалық база қажет.

Дене шынықтыру және спорт бойынша сабақтар мен жарыстарды өткізудің материалдық-техникалық базасына мыналар жатады:

- спорттық ғимараттар;
- жабдық;
- түгендеу;
- спорттық мүлік.

Спорт объектілерін салу мүгедектер мен мүмкіндігі шектеулі адамдардың спорт объектілеріне кедергісіз кіруін қамтамасыз ету туралы талаптарды қатаң сақтай отырып жүзеге асырылады. Паралимпиадалық деңгейдегі сабақтар мен жарыстар өткізілетін спорт объектілері міндетті түрде мүгедектігі бар адамдардың келуіне толық бейімделуі тиіс.

Нысанда: тұтқалар, арнайы лифттер, пандустар, көтергіш платформалар, мамандандырылған санитарлық және дәретхана бөлмелері және т. б. болуы керек.

Мүмкіндігі шектеулі жандарға арналған үстел теннисінің неғұрлым тиімді сабақтары арнайы техникалық құралдарды, атап айтқанда, иннингтер мен түрлі айналымдарды пысықтауға арналған дөңгелекті пайдалану арқылы өтеді; үстел теннисіне арналған робот-тренажер.

Жарыстарда туындайтын тактикалық немесе техникалық ойын жағдайларын бірнеше рет қайталауға қабілетті допты соғу және ойын алаңында қозғалу техникасын үйрету және жетілдіру, ойын жылдамдығын арттыру үшін электрондық механикалық құрылғы.

Әдеби дереккөздерді талдау және мүгедектік мәселесі бойынша тәжірибе көрсеткендей, үстел теннисі құралдары мүмкіндігі шектеулі жандарды сауықтыру, қозғалыс және әлеуметтік оңалту міндеттері үшін сәтті пайдаланылуы мүмкін.

Білім алушылардың дене тәрбиесі процесі тиімді және олардың қозғалыс белсенділігін дамытуға, денсаулығын сақтауға және нығайтуға ықпал ететін болады.

Егер колледждің оқу-тәрбие процесінде жеке жаттығу жүгіру жүктемелері жүйесін әзірлеуді және оқытудың арнайы техникалық құралдарын пайдалануды көздейтін "үстел теннисі" мамандануы негізінде оқу сабақтарын ұйымдастырудың арнайы бағдарламасы әзірленіп, іске асырылатын болса.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Азарян Р. Н. көпжылдық дене шынықтыру және спорт сабақтарының Зағиптар мен нашар көретін оқушылардың дамуы мен тәрбиесіне әсерін педагогикалық зерттеу [Мәтін] / Р.Н. Азарян. - М.: ВОС, 1989. - 134 б.
2. Анохин П. К. функционалды жүйелер физиологиясының очерктері [Мәтін] / П. К. Анохин. - М., 1975.- 256 б.
3. Ашмарин, Б.А. дене тәрбиесіндегі педагогикалық зерттеулердің теориясы мен әдістемесі [Мәтін] / Б. А. Ашмарин. - М.: дене шынықтыру және спорт, 1978.- 233 Б.
4. Байгулов Ю. П. жас спортшылардың қабілеттерін дамыту процестерін іріктеу және болжау әдістерін зерттеу (үстел теннисі) [Мәтін]: реферат. дис. канд. пед. ғылымдар. / Ю.П. Байғұлов. - М., 1981. - 23 б.
5. Байгулов Ю. П. үстел теннисі: кеше, бүгін, ертең. / Ю.П. Байғұлов. - М.: дене шынықтыру және спорт, 2000. - 128 б.
6. Байгулов Ю. П. үстел теннисінің негіздері [Мәтін]. / Ю.П. Байғұлов., Ю.П. Романин. -М.: дене шынықтыру және спорт, 1979. - 160 Б.
7. Балсевич, В. К. адамның постнатальды онтогенезіндегі локомоторлық функцияны зерттеу (5-65 жас) [Мәтін] : реферат. дис. доктор пед. ғылымдар 13.00.04. / В. К. Балсевич-М., 1971. -28с.
8. Барчукова, Г.В. үстел теннисіндегі бәсекелестік қызметті талдау [Мәтін] / Г. В. Барчукова // дене шынықтыру теориясы мен практикасы. - 1982. - № 5. - Б.18-21. - ISSN 0040-3601.
9. Барчукова, Г. В. үстел теннисіндегі иннинг тактикасын талдау [Мәтін] / Г. В. Барчукова // дене шынықтыру теориясы мен практикасы. - 1986. - № 2. -Б. 21-23. - ISSN 0040-3601.
10. Барчукова, Г.В. үстел теннисіндегі техникалық-тактикалық іс-қимылдардың қалыптасуының алғышарты ретінде шабуыл соққыларын биомеханикалық талдау [Мәтін] / Г. В. Барчукова, В. А. Воронов // дене шынықтыру теориясы мен практикасы. - 1997. - № 2. - Б. 18-21. - ISSN 0040-3601.
11. Барчукова, Г.В. барлығына қол жетімді ойын [Мәтін] / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. - М.: Білім, 1991. - 80 б.

ӘОЖ 7.79.796.03

АУЫЛДЫҚ ЖЕРЛЕРДЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ – СПОРТ ҚЫЗМЕТІНІҢ ТИІМДІЛІГІН АРТТЫРУДЫҢ ҰЙЫМДАСТЫРУШЫЛЫҚ-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ШАРТТАРЫ

Муратбек Ибрагим

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Дене шынықтыру және спорт саласы қоғамда көптеген функцияларды орындайды және халықтың барлық жас топтарын қамтиды. Дене шынықтыру және спорт жеке тұлғаның физикалық, эстетикалық және адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеуге, қоғамдық пайдалы іс-шараларды ұйымдастыруға, халықтың бос

уақытын өткізуге, аурулардың алдын алуға ықпал етеді, бұл физикалық және психоэмоционалды рекреация және оңалту, көру, қарым-қатынас. Дене шынықтыру адамның жалпы мәдениетінің, оның салауатты өмір салтының қырларының бірі бола отырып, адамның оқудағы, өндірістегі, күнделікті өмірдегі, қарым-қатынастағы мінез-құлқын анықтайды, әлеуметтік-экономикалық, жалпы педагогикалық (дидактикалық, тәрбиелік), сондай-ақ сауықтыру міндеттерін шешуге ықпал етеді.

Қазіргі әлемде адам мен қоғамның табиғатын жақсарту факторы ретінде дене шынықтырудың рөлі туралы хабардарлық айтарлықтай артып келеді. Салауатты өмір салты, жалпы алғанда, дене шынықтыру және спорт әлеуметтік құбылысқа айналады, күшті мемлекет пен салауатты қоғамның дамуына ықпал ететін күш пен ұлттық идеяны біріктіреді. Әлемдік тәжірибе көрсеткендей, дене шынықтыру және спорт құралдары халықтың денсаулығын жақсарту және ұжымдарда және жалпы қоғамда салауатты моральдық-психологиялық ахуалды қалыптастыру мәселелерін шешуге әмбебап қабілетке ие.

Халықтың дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетін ұйымдастыруға ықпал ететін жекелеген жағдайларды зерттеуге отандық және шетелдік ғалымдардың жұмыстары арналған. Дене шынықтыру мен спорттың әлеуметтік маңыздылығы, сондай-ақ жеке тұлғаның жалпы мәдениеттің құндылық әлеуетін игеруі, дене шынықтыру және спорт қызметі процесінде жұмыстарды ашады.

Философиялық, педагогикалық, социологиялық, экономикалық әдебиеттерді талдау және дене шынықтыруды басқару саласындағы мамандардың тәжірибесін жалпылау арасындағы қайшылықты анықтады:

1) ауыл халқының дене шынықтыру-спорт қызметіне әлеуметтік қажеттілігі және оны қазіргі әлеуметтік-экономикалық жағдайларда тиімді жүзеге асырудың ғылыми негізделген ұйымдастырушылық-педагогикалық жағдайларын әзірлеудің болмауы;

2) ауыл халқының әлеуметтік маңызы бар құндылықтар мен мінез-құлық нормаларын игеру арқылы білім деңгейін көтеру қажеттілігі және дене тәрбиесі теориясы шеңберінде осы ғылыми проблеманың жеткіліксіз әзірленуі арқылы жүзеге асырылады.

Жоғарыда айтылғандарға сүйене отырып, зерттеу мәселесі туындайды: қандай ұйымдастырушылық-педагогикалық жағдайларда ауылдық жерлерде дене шынықтыру-спорттық іс-шаралар тиімдірек болады?

Жоғарыда айтылғандардың барлығы зерттеу тақырыбын таңдауға негіз болды: "ауылдық жерлерде дене шынықтыру-спорттық іс-әрекеттің тиімділігін арттырудың ұйымдастырушылық-педагогикалық шарттары".

Зерттеудің мақсаты-ауылдық жерлерде дене шынықтыру-спорт қызметінің тиімділігін арттырудың ұйымдастырушылық-педагогикалық жағдайларын анықтау, негіздеу және эксперименттік тексеру.

Тақырыпқа сәйкес-мақсаты мен гипотезасы бойынша зерттеудің келесі міндеттері анықталды:

1) тиімді дене шынықтыру-спорт қызметінің мүмкіндіктерін ашатын педагогика ғылымында бар тұжырымдамаларға талдау жүргізу;

2) ауылдық жерлерде тиімді дене шынықтыру-спорт қызметінің ұйымдастырушылық-педагогикалық жағдайларының моделін анықтау және әзірлеу;

3) анықталған ұйымдастырушылық-педагогикалық жағдайлардың ауылдық спорт ойындарын дайындау мен өткізудің табыстылығына және ауылдық ауданда дене шынықтыру-спорт қызметінің тиімділігін арттыруға әсерін эксперименттік тексеруді жүзеге асыруға міндетті.

Ауылдық жалпы білім беретін мектеп ауылдық жерлердегі дене шынықтыру-спорт қызметінің орталығы болып табылады. Онда ауылдық жерлерде бар дене шынықтыру қызметкерлерінің (56,3 %), спорт залдарының (80 %), дене шынықтыру ұжымдарының (62,4 %) негізгі саны және соның салдарынан ауылдық жерлерде дене шынықтырумен және спортпен шұғылданатындардың ең көп саны (39,6%) шоғырланған.

Ұйымдастырушылық-педагогикалық жағдайлардың көрсеткіштері мен дене шынықтыру-спорттық іс-әрекеттің нәтижелері арасындағы корреляциялық талдау дене шынықтырумен және спортпен шұғылданатындардың санын тартуға және арнайы медициналық топқа жатқызылған оқушылар санының азаюына жоғары білімі бар дене шынықтыру кадрлары мен спорт ғимараттары барынша әсер ететінін көрсетті.

Республикалық ауылдық спорттық ойындарды дайындау және өткізу процесінде пайдаланылатын педагогикалық нысандар мен құралдардың алуан түрлілігі ауылдық жерлерде дене шынықтыру-спорт қызметін едәуір жандандыруға мүмкіндік береді, бұл дене шынықтырумен және спортпен шұғылданатындар санының артуына, разрядшы-спортшылар санының өсуіне және спортшылардың қатысуына әсер етеді. бұқаралық дене шынықтыру-спорттық іс-шараларға ауыл тұрғындарының саны көбірек.

Республикалық ауылдық спорт ойындарын ұйымдастыру және өткізу ауыл тұрғындарының дене шынықтыру мен спорттың ғана емес, жалпы мәдениеттің де құндылық әлеуетін игеруіне халықтың ойындардың кең мәдени бағдарламасын дайындауға және өткізуге қосылуы арқылы ықпал етеді.

Қорыта айтқанда білім беру мен спортты басқарудың мемлекеттік және муниципалды органдары дене шынықтыру және спорт саласындағы өз қызметінде ауылдық жерлердің ерекшеліктерін ескере отырып, ауылдық дене шынықтыру қызметкерлерінің біліктілігін арттыру және қайта даярлау курстарын ұйымдастыруға және өткізуге баса назар аударуы керек.

Білім беру мен спортты басқарудың мемлекеттік және муниципалды органдары спорттық ғимараттарды заманауи жабдықтармен және құрал-жабдықтармен жабдықтауға ерекше назар аудара отырып, ауылдық жерлерде дене шынықтыру мен спорттың материалдық-техникалық базасын дамыту жөніндегі жұмысты жалғастырсын.

Ауылдық жерлерде дене шынықтыру-бұқаралық және спорттық іс-шараларды өткізетін ұйымдар жарыс сценарийін әзірлеу кезінде ауылдық шығармашылық ұжымдарды тарта отырып, кең мәдени бағдарламаны ескерсін.

Спорт мектептері мен клубтарына, дене шынықтыру ұжымдарына дене шынықтыру-спорт сабақтарын ұйымдастыру кезінде ауылдық жерлер үшін басым

спорт түрлерін: шаңғы жарысы, жеңіл атлетика, волейбол, баскетбол, гір спорты ескерілсін.

Білім беру мен спортты басқарудың мемлекеттік және муниципалдық органдары Ішкі істер бөлімдерімен бірлесіп, кәмелетке толмағандар арасындағы құқық бұзушылықтардың алдын алу мақсатында ауылдық жерлерде өткізілетін түрлі дене шынықтыру-бұқаралық және спорттық іс-шараларға қатысу үшін "қиын" жасөспірімдерді белсенді түрде тартсын.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Аксенова О. Э. оқушыларға дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетке тарту факторы ретінде ақпараттық-насихаттық әсер ету: реферат. дис. . канд. пед. ғылымдар. - Санкт-Петербург.: 1996. - 24 б.

2. Алешин В. В. "Лужники" Олимпиадалық кешені: менеджмент, маркетинг және экономика. М.: кеңестік спорт, 2000. - 256 б.

3. Алешин В.В., Переверзин И. И. стадион менеджменттің әлеуметтік-педагогикалық объектісі ретінде //дене шынықтыру мен спортты дамытудың заманауи мәселелері мен тұжырымдамалары /құрамы. В.И. Жолдақ, В. Г. Камалетдинов. Челябинск, 1997. - 1-бөлім. - Б.7386.

4. Аношкин В. С. ауыл тұрғындары арасында дене шынықтыру мен спортты дамытуды басқаруды ұйымдастыру: реферат. дис. . канд. пед. ғылымдар. М.: 1979. - 16 б.

5. Аристова Л.В. дене шынықтыру мен спорттың материалдық-техникалық базасы туралы //Ресей Федерациясындағы дене шынықтыру және спорт: ғылыми мақалалар жинағы. М., 2000. - 157-170 ББ.

6. Аристова Л.В. дене шынықтыру-спорттық ғимараттар желісін және дене шынықтырудың материалдық-техникалық базасын дамыту //дене шынықтыру теориясы мен практикасы. —2000. -№ 7. 52-55 бет.

ӘОЖ 7.79.796.03

АУЫЛДЫҚ МЕКТЕПТЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ-САУЫҚТЫРУ ЖҰМЫСТАРЫН ҰЙЫМДАСТЫРУ

Муратбек Ибрагим

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Ауылда мектеп-балаларды дене шынықтыру және спортпен шұғылдануға баулитын жалғыз мекеме, бос уақытты ұйымдастыратын орын, ауылдың зияткерлік-мәдени өмірінің жалғыз орталығы.

Оқушыны дене шынықтырумен қалай баурап алуға, өз бетінше әдет қалыптастыруға және осындай жағдайларда үнемі айналысуға болады? Салауатты өмір салтына деген талғамды қалай сіңіруге болады, оқушыға оның үйлесімді физикалық дамуына қалай көмектесуге болады? Осы және басқа да көптеген сұрақтар дене шынықтыру мұғалімінің алдында тұр. Оларға нақты жауап беру

мүмкін емес. Әркім өз мүмкіндіктері мен жұмыс жағдайларына сәйкес оқушылармен жұмыс істеу жолын іздейді. Бұл мәселелерді шешуде ауыл мектебінің өзіндік ерекшеліктері бар. Ауылдық шағын Мектептегі дене тәрбиесінің маңызды құрамдас бөліктерінің бірі-сыныптан тыс спорттық-бұқаралық және дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстары. Сабақтан тыс уақытта дене тәрбиесі оқушының адамгершілік, ақыл-ой, эстетикалық тәрбиесімен тығыз байланысты.

Өкінішке орай, көптеген ауыл мектептерінің проблемасы — оқушылар санының азаюы біздің мектептен де құтыла алмады. Біздің мектепте 28 оқушы оқиды: 9 сынып, бастауыш мектепте-16 оқушы, орта буында – 12 оқушы. Мектепте 8 мұғалім жұмыс істейді. Спорт залы мен спорт алаңы бар. Мектепте Салауатты өмір салтын қалыптастыруға, балалардың жақсы дене шынықтыруын сақтауға бағытталған "Денсаулық" кешенді бағдарламасы әзірленіп, іске асырылуда. Дене тәрбиесі мен салауатты өмір салтын қалыптастыруға байланысты мәселелер педагогикалық және әдістемелік кеңестердің отырыстарында, ата-аналар жиналыстарында жиі тыңдалады.

Біздің мектепте оқушылардың денсаулығына көп көңіл бөлінеді. Денсаулықты сақтау мен нығайтудың бір жолы-сабақтан тыс және сабақтан тыс жұмыс түрі.

Мектепте оқу-тәрбие жұмысын ұйымдастырудың негізгі нысаны сабақ болып табылады. Сабақтарды сапалы өткізу өздік жұмыстың сәттілігін және оқушылардың сабақта алатын дағдылары мен дағдыларын жетілдіруге байланысты мұғалімнің әртүрлі тапсырмаларын орындауын қамтамасыз етеді. Сабақтағы менің міндетім-оқушылардың дене шынықтыру құралдарын күнделікті әр түрлі оқу, еңбек, демалыс жағдайында қолдануға дағдылануы; салауатты өмір салты тақырыбы олар үшін бос сөзге айналмауы және денсаулығын сақтау мен нығайту туралы қамқорлық олардың өмір сүру нормасына айналуы. Бұл жұмыс сабақтағы шағын әңгімелерден басталады. Балаларға спорттық костюммен айналысу джинсы мен тығыз жемпірге қарағанда ыңғайлы ғана емес, сонымен қатар пайдалы екенін дәлелдеу керек. Неліктен мен көптеген нормативтерді жас, күшті, бірақ темекі шегетін және алкогольді асыра пайдаланатын жігіттен жақсы орындайтынымды түсіндіріңіз. Мүмкіндігінше мен ашық ауада дене шынықтыру сабақтарын өткізуге тырысамын, бірақ кейде бұл өте қиын.

Дене шынықтыру сабақтарында жеке тұлғаны физикалық дамытудың барлық міндеттерін орындау мүмкін емес және мұнда сыныптан тыс және сауықтыру жұмыстары көмекке келеді. Мектептегі сыныптан тыс және спорттық-сауықтыру жұмыстары физикалық дамыған және салауатты өмір салтын ұстанатын тұлғаның қалыптасу процесінде өте маңызды рөл атқарады. Ғалымдар адам туылмайды, бірақ айналады деп мәлімдейді. Біздің мектеп балаларымыздың жан-жақты дамуы үшін көп нәрсе жасайды: ақыл-ой, рухани, этикалық, эстетикалық, адамгершілік және, әрине, физикалық.

Мектеп жағдайында оқушылардың жоғары физикалық белсенділігіне үнемі қызығушылық таныту сыныптан тыс жұмыстардың әртүрлі формаларын қолдану арқылы жүзеге асырылады. Оқу жылының басында спорттық іс-шаралар жоспары әзірленеді (аудандық және облыстық жарыстарға байланысты). Соңғы уақытқа дейін шағын футбол және дойбы спорт секциясы жұмыс істеді. Биыл 5-9 сынып

оқушыларына арналған "Мини-футбол" үйірмесі және 8-сыныпта "дойбы және шахмат" сабақтан тыс жұмыстар үйірмесі өткізіледі. Орта буын оқушыларын қамту -100% құрайды. Бастауыш мектепте 1,2 сыныптарда "дұрыс тамақтану туралы әңгіме" үйірмесі ұйымдастырылды, бастауыш сынып мұғалімі жүргізеді.

Мектеп оқушылары барлық спорттық мерекелер мен іс-шараларға үлкен стивемиласпен қатысады. Біздің мектеп үшін мұндай спорттық мерекелер дәстүрге айналды:

Денсаулық Күні,

"Көңілді бастаулар",

"Былғары доп"

"Президенттік жарыстар" және т. б.

Балалар спорттық мерекелерге, Денсаулық күндеріне, конкурстарға, викториналарға қуанышпен дайындалады. Командалардың атын, ұрандарын, эмблемаларын ойлап табыңыз. Олар спорт, денсаулық туралы мақал-мәтелдерді үйренеді, қабырға газеттерін шығарады. Оқу сабақтары пән мұғалімдерімен ұйымдастырылған динамикалық үзіліс режимінде өткізіледі.

Спорттық жұмысты дамыту үшін көптеген жарыстар өткізу керек-бұл ешкімге құпия емес. Шағын жинақталған мектептердегі жарыстардың өзіндік ерекшеліктері бар. Шағын мектепте спорттық жарыстарды өткізудің қиындығы-сыныптардың аз толуына байланысты бір жастағы балалардың құрамы өте шектеулі. Бәсекелестік пен бәсекелестік бұл жағдайда олардың негізгі мағынасынан айырылады, бұл балалардың сабаққа деген қызығушылығын төмендетеді. Әр түрлі жастағы командаларды құру, олардың күштері мен қатысушыларының саны бойынша тең, қалыптасқан жағдайдан шығу. Сондықтан ауылдық шағын мектепте дене тәрбиесі мәселелерін шешудегі маңызды бағыт-бірнеше сынып оқушыларын спорт түрлерінен секцияда сабақ алу немесе жарыстарға қатысу үшін әр түрлі жастағы топқа біріктіру.

Сондай-ақ, ауылдық жерлерде спорттық-бұқаралық жұмыстың ерекшелігі шағын мектеп - бұл балалар "әмбебап" спортшы болуы керек. Көбінесе әртүрлі спорт түрлерінен жарыстарға спортпен шұғылдануға қандай да бір қабілеті мен қызығушылығы бар балалар қатысады. Оқушылар әртүрлі деңгейлерде бәсекеге түсуге мүмкіндік беретін дағдылар мен дағдыларды алады, өзіне және өз күштеріне сенімділік алады. Айта кету керек, бұл тек спорттық тұрғыдан дарынды балалар ғана емес, сонымен қатар спорттық жұмысты ғана емес, тәрбиелік жұмысты да қажет ететін проблемалы балалар. Бұл балалар спорт секцияларына қуана қатысады және олар жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізе алмаса да, топтағы сабақтар ұжымда жауапкершілік пен өз қажеттіліктерін сезінуге мүмкіндік береді. Ауыл командасы үшін ойынға қатысу ерекше күшті мотивациялық фактор болып табылады, бұл баланың басқалардың арасында беделін көтереді және асоциалды мінез-құлықтың алдын алуға ықпал етеді, мектеп оқушыларын сауықтыруға, оларды салауатты өмір салтына тартуға, моральдық-еріктік қасиеттерді қалыптастыруға бағытталған мектептің спорттық-бұқаралық жұмысын сауатты және орынды ұйымдастыруға мүмкіндік береді.

Ауыл мектебіндегі дене тәрбиесі мәселесін ата-аналармен мүдделі, іскерлік ынтымақтастықсыз бір мектептің күшімен шешу мүмкін емес. Балаларына көмектесу үшін ата-аналар мектептегі дене шынықтыру туралы бәрін білуі керек.

Ата-аналар жиналыстарында ағартушылық жұмыстар жүргізілуде, Денсаулық сақтау технологиялары мәселелері көтеріледі. Пән мұғалімдері ата-аналарға дене шынықтыру-бұқаралық қозғалысты дамытудың маңыздылығын түсінуге көмектеседі.

Осылайша, ауылдағы мектептен тыс, дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық-бұқаралық жұмыстарды сапалы, үйлесімді өткізу балалардың жан-жақты дамуына ықпал етеді, пәнге нақты бағынуға, спорттық этика ережелерін, нормаларын орындауға, қарсыласты, төрешілерді құрметтеуге үйретеді, жеңіске дейін күресу, жеңімпаздарға қызғаныш білдірмеу, жеңіліс кезінде жоғалмау, шын жүректен жеңіліс кезінде жоғалмау қабілетін дамытады күрес жолдастарының жеңістеріне қуаныңыз. Әр түрлі спорттық іс-шаралар ерік-жігерді нығайтуға, табысқа жетуге, жеке спорт түрлерінде өз дағдылары мен дағдыларын жетілдіруге, психикалық және физикалық денсаулықты нығайтуға көмектеседі. Серіктестік пен өзара көмек, патриотизм, тапсырылған іс үшін жауапкершілік сезімдері тәрбиеленеді. Алкогольге, темекі шегуге теріс көзқарас қалыптасады. Балалар сабақтарда теңдестірілген болды, оқу жылы бойы ақыл-ой белсенділігінің жоғары деңгейін сақтап қалды, мектептен өмірге жақсы дайындықпен шықты, сондай-ақ бірнеше жыл бойы милицияда, кәмелетке толмағандар істері жөніндегі комиссияда есепте тұрмайды.

Осылайша, ауылдық шағын мектепте спорттық-бұқаралық жұмысты ұйымдастырудың мынадай ерекшелігі бар деп қорытынды жасауға болады: - ауылдағы спорттық-бұқаралық жұмысты ұйымдастыруға дене шынықтыру және ОБЖ мұғалімдері, мектеп әкімшілігі тартылады, оны ұйымдастыруға және бал өткізуге тартылады. қызметкер, сынып жетекшілері, ата-аналар және ауыл жастары;

- көрші ауылдардың ауылдық шағын мектептерімен өзара іс-қимыл; - спорттық командалар, туристік топтар үшін әр түрлі жастағы құрам тән;

- секциялардың жұмысын ұйымдастыруға, спорттық жарыстарды жоспарлауға ақылға қонымды көзқарас, өйткені оқушылар әдетте бір уақытта бірнеше спорт түрімен айналысады;

- спорттық-бұқаралық жұмыстың алуан түрлілігі ауыл мектебінің материалдық-техникалық қамтамасыз етілуіне, аудандық немесе облыстық жарыстарға шығу мүмкіндігіне байланысты;

- ауылдағы спорттық-бұқаралық жұмыс тәрбиелік міндеттердің басым болуымен сипатталады, өйткені мектептің аздығына байланысты жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу қиынға соғады.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Аксенова О. Э. оқушыларға дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетке тарту факторы ретінде ақпараттық-насихаттық әсер ету: реферат. дис. . канд. пед. ғылымдар. - Санкт-Петербург.: 1996. - 24 б.

2. Алешин В. В. "Лужники" Олимпиадалық кешені: менеджмент, маркетинг және экономика. М.: кеңестік спорт, 2000. - 256 б.

3. Алешин В.В., Переверзин И. И. стадион менеджменттің әлеуметтік-педагогикалық объектісі ретінде //дене шынықтыру мен спортты дамытудың заманауи мәселелері мен тұжырымдамалары /құрамы. В.И. Жолдақ, В. Г. Камалетдинов. Челябинск, 1997. - 1-бөлім. - Б.7386.

4. Аношкин В. С. ауыл тұрғындары арасында дене шынықтыру мен спортты дамытуды басқаруды ұйымдастыру: реферат. дис. . канд. пед. ғылымдар. М.: 1979. - 16 б.

5. Аристова Л.В. дене шынықтыру мен спорттың материалдық-техникалық базасы туралы //Ресей Федерациясындағы дене шынықтыру және спорт: ғылыми мақалалар жинағы. М., 2000. - 157-170 ББ.

6. Аристова Л.В. дене шынықтыру-спорттық ғимараттар желісін және дене шынықтырудың материалдық-техникалық базасын дамыту //дене шынықтыру теориясы мен практикасы. —2000. -№ 7. 52-55 бет.

ӘОЖ 7.79.796.08

ЖОҒАРЫ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА БИ-РИТМИКАЛЫҚ ГИМНАСТИКАНЫ ҚОЛДАНУ

Мусажанова М.Е.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Мақалада қазіргі уақытта қоғамдағы терең әлеуметтік-экономикалық өзгерістер білім беру мекемелеріне, ең алдымен мектептерге, одан әрі даму және өмірлік өзін-өзі анықтау қажеттіліктерін түсінуге қабілетті оқушыларды даярлауға қойылатын талаптарды жоғарылатады.

Оқу жылдарында әр оқушының жеке басы қалыптасады, олардың қабілеттері ашылады, олардың қызығушылығы мен жаңа білім, Дағдылар мен дағдыларды игеруге деген ұмтылысы қалыптасады. Бұл дене тәрбиесі саласындағы педагогикалық процеске толығымен қатысты, онда баланың моторикасы қалыптасады, дене жаттығуларына қызығушылық қалыптасады, денсаулықтың, дұрыс физикалық дамудың және қозғалыс мәдениетінің негізі қаланады.

Алайда, мұндай жұмыстың тәжірибесінде дене тәрбиесінің құралдары мен әдістерін қолдануға дәстүрлі, кейде ғылыми негізсіз көзқарас байқалады, бұл, әрине, олардың практикалық қызметінің тиімділігін қиындатады және оқушылардың дене шынықтыру сабақтарына, әсіресе жоғары сыныптарға деген қызығушылығының төмендеуіне әкеледі. Сабақтың мазмұнындағы байқалған кемшіліктер, шаблон бойынша жүргізілетін жаттығулардың стандартты жиынтығы, кейде оқушылардың жас ерекшеліктерін және мектеп бағдарламасының бөлімдерінің ерекшеліктерін ескермей, сабақтарды ұйымдастыру мен өткізудің әдістемелік деңгейі жеткіліксіз, залда спорттық жабдықтар мен жабдықтардың жетіспеушілігі, ең алдымен, оқушылардың сабаққа қанағаттанбауынан, ерте шаршау мен назардың әлсіреуінен, белсенді түрде құлықсыздықтан көрінеді айналысу. Мұның бәрі оқушылардың дене шынықтыру дайындығының жалпы

деңгейінің төмендеуіне, оқу нормативтерін орындамауға, сабақта орындалатын жұмыстың көлемі мен сапасының төмендеуіне, сабаққа деген дәтерестің төмендеуіне және соның салдарынан дене шынықтыру сабақтарына нашар қатысуға әкеледі.

Бұл мәселені шешу дене шынықтыру сабағына қызығушылықты арттыруға, жағымды эмоционалды фон құруға, қозғалыс белсенділігін арттыруға, сол арқылы жоғары сынып оқушыларының дене шынықтыру деңгейін арттыруға мүмкіндік беретін жаңа, тиімдірек құралдар мен әдістерді іздеуді, әзірлеуді және қолдануды талап етеді. Дене тәрбиесінің осындай құралдарының қатарына ритақты гимнастиканың заманауи бағыты - би жатады. Бұл жастар арасында ең кең таралған және танымал. Би-ритмикалық гимнастикада әртүрлі бағыттағы физикалық жаттығулар би элементтерімен сәтті үйлеседі, ритақты музыкамен орындалатын түпнұсқа, толық би композициясын құрайды және жоғары сынып оқушыларының, әсіресе қыздардың мүдделеріне жауап береді. Бұл жаттығулар қозғалыстардың жалпы мәдениетін, экспрессивтілігін, музыкалық ритақтардағы бағдарлануын, билеу қабілетін дамытуға, сондай-ақ оқушылардың жағымды эмоцияларын тудыратын сабақтарды өткізу жағдайларын оңтайландыруға мүмкіндік береді. Мұның бәрі оқушыларға дене шынықтыру саласындағы профилизациясымен адам, қоғам және мәдениет туралы ғылыми білім саласындағы білім деңгейін арттыруға, оның әртүрлі салаларындағы болашақ шығармашылық қызметке сәтті бейімделуге, білім берудің қазіргі тенденцияларын ескере отырып, оқушыларды оқытуды қамтамасыз етуге ықпал етеді.

Би-ритмикалық гимнастиканың құралдары мен әдістерін қолдану дене шынықтыру сабақтарына қызығушылықты арттырады, сабақта оқушылардың моторикасын белсендіреді, жағымды эмоционалды көңіл-күй қалыптастырады, бұл белгілі бір моториканы дамытуға және жоғары сынып қыздарының физикалық дайындығын арттыруға қолайлы жағдай жасайды деген болжам жасалды.

Зерттеу нысаны-жоғары сынып қыздарының дене тәрбиесі процесі.

1. Жоғары сынып оқушыларының дене шынықтыру сабақтарына деген қызығушылығының төмендеу себептерін анықтаңыз.

2. Жоғары сынып қыздарының дене шынықтыру сабақтарында би-ритмикалық гимнастика жаттығуларын қолданудың эксперименттік әдістемесін негіздеу және әзірлеу.

3. Жоғары сынып оқушыларының әртүрлі бағыттағы дене шынықтыру сабақтарында би-ритмикалық гимнастика жаттығуларын өткізудің әзірленген әдістемесінің тиімділігін анықтау.

Жұмыста бірінші рет:

- ритмикалық гимнастиканың бір бағытын қолдану негізделген-би-ритмикалық гимнастика және оның құралдарының жіктелуі-схемасы жасалды.

- әр түрлі бағыттағы дене шынықтыру сабақтарында қолдану үшін би-ритмикалық гимнастиканың ең тиімді жаттығулары анықталды, оларды өткізу әдістемесі берілді.

- би-ритмикалық гимнастика жаттығуларын қолдану әдістемесі дене шынықтыру сабақтарын өткізудің жалпы қабылданған әдістемесімен салыстырғанда анағұрлым айқын оң әсерге ие екендігі көрсетілген.

- би-ритмикалық гимнастика жаттығуларының дене шынықтыру сабағына қызығушылықты қалыптастырудағы және жоғары сынып оқушыларының моторикасын дамытудағы рөлі анықталды.

- 9-11 сынып қыздарының дене шынықтыру сабақтарында қолдану үшін би-ритмикалық гимнастика бағдарламасы жасалды.

- би-ритмикалық гимнастиканың құралдары мен әдістерін қолдана отырып, сабақтарды өткізудің әзірленген әдістемесінің тиімділігі көрсетілген.

Біздің эксперименттік және әдеби деректеріміздің жиынтығы дене шынықтыру мен спорттың жалпы теориясына белгілі бір үлес қосады. Олар дене шынықтырудың жаңа, әсіресе жаппай, формалары мен әдістерін дамытуда теориялық негіз бола алады.

Зерттеудің практикалық маңыздылығы дене тәрбиесі бойынша оқу процесіне би-ритмикалық гимнастика жаттығуларын енгізу, оларды гимнастикалық бағыттағы дене шынықтыру сабақтарында қолдану, сондай-ақ жеңіл атлетика және ойын бағытындағы дене шынықтыру сабақтарының дайындық бөліктерін өткізу болып табылады.

Би-ритмикалық гимнастика сабақтары оқушылардың үлкен топтарымен бір мезгілде жұмыс істеуге мүмкіндік береді, жоғары мотор тығыздығы мен сабақтың қарқындылығын қамтамасыз етеді, осылайша ең аз уақытпен жақсы жаттығу әсерін алуға мүмкіндік береді. Музыкалық сүйемелдеумен өткізілетін би-ритмикалық гимнастика жаттығуларының кешендері оқушыларда жағымды эмоциялар тудырады, жалпы физикалық және функционалды дайындық деңгейінің едәуір жоғарылауын қамтамасыз етеді, физикалық өнімділікті жақсартады, тәрбиенің жақсы құралы ретінде қызмет етеді, сабаққа қызығушылықты арттырады, сабаққа қатысуды жақсартады.

Арнайы жабдықталған бөлмелер мен жабдықтарды қажет етпейтін би-ритмикалық гимнастика жаттығуларын кеңінен қолдану мүмкіндігі практикалық тұрғыдан өте маңызды. Қорғауға шығарылатын негізгі ережелер:

1. Дене шынықтырумен айналысуға тұрақты қызығушылықты қалыптастыру және би-ритмикалық гимнастика арқылы моториканың даму деңгейін арттыру.

2. 9-11 сынып қыздарында әртүрлі бағыттағы дене шынықтыру сабақтарында би-ритмикалық гимнастика жаттығуларын өткізу әдістемесі.

Би-ритмикалық гимнастика жаттығуларын қолдану оқушылардың дене дайындығын арттыруға көмектеседі, олардың қозғалыс қорын толықтырады және орта мектеп оқушыларының физикалық дамуына теріс әсер етпейді. Музыкалық сүйемелдеумен орындалатын би-ритмикалық гимнастика жаттығулары бидің дамуын, оңай және әдемі қозғалу қабілетін дамытады, өзіне және өз күштеріне деген сенімділікті арттыруға, қыздардың қозғалыс мәдениетін жақсартуға көмектеседі.

Қортындылай кетсем бұл зерттеуде би-ритмикалық гимнастика ритмикалық гимнастиканың жаңа, заманауи бағыттарының бірі ретінде қарастырылады. Оның дене шынықтыруға, моториканың даму деңгейіне айқын оң әсері ғана емес, сонымен қатар дене шынықтыру сабағына қызығушылықты арттыратын, сабаққа қатысуды жақсартатын мектеп бағдарламасында қарастырылған әдеттегі дене шынықтыру сабақтарымен салыстырғанда оның жағымды және эмоционалды әсері

эксперименталды түрде дәлелденді. Би-ритмикалық гимнастика жаттығуларының жоғары тиімділігі бірнеше факторлармен қамтамасыз етіледі:

1. Үлкен мотор тығыздығы және физикалық белсенділіктің жоғары қарқындылығы;

2. Әртүрлі моториканы (күш, жылдамдық, икемділік, ептілік, төзімділік) дамытуға бағытталған көптеген жаттығуларды орындау арқылы;

3. Музыкалық сүйемелдеумен орындалатын жаттығулардың оңтайлы ритақты құрылымы, ол музыкалық, ритақты, икемділікті дамытады, жағымды эмоциялар қалыптастырады, бұл сабаққа деген қызығушылықты едәуір арттырады.

Эксперимент нәтижелері көрсеткендей, би-ритмикалық гимнастика сабақтары оқушылардың моторикасын кеңейтеді және байытады, өзін-өзі көрсетуге мүмкіндік береді, оларға өзіне және өз қабілеттеріне сенімділік береді.

Жаттығулардың би сипаты және сабақтарды музыкалық сүйемелдеу эмоционалды разряд, көңіл-күй мен әл-ауқатты жақсарту, өнімділікті арттыру құралы ретінде қызмет етеді, оның аясында студенттердің осы контингенті үшін жүктемелер оңай көтеріледі, сабақтардан жаттығу әсеріне қол жеткізіледі.

Би-ритмикалық гимнастика жаттығуларын оқу процесіне қосу орта мектеп оқушыларының физикалық даму қарқынын және олардың физикалық дайындығын төмендетіп қана қоймай, оларды айтарлықтай жақсартады.

Эксперименттік топтағы қыздарда ойын және жеңіл атлетика бағытындағы сабақтардың дайындық бөлігінде би-ритмикалық гимнастика сабақтарын өткізудің арнайы әзірленген әдістемесін қолдану нәтижесінде моториканы дамытуда оң нәтижелерге қол жеткізілді. Айырмашылықтардың сенімділігінің ең жоғары деңгейі қозғалыстарды үйлестіру көрсеткіштерінде ($P < 0,005$; $P < 0,01$), жалпы және жылдамдыққа төзімділікте ($P < 0,01$), сондай-ақ қозғалыс жылдамдығы көрсеткіштерінде ($P < 0,03$) болғаны анықталды.

Дене шынықтыру сабағының барлық бөліктерінде би-ритмикалық гимнастика жаттығулары қолданылатын гимнастика сабақтарында эксперименттік әдісті қолдану кезінде сіз- моториканы дамытуда жоғары нәтижелерге қол жеткіздіңіз. Эксперименттік топта жылдамдық-күштік қабілеттердің өсу көрсеткіштері ($P < 0,001$); икемділік ($P < 0,01$); өнімділік ($P < 0,005$); қозғалыстарды үйлестіру ($P < 0,003$) және show қозғалыстарында даралықты білдіру қабілеті өте жоғары көрсеткіш болып шықты ($P < 0,001$).

Би-ритмикалық гимнастикамен айналысу барысында сабаққа қатысу жақсарды, оқу процесіне қанағаттану артты.

Бірқатар зерттеулерде жүргізілген педагогикалық эксперимент әзірленген әдістемені қолданудың тиімділігін көрсетті. Би-ритмикалық гимнастика жаттығуларын сабақтың дайындық бөліктерінде ойын және жеңіл атлетика бағытында, сондай-ақ мектептегі снарядты гимнастиканы ауыстыру нұсқасы ретінде немесе мектептің дене шынықтыру бағдарламасының вариативті бөлігіндегі негізгі құрал ретінде сәтті қолдануға болады.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Абалаков В. М. спорттық техниканы үйренуге арналған жаңа аппаратура. - М.: дене шынықтыру және спорт, 1.60.- 40б.

2. Алексеенко М.С. ритмикалық гимнастика мұғалімінің кәсіби дағдыларын қалыптастырудағы құралдар кешенінің негіздемесі. Авто-реф. дисс. . канд. пед. ғылымдар. Д., 1990. - 180 б.

3. Алипиева В. София оқушыларына деген қарым-қатынас ХІІІ-ден ХІ сыныпқа дейін ҚММ бағдарлама физикалық тамақтану бойынша материал оқытылды. // Дене шынықтыруға сұрау.-1968.-№2.

4. Аллаяров Х. емдік дыбыстар / дене шынықтыру және денсаулық. т.2.-Л., 1986.- б. 11-12.

5. Амосов Н. М., Мурахов И. В. жүрек және дене жаттығулары, өмірде, ғылымда, техникада жаңа. М.: дене шынықтыру және спорт, 1985. - №8-б. 64.

6. Амосов Н. М. денсаулық туралы ойлар, - 3-ші басылым., қосымша, қайта өңдеу.-М.: дене шынықтыру және спорт, 1987. -б. 64. (Дене шынықтыру және денсаулық).

7. Аулик Н. В. спортшының жаттығуын қалай анықтауға болады. -М.: дене шынықтыру және спорт, 1977. Б. 102.

8. Ашмарин Б. А. мектептегі тесттер мен тестілеу / дене шынықтыру туралы. -М.: дене шынықтыру және спорт., 1985.- №3, №4, №5 б. 58-60.

9. Ашмарин Б.А. дене тәрбиесіндегі педагогикалық зерттеулердің теориясы мен әдістемесі /студенттерге, аспиранттарға және оқытушыларға арналған оқу құралы. -М..Дене шынықтыру және спорт, 1978. Б. 223.

10. Ашмарин Б.А. дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі /03.03 мамандығы бойынша педагогикалық институттардың дене шынықтыру факультетінің студенттеріне арналған оқулық. "Дене шынықтыру". М. Ағарту, 1990. Б. 287.

ӘОЖ 7.79.796.08

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДАҒЫ ЫРҒАҚТЫ ГИМНАСТИКАНЫ ҚОЛДАНУ

Мусажанова М.Е.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Мақалада жоғары сыныптарда дене шынықтыру сабақтарын өткізе отырып, сіз жоғары сынып оқушыларының дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтың болмауына тап болуыңыз керек.

Көбінесе ұлдар өздерінің физикалық мүмкіндіктерін көрсеткісі келеді және бір-бірінің алдында жақсы жұмыс жасағысы келеді, немқұрайлылық маскасының артында әлсіз дене шынықтыруды жасыратын қыздарға қарағанда белсенді. Бұл жағдайда көптеген себептер бар: бұл әлеуметтік, моральдық, әдістемелік және т.б. факторлар. Демек, міндет: балаларды дене шынықтырумен айналысуға қызықтырудың жолдары мен тәсілдерін табу.

Орта мектеп қыздарын одан әрі тәуелсіз өмірге, ана болу функциясына және көптеген отбасылық және қоғамдық міндеттерді орындауға дайындау олардың

денсаулығын нығайтпай, соның ішінде дене шынықтыру сабақтарында мүмкін емес.

Көптеген, тіпті спорттан алыс қыздарды қызықтыру мүмкіндіктерінің бірі-ритмикалық гимнастикамен айналысу. Ритмикалық гимнастика пластикалық және өзгермелі, оқушылардың қызығушылығына байланысты ол "гимнастикалық" немесе "атлетикалық" бола бастайды, созылуға немесе би композицияларына артықшылық береді.

Ритмикалық гимнастикамен айналысу қыздарды эмоционалдылығымен және қол жетімділігімен ғана емес, сонымен қатар жаттығулардың шексіз әртүрлілігімен де қызықтырады. Белгілі бір би элементтерінің орындалуы музыкалық шығармаға, қозғалыс ритағы мен қарқынына байланысты, сонымен қатар жасөспірімдердің психикалық және эстетикалық ерекшеліктерін тәрбиелеуге ықпал етеді. Алайда, біз ритмикалық гимнастикамен айналысатындарға биді үйрету міндеттерін қоймаймыз, өйткені би-бұл іргелі арнайы білім беруді қажет ететін күрделі өнер саласы. Сабақтарда белгілі гимнастикалық топтардың бейне және аудио жазбалары қолданылады, бұл оқуды жеңілдетеді. Ал топтық сабақтар орта мектеп оқушыларын шамадан тыс шиеленісті болдырмай, орташа қарқынды жаттығуларға үйрету арқылы қатысушылар арасындағы бәсекелестік рухын тудырады. біз арқа, іш, жамбас бұлшықеттерін нығайтуға қол жеткіземіз.

Он бес жасынан бастап жүйелі түрде ритмикалық гимнастикамен айналысатын қыздар дене майының әсерінен дене салмағының күрт өсуіне ұшырамайды. Олар икемді, сымбатты, оңай және әдемі қозғала алады.

Ритмикалық гимнастика жаттығуларының мазмұны.

Ритмикалық гимнастикада жаттығулардың бірнеше тобы қолданылады: 1. Саптық жаттығулар.

2. Қозғалыстарды музыкамен үйлестіруге арналған арнайы жаттығулар.

3. Жүру, жүгіру, секіру.

4. Жалпы дамыту жаттығулары.

5. Көркем гимнастика жаттығулары.

6. Би жаттығулары.

7. Акробатикалық жаттығулар.

1. Саптық жаттығулар саптық жаттығулар-бұл қатысушыларды ұйымдастырудың құралы. Олар дұрыс қалыптың қалыптасуына ықпал етеді, көзді, ритақ пен қарқын сезімін дамытады, ұжымдық іс-қимыл дағдыларын қалыптастырады, балалардың эмоционалды жағдайын көтереді, физикалық белсенділікті төмендету құралы бола алады.

2. Қозғалыстарды музыкамен үйлестіруге арналған арнайы жаттығулар әр музыкалық шығарманың өзіндік сипаты бар. Ол тұтастай алғанда да, бөліктерде де әртүрлі болуы мүмкін. Шығарманың сипаты музыкалық экспрессивтіліктің барлық құралдарымен көрінеді, осыған байланысты оларды игеру балаларға музыканың сипатын қозғалыстарда барынша толық көрсетуге мүмкіндік береді. Қимылдарды музыкамен байланыстыру дағдысын бекіту үшін би комбинацияларын, билерді, музыкалық ойындарды және ритақты билерді қолдануға болады.

3. ЖАЯУ ЖҮРУ, ЖҮГІРУ, СЕКІРУ

Жаяу жүру бірқатар сауықтыру-гигиеналық, білім беру және тәрбиелік міндеттерді шешудің құралы ретінде қызмет етеді. Жүру кезінде бұлшықеттердің динамикалық жұмысы ритақты және кернеусіз жүреді, бұл қан айналымын, тыныс алуды және метаболизмді жақсартуға жақсы жағдай жасайды. Ритмикалық гимнастика сабақтарында жүрудің келесі түрлері қолданылады: жаяу немесе саптық қадам, шұлықпен, өкшемен, аяқтың ішкі және сыртқы доғаларымен, жартылай отырғышта және скватта, жамбастың жоғары көтерілуімен, бүйірлік және ауыспалы қадамдармен және әртүрлі комбинациялармен жүру. Жүгіру-серуендеуге қарағанда динамикалық жаттығу. Жүгіру кезінде адамның жүйке-бұлшықет, әсіресе жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу жүйесіне жүктеме жүруге қарағанда едәуір көп. Жүктеме ұзақтық қарқынының өзгеруімен және жүгірудің әртүрлі түрлерімен реттеледі. Сабақтарда орнында және қозғалыста жүгірудің әртүрлі түрлерін қолдануға болады. Бұл жамбастың жоғары көтерілуімен, жіліншікті артқа тартумен, әртүрлі бағытта аяқпен қадаммен, бұрылыстармен және жүгірудің басқа түрлерімен жүгіру болуы мүмкін. Секіру-ритмикалық гимнастикадағы жаттығулардың ең ауыр түрі. Олар бұлшықеттің жылдам және қысқа мерзімді жиырылуымен орындалады және аяқтарын итергеннен кейін ұшу фазасымен сипатталады. Секірулерді бір немесе екі аяқпен, ұшу кезеңінде бір немесе екі аяқты алға, артқа, бүйірге бүгіп, бөлек, бұрылыстармен және әртүрлі бағытта қозғалыстармен жасауға болады. Жаяу жүру, жүгіру, секіру кезіндегі барлық жаттығуларды бастың, қолдың, дененің қосымша қозғалыстарымен орындауға болады, стильдендірілген және би сипатына ие, әртүрлі амплитудасы мен қозғалыс қарқынымен орындалады. 4. Жалпы даму жаттығулары-бұл дененің жеке буындарының немесе комбинацияның қозғалысы. Олар құрылымы бойынша қарапайым және ұзақ оқуды қажет етпейді. Көмегімен жалпы даму жаттығулары жеке бұлшықет топтарына әсер етуі мүмкін, физикалық белсенділікті реттей алады. Жаттығулар заттарсыз және заттармен (таяқтар, гантельдер, басылған доптар, арқан, құрсаулар, доптар және т.б. заттар) орындалуы мүмкін. Педагогикалық бағытқа байланысты барлық жаттығулар күш, икемділік, жылдамдық, төзімділік, қимылдарды үйлестіру, жеке бұлшықет топтарын дұрыс қалып пен тыныс алуды қалыптастыру үшін кернеу және босаңсу қабілетіне арналған жаттығуларға бөлінеді. Өз кезегінде белгілі бір бағыттағы жаттығуларды жеке бұлшықет топтарына әсер ету арқылы қолдануға болады. Бұл жаттығулар: қол мен иық белдеуінің бұлшықеттері үшін, мойын мен магистраль бұлшықеттері үшін, аяқ бұлшықеттері үшін, бүкіл дененің бұлшықеттері үшін.

Ритмикалық гимнастикадағы жаттығулардың көпшілігі бас, қол, аяқ және магистральдың қосымша қимылдары арқылы би сипатына ие, бұл белгілі бір қозғалыс стилизациясын жасайды. Бұл осы жаттығуларға ерекше дәм береді, оларды эмоционалды етеді.

5. Көркем гимнастика жаттығулары ритақты гимнастикада үлкен орын алады, олар тұтастық пен динамизммен сипатталады. Олардың көпшілігі би сипатына ие. Бұл серіппелі, тегіс және толқын тәрізді қозғалыстар, серпіліс, "толқындар", жүру, жүгіру, секіру, тепе-теңдік, бұрылу, заттармен және онсыз жаттығулар. 6. Ритмикалық гимнастикадағы би жаттығуларының алуан түрлілігі бар. Олар қимылдардың үйлестірілуі мен экспрессивтілігін, балалардың чувстваағы мен

музыкалық есту сезімін дамытуға ықпал етеді, қалыптастырудың тамаша құралы болып табылады.

Кез-келген жастағы балалардың дұрыс қалыпта, физикалық дамуында және дене шынықтыруында.

Би жаттығуларын сәтті игеру үшін олар алдымен элементтерге, жеке қимылдарға үйретіледі, содан кейін ғана комбинацияларда, билерде, билерде қолданылады. 6. Ритмикалық гимнастика кешені. Жылыту: залдың ортасында музыкамен жүру орнында; мойынның икемділігін жақсартуға арналған жаттығулар; иық белдеуінің серпімділігін және иық буындарының қозғалғыштығын жақсартуға арналған жаттығулар; шынтак буынының қозғалғыштығын және иық пен білек бұлшықеттерінің серпімділігін жақсартуға арналған жаттығулар; білек буындарының қозғалғыштығын арттыруға, қол мен білек бұлшықеттерінің серпімділігін дамытуға арналған жаттығулар; омыртқа буындарының икемділігін жақсартуға арналған жаттығулар; иық пен бел буындарының икемділігін дамытуға арналған жаттығулар; тізе буындарының қозғалғыштығын жақсартуға арналған жаттығулар; білек буындарының қозғалғыштығын және жіліншік бұлшықеттерінің серпімділігін арттыруға арналған жаттығулар .

7. Қорытынды. Қазіргі уақытта адамдар өздерінің физикалық денесіне, оның сұлулығына өте аз көңіл бөледі. Жақсы, мықты денсаулық барлық жүйелер мен органдардың дамуымен, дененің жан-жақты біркелкі дамуымен ғана мүмкін болады. Әдемі дене бітімі-сәннің қыңырлығына бағынбайтын адамның ең үлкен эстетикалық құндылығы. Көріп отырғаныңыздай, аэробика жалпыға қол жетімді, кез келген жастағы жоғары тиімді, эмоционалды. Егер жүйелі сабақтар күннің дұрыс ұйымдастырылған режиміне сәйкес келсе және ұтымды тамақтанумен үйлессе, сабақтардың қажетті әсеріне қол жеткізіледі. Аэробты жаттығулар жақсы дене шынықтыруға көмектеседі, метаболизмді жақсартады, әртүрлі ауруларға иммунитетті арттырады, тыныс алу, жүрек - қан тамырлары және дененің басқа жүйелерін нығайтады, салмақты қалыпқа келтіреді, фигураны, позаны, әл-ауқатты, ұйқыны жақсартады, жүйке кернеуін жеңілдетеді. Оның міндеті-адамдарды сау ғана емес, әлеуметтік маңызды ету, яғни. еңбекке қабілетті. Жаттығу психикалық жағдайды, қан айналымын жақсартуға және денені жүрек ауруынан қорғауға көмектеседі. Қозғалыс белсенділігі - бұл қазіргі заманғы адамның қалыпты жұмыс істеуі, денсаулығы мен әл-ауқатын жақсарту үшін қажет нәрсе.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Абалаков В. М. спорттық техниканы үйренуге арналған жаңа аппаратура. - М.: дене шынықтыру және спорт, 1.60.- 40б.

2. Алексеенко М.С. ритмикалық гимнастика мұғалімінің кәсіби дағдыларын қалыптастырудағы құралдар кешенінің негіздемесі. Авто-реф. дисс. . канд. пед. ғылымдар. Д., 1990. - 180 б.

3. Алипиева В. София оқушыларына деген қарым-қатынас XII1-ден XI сыныпқа дейін ҚММ бағдарлама физикалық тамақтану бойынша материал оқытылды. // Дене шынықтыруға сұрау.-1968.-№2.

4. Аллаяров Х. емдік дыбыстар / дене шынықтыру және денсаулық. т.2.-Л., 1986.- б. 11-12.
5. Амосов Н. М., Муравов И. В. жүрек және дене жаттығулары, өмірде, ғылымда, техникада жаңа. М.: дене шынықтыру және спорт, 1985. - №8-б. 64.
6. Амосов Н. М. денсаулық туралы ойлар, - 3-ші басылым., қосымша, қайта өңдеу.-М.: дене шынықтыру және спорт, 1987. -б. 64. (Дене шынықтыру және денсаулық).
7. Аулиек Н. В. спортшының жаттығуын қалай анықтауға болады. -М.: дене шынықтыру және спорт, 1977. Б. 102.
8. Ашмарин Б. А. мектептегі тесттер мен тестілеу / дене шынықтыру туралы. -М.: дене шынықтыру және спорт., 1985.- №3, №4, №5 б. 58-60.
9. Ашмарин Б.А. дене тәрбиесіндегі педагогикалық зерттеулердің теориясы мен әдістемесі /студенттерге, аспиранттарға және оқытушыларға арналған оқу құралы. -М..Дене шынықтыру және спорт, 1978. Б. 223.
10. Ашмарин Б.А. дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі /03.03 мамандығы бойынша педагогикалық институттардың дене шынықтыру факультетінің студенттеріне арналған оқулық. "Дене шынықтыру". М. Ағарту, 1990. Б. 287.

ӘОЖ 54:004

ХИМИЯДАН ОҚУШЫЛАРДЫҢ ІЗДЕНІМПАЗДЫҒЫН ДАМУДА ТАНЫМДЫҚ ТАПСЫРМАЛАРДЫҢ ОРНЫ

Мусалиева Н.Ж.

«Лайбұлақ орта мектеп-бақшасы» КММ, Абай облысы, Үржар ауданы,
Лайбұлақ ауылы, nurlygash_72@mail.ru

Ғылыми жетекші: Шаихова Б.К., п.ғ.к., қауымдастырылған профессор
Аманжолов университеті, Өскемен қ., Қазақстан

Қазіргі мектеп бәсекегеа қабілетті және құзіретті тұлғаны қалыптастыру үшін оқу-тәрбиеа үрдісін ұйымдастыру ордасы болу керек. Біздің алдымызда жаңа әлемдегі жаңа Қазақстан, яғни біз білім беру жүйесін әлемдік деңгейге көтеруіміз қажет. Білім мена технология дәуірінде өркениетті елдердің біліма беру үрдісіндегі алдыңғы қатарлы, озық әдістемені өзімізге тәжірибеге енгізу, халықаралық оқу стандартына сай оқыту үрдісін дамыту қазіргі мақсатымыз болып табылады. Орыс педагогы К.Д.Ушинский айтқандай, қазіргіа заман талабына сай, әр мұғалім, өз білімін жетілдіріп, ескі сарынды сабақтарға қарағанда, жаңа талапқа сәйкес инновациялық технологияларды өз сабақтарында күнделікті пайдаланса, сабақ тартымды да, мәнді, қонымды, тиімді болары сөзсіз.

Химия пәніна оқыту үдерісіна жетілдру оқушылардың танымдық белсенділігіа мен ізденімпаздығын арттыруға негізделген. Сондықтан оқу-танымдық қызмет барысында оқушылар қажетті көлемдегі білімді игеріп қана қоймай, танымдық қабілеті мен шығармашылық ойлауы да дамиды. Оқушылардың

химияны оқу барысында танымдық іс-әрекеттерін арттыру үшін түрлі ойын элементтерін кеңінен пайдалануға болады

Әрбір мұғалімнің негізгі мақсаты – сабақ сапасын көтеру, түрін жетілдіру, білім алушылардың сабаққа деген қызығушылықтарын арттыру, олардың ізденуін, танымын қалыптастыру. Жаңа білім алу үрдісі оқытушы мен оқушыға белсенді жұмыс жасауға итермелейді, себебі: оқушы білімді өздігінен іздену арқылы алу керек болса, мұғалім оқушының білім алуына себептер, жағдайлар тудыру қажет. Қазіргі заман талабына сай мұғалім «білім бұлағына жеткізуші», яғни білім алу жетекшісі болуы қажет.

«Қайда қарасақта, қайда көз жіберсек-те көретініміз химия ғажайыптары» (М.В Ломоносов) екенін түсіндіре отыра, өзінің химия сабағымда спортта дарынды балаларды химия пәніне қызықтыру мақсатында, оқушылардың алдындағы оқу – құралдары, ішкен тамағы, үстіндегі киімі, тұрмыстағы қолданыстағы заттар, тіпті адам денесінің өзі химиядан, яғни химиялық элементтерден құралатынын үнемі айта отырып, алған білімдерін өмірде қолдана білуге үйретемін.

Енді сабақ үрдісінде оқушылардың белсенділіктерін арттыру мақсатында қолданылатын әдіс – тәсілдерге, яғни танымдық тапсырмаларға тоқтала кетсек: -үй тапсырмасы бойынша : «Химиялық диктант», толықтыру тесті және «Күпия сан», дидактикалық тапсырмалар арқылы сұралады;

- жаңа тақырыпты меңгерткенде де әртүрлі әдіс – тәсілдер қолдану арқылы , жеке, жұптық, топтық жұмыстар жүргізу,

-оқушылар арасындағы байланысты арттыруға,барлық оқушыларды сабаққа ынтасын тартуға,топпен жұмыста бір – бірлерін сыйлауға, бір – бірлерінің жауаптарын тыңдап,бағалай, құрметтей білуге,сыни ойлай білуге үйретеді.

Соның дәлелі ретінде 10 – сыныпта өткен «Металдар мен бейметалдардың қасиеттері, табиғатта таралуы» сабағын талдай өтсек:

-үй тапсырмасы бойынша сұрақ – жауап, яғни химиялық диктант жазу, сұрақтарға бірден жауап жазу, нәтижесін жұппен тексеру және бағалау.

-жаңа сабақты меңгеруде қызығушылықтарын арттыру мақсатында «Үштілділік – заман талабы»деп металдар мен бейметалдар сөзінің ағылшынша жазылуын еске ала отырып, топпен жұмыс жасау тапсырмасы.

-күнделікті өмірден көріп жүрген металл алтынның және бейметалл оттегінің физикалық қасиеттерін топтастырулары қажет,

- ең соңында кітаптан толықтыру.Осы жерде барлық оқушыларды сабаққа қатыстыру мақсатында үлгерімі төмен оқушыларға концептуальді кесте толтырту.

металл	Атом.массасы	периоды	тобы	түсі	қолданылуы
Al					

Екінші топтағы оқушыға Венн диаграмма толтыру беріледі:

Fe S

--	--	--

Пән аралыққа байланыс жасай отырып, биология пәнінен: адам өміріндегі элементтердің маңызы туралы не білетіндерін айтып ой бөлісу арқылы қорытындылау.

Сабақ барысында оқушылар арасында өзара жұптық, топтық әдістерді бағалау үшін : «бағалау парағы», «Смайликтер», «Бағдаршам» т.б. бағалау әдістерін қолданамын. «Мадақтау» арқылы «жарайсың», «сен жақсы тырыстың», «жақсы пікірайттың» деп мадақтап отыруоқушыларды жігерлендіріп, алға қарай ұмтылуға жетелейді. Бағалау ол оқу көрсеткіші ғана емес, ол тәрбиелік мәні зор құрал болып келеді. Ойлау басқа да танымдық әрекеттерге әсерін тигізеді.

Оқушылардың химиялық сауаттылығын арттыру, алған білімдерін тиянақты болуын қадағалау үшін сыныптан тыс жұмыстар жүргізіп, оқушыны қызықтыратындай химиялық ойындар викторина шешу, кроссворд құрастыру, логикалық есептер шығартуарқылы ой-өрісін, пәнге қызығушылығын арттырып, пән аралық байланысты нығайту қажет.

Тапсырмалар танымдық сипатта берілген, ол білім алушылардың жас ерекшеліктеріне сәйкес келеді, оқушылардың өздігінен жұмыс істеуіне ғана емес, сонымен қатар сабақ барысында мұғалімнің басшылығымен жұмыс істеуге де арналған. Материалдардың берілуі мен көрнекілігі оны көзбен көру арқылы қабылдауды жақсартады, үйреніп жатқан пәннің негізгі бағдарламаларын оқушылардың сапалы меңгеруіне көмектеседі, ғылыми терминдер мен түсініктерді есте сақтауға мүмкіндік береді.

1-тапсырма:Сөз жұмбақты химиялық элементтермен толтыр:

Р								
Г								
О								
Н								

2-тапсырма.Алхимиктерден тапсырма

Тапсырма: алхимиктердің көзқарасы бойынша жеті планетаға ежелден белгілі болған жеті металл және апта күндері сәйкес келген. Сіздің міндетіңіз –дұрыс сәйкестікті табу.

СЫНАП	КҮН	ЖЕКСЕНБІ
МЫС	АЙ	СӘРСЕНБІ
ҚОРҒАСЫН	ЮПИТЕР	ЖҰМА
ҚАЛАЙЫ	МЕРКУРИЙ	БЕЙСЕНБІ
ТЕМІР	САТУРН	ДҮЙСЕНБІ
АЛТЫН	МАРС	СЕНБІ
КҮМІС	ВЕНЕРА	СӘРСЕНБІ

3-тапсырма. Берілген кестеде қанша зат бірнеше рет кездеседі:

- 1) химиялық элемент (оттек, кремний)
- 2) жай зат (сынап)
- 3) күрделі зат (күміс хлориді)
- 4) қышқыл (тұз қышқылы)
- 5) еритін тұз (калий нитраты)
- 6) оксид (кальций оксиді)

HCl	Mg	CaO	KNO ₃	Hg	Si	NaOH	CO ₂	O ₂	CuO
Si	O ₂	HCl	NaOH	CaO	Mg	HCl	Hg	KNO ₃	AgCl
CuO	CO ₂	Mg	O ₂	KNO ₃	CO ₂	NaOH	HCl	CaO	Si
Mg	HCl	NaOH	Hg	HCl	CaO	KNO ₃	CO ₂	Mg	O ₂
AgCl	O ₂	KNO ₃	Mg	Si	Hg	HCl	NaOH	CuO	HCl
CaO	CO ₂	HCl	Hg	O ₂	CuO	Mg	KNO ₃	Si	O ₂
KNO ₃	NaOH	AgCl	CaO	CO ₂	HCl	CuO	Hg	NaOH	AgCl
NaOH	HCl	Si	Mg	O ₂	KNO ₃	AgCl	CaO	O ₂	CO ₂
CuO	O ₂	Hg	NaOH	CaO	CO ₂	HCl	Si	KNO ₃	AgCl
Hg	KNO ₃	Si	HCl	CaO	O ₂	Mg	NaOH	HCl	Hg

4-тапсырма: Сөйлемдердің қайсысы дұрыс, қайсысы бұрыс екендігін анықтаңыз.

	Дұрыс	Бұрыс
Коваленттік қосылыстарда элементтің валенттілігінің атомы түзген байланысанына тең.		
Иондық қосылыстарда металдың валенттілігінің атомы жоғалтқан электрондарсанына тең.		
Иондық қосылыстарда бейметалдың валенттілігінің атомы жоғалтқан электрондарсанына тең.		

Авогадро заңы. Зат мөлшері «Химиялық диктант»

1-тапсырма. Бос нүктелердің орнына тиісті сөздерді қойындар.

Зат мөлшері өрнектеледі. Бірліктердің халықаралық жүйесінде зат мөлшерінің өлшем бірлігіне қабылданған. Формуласы.....

Авогадро саны, белгісі, өлшемі..... Ол кез келген заттың 1 моліндебөлшектер болатынын көрсетеді.

Химияда заттың әрбір молінің массасы деп аталады, өлшемі....., белгісі....., формуласы.....

..... – химиялық реакцияны химиялық таңбалар және формулалар арқылы шартты түрде жазу.

..... – химиялық элемент атомының басқа..... атомдарының белгілі бір санын қосып алу қабілеті.

2-тапсырма. Сәйкестендіру

Химиялық әрекеттесуге кіріскен заттардың массасы одан түзілетін заттардың массасына тең	индекс
Әрбір күрделі заттың алыну тәсіліне қарамастан тұрақты болады	Қосылу реакциясы
Элемент таңбасының оң жағынан төменіректеатомдардың санын көрсетеді	Алмасу реакциясы
Заттың формуласының алдында қойылады, молекулалардың санын көрсетеді	Заттар массасының сақталу заңы
Екі немесе бірнеше заттың бірігіп, бір күрделі затқаайналуы	Айырылу реакциясы
Бір заттың бірнеше затқаайналып ыдырауы	Орын басу реакциясы
Екі күрделі заттың құрамындағы атомдар бірінің орнын бірі басуы арқылы жүретін реакция	Құрам тұрақтылық заңы
Күрделі заттың құрамындағы бір элемент атомының орнын басқа жай заттың атомы басатын, күрделі зат пен жай зат арасындағы реакция	Коэффициент

3-тапсырма: Әрбір жолда «артық» дегенді келесі белгілері бойынша ажыратыңыз:

Металл	Na	K	O	He	Cu	Ba
Бейметалл	Cl	N	Ag	Si	Br	Mn
Жай заттар	HCl	Br ₂	S ₈	SO ₃	P ₄	O ₃
Қышқылдар	Na ₂ S	H ₂ SO ₃	FeCl ₃	HMnO ₄	HI	CO ₂
Оксидтер	H ₂ O	HNO ₃	B ₂ O ₃	OF ₂	NaCl	KOH
Тұздар	FeSO ₄	H ₂ S	Cu(OH) ₂	Li ₂ S	MgCl ₂	N ₂ O ₅
Негіздер	H ₃ PO ₄	Ba(OH) ₂	CaSO ₄	NH ₄ OH	Na ₂ O	Mn(OH) ₂

4-тапсырма:Кестені толтырыңыздар:

р/с	Қосылыс формуласы	Химиялық элемент %	Оттегінің массалық үлесі %
1	P ₂ O ₅		
2	SiO ₂		
3	Na ₂ O		
4	Al ₂ O ₃		
5	Fe ₂ O ₃		

«Армансыз адам қанатсыз құспен тең» демекші, біз ұстаз ретінде де, еліміздің ұлтжанды азаматшасы ретінде де арманымыз еліміздің әрбір азаматы терең білімді,

интеллектуалды, заманауи техникаларды еркін меңгере алатын, әрқайсысы еліміздің дамуына өз үлесін қосаалатын болса дейміз. Ол үшін оларға білім беретін ұстаздар өз пәнін жетік меңгерген, теория мен практиканы оқушылар бойына сіңіре алатын шығармашыл, ізденімпаз, ең бастысы еңбекқор болуы қажет.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Қ. Тоқаевтың «Қазақстан халқына жолдауынан» 1 қыркүйек 2023 ж.
2. «Химик анықтамалығы» журналдары. №1 (15),2010 ж, №2 (16), 2010 ж.
3. Құрманова Ж.С. Оқушының шығармашылық іс-әрекетін тиімді ұйымдастыруарқылы жеке тұлға қалыптастыру жолдары, Өскемен 2014 ж.
4. Интербелсенді әдіс-тәселдер Өскемен қаласы, 2014 ж.
5. А. Салихова «Оқушылардың шығармашылығын дамыту» Ғылыми-әдістемелік журнал, №5-2009 ж.
6. Интернет материалдар №72 «Google» және №65 «Mail.ru» сайтт 2009 ж.
7. «Нәтижеге бағытталған білім берудегі тиімді педагогикалық технологиялар» Республикалық ғылыми-практикалық конференция материалдары. 30 мамыр 2022 жыл.
8. «Білімдегі жаңалықтар» журналы. №4, 2017 жыл
- 9.https://ust.kz/powerpoint/tanyndyq_oiy_n_himiya_alemine_sayahat_7_synyp-79436.html
10. <https://www.edulife.kz/lesson-plan/38553>
- 11.https://ziatker.kz/pptx/prezentaciya_tanyndyq_tapsyrmalar_quzyrlylyq_kepili_24536.html
12. «Үздік Ұстаз» республикалық ғылыми-әдістемелік журнал. Сәуір №4(9) 2022 жыл.
13. «Химия және биология»республикалық ғылыми-әдістемелік педагогикалық журнал. №1 қаңтар 2023 жыл.

ӘОЖ 7.79.796.08

МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНДЕГІ ГІР СПОРТЫ

Мухамеджанов А.А.

Досымбеков А.Б., туризм және спорт академиясы дене шынықтыру және спорттың теориялық негіздері кафедрасының меңгерушісі, PhD докторы, Қазақстан

Гір атлетикасы-әртүрлі салмақтағы гир жаттығулары арқылы физикалық, моральдық және моральдық-еріктік қабілеттерді дамыту және жетілдіру жүйесі. Бұл православиенің құнарлы негізінде тарихи түрде өскен және еңбек қызметімен (ауыр физикалық жұмыс) тығыз байланысты орыс дене шынықтыруының ерекше қабаты.

Соңғы 100-150 жылда ғылыми – техникалық прогрестің қарқынды дамуына байланысты адамның бұлшықет күшімен жасалатын еңбек операцияларының үлесі айтарлықтай төмендеді. Мұнай мен газды, атом энергиясын және өзен ағынын

белсенді пайдалану адамзаттың паразиттік өмір салтын ұстануына әкелді. Қоғам бұл өзгерістерге нақты Қорғаныс-бейімделу реакцияларымен жауап берді. Егер біз тарихқа жүгінетін болсақ, онда 19 ғасырдың аяғы мен 20 ғасырдың басында ғылыми – техникалық прогресс айтарлықтай жеделдетілгенде, қазіргі заманғы атлетикалық жүйелер мен негізгі спорттық бағыттардың қалыптасуы болғанын көреміз. Содан бері бұл жүйелер мен бағыттар айтарлықтай өзгерді. Оң және теріс бағытта өзгерді. Бір жағынан көптеген тренажерлер, әдістемелік әдебиеттер пайда болды, ғылыми база кеңейді. Екінші жағынан, дене шынықтыру мен спорт шынайы өмірден көбірек алшақтап, өзінің практикалық қабілетін жоғалтады. Мысалы: соңғы онжылдықтарда жаттығу жүйелерін жетілдірудің арқасында ауыр атлетикада нәтижелер айтарлықтай өсті. Спорттық тұрғыдан алғанда, бұл өте қызықты, бірақ практикалық маңызы аз, өйткені спортшылар платформада жұмыс істейтін алып таразылармен адам нақты өмірде кездеспейді. Әдеби дереккөздер көбінесе бір-біріне қайшы келеді, ал ғылыми әзірлемелер (жағымды сәттермен бірге) әлемге анаболикалық синтетикалық стероидтер мен басқа да препараттарды берді.

Батыс мәдениетінің әсерінен мотивация да өзгерді. Көптеген жастар жағажайда керемет көріну үшін штанганы ұстайды немесе кимоно киінеді немесе бұл жағдайда біреудің иегін махумен орап алады. Жігіттер, өздері білмей, өз күштерін кепілге алады. Ресейдің кез - келген ірі қаласының зиратында сіз өткен ғасырдың 90-шы жылдарының символдарының бірі-сұр мәрмәр плиталарынан жасалған барлық ескерткіштерді көре аласыз. Мұнда ату спортының шеберлері, самбодан қала чемпиондары, бұрынғы десантшылар қорқынышты! Ащы және қорқынышты!

Православие шіркеуінің кескіндемесі Андрей Рублевтің "Үштігіңсіз" толық емес, өйткені Пушкиннің өлеңдерінсіз орыс поэзиясы жоқ, сондықтан салмақпен жаттығусыз орыс дене шынықтыруын елестету мүмкін емес. Шайнек-снаряд шынымен ерекше. Оның көмегімен сіз өнімді өлшей аласыз, физикалық тұрғыдан жетілдіре аласыз, оны жонглерлеуге болады. Шайнек жаттығулары қарапайым және қол жетімді. Олар оңай және тез үйренеді. Ал қатысушының денесіне әсері бойынша олар дене тәрбиесінің ең тиімді құралдарының бірі болып табылады. Шайнекті үйде және топпен аулада, мектепте және жұмыс бөлмесінде, кез-келген шағын әскери нүктеде, кемеді және сүңгуір қайықта жалғыз жасауға болады. Шайнектің құны салыстырмалы түрде төмен және пайдалану мерзімі шексіз.

Спорттық іс-әрекеттің белгілі бір түрімен айналысу жеке бұлшықет топтарының дамуына, жүруге, қалыпқа, ұстау тәсіліне, тұтастай алғанда адамның сыртқы келбетіне айтарлықтай әсер етеді. Ауыр атлеттер үлкен күшке ие, бодибилдерлер әсерлі бұлшықетке ие, ал салмақтардың айрықша сапасы-күш төзімділігі (жоғары физикалық өнімділікті тәрбиелеудегі ең маңызды қасиет). Шайнекпен айналысатын адамдарда үйлесімді дамыған (бірақ гипертрофияланбаған) бұлшықеттер, жақсы қалып, жоғары функционалды жүрек-қан тамырлары жүйесі бар. Шайнектің көмегімен сіз туа біткен және жүре пайда болған дене ақауларын (тар иықтар, еңкейу, омыртқаның барлық қисаюы) түзете аласыз. Көптеген шайнек жаттығулары шұлықты көтеру арқылы орындалады және бұл жалпақ аяқтың алдын алудың тамаша құралы. Жаттығу барысында омыртқа қуатты бұлшықет корсетімен "киінеді", бұл оны күнделікті өмірде және кәсіби қызмет барысында жарақаттанудан сенімді түрде сақтандырады. Шайнек

жаттығуларының көпшілігі (олардың 50-ден астамы) көлбеу және денені қатты түзетумен орындалады; бұл жамбас аймағында және омыртқаның айналасында қанды жақсы "айдайды", бұл омыртқаны ғана емес, сонымен қатар омыртқаның жағдайына тікелей байланысты жұмыс істейтін барлық ішкі мүшелерді емдейді.

Салмақ көтерудің спорттық бағыты туралы бірнеше сөз айтайық. Жарыс келесі бағдарламалар бойынша 16 кг салмақпен (ұлдар мен жонглерлік), 24 және 32 кг салмақпен өткізіледі: классикалық қоссайыс – Кеудеден екі салмақты итеру, сол және оң қолмен кезекпен шайнекті тарту; 2) Кеудеден екі салмақты итеру, содан кейін әр көтеруден кейін аспалы күйге түсіру (кубокты итеру деп аталады, немесе толық циклды итеру) және 3) шайнекті жонглерлік ету.

Спортшының жарыстарда орындайтын жаттығулары 10 минутқа дейін созылады. Осы уақыт аралығында орындалатын жұмыс үлкен қарқындылықпен сипатталады. Жоғары білікті спортшылар бір классикалық жаттығуда жеті тоннадан астам салмақты көтереді. Мұндай жұмыс көлемін орындау үшін дененің жақсы дамыған функционалдығы қажет. Спортшының шеберлігі артқан сайын, ең алдымен экстензорлы бұлшықеттердің күші мен күш төзімділігі артады. Бұлшықеттерде айтарлықтай биохимиялық, морфологиялық өзгерістер орын алады: жеке бұлшықет талшықтарының көлемі артады, жаттығу бұлшықеттерінің қанмен қамтамасыз етілуі жақсартады, олардың қозғыштығы артады.

Салмақ көтеру кезінде үлкен жүктеме тыныс алу және жүрек-тамыр жүйесіне түседі. Итеру кезінде гирдің тыныс алуы ерекше жағдайларда, шайнек кеудеге түскен кезде пайда болады. Ингаляция кезінде спортшы салмақтың салмағына тең қосымша күш-жігерді жеңуі керек. Сондықтан гиревиктің тыныс алу бұлшықеттері дамыған. Өкпенің өмірлік сыйымдылығы орташа есеппен 5000-5500 текше см құрайды (оқытылмаған адамда өкпенің өмірлік сыйымдылығы орта есеппен 3500 текше см, ал жүзушілерде бұл көрсеткіштің ең үлкен мәні 7000 текше см). Сонымен қатар, жаттығуларды орындау жоғары қарқындылықпен байланысты айтарлықтай оттегі ашығу жағдайында жүреді, сондықтан жаттығуды сәтті орындау үшін тыныс алу ритағы мен тереңдігі өте маңызды.

Шайнек жаттығуларын орындау кезінде қолдың бұлшық еттері үлкен динамикалық жұмыс жасайды, ал олардың толық релаксациясы жеткіліксіз. Бұл өз кезегінде қан ағымына қосымша кедергілер тудырады және жүрек бұлшықетінен ауыр жұмысты қажет етеді. Гиревик жүрек бұлшықетінің жұмыс гипертрофиясымен және қанның жоғары оттегі сыйымдылығымен сипатталады.

Гір көтеру жүйесінің басқа дене шынықтыру жүйелерінен айырмашылығы.

1. Бұлшықеттер бұлшықеттерге емес, ақылға бағынады. Шайнек жаттығулары мақсат емес, құрал.

2. Нақты практикалық.

2.1. Шайнек жаттығулары күштің төзімділігі сияқты өмірлік маңызды сапаны дамытады, жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу жүйесіне қарқынды жаттығу әсерін тигізеді. Шайнектің көмегімен дененің аэробты және анаэробты энергиямен қамтамасыз ету жүйесін жаттықтыруға болады.

2.2. Классикалық жаттығуларды орындау кезінде көптеген еңбек операцияларына қатысатын бұлшықет топтары қатысады. (Жерді қазу, ауыр салмақты көтеру және айтарлықтай физикалық күш салуды қажет ететін басқа әрекеттер).

2.3. Жаттығулардың өзіндік салмақ диапазоны бар, ол кездейсоқ емес. Салмағы 16, 24, 32 кг салмақ өлшеу кезінде қолданылды және егер салмақтың төменгі шегі бір пуд өлшемімен анықталса (осы салмақ бірліктеріндегі ең кіші мән), онда жоғарғы – 2 пуд-практикалық қажеттілікке байланысты қалыптасты, өйткені орташа күштік таразыларға үш, тіпті екі жарым пуд салмақ таразыға қою қиынырақ және қауіпті болды (омыртқа жарақаттары). Егер сіз қарапайым есептеулер жасасаңыз, ұсынылған диапазонда жұмыс істеу өте тиімді екеніне көз жеткізе аласыз. Шартты түрде біз адам өзінің еңбек және кәсіби қызметі процесінде кездесетін барлық салмақтарды 3 салмақ санатына бөлеміз (салмақтың салмағына сәйкес). Бір шелек судың салмағы қанша? 10-нан 15 кг-ға дейін. Спортшы пудовиктермен жұмыс істегенде ұқсас жүктеме алады. Бұл салмағы 16 кг салмаққа сәйкес келетін бірінші, ең жеңіл, салмақ категориясы. Ол ломмен немесе күрекпен жұмыс істеуден бастап жеңіл салмақты көтеруге дейінгі еңбек операцияларының көпшілігін құрайды. Қанттың, цементтің немесе ұнның салмағы қанша? Шамамен 50 кг, бұл екі жиырма төрт килограмм салмақпен жаттығуға ұқсас. Бұл адам өз өмірінде кездесетін жүктердің екінші санаты. Мұндай жүктемені зардап шеккен адаммен бірге зембилді жерден көтерген құтқарушылар алады, олардың салмағы кейде өте маңызды. Жауынгерлік іс-қимыл тәжірибесі көрсеткендей, жабдықтау көздерінен оқшауланған, жолдан тыс жерде, жету қиын (әсіресе таулы) жерлерде жұмыс істейтін әскери қызметші 30-дан 50 кг-ға дейін жүк көтеруге мәжбүр. Қос ұнтақты жаттығуларға сәйкес келетін үшінші салмақ категориясы үйінділерді бөлшектеу, жаралыларды шығару және бұлшықет күш-жігерін қажет ететін басқа әрекеттер сияқты операцияларды қамтиды. Бір қызығы, жалғыз тасымалдауға арналған канистрлердің салмағы ешқашан екі пудтан аспайды.

Жоғары сынып оқушыларының дене шынықтыру құрылымындағы жетекші орындардың бірі күш жаттығуларына, соның ішінде күш негізгі қасиеттердің бірі болғандықтан және оның дамуының жоғары деңгейі көптеген басқа моторлық қасиеттерді жетілдіру әлеуетіне және жалпы білім алушылардың дене шынықтыру дайындығының тиісті деңгейіне ықпал етеді. Осыған қарамастан, 16-17 жас аралығындағы жастардың күштік дайындық деңгейін зерттеуге бағытталған зерттеулер көрсеткендей, олардың осы бағыт бойынша дайындығының нақты деңгейі нормативтік көрсеткіштерден едәуір төмен, бұл өз кезегінде "дене шынықтыру" пәні бойынша оқу процесінің тиімділігінің төмен деңгейі туралы айтуға мүмкіндік береді.

Біз эксперименттік зерттеулердің екі сериясын ұйымдастырдық. Біріншісі 10-сынып оқушыларының дене шынықтыру деңгейін салыстырмалы зерттеуге, екіншісі оныншы сынып оқушыларының дене шынықтыру сабағы процесінде гір спорты жаттығуларының кешенін жүзеге асырудың тиімділігін практикалық негіздеуге бағытталған. Оныншы сынып оқушыларына арналған дене шынықтыру бойынша жұмыс бағдарламаларының мазмұнын, олардың күштік дайындығын дамытуға және жетілдіруге бағытталған компоненттерді зерттей отырып, біз олардың тиімділігі төмен және 16-17 жас аралығындағы жастардың күштік дайындық деңгейін арттыруға тиісті кешенді әсер ете алмайтындығы туралы қорытындыға келдік. Бұдан әрі 10-сынып оқушыларының күш дайындығы деңгейін тестілеу барысында расталды, оның нәтижелері жалпы оныншы сынып оқушыларының күш дайындығының орташа деңгейі жас нормативтік көрсеткіштерінен төмен екенін көрсетті.

Эт жасөспірімдерінің салмақтарымен жаттығулар сабақтың негізгі бөлігінде орындалды, бір сабақтың ұзақтығы 18-25 минут аралығында болды және Оқу уақытының 50% құрады. Эт жастарының күш дайындығын жетілдіруге бағытталған сабақтардың көпшілігі айналмалы жаттығу әдісімен өтті. Экспериментке дейін және аяқталғаннан кейін біз бақылау тестілеуін өткіздік. Оқушылардың күш дайындығы мен оның динамикасының деңгейі келесі сынақтар бойынша бағаланды:

- 1) орнынан ұзындыққа секіру;
- 2) биік Арқалықтағы аспадан тарту;
- 3) денені шалқасынан жатып көтеру (1 минут ішінде);
- 4) 700 г граната лақтыру;
- 5) 16 кг гір лақтыру;
- 6) 30 секундта отыру;

Қорытындылар

Осылайша, эксперименттік зерттеу нәтижесінде біз салмақ спортының арсеналынан жоғары сынып оқушыларының дене шынықтыру сабақтарында оқытудың негізгі құралы ретінде жаттығуларды қолдану пән бойынша оқу процесінің тиімділігін арттыруға мүмкіндік беретінін, білім алушылардың күш дайындығы деңгейін арттыруға ықпал ететінін көрсететін сенімді деректер алдық.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Балақшин, В. Н. дене тәрбиесі: оқу. барлық мамандықтағы студенттерге арналған спорттық гимнастика және гір спорты бойынша нұсқаулық / В. Н. Балақшин, С. В. Моренченко-Саратов. : Саратовск баспасы. Мемлекеттік техника. ун-та, 2001. - 66 б.

2. Виноградов, Г. П. Гиревой спорт жасөспірімдер мен жасөспірімдерді спорттық даярлау құралы ретінде: әдістемелік ұсыныстар / Г. П. Виноградов-л.гдоифк. П. Ф. Лесгафта, 1988. - 24 б.

3. Виноградов, Г. П. Атлетизм: оқыту теориясы мен әдістемесі: оқу. Жоғары үшін. оқу. мекемелер / Г. П. Виноградов - м.: кеңестік спорт, 2009. - 328 б.

4. Волков, Л. В. әр түрлі жастағы оқушылардың физикалық қабілеттерін бағытталған дамыту жүйесі / Л. В. Волков. – М.: ГДОИФК, 2009. - 120 б.

5. Гір спорты: жарыс ережелері. – Рыбинск: ВФГС Президиумы, 2007. – 12 б.

ӘОЖ:378.178

ОҚУ ҮДЕРІСІНДЕГІ ЦИФРЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАР

¹Мұсабекова Г.Т., ²Жолдасбекова Б.А.

¹Педагогика ғылымдарының докторы, профессор, Оңтүстік Қазақстан мемлекеттік педагогикалық университеті, abeke56@mail.ru

²Педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент, М. Әуезов атындағы ОҚУ

Шымкент қ., Қазақстан

Білім беру нарығының жаһандануына байланысты ұлттық білім беру жүйесіне қойылатын талаптардың жаңа жиынтығы қалыптасуда. Негізгі талаптардың бірі - нақты және тез өзгеретін білім беру қызметтері нарығында жұмыс істеу мүмкіндігі. Мұндай қабілет басқарудың процеске бағытталған құрылымы және мекеме ішіндегі автоматтандырылған бизнес-процестері бар жоғары оқу орындарында қамтамасыз етілуі мүмкін. Ақпараттық революция дәуірінде цифрлық білім беру технологияларын қолданудың артта қалуы білім беру сапасының күрт төмендеуіне және қоғамдық қажеттіліктерге қанағаттанбауға үлкен қауіп төндіреді.

Қазіргі қоғамда үнемі өзгеріп отыратын әлеуметтік-экономикалық жағдайлар мен цифрлық технологияларды қолдану кезінде жоғары мектеп пен түлектерге қойылатын талаптар өзгерді, мысалы: педагогтердің біліктілігі; жаңа буын әдістемелері.

Жоғары мектеп оқытушылары электронды білім беру бойынша кәсіби дайындықтан өтуі керек.

АТ-технологияларға негізделген білім беру мекемесін басқару мен оқу процесіндегі инновациялар бәсекелестік ортада артықшылықтар жасауға мүмкіндік беретін негізгі механизм болып табылады. Ақпараттандыруды дамытудағы негізгі іс – шаралар сенімді және тиімді инфрақұрылымды құру, деректерге қол жеткізудің бірыңғай тәсілдерін енгізу, ақпараттық ресурстардың барлық кешенін басқаруды жақсарту, сондай-ақ екі стратегияның - ақпараттандыру стратегиясы мен жалпы ЖОО стратегиясының сәйкестігін қамтамасыз ету болып табылады [1]. Осы іс-шараларды кешенді іске асыру ақпараттық ресурстардың интеграциясын қамтамасыз ететін және университеттің ұйымдық құрылымы мен академиялық саясатына сәйкес оқу процесін автоматтандыруға мүмкіндік беретін корпоративтік ақпараттық ортаны қалыптастырумен байланысты болуы мүмкін.

Цифрлық технологиялар дәуірінде жоғары мектеп оқытушыларын қайта даярлау қажеттілігі туындады. Ескі білім багажымен жұмыс істейтін және цифрлық технологияларды қолданатын, күн сайын саны мен сапасы үнемі өсіп келе жатқан оқытушылардың білімі арасында үлкен алшақтық бар. Оқытушылар күнделікті жұмыста үлкен жұмыс жүктемесіне байланысты ақпараттың көшкініндегі ақпараттық технологиялардың заманауи тенденцияларын қадағалай алмайды. Көптеген адамдар үшін жарты тәуліктен асатын тәуліктің бірінші жартысында аудиториялық сабақтар өткізу қажеттігінен басқа, ҚР Білім және ғылым министрлігінен келетін жаңа үрдістерді ескере отырып, олардың құзыреттерімен үнемі өзгеріп отыратын стандарттардың талаптарын ескере отырып, оқытушылар оқу әдістемелік кешендерін (ОӘК) әзірлеуге міндетті, олар білім беру процесінде сынақтан өтуі керек.

Осыны ескере отырып, цифрлық технологияларды пайдалану және жаңа буын әдістемелерін әзірлеу бойынша оқытушы кадрларды кезең-кезеңмен қайта даярлауды дұрыс ұйымдастыру қажет [2]:

1) ЖОО-да тек оқытушылар ғана емес, студенттер мен ата-аналар да жұмыс істеуге тиіс электрондық журналды енгізу қажет, онда электрондық кестені, белгілер мен тапсырмаларды қарауға, сондай-ақ хабарламалардың көмегімен

оқытушылармен хат алмасуды жүргізуге, осылайша пайдаланушының электрондық мәдениетін қалыптастыруға болады.

2) Бірінші кезеңді игергеннен кейін электрондық білім беру саласында оқытудың техникалық құралдарын пайдалану, атап айтқанда электрондық құжаттардың контентін, тексеру, бақылау үй жұмыстарын, тестілерді, білім алушылардың білім бөлімдерін басқару үшін ақпараттық-басқару жүйелерін (АБЖ) құру түрінде оқу процесінде оқытудың техникалық құралдарын пайдалану қажеттілігі туындайды. Кері байланыс түрінде әр білім алушының есебін интернетте көруге мүмкіндік бар.

3) Қазіргі заманғы электрондық оқыту технологияларын пайдалана отырып, білім алушылардың психологиялық-физиологиялық қабілеттерін ескере отырып, оларды жеке-жеке дамытуға болады.

Жалпы университеттің оқу қызметін дамыту үшін АТ мәні неде? Келесі аргументтерді бөліп көрсетуге болады: қолда бар ақпаратты неғұрлым толық пайдалану арқылы оқыту сапасын жақсарту, білім алушылардың мотивациясын және оқытушылардың шығармашылық белсенділігін арттыру; даралау және интенсификациялау негізінде оқу процесінің тиімділігін арттыру; жаңа білім беру технологияларын енгізу – дамытушылық және жобалық оқыту, іскерлік ойындар, визуализация, имитациялық модельдеу, қашықтықтан оқыту; әртүрлі қызмет түрлерін (оқу, оқу-зерттеу, ғылыми) интеграциялау; білім алушының педагогке тәуелділігін азайту; компьютерлік тестілеу негізінде оқу жетістіктерін бағалауды жақсарту.

6 модульден тұратын электронды білім берудің ерекшеліктерін қарастырайық, атап айтқанда:

- оқушылардың техникалық дағдыларын дамыту кезінде уақыттың қысқаруы;
- оқу тапсырмаларының санын көбейту;
- студенттің оңтайлы жұмыс қарқынына қол жеткізу;
- оқытудың оңай қол жеткізілетін деңгейлік саралануы;
- білім алушы сабақта белсенді жұмыс істеуге тура келетіндіктен оқыту субъектісіне айналады;
- оқу іс-әрекетінің уәждемесін арттыру.

Қазір университетте студент орталықта болатын модельді қалай дұрыс құру керектігі туралы мәселе белсенді түрде талқылануда, оның астында ақпараттық қызметтерді қалыптастыру және оқу процесін мұғалім білімнің жалғыз көзі және емтихан алушы болуды тоқтататындай етіп ұйымдастыру қажет [3].

Оқу процесінде біз қабылдайтын ақпараттық технологиялар оқытушының рөлін айтарлықтай өзгертеді, ол білімнің жалғыз тасымалдаушысынан оқу менеджері мен тәлімгеріне айналады, жеке тапсырмалар арқылы, тиісті оқу ресурстарын анықтау, бірлескен оқу мүмкіндіктерін құру, сонымен қатар материалды түсіндіру және кеңес беруді қамтамасыз ету күндізгі оқу процесі кезінде де, оқу орталарында да, виртуалды өзара әрекеттесуде де студенттердің белгілі бір бағдарламаны игеруге бағытталған күш – жігерін бағыттайды және бақылайды. Оқытушы, әрине, шешуші болып қала береді, бірақ әлі де білім беру процесіне қатысушылардың бірі болып табылады және тақтаның жанында бормен емес, проекторда немесе ақпараттық ортада компьютерде қашықтан басқару

пультімен. Бұл өзгерістерді жүзеге асырудан гөрі айту оңай, ал жаңа тәсілдің сәттілігі немесе сәтсіздігі адам факторына және мұғалімдердің виртуалды сыныптар мен ортаға кіруге дайындығына байланысты.

Әрі қарай келесі модульдерден тұратын оқытудың ақпараттық құралдарының түрлерін қарастырайық: білім алушылар қосылған АБЖ; электрондық тақта (бормен жазатын тақтасын ауыстырған); электрондық журналдар (әдебиетке қосымша ғылыми, ғылыми-танымал, әдістемелік, көркем, жалпы білім беретін журналдар); бейнеконференциялар, вебинарлар және т. б.

Бүгінгі күні цифрлық технологияларды пайдалана отырып, электрондық білім беруде электрондық пәндердің сапасын бағалаудың әзірленбеген бірыңғай критерийлерімен, осы пәндердің сапасын бағалайтын құзыретті мамандар құрамымен байланысты шешілмеген проблемалар бар, оларға мыналар жатады: электрондық ресурстардың сапасы проблемасы, зияткерлік меншікті қорғау жөніндегі құқықтық проблемалар, электрондық курстарды дайындау мен жаңартуға арналған шығындарға қатысты қаржылық проблемалар [4]. Оқытушыларды даярлау бойынша кадрлық проблемалар, электрондық курстарды әзірлеуге және жаңартуға қабілетті болады.

Электрондық білім беру проблемаларын шешу және жоғары мектептің білім беру процесінде цифрлық технологияларды тиімді пайдалану үшін мынадай функцияларды орындайтын бірыңғай ЖОО аралық орталық құру қажет: оқу процесін ақпараттандыруды қолдана отырып, электрондық пәндердің сапасын бағалау бойынша бірыңғай талаптарды әзірлеу; электрондық оқыту бойынша оқытушыларды даярлау; электрондық пәндер бойынша стандарттар мен құзыреттерді икемді етіп әзірлеу; жаңа буын әдістемелерін әзірлеу; АТ компанияларымен кешенді ақпараттандыру мәселелерін шешу мақсатында ынтымақтастық орнату.

Университетті ақпараттандыру деп біз ақпараттық-коммуникациялық технологияларды енгізу арқылы университет қызметін жүйе ретінде жақсартуға бағытталған шаралар кешенін түсінеміз, бұл тұтастай жүйеге – стратегияға, желілік инфрақұрылымға, ұйымдық құрылымға, басқару жүйесіне, еңбекке ынталандыру жүйесіне, корпоративтік мәдениетке кешенді әсер ету арқылы мүмкін болады[5].

Университетті ақпараттандыруды пайдаланушылар сапалы ақпаратқа қол жеткізе алатын ауысу процесі ретінде қарастыруға болады, ал ақпараттық технологиялар саласындағы шешімдердің өзі университеттің негізгі іскерлік процестеріне кіріктірілгені соншалық, қызметкерлер мен студенттер енді ақпараттық орта ұсынатын қызметтерсіз жасай алмайды. Бұл ретте лауазымдық міндеттерді персонал тиімдірек орындайды, ал студенттерді оқытудың сапасы жақсарады.

Осылайша, цифрлық технологиялар білім беру процесін тек кәсіби және білім беру стандартының талаптарын орындауға ғана емес, болашақ маманның кәсіби мәдениетін қалыптастыруға, ақпараттық қызметтер мен технологиялардың көмегімен үнемі өзін-өзі жетілдіруге ұмтылуға бағыттауға мүмкіндік береді.

Тұжырымдама ретіндегі құзыреттілік кәсіби пікірталас деңгейінде қалуы керек және белгілі бір қызмет түрлерін орындауға дайындық пен қабілеттің сипаттамалық моделін көрсете отырып, кадрларды даярлауды тұтастай сипаттауы

керек. Цифрлық технологиялар білім беру процесін интеллектуалды қолдау мен сүйемелдеудің қуатты құралы ретінде әрекет ететін маманның жеке, кәсіби және ақпараттық мәдениетін қалыптастыру ретінде жоғары және кәсіптік білім берудің мақсатын түсіну кәсіптік білім берудің дидактикасын дамыту мәселелеріне жүгінуге мүмкіндік беретінін атап өткен жөн.

Цифрлық технологияның мүмкіндіктерін табысты іске асыру үшін кәсіби білім берудің заманауи дидактикасы түлектің кәсіби мәдениетін қалыптастыруға бағдарлануы тиіс. Сондықтан цифрлық технологияларды енгізу проблемасының маңызды аспектілерінің бірі – дидактикалық мәселеге назар аударғымыз келеді, өйткені ақпараттық технологиялар білім алушының жеке ерекшеліктерін зерттелетін пәннің ерекшелігіне – оның тұжырымдамалық күрделілігіне, электрлік, гидравликалық және басқа схемаларды зерттеудегі абстрактілігіне және т.б. бейімдеуге мүмкіндік береді. Оқу процесін ұйымдастырудың заңдылықтары мен дидактикалық принциптеріне түсінбеушілік пен сүйенудің болмауы оқу процесінде цифрлық технологиялардың ресурстарын тиімді пайдалануға мүмкіндік бермейді.

Мәдениеттанулық тәсіл негізінде білім беру процесін дамыту цифрлық технологияларды пайдаланудың маңызды бағыттарын белгілеуге мүмкіндік береді және бір жағынан білім беру процесінде олардың әлеуетін толық ашуға, ал екінші жағынан – білім алушының жеке басына зиян келтірмеуге мүмкіндік береді. Қазіргі уақытта ақпараттық технологияларға сүйене отырып, білім беру қызметінде іске асырудың ең перспективалы мүмкіндіктері - үлкен деректермен жұмыс істеу мүмкіндіктері (BigData); кәсіби ортаға терең ену (Deep Learning); бұлтты және блокчейн технологиялары (Cloud). Үлкен деректермен жұмыс істеу мүмкіндігі (BigData) студенттердің білім беру, ғылыми және шығармашылық қызметін сүйемелдеу үшін жасанды интеллект әлеуетін пайдалануға мүмкіндік береді.

Цифрлық технологиялар кәсіптік білім беру әдістерін жіктеуде ерекше орын алуы керек. Бұл, ең алдымен, күшті ақпараттық кеңістіктің жеке басына әсер ету сипатын, оның заңдылықтарын, оқушымен жұмыс жасаудың принциптері мен әдістерін түсінбестен, қазіргі цифрлық ортада мұндай жұмыстың саясатын, стратегиясын, бағдарламасын құру мүмкіндігі маңызды. Дәл осындай ғылыми негізделген тәсілдердің болмауы барлық білім беру ұйымдарының Интернетке қол жеткізу жүйесінің қалыптасуына әкелді, ал білім алушылар мен оқытушылар үшін ресурстар өте аз. Олар қанша қажет, қандай міндеттерді шешу керек, өкінішке орай, мұның бәрі білім беру қызметтері нарығының құзырында. Пайдаланушылар мен агрегаторлар үшін шектеулер жүйесін енгізу нәтижелі емес, жеке және кәсіби мәдениеттің маңызды құрамдас бөлігі болып табылатын жастардың адамгершілік-еріктік бағдарын қалыптастыру қажет (олар ойынға арналған гаджетті қолына алған кезден бастап).

Цифрлық технологияларды енгізу бұрын қарастырылмаған бір маңызды жағдайды ашады, бірақ қалыптасқан тәжірибеге байланысты ғылыми қоғамдастықта талқылауды қажет етеді. Дәстүр бойынша біздің оқу материалдарымызда оқыту әдістері мен тәрбие әдістеріне нақты бөлу жүргізіледі. Осы процестердің заңдылықтарын зерттеу және түсіну тұрғысынан бұл тәсіл күмән тудырмайды. Яғни, практик - педагогке түсінікті болатын тұлғаны қалыптастыру әдістерін жіктеу үшін интеграциялық тәсіл қажет. Нақты тәжірибеде оқу процесі

оқытумен органикалық түрде біріктіріледі, мұғалімнің жұмысында, мысалы, дәріс кезінде тәрбиелік және дамытушылық міндеттер қойылады. Білім алушының жеке басын дамыту үшін цифрлық технологияларды пайдалану кезінде тәрбиелік және дамытушылық функцияларды қаншалықты және қалай жүзеге асыруға болатындығы әлі толық анық емес және пысықталмаған. Шын мәнінде, қазіргі мұғалімнің іс-әрекетінде практикалық психология элементтерін біріктіру қажет.

Әдебиеттер тізімі

1. Айбазова М.Ю. Формирование информационной компетентности выпускников вузов как условие подготовки кадров для цифровой экономики // Alma Mater (Вестник высшей школы). – 2018. – № 9. – С. 58-63.
2. Ахметова С.Г. Опыт внедрения новых технологий в высшем профессиональном образовании. – М.: Знание, 2020. – 150с.
3. Багаутдинова Н.Г. Новые конкурентные преимущества в условиях цифровизации // Инновации. - 2018. - № 8. - С. 80-83.
4. Захарова И.Г. Информационные технологии в образовании: Учебное пособие для студ. высш. учебн. заведений. - М., 2018.-150с.
5. Корнилов Ю.В. Сетевые и мультимедиа технологии как средство оптимизации учебного процесса // Информатика и образование. -2017.- № 12.-С.6.

ӘОЖ 7.79.796.08

ШЕКАРАЛЫҚ БЕЙІНДЕГІ ӘСКЕРИ ОҚУ ОРЫНДАРЫ КУРСАНТТАРЫНЫҢ КӘСІПТІК-ҚОЛДАНБАЛЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ДАЯРЛЫҒЫН БАҒДАРЛАМАЛЫҚ-МАЗМҰНДЫҚ ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ

Нуров Б.Т.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Қазақстан республикасының Қарулы Күштерін модернизациялау саласындағы жағдай, біздің еліміздегі өзгерістерге және шет елдермен қайшылықтардың күшеюіне байланысты, Қазақстанның әлемдік саясаттағы жетекші рөлдерге оралу қажеттілігін көрсетеді. Мұндай жағдай мемлекеттен барлық қолда бар ресурстарды тек әскерлердегі қару-жарақты жаңғыртуға ғана емес, сонымен қатар жоғары деңгейдегі әскери оқу орындары жағдайында болашақ жоғары білікті әскери қызметшілерді даярлауға бағыттауды талап етеді. Бұл бүкіл саланы жаңғыртудың маңызды аспектісі болып табылады, өйткені жоғары білікті және барлық қажетті құзыреттерге ие маман ғана қару-жарақтың жаңа үлгілерін тиімді басқара алады.

Бүгінгі таңда жоғары білікті мамандарды Қазақстан Қарулы Күштерінің болашақ офицерлерін кәсіби даярлау сапасын арттыру, олардың болашақ кәсіби қызметінің ерекшелігі мен ерекшеліктерін ескере отырып, бұрынғыдан да өткір мәселе туындайды. Бұл факт жоғары білікті маман, болашақ офицер өзгермелі әлеуметтік-экономикалық жағдайда міндеттерді шешуге дайын болуы, кәсіби

білімнің жоғары деңгейіне ие болуы, сондай-ақ физикалық, функционалдық және психологиялық дайындықтың қажетті деңгейіне ие болуы, туындаған қиындықтар мен кедергілерге қарамастан жедел-қызметтік қызметті тиімді жүзеге асыруға дайын болуы керек деп болжайды.

Бұл ретте әскери білім берудің беделі мен болашақ офицерлерді даярлаудың көп деңгейлі жүйесі әскери оқу орындарының курсанттары үшін дене шынықтыру даярлығы жөніндегі жұмыс бағдарламасының бөлімдерінің негізгі көлемін (кәсіптік-қолданбалы дене даярлығы) жоспарлауға және қайта бөлуге қажетті түзетулер енгізе отырып, оқу ұзақтығын ұлғайтуды және мамандандыру бойынша дипломнан кейінгі жетілдіруді талап ететінін атап өткен жөн. Жоғарыда айтылғандар оны қайта қарауды талап етеді және

толықтырулар, әсіресе ерекшелігін ескере отырып әзірленетін мазмұн бөлігінде, сондай-ақ курсанттардың кәсіптік-қолданбалы дене шынықтыру даярлығы жүйесін жоспарлы және мақсатты қалыптастыру үшін білім беру процесін ұйымдастыру, оқытудың бірінші курсынан бастап, оқыту жағдайларына сәтті бейімделудің негізгі кезеңі.

Жоғарыда аталған барлық проблемалар шекара маңындағы әскери оқу орындарына толығымен қатысты, мұнда шекара курсанттарының дене шынықтыру процесін оңтайландыру ғана емес, сонымен қатар білім беру процесінде кәсіптік-қолданбалы дене шынықтыру құралдары мен әдістерінің кеңейтілген арсеналын мақсатты қолдана отырып, оның мазмұнын жетілдіру қажеттілігі де бар, бұл өсуді қамтамасыз етуге мүмкіндік береді әскери қызметшілердің физикалық әлеуеті.

Қазіргі уақытта, біздің ойымызша, бұл мәселе зерттеудің өзектілігін анықтайтын жеткілікті түрде зерттелмеген күйінде қалып отыр.

Мәселенің ғылыми даму дәрежесі. Мамандар В. И. Бочкарев, А. К. Белов, А. В. Парамонов, Е. В. Талынев, С. Н. Нестерович және т. б. жүргізген зерттеулер жаңа формациядағы әскери мамандардың кәсіби білімінің жоғары деңгейіне ие бола отырып, кәсіби-қолданбалы дене дайындығының жеткіліксіз деңгейін көрсететінін көрсетеді, бұл тиімсіз бағдарламалық-мазмұндық қамтамасыз етуді көрсетеді әскери оқу орындары курсанттарының кәсіптік-қолданбалы дене шынықтыру даярлығы.

Жоғарыда аталған проблемаларды шешу үшін әскери қызметшілердің физикалық әлеуетінің едәуір өсуін қамтамасыз етуге мүмкіндік беретін, қолданылатын кәсіптік-қолданбалы дене шынықтыру құралдары мен әдістерін кеңейтуге бағытталған дене шынықтыру процесін ұйымдастыруды және оның мазмұнын қайта қарау қажет.

Осылайша, зерттеудің өзектілігі әскери оқу орындары курсанттарының кәсіби-қолданбалы дене дайындығының деңгейін арттыру қажеттілігімен байланысты, бұл олардың болашақта өздерінің кәсіби функциялары мен міндеттерін сапалы орындауға кәсіби (физикалық, функционалдық, психологиялық) дайындығының ажырамас бөлігі болып табылады.

Ғылыми-әдістемелік әдебиеттерге, нормативтік-құқықтық құжаттарға және педагогикалық практиканың жай-күйіне шолу жасай отырып, біз келесі қайшылықтарды анықтадық:

- әлеуметтік деңгейде - қазіргі заманғы қауіп-қатерлерге төтеп бере алатын шекара маңындағы әскери оқу орындарының жан-жақты дамыған және кәсіби дайындалған түлектеріне қоғамның қажеттілігі мен бұл міндетті шешу үшін болашақ офицерлердің кәсіби-қолданбалы дене дайындығы жеткіліксіз;

- практикалық деңгейде-шекаралық бейіндегі әскери оқу орындары курсанттарының кәсіптік-қолданбалы дене шынықтыру даярлығы мазмұнының сапасын арттыру қажеттілігі мен шекара курсанттарының болашақ кәсіптік қызметінің ерекшеліктері мен ерекшеліктерін көрсететін құралдарды тиімді іріктеумен "дене шынықтыру даярлығы" пәнінде "кәсіптік-қолданбалы дене шынықтыру даярлығы" жеке бөлімінің болмауы арасында;

- ғылыми-әдістемелік деңгейде-дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің, оның ішінде кәсіби-қолданбалы Әдістеменің үлкен әлеуеті арасында дене шынықтыру және "дене шынықтыру" пәнінің құрылымы мен мазмұнының ғылыми негізділігі мен әдістемелік әзірленуінің жеткіліксіздігі.

Осылайша, жоғарыда көрсетілген қарама-қайшылықтарды ескере отырып, біздің зерттеуіміздің проблемасы тұжырымдалды: болашақта жедел-қызметтік міндеттерді орындауға олардың дайындық деңгейін арттыру үшін шекаралық бейіндегі әскери оқу орындары курсанттарының кәсіптік-қолданбалы дене шынықтыру даярлығын бағдарламалық-мазмұндық қамтамасыз ету қандай болуы тиіс.

Зерттеудің мақсаты-шекаралық бейіндегі әскери оқу орындары курсанттарының кәсіптік-қолданбалы дене шынықтыру даярлығын бағдарламалық-мазмұндық қамтамасыз етудің тиімділігін теориялық негіздеу, әзірлеу және эксперименттік тексеру.

Шекаралық бейіндегі әскери оқу орындарының курсанттарын дене шынықтыру даярлау процесінде олардың кәсіптік-қолданбалы дене шынықтыру даярлығы, егер:

- кәсіби маңызды қасиеттер мен қабілеттер анықталды және олардың негізінде шекара органдары әскери қызметшілерінің кәсіби қызметінің ерекшеліктері мен ерекшеліктерін көрсететін профессиограмма жасалды;

- шекаралық бейіндегі әскери оқу орындарының курсанттарын кәсіптік-қолданбалы даярлау моделі әзірленді;

- "дене шынықтыру" пәні "кәсіптік-қолданбалы дене шынықтыру дайындығы" жеке бөлімімен толықтырылды, оның мазмұны шекаралық бейіндегі әскери оқу орындары курсанттарының болашақ кәсіптік қызметіне қойылатын талаптарды ескере отырып әзірленді.

- шекара органдары әскери қызметшілерінің кәсіби маңызды қасиеттері мен қабілеттері анықталды: физикалық қасиеттер мен қозғалыс қабілеттері (жалпы және арнайы төзімділік, жалпы және арнайы күш, жалпы және арнайы жылдамдық, икемділік, үйлестіру және жылдамдық-күш қабілеттері); функционалдық қабілеттері (жұмысқа қабілеттіліктің жоғары деңгейі, бейімделу және қалпына келтіру қабілеттері, өткір көру және есту, вестибулярлық тұрақтылық); психологиялық қасиеттер (психоэмоционалды және кәсіби тұрақтылық, стресске төзімділік, есте сақтау, реакция жылдамдығы, жедел ойлау); жеке қасиеттер (батылдық, шешімділік, жауапкершілік, бастамашылық, табандылық,

орындаушылық, өзін-өзі бақылау, шыдамдылық, қырағылық, коммуникабельділік), олардың кәсіби қызметінің ерекшеліктері мен ерекшеліктерін көрсететін жалпыланған профессиограмма жасалды;

- кәсіптік-қолданбалы дене шынықтыру даярлығының моделі әзірленді шекаралық бейіндегі әскери оқу орындарының курсанттары, оның ішінде өзара байланысты компоненттер: нысаналы, мазмұнды, бағалау және нәтижелі;

- "дене шынықтыру" пәні шеңберінде іске асырылатын шекаралық бейіндегі әскери оқу орындарында курсанттардың кәсіптік-қолданбалы дене шынықтыру даярлығын олардың болашақ кәсіби қызметінің ерекшеліктері мен ерекшеліктерін ескере отырып іріктелген құралдар мен әдістердің кең арсеналын қамтитын жеке бөлім ретінде бағдарламалық-мазмұндық қамтамасыз ету әзірленді.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Долманюк, Л.В. әскери оқу орындарында оқу процесінде курсанттардың әскери-кәсіби құзыреттілігін қалыптастыру / [Электрондық ресурс] / Л. В. Долманюк. - Кіру режимі:

<https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-voenno-professionalnoy-kompetentsii-kursantov-v-protssesse-obucheniya-v-voenno-uchebnyh-zavedeniayah>, еркін (өтініш берілген күні 20.12.2017).

2. Елисеев, С.А. әскери оқу орындарының курсанттарын кәсіптік-қолданбалы дене шынықтыру даярлау процесін жетілдірудің әлеуетті мүмкіндіктерін талдау / С. А. Елисеев, И. Е. Коновалов // дене шынықтыру, спорт және туризм теориясы мен практикасының өзекті мәселелері: Жас ғалымдардың, аспиранттардың, магистранттар мен студенттердің V бүкілресейлік ғылыми-практикалық конференциясының материалдары. - Қазан: Еділ Гафкситі, 2017. - Т.2. - 432-434 ББ.

3. Елисеев, С.А. әскери училищелер курсанттарының кәсіптік-қолданбалы дене шынықтыру даярлығы процесін жетілдіру / С. А. Елисеев // ғылым, білім, қоғам: халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдары бойынша. - Тамбов: Юком, 2017. - № 1-4(17). - 4-бөлім. - 76-78 Б.

4. Елисеев, С.А. курсанттардың кәсіби-қолданбалы дене шынықтыру даярлығы процесін жетілдіру / С. А. Елисеев // уақтылы қоғамның әлеуметтік-мәдени кеңістігіндегі Ғылым және білім: 11-ші Халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдары. - Смоленск, 2017. - 38-39 ББ.

5. Рязальцев, Б.В. адамдардың еңбек қызметіне физикалық дайындығы және оны бағалау әдістері / Б. В. Рязальцев // дене шынықтыру мен спорттың медициналық-биологиялық және психологиялық аспектілері: бүкілресейлік ғылыми конференция материалдары. - Санкт-Петербург.: ВИФК, 2007. - Б. 59-63.

6. Жежел, Л.В. әскери университеттің білім беру ортасында жастарды құндылыққа бағдарланған тәрбиелеудің педагогикалық жағдайларын жүзеге асыру / Л. в. Жежел // адам құбылысы. - Подольск, 2015. - 142-146 ББ.

7. Железняк, л. Ф. Шекара қызметі жоғары мектебінің психологиясы / л. Ф. Железняк. - М., 2003. - 123 б.

8. Жужогов, А. И. әскери-қолданбалы дене шынықтырудың негізі ретінде денсаулық деңгейін мониторингтеу негізінде білім беру процесін Даралау әскери жоғары оқу орындарының курсанттарын даярлау / А.и. Жужгов // дене шынықтыру мен спорттың педагогикалық-психологиялық және медициналық-биологиялық мәселелері. - 2015. - № 1(36). - Б. 53-60.

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ ШЕКАРА ПРОФИЛІНДЕГІ БІЛІМ БЕРУ МЕКЕМЕЛЕРІНІҢ КУРСАНТТАРЫН ТАУЛЫ АЙМАҚТАҒЫ ІС-ӘРЕКЕТКЕ ДАЙЫНДАУДЫҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ МОДЕЛІ

Нуров Б.Т.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Мақалада курсанттардың, Қазақстан республикасының шекара профиліндегі білім беру мекемелерінің таулы аймақтағы іс-әрекеттерге дене шынықтырудың педагогикалық моделін негіздеу бойынша авторлардың зерттеу нәтижелері келтірілген. Зерттеу көрсеткендей, курсанттардың, Ресей ФСБ шекаралық бейіндегі білім беру мекемелерінің таулы аймақтағы іс-әрекеттерге дене шынықтырудың дамыған педагогикалық моделін қолдану оттегі жетіспеушілігіне төзімділікті 15-тен 25% - ға дейін арттыруға мүмкіндік берді.

Жүргізілген педагогикалық эксперименттің нәтижелері курсанттарды таулы аймақтағы іс-әрекеттерге дене шынықтырудың әзірленген педагогикалық моделінің жоғары тиімділігін көрсетеді. Эксперименттік топ (ЭГ) курсанттарының тартылу нәтижелері педагогикалық эксперимент кезеңінде $12,3 \pm 0,6$ еседен $17,6 \pm 0,5$ есеге дейін өсті; 3 км жүгіруде $12,37 \pm 0,32$ -ден $12,02 \pm 0,28$ -ге дейін (мин, с). Бақылау тобының (БТ) курсанттарында нәтижелерді жақсартуда айтарлықтай айырмашылықтар болған жоқ.

Қазіргі уақытта Қазақстанның шекара маңындағы білім беру мекемелерінің курсанттарының дене шынықтыру жүйесі таулы аймақтағы жауынгерлік қызметке қойылатын талаптарға толық сәйкес келмейді. Таулы аймақтағы жауынгерлік іс-шаралар Қазақстан республикасының шекара профиліндегі білім беру мекемелерінің түлектерінен оттегінің төмен парциалды қысымы жағдайында шебер іс-қимылдарды, сондай-ақ аймақты бағдарлаудың жақсы дағдыларын талап етеді. Сонымен қатар, таулы аймақтағы жауынгерлік қызмет Қазақстан республикасының шекара профиліндегі жоғары оқу орындарының түлектерінің физикалық қасиеттері мен функционалды жүйелерінің даму деңгейіне жоғары талаптар қояды [1-6]. Жоғарыда келтірілген ережелерге сүйене отырып, біз Қазақстан республикасының шекара маңындағы білім беру мекемелерінің курсанттарын мақсатты қондырғыларды, нақты құралдарды, дайындық әдістері мен формаларын қамтитын таулы аймақтағы іс-әрекеттерге дайындаудың педагогикалық моделін жасадық. Бұл модель дене шынықтыру процесінің технологиясын, оны жүзеге асыру үшін қажетті педагогикалық жағдайларды, сондай-ақ түлектердің таулардағы әрекеттерге қорытынды бағасын ашады.

Бұл модельдің мақсатты қондырғылары Қазақстан республикасының шекаралық профиліндегі жоғары оқу орындары түлектерінің, сондай-ақ олардың курсанттар денесінің функционалды жүйелерінің таулы аймақтағы қызметке физикалық дайындығын қамтамасыз етуге бағытталуы керек. Сонымен қатар, Қазақстан республикасының шекара маңындағы білім беру мекемелерінің

курсанттарын дене шынықтырудың мұндай жүйесі таулы аймақтағы іс-әрекетке қолданбалы дағдыларды дамытудың жоғары деңгейін қамтамасыз етуі керек. Қолданылатын дене шынықтыру құралдары, нысандары мен әдістері курсанттардың таудағы іс-әрекеттері үшін жалпы және күштік төзімділікті дамытудың қажетті деңгейін қамтамасыз етуі керек. Таулы өзендерді кесіп өту, жолдан тыс қозғалу дағдыларын қалыптастыруға баса назар аудару қажет. Түлектер денесінің функционалды жүйелері температураның күрт төмендеуі мен ішінара қысымның жағымсыз әсеріне сәтті төзуі керек. Шекаралық жоғары оқу орнының жоғары курс курсанттарын таулы жерлерде жауынгерлік міндеттерді орындауға арнайы дене шынықтыру даярлау технологиясы өзара байланысты үш кезеңді қамтуы тиіс: "қолданбалы дайындық"; "бастапқы функционалды дайындық"; "ұзақ мерзімді функционалды дайындық".

Әзірленген модельдің "қолданбалы әзірліктің" бірінші кезеңінің мақсаты таулы жерлерде тиімді жауынгерлік іс-қимылдарға әскери-қолданбалы дағдыларды қалыптастыру (тау кедергілері мен өзендерді еңсеру, гранаталарды жоғарыдан төменге және төменнен жоғары дәлдікке лақтыру, таудан шаңғы тебу техникасын меңгеру және т.б.) болып табылады.

Курсанттардың "бастапқы функционалды дайындығының" екінші кезеңінің мақсаты гипоксия жағдайында физикалық белсенділікке және әрекеттерге шұғыл бейімделу механизмдерін дамыту болып табылады.

"Ұзақ мерзімді функционалды дайындықтың" үшінші кезеңінің мақсаты оттегі жеткіліксіздігі жағдайындағы әрекеттерге ұзақ мерзімді бейімделу механизмдерін жетілдіру болып табылады. Осылайша, дене шынықтырудың әртүрлі кезеңдерінде курсанттарды оқытудың әртүрлі құралдары, әдістері мен формалары қолданылуы керек.

Зерттеу көрсеткендей, курсанттардың, Қазақстан республикасының шекаралық бейіндегі білім беру мекемелерінің таулы аймақтағы іс-әрекеттерге дене шынықтырудың дамыған педагогикалық моделін қолдану оттегі жетіспеушілігіне төзімділікті 15-тен 25% - ға дейін арттыруға мүмкіндік берді.

Жүргізілген педагогикалық эксперименттің нәтижелері курсанттарды таулы аймақтағы іс-әрекеттерге дене шынықтырудың әзірленген педагогикалық моделінің жоғары тиімділігін көрсетеді. Эксперименттік топ (ЭГ) курсанттарының тартылу нәтижелері педагогикалық эксперимент кезеңінде $12,3 \pm 0,6$ еседен $17,6 \pm 0,5$ есеге дейін өсті; 3 км жүгіруде $12,37 \pm 0,32$ -ден $12,02 \pm 0,28$ -ге дейін (мин, с). Бақылау тобының (КГ) тауық сайттарында нәтижелерді жақсартуда айтарлықтай айырмашылықтар болған жоқ.

Қорыта айтқанда жүргізілген зерттеулер курсанттардың, Қазақстан республикасының шекара профиліндегі білім беру мекемелерінің таулы жерлерде әрекет ету үшін дене шынықтырудың дамыған педагогикалық моделін қолдану қажеттілігін көрсетті.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Долманюк, Л.В. әскери оқу орындарында оқу процесінде курсанттардың әскери-кәсіби құзыреттілігін қалыптастыру / [Электрондық ресурс] / Л. В. Долманюк. - Кіру режимі:

<https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-voenno-professionalnoy-kompetentsii-kursantov-v-protssesse-obucheniya-v-voenno-uchebnyh-zavedeniyaх>, еркін (өтініш берілген күні 20.12.2017).

2. Елисеєв, С.А. әскери оқу орындарының курсанттарын кәсіптік-қолданбалы дене шынықтыру даярлау процесін жетілдірудің әлеуетті мүмкіндіктерін талдау / С. А. Елисеєв, И. Е. Коновалов // дене шынықтыру, спорт және туризм теориясы мен практикасының өзекті мәселелері: Жас ғалымдардың, аспиранттардың, магистранттар мен студенттердің V бүкілресейлік ғылыми-практикалық конференциясының материалдары. - Қазан: Еділ Гафкситі, 2017. - Т.2. - 432-434 ББ.

3. Елисеєв, С.А. әскери училищелер курсанттарының кәсіптік-қолданбалы дене шынықтыру даярлығы процесін жетілдіру / С. А. Елисеєв // ғылым, білім, қоғам: халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдары бойынша. - Тамбов: Юком, 2017. - № 1-4(17). - 4-бөлім. - 76-78 Б.

4. Елисеєв, С.А. курсанттардың кәсіби-қолданбалы дене шынықтыру даярлығы процесін жетілдіру / С. А. Елисеєв // уақтылы қоғамның әлеуметтік-мәдени кеңістігіндегі Ғылым және білім: 11-ші Халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдары. - Смоленск, 2017. - 38-39 ББ.

5. Рязальцев, Б.В. адамдардың еңбек қызметіне физикалық дайындығы және оны бағалау әдістері / Б. В. Рязальцев // дене шынықтыру мен спорттың медициналық-биологиялық және психологиялық аспектілері: бүкілресейлік ғылыми конференция материалдары. - Санкт-Петербург.: ВИФК, 2007. - Б. 59-63.

6. Жежелъ, Л.В. әскери университеттің білім беру ортасында жастарды құндылыққа бағдарланған тәрбиелеудің педагогикалық жағдайларын жүзеге асыру / Л. В. Жежелъ // адам құбылысы. - Подольск, 2015. - 142-146 ББ.

7. Железняк, Л. Ф. Шекара қызметі жоғары мектебінің психологиясы / Л. Ф. Железняк. - М., 2003. - 123 б.

8. Жужогов, А. И. әскери-қолданбалы дене шынықтырудың негізі ретінде денсаулық деңгейін мониторингтеу негізінде білім беру процесін Даралау әскери жоғары оқу орындарының курсанттарын даярлау / А.И. Жужгов // дене шынықтыру мен спорттың педагогикалық-психологиялық және медициналық-биологиялық мәселелері. - 2015. - № 1(36). - Б. 53-60.

ӘОЖ 7.79.796.08

БАСТАУЫШ МЕКТЕПТЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ЖАРЫС ӘДІСІН ҚОЛДАНУ АРҚЫЛЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҚТАРЫН ЖАҚСARTУ

Нұркұжат Тілек

Досымбеков А.Б., туризм және спорт академиясы дене
шынықтыру және спорттың теориялық негіздері кафедрасының
меңгерушісі, PhD докторы, Қазақстан

Мақалада балалардың өмірінде қозғалыс белсенділігі үйлесімді физикалық даму мен денсаулық жағдайының бейімделу механизмдерін жетілдірудің белсенді биологиялық ынталандыру факторы болып табылады. Өсіп келе жатқан организм

қозғалыс қажеттілігін сезінеді. Бұл қажеттілікті қанағаттандыру оның өмірінің маңызды шарты болып табылады.

Сабақтың төмен тығыздығы, жеке көзқарас пен сабаққа қызығушылықты ынталандыру құралдарының болмауы Оқытудың төмен қарқынына және техникалық әдістерді игерудің төмен беріктігіне әкеледі. Демек, дене шынықтыру мұғалімдерінің мектеп сабақтарының тиімділігін арттырудың дәстүрлі емес педагогикалық тәсілдеріне деген қызығушылығы артады.

Бәсекеге қабілетті, ойын және көрнекі оқыту әдістерін біріктіруді жүзеге асыру мектеп сабақтарының тиімділігін арттыруға көмектеседі.

Балалар мен жасөспірімдердің дене тәрбиесінде көрнекілік принципін жүзеге асыру құралдарының бірі-көрнекі құралдар. Дене шынықтырумен дұрыс қарым-қатынасты қалыптастыру саласындағы ең үлкен перспективалар бейнелі-символдық құралдармен ашылады, өйткені олар жүктемені дараландыруға ықпал етеді. Оларды пайдалану қажеттілігі шектеулі оқу сағаттарына, оқушылардың әртүрлі дайындық деңгейіне байланысты.

Дене тәрбиесіндегі бәсекеге қабілетті ойын әдісі дегеніміз-білім, Дағдылар мен дағдыларды игеру және жетілдіру, ойын немесе жарыс жағдайында моторлық және моральдық-еріктік қасиеттерді дамыту тәсілі. Оның ерекшелігі-қарсылас екі тараптың Бәсекелестік және ойын әрекеттерінің міндетті түрде болуы (31). Бұл әдіс практикалық әдістер тобына жатады және әртүрлі жағдайларда көптеген мәселелерді шешуге мүмкіндік береді. Ол мотор әрекеттерінде бәсекелестік пен эмоционалдылықтың болуымен сипатталады; қатысушылардың жағдайлары мен әрекеттерінің болжанбайтын өзгергіштігі; максималды физикалық күш-жігердің көрінісі.

Айта кету керек, дене тәрбиесінің ойын әдісін тиісті құралдар, соның ішінде көрнекі құралдар болған жағдайда ғана тиімді жүзеге асыруға болады. Оқытудың көрнекілігі және сонымен бірге ойын әдісін енгізу оқушылардың, әсіресе бастауыш сынып оқушыларының қызығушылығын оятады.

Бастауыш мектеп жасындағы балалардың ойлауы негізінен бейнелі, пәндік болып табылады. Бірақ оқытудың екінші жылында ол қоршаған шындықтың танымдық объектілері мен құбылыстары туралы ойлауға жол бере бастайды. Байқалғанды салыстыру және салыстыру мүмкіндігі бар. Өз іс-әрекеттерінде үлкен сананы көрсету мүмкіндіктері бар.

Алты жастағы балаларды оқытуға көшу сабақтың мазмұнын, атап айтқанда ойын материалын) оқушылардың жас ерекшеліктеріне жақындату қажеттілігін тудырады. 6-9 жастағы балаларда оқуға әлі нақты көзқарас жоқ, ал ойын әрекеті, ол қандай формада көрінсе де, әрқашан балаларды қуантады. Дидактикалық элементтері мен сюжеттік мазмұны бар ашық ойындар бастауыш сынып оқушылары үшін қажет. Мұндай ойындардың педагогикалық құндылығы жалпы физикалық дамуды ынталандырумен және негізгі қозғалыстарды жетілдірумен қатар, олардың танымдық маңызы бар, оқушылардың көкжиегін кеңейтеді. Арнайы тандалған ашық ойындар мен жаттығулар балаларды жаңа әсерлермен байытады, олардың тәуелсіздігін, шығармашылық қабілетін дамытады, байқауды күшейтеді. Балалар, кейде тіпті өздері байқамай, белгілі бір білім мен дағдыларға ие болады.

Екінші жағынан, сабаққа дейінгі жүрек соғу жиілігінің көрсеткіштері бойынша бастауыш сынып оқушыларында алдағы физикалық белсенділікке жүрек-қантамыр жүйесінің эмоционалды қозуы болмаған кезде гипокинезияның болуы анықталды.

Сондай-ақ, жеке дене шынықтыру қажеттіліктері, оқушылардың мүдделері және дене тәрбиесінде қолданылатын дене шынықтыру сабақтарының түрлері мен формалары сәйкес келмеген жағдайда, оқушының "пассивтілік" мотиві болуы мүмкін екенін есте ұстаған жөн. Басқаша айтқанда-ойлау процесі барысында оның әртүрлі дене шынықтыру шараларына қатыспауының негіздемесі, бұл оқушыны жалпы дене шынықтыруға теріс немесе немқұрайлы қарауға әкелуі мүмкін.

Дене шынықтыру сабағына оң және белсенді көзқарастың қалыптасуы "қанағаттану" күйі арқылы жүреді.

Қанағаттану-бұл кез-келген процеске, соның ішінде дене шынықтыру сабағына жалпыланған көзқарас. Мұндай көзқарасты қалыптастыруда мектеп сабақтарының тиімділігін едәуір арттыратын дәстүрлі емес педагогикалық тәсілдерді қолдану маңызды рөл атқарады.

Осылайша, егер біз төменгі сыныптарда дене шынықтыру сабақтарында көрнекілік принципімен үйлесетін бәсекеге қабілетті ойын әдісін қолдану туралы айтатын болсақ, онда біз дене тәрбиесінің қазіргі заманғы өзекті мәселелерінің бірі туралы айтып отырмыз. Оқушылардың жас ерекшеліктерін ескере отырып, дене шынықтыру сабағына деген қызығушылықты қалыптастыру, осы мәселені шешуге арналған тәсілдер.

Қызығушылықты ынталандыру құралдарының кешенін пайдалану кезінде дене шынықтыру сабақтарында бастауыш сынып оқушыларының дене белсенділігі кезінде әл-ауқат пен шаршау динамикасының ерекшеліктері анықталды; бастауыш сынып оқушыларының денесінің физикалық және ақыл-ой қабілетіне, функционалдық жағдайына көрнекілігі жоғары бәсекеге қабілетті ойын кешендерін пайдаланудың тиімділігі анықталды.

Жүргізілген зерттеулердің практикалық маңыздылығы бастауыш мектепте дене шынықтыруға деген қызығушылықты арттырудың құралдары мен әдістерін қолдану арқылы дене шынықтыру сабағының тиімділігін арттыру мүмкіндігімен анықталады.

Осы зерттеудің деректері орта білім беру мектептерінің дене шынықтыру мұғалімдерінің практикалық жұмысында, одан әрі ғылыми ізденістерде, сондай-ақ дене шынықтыру факультеттері мен дене шынықтыру жоғары оқу орындарының студенттерін, жоғары оқу орнынан кейінгі білім беру жүйесіндегі дене шынықтыру оқытушыларын оқыту процесінде пайдаланылуы мүмкін.

1. Бастауыш сынып оқушыларының дене шынықтыру сабақтарында дене шынықтыру мен спортқа деген қызығушылықты арттыру және жүктеме деңгейін арттыру міндеттерін кешенді шешу мүмкіндігі.

2. Көрнекілігі жоғары бәсекеге қабілетті ойын кешендерінің дамыған жүйесін пайдалану тиімділігін зерттеу бойынша зерттеу нәтижелері.

3. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ынталандыру міндеттерін ескере отырып, бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесі сабақтарының мазмұны.

Зерттеу нәтижелерінің дұрыстығы және диссертацияда қамтылған ғылыми ережелер мен тұжырымдардың негізділік дәрежесі зерттеу нысанасының мәніне сәйкес келетін және метрологиялық талаптарға жауап беретін зерттеу әдістемелерін пайдаланумен; алынған нәтижелерді, атап айтқанда, логикалық-әдіснамалық тұрғыдан дұрыс талқылаумен қамтамасыз етіледі; Мұқият аналитикалық шолу, бастапқы деректердің репрезентативтілігі, бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесі жүйесіне мақсатты тәсілдерді дұрыс педагогикалық әзірлеу, дене тәрбиесінің тиімділігін арттырудың ұсынылған құралдарын және оларды практикалық қолдану бағыттарын пайдалану; зерттеу материалдарын өңдеудің дұрыс технологиясы.

Қортындыласам зерттеу барысында орта мектептің төменгі сыныптарында дене тәрбиесі бойынша оқу процесінің нысаны ретінде көрнекілігі жоғары бәсекеге қабілетті ойын кешендерін пайдалану тиімділігінің жалпы сипаттамасы анықталды, бұл оқушының денесіне әсер етудің тиісті әсерімен сабақтағы жүктеме көлемін арттыруға мүмкіндік береді.

Педагогикалық эксперимент нәтижесінде бақылау тобымен салыстырғанда психофизиологиялық функциялар көрсеткіштерінің жоғары деңгейінде көрінетін дене шынықтыру сабағының динамикасында тәжірибелік топ оқушыларының денесінің функционалдық жағдайының ең жақсы деректері анықталды.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Дене шынықтыру сабағын өткізуді талдау. // Дене шынықтыру мұғалімдеріне арналған әдістемелік материалдар жинағы. - М.: Sportacadempress, 2002.-б.41.

2. Ананьев Б. Г. сенсорлық таным психологиясы. -М.: АПН, 1960. 80-91.

3. Андреев С.И. ата-анасымен бірге. // Мектептегі дене шынықтыру. -1985. - №2, - б. 39-42.

4. Антропова М.В. оқушылардың оқу жүктемесін физиологиялық-гигиеналық зерттеу бойынша әдістемелік ұсыныстар. -М.: КСРО АПН, 1984.-б. 25-28.

5. Антропова М. В. оқушылардың оқу жүктемесін қалыпқа келтіру. -М., 1984.- С. 14-16б.

6. Ахундов Р.А. оқу жылы ішінде бастауыш сынып оқушыларының қозғалыс жеткіліксіздігінің орнын толтыру туралы. // Дене шынықтыру бойынша бесінші ғылыми конференцияның тезистері.- М., 1972.

7. Байбикова Л.С. Белякова И.П.Карасик В. Е. және т. б. оқушылардың дене тәрбиесіндегі жүктемеге қойылатын нормативтік талаптардың гигиеналық негіздемесі. // Гиг. және сан. -1989. -№4. -б.1012.

8. Балсевич В.К. Шестаков М.П. оқушылардың дене тәрбиесін ұйымдастырудың балама формаларының тұжырымдамасы. // Спорт, рухани құндылықтар, мәдениет. 7-шығарылым. -М.: АРИАФК, 1997. б. 233-237.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНЫҢ ТИІМДІЛІГІН АРТТЫРУ ҮШІН БӘСЕКЕГЕ ҚАБІЛЕТТІ ОЙЫН ӘДІСТЕРІН ҚОЛДАНУ

Нүркүжат Тілек

Досымбеков А.Б., туризм және спорт академиясы дене
шынықтыру және спорттың теориялық негіздері кафедрасының
меңгерушісі, PhD докторы, Қазақстан

Соңғы жылдары дене шынықтыру практикасында дене шынықтыру деңгейіне, оңтайлы қозғалыс белсенділігіне және оқушылардың жас ерекшеліктеріне сәйкес келетін оқыту әдістерін таңдау ерекше өзектілікке ие болды. Осыған байланысты ойын және бәсекелестік әдістерді қолдануға қызығушылық артты.

Ойын әдісі-бұл оқу процесіне ойын қызметінің компоненттерін (ойдан шығарылған ойын жағдайы, сюжет, рөл, заттармен іс-қимыл, ережелер) қосуға негізделген арнайы білімді, дағдылар мен дағдыларды игеруді, моториканы дамытуды ұйымдастыру тәсілі.

Бәсекелестік әдіс-бұл процеске бәсекелестік әрекеттің компоненттерін қосуға негізделген әдіс.

Ойын әдісі ойын түрінде және ойын түрінде жаттығулар түрінде ұсынылуы мүмкін, олар ойын әрекеттеріне тән жалпы белгілерге ие бола отырып, бір-бірінен ерекшеленеді. Ойын түріндегі физикалық жаттығулар-бұл дене тәрбиесінің нақты міндеттеріне сәйкес таңдалған және сюжеттік немесе рөлдік бояуы бар қозғалыс әрекеттері. Олар ойын әрекетінің бір немесе бірнеше сипаттамаларына ие, бірақ олардың мәні бойынша физикалық жаттығулар болып қала береді, өйткені олардың орындалу сипаты берілген қозғалыс әрекетінің техникасының заңдылықтарына толығымен бағынады, денеге жүктемені қатаң өлшеуге болады, ал оқушының назары зерттелетін әрекетті орындау техникасына бағытталған. Оқытумен өзара әрекеттесу арқылы ойын әрекетінің құрамдас бөліктері оны балалар үшін тартымды етеді. Рөл бұл рөл өзінің іске асуын табатын әрекеттерді орындауға ынталандырушы әсер етеді және оған енгізілген үлгі бала үшін өзінің орындалуын салыстыратын, оны басқаратын стандартқа айналады.

Ойын-бұл қолданылатын қозғалыс әрекеттерін жаттығу деп атауға болмайтын әрекет түрі, өйткені олар оларды орындау тәсілдерін реттеуге және қатаң дозалауға бағынбайды. Ойында мотор қызметі бейнелі немесе шартты сюжет негізінде ұйымдастырылады, іс-әрекеттің сипаты мен әдістері геймплей логикасына бағынады, оларды таңдау өзгермелі жағдайда жүреді, ойында моторика мен дағдыларды қалыптастырумен қатар моториканы дамыту және әртүрлі жеке қасиеттерді тәрбиелеу жүзеге асырылады.

Бәсекелестік әдіс оқу мақсатына бағынышты ретінде бәсекелестік принципті қолдануды қарастырады. Оның анықтайтын ерекшелігі-басымдық үшін күресте күштерді салыстыру, мүмкін одан да жоғары жетістік үшін.

Бәсекелестік іс-әрекеттің объектісі тек нәтиже ғана емес, сонымен қатар бастауыш мектеп жасында кең таралған қозғалыс әрекетінің сапасы болуы мүмкін.

Бәсекеге қабілеттілікке деген көзқарас балалардың өз күштерін барынша көрсетуге деген ұмтылысын тудырады. Мысалы, сабақ барысында жарыс жағдайындағы балалар тікелей тапсырма жағдайындағы көрсеткіштермен салыстырғанда секіру, 30 м жүгіру, шаттлмен жүгіру, лақтыру бойынша өз нәтижелерін айтарлықтай жақсартады.

Ойын және бәсекеге қабілетті әдістерді қолдану олардың өзара байланысында мотор қасиеттерін дамытуға, сондай-ақ физикалық қасиеттерді дамыту мен моториканы қалыптастыру процесін оңтайлы үйлестіруге мүмкіндік береді. Екі әдіс те әртүрлі әдістермен ұсынылуы мүмкін.

Оқу процесінде ойын және бәсекелестік құралдар келесі көрсеткіштермен ерекшеленеді:

➤ басым бағыт бойынша (қозғалыс дағдылары мен дағдыларын қалыптастыруға немесе қозғалыс қасиеттерін дамытуға);

➤ зерттелетін мотор әрекетіне қатысты (мотор әрекетінің жеке элементтері, тұтас мотор әрекеті, мотор әрекеттерінің әртүрлі комбинациясы, өзгермелі жағдайларда мотор әрекеттерін орындау тәсілдері бар);

➤ дамып келе жатқан қозғалыс сапасына қатысты (күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту, қозғалыс қызметін кешенді жетілдіру);

➤ оқу үдерісіне енгізу тәсілі бойынша (қысқа мерзімді, мерзімді қосумен бөлінген, тұрақты қосумен бөлінген).

Екі әдісті де қолданудың сәттілігі ойындардың, ойын тапсырмаларының және бәсекелестік элементтерінің оқу процесінің логикасына, оқытудың нақты міндеттеріне сәйкестігіне байланысты. Мұғалімнің оқу құралдарын таңдау қабілеті де шешуші болып табылады.

Оқу процесінде әр моторлық әрекетке оқу материалын игерудің белгілі бір кезеңдерін қамтитын үш кезең бөлінеді. Кезеңдердегі жұмыс шешілетін міндеттердің мәні бойынша ерекшеленеді.

Қозғалыс техникасымен танысу кезеңінде Имитациялық сипаттағы ойын жаттығулары қолданылады. Балалар жануарлардың, әртүрлі кәсіптердің өкілдерінің және т.б. іс-әрекеттеріне еліктей отырып, қозғалыстардың негізгі сипаттамаларын анықтауға және өздерінің орындалуын берілген үлгімен салыстыруға үйренеді, бұл оқу процесінде балалардың санасы мен белсенділігін арттырады. Балалардың қозғалыс тәжірибесінде бұрын табылған, зерттелетін қозғалыс әрекеті туралы дұрыс түсінік қалыптастыруға ықпал ететін орындау техникасы бойынша зерттелушілерге жақын қозғалыстарды қолдану қажет. Мысалы, қарлы ойындар допты қашықтыққа және нысанаға лақтыру техникасын игеруге көмектеседі. Рөлдік мінез-құлықты кеңінен қолдану ұсынылады.

Оқу процесінде моторлық әрекетті үйрену кезеңінде ойын түріндегі жаттығулар мен үйренуге болатын моторлық әрекет техникасының элементтері бар ойындар ұсынылады. Балалардың зерттелетін әрекетке қызығушылығын арттыру үшін жаттығуларды қолданыңыз. Сондай-ақ, балаларда адамның практикалық іс-әрекетіндегі осы қозғалыс әрекетінің мәні туралы түсінік қалыптастыру қажет. Мысалы, ұзындыққа секіруді үйрету кезінде балаларға қысқа уақыт ішінде көптеген кедергілерді жеңу қажет болған жағдайда сарбаздардың рөлін ұсынуға болады, ол

үшін жақсы секіру керек. Осылайша оқыту мотивін қалыптастыру жүзеге асырылады. Бұл жағдайда балалар мұқият және белсенді болады.

Қозғалыс әрекетін үйрену кезеңіндегі бәсекелестік әдіс жарыс түрінде қолданылады, оның объектісі орындалатын қозғалыс әрекеттерінің сапа көрсеткіштері болып табылады ("кім дұрыс?", "Кім дәлірек?"). Сіз сондай-ақ оқушыларға таныс жағдайларда үйренген әрекетті орындауды қамтитын эстафеталарды пайдалана аласыз.

Бәсекеге қабілетті ойын әдісінен айырмашылығы, балаларға алдын-ала белгілі қозғалыс әрекеттерінің сапалық немесе сандық көрсеткіштері, олардың орындалуы зерттелетін қозғалыс әрекетінің техникасының заңдылықтарына бағынады. Сана принципін жүзеге асыру және балалардың жаттығу техникасы туралы дұрыс түсінігін тексеру үшін бәсекелес командалардың ойыншыларына жаттығулардың дұрыстығын анықтауға, қателіктерді анықтауға мүмкіндік беруге болады.

Оқытудың осы кезеңінде балалардың стандартты жағдайларда моторлық әрекетті орындау қабілеті бағаланады. Моторлық әрекетті жетілдіру кезеңінде, өздеріңіз білетіндей, оны шеберлік деңгейіне жеткізу міндеті қойылған, яғни.оны орындау еркіндігіне, орынды жылдамдыққа, өзгергіштікке және автоматизмге қол жеткізу. Біз жүргізген зерттеу осы кезеңде жетілдірілген әрекетті басқалармен бірге орындауды қамтитын ашық ойындарды қолданудың тиімділігі туралы қорытынды жасауға мүмкіндік берді, мұнда бұл әрекет күрделі қозғалыстардың ажырамас бөлігі ретінде қызмет етеді. Мұндай ойындарда мотор әрекетін орындау әдістері ойын жағдайының нақты жағдайларына байланысты және ойынның мақсатына, оның дизайны мен сюжетіне бағынады, ал балалардың назары мотор әрекетін орындау техникасына емес, оның сыртқы жағдайлары мен мақсаттарына бағытталған. Бұл баланың қозғалыстың динамикалық, кеңістіктік және уақыттық параметрлерін анықтау қабілетін қалыптастыруға ықпал етеді.

Моториканы жетілдіру кезінде бір жаттығуды бірнеше рет механикалық қайталау ғана емес, сонымен қатар мотор әрекеті ойын жағдайының талаптарына байланысты сапалы түрде өзгертілетін қайталау қолданылуы керек. Ойын барысында туындайтын және моториканың құрылысын шұғыл таңдауды қажет ететін проблемалық жағдайлар баланың психикалық функцияларын жақсартуға мүмкіндік береді: қабылдау, назар аудару, ақпаратты өңдеу және т. б.

Бәсекелестік әдісті қолдана отырып, біз балаларда уақытты шектеу және үлкен эмоционалды шиеленіс жағдайында моториканы қолдану қабілетін қалыптастыруға тырыстық, бұл әртүрлі өмірлік жағдайларда жиі кездеседі. Жақсы нәтиже мыналарды қамтитын эстафеталарды қолдану болды: дәйекті түрде зерттелген бірнеше моторлық әрекеттер; бір уақытта екі моторлық әрекет; моторлық әрекеттердің тіркесімі, олардың біреуі екіншісін орындауда қиындық тудырды. Мысалы, допты нысанаға лақтыруды жетілдіру кезінде балаларға лақтыру орнына жүгіру, лақтыру, допты алу және эстафета өтетін жерге оралу тапсырмасы берілді; шеңбер бойымен қозғалу кезінде үлкен допты аулау мен лақтыруды жетілдіру кезінде допты жоғары-Алға лақтыру, допты ұстап алу және келесі қатысушыға беру (доппен дөңгелек эстафета); орындағаннан кейін ораманы жетілдірген кезде, гимнастикалық орындықта тепе-теңдікті жоғалтпай өтіңіз.

Әрине, мұндай эстафеталарды балалар барлық моторлық әрекеттерді жақсы меңгергеннен кейін ғана қолдануға болады.

Ойын және бәсекеге қабілетті әдістер құнды, өйткені олар моторлық әрекеттерді орындау жағдайларын модельдеуге, олардың күрделілігі мен өмірде кездесетін жағдайларға сәйкестігін ескере отырып, ойын жағдайларын жасауға мүмкіндік береді. Олар балаларға мұғалім таңдаған және құрған командалық ойындар мен жарыстарда ортақ мақсатқа жету үшін бірлескен іс-әрекет, ынтымақтастық дағдыларын қалыптастыруға көмектеседі. Екі әдістің тиімділігі оларды оқытудың нақты міндеттеріне қатаң сәйкес қолдануға байланысты.

Қорыта келгенде бәсекеге қабілетті ойын әдісі-бұл ойын және бәсекелестік арқылы оқыту жүргізілетін оқуға мәжбүрлеуді болдырмайтын әдіс. Бұл балаларға қуаныш сыйлайды, алға жылжуға ықпал етеді; ерікті қасиеттердің, жеке жауапкершіліктің, қиындықтарды жеңу мүмкіндігіне деген сенімнің біртіндеп дамуын қамтамасыз етеді. Бұл әдіс оқушылардың дене тәрбиесінде маңызды деп санайтын мәжбүрлеусіз оқытуға бағытталған. Кейде бала өзін-өзі жеңуге мәжбүр болады, яғни бейтаныс адамдармен бірге көрсетуден күдіктенбейтін немесе ұялатын ең жақсы физикалық және психикалық қасиеттерді көрсету. Бұл әдіс баланың толық ашылуына көмектеседі.

Бұл әдістің маңызды артықшылығы-оны оқу бағдарламасының барлық түрлеріне енгізу және физикалық дайындықтың ойын емес түрлерінде бірдей жетістікпен қолдану мүмкіндігі.

Оқу процесінде бәсекеге қабілетті ойын әдісін қолдану, оқушылардың дене тәрбиесі бойынша, жалпы қабылданған әдістермен салыстырғанда, маған бірдей уақыт шығындарымен олардың дене шынықтыру дайындығының жоғары көрсеткіштеріне қол жеткізуге және сабақтардың өзін қызықты етуге мүмкіндік береді.

Эксперименттік топтың барлық оқушыларының дене шынықтыруының артуы "спорт сағаты" бастауыш мектеп сыныптарының барлық параллельдерінде оқу жоспарының мектеп құрамдас бөліктерінің бірі болады деп үміттенуге мүмкіндік береді.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Ашмарин Б.А. дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі: мұғалімге арналған нұсқаулық.- М.: Академия, 2001.

2. Ашмарин Б.А. дене тәрбиесіндегі педагогикалық зерттеулердің теориясы мен әдістемесі: студенттерге, аспиранттарға және дене шынықтыру пәнінің оқытушыларына арналған нұсқаулық. – М.: дене шынықтыру және спорт. 1998 ж.

3. Ашмарин Б.А. дене тәрбиесінің теориясы мен әдістері. Дене тәрбиесі факультетінің студенттеріне арналған оқу құралы. - М.: ағарту, 1989 ж.

4. Балсевич В. К. "Қозғалыстағы Денсаулық": - м.: кеңестік спорт, 1998 ж.

АУЫЛ МЕКТЕПТЕРІ ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ҚУАТЫ ҚАСИЕТТЕРІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ЖОЛДАРЫ

Нұрлан Үсен

Дошыбеков А.Б., туризм және спорт академиясы дене
шынықтыру және спорттың теориялық негіздері кафедрасының
меңгерушісі, PhD докторы, Қазақстан

Поступление в школу и начальный период обучения вызывают перестройку всего образа жизни ребенка. Особенности организации физического воспитания в сельской школе оказывают существенное влияние на формирование у учащихся младших классов положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой, спортом, здоровому образу жизни, так как для проведения уроков физической культуры можно выгодно использовать местную территорию: ближайший лес, водоемы, разнообразные детские и спортивные площадки. Вместе с тем, замечено общее снижение интереса к физической культуре и спорту у младших школьников, а урок физической культуры в сельской малокомплектной школе часто становится единственной формой обучения двигательным навыкам и умениям, воспитанию физических качеств. Кроме того, содержание и методика физического воспитания младших школьников сельских школ не редко имеет пассивно-направленное действие на воспитание потребности в физической культуре учащихся [3]. Доказано, что правильное построение урока вызывает интерес к занятиям, воспитывает у школьников волевые качества, навыки преодоления трудностей, тогда как малая занятость учащихся, низкая требовательность учителя приводят к скуке, недисциплинированности, плохой посещаемости уроков. При этом отмечается, что интерес не должен быть самоцелью. Интересный урок должен увлекать, а не развлекать учащихся [1]. Важным условием воспитания интереса к физической культуре является разнообразие, постоянное изменение и совершенствование форм и методов работы с целью усиления творческой деятельности младших школьников. Применение разнообразных способов и методов ведения уроков в сельской малокомплектной школе очень важно. На первый план выходят комплексные уроки (за исключением лыжной подготовки). В такие уроки могут входить 2–3 вида упражнений в различных сочетаниях: – легкая атлетика – гимнастика; – легкая атлетика – гимнастика – спортивные игры; – спортивные игры – силовые упражнения – кросс; – легкая атлетика – спортивные игры и т.д. [4]. Возможно разнообразие упражнений по дням недели: понедельник, среда, пятница – легкая атлетика; вторник, четверг – спортивные игры; суббота – гимнастика, подвижные игры. Разнообразить образовательный процесс в настоящее время позволяют интерактивные технологии, в том числе сделать более качественным и интересным процесс физического воспитания учащихся, так как программа компьютеризации сельских школ обеспечила современной техникой и доступом в интернет практически все школы. Так, например, при организации работы двух классов малочисленной школы на уроке физической культуры, пока учитель занимается с одним классом, обеспечивая разучивание техники нового движения, другой класс в это время может проводить самостоятельное знакомство с новым теоретическим материалом

за компьютерами, смотреть фильм по истории спорта и др. В программу по физической культуре могут быть включены интегрированные уроки физической культуры и теоретические занятия, расширяющие общий кругозор, включающие основы знаний о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня школьника, а также знания о своем организме. Интегрированные занятия с физической культурой не только вызывают детский интерес к другим предметам, делают учение увлекательным и эффективным, но и повышают интерес к занятиям самой физической культурой школьников, не интересующихся спортом. Кроме того, интеграция создает максимально благоприятные условия для раскрытия физических возможностей школьников и их интеллектуальных способностей, а также объединяет и использует разные формы воздействия на обучающихся. Использование различных видов работы в течение занятия поддерживает внимание учеников на высоком уровне, что позволяет говорить о достаточной эффективности интегрированных занятий. Такие занятия снимают усталость и перенапряжение школьников за счет переключения на разнообразные виды деятельности, повышают познавательный интерес, служат развитию у учащихся воображения, внимания, мышления, речи и памяти. Интеграция дает возможность для самореализации, самовыражения, творчества, как педагога, так и обучающегося. Возможность единства с физической культурой других предметов позволяет показать школьникам необходимость теоретического материала для практической деятельности. Интерес к учебе и успеваемость становятся выше, если они осознают нужность обучения. Преимущества интегрированных занятий именно с физической культурой очевидны. Они следующие: – пробуждение интереса к учению – наилучшее средство для предупреждения трудностей; – учет особенностей и потребностей младших школьников; – воздействие на развитие школьников разными формами и видами деятельности; – единство умственного и физического развития; – создание благоприятных условий (эмоциональный и двигательный комфорт) для обучения школьников; – развитие познавательных процессов; – применение теоретических знаний в нестандартной обстановке; – воспитание коммуникативных и социально-значимых качеств у школьников; – сохранение здоровья обучающихся (повышение двигательной активности); – формирование полезных привычек. Таким образом, интегрированные уроки можно рассматривать как образовательное пространство, способствующее обеспечению современного качества образования и сохранению здоровья обучающихся начальной школы. Интегрированные занятия в учебно-воспитательном процессе могут быть представлены как нестандартными уроками, так и внеклассными мероприятиями. Учитель начальных классов и учитель физической культуры планируют совместно интегрированные занятия на год так, чтобы теоретические знания ученики получали в классе, а практические навыки в спортивном зале. Интегрированные занятия включаются в календарно-тематическое планирование, как нестандартные уроки повторения, закрепления изученного материала по определенной теме, или нескольким темам. Поэтому такие занятия лучше проводить в конце четверти, т.е. 3–4 раза в год. Если же интегрированные занятия запланированы как внеклассные мероприятия, то они включаются в план воспитательной работы педагога [5]. Для повышения эффективности уроков в одной из сельских малокомплектных школ Республики Мордовия нами применялись следующие инновационные педагогические технологии: 1. Здоровьесберегающие технологии. Применение

данной технологии помогает организовать деятельность учащихся по формированию здорового образа жизни. Так, например, на уроке было предложено младшим школьникам.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Аверин А. В. балалар мен жасөспірімдер психологиясы. Монография. Санкт-Петербург., 1994.123 Б.
2. Александрова Е. А., Быховская И. М. мәдени тәжірибелер. М., 1996.1. Б.115.
3. Алексеева В. Г. тұлға типологиясын құрудағы құндылық бағдарларының орны // социологиялық зерттеулер. 1980. -№1. 34-44 бет.
4. Альмуханов Б. У. дене шынықтыру бойынша оқу бағдарламаларының өзгергіштігі: реферат.дис. .канд.пед.ғылымдар. Санкт-Петербург, 1994. 23 б.
5. Анисимов Е. А.оқушылар мен жастардың жалпы еңбек және кәсіби маңызды психологиялық функцияларын дамыту мәселесі дене шынықтыру және спорт мильрінің құралдарымен: реферат.дис. .дәрігер.биол.ғылымдар.-М., 1994.40Б.
6. Антропова М. В., Манке Г. Г. оқушылардың денсаулығы: бойлық зерттеу нәтижелері // Педагогика. 1995. №2. Б.28.
7. Арнаутов В. В. білім беру процестерін жобалау бойынша инновациялық-модельдеу қызметінің тәжірибесі // Педагогика. 1998. №1 .18-23 бет.
8. Атутов П. Р. Технология және заманауи білім // Педагогика. 1994. №2.11-14 бет.
9. Афанасьева Н. В. жетістікке жету мотивациясының құрылымы (911 жастағы балалардың үлгісінде): реферат.дис. .канд.психол.ғылымдар.- М., 1999.-24б.
10. Бабанский Ю. К. оқу процесін оңтайландыру (әдіс. Негіздері). М. 1982. 192б.
11. Бабасян М. А. бастауыш мектеп жасындағы балаларда жылдамдық пен күш қасиеттерін тәрбиелеу әдістемесінің эксперименттік негіздемесі: реферат.дис. .канд.пед.ғылымдар.-М., 1972.24 Б.

ӘОЖ 7.79.796.03

АУЫЛ МЕКТЕПТЕРІ ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ҚУАТЫ ҚАСИЕТТЕРІН ДАМЫТУ

Нұрлан Үсен

Дошыбеков А.Б., туризм және спорт академиясы дене шынықтыру және спорттың теориялық негіздері кафедрасының меңгерушісі, PhD докторы, Қазақстан

Соңғы жылдары мектеп оқушыларының денсаулығы мен дене дайындығының нашарлауы туралы деректер жиі келтірілуде.

Дене тәрбиесі теориясы үшін де, практикасы үшін де өзекті міндет денсаулықты қалыптастыруға және сақтауға, күнделікті өмірдің міндеттерін сәтті

пешуге және оқу бағдарламасын игеруге ықпал ететін дене дайындығының осындай деңгейіне жету мәселесі болып қала береді.

Жоғары мектеп жасында, ең алдымен, күш қабілеттерін дамытуға назар аудару керек, оның жеткілікті даму деңгейі тек МТТ нормаларын тапсыру үшін ғана емес, сонымен қатар жастарды армияда қызмет етуге дайындау үшін де қажет.

Атап айтқанда, ауылдық мектептердегі оқушылардың дене шынықтыру дайындығы туралы ақпарат үлкен қызығушылық тудырады, олар қалалық мектептерден материалдық-техникалық жабдықтармен, спорт залдарының сапасыз жабдықтарымен, ал кейбір жағдайларда спорт залдарының болмауы. Атап айтқанда, балалардың функционалдық мәртебесін мониторингтеу негізінде қалалық оқушылардың дене дайындығының барлық көрсеткіштері бойынша ауыл оқушыларынан асып түсетіні анықталды. Осылайша, дене тәрбиесінде спорт мәдениетінің ғылыми-технологиялық жетістіктерін пайдалануды көздейтін ауылдық мектеп білімін жаңғырту қажеттілігі туындайды.

Әдебиеттерді талдау ауыл оқушыларының дене тәрбиесі процесінде көптеген жылдар бойы күш қабілеттерін дамыту үшін дәстүрлі дене тәрбиесі құралдары қолданылғанын және ұтымды әдістерді таңдау туралы мәселелер әлі шешілмегенін көрсетеді. Сонымен қатар, ғылым мен техниканың заманауи жетістіктерін ескере отырып, оқушылардың дене тәрбиесі процесін жетілдірудің жаңа жолдарын іздеуге болады. Осыған байланысты күшті дамыту мақсатында тренажер құрылғыларын қолдану перспективалы бағыт болып табылады. Көптеген зерттеулерге сәйкес, тренажерларды қолдана отырып жаттығуларды ұйымдастыруда үлкен жұмыс жасалады, метаболизмде айтарлықтай өзгерістер орын алады, бұлшықет массасының өсуіне ықпал етеді, бұлшықет аралық және бұлшықет ішілік үйлестіру жақсарады.

Өкінішке орай, ауыл оқушыларының дене тәрбиесі жүйесінде олардың болмауына байланысты тренажерларда жаттығулар іс жүзінде қолданылмайды. Алайда, салмақ көтеру қабілеттерін дамыту үшін жаттығу жаттығуларында (мысалы, гантельдер мен шәйнектер) жұмысқа қатысатын бұлшықеттерге оң әсер етіп, оларды нығайтуға болады.

Зерттеудің мақсаты-жоғары сынып оқушыларының күш қабілеттерін дамыту деңгейіне салмақтарды қолданудың тиімділігін зерттеу.

Зерттеу әдістері мен ұйымдастырылуы. Мектеп оқушыларының күш дайындығын диагностикалау үшін 16 жастан 17 жасқа дейінгі (V кезең) жас тобына арналған ГТО нормаларын тапсыру үшін бақылау сынақтарымен сәйкес келетін келесі тест әдістемелері пайдаланылды: аспадан жоғары барда тартылу; денені жату орнынан көтеру, 1 минут ішінде қолды бастың артына көтеру; 4 минут ішінде 16 кг салмақ тарту; лақтыру салмағы 700 г спорттық снаряд.

Бастапқы тестілеу нәтижелері бойынша әрқайсысында 10 оқушыдан эксперименттік және бақылау топтары құрылды. Зерттеу басталғанға дейін жүргізілген оқушылардың күш қабілеттерін дамыту деңгейін бақылау тестілеуі бақылау және эксперименттік топтардың көрсеткіштерін салыстырмалы талдау кезінде барлық тест тапсырмаларында сенімді айырмашылықтарды ($\alpha > 0,05$) анықтаған жоқ.

Бақылау тобында сабақтар жалпы білім беретін орта мектептің бағдарламасы бойынша; эксперименттік топта - гантельдер мен шайнектермен жаттығулар кешендерін қамтитын салмақтардың көмегімен оқушылардың күш қабілеттерін дамытудың эксперименттік бағдарламасы бойынша өтті. Салмақ салмағы әр оқушы үшін жеке таңдалды.

Эксперименттік бағдарлама сабақтың соңғы бөлігінде - 10-12 минут ішінде сыналды. гантельдермен жаттығулар кешені және шайнекпен жаттығулар кешені күн сайын ауысып отырды.

Тәжірибенің басында жаттығуларды орындау қарқыны 4/2/4/2 құрайды. Бірінші Сан-көтерілу уақыты секундпен, екіншісі-кідірту уақыты, үшіншісі-төмендеу уақыты, төртіншісі - кідірту уақыты. Жаттығу барысында оқушылар жаттығулардың неғұрлым қолайлы қарқынын таңдады.

1 жиынтықтағы қайталану саны 3-4-тен 8-10 есеге дейін. Демалыс аралығы-толық қалпына келгенше белсенді, ұзақтығы-1-2 мин.

Үлкен салмақпен басу, итеру және скват жасағаннан кейін, 2 жиынтықта 10 секунд ішінде гимнастикалық қабырғаға немесе штангаға ілулі болды. Мұндай созылу жаттығуларының жалпы үлесі 2-3 минутты құрады.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау.

Біз жүргізген 5 айға созылған педагогикалық эксперименттен кейін оқушылардың күш қабілеттерін дамыту деңгейіне қайта бақылау сынақтары өткізілді. Алынған деректерді статистикалық өңдеу нәтижесінде, екі топта да оқушылардың күш қабілеттерін дамыту деңгейінің оң өзгерістері байқалғаны анықталды.

Алайда, біз алған мәліметтер эксперименттік топтың субъектілерінде осы көрсеткіштердің сенімді жақсарғанын көрсетеді ($a < 0,05$). Бақылау тобында екі сынақтағы бұл өзгерістер сенімді сипатта болды ($a < 0,05$), ал "шайнек тарту" және "доп лақтыру" сынақтарында – сенімсіз сипатта болды ($a > 0,05$).

Атап айтқанда, жоғарғы иық белдеуі бұлшықеттерінің күші мен күш төзімділігін сипаттайтын "жоғары ілулі тартылу" сынағының нәтижелерін талдау бақылау тобында көрсеткіштердің 1,1 есе жақсарғанын көрсетеді. Тағы бір динамика эксперименттік топтың субъектілерінің көрсеткіштерінде тіркелді, онда өсім 3,6 есе болды.

Іштің бұлшық еттерінің жылдамдық-күштік төзімділігін сипаттайтын "денені жатып, қолды бастың артына 1 минут көтеру" тест нәтижелерінің динамикасын талдау зерттеу соңында эксперименттік топ оқушыларында тест нәтижесі бақылау тобына қатысушыларда 5,4 есеге қарағанда 14,3 есеге жақсарғанын көрсетті.

"4 минут ішінде 16 кг салмақ тарту" тестіндегі нәтижелерді жақсарту қол бұлшықеттерінің күш төзімділігін зерттеу кезінде де орын алады. БТ - дағы нәтижелер 0,2 есе, ал ЭТ-да 6,9 есе өсті.

Қол және иық белдеуі бұлшықеттерінің жылдамдық-күштік қабілетін сипаттайтын "салмағы 700 г спорттық снарядты лақтыру" тест нәтижелерінің динамикасын талдау зерттеу соңында эксперименттік топ оқушыларының тест нәтижесі бақылау тобына қатысушылардың 0,3 м-ге қарсы 11,6 м-ге жақсарғанын көрсетті.

Зерттеу нәтижелерін түсіндірудің үлкен ақпараттылығы үшін біз эксперимент барысында оқушылардың күштік қабілеттерінің көрсеткіштерінің өзгеру динамикасын ұсынамыз, бұл пайызбен көрсетілген. Деректер суретте көрсетілген.

Сонымен, эксперименттік топта "денені жатып, қолды бастың артына 1 минут көтеру" тестінің нәтижелері 78,3% - ға, ал бақылау тобында 22,9% - ға өсті%;

- эксперименттік топтағы "жоғары ілмектегі тартылу" сынағының нәтижелері 57,4% - ға, ал бақылау тобында 21,5% - ға жақсарды%;

- эксперименттік топтағы "4 минут ішінде 16 кг салмақ тарту" тестінің нәтижелері 84,1% - ға, ал бақылау тобында 2,5% - ға өсті%;

- эксперименттік топтағы "салмағы 700 г спорттық снарядты лақтыру" тестінің нәтижелері 56,6% - ға, ал бақылау тобында 1,4% - ға өсті.

16-17 жас аралығындағы оқушылардың дене тәрбиесі бойынша оқу процесіне қарсылық жаттығуларының кешендерін енгізу эксперименттік топтағы күш қабілеттерінің орташа көрсеткіштерін 94% - ға жақсартуға мүмкіндік берді. Бақылау тобында нәтижелер 12,15% жақсарды.

Қорытынды. Тестілеу нәтижелерін ГТО нормативтерімен салыстыра отырып, біз келесі суретті алдық. Бақылау тобында "денені жатып, қолды 1 минут ішінде бастың артына көтеру" деген бір ғана сынақтың орташа топтық нәтижелері қола төсбелгісінің нормативтеріне сәйкес келеді. Ал эксперименттік топта барлық сынақтар бойынша бақылау сынақтарының орташа топтық нәтижелері қола төсбелгі стандарттарына сәйкес келеді.

Осылайша, автор әзірлеген және сынақтан өткізген гантельдер мен шайнектермен жаттығулар кешені 16-17 жас аралығындағы оқушылардың күш қабілеттерін дамыту деңгейін арттыруға ықпал етті.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. "Еңбек пен қорғанысқа дайын" Бүкілресейлік дене шынықтыру-спорт кешені: құжаттар мен әдістемелік материалдар / Н. В. Паршикова [және т.б.]. - М.: кеңестік спорт, 2014. - 60 Б.

2. Лубышева, Л. И. Ресейдің жалпы білім беретін мектептерінің Спортизациясы: дамудың жаңа векторлары / Л.И. Лубышева // дене шынықтыру: тәрбие, білім, жаттығу. - 2007. - № 1. - Б.63-65.

3. Липецк қаласы мен Липецк облысы балаларының, жасөспірімдер мен жастардың физикалық денсаулығы мен физикалық дамуының мониторингі (2007-2008) // В.А. Қашқаров [және т. б.] // дене және денсаулық мәдениеті. - Воронеж. - 2008. - № 2(16). - 29-33.

4. Панов, С.Ф. дене шынықтыру сабағының вариативті бөлігінде қоян-қолтық элементтерін қолдану / С. Ф. Панов, И. П. Панова. - Жинақта: білім беруді жаңғырту жағдайында оқушылардың дене шынықтыру және денсаулық мәдениетін қалыптастыру. Бүкілресейлік ғылыми-практикалық конференцияның ғылыми мақалалар жинағы. - Елабуга. - 2015. - 211-214 ББ.

5. Собянин, Т. И. ауыл оқушыларының дене шынықтыру ерекшеліктері / Т.И. Собянин [және т. б.] // дене шынықтыру және денсаулық мәдениеті. - Воронеж, 2009. - № 3(22). - 35-38.

**ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНДА
ВОЛЕЙБОЛШЫНЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ ЖӘНЕ ТАКТИКАЛЫҚ
ҚОЗҒАЛЫС ДАҒДЫЛАРЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ**

Нұрлатқызы Ш.

Дошыбеков А.Б., дене шынықтыру және спорттың теориялық негіздері кафедрасының меңгерушісі, туризм және спорт академиясы, PhD докторы, Қазақстан

Мақаланың баяндалған жағдайы жалпы білім беретін мектепте дене шынықтыру сабақтарында волейболшының моторлық ойын дағдыларын қалыптастырудың педагогикалық процесін оңтайландыру қажеттілігінің себептерінің бірі болып табылады-бұл осы жұмыстың өзектілігін және таңдалған тақырып бойынша арнайы зерттеулер жүргізуді шарттады.

Осы тақырыпты таңдау болжамға (гипотезаға) негізделген:

- қазіргі қолданыстағы бағдарлама, оның негізінде жалпы білім беретін мектепте волейбол бойынша арнайы сабақтар өткізіледі, оң жақтарымен қатар, мектеп оқушыларында волейболшының ойын моторикасын қалыптастыруда бірқатар маңызды кемшіліктерге ие;

- волейбол сабақтарын өткізудің қолданыстағы бағдарламасына негізделген оқу процесі оқушылардың мүмкіндіктері мен олардың ойын дағдыларын қалыптастыру міндеттеріне сәйкес келмейді, ол оқушылардың нақты мүмкіндіктерін ескере отырып, оның нақты ұйымдастырылуы мен мазмұнын оңтайландыратын жаңа дәстүрлі емес тәсілдерді енгізуді, осы процесті жетілдіруге мүмкіндік беретін жаңа принциптерді әзірлеуді талап етеді.

Зерттеу мектеп оқушыларында волейболшының моторлық ойын дағдыларын қалыптастырудың педагогикалық процесі, ал зерттеу объектісі - волейболмен айналысатын оқушылардың волейболдың техникалық әдістерін орындау дағдыларын игеруге бағытталған қызметі.

Зерттеуді қою мен жүргізудегі жаңа нәрсе-бұл бірінші рет:

- "білек-қол" жүйесінің буындарындағы қозғалыс көлемі мектеп оқушыларының жасына, волейбол сабақтарына, қолдың функционалдық асимметриясына байланысты доппен өзара әрекеттесуінің негізгі буыны ретінде анықталды;

- жасына және волейболмен айналысуына, сондай-ақ қолдың функционалдық асимметриясына байланысты техникалық қабылдауды орындау бойынша оқушылардың іс-әрекетке қосылу жылдамдығының сипаттамасы ретінде қарапайым реакция мен таңдау реакциясының уақыт көрсеткіштері бөлінді;

- мектеп оқушыларының волейболдың негізгі техникалық әдістерін орындау дағдыларын қалыптастырудың табыстылық көрсеткіштері және олардың жасына және кәсіби волейбол сабақтарына байланысты осы әдістерді игерудің нақты мүмкіндіктері анықталды;

- жалпы білім беретін мектепте сабақтарда волейболдан арнайы сабақтар құрудың түбегейлі жаңа жүйесі әзірленді, ол әзірленген теориялық ережелерге, сабақтардың басқа ұйымдастырылуына, жаттығу құрылғыларын пайдалануға, сабақ уақытының сегменттерін алгоритмдік бөлуге және т. б. негізделген.

Жұмыстың теориялық маңыздылығы мынада: ғылыми, эксперименттік мәліметтер негізінде әр түрлі жастағы оқушылардың анатомиялық-физиологиялық мүмкіндіктерінің арақатынасы және олардың волейболдың техникалық әдістерін орындау дағдыларын игеру деңгейі негізделген; осы негізде жалпы білім беретін мектепте дене шынықтыру сабақтарында волейбол бағдарламасын жасау үшін түбегейлі жаңа тәсілдерді қалыптастырудың алғышарттары жасалды.

Жүргізілген зерттеулер тәжірибеге жалпы білім беретін мектепте волейбол сабақтарын өткізудің оқу процесін ұйымдастыруға және құруға қатысты ғылыми негізделген ұсыныстар беруге мүмкіндік береді:

- жас ерекшеліктерін ескере отырып, мектеп оқушыларында волейболшының моторлы ойын дағдыларын қалыптастыру;

- волейболдың жеке техникалық әдістерін орындау кезінде қозғалыс құрылымы мен дәлдігін жақсартуға ықпал ету;

- волейболшының ойын дағдыларын қалыптастырудың барлық кезеңдерінде оқушылардың техникалық дайындық деңгейін педагогикалық бақылаудың мазмұнын негіздеу.

"білек-қол" жүйесінің буындарындағы қозғалыс көлемінің ең үлкен ұлғаюы 6-8 клада байқалады. (12-15 жас);

- оң (ең күшті) қолдың барлық түрлері бойынша сол жаққа қарағанда қозғалыс көлеміне артықшылық беру үрдісі байқалады

- волейболшы үшін ең ерекше-пронация-супинация, иілу-кеңейту қозғалыстары.

2. Жылдамдық сапасының сипаттамаларының бірі ретінде сыртқы ынталандыруға реакция көрсеткіштері мектеп оқушыларында жасының өзгеруімен өзгереді. Сонымен, 4-тен 10-ға дейінгі кезең үшін.:

- оқушылар тобындағы таңдау реакциясының көрсеткіштері 18% - ға дейін; БЖСМ-де волейболмен айналысатын оқушылар тобында-29% - ға дейін жақсарды%;

- екі топтағы қарапайым реакция көрсеткіштері орта есеппен 26% - ға дейін жақсарды. БЖСМ-де волейболмен айналысатын оқушылар тобында 4-10 сынып оқу кезеңінде жылдан жылға пропорционалды өсім байқалады. барлық зерттелетін көрсеткіштер: оң және сол қолдың сәулелі және білезік буындарындағы қозғалыстың барлық түрлерінің көлемі, таңдаудың қарапайым реакциясы мен реакциясы, алаңда қозғалу уақыты, волейболдың барлық техникалық әдістерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Оқушылар тобында жасына байланысты өзгерістер хаотикалық сипатқа ие, мектептің көптеген сыныптары бойынша оқушыларда пропорционалды дамудың сенімді артта қалуы байқалады. Бұл жалпы білім беретін мектептің сабақтарында волейбол сабақтарын өткізу әдістемесінің жетілмегендігін көрсетеді.

8. Мектептегі дене шынықтыру сабақтарында волейбол сабақтарын өткізудің қазіргі бағдарламасы балалар контингентінің даму деңгейі мен мүмкіндіктерін көрсетпейді:

- кейбір күрделі техникалық әдістерді орындау дағдыларын игеру бойынша ұсыныстар оқушылардың нақты Жас мүмкіндіктеріне негізделмейді;

- техникалық әдістерді зерделеу реттілігі және осы әдістерді орындау дағдыларын игеру деңгейі бөлігіндегі бағдарламалық талаптар оқушылардың жас ерекшеліктеріне (оқу сыныптары бойынша) сәйкес келмейді, олардан 1-2 жылға озып кетеді;

- техникалық әдістерді орындау дағдыларын меңгеру деңгейін бағалаудың бақылау нормативтері де оқушылардың жас ерекшеліктеріне сай келмейді-олардан 1-2 жылға озып, 30% - ға дейін көтерілді.

9. Жүргізілген зерттеулер негізінде жалпы білім беретін мектепте сабақтарда волейбол сабақтарын құрудың жаңа тәсілі әзірленді және ұсынылды, ол мыналарға сүйенеді:

- біз әзірлеген осы процесті оңтайландырудың теориялық ережелері;

- мұндай сабақтарды құру қағидаттарының жүйесі: құрылымдық қамтамасыз ету, техникалық әдістердегі қозғалыс формаларын стандарттау, "ұзартылған сабақ", жаттығу құрылғыларын қолдана отырып жеделдету.

10. Тәжірибелік топқа қатысушылар үшін 4 жылдық педагогикалық экспериментте тәжірибеде ұсынылған әдіс нәтижесінде:

- волейболдың техникалық әдістерін орындаудың моторлы ойын дағдыларын қалыптастыру әр оқу жылындағы көрсеткіштердің пропорционалды өсуімен жүргізілді;

- бақылау тобына қатысты оң ауысымдардың көрсеткіштері жоғары болды: дағдыны тұрақтандыру бойынша - 18,2% - ға, допты адрестеу дәлдігі бойынша- 17,5% - ға. Демек, жалпы білім беретін мектептегі сабақтарда волейболшының моторлы ойын дағдыларын қалыптастыруға бағытталған педагогикалық процесті оңтайландырудың ұсынылған әдісі қазіргі мектепте қолданылатын дәстүрлі әдіске қатысты неғұрлым орынды, тиімді және сенімді болып шықты.

Жүргізілген зерттеулер мен алынған нәтижелер негізінде жалпы білім беретін мектепте дене шынықтыру сабақтарында волейбол сабақтарын өткізу кезінде практикалық қолдану үшін келесі ережелерді ұсынуға болады:

1. Жүйелі түрде арнайы жаттығулардың көмегімен волейболдың техникалық әдістерінде соқпалы қозғалыстарды орындау үшін ең ерекше ретінде пронация мен супинация қозғалысының көлемін ұлғайтуға баса назар аударатын отырып, қол мен қол буындарында ұтқырлықты дамыту. Функционалды асимметрияның әсерін азайту үшін әлсіз (оң қолмен) қолға ерекше назар аудару керек.

2. Техникалық әдістерді орындау кезінде алаңда қозғалу дағдыларын мақсатты түрде қалыптастыру:

- төрт негізгі бағыттағы қозғалыстар (алға, артқа, солға, оңға), әсіресе ең аз өнімді ретінде артқа және оңға жылжуға назар аударады;

- қозғалыстың соңына қарай біртіндеп тежеу арқылы қозғалысты жылдам бастау және жылдам үдету.

3. Мектеп оқушыларында волейболшының ойын моторикасын үздіксіз және дәйекті түрде қалыптастыру:

- техникалық әдістерді игеру және бақылау нормативтерін орындау кезінде айналысатын нақты Жас мүмкіндіктерін есепке алу;

- жетекші жаттығуларды кеңінен қолдану, әр техникалық техниканың қозғалыс құрылымын қалыптастыру және жетілдіру жаттығулары;

- Модельдік және кезеңдік нормативтердің көмегімен техникалық әдістерді орындау дағдыларын игеру деңгейіне педагогикалық бақылауды тарту.

4. Волейболды жаңа схема бойынша оқу кезінде мектепте оқу сабақтарын құру:

- белгілі бір тапсырма нақты бағдарламаланған сегменттер бойынша сабақ уақытын Алгоритмдеу

- әр уақыт аралығында жұмыс мазмұнын ауыстыра отырып, топты кіші топтарға бөлу;

- сабақтың тығыздығы мен өнімділігін арттыратын тренажерлерді кеңінен қолдану.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Алабин В. Г., Скрипко А. Д. дене шынықтыру мен спорттағы тренажерлер мен жаттығу құрылғылары: Анықтама. - Минск, Жоғары Мектеп, 1979. -174 Б.

2. Алиханов С. И. волейболдағы шабуыл соққысын жетілдіруге арналған тренажерлер // дене шынықтыру теориясы мен практикасы. -1974. -№6. -Б. 22-23.

3. Әл-Баштави Сами. Бір жылдық циклде білікті волейболшылардың дене шынықтыру дайындығы: реферат. дисс.канд. пед. ғылымдар. -М., 1997. -23 Б.

4. Әл Гази Хасан. Геймплейдегі волейболшылардың қызметі және оны жетілдіру әдістемесі: реферат. дисс.канд. пед. ғылымдар. -М., 1995. -28 Б.

5. Анохин П. К. функционалды жүйелер теориясының түйіндік мәселелері. М.: Ғылым, 1980.- 197 б.

6. Ахмеров Э.К. қозғалыстардың бейімделгіш өзгергіштігін зерттеу және волейболдағы шабуылдаушы соққыны оқыту әдістемесін жетілдіру: реферат. дисс.канд. пед. ғылымдар. -М., 1978. -28 Б.

7. Ахмеров Э. К., Канзас Э. Г. мектептегі Волейбол. - Минск: Нар. Жарық, 1985. -72 Б.

8. Ашмарин Б.А. дене тәрбиесіндегі педагогикалық зерттеулердің теориясы мен әдістемесі. -М.: дене шынықтыру және спорт, 1973. -192 Б.

9. Бабанский Ю. К. оқу процесін оңтайландыру. - М.: Педагогика, 1987. -254Б.

10. Башқұртов П. Н. адамның физикалық дамуы туралы ілім. М.: ММУ басылымы, 1962. - 340 Б.

11. Беляев А. В. волейболдағы жаттығу және бәсекелестік жүктемелерді зерттеу: реферат. дисс.канд. пед. ғылымдар. -М., 1977. -29 Б.

12. Берменд Г. Е. спорт залдарына арналған түгендеу. -М.: дене шынықтыру және спорт, 1966. -Б. 30.

13. Бернштейн Н. А. қозғалыс физиологиясы және БЕЛСЕНДІЛІК физиологиясы туралы очерктер. М.: Медицина, 1966. - 349 Б.

14. Бешелев С. Д., Гурвич Ф. Г. сараптамалық бағалау. - М.: Статистика, 1979.-159 Б.

ОҚУШЫЛАРДЫ ВОЛЕЙБОЛ ОЙНАУҒА ҮЙРЕТУ ӘДІСТЕМЕСІ (ВОЛЕЙБОЛ АЛФАВИТІ, ВОЛЕЙБОЛ ТЕХНИКАСЫ, ПАС БЕРУ, ШАБУЫЛ СОҚҚЫСЫ)

Нұрлатқызы Ш.

Дошыбеков А.Б., дене шынықтыру және спорттың
теориялық негіздері кафедрасының меңгерушісі, туризм және
спорт академиясы, PhD докторы, Қазақстан

Волейбол танымал спорттық командалық ойындардың бірі болып саналады. Ағылшын тілінен " волейбол "" қалықтаған доп "немесе"жаздан бастап допты ұру" деп аударылады.

Волейбол ойыны мектептегі дене шынықтыру бойынша білім беру бағдарламасына кіреді және оқушылардың дене тәрбиесінің негізгі міндеттерін шешудің құралы болып табылады, атап айтқанда: денсаулықты нығайтады, моторика мен дағдыларды қалыптастырады, оқушылардың бойында күш, жылдамдық, икемділік пен ептілікті дамытады, бұл болашақта ағзаны жалпы нығайтуға және сауықтыруға ықпал етеді.

Волейболдың негізін бәсекелестік қарсыласу сипатына ие және арнайы ережелер кодексімен реттелетін ойын әрекетін анықтауға болады. Команда ойыншыларының іс-әрекеттері ұжымдық сипатқа ие, яғни волейбол ойыны командалық жұмысқа бағытталған. Бұл фактор студенттердің командада жұмыс істеу қабілетін, жұмыс нәтижесі үшін жауапкершілікті өз мойнына алу қабілетін дамытатыны сөзсіз, бұл басқалармен қарым-қатынас кезінде оң фактор бола алады: отбасында, мектепте, институтта немесе жұмыста.

Оқушыларды волейбол ойнауға үйрету кезінде негізгі құрал-жаттығу. Бұл физикалық жаттығулар, олардың алуан түрлілігімен, волейболшылардың бәсекеге қабілеттілігіне сәйкес жіктеледі:

- 1) негізгі (бәсекеге қабілетті);
- 2) Көмекші (жаттығу).

Тактикалық әрекеттер мен техникалық әдістер жарыстардағы ойын жағдайына ұқсас орындалады (тек ойын жағдайынан тыс). Жаттығу жаттығулары дағдыларды игеру процесін жеңілдетеді және жеделдетеді, сонымен қатар оларды қолдану тиімділігі мен сенімділігіне ықпал етеді. Олар әртүрлі арнайы және жалпы білім беру жаттығулары. Арнайы жаттығулар дайындық жаттығуларынан тұрады, оның басты мақсаты-волейболда қажет оқушының физикалық қасиеттерін дамыту және оқушылардың нақты техникалық әдістердің құрылымын игеруіне ықпал ететін жетекші жаттығулар. Жалпы-дамытушылық жаттығулар, өз кезегінде, оқушыларға негізгі физикалық қасиеттерді дамытуға және күнделікті өмір үшін маңызды дағдылар мен дағдыларды жетілдіруге көмектеседі.

Сонымен, бірінші кезең зерттелетін техниканы баяндауды, түсіндіруді және көрсетуді қамтиды. Мұғалім жеке көрсетілімде қабылдауды көрсетеді, оны бейнежазбалар, сайт макеттері, кинограммалар, схемалар және т.б. сияқты көрнекі құралдармен толықтырады. Көрсетілім оқушыларда туындаған сұрақтарға

түсініктемелер мен жауаптармен кезектесуі керек. Студенттер алғашқы қозғалыс сезімдерін қабылдауды орындау үшін сынақ әрекеттерінен алады.

Екінші кезеңде оқушылар қабылдауды жеңілдетілген түрде үйренеді. Осы кезеңдегі қабылдауды зерттеудің тиімділігі жетекші жаттығулардың сапасына тікелей байланысты: олар техникалық орындауға жақын болуы керек және осы кезеңдегі білім алушылардың күштері мен дағдыларының деңгейіне сәйкес келуі керек.

Үшінші кезең күрделі жағдайларда қабылдауды зерттеуді қамтиды. Бұл кезеңде келесі әдістер қолданылады: ойын әдісі, қайталау әдісі, қайталанатын қабылдаудың асқыну әдісі, айналмалы жаттығулар, конъюгация әдісі, бәсекелестік әдіс. Оқытудың осы кезеңіндегі қайталама әдіс іргелі болып табылады, өйткені білім алушы үшін қиын жағдайларда бірнеше рет қайталау ғана қабылдауды орындау дағдылары мен дағдыларын қалыптастыруға және бекітуге мүмкіндік береді. Бұл дағдылар мен дағдылар жарыстарда және ойындарда қабылдауды аз қиындықпен орындауға мүмкіндік береді.

Оқытудың соңғы, төртінші кезеңінде оқушы ойында үйренген техниканы бекітеді. Бұл кезең келесі әдістерді қолданумен сипатталады: бәсекелестік әдіс, қимылдарды талдау әдісі (шартты кодталған, графикалық, бейне, магнитофон әдістері), техникалық-тактикалық дайындық ойынындағы арнайы тапсырмалар, ойын әдісі. Әрбір қабылдауды оқыту оқу және дайындық ойындары жағдайында бекітіледі. Алынған дағдылар мен дағдыларды шоғырландырудың ең жоғары деңгейі-жарыс.

Команданың жекелеген мүшелеріне тактика мен техника бойынша қарапайым тапсырмалардан бастап, олардың топтарда және команда құрамында өзара әрекеттесуінің күрделі нұсқаларын белгілеуге дейін волейболшылардың техникалық-тактикалық шеберлігіне жол жасалады.

Волейбол ойнау техникасын үйренуге кіріспес бұрын, біз осы ойынның ережелерін талдаймыз.

Сонымен, ойын алаңы екі командаға арналған волейбол торымен екі бөлікке бөлінген. Ойын аймағы белгілеумен белгіленеді, оның шекарасында ойыншылар болуы керек-олардың саны әр командада алты. Ойын қарсыластар командасы ережелерді бұзбай, оны қайтара алмайтындай етіп бір командамен допты ұрудан тұрады. Волейболшылардың басты міндеті-допты тордың үстіне бағыттау, оны одан әрі қарсыластың жағына тигізу, сонымен қатар қарсыласты қателіктер жіберуге мәжбүрлеу. Ойынның басты мақсаты-доптың өз алаңына қонуына жол бермеу және оның жау жағына қонуына қол жеткізу.

Ойын допты беруден басталады. Беру алаңды белгілеу үшін жүзеге асырылады, бірақ доп ойын алаңына қатаң түрде түсуі керек, әйтпесе ұпай қарсыласқа есептеледі. Допты ұрмас бұрын допты лақтыру керек. "Қолмен" соққы беру қате болып саналады. Қызмет көрсету кезінде торды доппен тұртуге рұқсат етіледі және қате деп саналмайды. Егер ойыншы иннинг жасап, өз командасына ұпай әкелсе, келесі иннингті сол ойыншы орындайды. Егер команда ұпай жоғалтса, ойынға доп беру құқығы қарсыластың командасына өтеді. Әр ойнатылғаннан кейін ойыншылар ойын алаңында сағат тілімен өз позицияларын өзгертеді. Допты қолмен немесе дененің кез келген бөлігімен ұруға рұқсат етіледі. Осы ережені бұзуға

ұпаймен айыппұл салынады. Командалар допты үш рет түртуге құқылы, алайда қорғалған команда, егер олардың біреуін блоктаушы ойыншы "жұмсаған" болса, төрт рет түртуге құқылы. Доптың жолын түзу қолмен жауып тастайтын және блокатор деп аталатын ойыншы.

Ойынның немесе жарыстың өзі үш партиядан тұрады. Партия командалардың бірі 25 ұпай жинаған жағдайда аяқталады. Әрі қарай, ойын аймақтарының командалары өзгереді.

Волейболда қатаң тыйым салынады: қызмет көрсету кезінде алдыңғы сызықты (ойын алаңын белгілеу) кесіп өту,

Пас беру немесе соққы беру кезінде допты ұстап тұру, дененің кез-келген бөлігімен торға тигізу, бір жағында үштен көп доп соғу/тербелу, волейбол торы орналасқан ортаңғы сызықты кесіп өту, сонымен қатар Пас берушіні бұғаттауға болмайды.

Біз волейбол ойнаудың негізгі ережелерін білгеннен кейін волейбол ойнау техникасын қарастырамыз.

Волейбол техникасын үйрету бірнеше құрамдас бөліктерден тұрады: тірек, қозғалыс, доптың жоғарғы және төменгі доптары, тордың алдындағы доп блогы.

Волейболшының негізгі тірегі-аяқтары тізелерінде сәл бүгілген, иық енінде орналасқан, денесі тік, қолдары шынтақтарында бүгілген және кеуде алдында орналасқан тірек. Оқушылар үшін техниканы оқытудың бастапқы кезеңінде позицияны қозғалмайтын күйде бірнеше рет қайталау өте маңызды.

Қабылдау игерілгеннен кейін тіректі белсенді күйде бекіту керек. Мұны істеу үшін волейболшының позициясындағы топтағы қозғалыстарды бүйірлік қадамдармен, бетімен, бүйірімен және артымен алға қарай орындау керек. Бұл жаттығуларды волейболшының позициясын бекіту үшін кезекпен орындау керек.

Волейболшының ұстанымы соншалықты жеңіл және қарапайым жаттығу, сондықтан көптеген адамдар оқытудың осы кезеңін жете бағаламайды, содан кейін бұл жаттығуды автоматизмге жеткізбеу ойындағы өрескел қателіктерге әкеледі.

Әдістерді орындау кезінде оқушылар қозғалады: бұл бастапқы тіректермен және параметрлермен үйлескенде әр түрлі бағытта қадам және жүгіру болуы мүмкін. Қадаммен және жүгірумен қозғалыстар дайындық жаттығуларыңызды зерттеледі: оларды орындау техникасында қажетті нақтылаулармен қозғалыстарды бірнеше рет қайталау жеткілікті.

Екі волейбол командасы жиналып, қатысушылар өз позицияларын алғаннан кейін-ойын басталады. Алдымен ысқырық беріледі және қызмет көрсетіледі. Допты екі жолмен беруге болады: төменгі және жоғарғы қызмет.

Мектеп оқушылары үшін ең оңтайлы – төменгі иннинг, өйткені ол, мысалы, жоғарғы иннинг сияқты күшті соққы мен ептілікті қажет етпейді. Төменгі қызмет көрсету техникасы келесідей: аяқтар иық енінде орналасқан, бір аяқты алға қарай итеріңіз (сол жақта оң аяғы, оң жақта сол жақта), тіздегі аяқтар сәл бүгілген. Төменгі қызмет көрсету кезінде щетканы жұдырыққа қысып, бас бармақты бір жаққа бұру керек. Егер саусақ жұдырықтың жоғарғы жағында болса, онда доптың траекториясы әр түрлі болуы мүмкін, бұл доптың ойын алаңына түсу қаупін тудырады. Сондықтан жұдырықтың тегіс бетін қамтамасыз ету керек, өйткені соққы оған түседі. Тамақтандыру кезінде қол еденге параллель қозғалады, ауада тік

сызықты" сызады", тербелістен бастап, алаңға қарай ұшатын қозғалысқа дейін. Бұл жағдайда қолмен ұшу қозғалыстарын біркелкі жүргізу керек. Қажетті деңгейге жеткеннен кейін (алаңға параллель) қолдың қозғалысын тоқтату керек, әйтпесе доп төбеге бағытталуы керек.

Егер біз жоғарғы иннинг туралы айтатын болсақ, онда төменгі иннингті орындағаннан гөрі оқушының соққысы мен күш-жігері көп, сондықтан төменгі иннингті игергеннен кейін оны оқытуға көшу керек. Жоғарғы тамақтандыру кезінде аяқтың орналасуы, төменгі жағынан бірдей – иық енінде. Артқы жағы тегіс, иықтары түзу, оң қолы арқасынан жоғары көтеріліп, 45 градус бұрышта бүгілген. Содан кейін доп оң қолмен соғу үшін сол қолмен лақтырылады. Доп лақтырылатын биіктік әр ойыншы үшін жеке. Оқушыға қандай биіктік ыңғайлы болатынын түсіну үшін допты бірнеше рет жоғары лақтыру керек. Бұл жағдайда допты жоғары және сәл алға лақтыру маңызды. Сондай-ақ, доп өз осінің айналасында айналмауы керек, өйткені бұл жағдайда оған жету қиын болады, нәтижесінде ол жоспарланбаған жерге ұшып кетуі мүмкін. Доп лақтырылғаннан кейін, сіз сермеуіңіз керек, қолыңызды сәл артқа еңкейтеңіз, денеңізді бүгіңіз, ал щетканы босатпай. Соққының өзі түзетілген аяқтарда жасалады және алақанның ортасына түседі, ал саусақтар ең үлкен қамту аймағына жайылады. Соққы кезінде щетка білекке бекітілген күйде мықтап бекітіледі. Соққының өзі қамшы болуы керек және оны түзетілген қолмен жасау керек. Қабылдау техникасын пысықтау және біртіндеп тордан алыстау үшін тордан алыс емес жерде, мектеп оқушысы ойын ережелеріне сәйкес алаңның алдыңғы сызығының артында жоғарғы иннинг жасағанға дейін жоғарғы иннинг жаттығуларын бастау керек.

Келесі әдістер қолданылады волейбол-бұл доп техникасы. Олар доптың жоғарғы және төменгі қабылдауына бөлінеді.

Допты төменгі қабылдау волейболшының позициясынан жүзеге асырылады: аяқтар бір-біріне параллель және тізе бүгілген. Оқушының салмағын сәл шұлыққа ауыстыру маңызды: бұл ойыншы қажет болған жағдайда алға қадам жасай алуы үшін қажет. Қолдар еденге параллель және денеге перпендикуляр орналасқан. Қабылдау кезінде доппен көз байланысын сақтау керек және шабуылдаушының қолын бақылау керек: ол қызмет көрсету кезінде қайда бағытталса, доп сол жерге ұшады. Допты шабуылдаушыларға лақтыру кезеңінде қабылдаушы ойыншылар бастапқы жылдамдықты арттыру үшін шағын қозғалыстарды бастайды.

Төменгі допты қабылдау кезінде доптың қолына тигізуге аз көңіл бөлу керек. Бір қолдың жұдырығы екінші қолдың саусақтарымен оралған, бас бармақтары бір-біріне жақын орналасқан, бірақ бірінің үстіне бірі қойылмаған. Білектер бір жазықтықта орналасуы керек. Допты қолдарыңызбен тікелей тигізу кезінде аяқтың қозғалысы аяқталуы керек.

Жанадан бастаушыларға арналған төменгі қабылдау өте қиын, өйткені беру жылдамдығы мен күші әдеттегі жоғарғы пастан әлдеқайда жоғары болуы мүмкін. Сондықтан төменгі қабылдауды пысықтау үшін білім алушылар жұпқа орналастырылады және олар төменгі қабылдауды пысықтаумен пастар жасайды.

Әдебиет

1. Беляева А. В., Железняк Ю. Д., Клещев Ю. Н., Костюков В. В., Кувшинникова В. Г., Родионова А. В., Савинова М. В., Топышев О. П. – М: дене шынықтыру, Білім және ғылым, 2000. — 357 б.

2. Железняк Ю. Д., Клещева Ю.В., Чехова О. С. — М.: дене шынықтыру және спорт, 1967. — 294 б.

3. Железняк Ю. Д., Слупский С. Л. - М.: Ағарту, 1989. — 128 б.

ӘОЖ 37

КЕСТЕ ТІГУ ӨНЕРІ – ҚАЗАҚТЫҢ ТАРИХИ МҰРАСЫ

Нұршабаева Т.Қ.

Ғылыми жетекші: Ташкенбаева С.Ж.

Сәрсен Аманжолов атындағы ШҚУ, Өскемен қ., Қазақстан

Tumar.nurshabaeva59@gmail.com

Кесте - қолөнер түрі, сәндік бұйым. Кесте ғасырлар бойы дамыған өнердің даму жолын археологиялық қазбадан табылған бұйымдар дәлелдейді. Кесте тігудің шығу тарихы, оның алғашқы түрін Пазырық пен Ноинұлан жерлерінде табылды. Б.з.б 5 ғасырда бұл қорғандардан құрал жабдықтардан, киім-кешек, киіз-кілемдерде кестенің алғашқы түрі бейнеленді. Кесте тігу өнері қазақ еліне, халқына өте ертеден көне заманнан бері таныс. Байырғы сақ, ғұн, үйсін өнерінде кестені зерделеп қарайтын болсақ, қазақ халқында кестені маржандап, торлап, түктеп тігу тәсілдері кездеседі. Көне заманнан қалыптасып, дамыған қолөнер туындыларында орта ғасырларға дейін тірі жандыларды, белгілі бір сюжеттік көріністерді бейнелеген болса, ислам діні енгеннен кейін бар тірі жандылар бейнесі схемалық формада ою-өрнек аталымына айналды. Бұл жағдай кестелі кілемдерде да байқалады. Бұрындары осы кестемен қазақ үйдің үзік-туырлығы, әсемдігі сияқты өте көлемді жиһаздар да кестеленгендігі жалған емес.

Кестелеу өнері ерте заманнан келе жатқан өнер. Кесте - белгілі бір материал, мысалы, матаның бетіне салынған суретті жіппен толықтыру. Кесте тігу барысында мата, киіз, тері және т.б материалдар қолданылады. Ал оны әрлеу барысында түрлі жіптермен өрнек салып, бастырып тігеді. Жалпы кесте инемен, кесте машинасымен және бізбен тігіледі. Әсемдік үшін інжу маржан тастар, алуан түсті жүн, жібек жіптер де қоса тігіледі. Кестеден жасалынған бұйымды толық әрлеу үшін шалыс, терме, жатық, жөрмеу тәсілдері қолданылады.

Кестені әдетте киімдер үстіне немесе тұрмыстық. Бұл өнер қазақ халқының өнер тарихында бар. Алайда, кесте тігу өнері бар халыққа ортақ. Оған қарамастан, сан мыңдаған жылды араға салада бұл өнер әлі күнге дейін қолданыста. Кесте өнерінің қазақ халқына тиесілі тігу өнері де бар. Олар байырғы көне түрлері: айқас тігу, біз кесте, айқыш-ұйқыш тігу, қайып тігу, басып тігу. Кестенің көптеген түрі бар, олар: шым кесте және әредік кесте және т.б. Қазақ халқына тән кестенің байырғы түрлері шым кесте, әредік кесте, біз кесте. Кесте дөңгелек пішінді немесе төртбұрыш болып материал бетіне ою-өрнекпен бейнеленеді.

Шым кесте - материалдың ашық жерін қалдырмай, қалдырғанның өзінде өте аз орын қылып қалдыратын, тұтас кестеленген шымқай кесте. Шым кесте көбінесе орамал алақаны, жастық жапқыш, сәукеле, шапан беттеріне түсіріледі. Шым кестенің өзінің бірнеше түрі бар. Олар: бір жақты тығыз кесте, бір жақты тығыз шым кесте.

Бір жақты тығыз кесте - мұндай кестемен жастық тысына, дастарқанға т.б. өсімдік сабақтарын, гүлін, жапырағын салып кестелейді. Мұның бір өзгешелігі, тігілген кестенің тігістері түгелдей матаның оң жақ бетіне түседі, ал теріс жағынан матаның небәрі бірнеше жібі ғана іліп алынады. 6 қабатталған мулине жіппен немесе жүн жіппен тігіледі. Әдетте, қызыл жіпке көк, сары, жасыл және ақ жіпті үйлестіріп алады. Бұл кестенің тігістері біріне-бірі тым тақау түспейді. Оң жақ бетіне негізгі сурет түседі, ал теріс жағына сурет нұсқасының бойымен көктелген сияқты бір қабат тігіс түсіп отырады.

Бір жақты тығыз шым кесте – жіпті сол қолдың бас бармағымен басып тұрып, ілмектің үстінен тартып алады да бекітеді.

Әредік кесте - материалға бөлек-бөлек болып әр жеріне ою-өрнек салынады. Және, әредік кесте тақия, жаға, етік, перде шеттеріне ояланады.

Сабақты кесте - бұл кесте түріне өрнектің нұсқалары қолданылады. Ине кері шаншылып, жаңа тігістер кері қарай бейнеленеді. Соңына қарай инені кесте түсетін жақтың бетіне қарай шығарып, оған екі немесе одан да көбірек жіпті ілу керек болады. Бұл кесте түрін тігуде ескерілетін жайт: тігіс түрлері көзге әдемі, біркелкі көрінуі үшін оны қадағалап, инені екінші немесе одан кейінгі де тігістерде алдындағы тігіс ортасынан шығару қажет болады. Осы қағидаларға мән берсек, тігіс ұқыпты, әдемі, біркелкі болады.

Біз кесте - кестенің бұл түрі шығыс халықтары арасында аса жоғары деңгейде дамыған. Бұл кестеде кестені арнайы кергіш бетіне кереді. Сол кергіш керілген материал бетіне ою-өрнек бойымен бізді матадан өткізіп тігеді. Бізді матаның арғы бетіне ал жіпті бері өткізу арқылы қайталана береді. Біз кесте түрі барқыт тігіспен тігіледі. Майда тігістер пайда болады. Біз кесте шеткі бетіне ою- өрнек, сызық етіп кестелеп, ал сонан соң бос орын ішкі жағын түрлі жіптермен тігеді.

Орыс кестесі - бұл кесте “инені алға салу” әдісімен іске асырылады. Матаның түзу жіп бойымен тігіледі. Демек, инені оң жағынан өткізеді. Өрнектің бәрін бір бағытта түсетін тігіспен тігеді. Иненің жанындағы тігістің ортасына қарай шаншылып, келесі қатардың тігісін түсіреді. Кестелеген кезде тігістердің арасынан мата көрінбейтіндей етіп кестелейді. Ол үшін тігістердің арасы өте жиі болуы тиіс, бос орын қалмаған жөн. Орыс кестесімен ақ сары және сұр түсті маталарды ақ жіппен кестелейді. Және бұл кесте түрімен жастық, жастық тысына, дастарқанға, т.б. кестелер тігіледі.

Кесте тігу барысында кесте тігіс түріне қарай да бөлінеді. Мысалы, шынжыр тігу, жұлдызша тігу, иректөп тігу, санамалап тігу т.б.

Шынжыр тігіс - ине кері шаншылып, қатар екі жіптің ортасынан алып тігіледі. Жұлдызша тігу - жұлдыз пішініне ұқсатып, жұлдыз пішінін кестелеп тігу. Иректөп тігу - ирек етіп, материалға, яғни, мата бетіне ирек жолдың бейнесін келтіріп тігу. Санамалап тігу - орамал, сүлгі, дастархан беттеріне х әріпін бейнелеп тігу. Және осы санамалап тігу барысында кестенің ең кең деңгейде тараған түрі айқас кестелеу

болады. Айқас тігіс - жіптің жіңішке жуандылығына және материалдың, яғни, матаның қалыңдылығына байланысты болады. Айқас тігісті бір түсті жіппен немесе түрлі түсті жіп түрлерімен кестелеуге болады. Айқас тігісті үш түрлі тігіспен тігуге мүмкіндік бар. Олар: бірінші, мата теріс жағынан тік тігіс жасау. Солдан оңға қарай айқастырыла тігіледі. Екіншісі, мата теріс жағынан көлденең тігіс жасау. Оңнан солға қарай айқас тігіс болады. Теріс жағынан инені сол жаққа қарай айқастыра тігеді. Үшіншісі, көлбеу айқас тігісі. Онда төменнен жоғарыға қарай кесте түсіріледі. Осы тігіс түрлері әр кесте бейнесінде кездеседі. Барлық кесте түрі осы тігістердің бірімен десек те артық айтпаймыз. Әсіресе, айқас тігіс түрімен көптеген кестелер кестеленеді.

Кесте тігудің ережелері де бар. Мысал келтіре кетсек, материалға байланысты болады. Яғни, материал жұқа, жеңіл болатын болса, кестеге арнайы жіңішке жіптер таңдалып алынып, барынша абай болады.

Кесте тігуге арналған құрал жабдықтарды да айта кетейік. Олардың пайдаланылуы, ең алдымен материал жылы сумен жуылады. Жуылған, таза матаның шетін қайшымен қияды немесе тігіспен бастырады. Матаны керіп, бетіне керілгіш қойылады. Кейін мата бетіне кесте өрнектеледі.

Жалпы кесте тігу, кестелеу өнері әлі күнге дейін қолданыста және даму үстінде. Кесте тігу сәндік қолөнер болып табылады. Бұл қолөнер түрін бағалай білуіміз керек. Кесте тігетін мамандардың да жұмысы қызықты да қиын болып табылады. Қазіргі заманда екінің бірі көне заманнан келе жатқан өнер түрін кәсіпке айналдырып, насихаттап, оның үстіне дамытып жатқан жоқ, сол себепті «Тоқу технологиясы сабағында тарихын оқып, өз қолымызбен жасап жатқан бұйымдарымыз жастарға ұлттық қолөнерімізді ұмыттырмайды деп сенеміз.



Әдебиеттер тізімі

- 1.«Qazaq Gazetteri jauapkershiligi shekteuli seriktestik» мақаласы.
- 2.З.Айдарова «Бейнелеу өнері».
- 3.С.Қасиманов «Қазақ халқының қолөнер» Алматы, 1995жылы.
- 4.Ұ.М. Әбдіғаппарова « Қазақтың ұлттық ою-өрнектері»,Алматы «Өнер» 1999 жылы.

БОКСШЫЛАРДЫҢ СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҒУЛАРЫН ҚОЛДАНУ НЕГІЗІНДЕ КҮЗЕТ КӘСІПОРЫНДАРЫ ҚЫЗМЕТКЕРЛЕРІНІҢ КӘСІБИ- ҚОЛДАНБАЛЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫН ЖЕТІЛДІРУ

Омаров Е.Р.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Біздің мемлекетіміздің әлеуметтік-экономикалық жағдайындағы нақты өзгерістер меншіктің жаңа формалары мен еңбек қатынастарының пайда болуына әкелді, бұл елдегі криминогендік жағдайды едәуір шиеленістірді. Экономикада мемлекеттік емес сектордың дамуымен мемлекеттік және қоғамдық ұйымдардың, коммерциялық құрылымдардың меншігін, сондай-ақ азаматтардың заңды құқықтары мен мүдделерін қылмыстық қол сұғушылықтан қорғаудың шұғыл қажеттілігі туындады.

Бокс спорт түрі ретінде күзет кәсіпорындары қызметкерлерінің нақты еңбек қызметін қамтамасыз ететін талаптарға жоғары дәрежеде жауап береді. Сондықтан, боксшылардың спорттық жаттығуларын түрлендіру негізінде осы қызметкерлердің кәсіби маңызды физикалық қасиеттерін жетілдіруге байланысты мәселені зерттеу, Біздің ойымызша, теория мен практика тұрғысынан өзекті болып көрінеді.

Зерттеу мақсаты: боксшылардың спорттық жаттығуларын түрлендіру негізінде күзет кәсіпорындары қызметкерлерінің дене шынықтыру деңгейін арттыру.

1. Еңбек ерекшеліктерін зерттеу және күзет кәсіпорындары қызметкерлерінің физикалық дайындығының модельдік сипаттамаларын әзірлеу.

2. Боксшыларды жылдамдық-күштік даярлау әдістемесін әзірлеу және эксперименттік негіздеу.

3. Күзет кәсіпорындарының қызметкерлерін кәсіптік-қолданбалы дене шынықтыру даярлау әдістемесін әзірлеу және тәжірибелік негіздеу.

4. Күзет кәсіпорындары қызметкерлерінің дене дайындығын арттыру мүмкіндіктері мен нысандарын зерделеу.

Жүргізілген зерттеулер нәтижесінде:

- күзет қызметінің ерекшелігі зерделенді, "кәсіптік-сиограмма" және күзет кәсіпорындары қызметкерлерінің дене шынықтыру-спорттық бағдары әзірленді, олардың дене дайындығының үлгілік сипаттамалары ұсынылды; күзет кәсіпорындары қызметкерлерінің дене шынықтыру даярлығының жалпы жүйесінде боксты пайдалану мүмкіндігі көрсетілді; әртүрлі біліктілігі мен жасындағы боксшыларды жылдамдық-күштік даярлау әдістемесі әзірленді және эксперименттік негізделді; күзет кәсіпорындары қызметкерлерінің дене шынықтыру күзет кәсіпорындары қызметкерлерінің кәсіби маңызды физикалық қасиеттерін жетілдіру.

Алынған мәліметтер дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесін боксшылардың спорттық жаттығуларын күзет кәсіпорындары қызметкерлерінің қолданбалы дене шынықтыру процесіне айналдыруға қатысты ережелермен

толықтырады. Зерттеу нәтижелері кәсіби маңызды физикалық қасиеттерді дамытуға бағытталған сабақтарды жоспарлау мен өткізуге байланысты мәселелерді шешудің жаңа аспектілерін ашады.

Практикалық маңыздылығы. Боксшыларды жылдам даярлаудың әзірленген әдістемесі оны күзет кәсіпорындары қызметкерлерінің кәсіби-қолданбалы дене дайындығын арттыру үшін пайдалану мүмкіндіктерін ашады.

Ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді және күзетшілерді кәсіби даярлау бағдарламаларын зерделеу күзет кәсіпорындары қызметкерлерінің қызметтік міндеттерін сәтті орындау үшін қажетті кәсіби маңызды физикалық қасиеттерін мақсатты түрде жетілдіру әдістемелері іс жүзінде әзірленбегенін көрсетеді. Күзет кәсіпорындары қызметкерлерінің кәсіби-қолданбалы дене дайындығының нормативтік критерийлерінің болмауы қолданыстағы кәсіптердің көптігімен түсіндіріледі (күзетші, оққағар, ат детективі. п.) және бұл мәселенің жеткіліксіз ғылыми-зерттеу дамуы.

Күзет кәсіпорындары қызметкерлерінің еңбек ерекшелігі, әдетте, ер адамдарды жұмысқа тартуды талап ететін бірқатар талаптарды қояды — күзетшілердің 72% - ы 20 мен 40 жас аралығындағы ер адамдар. Дене шынықтыру және спортпен шұғылдану күзет кәсіпорындарының қызметкерлері үшін кәсіптік даярлықты арттырудың негізгі құралы болып табылады, күзетшілердің 47% - спортпен Спорттық атақтар мен разрядтар бар. Бұл ретте сауалнама респонденттердің 51% - ы жекпе-жек өнеріне басымдық беретінін көрсетті, олардың арасында бокс бірінші орында.

Біз әзірлеген күзет кәсіпорындары қызметкерлерінің модельдік сипаттамаларына бірқатар критерийлер кіреді — морфологиялық, әлеуметтік-психологиялық және кәсіптік-қолданбалы дене шынықтыру. Күзет кәсіпорындары қызметкерлерінің дене дайындығын бағалау шкаласы олардың физикалық жағдайын 4-батлдық жүйе бойынша бағалау үшін тоғыз тестті пайдалануды көздейді, ал тестіленушілерді үш салмақ санатына (>40-57 кг<), (>60-71 кг<), (>75-91 кг<) бөлу олардың дене шынықтыру деңгейін бақылау жүйесін объективтендіруге мүмкіндік береді.

Біз ұсынатын боксшылардың жылдамдық-күш жаттығуларының әдістемесі жаттығулардың үш негізгі тобын қолдануды қарастырады: жылдамдық, жылдамдық-күш және күш бағыты. Бұл ретте дайындық процесінде бөлінген үш кезеңнің және екі өтпелі аптаның болуы жылдамдық-күштік сипаттағы жаттығуларды стандарттау және спортшылардың арнайы дене дайындығын бағалау мүмкіндігін қамтамасыз етеді.

Тыныштықта тіркелген эксперименттік және бақылау топтарының әр түрлі біліктілігіндегі субъектілерде нейродинамикалық көрсеткіштерде сенімді айырмашылықтардың болмауы қыздырудан кейін, стандартты награданы орындағаннан кейін және жаттығудан кейін олардың боксқа генотиптік бейімділігін көрсетеді, бұл осы көрсеткіштерді адамның функционалдық профилін бағалау үшін пайдалануға мүмкіндік береді. ұқсас іс-шаралар.

Боксшылардың жылдамдық-күштік даярлығы әдістемесін конверсиялау күзет кәсіпорындары қызметкерлерінің арнайы дене шынықтыру дайындығының деңгейін арттыруды қамтамасыз етеді, бұған мыналар дәлел: бақылаумен

салыстырғанда эксперименттік топтағы күзетшілерде арнайы дене шынықтыру дайындығының сенімді жоғары көрсеткіштері; педагогикалық эксперимент барысында күзет кәсіпорындары қызметкерлерінің дене шынықтыру дайындығы көрсеткіштерінің өсу дәрежесі; күзет кәсіпорындары қызметкерлерінің 56% - веса салмақты қалыпқа келтіру, оның ішінде 61%-да салмақ-өсу индексінің идеалды көрсеткіштері бар

Күзет кәсіпорындары қызметкерлерінің кәсіптік-қолданбалы дене шынықтыру даярлығының деңгейін арттырудың перспективалық ұйымдастырушылық нысандары: 80 және 140 сағаттық білім беру бағдарламасына есептелген "бокс" пәні бойынша мамандардың біліктілігін арттыру курстары; "тіршілік қауіпсіздігін қамтамасыз ету" курсы шеңберінде 92 сағаттық сабаққа есептелген "орыс жұдырықтасу өнері" арнайы практикумы; мамандандырылған бағыттағы дене шынықтыру клубтарында.

Боксшылардың спорттық жаттығуларын түрлендіру негізінде біз әзірлеген күзетшілердің кәсіби және қолданбалы дене шынықтыру әдістемесі біздің көзқарасымыз бойынша жоғары тиімді және күзет кәсіпорындарының қызметкерлерін даярлау тәжірибесінде кеңінен қолдану үшін ұсынылуы мүмкін.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Аганянц Л.К., Трембан А. Б., Гронская А. С. электрофизиологиялық, әртүрлі асимметрия профилі бар линдендегі қарапайым моторлық есептерді шешудегі Орталық бағдарламалардың корреляциясы // дене шынықтыру теориясы мен практикасы. — 1999. — № 3. - Б.43-46.

2. Алейников В. В. құқық қорғау органдары ардагерлерінің әлеуметтік-психологиялық бейімделуінің мемлекеттік емес қауіпсіздік құрылымдарының орны // мемлекеттік емес қауіпсіздік жүйесі: мәселелер мен шешімдер. Матер, арасында. конференциялар. — М., 2001. 78-82 б.

3. Алексеев А.А., Дегтярев И.И. Жаттығу құралдарын оңтайландыруды ескере отырып, боксшылардың жылдамдық-күш дайындығы мәселесіне // қазіргі бокс мәселелері. — М., 1994. — 1-2 б.

4. Антонов С. Г. спорттық мамандандыруды таңдау: проблемалар, ізденістер, шешімдер // қазіргі заманғы бокс мәселелері. — М., 1994. - Б. 9-10.

5. Аркаев Л.М. Рошин Е.Ю. Кіші гимнасттардың жасы, бойы мен салмағы және шеберлігі // дене шынықтыру теориясы мен практикасы. 1999. - № 5. - Б.47-51.

6. Ахметов С.М. оқушылардың дене шынықтыру әдістемесі 7. 11 жас олардың физикалық даму деңгейіне байланысты: Дисс. . канд. пед. ғылымдар. - Краснодар, 1996. — 178 б.

7. Бадыров П. О. қауіпсіздікті қамтамасыз ету саласында жұмыс істейтін кадрлармен жұмыс жасау мәселесі // Санкт-Петербург арасында. "қауіпсіздік және қауіпсіздік 2000" форумы. - Санкт-Петербург., 2000. — Б. 13-23.

8. Баймиев Г.Б. өзін-өзі бақылау деректерін ескере отырып, балуандарды даярлауды Даралау: реферат. . канд. пед. ғылымдар. — М., 1997. 24 б.

9. Баландин В. И., Блудов Ю. Н., Плахтиенко В. А. спортты болжау. — М.: дене шынықтыру және спорт, 1986. — 192 б.

10. Банникова Т. А. жазғы сауықтыру орталығындағы балалардың дене тәрбиесінің ұйымдастырушылық-әдістемелік негіздері: Дисс. . канд. ән айтты. ғылымдар. Санкт-Петербург., 1005. — 133 б.

ӘОЖ 7.79.796.03

КӘСІПТІК-ҚОЛДАНБАЛЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ДАЯРЛЫҒЫ ӘДІСТЕМЕСІНІҢ НЕГІЗДЕРІ

Омаров Е.Р.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Зерттеудің мақсаты-уақыт тапшылығы жағдайында арнайы бөлімшелер қызметкерлерінің физикалық қабілеттерін дамыту деңгейін арттыруға және психологиялық жағдайын оңтайландыруға мүмкіндік беретін дене шынықтыру процесіне инновациялық технологияларды енгізудің тиімділігін әзірлеу және эксперименттік растау. Зерттеудің әдістемесі және ұйымдастырылуы.

Негізгі көп бөлімді жаттығулар, еркін салмақ жаттығулары, сондай-ақ аэробты жаттығулар қолданылды. Сонымен қатар, басқа спорт түрлерінен жоғары қарқынды жаттығулар, соның ішінде плиметриялық жаттығулар енгізілді. Жаттығу әдістері қолданылды: қайталанатын, өзгермелі және қайта қарқынмен. Ұйымдастырудың негізгі әдісі-айналмалы жаттығулар. Осылайша, бокс және кроссфит құралдарын кешенді қолданудың инновациялық технологиясы арнайы бөлімшелер қызметкерлерінің жылдамдық қабілеттерін және жылдамдық-күш төзімділігін тиімді дамытуға мүмкіндік береді, бұл олардың орта таулы аймақтарда қызметтік жауынгерлік міндеттерді орындауға дайындығын арттырады.

Құқық қорғау органдарының қызметкері батылдық, батылдық пен героіктің стандарты деп санайтындар аз шығар. Шынында да, бала кезінен бастап бала полицейдің немесе әскери адамның бейнесін үлгілі түрде көрсетеді. Бірақ бұл қызметкерлер өздеріне не қиетіні туралы ма? Немесе бұл олардың физикалық формасы ма? Түсіну керек. Құқық қорғау қызметін жүзеге асыратын кез келген органдар мен қызметтердің қызметкерлері қажет болған жағдайда жеткілікті күш құралдары мен әдістерін қолдана отырып, қоғамдық қауіпсіздікті қамтамасыз етуге, қауіп-қатер жағдайларын ажыратуға міндетті; кез келген жағдайда этикалық және заңды нормаларды басшылыққа ала отырып, біржақтылықсыз әрекет ету. Көпжылдық тәжірибе көрсетіп отырғандай, құқықтық тәртіп пен заңдылықты қорғау жөніндегі міндеттерді атқаратын уәкілетті тұлғалар қызметтік қызметтің ең жоғары нәтижесін үздіксіз арнайы даярлық процесінде әзірленген білім, білік және дағдылар кешені бар қызметкерлер көрсетеді. Осылайша, құқық қорғау органдарының жеке құрамы алдына қойылған мақсаттар мен міндеттерді орындауға толық дайын. Құқық қорғау органдары қызметкерлерінің дене шынықтыру дайындығының негізі ретінде таңдалған тақырыпқа қолданылатын іргелі терминдерді анықтау керек. Авторлардың әсерлі саны қазірдің өзінде "дене шынықтыру" ұғымына қатысты анықтамалардың кең негізін тұжырымдады. Бұл

факт олардың осы анықтамаға деген ғылыми қызығушылығының артқанын көрсетеді. Алайда, келесі интерпретация ең көп таралды: барлық физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, жылдамдық, ептілік, икемділік) олардың үйлесімді үйлесімінде дамытуға бағытталған жаттығу жүйесі. ЖДД-ның негізгі мақсаты-оқушылардың денсаулығын нығайту, бұл физикалық және психикалық тұрғыдан көрінеді. Бірінші кезекте физикалық қабілеттерге — төзімділікке, жылдамдыққа, күшке әсер ететін жаттығулар арқылы денені қалпына келтірудің толыққанды процестері жүреді, ал екінші кезекте шыдамдылық, мақсаттылық және стресске төзімділік сияқты жеке қасиеттерді дамыту, бұл болашақ құқық қорғау органдарының қызметкерлерін кешенді дамыту мен қолдауда маңызды. Дегенмен, жеке пән ретінде дене шынықтыру тәуелсіз спорт түрі емес. Бұл пән білім алушылардың жан-жақты дамуын көздейтін қолданбалы аспектілердің тұтас кешенін қамтиды. Әдетте, оқушылардың дене шынықтыру бойынша үлгерімін бағалаудың негізі стандарттар жиынтығы болып табылады: жылдамдықты бағалайтын 100 м жүгіру, 1000 м жүгіру(қыздар үшін) және 3000(ұлдар үшін), төзімділікті анықтайтын, сондай-ақ оқушылардың күш қабілеттерін анықтайтын күш жаттығуларының кешені (тарту, итеру және басу). Жоғарыда айтылғандарға сүйене отырып, қолданбалы сипаттағы дене шынықтыру пәні көбінесе құқық қорғау органдары қызметкерлерінің қызметтік қызметіне қойылатын талаптарға негізделген. Сондықтан қызметтік іс-әрекеттің өзін-өзі қорғау сияқты аспектісін дене шынықтырудың негізгі элементтерінен бөлек қарастыру дұрыс емес. Сонымен, дене шынықтырудың қолданбалы аспектісін қарастырыңыз-Күрес және ұстау әдістері, толығырақ. Жоғарыда айтылғандарға сүйене отырып, білім алушылардың дене шынықтыру дайындығы — бұл білім алушылардың физикалық, сондай-ақ психикалық қабілеттерін дамытуға бағытталған жалпы дамытушы дене жаттығуларының кешені. Сондықтан болашақ қызметкерлердің дағдылары мен дағдыларының кешенін дамытуды дене шынықтыру негіздерінсіз елестету мүмкін емес.

Студенттің жалпы физикалық қабілеттері жеткіліксіз дамыған, мысалы, күрес немесе ұстау сияқты қажетті әдістерді орындау кезінде айтарлықтай кедергі болатыны анық. Сонымен қатар, олар оның өмірі мен денсаулығына, сондай-ақ басқа адамдарға қауіп төндіреді. Өзін немесе басқа адамдарды құтқару қажеттілігі — құқық қорғау органдары қызметкерінің бірінші кезектегі міндеті, оған толық көлемде қол жеткізу білім алушының өзіне байланысты, өйткені оның физикалық даму деңгейі оған жауды жеңуге және ұстаудың кез-келген түрінен сауатты түрде босатуға көмектесуі керек. Осыған байланысты дене шынықтыру — бұл болашақ құқық қорғау органдары қызметкерлерінің қойылған міндеттерді нақты шешуге, сондай-ақ жеке және қоғамдық қауіпсіздікті қамтамасыз етуге мүмкіндік беретін кәсіби қызметінің негізі. Білім беру жүйесінің дамуымен жыл сайын дене шынықтыру бойынша оқу жоспарлары мен білім беру стандарттары әртүрлі өзгерістерге ұшырайды. Мәселен, бірқатар білім беру ұйымдарында түлектерді неғұрлым сапалы даярлау мақсатында қолданбалы аспектілері бар кешенде ҚҚҚ негізгі бағыттары бойынша ай сайынғы нормативтерді тапсыру енгізілді.

Сондықтан бұл пән оның өмір сүруінің мақсаттары мен міндеттерін анықтайтын негізгі принциптерге негізделуі керек – - білім алушылардың дене тәрбиесінің жалпы және қолданбалы принциптерінің объективті бірлігі; - ЖДД үздіксіздігі (сабақтар болашақ қызметкерлерді дене шынықтыруды қолдау және дамыту үшін оқытудың барлық кезеңінде өткізілуі тиіс); – дене мүмкіндіктерін жетілдіруге ұмтылу; – орындалатын жаттығулардың практикалық қолданылуы; сонымен, құқық қорғау органдары қызметкерлерінің кәсіптік-қолданбалы дене шынықтыру дайындығының ажырамас элементі ретінде дене шынықтырудың рөлі объективті түрде жоғары.

Ең алдымен, бұл күрес пен ұстау әдістерін игеру және сәтті қолдану, қоғамдық тәртіптің заңдылығы мен қауіпсіздігін қамтамасыз ету, сондай-ақ Қазақстан республикасының билік өкілінің лайықты имиджін сақтау кезінде қызметкерлердің практикалық қызметінде бірінші кезектегі негіз болып табылады.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Аганянц Л.К., Трембан А. Б., Гронская А. С. электрофизиологиялық, әртүрлі асимметрия профилі бар линдендегі қарапайым моторлық есептерді шешудегі Орталық бағдарламалардың корреляциясы // дене шынықтыру теориясы мен практикасы. — 1999. — № 3. - Б.43-46.

2. Алейников В. В. құқық қорғау органдары ардагерлерінің әлеуметтік-психологиялық бейімделуінің мемлекеттік емес қауіпсіздік құрылымдарының орны // мемлекеттік емес қауіпсіздік жүйесі: мәселелер мен шешімдер. Матер, арасында. конференциялар. — М., 2001. 78-82 б.

3. Алексеев А.А., Дегтярев И.И. Жаттығу құралдарын оңтайландыруды ескере отырып, боксшылардың жылдамдық-күш дайындығы мәселесіне // қазіргі бокс мәселелері. — М., 1994. — 1-2 б.

4. Антонов С. Г. спорттық мамандандыруды таңдау: проблемалар, ізденістер, шешімдер // қазіргі заманғы бокс мәселелері. — М., 1994. - Б. 9-10.

5. Аркаев Л.М. Рошн Е.Ю. Кіші гимнасттардың жасы, бойы мен салмағы және шеберлігі // дене шынықтыру теориясы мен практикасы. 1999. - № 5. - Б.47-51.

6. Ахметов С.М. оқушылардың дене шынықтыру әдістемесі 7. 11 жас олардың физикалық даму деңгейіне байланысты: Дисс. . канд. пед. ғылымдар. - Краснодар, 1996. — 178 б.

7. Бадыров П. О. қауіпсіздікті қамтамасыз ету саласында жұмыс істейтін кадрлармен жұмыс жасау мәселесі // Санкт-Петербург арасында. "қауіпсіздік және қауіпсіздік 2000" форумы. - Санкт-Петербург., 2000. — Б. 13-23.

8. Баймиев Г.Б. өзін-өзі бақылау деректерін ескере отырып, балуандарды даярлауды Даралау: реферат. . канд. пед. ғылымдар. — М., 1997. 24 б.

9. Баландин В. И., Блудов Ю. Н., Плахтиенко В. А. спортты болжау. — М.: дене шынықтыру және спорт, 1986. — 192 б.

10. Банникова Т. А. жазғы сауықтыру орталығындағы балалардың дене тәрбиесінің ұйымдастырушылық-әдістемелік негіздері: Дисс. . канд. эн айтты. ғылымдар. Санкт-Петербург., 1005. — 133 б.

ДАЙЫНДЫҚ КОМПОНЕНТТЕРІН ЖАҒАРТУ ЖӘНЕ ЖАТТЫҒУ ПРОЦЕСІНДЕ БІЛІКТІ РЕГБИСТЕРДІҢ БӘСЕКЕЛЕСТІК ҚЫЗМЕТІНІҢ ТИІМДІЛІГІН АРТТЫРУ

Омаров Т.И.

Ғылыми жетекші: Дошыбеков А.Б., туризм және спорт академиясы
дене шынықтыру және спорттың теориялық негіздері кафедрасының
меңгерушісі, PhD докторы, Қазақстан

Зерттеудің мақсаты-регби ойыншыларын бәсекеге қабілетті іс-шараларға интегралды дайындау әдістемесін ғылыми негіздеу. Зерттеудің әдістемесі және ұйымдастырылуы. Тренинг компоненттерінің өзара байланысына бағытталған әсер ету жүйесі негізінде үш бағытты қамтитын регби ойыншыларын интегралды даярлау әдістемесі жасалды. Зерттеуге әрқайсысы 15 адамнан тұратын Бақылау (БТ) және эксперименттік (ЭТ) топтарға бөлінген 30 регби спортшысы қатысты. БТ дәстүрлі әдістеме бойынша, ЭТ интегралды дайындық әдістемесі бойынша оқыды. Зерттеу нәтижелері мен қорытындылары. Регбистерді интегралды даярлау әдістемесі мыналарды қамтамасыз етеді: дайындық тараптарының компоненттер арасындағы өзара байланысын мақсатты түрде қалыптастыру, жекелеген дайындық компоненттерінің деңгейін жоғарылату шарттары және олардың бәсекелестік қызметтегі көріністерінің тұтастығы. Педагогикалық эксперименттің нәтижелері регбистерді интегралды даярлаудың әзірленген әдістемесінің тиімділігін растайды. Педагогикалық эксперимент кезінде "А" ЭТ-дағы жалпы физикалық, арнайы физикалық және техникалық дайындық көрсеткіштері бойынша ауысулар "В" БТ-мен салыстырғанда статистикалық тұрғыдан үлкен болды

Кіріспе. Командалық-ойын спорт түрлеріндегі бәсекелестік қызметтің ерекшелігі-әр түрлі ойын рөліндегі спортшылар. Ойын бәсекеге қабілеттілігінің біртұтас және жан – жақты сипаты ойыншылардың спортшыларының дайындық компоненттерінің жоғары деңгейін талап етеді, ал олардың өзара байланысы арнайы мақсатты әсерді қажет етеді. Зерттеудің мақсаты-регби ойыншыларын бәсекеге қабілетті іс-шараларға интегралды дайындау әдістемесін ғылыми негіздеу. Зерттеудің әдістемесі және ұйымдастырылуы. Регбидің құрылымдық геймплейі-бұл біз ойын циклдары ретінде анықтаған ойынның циклдік қайталанатын бөліктері, бұл олардың маңыздылығын жүйе құрушы фактор ретінде қарастыруға мүмкіндік береді. Ойынның үзінділері - ойын циклдары – "таза" ойын уақытының ойын сәттерінен және ұйымдастырушылық интервалдардан тұрады-ойынды жалғастыру үшін командалық байланыстардың қайта құрылуы орын алатын уақыт. Ойын сәттері шабуылдаушы және қорғаныс командалық әрекеттерінің құрамы бойынша бір бөліктен тұратын қарапайым (бір техникалық-тактикалық әрекет) және күрделі (бірнеше техникалық-тактикалық әрекеттер), екі бөліктен тұратын (команда допты иеленеді – шабуыл жасау, оны жоғалту, қорғанысқа өту), үш бөліктен, төрт бөліктен, бес бөліктен және алты бөліктен тұрады. Жаттығу компоненттерінің өзара байланысына бағытталған әсер ету жүйесі қатаң логикалық дәйектілікте орналасқан құралдар мен әдістерден тұрады, олар оқу-жарыс

қызметінің тиімділігін арттырудың оңтайлы жағдайларын қамтамасыз етеді. Осы позициялардан қарастырылған регби ойыншыларының интегралды дайындығы-бұл кезеңдердің логикалық тұрғыдан күрделі жүйесі - "блоктар" – нақты міндеттермен және оларды шешудің құралдары мен әдістерін таңдаумен, олар өзара бағынады және жаттығу мақсатына жетуге бағытталған-ойын бәсекелестік қызметінде спортшылардың дайындығының барлық компоненттерінің әлеуетін біртұтас іске асыру. Суретте құрамдас бөліктердің өзара бағыныштылығына негізделген жаттығу компоненттерінің өзара байланысына бағытталған біз жасаған әсер ету жүйесі көрсетілген. Тренинг компоненттерінің өзара байланысына бағытталған әсер ету жүйесі мен регби ойынындағы бәсекелестік әрекетті зерттеу нәтижелерін талдау негізінде үш бағытты қамтитын регби ойыншыларын интегралды дайындау әдістемесі жасалды. Регбистерді интегралдық даярлау әдістемесінің бірінші бағыты интегралдық даярлықтың бөлінген бөлімінде интегралдық бағыттағы құралдарды негізделген бөлуді көздейді.

Екінші бағыт-оқу процесінде интегралды бағыттағы әдістер мен құралдар біртіндеп және дәйекті түрде компоненттер арасындағы қатынастарды қалыптастырады. Дайындық кезеңдері мен кезеңдерінің нысаналы міндеттерін немесе оқу процесі құрылымының жекелеген компоненттерін (мезо - немесе микроциклдер) шешуге байланысты интегралдық дайындық екі нысанда жүзеге асырылады: конъюгаттық дәйекті әсер ету әдісімен (көлденең байланыстар) немесе кешенді-тұтас әсер ету әдісімен (тік байланыстар).

Үшінші бағыт интегралдық бағыттағы құралдар (блоктар құралдары) шеңберінде Сандық сапалық және кеңістіктік-уақыттық параметрлерге, сондай-ақ жүгіру және күштік сипаттағы жүктемелерге әртүрлі дәрежеде сәйкестігі бар ойын бәсекелік іс-әрекетінің шарттары жаңғыртылады. Бұл регби ойыншыларының физикалық қасиеттерін жақсартуға және функционалдығын арттыруға мүмкіндік береді. Параметрлердің өзгеруі: ойын циклі (жұмыс уақыты – ойын сәттері – демалыс уақыты-ұйымдастырушылық интервалдармен ауысады); жаттығу сабағындағы ойын циклдарының саны; шабуыл мен қорғаныстың техникалық-тактикалық әрекеттерінің ойын сәттеріндегі мазмұны; қорғаныстан шабуылға ауысу саны және керісінше; жүгіру және күштік жүктемелер, оның арақатынасы, көлемі мен қарқындылығы – мақсатты түрде бағдарламаланған.

Бұл вариация бәсекелестік белсенділікті барабар жаңғыртуға және құрамдас бөліктердің өзара байланысын қалыптастыратын және дайындық компоненттерінің деңгейін арттыратын жаттығу әсерлерінің тиімділігіне бағытталған әсер етуге мүмкіндік берді. Зерттеуге әрқайсысы 15 адамнан тұратын Бақылау (БТ) және эксперименттік (ЭТ) топтарға бөлінген 30 адамнан тұратын регби спортшылары қатысты. БТ дәстүрлі әдістеме бойынша, ЭТ интегралды дайындық әдістемесі бойынша оқыды. Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау. Педагогикалық эксперименттен кейін күш, функционалдық, жылдамдық-күш дайындығын анықтау бойынша бақылау жаттығуларының нәтижелерін талдау ЭТ "А" және БТ "В" топтарының соңғы нәтижелерінде статистикалық сенімді ауысулар байқалғанын көрсетті ($p < 0,05$), "А" тобындағы өсім статистикалық тұрғыдан жоғары болды ($p < 0,05$).

Қорытынды тестілеуден алынған мәліметтер "А" ЭТ регби ойыншыларында жоғары мәндерді көрсетті.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Иванов В. А. білікті регбистердің оқу процесінің құрылымындағы интегралды дайындық: дис. Али канд. пед. ғылымдар / В. А. Иванов. – М., 2004. – 188 б.
2. Иванов В. А. регби ойыншыларының бәсекелестік қызметіндегі техникалық және тактикалық әдістердің мазмұны. / В.А. Иванов / / дене шынықтыру теориясы мен практикасы. – 2006. – № 4. – 32-34 б.
3. Кокоулина О.П. білікті регбистердің бәсекелестік қызметінің уақытша параметрлері / О. П. Кокоулина, с. Ю. Татарова, В. В. Аверясов, Ю. В. Круглова // дене шынықтыру теориясы мен практикасы. – 2018. – № 8. – 80-82 Б.
4. Кокоулина О. П. регби және регби-7 оқу бөлімдеріне студенттерді іріктеу критерийлері / О. П. Кокоулина, Р. и. Заппаров // сенбі: дене шынықтыру, спорт, туризм: инновациялық жобалар мен озық тәжірибелер / дене тәрбиесі кафедрасының құрылғанына 90 жыл толуына арналған халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдары. Ред.Л. Б. Андрющенко, С. и. Филимонова. – 2019. – 142-144 ББ.
5. Лубышев Е. А. ЖОО-да дене шынықтыруды оқытудағы заманауи білім беру технологиялары / Е. А. Лубышев // сенбі: дене шынықтыру, спорт, туризм: инновациялық жобалар және озық тәжірибелер. / Дене тәрбиесі кафедрасының құрылғанына 90 жыл толуына арналған халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдары. Ред.Л. Б. Андрющенко, С. и. Филимонова. – 2019. – 191-195 ББ.
6. Лубышев Е. А. Спорт және әлеуметтену: әлеуметтік-мәдени аспект / Е. А. Лубышев / / сенбі: дене шынықтыру және спорт саласындағы ғылыми-педагогикалық мектептер / ГЦОЛИФК-тің 100 жылдығына арналған халықаралық ғылыми-практикалық Конгресс материалдары. – 2018. – 452-456 ББ.
7. Лубышев Е.А. командалық спорт түрлерінде спортшыны психологиялық-педагогикалық сүйемелдеу / Е. А. Лубышев // дене шынықтыру теориясы мен практикасы. – 2018. – № 9. - Б.9.

ӘОЖ 7.79.796.03

ЖАТТЫҒУ ПРОЦЕСІНДЕ БІЛІКТІ РЕГБИСТЕРДІҢ БӘСЕКЕЛЕСТІК ҚЫЗМЕТІНІҢ ТИІМДІЛІГІН АРТТЫРУ

Омаров Т.И.

Ғылыми жетекші: Дошыбеков А.Б., туризм және спорт академиясы
дене шынықтыру және спорттың теориялық негіздері кафедрасының
меңгерушісі, PhD докторы, Қазақстан

Спорттың ойын түрлеріндегі бәсекелестік қызметтің өзіндік ерекшелігі-әр түрлі ойын рөліндегі спортшылардың әр түрлі полифункционалды қызметімен сипатталатын құрылымдық және мазмұндық күрделілік. Бұл белгілер регби ойынына да тән.

Білікті регбист-бұл стратег, тактик, "көпсайысшы", ол арнайы білімнің, тактикалық және техникалық дағдылардың бай арсеналына ие болуы керек, физикалық қасиеттерін дамытудың жоғары деңгейіне ие болуы керек. Ойынның бәсекеге қабілеттілігінің біртұтас және жан-жақты сипаты аталған факторлардың оңтайлы үйлесімін қажет етеді, ал олардың өзара байланысы арнайы мақсатты әсерді қажет етеді.

Спорттық жетістіктердің қазіргі деңгейі бағдарламалауға және оқу процесін ұйымдастыруға жоғары талаптар қояды. Бұл мәселе отандық және шетелдік мамандардың зерттеулерінде маңызды орын алады. Спортшыларды даярлаудың жекелеген аспектілерін зерттеуге көп көңіл бөлінеді: физикалық, техникалық, тактикалық, психологиялық. Бәсекеге қабілеттілік біртұтас объект ретінде жан-жақты зерттеледі.

Алайда дайындықтың жекелеген жақтарын интеграциялауға мақсатты әсер ету әдістемесін ашатын ғылыми еңбектердің саны шамалы. Бұл міндеттерді шешу осы бағытта арнайы зерттеуді қажет етеді, бұл жаттығу және бәсекелестік қызметтің тиімділігін арттырады.

Регби бойынша арнайы әдебиеттерді талдау көрсеткендей, өзекті мәселелердің барлық спектрі бойынша іргелі еңбектер өте аз, ал жарияланған еңбектерде негізінен жаңадан келген регби ойыншыларының спорттық жаттығуларының жекелеген мәселелері ғана қозғалады. Регби ойыншыларының бәсекеге қабілеттілігінің ерекшелігі басқа спорттық ойындардағы зерттеу деректерін тікелей экстраполяциялауға мүмкіндік бермейді.

Бұл ереже осы зерттеудің тақырыбын таңдауға негіз болды.

Зерттеудің мақсаты-дайындық компоненттерін интеграциялау және олардың оқу процесінің құрылымындағы ұтымды арақатынасы негізінде білікті регбистердің жаттығу және бәсекеге қабілеттілігін арттыру.

Регби ойынының құрылымы-бұл ойын сәттері мен ұйымдастырушылық интервалдардан тұратын ойын циклдарының жиынтығы. Ойын сәттері шабуылдаушы және қорғаныс командалық әрекеттерінің санына қарай жіктеледі: бір бөліктен тұратын қарапайым және күрделі; екі бөліктен тұратын; үш бөліктен тұратын; төрт бөліктен тұратын; бес бөліктен тұратын және алты бөліктен тұратын. Оларда қақтығысушы тараптардың спорттық бәсекелестігі шоғырланған.

Білікті регби ойыншыларының геймплей құрылымының сандық көрсеткіштері анықталды. Білікті регби ойыншыларында бір ойынға арналған ойын циклдерінің орташа мәні 98-113 құрайды. Геймплей құрылымының негізгі бөлігі бір, екі және үш бөліктен тұратын ойын сәттері бар ойын циклдары болып табылады. Білікті регби ойыншыларында олар жалпы санның 93-99% құрайды.

Білікті регби ойыншыларының бәсекеге қабілеттілігінде ойын сәттерінің 55-тен 70% — на дейін төрт командалық техникалық - тактикалық іс-қимыл, ойын сәттерінің 20 - 25%-ы бес-сегіз командалық техникалық-тактикалық іс-қимылдар, ал 10-20% - ы тоғыз немесе одан да көп командалық техникалық-тактикалық іс-қимылдардан тұрады.

Құрылымның сандық мәндерінің ауытқуы матчқа қатысатын командалар класындағы айырмашылықтарға байланысты болады.

Бәсекелестік қызметтің уақытша параметрлері анықталды:

- білікті регби ойыншыларының орташа ойын ұзақтығы - 84-тен 90 минутқа дейін;

- білікті регби ойыншыларының "таза" ойын уақытының орташа мәні - 30-36 мин;

- ойын циклдерінің бір, екі және үш бөліктен тұратын ойын сәттерімен арақатынасы білікті регби ойыншыларының "таза" ойын уақытының 86,0-89,5% құрайды;

- білікті регби ойыншыларының ойын қызметі (бір ойын сәтінің ұзақтығы) 35 с дейінгі аралықта жүреді, бұл "таза" ойын уақытының 83,0 - 89,0% құрайды;

- ұйымдастырушылық Интервалдардың негізгі көлемі 3 - тен 40 с-қа дейінгі шекарада, білікті регби ойыншыларының 71-81% құрайды;

Білікті регби ойыншыларының топтық техникалық-тактикалық әрекеттерінің сандық мазмұны анықталды: ойын барысында қолмен ойнау басым-32,8-ден 34,6% - ға дейін; жартылай стандартты ережелер тобы 29,8 - 33,2% құрайды; стандартты ережелер тобы - 14,9 - 21,0%; ойын әрекеттерін аяқпен біріктіретін топ - 16,4 - 17,3%.

Топтық техника компоненттерінің абсолютті мәндерінің деңгейі бойынша бірінші орында "гиск" ойыны - 24,6-дан 29,5% - ға дейін, екінші компонент қорғаушылардың шабуылы - 13,2 - ден 16,9% - ға дейін, үшінші компонент шабуылдаушылардың шабуылы ~ 10,3-тен 12,7% - ға дейін, төртінші компонент тактикалық соққылар-8,2-ден 10,0% - ға дейін, бесінші компонент дәліз - 5,5-тен 9,1% - ға дейін, алтыншы компонент тағайындалған жекпе-жек-5,2-ден 8,6% - ға дейін, жетінші компонент шабуылдаушыларды қосумен қорғаушылардың шабуылы-4,5-тен 4,7% - ға дейін, сегізінші компонент мол - 3,7-ден 5,2% - ға дейін, тоғызыншы компонент бастапқы және 22 метрлік соққылар 3,3-тен 4,2% - ға дейін, оныншы компонент артқы сызықтағы ойын 2,2-ден 2,9% - ға дейін.

Ұсынылған компоненттердің маңыздылық деңгейі, техникалық және тактикалық бәсекелестік әрекеттердің арсеналы оқу жоспарын негіздеу үшін нұсқаулық болып табылады.

Әр түрлі ойын рөліндегі регби ойыншыларының бәсекелестік қызметінің мазмұны мен көлемінің жеке көрсеткіштері анықталды.

Қарсыласпен күштік қарсыластарға қатысу және жеке техникалық-тактикалық іс-қимылдардың көлемі бойынша қорғаныс және жартылай қорғаныс желілерінің ойыншыларында статистикалық сенімді айырмашылықтар бар ($P < 0,05$). Жалпы Л жүгіру жүктемесінің көлемі және оның жартылай қорғаныс және қорғаныс желілерінің ойыншыларындағы қарқындылығы статистикалық тұрғыдан сенімді айырмашылықтарға ие емес ($P > 0,05$).

Шабуыл сызығының ойыншылары жеке техникалық-тактикалық іс-қимылдар көлемінің көрсеткіштерінде және жекпе-жектің бірінші, екінші және үшінші сызықтары арасында әртүрлі қарқындылықтағы орын ауыстыру көлемінде статистикалық сенімді айырмашылықтар бар ($p < 0,05$). Қарсыласпен күштік қарсыластарға және жүгіру жүктемесінің жалпы көлеміне қатысқан кезде регби ойыншыларында статистикалық сенімді айырмашылықтар байқалмайды ($P > 0,05$).

Жаттығу компоненттерінің өзара байланысына бағытталған әсер етудің дамыған жүйесі төрт блоктан тұрады. Әрбір блокта жүйелі түрде қолданылатын

жаттығу әсерлерінің логикалық тізбегінде құрылған нақты тапсырмалар бар. Бірте-бірте күрделене отырып, блоктар жаттығу компоненттерінің көбірек санын қамтиды, бұл олардың дайындық компоненттері арасындағы қатынастар мәселелерін шешуге әсерін арттырады, олардың көріністерінің тұтастығын жақсартады және сонымен бірге дайындық компоненттерінің деңгейін арттырады.

Регби ойыншыларының интегралды дайындығы бәсекелестік қызметтің нақты жағдайларында дайындық компоненттерінің өзара байланыстарының әлеуетінің тұтас көрінісін жүзеге асыруға арналған бағдарламалық-мақсатты қондырғымен компоненттер арасындағы қатынастарды қалыптастырудағы дәйектілікпен сипатталады.

Қорыта айтқанда Регбистерді интегралды даярлаудың әзірленген әдістемесі үш бағытты қамтиды. Бірінші бағыт интегралдық даярлықтың бөлінген бөлімінде интегралдық бағыттағы құралдарды негізделген бөлуді көздейді. Екінші бағыт-оқу процесінде интегралды бағыттағы әдістер мен құралдар біртіндеп және дәйекті түрде компоненттер арасындағы қатынастарды қалыптастырады. Үшінші бағытта интегралдық бағыттағы құралдар (блоктар құралдары) шеңберінде Сандық-сапалық және кеңістіктік-уақыттық параметрлерге, сондай-ақ жүгіру және күштік сипаттағы жүктемелерге әртүрлі дәрежеде сәйкестігі бар ойын бәсекелестік қызметінің шарттары жаңғыртылады.

Регби ойыншыларын интегралды даярлау әдістемесі дайындық тараптарының компоненттер арасындағы өзара байланысын мақсатты түрде қалыптастыруды, жекелеген дайындық компоненттерінің деңгейін жоғарылату шарттарын және олардың бәсекелестік қызметтегі көріністерінің тұтастығын қамтамасыз етеді.

Педагогикалық эксперименттің нәтижелері регбистерді интегралды даярлаудың әзірленген әдістемесінің тиімділігін растайды. Педагогикалық эксперимент кезінде "А" эксперименттік тобындағы жалпы физикалық, арнайы физикалық және техникалық дайындық көрсеткіштері бойынша ауысулар "В" бақылау тобымен салыстырғанда статистикалық тұрғыдан айтарлықтай үлкен болды ($p < 0,05$). Регби ойыншыларының спорттық шеберлігінің маңызды интегралды критерийі ретінде ойын бәсекелік белсенділігінің көрсеткіштері "А" эксперименттік тобының өкілдерінде де жоғары болды ($P < 0,05$).

Регби ойыншыларын интегралды даярлаудың әзірленген әдістемесі дайындықтың ең жоғары деңгейіне қол жеткізуге ықпал етеді, регби ойыншыларының сапалы жаңа, жетілдірілген, спорттық шеберлік деңгейіне шығу уақытын азайтады және регби ойыншыларының бәсекеге қабілеттілігінің тиімділігін тұрақты арттыруды қамтамасыз етеді.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Иванов В. А. білікті регбистердің оқу процесінің құрылымындағы интегралды дайындық: дис. Али канд. пед. ғылымдар / В. А. Иванов. – М., 2004. – 188 б.
2. Иванов В. А. регби ойыншыларының бәсекелестік қызметіндегі техникалық және тактикалық әдістердің мазмұны. / В.А. Иванов / / дене шынықтыру теориясы мен практикасы. – 2006. – № 4. – 32-34 б.

3. Кокоулина О.П. білікті регбистердің бәсекелестік қызметінің уақытша параметрлері / О. П. Кокоулина, с. Ю. Татарова, В. В. Аверьясов, Ю. В. Круглова // дене шынықтыру теориясы мен практикасы. – 2018. – № 8. – 80-82 Б.

4. Кокоулина О. П. регби және регби-7 оқу бөлімдеріне студенттерді іріктеу критерийлері / О. П. Кокоулина, Р. И. Заппаров // сенбі: дене шынықтыру, спорт, туризм: инновациялық жобалар мен озық тәжірибелер / дене тәрбиесі кафедрасының құрылғанына 90 жыл толуына арналған халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдары. Ред.Л. Б. Андрющенко, С. И. Филимонова. – 2019. – 142-144 ББ.

5. Лубышев Е. А. ЖОО-да дене шынықтыруды оқытудағы заманауи білім беру технологиялары / Е. А. Лубышев // сенбі: дене шынықтыру, спорт, туризм: инновациялық жобалар және озық тәжірибелер. / Дене тәрбиесі кафедрасының құрылғанына 90 жыл толуына арналған халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдары. Ред.Л. Б. Андрющенко, С. и. Филимонова. – 2019. – 191-195 ББ.

6. Лубышев Е. А. Спорт және әлеуметтену: әлеуметтік-мәдени аспект / Е. А. Лубышев / / сенбі: дене шынықтыру және спорт саласындағы ғылыми-педагогикалық мектептер / ГЦОЛИФК-тің 100 жылдығына арналған халықаралық ғылыми-практикалық Конгресс материалдары. – 2018. – 452-456 ББ.

7. Лубышев Е.А. командалық спорт түрлерінде спортшыны психологиялық-педагогикалық сүйемелдеу / Е. А. Лубышев // дене шынықтыру теориясы мен практикасы. – 2018. – № 9. - Б.9.

ӘОЖ 37

ҚР ЖАСТАРЫНЫҢ МӘДЕНИЕТІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДАҒЫ ЗАМАНАУИ ТЕХНОЛОГИЯЛАР МЕН АҚПАРАТ РӨЛІ

Оразбекова Е.Т., Торгаев С.Д.

«Ахмет Байтұрсынұлы атындағы №47 жалпы орта мектебі» КММ, Қазақстан

Қоғам мен адам дамыған сайын сәйкесінше мемлекеттік жүйе мен моральдық ұстанымдар да жаңа сатыларға көтеріліп, жанданып отыратыны хақ. Мемлекет үшін өзінің басты капиталы ретінде қай кезде болмасын өз халқының басым көпшілігін құрайтын жастар болып саналады. Қазіргі таңда жастар мәселесімен әлеуметтік, һәм гуманитарлық барлық ғылым салалары айналысады. Бұл сұраққа арнайы маманданған жастар саясаты да құрылды. Олардың объективті өмір ағымындағы жағдайлармен дұрыс ақпараттана алуы мен ақпарат дәуірінде белсенділігін тұрақты ұстау сұрақтары зерттеушілердің назарынан тыс қалмай келеді [1, с. 8]. Ақпараттарды көп көлемде тасымалдаушы қазіргі әлеуметтік желілер жастардың мәдениетін қалыптастырушы негізгі тетік көзіне айналды десек те болады. Ақпарат дәуіріне қадам басқан мемлекетіміз – жас Қазақстан республикасы қаншалықты бәсекеге қабілетті өзін көрсете алуы мен дамыған елдермен иық теңестіре алуы уақыт еншісінде қалып отыр .

Жаңа ғасыр ғылыми эволюциясы бойынша өзінің ең жоғары шегіне жетуге талпынып, алдына қойған бірқатар мақсаттарын сәтті жүзеге асыра бастады. Әсіресе, коммуникациялық технологиялардың дамуы глобалды өзгерістердің орын алуына әкеліп жатыр. Соңғы екі он жылдық ішінде қол жеткізген ғылыми жетістіктер алдыңғы жиырма ғасырдың жетістігінен үлкен екенін байқау қиын емес. Эволюциялық даму тек ғылымда ғана емес, сонымен қатар адамдардың санасында, ойлау мүмкіндіктерінің кеңеюінде, гуманистік құндылықтардың артуында, өнер мен білімнің шарықтауында, кино, фото, спорт, ғарыштық техника және көптеген сол секілді әлеуметтік ғылымдардың жандануында да байқалатыны рас [2].

Тәуелсіздігіне өткен ғасырдың аяғында ғана жетіп, саяси аренаға шығып үлгерген немесе енді көріне бастаған мемлекеттердің тізбегі даму циклінің келесі кезегінде тұрғанын көре аламыз. Сондай мемлекеттердің қатарын біздің жас мемлекетіміз Қазақстан республикасы да толтырып отыр. Тарихи болмысы өте ертедегі көшпенді өркениеттің құрамдас бөлігі ретінде қалыптасып, капиталистік қатынастарға өздігінен Ресей империясының ықпалынан еркін араласа алмаған Қазақстан мемлекеті үшін тәуелсіздіктің алғашқы он жылдығы сындарлы да сынағы көп жылдар секілді еді. Жас мемлекетті британдық эксперт-математик Н. Паркер мырза кейде үлкен компанияға жаңадан жұмысқа кірген жас маманмен де байланыстырады. Кейбір жағдаяттардың мойынға артылған жауапкершілігінің молдығынан бір жас мамандар шыдамсыздық танытып, еңбек шарттарын бұзып жатса, басқалары сәтті бәсекеге қабілеттілікті танытып, еңбек өнімділігінің қалыпты болуына орай қызмет бабымен жоғарылап та жатады. Мемлекеттердің тағдыры осы әлеуметтік өмір сүру теориясының заңдылықтарына негізделген деп айтуымызға толық негіз бар [3]. Алайда ол да жаңа белестерге қол создыратыны бар.

Жоғарыда атап өткеніміздей, мемлекеттің өміршеңдігі оның бәсекеге қабілетті болуымен ерекшеленеді. Мемлекет егерде бәсекеге қабілетсіз болған жағдайда, өзінен күшті көршісінің ықпалына түсіп, өз ішінде қарыз аясында туындаған әлеуметтік жанжалдардың есебінен тәуелсіздігінен айырылып қалуы ғажап емес [4, с. 17].

Қазіргі заманда кім ақпаратқа ие болса, сол билейді деген заманауи түсінік қалыптасып үлгерді. Зерттеушілер ақпараттық дәуірде адамдар ақпаратты мейлінше қаншалықты тасымалдай алатындығы туралы біршама сұрақтар көтеріліп, ақпараттың дұрыс таратылмаған жағдайында оның соңы үлкен дауларға алып келе алатындығын да жасырмайды. Еліміз туралы оң пікірлер сатысы жыл өткен сайын жоғарылап, ҚР әлемдік соңғы ақпараттармен өз азаматтарын толық хабардар етіп келеді.

Қазіргі кезде әлемдік мемлекеттерді өздеріне байланысты айтылатын жақсы ақпараттарға немесе жағымсыз ақпараттарға ие топтарға бөліп қарастыра аламыз. Жақсы мағынада ақпараттар қорын жинаған мемлекеттердің салыстырмалы өмір сүру сапасы мен мәдениеті де жоғары болып келеді. Ал, келесі топтағы елдерге үшінші әлем мемлекеттерін және террорлық ұйымдарға жол берген мемлекеттерді жатқызуға болады. Алдыңғы топтағы елдерге білім сапасы, еңбек ресурстарының көптеп жыл сайын ағылуы секілді көрсеткіштер жатады [4, с. 67-68].

Орталық Азиядағы көшбасшы жетекші мемлекет рөліне ауысу мүмкіндігі елімізге 2000-жылдардың алғашқы жылдарынан тиесілі болды десек қате айтпаған боламыз. Бұл еліміздің ақпараттық кеңістіктегі өз даму сатысының оң бағытта іске асып жатқандығын байқатады. Неге десеңіз, ҚР Орталық Азиядағы өзге көрші елдері азаматтарын жұмыспен қамтамасыз ете алатын деңгейге жетті. Мысалы ретінде, мыңдаған Өзбекстан, Қырғызстан, Тәжікстан еңбек мигранттары еліміздің барлық өңірінде түрлі сала бойынша жасалатын жұмыс орындарындағы жұмыскерлерінің бүгінде 1/3 бөлігін құрап отыр. Бұл көрсеткіш Ресейдің Украинаға жасаған агрессиясы нәтижесінде өткен жылы одан да қарқынды дамығаны бар. Мемлекеттің саяси аренадағы беделі оның халықаралық ұйымдардағы белсенділігінің қаншалықты деңгейде жүзеге асатындығына байланысты. ҚР республикасы өз территориясында әлемдік уранның көп мөлшерде орналасқандығына қарамастан ядролық қарудан бас тартқан ел ретінде әлемге танылып, тәуелсіздік жылдарының алғашқы жылдарынан-ақ үлкен беделге ие болды. Мемлекеттік даму жоспары да еліміздің халықаралық ұйымдардағы беделінің артуына негізделген болатын. Көп векторлы саясаттың жемісті нәтижелері осы тұстан басталған-ды.

Бірқатар әлеуметтік мәселелерді жас мемлекетіміз Кеңес дәуірінде шешілмеген күйінде мұраға алып, діни алауыздықтардың алдын алып, әлемдік стандартқа сәйкестендіру үшін зайырлылық принципін ұстануды жөн көрді. Мемлекеттің экономикалық әл-аухаты мәселесі келешекте білімді жастардың еңбегі арқасында қалыпқа келуі тиіс болатын. Еліміздің жастарын заманауи біліммен ақпараттандыру үшін алдыңғы қатарлы білім шаңырақтары Болондық білім беру үрдісіне көшті.

Заманауи мессенджерлердің дамығаны соншалық, кейбір мамандықтарды жастарға түрлі сайттардан да игеру мүмкіндіктері қарастырылған. Бұның білім саясатына тигізетін үлесінің жоғары екені жалған емес, сонымен қатар тигізетін біршама кері тұстарының бары да ақиқат. Өйткені, сол мамандықты іздеуші сайттардан алатын тұтынушылардың жастар арасында өсуіне байланысты жоғары оқу орындары жыл сайынғы өз түлектерінің санын азайтып алуы мүмкін [5, с. 26].

Іздеуші сайттармен қатар әлеуметтік желілер кең етек алып келе жатыр. Бұл өз кезегінде мемлекеттік БАҚ аудиториясы тарылып, тексерілмеген ақпарат таратушылардың санының артуына алып келді. Оның нәтижесі үкіметке оппозициялық тұрғыда бағытталған көңіл-күйлердің сандарының артуына жағдай жасайды. Мемлекет ішінде тарайтын ақпараттардың қаншалықты дұрыс не бұрыстығына қол жеткізу үшін арнайы құзіретті мекемелердің іске қосылуы дұрыс секілді.

Технологиясы озық дамыған Батыстық үлгідегі либерализм мен американдық капитализмнің ширек ғасырға жуық уақыт бойы саналарында коммунизмдік идеология тұрақтап қалған жергілікті халықтың көкейлеріне бірден қонуы үлкен мәселе туғызатыны анық болды. Еуразия құрлығында үстемдік құрған Кеңес үкіметінің өзара тәуелсіз 15 мемлекетке ыдырауы коммунизмдік идеологиядан басымдықтың капитализмге ауыса бастағанын көрсетті. Қазақстан үкіметі құрылысымен кейбір даулы шекара мәселелері шешілді. Кеңес дәуіріндегі біртұтастылықты сақтауға талпынған Беловеж келісімінен соң посткеңестік

кеңістіктің үлкен құрлығында ТМД ұйымы құрылды. Әр Кеңес үкіметінің құрамынан бөлініп шыққан бұрынғы одақтас мемлекеттер арасында өз төл мәдениеттері мен құндылықтарына, тарихи бастауларына қайта оралуға бағытталған жарыс басталып кетті десек болады.

Мемлекеттік стандарт, тіл, білім, жастар саясаты, ұлттық мәдениет, медицина және спорт бойынша зерттеу жұмыстарының жүріп кетті. Конституциямыздың да шетел тәжірибесі негізінде күшке енгенін білеміз. Әсіресе, жаңа саяси элитаны қалыптастыруға бағытталған жастар саясатына байланысты мемлекеттік бағдарламалардың дүниеге келуі арқылы жастардың саяси белсенділігін көтеру көзделді.

Өйткені жастар кез-келген мемлекеттің қозғаушы поршеньді жасыл ресурсы болып табылатыны көпшілікке мәлім. Көптеген елдерде мемлекеттік жүйенің, саяси элитаның, үкімет басшысының ауысуына сол елдердің жастары себепкер болды [5, с. 56-57]. Мысалы ретінде: Прага көктемі (1968-жыл), Париждың қызыл мамыры (1968-жыл), Санкт-Петербургтегі студенттер маршы (1899-жыл), Кәріс қызыл от ошағы (1950-жыл), Гватемаладағы антисоциальды жүйе (1954-жыл), Римдегі ультраоңшыл сәнділер көтерілісі (1968-жыл), Пекиндегі танктерге қарсы ереуіл (1989-жыл), бүгінгі таңдағы Лондон студенттер ереуілдері (2010, 2012, 2014) қарастырылса болады. Көріп отырғанымыздай, жастардың мемлекеттің саяси өміріне араласуы үлкен өзгерістер мен жаңа бағдарламалардың жүзеге асуына алып келеді. Кейде тұтас мемлекеттер мен империялардың тағдыры да шешіліп жататыны бар. Алматы қаласында 1986-жылдың желтоқсан айында өткен студенттердің ереуілі кейіннен тарихта «Желтоқсан оқиғасы» ретінде қалып, алып Кеңес Одағының құлдырауын тездеткен жағдай болатын. Қазақстан республикасы секілді әлемнің жас мемлекеті үшін 32 жыл ішінде өз сара жолын қалыптастыру қиынға соқты. Тарихи тәжірибеден қарасақ, Жапония үшін оның жүзеге асуы үшін 50 жыл, Қытайға 62 жыл, ал Малайзияға 54 жыл қажет болды. Бұл жерде уақыттың тығыздығынан басқа бір бөлек ескеретін жәйттер де бар: еліміздің саяси тәжірибесінің молдығы не аздығы, жоғары деңгейдегі халықаралық ұйымдардағы белсенділігі, мемлекеттік бағдарламалардың жүзеге асырылуы және т.б [6, р. 23].

Әр дамыған мемлекет өз тәжірибесінде құнды ресурс ретінде өз табиғи қазба байлықтарын емес, сол мемлекетті құраушы жастарын есептейді. Мемлекеттің өз жастарының неғұрлым білімді және саяси белсенді болуы оның келешектегі өміршеңдігін ұзартады. Ал, еңбек етуші ойлы жастарын жоғалтуы – өзге көрші елдердің жастарының еңбек өнімділігіне тәуелділікке алып келеді. Одан біркелкі мемлекет саясаты өзгеріп кетуі мүмкін. Сол үшін әр мемлекеттің ең басты миссиясы ретінде өз мемлекетінің жастарының қорғауға алынуы, құлшыныстарын қолдауы секілді іс-әрекеттер жиынтығы танылады. Жастардың орындайтын тағы ең бір өзекті функцияларының құрамына – мәдениет тасымалдығыштық қабілеті жатады [7, с. 101].

Жастардың белгілі мемлекет ішіндегі ақпаратпен қамтамасыз етілмеуі жанжалдарға алып келуі мүмкін деген болатынбыз. Әлеуметтік желіде тез тараған қауесетке құлақ асқан жергілікті тұрғынның бірден оны ақиқат деп қарау ықтималдылығы американдық зерттеуші Хазановтың The New York Times бетінде жарық көрген мақаласында 30%-дан астам бөлігін құрап отыр. Бұл көрсеткіш уақыт

өткен сайын әр әлем түкпірінде түрлі пайызбен еселеп өсуі де әбден мүмкін. Ал, ресейлік ғалымдар бұл пайыздық көрсеткіш тек жергілікті халықтың үкіметке деген сенімсіздігінің өте жоғары болған кезінде ғана өсіп отырады деген тұжырымдама жасады [8, с. 232-233].

Егерде үкіметке деген сенімсіздік артқан жағдайда, ол мемлекетті құраушы аға буын өкілдеріне қарағанда жастар арасында тез тарайтыны мәлім. Сондықтан біз бұдан ақпараттың екі қырының бар екенін байқаймыз. Ақпарат тек жастарға білім таратушы құрал ретінде ғана емес, екі жақты бітімге келтіруші немесе араздастырушы рөлін де атқара алады. Әлемдегі әлеуметтанушылардың назарын жастардың әлеуметтік желіге деген тәуелділігі аударып келеді. Жапондық ғалымдар мектеп оқушыларының тәуліктегі желідегі белсенділігі кемінде 4 сағатты құрайды деген пікірге келді. Әсіресе, Instagram, Tik-Tok, фэйсбук желілеріндегі белсенділіктері дүниеге жоғары оқу орындарында журналистикалық білім алмаған хабарлама таратушылары мен есімдері бұрын көпшілікке таныс болмаған медиалық тұлғаларды әкеліп жатыр. Олардың кейбіреулерінің аудиториялары ұлттық БАҚ және телеканалдарды пайдаланушылардан да асып кетіп жатады.

Яғни, аудиториясы ұлғайған медиалық тұлғалар өз жазылушыларының арасында үлкен сенім тудырады деген сөз. Ал, олардың егерде біреуі үкіметке қарсы пікірдегі адам болса, ол әлбетте жастардың саяси дұрыс саналарының қалыптасуына тосқауыл бола алады деген дәйекті тұжырым. Себебі, аудиторияның басым көпшілігін жасы үлкен аға буын өкілдеріне қарағанда, жастар үлесінің құрайтыны мәлім. Мемлекеттік саясаттың дұрыс жүзеге асуына ең бірінші кезекте ақпараттың филтрленіп барып мемлекет ішінде тарағаны дұрыс. Арнайы маманданған әлеуметтік институттардың кемелденген жастар мәдениетінің тұрақты жұмыс жасауы оңтайлы шешімдердің туындауына алып келеді. Бірақ әлеуметтік желідегі медиалық тұлғалардың саяси жобаларды атқару мақсатында бірге жұмыс жасаулары үкімет иығына артылған жүкті жеңілдетеді. Яғни, мемлекет бірінші кезекте жастар арасындағы медиалық тұлғалардың салмағымен санасқандықтары жөн. Аталмыш мәселелерді реттейтін және әлеуметтік желі мәдениетін қоғам арасында ақпарат тарату барысында тұрақты қадағалайтын арнайы мекемелердің іске қосылғаны абзал [9].

Әлеуметтік желілердің өзге мәдениеті озық дамыған мемлекеттердің өмір сүру салтын жарнамалау алаңы деп қарастыруға толық негіз бар. Бұл еліміздің көп ғасырдан бері қалыптасқан мәдениеттерінің тоқырауына да ұшырата алады. Соның салдарынан дүниеге ғұрпымызға жат субмәдениеттердің көптеп келуіне жол ашады. Көп жағдайда жақсырақ өмірді көксеген білімді жастардың мемлекет тарапынан қолдау көрсетілмеген кезде өзге мемлекеттерге көшуіне де алып келеді.

Әр мемлекет бірінші кезекте өз жастарын қамқорлыққа алумен айналысып, олардың шығармашылық бағытта дамулары үшін үздіксіз жұмыс жасаулары керек.

Ақпараттың үстемдік құратын дәуірінде жастар тарапынан ақпаратты дұрыс игеріп және объективті түрде өзге ақпарат тұтынушыларға жеткізуді үйрету

қажеттілігі туындайды. Мемлекеттік бағдарламаның халық арасында өз мақсаттарына түбегейлі жүзеге асуы осы мәселеге тірелетіні рас. Мемлекет пен халық арасындағы ақпараттың дұрыс алмасуы мемлекеттік жүйенің бірқалыпты түрде дами беруіне мүмкіндіктер туғызады. Әлемдік ақпараттарды өңдеп, құндылықтарымызға кері әсерін тигізбейтін тұстарын қолданғанымыз аталмыш туындайтын келешектегі мәселелердің қоғамда орын алмауы үшін оң әсер тигізе алады [10].

Ойымды қорытындылай келе, еліміздегі жастардың мәдениетін қалыптастыруда әлеуметтік желілер тасымалдайтын ақпараттардың елеулі атқаратын рөлі бар дегім келеді. Бұл орайда біздер өзіміздің ұлттық құндылықтарымызды заманауи жаңа технологияларға бейімдеуіміз керек сияқты. Бұл ұлттық болмысымыз бен иденттілігіміздің өміршеңдік ауқымын кеңейтіп, басты мемлекеттік жоба – «мәңгілік елдің» жүзеге асуына септігін тигізе алады. Еліміздің жастарының көп қырлылық потенциалын түрлі қажетті салаларға әділетті орналастыруымыз арқылы бүгінгі таңдағы шешілмеген көп сауалдар мен мәселелердің шешіміне жете аламыз. Өйткені жаңа дәуірде ақпараттарды айналып өтіп жобаны іске асыру мүмкіндігі жоқ.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Сысоев В. В. Конфликт. Сотрудничество. Иезависимость: системное взаимодействие в структурно-параметрическом представлении. М.: издательство МАЭиП», 1999. 151 с.
2. Таран Т. А. Булевы модели рефлексивного управления и их применение для описания информационной борьбы в социально-экономических системах //Автоматика и телемеханика, 2004, № 11, с. 60-173.
3. Дарендорф Р. Элементы теории социального конфликта. М.: издательство «Директ-Медиа», 1956. 21 с.
4. Козер Л. Функция социального конфликта. М.: издательство «Идея-Пресс», 2000. 465 с.
5. Дюверже М. Политические партии. М.: издательство «Академический проект», 2018. 544 с.
6. Рекс Д. Key problems of sociological theory. The international library of sociology. London: «New fetter lane», 1961. 155 p.
7. Парсонс Т. О социальных системах. М.: издательство «Академический проект», 2002. 832 с.
8. Талев Н. Рискаюя собственной шкурой. М.: издательство «Азбука», 2018. 384 с.
9. Акимбеков С. М. Афганский узел и проблемы безопасности Центральной Азии. Электронный ресурс <https://antiterrortoday.com/>. (Дата обращения: 14. 10. 2023.) .
10. Карин Е. Т. Внутривполитические аспекты национальной безопасности Казахстана. Электронный ресурс <https://www.dissercat.com/>. (Дата обращения: 14. 10. 2023.) .

АЖЫРАСУДАН КЕЙІНГІ ӘЙЕЛДЕРДІҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЖАҒДАЙЫНА ӘЛЕУМЕТТІК ЖЕЛІНІҢ ӘСЕРІ

Оралқан Ж.Е., «Психология» мамандығы бойынша 2-курс магистранты
e-mail: zhanaregazy@gmail.com

Научный руководитель: Ладзина Н.А., доктор наук, доцент,
ВКГУ имени С. Аманжолова, Усть-Каменогорск, Қазақстан

Аннотация: Мақалада ажырасудан кейінгі қазақ және орыс тілді әйелдердің психологиялық жағдайына әлеуметтік желідегі жазбалары негізінде контент-сараптама жасалынады. Зерттеу негізінде ажырасудан кейінгі әйелдер үшін ғаламтор кеңістігінің қолдаушы рөлі анықталып, мәдени ұқсастықтары мен ерекшеліктері сарапталады.

Кілт сөздер: ажырасу, ажырасқан әйел, психологиялық жағдай, контент-сараптама, әлеуметтік желі.

Қазіргі уақытта психологияда нормативтік емес өмірлік дағдарыстарды, олардың адам өміріне әсерін, одан шығу жолдарын зерттеуге көп көңіл бөлінуде. Осындай дағдарыстардың ішінде қазіргі әлемде үйреншікті жағдайға айналған жағдайды бөліп көрсетуге болады - бұл ажырасу жағдайы. 2022 жылғы ҚР Статистика агенттігі деректеріне сәйкес, біздің еліміздегі әрбір 3-і неке бұзылады. Батыс елдерінде некелердің жартысына жуығы ажырасумен аяқталады [1]. Дәстүрлі отбасылық құндылықтары бар мұсылман елдерінде де ажырасу жиілеп барады [2]. Дегенмен, ажырасу қаншалықты жиі және барлық жерде орын алса да, бұл адам үшін қиын сынақ. Күйзеліс дәрежесі бойынша қиын өмірлік жағдайлар арасындағы ажырасу әлемде бірінші орындардың бірін алады. Онымен байланысты проблемалар: өмірдің жеке траекториясының өзгеруі, бұрынғы жұбайымен жалғасатын қақтығыстар, материалдық және тұрмыстық мәселелерді және балаларды одан әрі тәрбиелеу мәселелерін шешу, ажырасқаннан кейінгі өмірге бейімделудегі қиындықтар барлық отбасы үшін өте ауыр. мүшелері.

Ажырасу салдарларын сезіну ұлттық, нәсілдік ерекшелікке байланысты емес «Ажырасқаннан кейінгі синдром» көбінесе аутоагрессия, үмітсіздік, жалғыздық сезімі, тастап кету, бос болу, депрессия, үмітсіздік және өмірдің мағынасыздық сезімі түрінде көрінеді [3]. Ажырасу жағдайына байланысты эмоционалдық және когнитивтік күйзеліс ұзақ жылдарға созылады, кейбір жағдайларда тіпті уақыт өте келе күшейеді [4]. Зерттеу нәтижелері ажырасудың серіктестердің денсаулығына кері әсерін тигізетінін көрсетеді: ажырасқан адамдарда өлімге әкелетін және өлімге әкелмейтін созылмалы аурулар, денсаулыққа субъективті шағымдар және ерлі-зайыптыларға қарағанда мүгедектіктің таралуы жоғары [5].

Ең ауыр ажырасуды пассивті қатысушы, қабылданбаған серіктес бастан кешіреді. Ұзақ уақыт бойы ғалымдар ажырасу тәжірибесін белсенді түрде зерттеп, оны жақын адамынан айырылған кезде аза тұтумен салыстырды. Ажырасу кезіндегі жоғалту тәжірибесі теріске шығару, агрессия, жиі балаға айналатын жақтастарды іздеу, депрессия, жаңа жағдайға бейімделу және өмір сүру жағдайларын өзгерту кезеңдерінен өтеді. Бейімделу кезеңінде ажырасқан адамда жұбайының

қолдауынсыз өмір сүру және туындаған қиындықтарды жеңу қабілеті қалыптасады; қоғамдағы мінез-құлық стилінің өзгеруі, мәртебенің қабылдануы байқалады; жаңа өмірлік мақсаттарды, өмір мәнін қалыптастырады [6]. Ажырасу жағдайында және одан кейін мінез-құлықтың әртүрлі түрлерімен жалпы тенденция бар екендігі атап өтіледі: ажырасу тәжірибесі жағымсыз эмоциялардың басымдығымен және мінез-құлықтың айқын динамикасымен сипатталады [7]. Балаларды күту бір жағынан дағдарысты еңсеру ресурсы болса, екінші жағынан эмоционалдық бұзылулардың қауіп факторына айналуы мүмкін. Балалары бар әйелдердің ажырасу жағдайын жеңу ерекшеліктері зерттеудің ерекше қызығушылығын тудырады. Ажырасу жағдайын жеңу үшін болашаққа арналған жоспарлар, болып жатқан нәрселердің мәнділігі және өмірге қанағаттану қайта пайда болуы үшін әрқашан уақыт қажет. Ажырасу улы қарым-қатынастан босатуы мүмкін, бұл жаңа өмір перспективаларына әкеледі [8]. Әйел үшін ажырасудың ең шешілмейтін салдарының бірі – жаңа қарым-қатынас құрудан қорқу, өйткені ажырасқаннан кейін әйел өзін тастанды, пайдасыз сезінеді және отбасымен қандай да бір түрде байланысты барлық нәрсе оның үлкен күйзелісін тудырады.

Бүгінгі зерттеулерде заманауи әлемде әйелдер белсенді түрде пайдаланатын нетворкинг, желілік орта сияқты жаңа ресурстарға аз көңіл бөлінеді. Қазіргі әйелдердің осы жағдайды бастан өткеру тәжірибесінің ерекшеліктерін, оның ішінде «нақты уақытта» тереңірек қарауға мүмкіндік беретін зерттеулердің айқын жеткіліксіздігін атап өткен жөн. Зерттеу жұмысының мақсаты полиэтностық қоғамдағы ажырасқан әйелдердің психологиялық жағдайын салыстырмалы түрде зерттеу болды. Ғалымдардың пікірінше, қазіргі заманғы ғаламтор желісінің дамуы кроссмәдени ерекшеліктердің азаюына әкеліп соқтырады [9]. Бұл қазақ қоғамы үшін де өзекті мәселе.

Зерттеу жұмысының эмпирикалық базасы ретінде «instagram» әлеуметтік желісіндегі ажырасуға қатысты қазақ және орыс тіліндегі хэштегтер, қазақ тілді 7 желі пайдаланушысының, орыс тілді 8 желі пайдаланушысының жеке профильдері алынды.

Жұмыста контент-сараптама әдісі қолданылды.

Параметрлер	Қазақ тілді парақшалар	Орыс тілді парақшалар
Жиі кездесетін хэштегтер	#ажырасу – 1389 жазба #ажыраспа – 505 жазба #ажырасуонаймес – 50 жазба #ажырасуонлайн – 43 жазба #ажырасудыңалдыналу – 26 жазба #ажырасуазайсын – 10	#развод – 448623 публикаций #разводсмужем -62083 #разводидети – 9563 #разводсженой – 8357 #разводродителей – 5695 #разводидевичьяфамилия -5890 #разводвисламе - 968 #разводнеприговор -2407
Сараптамаға алынған парақшалар саны	7	8

Сараптамаға алынған жазбалар саны	11	14
Негізгі көтерілген мәселелер	<p>Ажырасу кезінде мүлікті қалай бөлуге болады?</p> <p>Заңды некеде болмаған жағдайда алимент өндіруге бола ма?</p> <p>Ажырасудан психологиялық тұрғыда қалай аман қалуға болады?</p> <p>Қайта тұрмыс құруға қорқамын</p> <p>Ажырасқаннан кейінгі әке мен бала</p> <p>Балаларды бөлісу</p> <p>Әкесі балаларға қараспайды</p> <p>Ажырасудан кейін ортақ несиені, қарызды кім төлейді</p> <p>Ажырасқаннан кейін өмірге басқаша қараймын</p> <p>Ажырасудың себептері</p> <p>Мен шаршадым</p> <p>Ерлер ұсақталып кеткен</p>	<p>Раздел совместно нажитого имущества.</p> <p>Алименты.</p> <p>Почему бы я не стала сохранять брак?</p> <p>Как после развода быстрее восстановиться?</p> <p>Отношение детей и отца после развода</p> <p>Причины развода</p> <p>Мужчина меня не слышит</p> <p>Если бы я не ушла от бывшего</p> <p>Финансовая</p> <p>безопасность женщины</p> <p>Поддержка женщины после развода</p>
Ажырасудың басты себептері	<p>Ерлі-зайыптылардың арасына үлкендердің араласуы</p> <p>Жолдасым отбасын тастап кетті</p> <p>Ұрып-соғудан шаршадым</p> <p>Жек көріп кеттім</p> <p>Енем күн көрсетпеді</p> <p>Көзіме шөп салды</p> <p>Ішімдікке салыну</p> <p>Құмар ойнауын қоймады</p> <p>Еріксіз қосылған едім, жақсы көре алмадым</p> <p>Жұмыс істемейді</p> <p>Мінезіміз жараспады, арамыз суыды</p>	<p>Насилие, абьюз, измена, социальная изоляция, постоянные ссоры, устала от того что постоянно все должна, не сошлись характером, 0 % уважения, бывший муж не работал, ненависть друг к другу, игромания, наркомания, алкоголизм, в наших отношениях он контролировал каждый мой шаг.</p>
Ең жиі кездесетін сөздер	<p>Ажырасу -21, алимент – 38, жауапкершілік – 25, қиындық – 32, қорқыныш – 15, туыстар – 22, бала – 43.</p>	<p>Я -45, отношения -32, боль – 24 , будущее-21, надежда – 12, устала – 18, алимент -31, скандал – 14, дети – 27.</p>
Қарым-қатынасты сипаттау	<p>Дауыс көтеретін, қол жұмсайтын, сыйластық жоғалды, суып кеттік, үйге келмесе деп тұратынмын, керексіз сезіндім, құлындай көретін, бір-бірімізді түсінуден</p>	<p>Ужасные, больно, скандалы, истерики, обзывательства, полнейшее неуважение друг к другу, перестали</p>

	қалдық, көңілім қалды, бөтен адамдарға айналдық, шыдасаң шыда, шыдамасаң есік анда.	слышать друг-друга, издевательские, безразличные.
Ажырасқаннан кейінгі негативті психологиялық ахуал	Өкпе-реніш, қорқыныш, жек көру, агрессия, мұң, қайғыру, уайымдау, сенімсіздік, күйзеліс.	Страх, обида, душевная тяжесть, боль, грусть, ненависть, неприязнь,
Ажырасқаннан кейінгі позитивті психологиялық ахуал	жаңа өмір бастаймын, өмірге құлшыныс артты, өзімді таңдадым, өзімді жақсы көруді үйреніп келемін, үміт, талпыныс, жігерлендім, сенімім артты, сыйластыққа лайықпын, сөгіс айтпау.	Надежда что это не конец жизни, позитивный настрой, успех, правильное решение, уважение к себе, ответственность за свою жизнь, вера в себя, вера в лучшее.

Қорытынды

Жасалған зерттеу жұмысының негізінде ажырасуды бастан кешіретін әйелдердегі тенденциялардың бірі – әлеуметтік қолдауды тек шынайы өмірде ғана емес, сонымен қатар ғаламтор кеңістігінде, әлеуметтік желіден іздеу екені анықталды. Бұл ажырасқан әйелге жағдайды жеңуге ғана емес, сонымен қатар оны қайта құру үдерісінде өмірлік тәжірибе алуға мүмкіндік береді. Ажырасқаннан кейінгі кезеңде әйел күйзелісті жеңу үшін қажетті ресурстарды табу, ажырасуды түсіну және бағалау, өз ішінде жинақталған агрессияны сыртқа шығару, психологиялық қауіпсіздік сезімін сақтай отырып жағымсыз эмоциялар мен ішкі сезімдерінен арылуды әлеуметтік желі арқылы жол табады. Қазақ және орыс тілді контентке сараптама жасай келе ажырасудың психологиялық салдарларының айтарлықтай кроссмәдени ерекшеліктерінің жоқтығы анықталды. Дегенмен, орыстілді ортада ажырасу көбіне болған жағдай ретінде баяндалса, қазақтілді ортада ажырасуды тоқтатудың жолдары, ажыраспауға насихат жиірек айтылады. Бұны қазақ халқының дәстүрлі отбасылық құндылықтарды сақтап қалуға тырысуымен байланыстыра аламыз. Әйтсе де, қазақ халқының дәстүрлі отбасылық құндылықтары, туысқандардың жұбайлар өміріне араласуы, әулеттегі тығыз байланыстар отбасылардың сақталуына ғана емес, керісінше бұзылуына әкеліп, ажырасудың басты себептерінің бірі ретінде көрсетілген, әсіресе ер адамның ата-анасы мен туыстарының және әйелінің арасындағы қақтығыстар ажырасуға итермелеген негізгі фактордың қатарында аталады. Жалпы әлеуметтік желілердің, ақпарат алмасудың дамуымен бірге ұлттық ерекшеліктердің шекарасы алшақтап, түрлі мәдениет өкілдерінің ой-пікірі араласып, жақындау көрінеді.

Әдебиеттер тізімі

1. Sardon JP. Recent demographic trends in the developed countries. Population Eng Ed. 2022; 59(2): 263-314.

2. Arianfar N, Zamanshoar E, Rasuli R, Yusefzade I. Common themes in the divorce transition experience of women based Acta Biomedica Scientifica, 2022, Vol. 7, N 3-226.

3. Сидоркина Ю.А., Разуваева Л.Н. Психологические последствия развода. Актуализация персональных ресурсов личности: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Пенза: Пензенский государственный университет; 2019: 21-25.

4. Полев А.М. Развод: психологические последствия для бывших супругов. – М., 2007. – 231 с.

5. Bronselaer J, Koker B, Christine P. The impact of divorce on the health status of ex-partners. Arch Public Health. 2008; 66: 168-186.

6. Пономарева И.М. Специфика и этапы психологического консультирования лиц, переживающих кризисную ситуацию развода. Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2014; 1(21): 45-52.

7. Al Ubaidi BA. The psychological and emotional stages of divorce. Journal Fam Med Dis Prev. 2017; 3(3): 1-4.

8. Naikal M, Latipun L. The resilience of women who are divorced and choose to live with their children. Psychol Behav Sci. 2020; 9(4): 44-49.

9. Узакова С.А., Шергалиева М.Т. Влияние национального менталитета казахов на формирование (конструирование) семейных ценностей // Молодой ученый. 2014. №15. С. 369–371.

ӘОЖ 7.79.796.03

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫ ПРОЦЕСІНДЕ ПОЛИТЕХНИКАЛЫҚ КОЛЛЕДЖ СТУДЕНТТЕРІНІҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Рахатов Б.А.

Дошыбеков А.Б., туризм және спорт академиясы дене
шынықтыру және спорттың теориялық негіздері кафедрасының
меңгерушісі, PhD докторы, Қазақстан

Мақалада техникалық колледж студенттеріне қатысты, олардың арасында физикалық дамуға жоғары мән беретіндердің пайызы өте аз - гуманитарлық мамандықтардың студенттеріне қарсы 24% - 60,2%. Бұл мәселені шешудің ең оңтайлы құралы-университеттің оқу процесіне салауатты өмір салтын қалыптастырудың әртүрлі бағдарламаларын енгізу. Техникалық жоғары оқу орындары шеңберінде мұндай жұмыс тек "дене шынықтыру" пәні шеңберінде жүзеге асырылуы мүмкін.

Алайда, университетте дәстүрлі түрде құрылған дене тәрбиесі процесі студенттерді сауықтыру іс-шараларына тарту мәселесін шешуде тиісті дәрежеде жұмыс істемейді.

Бұл жұмыстың жоғары өзектілігін анықтайтын негізгі қайшылық: қоғамның денсаулығы жоғары және оны қамтамасыз етудің әлсіз дәрежесі бар мамандарға деген қажеттілігі арасындағы қайшылық техникалық колледждің білім беру үдерісі шеңберінде.

Мәселенің ғылыми даму дәрежесі.

Студенттік жастардың салауатты өмір салты мәселесі көптеген жұмыстарда қарастырылды, бірақ көптеген зерттеулерде гуманитарлық университеттердің студенттері бар, олардың оқу бағдарламасында ва-леологиялық пәндер бар. Тек екі зерттеу техникалық колледж студенттерінің салауатты өмір салтына арналған.

1. Техникалық колледж студенттердің салауатты өмір салтының ерекшеліктерін анықтаңыз

2. Студенттердің салауатты өмір салтының маңыздылығын анықтау, олардың әлеуметтік бейімделуі.

3. Техникалық колледж студенттерінің дене шынықтыру сабақтарында салауатты өмір салтын қалыптастырудың педагогикалық әдістемесін әзірлеу және эксперименталды түрде сынақтан өткізу.

Техникалық жоғары оқу орнының студенттеріне тән салауатты өмір салтының жеткіліксіз қалыптасуын педагогикалық принциптер кешенін және оларды іске асыру шарттарын іске асыру есебінен студенттердің жалпы валеологиялық және дене шынықтыру-валеологиялық құзыреттілігін қалыптастыруға бағытталған дене шынықтыру сабақтары процесінде салауатты өмір салтын қалыптастырудың педагогикалық әдістемесін білім беру процесіне енгізу арқылы еңсеруге болады. Әдістеменің негізгі қағидаттары:

1) оқу процесін дараландыру (дене шынықтыру пәнін игеруде және салауатты өмір салтын бұзушылықтарды түзетуде жеке білім беру бағытын құру);

2) оқу процесін жаңғырту (дене шынықтырудың қазіргі заманғы түрлерін бағдарламаға енгізу, әлеуметтік желілер түрінде қазіргі заманғы ақпараттандыру құралдарын пайдалану);

3) оқу процесінің өзгергіштігі қағидаттары болуға тиіс (кез келген кезеңде дене шынықтыру сабақтарының түрін таңдау мүмкіндігі);

4) жүктеменің оңтайлылығы (оны арттырмай);

5) оқытушылар мен студенттердің ынтымақтастығы (студенттер тарапынан сұраныстарды есепке алу және әлеуметтік желілерде жұмыс жүргізу арқылы оқытушылардың қолжетімділігін арттыру арқылы);

б) салауатты өмір салтын қалыптастыруға қатысты студенттердің рефлексиясын, белсенділігі мен жауапкершілігін ынталандыру. Оларды іске асыру шарттары валеологиялық-бағдарланған білім беру ортасын құру және дене тәрбиесі оқытушыларының валеологиялық құзыреттілігінің жоғары деңгейі болып табылады.

- политехникалық колледж студенттерінің салауатты өмір салты туралы түсініктері анықталды;

- политехникалық колледж студенттерінің салауатты өмір салтын дамыту деңгейін көрсететін деректер алынды;

- политехникалық колледж студенттерінің салауатты өмір салтының ерекшелігі анықталды;

- политехникалық колледж студенттерінің әлеуметтік бейімделу деңгейі Оңтайлы мәндерден ауытқып отырғаны анықталды;

- политехникалық колледж студенттерінің салауатты өмір салты мен әлеуметтік бейімделу байланыстары анықталды;

- политехникалық колледж студенттерінің денсаулығының, дене шынықтыру сабақтарына қатысуының, дене шынықтыру дайындығының көрсеткіштері зерделенді;

- дене шынықтыру сабақтары процесінде салауатты өмір салтын қалыптастырудың педагогикалық әдістемесі әзірленді және эксперименталды түрде сыналды.

- политехникалық колледж студенттерінің салауатты өмір салты туралы түсініктерінің тарлығы;

- политехникалық колледж студенттерінде салауатты өмір салты сипаттамасының даму дәрежесінің жеткіліксіздігі (әсіресе-практикалық компонент);

- политехникалық колледж студенттерінің салауатты өмір салтының жалпы құрылымындағы танымдық және мотивациялық компоненттердің жүйе құраушы рөлі;

- салыстырмалы аспектіде политехникалық колледж студенттерінің салауатты өмір салты сипаттамаларының едәуір төмен қалыптасуы;

- техникалық жоғары оқу орындарының студенттерінде салауатты өмір салты сипаттамаларының жоғары әлеуметтік бейімделу маңызы;

- политехникалық колледж білім беру процесіне бірқатар педагогикалық қағидаттар мен оларды іске асыру шарттарына негізделген дене шынықтырумен айналысу процесінде салауатты өмір салтын қалыптастырудың педагогикалық әдістемесін енгізудің тиімділігі.

Жүргізілген зерттеудің практикалық маңыздылығы-бұл мүмкіндік:

- жоғары оқу орындарында жұмыс істейтін дене шынықтыру оқытушыларының кәсіби даярлық деңгейін жетілдіру үшін, сондай-ақ дене шынықтыру және спорт саласындағы болашақ мамандарды даярлау үшін алынған деректерді қолдану;

- политехникалық колледждің дене шынықтыру оқытушыларының қызметінде диагностикалық және әдістемелік сипаттағы әзірленген құралдарды пайдалану.

Зерттеу нәтижелерінің негізділігі мен дұрыстығы: зерттеу мақсатының, міндеттері мен әдістерінің сәйкестігімен, дұрыс әдіснамалық талдаумен, қойылған міндеттерді шешу үшін барабар зерттеу әдістерінің жеткілікті толық арсеналын пайдаланумен, іріктеменің жеткілікті көлемімен және өкілдігімен, математикалық статистика әдістерін қолданумен расталады.

Техникалық университеттің студенттері Салауатты өмір салты туралы тар түсінікке ие.

Студенттердің салауатты өмір салты компоненттік (әсіресе танымдық және практикалық компоненттерге қатысты) және элементтік (әсіресе қозғалыс белсенділігіне қатысты) құрамның қалыптасу деңгейінің жеткіліксіздігімен

сипатталады. Құрылымды қалыптастырушылар-салауатты өмір салтының когнитивті және мотивациялық компоненттері.

Политехникалық колледж студенттері гуманитарлық колледж студенттеріне қарағанда салауатты өмір салты, оны жүргізуге дайындық, оның принциптерін практикалық іске асыру туралы аз хабардар болуымен сипатталады. "Дене шынықтыру" пәні политехникалық колледж студенттері салауатты өмір салтын дамытудағы ең үлкен ресурсқа ие.

2. Салауатты өмір салты Политехникалық колледж студенттерінің әлеуметтік бейімделуінің тиімділігін анықтайтын маңызды фактор болып табылады. Салауатты өмір салтының когнитивті және практикалық компоненттері ең маңызды әлеуметтік бейімделу мәніне ие. Салауатты өмір салты элементтерінің ішінде қозғалыс белсенділігі, денсаулыққа зиянды тәуелділіктен бас тарту және өзін-өзі реттеудің әртүрлі әдістерін қолдану ерекше маңызға ие.

3. Валеологиялық және дене шынықтыру құзыреттілігін арттыруға бағытталған дене шынықтыру сабақтары процесінде техникалық политехникалық колледж студенттерінің салауатты өмір салтын қалыптастырудың педагогикалық әдістемесін білім беру процесіне енгізу бірқатар проблемаларды шешудің тиімді құралы болып табылады (дене шынықтыру дайындығының денсаулығы мен даму деңгейін жақсарту, дене шынықтыру сабақтарына қатысуды арттыру, салауатты өмір салты параметрлері және студенттердің әлеуметтік бейімделуі). педагогикалық қағидаттар кешенін іске асыру шоты (жаңғырту, даралау, оқу процесінің өзгергіштігі, жүктеменің оңтайлылығы, Педагогикалық ынтымақтастық, студенттердің рефлексиясын, белсенділігі мен жауапкершілігін ынталандыру) және оларды іске асыру үшін жағдай жасау (валеологиялық-бағдарланған білім беру ортасын қалыптастыру және дене тәрбиесі оқытушыларының валеологиялық құзыреттілігінің жоғары деңгейі).

Қортындылай келе:

1. Студенттердің салауатты өмір салты компоненттік (әсіресе танымдық және практикалық компоненттерге қатысты) және элементтік (әсіресе қозғалыс белсенділігіне қатысты) құрамның қалыптасу деңгейінің жеткіліксіздігімен сипатталады. Құрылымды қалыптастырушылар-салауатты өмір салтының когнитивті және мотивациялық компоненттері. Политехникалық колледж студенттері гуманитарлық университеттердің студенттеріне қарағанда салауатты өмір салты, оны жүргізуге дайындық, оның принциптерін практикалық іске асыру туралы аз хабардар болуымен сипатталады. "Дене шынықтыру" пәні техникалық колледж салауатты өмір салтын дамытудағы ең үлкен ресурсқа ие.

2. Салауатты өмір салты Политехникалық колледж студенттерінің әлеуметтік бейімделуінің тиімділігін анықтайтын маңызды фактор болып табылады. Салауатты өмір салтының когнитивті және практикалық компоненттері ең маңызды әлеуметтік бейімделу мәніне ие. Салауатты өмір салты элементтерінің ішінде қозғалыс белсенділігі, денсаулыққа зиянды тәуелділіктен бас тарту және өзін-өзі реттеудің әртүрлі әдістерін қолдану ерекше маңызға ие.

3. Валеологиялық және дене шынықтыру құзыреттілігін арттыруға бағытталған дене шынықтыру сабақтары процесінде Политехникалық колледж студенттерінің салауатты өмір салтын қалыптастырудың педагогикалық

әдістемесін білім беру процесіне енгізу бірқатар проблемаларды шешудің тиімді құралы болып табылады (дене шынықтыру дайындығының денсаулығы мен даму деңгейін жақсарту, дене шынықтыру сабақтарына қатысуды арттыру, салауатты өмір салты параметрлері және студенттердің әлеуметтік бейімделуі). педагогикалық қағидаттар кешенін іске асыру шоты (жаңғырту, даралау, оқу процесінің өзгергіштігі, жүктеменің оңтайлылығы, Педагогикалық ынтымақтастық, студенттердің рефлексиясын, белсенділігі мен жауапкершілігін ынталандыру) және оларды іске асыру үшін жағдай жасау (валеологиялық-бағдарланған білім беру ортасын қалыптастыру және дене тәрбиесі оқытушыларының валеологиялық құзыреттілігінің жоғары деңгейі).

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Бурякин. Ф. Г. халықтың жетілген және қарт контингенттерінің дене шынықтыру (теория мен практиканың жалпы негіздері) / Ф. Г. Бурякин. - М.: Русейнс, 2019. - 284 б.
2. Вайнер. Э. Н. емдік дене шынықтыру (бакалаврлар үшін) / Э. Н.Вайнер. - М.: Норус, 2017. - 480 б.
3. Виленский. М. Я. дене шынықтыру (спо) / М.Я. Виленский. А. Г. Горшков. - М.: Норус, 2018. - 256 б.

ӘОЖ 7.79.796.03

ПОЛИТЕХНИКАЛЫҚ КОЛЛЕДЖ СТУДЕНТТЕРІНІҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Рахатов Б.А.

Дошыбеков А.Б., туризм және спорт академиясы дене шынықтыру және спорттың теориялық негіздері кафедрасының меңгерушісі, PhD докторы, Қазақстан

Қазіргі әлемде экономикалық, саяси және әлеуметтік дамудың шешуші факторы адамдардың денсаулығын, ең алдымен жас ұрпақтың денсаулығын сақтау болып табылады.

Орта кәсіптік білім беру ұйымдарының практикасы студенттердің салауатты өмір салтын қалыптастыру процесінде оқу сабақтарының тиісті тәрбиелік әсері жоқ екендігін, осы бағыттағы шығармашылық танымдық қызметті дамыту, сәттілік жағдайын жасауға мүмкіндік беретін сындарлы диалог жүргізу жөніндегі міндетті толық көлемде шешпейтіндігін айғақтайды. Салауатты өмір салтын қалыптастыру процесінің маңызды құрамдас бөлігі ұлдар мен қыздардың экологиялық мәдениетін дамыту болып табылады. Тұлғаның экологиялық мәдениеті адамның белгілі бір белсенді ұстанымы, білімі мен сенімі, қоршаған ортаны қорғау жөніндегі іс-әрекеттерге дайындығы, өз қызметін табиғатты ұтымды пайдалану талаптарына бағындыруы, қоршаған ортаға қамқорлық жасауы, қолайлы табиғи жағдайларды сақтай білуі және осы бағытта нақты жұмыс жасай білуі Денсаулық - адами құндылықтардың бірі. Бастапқы Денсаулық өзін-өзі реттеудің жетілуін және ішкі

процестердің үйлесімділігін қамтиды. Денсаулық адамның қоғамдық қызметтің барлық салаларына толыққанды қатысуын анықтайды.

Сондықтан бүгінгі таңда салауатты өмір салтын қалыптастырудың өзекті мәселесі болып қала береді - бұл студенттердің жалпы мәдениеттің қажетті элементі ретінде денсаулыққа саналы және ұқыпты қарауына тәрбиелеу; оқушылардың салауатты өмір салтының мәнін, оқушылардың өз денсаулығына неғұрлым саналы көзқарасын түсінуін қалыптастыру; қоршаған ортаға мағыналы мінез-құлық.

Сонымен, "салауатты өмір салты" дегеніміз не?

Салауатты өмір салты-бұл денсаулықты сақтауға және жақсартуға ықпал ететін адамдардың белсенділігі. Бұл адам өмірінің барлық деңгейлерінің бірлігі мен үйлесімділігі - биологиялық, психологиялық, кәсіби, әлеуметтік-мәдени және рухани-адамгершілік.

Бұл, ең алдымен, болашақ мамандарды дайындайтын колледж студенттеріне қатысты.

Политехникалық колледж студенттерінде салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізгі формалары мен әдістерін әзірлеу.

Политехникалық колледж ұйымдарында денсаулық сақтайтын тәрбиелеу ортасының тиімділігі мынадай проблемаларды шешу сапасына тікелей байланысты болады:

- студенттің жеке басы тұрғысынан салауатты өмір салтын қалыптастыру процесінің тиімділігін талдау (мониторинг негізінде), оларды өзін-өзі тәрбиелеуге ынталандыру, олардың бойында өзін-өзі талдау дағдылары мен дағдыларын қалыптастыру, өз қабілеттеріне деген сенімділікті, өзін-өзі жүзеге асыру және үздіксіз өзін-өзі жетілдіру қажеттілігін анықтайтын барабар өзін-өзі бағалау; отбасымен тығыз байланыс арқылы ашық сипаттағы тәрбие жүйесін қалыптастыруды қамтамасыз ету, қоғамның басқа институттары жастар ортасында жаман әдеттердің алдын алу бағытында;

- физикалық жетілдіру, еңбек қызметіне дайындалудың және Отанды қорғаудың қажетті шарты ретінде өз денсаулығын сақтауға және дамытуға саналы көзқарас; ұлдар мен қыздарды беделді ретінде белсенді өмір салтына баулу;

- студенттердің қоршаған ортаны, табиғатты сақтауға қатысуының әртүрлі формаларын дамыту, адамзаттың қалыптасуы мен эволюциясының негізгі негізі ретінде табиғатты түсінуді қалыптастыру, адамның қоршаған ортамен қарым-қатынасының әлеуметтік шарттылығын түсіну;

- студенттердің денсаулығын сақтауға және салауатты өмір салтын қалыптастыруға бағытталған шығармашылық қызметтің әртүрлі түрлерін дамыту;

- әрбір оқу ұйымында ұтымды тамақтану жүйесін құру, тамақтану мәдениетінің білімі мен әдеттерін қалыптастыру, жатақхана жағдайында оқушылардың тамақтануының ұтымды режимін қамтамасыз ету;

- білім беру мекемелерінің әлеуметтік-педагогикалық және психологиялық қызметтерінің қызметі арқылы жайлы психологиялық атмосфера құру, жанжалды жағдайлардың алдын алу, педагогтердің қызметіне интерактивті технологияларды енгізу арқылы Мейірімді-оптимистік атмосфера құру, ішкі агрессияны басу, оқушылардың өзін-өзі бағалауын дамыту, олардағы оңды анықтау және нығайту, еріктілік пен ынтымақтастық негізінде әртүрлі іс-шараларға баулу;

- оқушылардың өзін-өзі басқару органдарының, қоғамдық ұйымдардың жеке тұлғаның өзін және қоршаған ортаны құруға ұмтылуына бағытталған денсаулық сақтау ретінде білім беру ортасының ұжымдық идеалдарын әзірлеуге арналған қызметін ұйымдастыру;

- салауатты өмір салтын тәрбиелеу процесінде студенттердің жобалық қызметін ұйымдастыруды ынталандыру, оқушылардың жобалық қызмет технологиясын игеру процесінде сәттілік жағдайын жасау; оқушылардың салауатты өмір салты жобасын жүзеге асыру процесінде педагогтың кеңесші, көмекші ретіндегі ұстанымын іске асыруын қамтамасыз ету;

- тәрбие ортасын Денсаулық сақтаушы ретінде тәрбие-білім беру процесін құрайтын және қамтамасыз ететін барлық жағдайлардың жиынтығы ретінде тануға арналған әдістемелік қызметтердің қызметін ұйымдастыру; педагог-тәрбиешілерді даярлау мен қайта даярлау мазмұнында тәрбие процесін Денсаулық сақтаушы ретінде модельдеу, бағдарламалау, болжау қағидатын басшылыққа алу;

- Денсаулық сақтаушы ретінде оқу процесінің тәрбиелік әлеуетін арттыру. Бұл мәселені шешу үшін негізгі бағыт бойынша жүзеге асырылуы керек:

1. оқушыларда салауатты өмір салты қағидаттарын қалыптастыру мақсатында әр сабақ үшін оқу материалының мазмұнын таңдау қажет;

2. әр оқушы үшін сәттілік жағдайын жасау арқылы ынтымақтастық, бірлесіп құру, диалог қағидаттары негізінде, ұжымдық мүдделер мен жеке тұлғаны дараландыру негізінде оқушылардың шығармашылық қызметін дамыту;

3. қоршаған әлеуметтік-табиғи ортамен оң өзара іс-қимыл құралы ретінде әлеуметтік және жеке маңызды қызметте білім, білік және дағдыларды іске асыруға бағытталған оқыту мен тәрбиелеуді интеграциялауды жүзеге асыру .

Білім беру ұйымының ақпараттық кеңістігін қалыптастыру мәселесі студенттердің денсаулық жағдайына және дене шынықтыру сабақтарына мағыналы көзқарасын тәрбиелеу құралы ретінде.

Салауатты өмір салтын қалыптастырудың маңызды рөлі студенттерді әртүрлі іс-шараларға, пікірталас іс-шараларына тарту әдістеріне, содан кейін олардың тәрбие мәселелеріне деген көзқарасын түсінуге арналған.

Диагностикалық қызмет:

- өзін-өзі диагностикалау;

- өзара бағалау;

- қызмет нәтижелерін бақылау және бағалау;

-оқушылармен, ата-аналармен және педагогтармен жедел сауалнамалар мен әңгімелер;

- тестілеу, сауалнама, әлеуметтанулық сауалнамалар;

- физикалық, моральдық, рухани өзін-өзі дамытуды жобалау және т. б.

Зерттеу қызметі:

- жаман әдеттер проблемалары бойынша іздеу жұмыстары (оқушының алкогольді тұтыну қажеттілігінің пайда болу себептері. есірткі және уытты заттар), жаман әдеттерді ынталандыру;

- салауатты өмір салтын және жауапты мінез-құлықты қалыптастыру бойынша іскерлік, рөлдік және сюжеттік ойындар және т. б.

- Оқу-танымдық және ағартушылық қызмет:

- пікірсайыс клубтары " мен дұрыс тамақтанамын ба?", "Менің өмірлік қызығушылықтарым", "бұл жаман әдеттер рас па";

- салауатты өмір салтын қалыптастыру бойынша шолу және тақырыптық тәрбие және ақпараттық сағаттар;

- нашақорлықтың алдын алу мәселесі бойынша "еріктілермен", алкоголизмнің, уытқұмарлықтың алдын алу жөніндегі мамандармен және т. б. кездесулер.

Құндылық-бағдарлау және құндылық-іздеу қызметі:

- белгілі бір таңдаудың салдарын жобалау әдісі;

- қауіпсіз және жауапты мінез-құлық мәселелері бойынша куратор оқушылар алдында Жоғалтатын белгілі бір жағдайларды ұжымдық талдау;

- оқушының ұжыммен қарым-қатынасы кезінде туындайтын жанжалды жағдайларды жедел талдау және т. б.

Студенттердің салауатты өмір салтын құрайтын мазмұндық сипаттамалар

Салауатты өмір салтының негізгі компоненттеріне мыналар жатады:

- Еңбек және демалыс режимі;

- ұйқыны ұйымдастыру;

- қуат режимі;

- қозғалыс белсенділігін ұйымдастыру;

- санитария, гигиена, қатаю талаптарын орындау;

- жаман әдеттердің алдын алу;

- тұлғааралық қарым-қатынас мәдениеті;

- ағзаның психофизикалық реттелуі;

- жыныстық мінез-құлық мәдениеті.

Еңбек және демалыс режимі

Жақсы ұйымдастырылған Еңбек және демалыс режимінің маңыздылығын түсіну организмдегі биологиялық процестердің заңдылықтарына негізделген.

Адам өмір сүрудің белгіленген және ең қолайлы режимін сақтай отырып, маңызды физиологиялық процестердің ағымына жақсы бейімделеді. Егер біздің бейімделуіміздің резервтері таусылса, біз ыңғайсыздықты, шаршауды сезінеміз, тіпті ауырып қаламыз. Сондықтан нақты ұйымдастырылған өмір салтын ұстану, оқу жұмысында, демалыста, тамақтануда, ұйықтауда тұрақты режимді сақтау және дене шынықтырумен айналысу қажет. Күнделікті өмір салтын қайталау кезінде бұл процестер арасында шартты рефлексдер тізбегімен байланыс орнатылады. Осы физиологиялық қасиеттің арқасында алдыңғы белсенділік денені өкпеге дайындайтын кейінгі әрекетке түрткі болады; және оның жақсы орындалуын қамтамасыз ететін жаңа қызмет түріне жылдам ауысу.

Күн тәртібі-барлық студенттер үшін өмірдің нормативтік негізі. Сонымен қатар, ол жеке болуы керек, яғни нақты жағдайларға, денсаулық жағдайына, өнімділік деңгейіне, студенттің жеке мүдделері мен бейімділіктеріне сәйкес келуі керек. Берілген нормадан айтарлықтай ауытқуларға жол бермей, тәулік ішінде белгілі бір қызмет түрінің тұрақтылығын қамтамасыз ету маңызды. Егер ол

динамикалық болса және күтпеген жағдайларды ескере отырып жасалса, Режим нақты және орындалатын болады.

Ғылыми негізделген күн режимін қалай жасауға болады? Біріншіден, берілген гигиеналық рұқсат етілген нормаларға сәйкес оқу, сабақтан тыс және бос уақыттың шығындарын талдау қажет. Осыған сәйкес студенттің тәуліктік бюджеті екі жартыдан тұрады: 12 сағаттық оқу сабақтары (6 сағаттық аудиториялық және 4-6 сағаттық дербес) және 12 сағаттық денені қалпына келтіруге (ұйқы, демалыс, өзіне-өзі қызмет көрсету) және жеке дамуға (қызығушылықтар бойынша сабақтар, қоғамдық іс-шаралар, тұрмыстық және достық қарым-қатынас, дене шынықтыру және спорт). Жексенбі күндері 12 сағаттық резерв бар (оқу қызметіне кететін уақыттың орнына). Содан кейін әр түрлі іс-шараларды белгілі бір күнге бөлу керек, тұрақты жүйелілік пен еңбек пен демалыстың дұрыс ауысуы, ауысым мен оқу кестесіне байланысты жалпы тәртіп белгіленуі керек.

Қорытынды

Сонымен, салауатты өмір салтын қалыптастыру бөліктерде жүзеге асырылмайды, бірақ біртұтас. Іс-әрекет барысында студенттер мұғалімдермен, ата-аналармен әр түрлі қарым-қатынасқа түседі, бұл олардың салауатты өмір салтын қалыптастыруға түрткі болады. Оқу іс-әрекетінің мүмкіндіктері шектеулі және қауіпсіз мінез-құлық әдеттерін тәрбиелеуге мүмкіндік бермейді. Студенттердің валеологиялық қасиеттерін қалыптастыру процесі оқу қызметінен тыс уақытта да жүзеге асырылуы керек.

Мұнда оның әртүрлі бағыттарымен тығыз байланысты және олардан бөлек қарастыруға болмайтын нақты және әртүрлі жұмыс қажет.

Бүгінгі таңда білім беру ұйымдары салауатты өмір салтын қалыптастыру бойынша жаппай профилактикалық іс-шараларды жүргізуге мүмкіндік беретін құрылым болып табылады.

Алайда тәрбиенің дәстүрлі формалары мен әдістері, "субъект - объект" сипаты, мұғалім мен студенттің әлеуметтік-педагогикалық рөлдері бөлінген кезде, ал мұғалімнің педагогикалық қызметінде монологтық нұсқаулар мен ұсыныстар басым болған кезде, енді тиімді болмайды. Сонымен қатар, мұғалімнің көптеген студенттерде қандай да бір фактіні немесе құбылысты үзілді-кесілді ауызша теріске шығаруы қарама-қайшылық пен қарсылықтың кері әсерін тудырады, мұғалімге "қиындық" жасауға және ұсыныстарға қарама-қарсы әрекет етуге мәжбүр етеді.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Гришина. Ю. И. студенттің дене тәрбиесі: оқу құралы / Ю. И. Гришина. - Рн/ Д: Феникс. 2019. - 480 б.
2. Кузнецов. В. С. дене шынықтыру (спо) / В.С. Кузнецов. Г. А. Колодницкий. - М.: Норус, 2016. - 224 б.
3. Малейченко. Е. А. дене шынықтыру. Дәрістер: оқу құралы / Е. А. Малейченко және басқалар-М.: бірлік, 2016. - 208 б.

**10-14 ЖАС АРАЛЫҒЫНДАҒЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ
ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЖАҒДАЙЫН ФУТБОЛ ОЙЫНЫ
АРҚЫЛЫ АҚЫЛ-ОЙ ДАМУЫНДАҒЫ АУЫТҚУЛАРЫН ТҮЗЕТУ**

Рахимов Е.Е.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Мақалада қоғамды ізгілендіру және адам құқықтарын қорғау жүйесін жетілдіру халықтың ерекше топтарын әлеуметтік, экономикалық және физикалық оңалту жүйесін дамытуды қамтуға тиіс. Бұл саладағы ең маңызды мәселелердің бірі ерекше қажеттіліктері бар балаларға, атап айтқанда дамуында ауытқулары бар балаларға түбегейлі өзгеше көзқарасты қалыптастыру болып табылады.

Қазіргі уақытта мүгедектікке тап болған және ерте балалық шақтан оқшауланған дамуында айқын кемістігі бар балаларды түзету қолдауы халықтық білім беру саласынан толығымен дерлік алынып тасталды, дегенмен отандық тәжірибе мен басқа елдердің тәжірибесі олардың көпшілігіне білім беру элементтері де, түрлі қызмет түрлері де, атап айтқанда спорт элементтері де қол жетімді екенін көрсетті. Көптеген мектеп-интернат түлектері өздерінің білім беру және жеке әлеуетін жүзеге асыра алмайды, өйткені олар өздерін "қалыпты" және қалыптан тыс бөліктерге бөлуді жалғастыратын қоғамнан бас тартады.

Жылдан жылға дамуында ауытқулары бар балалар саны артып келеді. Дамуында кемістігі бар және денсаулығы нашар балалар саны Жаңа туған нәрестелердің жалпы санының 85% - на жетеді. Бұл балалардың тек бір бөлігі ғана болашақта түзету жұмыстарының объектісіне айналады, бірақ мұндай жұмысқа мұқтаж балалар саны өте көп.

Балалардың ақыл-ойының бұзылуы, көп жағдайда, қозғалтқыш саласының қалыптан тыс дамуымен үйлеседі, оның қалыптасуы әлемді танудан, сөйлеуді меңгеруден және еңбек дағдыларынан бөлінбейді. Ақыл-есі кем балалардың моторикасы мен дағдыларын қалыптастыруды қиындататын негізгі себептердің бірі моториканың бұзылуы болып табылады, бұл тек физикалық дамуға ғана емес, сонымен бірге тұлғаның әлеуметтенуіне, танымдық дамуға және еңбек қызметін қалыптастыруға, кейіннен әлеуметтік және кәсіби бейімделуге теріс әсер етеді.

Осыған байланысты дамуында ауытқулары бар балалардың физикалық жағдайына және осы ауытқуларды спорт, атап айтқанда футбол арқылы түзету мүмкіндігіне ерекше назар аудару керек. Дене шынықтыру және спорт мұндай балаларды өмір сүру жағдайларына бейімдеудің тиімді құралы болуы керек. Бұл ереже ерекше қажеттіліктері бар балаға адамгершілікпен қарау қағидаттарына негізделген және әлеуметтік оқшауланудың қандай да бір түрін болдырмайтын диагностикалық-түзету іс-әрекетін дамыту тұжырымдамасының негізін қалауы тиіс.

Даму кемістігі бар балаларды түзету процесінде және оңалтуда гуманистік педагогиканың осындай маңызды идеяларын іске асыру тек VIII типтегі мектеп-интернаттардағы оқу процестерінің этикалық мазмұнын құрметтеуге негізделе

алмайды. Дене шынықтыру және спорт құралдарымен гуманистік бағытталған педагогикалық практикада дамуында ауытқулары бар 10-14 жастағы оқушылардың психомоторлық жағдайын түзетудің нақты жолдарын көру қажет.

Осы қарама-қайшылықтарды шешудің жолдарын табуға деген ұмтылыс осы зерттеудің проблемасын анықтады. Теориялық тұрғыдан алғанда, бұл дамуында ауытқулары бар балаларды футболға оқыту әдістемелерінің қолданылуын ғылыми негіздеу мәселелері, практикалық тұрғыдан алғанда, бұл гуманистік педагогика принциптерін іске асыру негізінде түзету педагогикасында психомоторлық дамуында ауытқулары бар 10-14 жастағы оқушыларды футболға оқыту әдістемелерінің тиісті мазмұны мен бейімделген элементтерін қалыптастыру және әзірлеу.

Зерттеудің мақсаты-10-14 жастағы ақыл-есі кем оқушылардың психомоторлық жағдайын футбол арқылы жақсарту.

1. 10-14 жас аралығындағы ақыл-есі кем оқушылардың психомоторлық даму деңгейін бағалау В. С. Дмитриев мүгедектерін кешенді оңалту моделін бейімдеу үшін қажет және футболды оқыту әдістемесінің жекелеген элементтерін және 10-14 жас аралығындағы ақыл-есі кем оқушылардың психомоторлық дамуын жетілдірудің түзету әдістемесін футбол арқылы қолдануды негіздеудің бастапқы буыны болып табылады. Бұл бағалау қозғалтқыш саласының ерекшеліктерін және кешендегі ақыл-есі кем балалардың даму деңгейін ескере отырып жүргізілуі керек.

2. Футбол құралдарымен кешенді жетілдіру әдістемесін іске асыру ақыл-есі кем оқушылардың психомоторлық дамуының бірқатар компоненттерін жақсартуды қамтамасыз етеді. Бастауыш мектептен кейін ақыл-есі кем балаларға футбол үйретудің ең қолайлы кезеңі-10-14 жас.

3. Жеңіл ақыл-ой кемістігі бар 10-14 жастағы оқушылардың ПМС басқарудың бейімделу механизмі футболды оқыту кезінде дене жаттығулары мен ойын тапсырмаларының элементтерін орындаудың толқындылығы, циклділігі, жиілігі және дозалануы болып табылады.

Зерттеудің негізгі әдістері. Түзету педагогикасында 10-14 жас аралығындағы ақыл-есі кем оқушыларды футболға оқыту әдістемелерінің бейімделген элементтері мен дене жаттығуларының мазмұны проблемасының жай-күйін көрсететін монографияларды, мақалаларды және басқа да ғылыми жарияланымдарды теориялық талдау. Педагогикалық бақылау, тестілеу және эксперимент; аурушандық пен морфофункционалды көрсеткіштерді тіркей отырып, медициналық-биологиялық зерттеулер; эксперименттік деректерді статистикалық өңдеу. Теориялық-эксперименттік зерттеу нәтижелерін талдау және жалпылау, математикалық статистика әдістері (корреляциялық талдау).

Қортындылай келе:

1. Дене шынықтыру құралдарымен 10-14 жастағы ақыл-есі кем оқушылардың психомоторлық жағдайын түзету әдістерінің нақты мазмұны анықталды. Бірқатар мамандардың зерттеулері дене шынықтыру мен спорт ПМС ауытқулары бар ақыл-есі кем балалар мен мүгедектерді қоғам өміріне біріктірудің тиімді құралы болып табылатындығын дәлелдеді. Бұл ретте оларды арнайы ұйымдастырылған футбол сабақтарына тарту тиімді болып табылады. Мұндай түзету әдістерінің нақты мазмұнына жүктеме мөлшерлеу принциптері, диагнозды ескере отырып,

физикалық жаттығуларды бейімдеу принципі, сауықтыру әсеріне түзету әсерінің бағыты принципі жатады.

2. 10-14 жастағы ақыл-есі кем оқушылардың диагнозын, ПМС және физикалық дамуын ескере отырып, футболды оқыту техникасының жекелеген элементтерінің қолжетімділігі анықталды. ПМС ауытқулары бар ақыл-есі кем балалары бар футболмен айналысу үшін В. С. Дмитриев әзірлеген мүгедектерді кешенді оңалту моделі өте перспективалы болуы мүмкін. Бұл ретте осы модельдің ережелерін практикалық іске асыру үшін оны психофизиологиялық дамуын және ПМС ауытқулары бар 10-14 жастағы ақыл-есі кем оқушылардың жетекші қызметінің ерекшеліктерін ескере отырып, Уигвидтің арнайы (түзету) мектеп-интернаттарына бейімдеу талап етіледі. VIII типтегі мектеп-интернаттардың бесінші сынып оқушыларымен әзірленген әдістеме бойынша футболмен айналысудың негізгі қағидаттары төзімділік жаттығуларын (жылдамдық және жылдамдық-күш) алып тастауды, ойын жаттығуларының элементтерін, орындалатын жаттығулар мен тапсырмалардың толқындылығын, жаттығулардың сауықтыру жаттығуларына бағытталуын қолдана отырып, физикалық қасиеттерді (күш, жылдамдық, икемділік, ептілік) дамытуды қамтыды жаттығулардың әсері, циклдік және жиілігі, жаттығуларды мөлшерлеу және олардың жоғары жетістіктер спортына бағытталуын болдырмау жаттығулардың бұқаралық спортқа бағытталуы, тұрақтандыру, дененің функционалдық мүмкіндіктері, жоғары жетістіктер спортындағыдай орташа және максималды жүктемені қоспағанда, жаттықтырушының тұрақты бақылауымен топтағы сабақтар.

3. Айқын жаттығу және сауықтыру әсерлерін қалыптастыру аптасына 3 секциялық сабақты қамтитын футболды оқыту бағдарламасын іске асырумен қамтамасыз етіледі. Бұл сабақтар кешенді бағытқа ие болды және футболда ойын әдісін белсенді қолдану негізінде жетекші физикалық қасиеттердің басым дамуын қамтамасыз ететін қозғалыс белсенділігі есебінен ПМС ауытқулары бар ақыл-есі кем балалардың психомоторлық жағдайын жақсартуды көздеді; футболдың жекелеген элементтерінің спецификалық және спецификалық емес кешенді әсері арқылы 10-14 жастағы балалар денесінің денсаулығы мен төзімділігінің резервтерін арттыру.

4. ПМС ауытқулары бар 10-14 жастағы ақыл-есі кем балаларға футболды оқытудың әзірленген әдістемесінде шешілетін ең маңызды түзету міндеттері: - нақты жаттығуларды орындау кезінде қозғалыстарды түсінудің ең жоғары деңгейіне қол жеткізу; - бірінші кезекте тактикалық ойын мәселелерін шешуде негізгі футбол әдістері мен ассоциативті байланыстардың қорын пайдалану дағдыларын дамыту.

VIII типтегі мектеп-интернаттардың 5-сынып оқушыларын ПМС футбол құралдарымен кешенді жетілдірудің тиімділігі эксперименталды түрде негізделген. Эксперимент барысында футболды оқытудың әзірленген әдістемесінің бірқатар нақты жаттығулары оны жүзеге асыру кезінде иық доғасының өлшемдері 0,72 см ($p=0,55$), кеуде шеңберінің ұлғаюы ($p=0,44$), омыртқаның икемділігінің жоғарылауы ($p=0,12$) сияқты антропометриялық деректердің көрсеткіштерін жақсартуға сенімді әсер еткені көрсетілді.), жақсартулар статикалық тепе-теңдікті 10,24 с-қа ($p=0,19$) сақтау, ұзындыққа секіру мәнін орнынан 13,16 см-ге ($p=0,15$),

биіктікке ($p=0,22$) және салмаққа ($p=0,03$), демалу кезіндегі жүрек соғу жиілігін 0,01 с-қа ($p=1,00$) арттыру, систоланың 3,81 мм.сын. бағ. ұлғаюы және диастолалық қан қысымының 1,39 мм.сын. бағ. төмендеуі. (тіісінше $p=0,61$ және 0,84), желдің жақсаруы ($p=0,55$), 1,12 см-ге көру-қозғалыс реакциясының жақсаруы ($p=0,65$), иық белдеуі бұлшықеттерінің функционалдық күйінің 0,75 есе және магистральдың 0,31 есе жақсаруы ($p=0,64$ және 0,9 тиісінше), қалып күйінің жақсаруы (ПНО 1-ден аз), өмір индексінің жоғарылауы ($p=0,87$) және Хирате индексі ($p=0,68$).

6. Корреляциялық талдау бірқатар антропометриялық деректерге ерекше әсер етуді де, 10-14 жастағы ақыл-есі кем оқушылардың психомоторлық жағдайына футболды оқытудың әзірленген әдістемесінің спецификалық емес кешенді жалпы сауықтыру әсерін де анықтауға мүмкіндік берді.

7. Сонымен қатар, жүйелі футбол сабақтары ақыл-ой кемістігі бар оқушылардың негізгі дене жүйелерінің жұмысына оң әсер етеді, жүйке жүйесінің тиісті бөлімдерінің қызметі ынталандырылады, бұрын әрекетсіз жүйке механизмдері жұмысқа тартылады, осылайша олардың қоғамдағы өмірге бейімделуіне мүмкіндік беретін түзету-компенсаторлық функциялардың дамуына ықпал етеді.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Акрамов Р. А. болашақ жас футболшыларды таңдау әдістерін зерттеу: Дис. . кан. пед. ғылымдар. - М., 1975. -Б. 169-181.
2. Андружейчик М. Я., Семкин А.А., Шукан В. И. жас футболшылардың жылдамдығы мен жылдамдығының кейбір көрсеткіштері // дене шынықтыру және спорт теориясы мен практикасы мәселелері. - Минск, 1979. -№9. Б. 14-19.
3. Астафьев Н. В., Самыличев А. С. ақыл-есі кем мектеп оқушыларына қосымша дене шынықтыру білім беру тұжырымдамасы. - Омбы, 1997. 40 б.
4. Ашмарин Б.А. дене тәрбиесіндегі педагогикалық зерттеулердің теориясы мен әдістемесі. М.: дене шынықтыру және спорт, 1978. - №7 -228 Б.
5. Бабенкова Р. Д., Боброва Л.И. даму ақаулары бар оқушылардың қозғалысын үйлестіру ерекшеліктері: саңырау, ақыл-есі кем және церебральды сал ауруы бар // Дефектология. 1983. - №5. - Б. 69-74.
6. Бебриш Э. П. ақыл-есі кем оқушылардың физикалық дамуының кейбір ерекшеліктері // Дефектология. 1976.- №4. - 29-32 ББ.
7. Белов Р. А. көмекші мектеп оқушыларының жылдамдық-күш дайындығын зерттеу / / қалыпты және патологиядағы бұлшықет белсенділігі. Ащы: ГРІ басылымы, 1974. - Б.59-61.
8. Белов Р. А. ақыл-есі кем балалардың физикалық дамуы және физиологиялық дайындығы туралы / / Дефектология бойынша VI ғылыми сессия. М.: Дефектология ҒЗИ. КСРО АПН, 1971. - Б.4243.
9. Бернштейн Н. А. қозғалыс физиологиясы және БЕЛСЕНДІЛІК физиологиясы туралы очерктер. М.: Медицина, 1966. - 349 Б.
10. Благущ П. моториканы тестілеу теориясына. М.: дене шынықтыру және спорт, 1975. -165 б.

ФУТБОЛ ОЙЫНЫ АРҚЫЛЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ АҚЫЛ ОЙ-ДАМУЫН ЖЕТІЛДІРУ

Рахимов Е.Е.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Ақыл-есі кем балалардың даму ерекшеліктерін зерттеумен Л.С. Выготский, В. И. Лубовский, М. С. Певснер, Л. И. Ростягаилова, Е. М. Мастюкова және т. б. олигофрения кезінде баланың психикалық дамуы ақаулы, ақаулы негізде жүреді, бірақ баланың жүйке жүйесінің ұзақ мерзімді ауруы болмайды және ол іс жүзінде сау. Олигофрениялық балалардың психикалық дамуының ерекшеліктері негізінен ұқсас, өйткені олардың миы сөйлеу дамуының басталуына дейін зардап шегеді. Аурудың әртүрлі сипатына байланысты психиканың бұзылуындағы айырмашылықтар психикалық дамудың ұқсас жағдайларымен қабаттасады, сондықтан балалар олигофрендер белгілі бір дәрежеде психологиялық тұрғыдан бірдей топты білдіреді. Ақыл-есі кем баланың психикалық дамуы үлкен ауытқулармен жүреді және дамудың баяулауымен сипатталады. Бұл балаларда моториканың айтарлықтай дамымауы, сөйлеу, қабылдау, ойлау, есте сақтау қабілеттері нашар дамыған. Алайда, ақыл-есі кем балалардың өмірін дұрыс ұйымдастыра отырып, арнайы білім беру және оқу процесінде көптеген даму ақауларын түзетуге және алдын алуға болады. Ақыл-есі кем балаларда моториканың даму деңгейі интеллекттің даму деңгейіне сәйкес келеді. Олигофрендердің моторикасын қалыптастыру танымдық белсенділіктің даму деңгейімен тікелей байланысты. В. В. Клименко психомоторлық қабілеттер адамның іс-әрекет тақырыбымен өзара әрекеттесуінен туындайды деп тұжырымдайды.

Адамның психомоторлық қабілеттерінің негізі оның ойлау денесінің табиғи қасиеттері болып табылады. Дегенмен, олардың қалыптасуы оқу және жаттығу процесінде жүреді. Дене тәрбиесі процесінде балалардың денсаулығын бағалау үшін физикалық дамуды зерттеу үлкен маңызға ие, өйткені оның үйлесімділігі денсаулықтың маңызды көрсеткіштерінің бірі болып табылады. Дене дамуының динамикасы дене жаттығуларының өсу процестеріне, ағзаның функционалдық жүйелерінің жай-күйіне әсерін көрсетеді. Алайда, әдебиетте ақыл-есі кем балалардың физикалық жағдайы туралы қарама-қайшы мәліметтер бар. Бұл балалардың физикалық дамуы мен моторикасында әртүрлі бұзылулар табылды.

Сонымен қатар, М. С. Певснер ақыл-ойы бұзылған және қалыпты балалардағы физикалық жағдайдағы айырмашылықтарды атап өтпейді. А. А. Плешаков мұны жас пен жынысты ескере отырып, зерттелетін санаттағы балалардың физикалық дамуы туралы жан-жақты зерттеулердің жетілмегендігімен және болмауымен түсіндіреді. А. А. Дмитриев дене ұзындығы мен салмағының, кеуде шеңберінің, өкпенің өмірлік сыйымдылығының көрсеткіштерінде интеллектісі шектеулі балалар қалыпты дамып келе жатқан құрдастарынан артта қалғанын анықтады, дегенмен олардың кейбіреулері бұқаралық мектеп

оқушыларының орташа көрсеткіштерінен асып түсуі мүмкін. А. С. Самыличев, Е. С. Көкжидек бұзушылықтарды түзетуді моторлық қасиеттердің мақсатты дамуымен байланыстырады, өйткені олигофренді балалардағы моторлық бұзылуларды түзетуді моториканың дамуынан бөлек қарастыруға болмайды, өйткені физикалық жаттығулар арқылы моторлық бұзылуларды түзету белгілі бір моторлық қасиеттердің дамуына ықпал етеді. Физикалық қасиеттер, өздеріңіз білетіндей, қалыпты және қалыптан тыс балаларда Еңбек және тұрмыстық қызметті жүзеге асыруда маңызды рөл атқарады. Бұл мәселені зерттеумен айналысатын зерттеушілер ақыл-есі кем мектеп оқушыларына қатысты бұқаралық мектеп оқушыларымен салыстырғанда физикалық қасиеттердің даму деңгейінің төмендегенін көрсетеді. Осы саланың мамандары интеллектісі бұзылған балалардың қозғалтқыш саласының дамуында бұқаралық мектептердің оқушыларына ұқсас жалпы заңдылықтары бар екенін анықтады, бірақ сонымен бірге олар ауытқуларды жою және жалпы физикалық деңгейдің жоғарылауы үшін әдістемелік тәсілдерді әзірлеуді қажет ететін бірқатар ерекшеліктерді анықтады даму және қозғалыс қабілеттері. Н.А. Козленконың пікірі бойынша қозғалтқыш саласының бұзылуы ТМУ хабаршысы болуының себептерінің бірі болып табылады, ақыл-ой кемістігі бар балалардың моторикасы мен дағдыларын қалыптастыруды қиындатады, оларды сурет салуға, жазуға, қол еңбегіне, өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларына үйретуге кедергі келтіреді.

Бастапқы кезеңінде 13-14 жас аралығындағы ақыл-есі кем оқушылардың психофизикалық жағдайы туралы ақпарат жиналып, топтастырылды. Көрсеткіштердің негізгі бөлігі олардың екі тобынан тұратын сынақтардан алынды: психомоторлық қасиеттер сынақтары; физикалық даму және дене шынықтыру сынақтары. Психомоторлық қасиеттерді сынау. Эксперимент барысында біз қозғалатын объектіге – құлаған сызғышқа қозғалтқыш реакциясының уақытын анықтадық. Назар аудару Шульте кестелерінің көмегімен визуалды-іздеу реакциясымен (ZPR) анықталды. Теппинг сынағы қолдың ұсақ моторикасын және қозғалыс жылдамдығын зерттеу үшін қолданылды. Ақыл-ойы бұзылған балалардың физикалық дамуы морфологиялық көрсеткіштермен анықталды: дене салмағы (кг), дене ұзындығы (см), тыныштықтағы кеуде шеңбері (ОГКпок. (см)), спирометрия (мл). Дене қасиеттерін дамыту спорттық-педагогикалық тестілеу арқылы зерттелді: жылдамдық қабілеттері-30 метр (с) жүгіру; жылдамдық-күш көрсеткіштері-орнынан ұзындыққа (см) және орнынан биіктікке (см) секіру; күш қабілеттілігі – денені арқамен жатудың бастапқы орнынан көтеру (30 с үшін бірнеше рет); икемділік – отыру орнынан алға қарай еңкейту қабілеті бойынша (см); үйлестіру қабілеті – 3×10 метр (с) шаттлмен жүгіру; төзімділік – 6 минуттық жүгіру (м). Зерттеудің келесі кезеңі негізгі педагогикалық эксперимент жүргізу болды. Оны ұйымдастыру мақсатында іс жүзінде біртекті эксперименттік және бақылау топтары құрылды, олардың әрқайсысына 14 адам кірді. Эксперименттік топ аптасына 3 сағат көлемінде футболдан қосымша дене шынықтыру сабақтарын қамтитын біз ұсынған әдістеме бойынша оқыды. Бақылау тобында сабақтар бірдей көлемде, бірақ ОФП-ға бағытталған әдістеме бойынша өткізілді. Зерттеудің соңғы кезеңінде эксперименттік жұмыстың барлық түрлерін аяқтау, нәтижелерді талдау және оларды түсіндіру жүзеге асырылды.

Эксперименттің соңындағы тәжірибелік және бақылау топтарының арасындағы айырмашылықтар статистикалық тұрғыдан сенімді, дегенмен эксперименттік топтағы барлық антропометриялық көрсеткіштер бойынша нәтижелер айтарлықтай өзгерді. Қорытынды топаралық деректерді салыстырмалы талдау.

Көптеген бақылау жаттығуларында тәжірибелі топтың пайдасына сенімді айырмашылықтарды анықтауға мүмкіндік берді. Ерекшелік тек бір жерден ұзындыққа секіру және аяқты бөлек отырған бастапқы позициядан Алға еңкейту болды. Ұсынылған әдістеме бойынша сабақтар интеллектісі бұзылған балаларда зерттелетін психомоторлық қасиеттердің дамуына оң әсер етті. Эксперименттік топтағы сенімді жақсартулар барлық көрсеткіштер бойынша болды.

Педагогикалық эксперименттің қорытындылары футболшылардың дене шынықтыру және техникалық даярлау құралдарын қолдана отырып, қосымша сабақтарды қолдану оқу жылының соңына қарай ақыл-ойы бұзылған оқушыларға зерттелетін көрсеткіштердің көпшілігі бойынша мотор даярлығын орта есеппен 39% - ға және психомоторлық қабілеттерін 30% - ға сенімді түрде жақсартуға мүмкіндік беретіндігін көрсетеді.

Әдебиет

1. Горская И. Ю., Синельникова Т.В. интеллекті бұзылған оқушылардың үйлестіру қабілеттері: оқу. жәрдемақы. Омбы: Сиб. ҒЗИ ҒЗИ ГАФК, 1999. 80 б.2.
2. Рубцова Н. О. ақыл-ойы бұзылған мүгедектерге дене тәрбиесін ұйымдастыру және әдістемесі: оқу. жәрдемақы. М.: АРИАФКИСМ, 1995. 51 б.3.
3. Клименко В. В. жас спортшының психомоторлық қабілеттері. Киев: Денсаулық, 1987. 167 б.4.
4. Бебриш Э. П. ақыл-есі кем оқушылардың физикалық дамуының кейбір ерекшеліктері // Дефектология. М., 1976. № 4. 29-32 бет. 5.
5. Певснер М.С. Олигофрениялық балалар. Олигофренді балаларды тәрбиелеу және оқыту процесінде зерттеу. М.: Педагогика, 1959. 445 Б.6.
6. Плешаков А. Н. көмекші мектеп балаларының физикалық дамуы мен мотор функциясын зерттеу және дене шынықтыру сабақтарында түзету жұмыстары: реферат. дис. Али канд. пед. ғылымдар. Л., 1975. 21 б.7.
7. Дмитриев А. А. дене шынықтыру құралдарымен көмекші мектеп оқушыларының қозғалыс бұзылыстарын түзету. Красноярск, 1987. 152 б.8.
8. Самыличев А. С. дене шынықтыру сабақтарында көмекші мектеп оқушыларының моторикасын тәрбиелеу туралы // Дефектология. М., 1985. № 3. 25-32 бет. 9.
9. Черник Е. С. көмекші мектеп оқушыларының моторлық мүмкіндіктері. М.: Ағарту, 1992. 129 б. 10.
10. Сермеев Б. В. аномальды балаларда моториканың қалыптасуы: онжылдық зерттеулердің нәтижелері бойынша // Дефектология. М., 1980. № 4. 36-44 бет. 11.
11. Козленко Н. А. көмекші мектептің түзету-тәрбие жұмысы жүйесіндегі дене тәрбиесі (бірінші хабарлама) // Дефектология. М., 1991. № 2. 33-37 б.

ЗАМАНАУИ БИОЛОГИЯ САБАҒЫНДАҒЫ ӨЗІНДІК ЖҰМЫСТАРДЫҢ ӘДІС-ТӘСІЛДЕРІ ЖӘНЕ ДАМУШЫЛЫҚ РӨЛІ

Рахметчанова Н.Р.

Ғылыми жетекші: Садыканова Г.Е., б.ғ.к., қауымдастырылған профессор
С. Аманжолов атындағы ШҚУ, Өскемен қ., Қазақстан
e-mail: rakhmet689@gmail.com

Бұл мақалада заманауи биология сабағындағы өзіндік жұмыстардың әдіс-тәсілдері және дамытушылық рөлі қарастырылады. «Өзіндік жұмыс» деп білім алу немесе дағдыларды игеру мақсатында тапсырмаларды орындау кезінде әр түрлі дәрежеде дербестікпен жүзеге асырылатын оқушылардың оқу әрекеті түсініледі. Берілген мақалада білім алушылардың өзіндік жұмысын ұйымдастырудың түрлері мен формаларына, құрылымына, оқушылардың өзіндік жұмыстарын белсендірудің әдіс-тәсілдерін анықтауға ерекше назар аударылған. Өзіндік жұмыстардың дамытушылық рөлі оқушылардың пән бойынша білімінің тереңдігі мен беріктігіне, олардың танымдық қабілеттерінің дамуына, жауапкершілікті сезінуге, жаңа материалды игеру қарқынына айтарлықтай әсер етуімен түсіндіріледі.

Түйін сөздер: *биология, педагогика, өзіндік жұмыс, білім алушы, өзіндік жұмыс формалары, түрлері, әдіс-тәсілдері, дамытушылық рөлі.*

Психологтардың анықтауы бойынша және тәжірибе көрсеткендей: егер мұғалім сабақта әңгіме, түсініктеме, дәріс сияқты пассивті оқыту әдістерін жүйелі түрде қолданса және барлық жаңа материалдарды монотонды түрде ұсынса, онда студенттер берілген ақпараттың тек 20-30% ғана есте сақтайды. Тіпті әртүрлі көрнекі құралдарды, зертханалық бақылауларды, экрандық оқыту құралдарын шебер қолданбаса, олар да пассивті болып қалады. Практикалық маңызы бар, өмірмен байланысты, түсінікті, қызықты, таңқаларлық фактілерді қамтитын материал жақсы есте қалатыны белгілі.

Білімді есте сақтау және игеру мұғалімнің оқыту әдістерін қолдануына байланысты. Әдістердің кез-келген тобы белсендіруші потенциалға ие, бұл мұғалімнің құзыреттілігі мен шеберлігіне және де оқушылардың тәрбиесіне, қызығушылығы мен санасына байланысты. Алайда, заманауи сабаққа қойылатын маңызды талап ретінде мұғалімдер мен психологтар өзіндік жұмыс әдісін бағалайды, мұнда оқушылардың әрқайсысы мұғалімнің басшылығымен болса да, игерудің барлық кезеңдерін (қабылдау, түсіну, есте сақтау, қолдану) өз бетінше жүзеге асырады.

Қоғамның қазіргі даму жағдайындағы мектептің міндеттерінің бірі - өз бетінше білім алу дағдыларын қалыптастыру. Барлығын түсіндіріп берген адамға қарағанда, өздігінен оқыған адам одан көбірек жетістікке жетеді. Сондықтан мұғалімнің міндеті - оқушыларға дайын білім беру емес, оларды осы білімді өз бетінше алуға үйрету. Өздік жұмыстардың білім сапасына, оқушылар психикасының жағымды жақтарын дамыту мен тәрбиелеуге сөзсіз оң әсері ғылыми дәлелденген. Сонымен, өзіндік жұмыс дегеніміз не?

Өзіндік жұмыс - бұл білім алу немесе дағдыларды игеру мақсатында тапсырмаларды орындау кезінде әр түрлі дәрежеде дербестікпен жүзеге асырылатын оқушылардың оқу әрекеті.

Өзіндік жұмыс өткізу орны мен уақытына, оқытушы тарапынан басқару сипатына және оның нәтижелерін бақылау тәсіліне қарай мынадай түрлерге бөлінеді:

- негізгі аудиториялық сабақтар (дәрістер, семинарлар, зертханалық жұмыстар) кезіндегі өзіндік жұмыс;
- жоспарлы консультациялар, шығармашылық байланыстар, сынақтар мен емтихандар нысанында оқытушының бақылауымен жүргізілетін өзіндік жұмыс;
- студенттің оқу және шығармашылық сипаттағы үй тапсырмаларын орындау кезіндегі аудиториядан тыс өзіндік жұмысы.

Әрине, жоғарыда аталған жұмыс түрлерінің дербестігі шартты және нақты білім беру процесінде бұл түрлер бір-бірімен қиылысады.

Кордончик Д.М. және Мустафин И.И. (2018) білім алушылардың өзіндік жұмысының формаларына келесілерді жатқызады:

1. Конспектілеу;
2. Әдебиетке қысқаша мазмұн жасау;
3. Кітаптарға, мақалаларға аңдатпа жазу;
4. Іздестіру-зерттеу сипатындағы тапсырмаларды орындау;
5. Ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді терең талдау;
6. Дәріс материалымен жұмыс: дәріс конспектісін пысықтау, терминдермен жұмыс жасау, конспектіні ұсынылған әдебиеттерден алынған материалдармен толықтыру;
7. Семинар жұмысына қатысу: хабарламалар, баяндамалар, тапсырмалар дайындау;
8. Зертханалық-практикалық сабақтар: тапсырмаға сәйкес нұсқаулық пен оқытушының әдістемелік нұсқаулары бойынша берілген тапсырманы орындау, нәтижесін алу;
9. Ғылыми-зерттеу жұмысы, курстық және біліктілік жұмыстарын орындау;
10. Жазбаша түрде бақылау жұмысы;
11. Тәжірибе кезінде материал жинау тапсырмаларын орындау.

Жоғарыда айтылған өзіндік оқу іс-әрекеттеріне қосымша ретінде: оқу орталықтары мен кітапханаларда зерттеумен айналысу, электрондық дерек көздерін іздестіру, топтық талқылау, эксперимент тәрізді практикалық әрекеттер, веб-жасақтама немесе іс-тәжірибеге қатысты артефактілер құрастыру, мәселені өз бетінше немесе топпен бірлесе шешуді жатқызуға болады.

Кесте 1 - «Білім алушылардың өзіндік жұмысын ұйымдастырудың түрлері мен формалары»

Өзіндік жұмыс түрлері	Оқытушыға басшылық
Конспектілеу	Таңдамалы тексеру
Әдебиетке қысқаша мазмұн жасау	Тақырыптарды әзірлеу және тексеру

Іздестіру сипатындағы тапсырмаларды орындау	Тапсырмаларды әзірлеу, іздеу жағдайларын жасау, арнайы семинар, картотека жасау
Кітаптарға, мақалаларға аңдатпа жазу	Аңдатпа үлгілері, тексеру
Ғылыми әдістемелік әдебиеттерді терең талдау	Пысықталған әдебиеттер бойынша әңгімелесу, жұмыс жоспарларын жасау, ақпарат алу әдістемесін әзірлеу
Ұсынылған әдебиеттермен дәрістер конспектісін толықтыру	Дәріс қорытындысында өз жоспарын құру туралы ұсыныс
Семинар жұмысына қатысу	Семинарда сөз сөйлеу, рефераттар дайындау, білімді тексеру
Зертханалық-практикалық сабақтар: тапсырмаға сәйкес нұсқаулық пен әдістемелік нұсқауларға сәйкес	Іс-қимыл алгоритмін, нәтижеге қол жеткізу деңгейінің көрсеткіштерін жасау
Ғылыми-зерттеу жұмысы, курстық және біліктілік жұмыстарын орындау	Курстық және біліктілік жұмыстарының тақырыбын әзірлеу, кеңес беру
Бақылау жұмысы	Бақылау жұмыстарының тақырыбын әзірлеу, орындалуын тексеру
Тәжірибе кезінде материал жинау тапсырмаларын орындау	Тапсырмаларды әзірлеу, тәжірибе бойынша есептерді тексеру

Білім алушылардың өзіндік жұмысының құрылымы:

- аудиториялық сабақтарға (дәрістерге, практикалық, семинарлық, зертханалық) дайындық және тиісті тапсырмаларды орындау;
- оқу-тақырыптық жоспарларға сәйкес оқу пәндерінің жекелеген тақырыптары бойынша өзіндік жұмыс жасау;
- практикаларға дайындық және практикаларда көзделген тапсырмаларды орындау; жазбаша бақылау жұмыстарын орындау және курстық жұмыстарды, мультимедиялық презентацияларды;
- нормативтік-құқықтық құжаттаманы талдау, схемалар, диаграммалар жасау;
- бақылау сынақтарының барлық түрлеріне дайындық, қорытынды мемлекеттік аттестаттауға дайындық, оның ішінде бітіру біліктілік жұмысын орындау;
- студенттік ғылыми қоғамдардағы, үйірмелердегі, семинарлардағы және тағы басқа жұмыстарды орындау;
- ғылыми және ғылыми-практикалық конференцияларға, семинарларға, конгрестерге және тағы басқаларына қатысу;
- мұражайларға, көрмелерге бару;
- оқу орны ұйымдастыратын және жүзеге асыратын басқа да қызмет түрлері.

Оқушылардың шығармашылық әрекетінің нәтижелі болуы сабақты ұйымдастыруға және мұғалімнің ықпал ету сипатына байланысты. Педагогикалық әдебиеттерде білім алушылардың өзіндік жұмысын белсендірудің әртүрлі әдістері сипатталып, іс жүзінде қолданылады. Ең тиімді әдістерге төмендегілерді жатқызуға болады:

1. Оқушыларға өзіндік жұмыс әдістерін үйрету (уақыт бюджетін жоспарлау дағдыларын дамыту үшін өзіндік жұмысты орындауға арналған уақытша әдістемелік нұсқаулар; интроспекцияға және өзін-өзі бағалауға қажетті рефлексиялық білімдерді жеткізу);

2. Кіріспе дәрістерде, әдістемелік нұсқауларда және оқу құралдарында алдағы оқу және кәсіптік іс-әрекеттерге ұсынылатын оқу материалын меңгеру қажеттілігін сенімді түрде көрсету;

3. Ғылым мен техникада қолданылатын нақты пайымдаудың типтік жолдарын жаңғырта отырып, материалды проблемалық баяндау;

4. Теория мен практиканың біржақты байланысын орнату мақсатында заңдар мен анықтамалардың операциялық тұжырымдарын қолдану;

5. Оқытудың белсенді әдістерін қолдану (жағдайды талдау, пікірталас, топтық және жұптық жұмыс, қиын мәселелерді ұжымдық талқылау, іскерлік ойындар);

6. Оқушыларды пәннің құрылымдық-логикалық схемасымен және оның элементтерімен әзірлеу және таныстыру; бейне қолданбасы;

7. Бакалавриат студенттеріне егжей-тегжейлі алгоритмі бар әдістемелік нұсқаулар беру; студенттерді үлкен дербестікке дағдыландыру мақсатында курстан курсқа түсіндірме бөлігін біртіндеп қысқарту;

8. Теориялық материалды, әдістемелік нұсқауларды және шешуге арналған тапсырмаларды біріктіріп, өздік жұмысқа арналған кешенді оқу құралдарын жасау;

9. Пәнаралық сипаттағы оқу құралдарын жасау;

10. Үй тапсырмасын және зертханалық жұмысты даралау, ал топтық жұмыста – оны топ мүшелері арасында нақты бөлу;

11. Типтік тапсырмаларға қиындықтарды енгізу, артық деректері бар тапсырмаларды шығару;

12. Әр дәрістен кейін дәріс ағымына арналған бақылау сұрақтары;

13. Білім алушылар дәріс үзіндісін (15–20 минут) оқытушының көмегімен алдын ала дайындап оқуы;

14. Студенттік консультант мәртебесін олардың ең озық және қабілеттілеріне беру; мұндай студенттерге жан-жақты көмек көрсету;

15. Ұжымдық оқыту әдістерін, топтық, жұптық жұмыстарды жасау және жүзеге асыру;

Өзіндік жұмыс - бұл оқушылардың терең және берік білімі үшін күресудің бір әдісі, сонымен қатар олардың белсенділігі мен тәуелсіздігін жеке қасиеттер ретінде қалыптастырудың, олардың ақыл-ой қабілеттерін дамытудың тиімді құралы. Өзіндік жұмыс студенттердің танымдық қабілеттерін дамытудың маңызды құралы болып табылады: байқау, қызығушылық, логикалық ойлау, есте сақтау, қиял, білімді алу мен қолданудағы шығармашылық белсенділік.

Өзіндік жұмыс оқушылардың пән бойынша білімінің тереңдігі мен беріктігіне, олардың танымдық қабілеттерінің дамуына, жаңа материалды игеру қарқынына айтарлықтай әсер етеді. Көптеген оқытушылардың практикалық тәжірибесі көрсеткендей:

1. Жүйелі түрде жүргізілетін өзіндік жұмыс (тапсырмаларды шешу, бақылаулар мен тәжірибелерді орындау бойынша оқулықпен) оны дұрыс

ұйымдастыра отырып, мұғалім дайын білімді жеткізген кезде алған білімдерімен салыстырғанда оқушылардың тереңірек және берік білім алуына ықпал етеді.

2. Оқушылардың дидактикалық мақсаты мен мазмұны бойынша әртүрлі өзіндік жұмыстарды орындауын ұйымдастыру олардың танымдық және шығармашылық қабілеттерін дамытуға, ойлауды дамытуға ықпал етеді.

3. Өздік жұмыстарды жүргізудің мұқият ойластырылған әдістемесі оқушылардың практикалық сипаттағы білігі мен дағдыларын қалыптастыру қарқынын жеделдетіледі, бұл өз кезегінде танымдық білік пен дағдыларды қалыптастыруға оң әсер етеді.

4. Уақыт өте келе, сабақтарда өзіндік жұмысты жүйелі түрде ұйымдастыра отырып және оны пән бойынша үй тапсырмасының әртүрлі түрлерімен үйлестіре отырып, оқушылар өзіндік жұмыстың тұрақты дағдыларын дамытады. Нәтижесінде, көлемі мен қиындық дәрежесі бойынша бірдей жұмыстарды орындау үшін оқушылар өз бетінше жұмыс мүлдем ұйымдастырылмаған немесе тұрақты емес жүргізілетін осындай сыныптардың оқушыларымен салыстырғанда айтарлықтай аз уақыт жұмсайды. Бұл бағдарламалық материалды зерттеу қарқынын біртіндеп арттыруға, мәселелерді шешуге, эксперименттік жұмыстарды және шығармашылық сипаттағы жұмыстардың басқа түрлерін орындауға уақытты арттыруға мүмкіндік береді.

Оқушылардың өзіндік жұмысындағы маңызды аспектілер өзін-өзі реттеу (бастапқыда іс-әрекетті психологиялық қамтамасыз ету, кейінгі дамуда жеке мағынаға ие болу), өзін-өзі белсендіру (іс-әрекеттің субъективті өзара байланысты ішкі уәждемесі), өзін-өзі ұйымдастыру (жеке тұлғаның өзін жұмылдыру қасиеті, мақсатты, уақытты, күштерді ұтымды пайдалана отырып, аралық және түпкілікті мақсаттарға жету үшін барлық мүмкіндіктерін белсенді пайдалану), өзін-өзі бақылау.

Білім алушылардың өзіндік жұмысы оқытудың жетекші және жандандырушы нысанын құрайды:

Біріншіден, білім, дағдылар, білік, әдеттер, сенімдер, руханилықты мұғалімнен оқушыға материалдық заттар қалай берілсе, солай беруге болмайды. Әр оқушы оларды тәуелсіз танымдық еңбек (тыңдау, оқу, ақпаратты білу, талдау және түсіну, сыни талдау) арқылы игереді.

Екіншіден, зерттелетін материалдың мәні мен мазмұнын анықтауға бағытталған таным процесі танымның реттілігін анықтайтын қатаң заңдарға бағынады: танысу, түсіну, өңдеу, сезіну, қабылдау. Реттіліктің бұзылуы іс жүзінде жүзеге асырыла алмайтын үстіртін, таяз білімге әкеледі.

Үшіншіден, егер адам интеллектуалды шиеленіс жағдайында өмір сүрсе, онда ол сөзсіз өзгереді, жоғары мәдениеттің тұлғасы ретінде қалыптасады. Бұл ең алдымен ақыл-ой жұмысын, тәуелсіз өзіндік іс-әрекетке деген қажеттілікті, сұрақтың мәнін түсінуге, әлі шешілмеген мәселелерге терең еруге деген ұмтылысты қамтитын жоғары психикалық еңбек мәдениетін қалыптастыратын өзіндік қызмет. Мұндай жұмыс процесінде оқушылардың жеке қабілеттері, олардың бейімділігі мен қызығушылықтары неғұрлым толық анықталады, олар фактілер мен құбылыстарды талдау қабілетін дамытуға ықпал етеді, шығармашылық дамуға және өз пікірін, көзқарастарын, идеяларын, ұстанымдарын құруға әкелетін тәуелсіз ойлауды үйретеді.

Студенттердің өзіндік жұмысы сабақта дұрыс ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің салдары болып табылады, бұл оны өз бетінше кеңейтуге, тереңдетуге және бос уақытында жалғастыруға түрткі болады. Мұғалім үшін бұл тек оқу іс-әрекетінің жоспарын ғана емес, сонымен қатар жаңа оқу міндеттерін шешу барысында оқу пәнін игерудің белгілі бір схемасы ретінде білім алушыларда оны саналы түрде қалыптастыруды білдіреді.

Осылайша, білім алушыларды өз бетінше жұмыс істеуге қызықтыру және бұл процесті олар үшін қызықты және стресстік емес ету үшін белгілі бір қағидаттарын ұстанып, тәуелсіз оқу-танымдық іс-әрекетті белсендірудің әртүрлі әдістерін қолдануға тырысу керек.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Кордончик Д.М., Мустафин И.И. Организация самостоятельной работы студентов в университете: Методические указания для студентов всех специальностей и направлений подготовки (профилей) / Сост.:– Казань: Изд-во Казанск. гос. архитект.-строит. ун-та, 2018.

2. Мирза Н.В. Кәсіби-педагогикалық қарым-қатынас: оқу құралы / Н.В.Мирза, Р.Б. Маженова, 2020.

3. Шарипханова А.С., Даутова З.С. Жаңартылған мазмұндағы биологияны оқыту әдістемесі: оқу құралы. – Алматы: Эверо, 2019.

4. Шарипханова А.С., Даутова З.С. Биологияны оқыту әдістемесі: оқу құралы. – Алматы: Эверо, 2019.

5. Жұмағұлова Қ.А. Биологияны оқыту үдерісінде мазмұндық-таңбалық модельдерді пайдалану әдістемесі: монография / Қ.А. Жұмағұлова. – Алматы: ЭСПИ, 2022.

6. Шілдебаев Ж.Б. Биологияға кіріспе: оқу құралы / Ж.Шілдебаев, А.Ермекбаева. – Алматы: ТОО Лантар Трейд, 2020.

7. Сапарходжаев Н.П., Ниязова Г.Ж., Рахмет Ү.Р. Білім берудегі ақпараттық-коммуникациялық технологиялар: оқу құралы. – Алматы: ТОО Лантар Трейд, 2020.

ӘОЖ 7.79.796.03

ОРТА БУЫН ОҚУШЫЛАРЫНА ЛАҚТЫРУ ТЕХНИКАСЫНЫҢ ТҮТАСТЫҒЫНА НЕГІЗДЕЛГЕН ШАҒЫН ДОП ЛАҚТЫРУҒА ҮЙРЕТУ ӘДІСТЕМЕСІ

Сафин Д.Р.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Мақалада орта мектептің 5-8 сынып оқушыларына арналған дене шынықтыру бағдарламасының негізгі компоненті келесі бөлімдерді қамтиды: гимнастика, жеңіл атлетика, шаңғы жаттығулары, спорттық элементтері бар ашық ойындар. Жеңіл атлетика бөліміне серуендеу, жүгіру және секірумен қатар лақтыру кіреді және мектеп оқушылары үшін міндетті мотор болып табылады.

Спорт және физикалық даму құралы ретінде лақтыру-бұл қолданбалы, үйлестіру-күрделі қозғалыс әрекеті, оны орындау процесінде дененің көптеген қозғалыс буындары қатысады, олардың қозғалысында үйлесімділік және кеңістіктегі, уақыттағы және бұлшықет күшіндегі күш-жігердің пропорциясы қажет.

Көбінесе лақтыру, олардың үйлестіру күрделілігіне, түгендеудің жетіспеушілігіне, жабдықталған оқу орындарының болмауына, көптеген оқушыларды ұйымдастырудың қиындығына және басқа да себептерге байланысты мектептегі дене шынықтыру сабақтарына жеткілікті уақыт пен көңіл бөлінбейді. Доп жаттығулары мен лақтырудың өзі үйлестірудің барлық түрлерін (бұлшықет ішілік, бұлшықет аралық, сенсорлық-бұлшықет) дамытуға ықпал етеді. Доп саусақтармен тікелей байланыста болады, қолды "танымдық орган" ретінде дамытады (нысан, заттың көлемі, тығыздық, температура), сонымен қатар қолдың ұсақ моторикасының дамуына ықпал етеді, бұл өз кезегінде ақыл-ой қабілеттерінің даму деңгейімен тығыз байланысты. Дененің және аяқ-қолдардың үлкен бұлшықеттерінің қатысуымен лақтыруды толық үйлестіре орындау дене ептілігінің дамуына, дамушы ағзаның өмірлік белсенділігін қамтамасыз етудің маңызды шарты болып табылатын "дене схемасын" қалыптастыруға ықпал етеді. В. С атап өткендей. "Дене схемасы" немесе "дене Моделі" бұл көп буынды биомеханикалық жүйенің біртұтас, біртұтас белсенділігін үлкен еркіндік дәрежесімен және қоршаған ортаға бағдарлауды қамтамасыз ететін функционалды орган. Осылайша, лақтырудың балалардың, әсіресе бастауыш мектеп жасындағы балалардың физикалық дамуының құралы ретіндегі рөлі айқын.

Осыған байланысты жұмыстың өзектілігі:

- дене дамуының және қозғалыс белсенділігінің деңгейі төмен оқушылар санының ұлғаюында;
- оқушылардың дене шынықтыру сабақтарына бөлінетін Оқу уақытының жеткіліксіз мөлшерінде;
- лақтырудың маңыздылығы бастауыш мектеп жасындағы балалардың дене дамуының құралы ретінде;
- бастауыш сынып оқушыларын лақтыруды оқыту әдістемесіне бірыңғай тәсілдер болмаған жағдайда;
- оқушыларда лақтырудың төмен нәтижелері;
- бастауыш сынып оқушыларын лақтыруды оқытудың тиімді құралдары мен әдістерін әзірлеу қажеттілігі.

Бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесінің оқу процесіне лақтыру қозғалысы техникасының тұтастығын ескеретін және оқушылардың іс-әрекетінің бағдарлы негізін ұйымдастыруды көздейтін шағын доп лақтыруды оқыту әдістемесін енгізу болжанады, бұл балалардың лақтыру қозғалысы техникасын меңгеру процесін жеделдетеді.

Зерттеудің мақсаты-бастауыш сынып оқушыларына шағын доп лақтыруды үйрету әдістемесін жетілдіру.

Дене тәрбиесі бойынша оқу бағдарламаларын талдау көрсеткендей, олардың бағытына байланысты лақтыруға тиісті рөл мен орын беріледі: кешенді бағдарламада лақтыру зерттеуге жататын тәуелсіз қозғалыс әрекеті ретінде

қарастырылады; қозғалыс қабілеттерін бағытталған дамытатын бағдарламада лақтыру үйлестіру қабілеттерін дамыту құралы болып табылады; спорт түрлерінің біріне негізделген бағдарламада (баскетбол) лақтыру жалпы дене шынықтыру құралы ретінде де, баскетбол ойнауға арналған арнайы дайындық ретінде де әрекет етеді. Лақтыру жаттығуларының мазмұны мен бақылау тестілері әртүрлі бағдарламаларда да әртүрлі. Бірақ бағдарламаларды талдау көрсеткендей, лақтыру материалы барлық қарастырылған бағдарламаларға енгізілген, олардың негізгі бөлігіне кіреді және мектепте оқу үшін міндетті болып табылады.

Лақтыру қозғалысының техникасының тұтастығы мектепте қолданылатын дәстүрлі оқыту әдістемесінде ескерілмейді, мұнда оқытудың негізгі әдісі лақтыру қозғалысының құрылымына қайшы келетін қозғалыс әрекетін бөліктерге бөлу болып табылады. Ұсынылатын оқу кезектілігі: лақтыру сәтіндегі қолдың қамшы тәрізді қозғалысынан жүгіруді бастамас бұрын бастапқы орнына дейін; соңғы күшжігер фазасында дене буындарын жұмысқа қосу реттілігіне сәйкес келмейді. Оқытудың жылдар бойынша негізсіз созылуы оқу процесін баяулатады, оны тиімсіз етеді.

Ұлдар мен қыздардың лақтыру техникасындағы айырмашылықтар шамалы. Ұлдарда да, қыздарда да қашықтыққа лақтыру берілген ритақта максималды тербеліс амплитудасымен орындалатын лақтырумен сенімді корреляциялық байланысқа ие ($p < 0,05$) ($r =$ ұлдарда $0,739$, $r =$ қыздарда $0,673$). Қыздарда, ер балалардан айырмашылығы, сенімді корреляциялық байланыс анықталды ($p < 0,05$) жеке ритақта орташа тербеліс амплитудасымен орындалатын лақтырумен ($r = 0,613$) және төмен бастапқы позициядан орындалатын лақтырумен (аяғы бөлек) ($r = 0,815$). Бұл қыздарда икемділік және тапсырманы орындауға деген мұқият көзқарас сияқты мотор сапасының жоғары деңгейіне байланысты. Осылайша, кішкентай допты дұға ету техникасын оқыту бірыңғай әдістеме бойынша жүзеге асырылады (ұлдарда икемділікті дамытуға баса назар аударылады). Зерттеу барысында лақтыру нәтижесіне лақтыру техникасының келесі параметрлерінің маңыздылығы эксперименталды түрде анықталды ($p < 0,05$): тербеліс амплитудасы (максимумға жақын болуы керек $r = 0,739$); орындау ритағын, әсіресе бастапқы оқыту кезеңінде, $r = 0,721$); лақтыруға қатысатын дене биосимильяларының саны (лақтыруға аяқ бұлшықеттері неғұрлым көп қатысса, нәтиже соғұрлым жоғары болады). Бастауыш сынып оқушыларына шағын доп лақтыруды үйретудің эксперименттік әдістемесі келесі ережелерге негізделеді: техниканы оқытуды бастамас бұрын лақтыру дағдысын қалыптастыру базасын құру қажет (иық пен білек буындарындағы ұтқырлықты, икемділікті, бұлшықет күшін, үйлестіру қабілеттерін және т. б. дамыту).

Жетекші жаттығуларды таңдау зерттелетін қозғалыс әрекетінің техникасының тұтастығын ескере отырып жүргізілуі керек. Яғни, оқыту әдістемесі лақтыру қозғалысының динамикалық құрылымына сәйкес келетін оның жеке элементтерін зерттеуге емес, тұтастай алғанда қозғалыс әрекетін қалыптастыруға бағытталған.

Оқыту процесінде бірқатар типтік қателіктерді болдырмау және тапсырманың орындалуын өзін-өзі бақылауды жүзеге асыру мақсатында іс-әрекеттің болжамды негізін құру қажет (бағдарларды белгілеу арқылы: визуалды,

есту, тактильді). Лақтыру техникасымен жүйелі түрде айналысыңыз, яғни лақтыруды және оның элементтерін оқу жылы бойы әртүрлі бағыттағы сабақтарға қосыңыз.

Эксперименттік әдістеменің тиімділігі мынада: оқушылардың табиғи мүмкіндіктерін неғұрлым толық іске асыруда; антропометриялық көрсеткіштермен дәлдікке лақтыру нәтижесінің сенімді корреляциялық байланысы ($P < 0,05$) дәлелдейді (ұлдарда $r = 0,64$ қыздарда $r = 0,43$); I бастауыш сынып оқушыларының моторлық қасиеттерінің даму деңгейін есепке алуда және лақтыру қозғалысын игеру барысында олардың одан әрі дамуына жәрдемдесуде дәлдікке лақтыру нәтижесінің моторлық қасиеттердің даму деңгейінің көрсеткіштерімен жоғары корреляциялық байланысы (ұлдарда $r = 0,65$ қыздарда $r = 0,50$, $P < 0,05$ кезінде үйлестіру қабілеттері); оқу уақытын пайдалану тиімділігінде куәландырады, өйткені қозғалыс әрекеті қысқа мерзімде игерілді (1-ден 11-сыныпқа дейін емес, 1-ден 3-сыныпқа дейін); мақсатқа жету дәлдігінің орташа көрсеткішінің өсуінде. 1 - сыныпта нысанаға соғу дәлдігіне шағын допты лақтыру нәтижесін жақсарту - 6,8%, 2 - ші сыныпта - 12% және 3-ші сыныпта - 14% эксперименттік сыныптарда, бұл 1 - ші (0,8%), 2 - ші (7%) және 3-тен жоғары - бақылау сыныптарында (10%).

Лақтыру техникасының жаңа элементтерін оқытуды сабақтың негізгі бөлігінің басында 10-15 минутқа жоспарлаған дұрыс.

Тапсырмаларды қою кезінде бастауыш мектеп жасындағы балалардың (2-3 объект) назар аудару көлемінің шектелуін ескеру қажет. Осыған байланысты, қозғалыс құрылымында, ең алдымен, балаларға осы сабақта үйрену керек нәрсені бөліп көрсету керек.

Бастауыш сынып оқушыларына снарядты "Алға-төмен-артқа" доғасы бойынша ең тиімді деп үйреткен жөн. Дағдыны қалыптастыру үшін кем дегенде 8-10 рет қайталай отырып, дұрыс қозғалысты орындау керек, ал үйренген қозғалысты 25-30 рет бекіту керек.

Оқушыларды ұйымдастыруда фронтальды немесе топтық әдісті қолдану басым. Сабақтың мотор тығыздығын арттыру үшін снарядсыз және снарядпен Имитациялық жаттығуларды қолдану ұсынылады. Лақтыру кезінде-тор-спорт залы арқылы перде. Үлкен бұлшықет топтарын қозғалысқа қосу үшін салмақты снарядтарды (күм дорбалары), салмағы - 1 кг басылған допты лақтыру жаттығуларын кеңінен қолдану ұтымды.

Сабақтың барлық бөліктеріне дененің әртүрлі бөліктерімен (магистраль мен қолдар; магистраль мен аяқтар; аяқтар, магистраль және қолдар) келісілген қозғалыстарды қажет ететін жаттығуларды қосқан жөн, бұл оның жеке бөліктеріне емес, тұтас лақтыру қозғалысының құрылымын қалыптастыруға ықпал етеді. Техниканы зерттеуге де, физикалық қасиеттерді одан әрі дамытуға да бағытталған бірлескен әсер ету жаттығуларын беру қажет.

Қорыта айтқанда лақтыруды үйрену процесінде негізінен жалпы үйрену әдісін қолдану керек және қажет болған жағдайда оны бөліктерге бөлу әдісімен біріктіру керек.

Бағдарлау негізін құру үшін әр түрлі бағдарларды қолданған жөн: дыбыстық, визуалды, моторлы, бұл мотор 1 дағдысын қалыптастыру процесін тездетеді (белгілеу; санау; визуалды анализаторды өшіру).

Балалардың лақтыру дағдыларын игеру процесіне қызығушылығын сақтау оқу құралдарының арсеналын кеңейту арқылы мүмкін болады: жаттығудың бастапқы орны мен кеңістіктік шекараларын өзгерту; доп ойындары мен эстафеталарын кеңінен қолдану; жаттығулардың қарқыны мен жылдамдығын өзгерту; әртүрлі салмақтар мен пішіндегі снарядтарды қолдану.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Аверин В. А. балалар мен жасөспірімдер психологиясы: Монография. - Санкт-Петербург., 1994. -78 Б.
2. Александров О. И. жеңіл атлетиканы оқыту алфавиті: оқу құралы-мұғалімдерге арналған, 2003 134 б.
3. Александров О. И. оқушының дене дайындығындағы ашық ойындар: әдіс, Нұсқаулық. Санкт-Петербург, 1994. - 50 б.
4. Александров С. А. жалпы білім беретін мектептің бастауыш сыныптарындағы дене шынықтыру сабақтарында оқу процесін сюжеттік бағдарламалау: Дис. канд. пед. ғылымдар. Минск, 1993.- 183 б.
5. Алексеев М.С. Мектеп-Баспасөз, 1968. -15-17Б.
6. Анисимова В. В. балалар жаттықтырушысының монологы. Техника және техника // жеңіл атлетика, 1995. № 7. - Б.20-21.
7. Анохин П. К. функционалды жүйенің физиологиясы туралы очерктер. М.: Медицина, 1970.
8. Анохин П. К. функционалды жүйе теориясының түйіндік мәселелері. — М.: Ғылым, 1975.

ӘОЖ 7.79.796.03

ОРТА БУЫН ОҚУШЫЛАРЫНА КІШКЕНТАЙ ДОПТЫ ЛАҚТЫРУДЫ ҮЙРЕТУ ӘДІСТЕМЕСІ

Сафин Д.Р.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Мақалада Мектепте оқытылатын негізгі қозғалыс әрекеттерінің бірі-лақтыру. Олар негізгі қозғалыс түрлеріне жатады және бірінші сыныптан бастап мектептің дене шынықтыру бағдарламасына енгізілген. Лақтырудың қолданбалы маңызы зор, олар күнделікті өмірде және еңбек қызметінде, Қазақстан армиясының әскери қызметшілерін даярлауда қолданылады.

Лақтыру "бұлшықет корсетінің" пайда болуына ықпал етеді, өйткені олар арқа, іш, жоғарғы аяқ белдіктерінің негізгі бұлшықет топтарын нығайтады. Олар дұрыс қалыптың дамуына оң әсер етеді, бұл мектептегі ұзақ оқу сабақтарына байланысты қозғалыстың бұл түріне ерекше мән береді. Лақтыру түріндегі қозғалыстар әртүрлі бұлшықет топтарын дамытады, буындардағы қозғалғыштығын арттырады, жылдамдықты, қозғалысты үйлестіруді, жылдамдық пен күш мүмкіндіктерін, қозғалыстарыңызды басқару қабілетін дамытады.

Кішкентай доптар (резеңке, теннис, хоккей) мен граната лақтыру оқушылар мен жастардың дене дамуы мен арнайы дайындығының маңызды құралы болып табылады. Лақтырудың бұл екі түрі, сондай-ақ тас лақтыру найза лақтырушыларды дайындауда кеңінен қолданылады.

Жаттығу мен жаттығуда қолданылатын шарлардың салмағы мен диаметрі әртүрлі болуы мүмкін. Ұлдар мен қыздардың жарыстарында салмағы 150 г (төзімділік 10 Г) және диаметрі 5,8-ден 6,2 см-ге дейінгі доптар қолданылады. допты лақтыру орнынан және ені 10 м дәлізге жүгіруден жүзеге асырылады.

Лақтыру-бұл "жарылғыш" деп аталатын қысқа мерзімді, бірақ айтарлықтай күш-жігерді қажет ететін жеңіл атлетика жаттығулары. Бұл жаттығулардың мақсаты-снарядтарды ең алыс қашықтыққа жылжыту. Лақтыру жаттығулары күш, жылдамдық және ептілік сияқты моторлық қасиеттердің үйлесімді дамуына көмектеседі.

Лақтыру ең көне физикалық жаттығуларға жатады. Көптеген мыңжылдықтар бойы снарядтармен әр түрлі жаттығулар адамның физикалық қабілеттерін жетілдіруге, оның ойлау қабілетін, талдау қабілетін дамытуға көмектесті. Лақтыру-күрделі жаттығу. Шынында да, лақтыру кезінде снаряд шығарылған сәттен бастап қолдың бағытын, амплитудасын, күші мен жылдамдығын өлшеу, белгілі бір бастапқы позицияны қабылдаудан бастап, лақтырудан кейін тепе-теңдікті сақтауға дейінгі қозғалыстардың ең ұтымды құрылымын таңдау қажет.

Лақтыру кезінде иық белдеуінің, дененің және аяқтың барлық негізгі бұлшықет топтары белсенді жұмыс істейді. Жаттығулар тез, үлкен амплитудада орындалады және дәлдікті қажет етеді.

Лақтыру үш түрге бөлінеді:

✚ "найза, граната, кішкентай доп" жеңіл снарядтары бастың артынан лақтырумен лақтырылады;

✚ ауыр снарядтар "әр түрлі салмақтағы дискілер" снарядтың үдеткішінен лақтырушының денесінің айналуын қолдана отырып лақтырылады;

✚ "әртүрлі салмақтағы ядролардың" ауыр снарядтары секіруден итеріледі.

Кішкентай допты лақтыру техникасы

Кішкентай допты жүгіруден лақтыру жылдамдық-күш жаттығуларының циклдік-ациклдік тобына жатады. Қозғалыстың жалпы құрылымы бірқатар фазалардан тұрады. Лақтырудың алдын – ала бөлігі снарядты ұстауға және екі фазадан тұратын жүгіруге бөлінеді (алдын-ала және соңғы-лақтыру қадамдары). Соңғы бөлім соңғы күш элементтерін және лақтырудан кейінгі тепе-теңдікті сақтау кезеңін қамтиды.

Снарядты ұстау

Кішкентай доп лақтырылған қолдың саусақтарының фалангтарымен алақанға басылмай ұсталады. Сұқ саусақ, ортаңғы және сақина саусақтары доптың артқы жағына рычаг тәрізді орналастырылған, ал бас бармақ пен кішкентай саусақ оны бүйірінен ұстайды. Жүгіруді бастамас бұрын, лақтырушы снарядты иықтың үстінде иілген қолында ұстайды.

Жүгіру

Жүгірудің бірінші (алдын ала) кезеңі бастапқы позициядан жеке таңдалатын бақылау белгісіне дейін басталады. Жүгірудің бұл бөлігінің міндеті – "снарядты

лақтыру" жүйесіне бастапқы жылдамдықты беру, нәтижесінде ол белгілі бір қозғалыс мөлшерін алады және аяқты бақылау белгісіне дәл тигізеді. Жүгіру әдеттегі жүгіру қадамымен оңтайлы жылдамдықпен орындалады, оның ұзындығы 6-12 жүгіру қадамында жеңіледі.

Жүгірудің екінші (соңғы) кезеңі, ол жеке-жеке таңдалады және алға жылжу жылдамдығына, қадамдардың ұзындығына және лақтырудан кейін тоқтау әдісіне байланысты, бақылау белгісінен басталып, соңғы күш орындалатын жерде аяқталады. Бұл фазаның міндеті-снарядты "басып озу" үшін бұру және соңғы қозғалыс алдында Оңтайлы жылдамдықты сақтау. Жүгірудің осы бөлігінің қадамдары лақтыру деп аталады. Олардың саны снарядты ұрлау әдісіне байланысты және 4-6 қадам аралығында болады. Бұл ретте, қадамдардың жұп санын пайдалана отырып, лақтырушы сол аяғымен бақылау белгісіне, оң аяғымен тақ санға түсуі тиіс (техниканы талдау допты оң қолымен лақтыратындар үшін жүргізілетін болады).

Спорттық тәжірибеде лақтыру қадамдарын орындау кезінде снарядты ұрлаудың әртүрлі нұсқалары қолданылады ("тікелей – артқа", " алға – төмен – артқа доға", " жоғары – артқа доға " және басқалар). Лақтырушылардың көпшілігі қолданатын техниканы талдау кезінде көрсетілген ең қарапайым және кең таралған әдіс "тікелей артқа"ұрлау болып саналады. Ол төрт лақтыру қадамымен жүзеге асырылады.

Сол аяқпен бақылау белгісіне түскенде, лақтырушы бірінші қадамды оң жақпен тоқтаусыз орындайды. Аяқ қозғалыс кезінде тікелей қойылады, ал жамбас позициясы жүгірудің бірінші бөлігіндегідей қалады. Сонымен қатар, иықтарды оңға бұру және доппен шынтақ буынында бүгілген оң қолды біртіндеп артқа тарту басталады. Шынтақ буынында бүгілген сол қол алға жылжиды.

Сол аяқпен орындалған екінші қадам иық осін и. п. - дан 90* бұрышқа дейін оңға қарай бұрумен және снарядпен оң қолды толық түзетумен бірге жүреді. Бұл қадамдағы бассейн де оңға бұрылады, шамамен 45*. Снарядпен қол сол атаудағы иықтан сәл жоғары орналасқан. Түзетілген оң қол мен дененің арасында тік бұрыш пайда болады, ол одан әрі қозғалыстарда сақталады. Жылдамдықты сақтау үшін дененің тік күйін сақтау ұсынылады. Жүгіру қадамдарын орындау кезінде CSMT тік тербелістерін азайту маңызды. Иек сол иықта орналасқан. Аяқтың қозғалысы белсенді, серіппелі болуы керек және снарядтан қашу сияқты орындалуы керек. Екінші қадамнан кейін снарядты бұру процесі аяқталады.

Үшінші қадам деп аталады крест. Бұл снарядты үдеткіштің алдын-ала және соңғы бөлігі арасындағы байланыс. Оның негізгі міндеті-снарядты "басып озу" және оң аяқты тірекке қою кезінде сол аяқты уақтылы алға шығару. Айқас қадам жамбасты белсенді түрде араластыру және сол аяқпен итеру арқылы жүзеге асырылады, бұл лақтырушының денесінің төменгі бөліктеріне қосымша үдеу береді және жамбас осін иық осіне қарсы алға шығарады. Осылайша, снарядтың "басып озуы" орын алады, нәтижесінде соңғы күшке қатысатын бұлшықет топтары алдын-ала тартылады. Бұл қадамды орындау кезінде Магистраль артқа қарай қисайып, иықтар оңға бұрылуды арттырады. Айқас қадамды аяқтай отырып, оң аяқтың аяғы сыртқы доғадан өкшеге қойылады, содан кейін саусаққа оралады. Аяқтың орналасуы ОСМТ проекциясына жақын жүзеге асырылады.

Осы сәтте сол аяғы тіректен тез шығарылғаннан кейін (алдыңғы бетіндегі бұлшықеттердің алдын-ала қатты тартылуының нәтижесінде белсенді итеру арқылы) алға шығарылады және жүгіруді аяқтайды (Төртінші қадам).

Лақтыру қадамдарын орындау кезінде финалға дейінгі соңғы қадамдарда жеделдетуге баса назар аудара отырып, оларды орындау ритағын сақтау өте маңызды.

Соңғы күш

Лақтырудың соңғы кезеңі оң жақ тірек аяғының үстінен OSMТ өту кезінде төртінші лақтыру қадамында сол аяқты орналастырудан басталады. Бұл қадам ұшу кезеңісіз орындалады. Соңғы қозғалыста жүгіру кезінде алынған жылдамдықты лақтыру кезінде барынша арттыру қажет.

Осы сәттен бастап снарядты "ұстау" басталады. "Ұстау" элементі снарядты босату кезінде қатысатын магистральдық бұлшықеттер мен лақтыратын қолды кейіннен тарту үшін қажет.

Сол аяғы, түзу дерлік, өкшеден жүгіру сызығының сол жағына шамамен бір аяққа қойылады, әрі қарай бүкіл аяққа баса назар аударылады. Бұл сол аяқ пен сол иық арқылы шартты түрде өтетін осьтің айналасында айналмалы – трансляциялық қозғалыс жағдайларын жасау үшін қажет. Қазіргі уақытта ("ұстаудан" кейін) снарядпен оң қол шынтак буынында бүгіледі, ал білек пен қол иықтың артында қалып, супинацияланады. Сол қол солға қарай тартыла бастайды және енеді.

Оң аяғын түзетіп, жамбастың оң жағын алға қарай бұра отырып, лақтырушы снарядтың "тартылуын" жүзеге асыра отырып, кеудесін алға шығарады, оң шынтакын Алға – жоғары шығарады және сыртқы ұқсастығына байланысты осылай аталған "созылған садақ" күйіне өтеді. снарядпен оң қол, иілген магистраль және сол аяқ сәйкес доғаны құрайды.

Әрі қарай, алдын – ала созылған бұлшықеттерді қысқарту және "снаряд-снаряд" жүйесінің инерциясын қолдану арқылы дененің кеңеюі және кеуденің алға жылжуы жүреді.

Соңғы күш – жігердің соңғы бөлігі ең күшті қозғалыс - "серпіліс" арқылы жүзеге асырылады. Снарядты босату білек пен оң қолдың қамшы тәрізді қозғалысымен аяқталады.

Снарядпен қол иықтың үстінен өтеді. Лақтыру кезінде сол аяқ қозғалысты тоқтатады және толығымен түзетіледі.

Соңғы күш-жігердің барлық элементтері бір қозғалыс ретінде орындалады. Лақтырудың тиімділігі снарядқа қозғалыстың жалпы мөлшерін беру үшін финалда дененің төменгі және жоғарғы бөліктерінен бастап тежеу тізбегіне байланысты.

Қозғалыс инерциясын өтеу үшін снаряд босатылғаннан кейін, лақтырушы лақтыру орнын шектейтін доғаның алдында сол аяғынан оңға секіреді.

Қорыта айтқанда:

1. Жас және жыныстық ерекшеліктерін есепке алуға негізделген 8-10 жас аралығындағы оқушыларға шағын доп лақтыру техникасын жетілдіру әдістері әзірленді.

2. Допты лақтыру техникасының жақсаруы, әдетте, моторлық дайындық көрсеткіштерінің тұрақтануы және, әсіресе, физикалық даму және керісінше: допты

лақтырудың кинематикалық құрылымының тұрақтануы моторлық дайындық пен физикалық даму көрсеткіштерінің өсуімен байқалады.

3. Әр түрлі салмақтағы снарядтарды лақтырудың кинематикалық сипаттамаларын талдау негізінде 9-10 жастағы оқушыларды теннис добын лақтыруға үйрету кезінде ауыр снарядты (150 г) лақтыруды қолдануға болатындығы көрсетілген, бұл қозғалыс техникасын оқытумен бір мезгілде жылдамдық-күш мүмкіндіктерін дамытуға мүмкіндік береді, ал Әдістемеді қозғалыс техникасының осындай күрделі компонентін позициядан ауысу ретінде үйрету үшін снарядты "созылған садақ" күйіне бұру. Бұл әзірленген әдістердің тиімділігін одан әрі арттыруға мүмкіндік береді.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Аросьев Д.А., Бавина Л. В., Баранчукова Г. А. /оқушылардың дене тәрбиесі әдістемесі/ ред. Г. Б. Мейсон және Л. Е. Любомирский. М., Ағарту, 1989.
2. Белинович В. В. / дене тәрбиесінде оқыту / М.: ФиС, 1958.
3. Белых Н. А. жеңіл атлетикалық лақтыру.- Киев: Денсаулық,1976.
4. Бондарчук А. П. жеңіл атлет жаттығуы.- Киев: Денсаулық,1986.
5. Вавилова Е. Н. жүгіруді, секіруді, өрмелеуді және лақтыруды үйретіңіз. - М.: Ағарту, 1983.
6. Гойхман П. Н., Трофимов О. Н. мектептегі жеңіл атлетика.- М.: ФиС, 1972.
7. Иванов Н. Д.4-сыныпта шағын доп лақтыруды үйрету// Мектептегі дене шынықтыру. 1979. -№9.
9. Ашмарин Б. А. мектеп жасындағы балаларды зерттеу әдістемесінің ерекшеліктері. Л.: оларға өтірік айт. А. И. Герцен, 1979.

ӘОЖ 37.371

ЗАМАНАУИ БІЛІМ БЕРУ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫН ЕНГІЗУ АРҚЫЛЫ БІЛІМ САПАСЫН ЖОҒАРЛАТУДЫҢ ЖОЛДАРЫ

Сәрсенханқызы Т., мәдениет, спорт және алғашқы әскери дайындық кафедрасының лекторы

Дене шынықтыру және спорт мамандығының студенттері
3-курс Сәрсенханұлы Е., 2-курс Жанибеков Қ.

Білім берудің тиімділігі мен сапасын арттыру тақырыбы, соның салдарынан педагогикалық процесс, зерттеудің кең өрісін ұсынады. Бұл адамзат қоғамының дамуымен қызметтің барлық түрлерінің дамуына байланысты. Ғылым мен техниканың, медицинаның және тіршілік әрекетінің басқа да ажырамас салаларының дамуы білім беру сапасын арттыру қажеттігіне алып келеді

Оқушылардың білім сапасын арттырудың бір құралы-Дене шынықтыру мұғалімінің заманауи білім беру технологияларын қолдануы.

Қазіргі педагогикалық технологияларға мыналар жатады:

- ұжымдық оқыту әдістері;

- тұлғаға бағытталған білім беру технологиялары;
- ойын технологиясы;
- оқытудың белсенді әдістері;
- проблемалық оқыту;
- ақпараттық-компьютерлік технологиялар;
- тірек сызбаларды пайдалана отырып, озық оқыту технологиясы;
- дамыта оқыту технологиясы;
- Жоба әдісі.

Мен ең көп қолданылатын технологияға тоқталамын:

Ұжымдық оқыту тәсілі.

Оны жұппен, үштікпен, төрттікпен; дене шынықтыру сабақтарындағы топтарда, бағдарламалық материалдың әрбір бөлімінде іске асырамыз. Студенттер топтың жұмысына өз бетінше қарағанда жақсы қосылады, бұл әдіс физикалық мәліметтері әлсіз балаларға ең жақсы дайындалған балалармен жұмыс істеуге, жоғары баға алуға мүмкіндік береді. Дене шынықтыру сабақтарына қатысуға және оқуға деген ынтасы артады.

Ойын технологиясы.

Бастауыш сынып оқушысының негізгі қызметі ойын екені белгілі. Тиісінше, физикалық қасиеттерді сәтті дамыту, дене жаттығуларын орындау кезінде дағдылар мен қабілеттерді қалыптастыру, бастауыш сынып оқушыларының моторикасына негізделген негізгі психикалық процестерді жандандыру және жетілдіру үшін ашық ойындарды мүмкіндігінше кеңінен қолдану қажет.

Дене шынықтыру сабақтарында АКТ - ны қолдана отырып, барлық оқушылар мен мұғалімдер жеңіске жетеді, өйткені бұл технологиялар дене шынықтыру – сауықтыру қызметінің тиімділігін арттыруға мүмкіндік беретін ең перспективалы бағыттардың бірі – әр оқушының денсаулығын нығайтуға деген жеке қызығушылығы. Бұл оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыруға деген қызығушылығын ояту сияқты мәселені шешуге көмектеседі. Білім беру саласына заманауи ақпараттық технологиялардың енуі мұғалімдерге дене шынықтыру сабақтарында оқытудың мазмұнын, әдістері мен ұйымдастырушылық формаларын сапалы өзгертуге мүмкіндік береді.

Мұғалімнің мақсаты - оқу процесін әдістемелік қолдау құралы ретінде дене тәрбиесі процесінде компьютерлік технологияларды қолдануды табу.

Мұғалімнің міндеті-білімді практикалық игеруге жағдай жасау, әр оқушыға өзінің белсенділігін, шығармашылығын көрсетуге, қозғалыс және танымдық белсенділікті арттыруға мүмкіндік беретін оқыту әдістерін таңдау.

Акт қажетті ақпаратты "алуға", оны жүйелеуге және көрнекі түрде көрсетуге дайын шығармашылық мұғалімдер үшін қызықты. Оқушылар бұл ақпаратты жақсы қабылдайды: "100 рет естігеннен гөрі бір рет көрген жақсы. Сондықтан бейнефрагментті, фотосуретті, схеманы көрсету кейде мотордың өрескел көрсетілімінен гөрі пайдалы! Мұғалім оқушыда зерттелетін моториканың техникасы туралы дұрыс түсінік қалыптастыруға физикалық және әдістемелік тұрғыдан қаншалықты дайын болуы керек, сондықтан оны кейіннен қайта оқытудың қажеті жоқ! Бірақ ХХІ ғасырдағы бұл қиындықтарды компьютерді дене тәрбиесі процесінде қолдану арқылы шешуге болады. Оқушылар презентациялар

жасауға дайын және мұғалімнің тапсырмасы бойынша оларды тез жасайды. Презентациялар жасау қабілетінен уақытты, шығармашылық бағытты, перспективалық жоспардағы іс-қимылдардың дәйектілігін, ұйымдастырушылық жұмысты қажет ететін "мағыналы және терең" жобалық әдіске көшу қажет.

АКТ-ны қолдана отырып нақты сабақтың жоспарын құру үшін тақырыптық жоспарлауды басшылыққа алып, сабақтың мақсатын анықтау керек. АКТ құралдарын дәстүрлі әдістермен салыстырғанда қолданудың орындылығы анықталады. Содан кейін сабақтың жоспар-конспектісі жасалады. Уақыт өте келе ақпарат жинақталады және сабаққа дайындалу уақыты қысқарады. Пайдаланған әдіс алмасу, атқарымдар мектеп " жоғары мектептері үшін.

Сонымен, электронды презентацияда үлкен теориялық материал болуы мүмкін," Олимпиада ойындары, Тарих және география " дегенмен, оны ұсынудың ерекше формасына байланысты оңай сіңіріледі. Презентацияның өзі, шын мәнінде, сабақтың қысқаша мазмұны бола отырып, өзін-өзі оқыту және өзіндік жұмыс құралы ретінде қолданыла алады. Мұндай тақырыптағы Презентация:" дене шынықтыру сабақтарындағы өзін-өзі бақылау", онда анықтамалар, өзін-өзі бақылау көрсеткіші, дененің жай-күйінің субъективті көрсеткіштері, теориялық материалды құрайтын шаршаудың сыртқы белгілері ұсынылған. Қысқыштармен импульсті өлшеу әдістері практикалық материал болып табылады. Оқушылар өз бетінше бақылау және физикалық дайындығын анықтау үшін білім алады. "Дене шынықтыру сабақтарындағы мінез-құлық ережелері" және "қауіпсіздік техникасы ережелері" презентацияларын мектеп бетіне, байланыста немесе дневник.ги.

АКТ қолданудың тағы бір түрі Тестілеу бағдарламаларын қолдану болды. Компьютерлік тесттерде шексіз көп бөлімдер мен сұрақтар болуы мүмкін, бұл тесттерді тікелей қажеттіліктері мен нақты тест қатысушыларының қажеттіліктеріне қарай өзгертуге мүмкіндік береді.

Тесттер оқытудың кез-келген кезеңінде қолданылады. Оны босатылған студенттер үшін пайдалануға болады. Компьютерлік мәтіндерде жауаптармен де, онсыз да жұмыс қарастырылған, әр сұраққа 4 жауап беріледі.

Дене шынықтыру олимпиадаларына дайындық кезінде тесттерді қолдану оқушылардың теориялық білімдерін объективті бағалауға мүмкіндік береді. Әр жылдардағы олимпиаданың теориялық бөлімі бойынша қалалық тесттерді қолдана отырып, сіз бағдарламаның бөлімдері бойынша тест жасай аласыз.

Дене шынықтыру сабақтарында АКТ-ны қаншалықты жиі қолдану керек және бұл оқу процесінің тиімділігіне қалай әсер етеді? Акт тұлғаның бағалау-мотивациялық саласына әсер ететіні түсінікті. Егер акт өте сирек қолданылса, онда олардың әрқайсысы төтенше жағдайға айналады және студенттерде оқу материалын қабылдауға және игеруге кедергі келтіретін эмоционалды толқуды тудырады. Керісінше, АКТ-ны қатарынан көптеген сабақтарда жиі қолдану оларға деген қызығушылықтың жоғалуына әкеледі.

Оқу процесінде АКТ қолданудың оңтайлы жиілігі мен ұзақтығы оқушылардың жасына және оларды оқушының танымдық іс-әрекетінде қолданудың орындылығына байланысты анықталады. Дене шынықтыру бағдарламасының әр бөлімін зерделеудің басында АКТ-ны зерттелетін қозғалыс

әрекеттерінің визуалды бейнесін қалыптастыру және ассоциативті ойлауды бекіту үшін қолданған дұрыс.

Дене дайындығын бағалау үшін негізгі бағдарламалық-нормативтік құжатта қарастырылған тест әдістері мен оларға қойылатын нормативтік талаптар қолданылды. Жалпы білім беретін мектепте дене тәрбиесі жөніндегі кешенді бағдарлама: 30 м жүгіру (жылдамдықты бағалау); 6 минуттық жүгіру (төзімділікті бағалау); орнынан ұзындыққа секіру (жылдамдық Күшін бағалау); отыру жағдайынан Алға еңкею (икемділікті бағалау); биік белтемірге тартылу (ұлдарда күшті бағалау).

Барлық жалпы білім беретін мекемелерде мониторинг жүргізудің тиімділігін арттыру үшін барлық дене шынықтыру мұғалімдері мектептегі дене тәрбиесін басқарудың барлық функцияларын іске асыруды қамтамасыз ететін мониторинг жүйесін (және оны педагогикалық сүйемелдеу) құруы қажет.

Мониторинг. Оқушылардың қабілеттерін ескере отырып, көрсеткіштердің өсуі бойынша бағалау үшін дене дайындығы мен дене дамуының мониторингін қолдану. Бұл мониторинг білім алушылар мен олардың ата-аналары үшін ашық болуға және даму серпінін байқауға мүмкіндік беруге тиіс. Қазіргі мектепте бұл компьютердің болуына байланысты мүмкін (оқушылардың жетістіктерінің компьютерлік журналы). Осылайша, дене шынықтыру нәтижелерінің көрнекі өсуі дене шынықтырумен қарым-қатынастың көрсеткіші ғана емес, сонымен қатар өзін-өзі жетілдіруге ынталандыру болады;

Өзін-өзі бағалау. Оқушылардың өзін-өзі бағалау дағдыларын қалыптастыру оларға өздерін объективті бағалауға, нақты мақсаттар қоюға және олардың даму қарқынына қол жеткізуге көмектеседі;

Кері байланыс. Кері байланыс білім алушыға Бағдарламаның орындалуы, қай кезеңде екендігі, өзінің әлсіз және күшті жақтары туралы ақпарат алуға мүмкіндік береді. Мұғалім кері байланыс арқылы оқушының алға қойған мақсаттарына жету дәрежесі туралы ақпарат алады және оқушыны объективті бағалауға мүмкіндік алады.

Қорытындылай келе, мұғалімнің өзіндік әдістемелік жұмысы, оның белсенді спорттық өмірі, жинақталған оң тәжірибесі, инновациялық технологиялары Мектептегі дене шынықтыру – сауықтыру жүйесін ұтымды ұйымдастыруға көмектеседі. Мұның бәрі оқушылардың еңбек қызметіне сәтті дайындығының нәтижесі және басқа тәсілдермен бірге ұзақ, белсенді, бақытты және толыққанды өмірді қамтамасыз етеді. Осы бағыттар бойынша жұмыс жас ұрпақты оқыту мен тәрбиелеудің қолайлы жағдайларын қамтамасыз етуге мүмкіндік береді, ұлттық білім беру бастамасын іске асыруға қадам болады. Оқушы, мүмкін, алғаш рет өзінің "қалағанына" және "қажет", "денсаулық үшін қажет", демек, өзі үшін деген көзқарасы туралы ойланатын шығар. Өзін-өзі жеңу сезімін ашудың мәні неде?! Өзінді әлсіздігінді жеңе білгеннен сәл артық жасай білу-мұны дене тәрбиесі үйретеді.

Осылайша, оқытудың заманауи білім беру технологиялары сабақ барысында ынталандырушы қолайлы орта құруға көмектеседі. Алайда, заманауи білім беру және ақпараттық технологияларды енгізу олардың дәстүрлі оқыту әдістемесін толығымен алмастырады дегенді білдірмейді, бірақ оның ажырамас бөлігі болады.

Өйткені, педагогикалық технология-бұл оқыту теориясына негізделген және жоспарланған нәтижелерді қамтамасыз ететін оқу іс-әрекетін ұйымдастырудың әдістері, әдістері, формалары жиынтығы.

Заманауи білім беру жүйесі мұғалімге көптеген инновациялық әдістемелердің ішінен "өз" тәсілін таңдауға, өз жұмыс тәжірибесіне жаңаша қарауға мүмкіндік береді. Бүгінгі таңда заманауи сабақты сәтті өткізу үшін сіз өзіңіздің жеке ұстанымыңызды жаңаша түсініп, өзгерістердің не үшін және не үшін қажет екенін түсініп, ең алдымен өзіңізді өзгертуіңіз керек.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Дене шынықтыру негіздері [Электрондық ресурс] — қол жеткізу режимі. - URL: http://otherreferats.allbest.ru/sport/00182375_0.html (өтініш берген күні 20.03.2014 ж.).

2. Варламов д.Б., Егорычева Е. В., Чернышева и. в. мектеп жасындағы балалар үшін дене шынықтырудың маңызы // ХХІ ғасыр студенттерінің ғылыми қауымдастығы. Гуманитарлық ғылымдар: с.ст. мат бойынша. ХІХ халықаралық. студ. ғылыми.-практ. конф. № 4(19). URL: [http://sibac.info/archive/guman/4\(19\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/4(19).pdf) (жүгінген күні: 18.04.2019).

ӘОЖ 378.178

БІЛІМ БЕРУДЕ ЖАСАНДЫ ИНТЕЛЛЕКТІНІҢ МҮМКІНДІКТЕРІ

¹Сихынбаева Ж.С., ²Мусабекова Г.Т., ³Ешанқулова Д.Б.

¹Педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент, МИРАС университеті

²Педагогика ғылымдарының докторы, профессор, Оңтүстік Қазақстан мемлекеттік педагогикалық университеті

³PhD доктор, МИРАС университеті

Шымкент қ., Қазақстан

Тағы бір басым бағыт – білім беру жүйесін болашақ еңбек нарығының қажеттіліктеріне бейімдеу. Президент автоматтандыру мен жасанды интеллектті одан әрі дамыту жұмыс күшінің жаһандық құрылымын түбегейлі өзгертеді деп есептейді. Адамның жұмысы өзгереді және мүлде басқа дағдыларды қажет етеді. Сондықтан қызметкерлердің жаңа құзіреттіліктерін мектептен бастап дамыту қажет. Білікті мұғалімдердің тапшылығы мәселесін шешу үшін Қасым-Жомарт Тоқаев Үкімет пилоттық бағдарламасына оқушылар мен студенттерге арналған онлайн платформаны іске қосуды ұсынды, ол арқылы олар бағдарламалауды үйренеді.

ЖОО пәндерін оқытудың мазмұны мен әдістемесін айтарлықтай жаңарту қажет. Болашақ мұғалімдер, дәрігерлер, агрономдар, заңгерлер, сала мамандары жасанды интеллект саласында базалық білімге ие болуы керек. Тағы бір маңызды қадам Назарбаев Университеті жанындағы Смарт жүйелер және жасанды интеллект институтын толыққанды ғылыми-зерттеу институтына айналдыру болмақ. Ол ең үздік мамандар мен сарапшыларды тарту нүктесіне айнала отырып, біртұтас

экожүйені қалыптастыруы керек. Институт құрамына IT индустриясының әлемдік және отандық көшбасшыларымен тығыз серіктестікте жұмыс істейтін ҒЗТҚЖ орталығы кіреді. Сонымен бірге, институт әзірлемелерін коммерцияландыру және дұрыс масштабтау маңызды», - деді Президент[1].

Біріншіден, ЖИ адам факторын, демек, жұмыстағы адам қателігінің мүмкіндігін жояды. Сондықтан ЖИ қолдану көптеген салаларда күрт өсті. Машиналар үнемі жаңартылып отыратын қолда бар ақпарат негізінде нақты шешімдер қабылдайды. Ең бастысы - оны дұрыс бағдарламалау. Сонымен қатар, уақыт өте келе нәтиженің дәлдігі артады. ЖИ жүйелері күрделі есептеулерді орындауға, үлкен көлемдегі деректерді өңдеуге және адам қателерінсіз дәл болжау жасауға қабілетті.

Екіншіден, ЖИ табиғи апаттар кезінде тәуекелді азайту үшін қолданылуы мүмкін. Мысалы, Google мен Гарвард университеті жер сілкінісі болған жерді болжай алатын ЖИ жүйесін әзірлеу бастамасын ұсынды. 130 мың жер сілкіністері мен дүмпулерді зерттегеннен кейін жүйе дүмпулердің орнын анықтауда ең үлкен дәлдікті көрсетті.

Үшіншіден, шаршау, нашар көңіл-күй немесе алаңдаушылық сезімі машинаға жат, олар шексіз және үзіліссіз жұмыс істей алады. Олар адамдар сияқты бір нәрсені қайталаудан жалықпайды. Бұл еңбек өнімділігі мен экономикалық көрсеткіштерге үлкен әсер етеді.

Төртіншіден, машиналар эмоцияларды сезіне алмайды. Кейбір «қиын» клиенттермен жұмыс істегенде оларды ашуландыру мүмкін емес. Белгілі бір сәтте жүктеме жоғарылаған адам тілдің сезімталдығы тұрғысынан ақаулыққа тап болуы мүмкін. Бұл машинада болмайды, өйткені тұтынушылар қанша оғаш сұраулар жасаса да, чат-ботта сұрауды бағалау негізінде көрсетуді жалғастыратын дайын жауаптар бар. Сарапшылардың пікірінше, чат-боттарда ЖИ пайдалану - мұндай сценарийлермен күресудің ең қауіпсіз жолы.

Бесіншіден, машиналар дәлірек, тиімдірек және нәтижеге бағытталған шешімдерді қамтамасыз етеді. Тағы да, бұл машиналарда эмоциялар мен алдын ала түсініктерден айырылғандығымен түсіндіріледі.

«Жасанды интеллект» (ЖИ) терминін 1956 жылы американдық компьютер ғалымы Джон Маккарти енгізді. Жасанды интеллект (ЖИ) адамдар дәстүрлі түрде орындайтын интеллектуалды жүйелер мен алгоритмдердің шығармашылық функцияларды орындау қабілетін білдіреді. ЖИ-тің негізгі міндеті - қол жеткізуге болатын когнитивтік процестерді интеллектуалды модельдеу болып табылады.

«Жасанды интеллект білім беруде төңкеріс жасайды, оқыту әдістері, оқу жолдары, білімге қол жеткізу және мұғалімдерді дайындау революциялық өзгерістерге ұшырайды» - деді ЮНЕСКО Бас директоры Одри Азуле. Жасанды интеллект оқуға қол жеткізудегі кедергілерді азайту, басқару процестерін автоматтандыру және оқыту нәтижелерін жақсарту әдістерін оңтайландыру арқылы жаһандық білім беру мақсаттарына жетуді жеделдету мүмкіндігіне ие. Жасанды интеллекттің не екенін жақсырақ түсіну үшін алдымен «интеллект» сөзінің мағынасына қарау керек.

Интеллект – субъектінің қоршаған әлемді қабылдау және түсіну, оны өңдеу, үйрену және өз бетінше шешім қабылдау қабілеті. Ал жасанды интеллект - ЖИ -

бұл машиналардың немесе компьютерлік бағдарламалардың адам миы сияқты үйрену, ойлау және пайымдау қабілеті. Жаңа жүйе адам жүктеген деректер мен нұсқаулар негізінде қорытынды жасауға және функцияларды орындауға қабілетті болды. Сонымен бірге, уақыт өте келе жүйе адамның ойлауы мен логикасын зерттеп, дамып келе жатыр. Яғни, өз бетінше ойлап, дами алатын машина. Әрине, жасанды интеллект жұмыс істеуі үшін ол машиналарға ауызша командаларды түсінуге, кескіндер мен мәтіндерді ажыратуға мүмкіндік беруі қажет (адамдармен салыстырғанда әлдеқайда көп дәрежеде – редактордың ескертпесі). Мысалы, Apple Siri, Hello Google, Yandex-тен Алиса - мұның бәрі ауызша командаларды түсінетін жасанды интеллекттің классикалық мысалдары.

Жасанды интеллект қазіргі уақытта ғылыми зерттеулердің басым бағыты болып табылады. Бұл бағытта кибернетика, лингвистер, педагогтар, психологтар, философтар, математиктер мен инженерлер ең көп күш жұмсады. Дәл осы жерде ғылыми ойдың дамуына және компьютерлік технологиялар мен робототехника саласындағы жетістіктердің адамдардың болашақ ұрпақтарының өміріне ықпалына қатысты көптеген іргелі мәселелер шешілуде. Мұнда ғылыми пәнаралық зерттеудің жаңа әдістері туындап, дамиды, ғылыми нәтижелерге жаңа көзқарас қалыптасады, осы нәтижелерге жаңарған философиялық түсінік пайда болады.

Соңғы онжылдықтарда елде болған жалпы әлеуметтік-экономикалық өзгерістер отандық жоғары білім жаһандық білім беру кеңістігіне интеграциялану, ұсынылатын білім беру қызметтерінің сапасын арттыру, отандық жоғары оқу орындарының халықаралық аренадағы бәсекеге қабілеттілігін арттыру қажеттілігінен туындаған тұрақты өзгерістер жағдайында болды. Заманауи білім ұялы және ашық жүйеге айналуға. Білім беру үдерісіне ақпараттық-коммуникациялық технологиялар мен электрондық білім беру ресурстарын енгізу жаңа білім беру парадигмасының қалыптасуына ықпал етті [2, б. 106–109].

Білім берудің цифрлық трансформациясының мәні жасанды интеллект әдістері мен виртуалды шындықты қолдануды қоса алғанда, цифрлық технологиялардың өсіп келе жатқан әлеуетін пайдалану негізінде білім беру үдерісін дербестендіру арқылы әрбір оқушының қажетті құралдар; білім беру ұйымдарында цифрлық білім беру ортасын дамыту; интернетке кең жолақты жалпы қолжетімділікті қамтамасыз ету, үлкен деректермен жұмыс істеу білім беру нәтижелеріне қол жеткізуінде көрініп отыр [3, б. 36].

Нейрондық желілер бірқатар мәселелерді адамдарға қарағанда бірнеше есе тиімді және дәл шешеді, бұл жақын арада көптеген жұмыс орындарын толық автоматтандыруды мүмкін етеді, демек, жұмыссыздықтың өсуіне әкеледі. Сонымен бірге, әр уақытта әртүрлі технологиялар адамдардың еңбек нарығынан ығысуына ықпал еткенін атап өту керек, бірақ адамдар әрқашан болып жатқан өзгерістерге бейімделе алды. ЖИ пайдаланудың барлық артықшылықтарын, соның ішінде өнімділікті арттыруды ескере отырып, адамдар оған тәуелді болмай, оны толықтыруы керек [4].

Соңғы онжылдықта ЖИ жүйелерінің мүлдем жаңа кластары мен түрлері пайда болды, мысалы:

- «ақылды көмекшілер» (агенттер), мысалы: Microsoft корпорациясынан Cortana, Apple компаниясынан Siri, GoogleNow, Amazon компаниясынан Echo және

т.б., олар бір уақытта бірнеше «интеллектуалды» функциялар мен мүмкіндіктерді біріктіруге қабілетті: сөйлеуді тану, жеке ақпаратты талдау белгілі бір пайдаланушы және оны белгілі бір базалық деңгейде түсіндіру мүмкіндігі туралы, интернетте іздеуде және онлайн сатып алуда көмек көрсету және т.б.

- арнайы датчиктермен және сенсорлармен жабдықталған ЖИ және роботтық жүйелер оларға онлайн талдау және бақылау және қоршаған физикалық әлемнің әртүрлі параметрлері мен деректерінің өзгеруіне, мысалы, температура, ылғалдылық, қысым және т.б. автоматтандырылған көліктерді жасауда қолданылатын әртүрлі алгоритмдер мен технологиялар мұндай жүйелердің неғұрлым күрделі қосалқы сыныбы болып табылады;

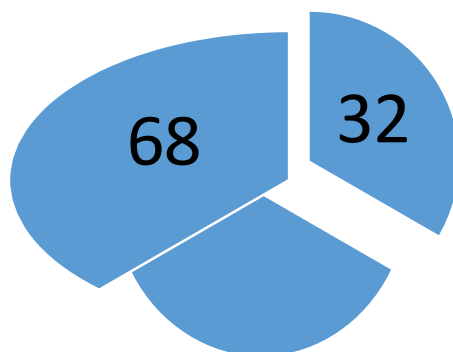
- нақты ақпаратты білуді талап ететін әртүрлі сұрақтарға жауап беруге қабілетті өздігінен білім алатын ЖИ жүйелері.

- әртүрлі зияткерлік ойындардың (шахмат, дойбы, реверси, гоу және тіпті покер) жеңімпаздарын ұтып алуды үйренген ойын өздігінен үйренетін ЖИ жүйелері.

ЖИ жүйелерінің осындай қарқынды дамуына қарамастан, біздің ойымызша, ЖИ ешқашан адам еңбегін толығымен алмастыра алмайды. Адамдарда ЖИ-де қайталануы қиын ерекше қасиеттер мен сезімдер бар: интуиция, шығармашылық ойлау, сыни пайымдау, когнитивтік икемділік, эмпатия, мейірімділік және т.б. Болашақта әртүрлі компаниялардың қызметкерлері креативті болуы керек және стандартты емес мәселелерді тезірек шеше алуы қажет.

Шығармашылық ойлау қабілеті бар студенттердің пайызын анықтау мақсатында Мираc университетінің «Педагогика және психология» секторының 100 жоғары курс студенттеріне (3–4 курс, бакалавриат) диагноз қойылды. Г. Резапкина өзгерткен «Ойлау түрі» әдісі арқылы студенттердің шығармашылық (креативті ойлау) деңгейі анықталды.

Алынған нәтижелер зерттелген студенттердің көпшілігінің (72%) шығармашылық ойлау деңгейі орташа, 21% жоғары, 7% шығармашылық ойлау деңгейі төмен екенін көрсетті. Соңғы топпен шығармашылықты дамытуға бағытталған іс-шараларды өткізген жөн деп санадық. ЖИ технологияларын кеңінен енгізу, адамдарда сенсорлық қабылдауды, ойлаудың интуитивті түрін дамыту қажеттілігіне әкеледі, өйткені рационалды талдау арқылы жасауға болатын және қадамдық алгоритмдер түрінде ұсынылатын барлық нәрсені ЖИ бірнеше рет орындайды, сонымен қатар адамға қарағанда тиімдірек. Ойлаудың интуитивті және ұтымды түрі бар студенттердің санын анықтау үшін біз Эпштейннің REI-40 әдісі арқылы жоғарыда аталған 100 оқушыға диагноз қойдық. Алынған деректер 1-суретте көрсетілген.



Біз зерттеген студенттердің арасында ойлаудың ұтымды түрі (68%) басым екенін көреміз, тек 32% ғана интуитивті ойлау түрі бар, бұл бүкіл үлгінің шамамен үштен бірін құрайды. Тиісінше, студенттердің интуитивті мүмкіндіктерін ашуға бағытталған іс-шараларды өткізген жөн, өйткені смарт құрылғылардың әлеуеті мен адамның ақыл-ой операцияларының мүмкіндіктерін біріктіру қысқа мерзімді перспективада сөзсіз.

Жоғары оқу орындарында жасанды интеллектті қолданудың перспективалы бағыттары жоғарыда аталғандармен шектелмейтінін атап өткен жөн. Біздің ойымызша, ЖИ оқытуда да, студенттердің білімін бағалауда да педагогикалық ұжымға бәсекелес бола алмайды. ЖИ - университетте орындалатын көптеген түрлі операцияларды орындауға және жақсартуға, тиімді оқу процесін ұйымдастыруға және қажетті коммуникацияларды құруға көмектесетін көмекші, бірақ құнды құрал. Қарқынды өзгеретін әлемде, келе жатқан технологиялық ерекшелік жағдайында жақын болашақта бірқатар мамандықтар жойылып, жаңа өзекті кәсіптер пайда болатыны анық, оның ішінде жасанды интеллект саласында.

Жасанды интеллектті дамытудың 2030 жылға дейінгі ұлттық стратегиясына сәйкес, 2024 жылға қарай елде ЖИ және оны қолданудың тиісті салаларында құзыреті бар азаматтардың санын айтарлықтай арттыру, ал 2030 жылға қарай әлемде- жоғары білікті ЖИ мамандары мен көшбасшыларын дайындау үшін сыныптық білім беру бағдарламаларын іске асыру қажет. Отандық университеттер ЖИ саласындағы салаларда әлемде жетекші орындарға ие болуы керек. Бұл саладағы мамандардың тапшылығын, оның ішінде ғылыми дәрежесі бар жетекші шетелдік мамандарды тарту арқылы жою қажет. Еліміздің жоғары оқу орындарындағы цифрландыру деңгейі өте әртүрлі, сондықтан Стратегияда жоғарыда айтылғандарды қамтамасыз ету үшін тиісті цифрлық қуаттар, тиісті материалдық-техникалық база қажет, білім беру саласында көп деңгейлі білім беру жүйесін құру қажет. деректерді талдау, ЖИ және оны қолданудың тиісті салалары.

Қажетті цифрлық білім беру ортасын құру және дамыту білім беру процесінің барлық қатысушыларының цифрлық құзыреттілік деңгейін арттыруға көмектеседі.

Осылайша, зерттеу нәтижесінде жоғары білім саласында жасанды интеллектті қолданудың перспективалық бағыттары анықталды және талданды, оларды тиімді жүзеге асыру жеке қабілеттерге бейімделген ең оңтайлы оқыту стратегиясын таңдауға мүмкіндік береді. және студенттердің қажеттіліктері мен еңбек нарығының қажеттіліктері, университеттерде жүзеге асырылатын көптеген әртүрлі операцияларды жүзеге асыру және жетілдіру, тиімді оқу процесін ұйымдастыруға және қажетті коммуникацияларды құруға көмектесу.

Әдебиеттер тізімі

1. Электронный ресурс. <https://mir24.tv/news/16563029/iskusstvennyi-intellekt-budut-izuchat-studenty-vuzov-v-kazahstane>
2. Мак Эндрю К. Укрощение инноваций: как онлайн-магистратура вернула университету инициативу в преобразованиях // Вопросы образования. 2018. № 4. С. 60–80.
3. «Цифрлы Қазақстан» мемлекеттік бағдарлама.-Астана, 2017.

4. Сарсенбаева Н.Ф., Мырзахметова Б.Ш., Адылбекова Э.Т. Цифровизация образования в Республике Казахстан // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. -2021.-№01(54).

5. Славянов А. С., Фешина С. С. Технологии искусственного интеллекта в образовании как фактор повышения качества человеческого капитала // Экономика и бизнес: теория и практика. 2019. № 7. С. 156–159.

ӘОЖ 7.79.796.03

**ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРУ МЕКЕМЕСІНІҢ БІРІНШІ СЫНЫБЫНДА
ОҚИТЫН ЖҮРЕК-ҚАНТАМЫР ЖҮЙЕСІ АУРУЛАРЫ БАР
ОҚУШЫЛАРДЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ БОЙЫНША
ОҢАЛТУ ӘДІСТЕМЕСІ**

Советов Е.Е.

Дошыбеков А.Б., туризм және спорт академиясы дене
шынықтыру және спорттың теориялық негіздері кафедрасының
меңгерушісі, PhD докторы, Қазақстан

Қазіргі кезеңде денсаулық сақтау мүмкіндіктері шектеулі, жалпы білім беретін оқу орындарында оқитын және тиісінше айтарлықтай психикалық және физикалық жүктемелерге тап болған балаларды физикалық оңалтумен байланысты медициналық-педагогикалық проблемалар өте шиеленісе түсті. Ерекше білім беру қажеттіліктері бар мектеп оқушыларының денесінің функционалдық жағдайын қалпына келтіру, әсіресе жалпы білім беретін мекеме жағдайында өте маңызды. Сондықтан мүмкіндігі шектеулі бірінші сынып оқушыларын, атап айтқанда жүрек-қан тамырлары ауруларын физикалық оңалту мәселесі өте өзекті.

Балалық шақта жүрек-қан тамырлары ауруларының жоғары таралуы пациенттерді жоғары технологиялық медициналық көмекпен қамтамасыз етудің жеткіліксіздігімен ғана емес, сонымен қатар мектептің білім беру жүйесі үшін профилактикалық және оңалту шараларының дамымауымен түсіндіріледі. Қазіргі кезеңде Қазақстандық Денсаулық сақтау мен білім берудің өскелең ұрпақтың денсаулығын сақтау саласындағы негізгі міндеттерінің бірі жүрек және қан тамырлары аурулары бар балалардың пайда болуының алдын алу және оңалту шаралары болып табылады.

Қолданыстағы әдістемелер жүрек-тамыр жүйесі аурулары бар орта және жоғары мектеп жасындағы білім алушыларды физикалық оңалтуға бағытталған және емдеу және емдеу-алдын алу мекемелері жағдайында жүзеге асырылады. Сондықтан жалпы білім беретін мектеп жағдайында бірінші сынып оқушыларын физикалық оңалту әдістемесін әзірлеу және сынақтан өткізу өзекті болып табылады.

Зерттеудің өзектілігі арасындағы қайшылыққа байланысты: жүрек-қан тамырлары аурулары бар балалар санының көбеюі және жалпы білім беретін мекеме жағдайында оларды физикалық оңалту әдістерінің болмауы.

Қарама-қайшылық зерттеу мәселесін анықтады: оны жүзеге асыру шарттарын ескере отырып, жүрек-қан тамырлары аурулары бар бірінші сынып оқушыларын физикалық оңалту әдістемесін әзірлеудің теориялық алғышарттары қандай?

жүрек-қан тамырлары аурулары бар бірінші сынып оқушыларын физикалық оңалту тиімді болады, егер:

-жүрек-қан тамырлары аурулары бар бірінші сынып оқушыларының кардиореспираторлық жүйесінің жай-күйін қалпына келтіретін физикалық оңалтудың тиімді құралдары мен әдістері негізделетін болады;

- жүрек-қан тамыр жүйесі аурулары бар бірінші сынып оқушыларының күн тәртібіне сабақтан тыс уақытта оңалту бағытындағы дене шынықтыру сабақтары енгізілетін болады;

- жүрек-қан тамыр жүйесі аурулары бар бірінші сынып оқушыларын физикалық оңалту әдістемесі негізделеді және эксперименталды түрде сыналады.

- орта жалпы білім беретін мекеме жағдайында жүрек-қан тамырлары аурулары бар бірінші сынып оқушыларында кардиореспираторлық жүйенің функционалдық жағдайын қалпына келтіру құралдары алғаш рет анықталды және эксперименттік негізделді;

- жүрек-қан тамыр жүйесі аурулары бар бірінші сынып оқушыларын физикалық оңалтудың авторлық әдістемесі әзірленді;

- жүрек-қан тамыр жүйесі аурулары бар бірінші сынып оқушыларын физикалық оңалтудың әзірленген әдістемесінің олардың денесінің функционалдық жай-күйінің көрсеткіштеріне және деңгейіне: олардың мектептегі мотивациясының, "дене шынықтыру" пәні бойынша теориялық білімді игеруінің, психологиялық мазасыздықтың педагогикалық әсерінің тиімділігі эмпирикалық түрде дәлелденді.

Қорыта айтқанда орта жалпы білім беретін мекеме жағдайында оларды физикалық оңалту әдістемесін іске асыру процесінде жүрек қан тамыр жүйесі аурулары бар бірінші сынып оқушыларының ағзасының функционалдық жағдайын бақылау үшін диагностикалық аппарат таңдалды;

- жалпы орта білім беру мекемесі жағдайында қолдану мақсатында жүрек-қан тамырлары аурулары бар бірінші сынып оқушыларын физикалық оңалту әдістемесінің мазмұны ұсынылды;

- жүрек-қан тамырлары аурулары бар бірінші сыныптардағы білім алушылардың білім беру процесіне, жалпы білім беретін мектепте сабақтан тыс сабақтар шеңберінде іске асырылатын оларды дене шынықтыру әдістемесі әзірленіп, енгізілді;

- жүргізілген зерттеу нәтижелерін "денсаулық жағдайындағы ауытқулары бар адамдар үшін дене шынықтыру" даярлау бағытының студенттері мен магистранттары оқу барысында пайдалана алады

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Коновалова, Н. Г. балалардағы функционалдық сынамаға гипотоникалық реакция / Н. г.Коновалова, Н. М.Архипова // емдік дене шынықтыру және спорттық медицина. - М. - 2014. - № 5. - Б.40-44.

2. Коренберг, В. Б. спорттық кинезиология танылды-оның дамуына кезек / / мәдениет физикалық және денсаулық. - 2012. - № 3 (39). - 72-79 Б.

3. Кудрявцева, Г. П. бала әлеміне ену. Оқу құралы / Г. П. Кудрявцева. - Уфа: Китап, 1996. - 320 б.

4. Кузьминов, О. М. әдістемелік тексеру, жүрек-қан тамыр жүйесінің белгілері, синдромдары және жекелеген аурулары: оқу құралы / О.М. Кузьминов. - Белгород: БелГУ басылымы, 2005 ж. - 107 б.

5. Курамшин, Ю. Ф. дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі: оқулық. - М.: кеңестік спорт, 2004. - 464 б.

ӘОЖ 7.79.796.03

ЖҮРЕК ТАМЫР ЖҮЙЕСІ БҰЗЫЛҒАН БАЛАЛАР ҮШІН САУЫҚТЫРУ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ТҮСІНІГІ МЕН МАҢЫЗЫ

Советов Е.Е.

Дошыбеков А.Б., туризм және спорт академиясы дене шынықтыру және спорттың теориялық негіздері кафедрасының меңгерушісі, PhD докторы, Қазақстан

Мектеп жасына дейінгі балаларда жүрек-қан тамыр жүйесінің әртүрлі ауруларының ішінде ревматикалық емес кардиопатиялар, инфекциялық-аллергиялық миокардиттер, жүректің ревматикалық зақымдануы, сондай-ақ вегетативті-тамырлы дистония синдромы, гипертониялық және гипотониялық ауру түрінде болатын тамыр тонусының реттелуінің бұзылуы жиі кездеседі

Қан айналымының бұзылуы адамға теріс әсер етеді, өйткені денеде оттегі, коректік заттар, гормон және т. б. жетіспейді.

Жүрек-қан тамыр жүйесінің патологиясында бүкіл денеде функционалдық сипаттағы әртүрлі өзгерістер байқалады, сондықтан физикалық белсенділіктің әртүрлі түрлеріне реакция өзгереді.

Балалардағы жүрек-қан тамыр жүйесінің ауруларын емдеуде дене жаттығуларын және реттелетін қозғалыс белсенділігін пайдаланудың алғышарттары бұлшықет жұмысының қан айналымы жүйесінің функционалдық көрсеткіштеріне және жүрек пен қан тамырларының морфологиялық сипаттамаларына әсерімен байланысты. Бұл әсер қалыпты өсу мен дамудың физиологиялық жағдайында ғана емес, сонымен қатар ауруларда да байқалады. Ең алдымен, бұл жүрек қызметінің жүйке реттеу шеруін жақсартуда, атап айтқанда вагус нервінің тоникалық әсерін қалпына келтіруде көрінеді.

Дене шынықтыру құралдарын пайдалану кезінде қан айналымын жақсартуға кеуде қуысының тыныс алу экскурсияларын күшейту және олардың қан ағымы арқылы сору әсерін арттыру арқылы қол жеткізіледі.

Жаттығу сонымен қатар Коронарлық қан айналымын жақсартуға көмектеседі. Бұлшықет белсенділігі кезінде миокардтағы метаболикалық процестердің жоғарылауы миокардтың қанмен қамтамасыз етілуіндегі осы оң өзгерістердің негізгі стимуляторы болып табылады. Жұмыс істейтін бұлшықеттердің

нейрогуморальды әсерінің әсерінен бұлшықет тонусы төмендейді және коронарлық тамырлардың сыйымдылығы күрт артады. Осының арқасында бұлшықеттің қарқынды жұмысы кезінде коронарлық тамырлар бүкіл систолалық қан көлемінің үштен біріне дейін жетуі мүмкін. Бұлшықеттің минималды қарқындылығымен жаттығулар жасасаңыз да, қан ағымы 10-15 есе артуы мүмкін.

Осылайша, жүрек бұлшықетіндегі қалпына келтіру және қалпына келтіру процестері үшін керемет мүмкіндіктер жасалады, ал өсіп келе жатқан балалар денесі үшін - сонымен қатар жүректің морфологиялық және функционалды қайта құрылуының алғышарттары, патология жағдайында кешіктіріліп, бұрмаланады.

Сонымен қатар, бұлшықет қан ағымының жақсаруына байланысты фармакологиялық агенттердің әрекеті үшін қолайлы жағдайлар туындайды. Дене жаттығулары қалпына келтіру мүмкіндіктері өте кең болатын ауыр өзгерген жүрек-қан тамыр жүйесін сауықтыруда маңызды рөл атқарады.

Бірақ физикалық жаттығуларды қатты қолданған кезде шамадан тыс жүктемелерге жол бермеу керек, дұрыс құралдарды таңдап, жүктемелердің оңтайлы деңгейін қамтамасыз ету керек. Дененің үлкен бұлшықет массасы қатысатын және айтарлықтай қуат пен қарқындылықтың жұмысы орындалатын жаттығулар (мысалы, жылдам жүру, жүгіру, шаңғы тебу және т.б.) ең үлкен әсер етеді, өйткені денеде оттегінің жетіспеушілігі пайда болады және жүрек-қан тамырлары жүйесі қан айналымының минуттық көлемінің айтарлықтай өсуін қамтамасыз етуі керек.

Қысқа мерзімді жылдамдық пен күш жаттығуларын орындау кезінде оттегінің жетіспеушілігі болмайды, ал қанның минуттық мөлшері аздап артады. Мұндай жаттығулар жүректің көп кернеуін тудырмайды, бірақ тамырлардың тонусын арттырады және гипертониямен қолайсыз болуы мүмкін.

Қарқынды, жылдамдық және күш жаттығулары оларға кіші бұлшықет топтарының қатысуымен (мысалы, тек қол, жіліншік және т.б.) немесе жүрек-қан тамырлары жүйесінен осы жаттығуларға шамалы реакциямен қарсы емес. Бұл жеке бұлшықет топтарының күшіне, қозғалыс жылдамдығына байланысты белгілі бір кәсіби және қолданбалы қозғалыс қасиеттерін дамыту кезінде есте сақтау маңызды. Мұндай жаттығулар гипотензия жағдайында балаға оң әсер етеді.

Динамикалық және циклдік сипаттағы физикалық жаттығулар төмен және орташа қарқындылықпен орындалады, жалпы жүрек-қан тамырлары жүйесіне сау әсер етеді.

Бұрын немесе кейінірек жүрек-қан тамырлары жүйесінің барлық аурулары бірнеше дәрежеге ие қан айналымы жеткіліксіздігі деп аталатын жағдайға әкеледі.

I дәрежелі қан айналымы жеткіліксіздігінде оюланған физикалық жаттығулар қолданылады, олар негізінен отырудың, тұрудың және жатудың бастапқы позицияларында орташа және үлкен бұлшықет топтарын қамтиды; қарапайым және күрделі жүру; тыныш қарқынмен ритақты және мөлшерленген жүгіру. Ұсынылатын дозаланған серуендер, терренкур, жақын туризм, шаңғымен сырғанау, коньки тебу, жүзу, ескек есу, мөлшерленген ашық және спорттық ойындар. Қолдар мен аяқтардың қозғалысы максималды амплитудамен орындалады, магистральдық жаттығулармен кезектесіп, содан кейін терең тыныс алады. Дұрыс тыныс алу дағдыларын дамытуға ерекше назар аударылады. Жүрек-қан тамыр жүйесінің

жұмысында ауытқулары бар мектеп жасына дейінгі балалар үшін (жүректегі функционалдық өзгерістер, ревматизмнің белсенді емес фазасы және т.б.) уақыт бойынша ингаляция мен дем шығару қатынасы сәйкесінше 1:3, 1:2 болуы керек. Ингаляция және дем шығару әдетте мұрын арқылы жасалады. Статикалық және өткір кернеулерді, жаттығулардың қарқынын жеделдетуді болдырмау керек.

II дәрежелі қан айналымы жеткіліксіздігінде жалпы сауықтыру және тыныс алу жаттығулары гимнастика түріне, заттармен жаттығулар, дозаланған серуендеу, үйлестіру мен тепе-теңдікті дамытуға арналған арнайы жаттығулар ұсынылады.

III дәрежелі қан айналымы жеткіліксіздігінде қарапайым жалпы сауықтыру және тыныс алу жаттығулары (статикалық және динамикалық) қатаң мөлшерленген жүру қолданылады.

Жүрек-тамыр жүйесі ауруларына арналған блоктық тренажерларда сабақтар ұсынылмайды. Ауырсыну синдромы, қан қысымының жоғарылауы, миокард инфарктісі, тромбофлебит, аорта аневризмасы, миокардит, жүрек ақаулары, тыныштық стенокардиясы-бұл машиналардағы жаттығуларға қарсы көрсеткіштер.

Дене жаттығуларының әдістемесі баланың жағдайына, аурудың дәрежесі мен формасына, жеке ерекшеліктеріне байланысты.

Жүрек-тамыр жүйесі бұзылған кезде сауықтыру дене шынықтыру міндеттері:

- қан айналымы жеткіліксіздігінің орнын толтыру;
- ағзаның өзгеретін қажеттіліктеріне жүрек пен қан айналымы аппаратының бейімделу мүмкіндіктерін арттыру;
- бала ағзасының қоршаған ортаның қолайсыз факторларына спецификалық емес қарсылығын арттыру;
- балалар ағзасының функционалдық мүмкіндіктерін кеңейту;
- баланың физикалық және психикалық дамуын қалыпқа келтіру үшін қолайлы жағдайлар жасау.

Бұл мәселелерді шешу үшін ревматикалық процестің белсенділену белгілері болмаған кезде негізінен жалпы даму және қолданбалы жаттығулар қолданылады. Тиісті физикалық белсенділікті таңдауға және оны біртіндеп арттыруға үлкен мән беріледі. Мұндай жаттығуларды таңдаңыз. Физикалық жұмысқа барлық бұлшықет топтары қатысады, бірақ шашыраңқы жүктеме принципі (әр түрлі бұлшықет топтарына кезек-кезек).

Айқын бұлшықет күші бар барлық бұлшықет топтары үшін қарапайым үйлестіру жаттығуларын қолданыңыз.

Кішкентай бұлшықет топтары үшін қайталау саны шамамен 12 рет, үлкендері үшін - 2-5 рет. Арнайы жаттығулардың ішінде қан айналымының экстракардиальды факторларын белсендіретін жаттығулар ең тиімді болып табылады: әртүрлі бастапқы позициялардан тыныс алу динамикалық және статикалық жаттығулар. Орташа тереңдіктегі диафрагмалық тыныс алу қолданылады (бір санау үшін - дем алу, үш - төрт санау үшін-дем шығару). Дозаланған серуендеу (4 мин) сабақтың негізгі бөлігінің ортасында қолданылады. Сондай-ақ, жеңіл, орташа және сергітетін физикалық белсенділігі бар ашық ойындар өткізіледі. Сабақтың ұзақтығы күн сайын 20-25 минутты құрайды.

Баланың денесін жалпы нығайту, тыныс алу функцияларын, жүйке жүйесін жақсарту үшін жалпы физиологиялық әсер ететін ашық ойындар (балалардың

жағдайын және олардың физикалық дайындығын ескере отырып) кеңінен қолданылады. Жалпы тонусты арттыру, содан кейін баланың денесін жаттықтыру үшін жүктемені біртіндеп арттыру принципін сақтау маңызды. Өртүрлі қарқынмен, кең және тегіс қозғалыс амплитудасы бар серуендеу ойындары, сондай-ақ вестибулярлық аппаратты жаттықтыратын ойындар пайдалы.

Сауықтыру дене шынықтырумен жүйелі түрде айналысқан кезде ақаудың тұрақты өтемақысы және баланың денесінің физикалық белсенділікке бейімделуі қамтамасыз етіледі.

Жүрек-қан тамырлары аурулары бар балалармен сабақ өткізуге арналған жалпы ұсыныстар:

- жүрек жеткіліксіздігінің пайда болуына жол бермеу (егер ол бұрыннан бар болса-оның азаюына ықпал ету);

- дененің жалпы физикалық белсенділікке бейімделуін қамтамасыз ету; эмоционалды жағдайды арттыруға ықпал ету.

Баланың қан қысымы ересек адаммен салыстырғанда төмен. Баланың жасы неғұрлым аз болса, соғұрлым оның капиллярлық торы және қан тамырларының люмені үлкен болады, сондықтан қысым да төмен болады.

Қысымның жоғарылауымен ұйқының бұзылуы, жиі бас ауруы, тітіркенудің жоғарылауы, тез шаршағыштық байқалады. Ең бастысы-арудың себептерін дұрыс анықтау. Ол үшін эндокринологпен, отоларингологпен, урологпен кеңесу керек. Көбінесе қысымның жоғарылауының себебі жыныстық және физикалық даму қарқынының бұзылуы болып табылады. Бұл жағдайда жеткілікті ұйықтау және ашық ауада болу арқылы дұрыс режимді сақтау қажет; пайдалы физикалық жаттығулармен жүйелі сабақтар өткізу; шаңғы және велосипед тебуді, ашық ойындарды қолданыңыз.

Жаттығу: жүйке жүйесінің реактивтілігін төмендетуге ықпал етеді; тежеу процестерін нығайтуға және тұрақты психиканың қалыптасуына ықпал етеді; қысымның төмендеуіне әкелетін тамырлардың депрессиялық реакциясын тудырады; қан айналымын жақсартады:

- мидың қанмен қамтамасыз етілуін жақсарту арудың ауыр белгілерін жеңілдетуге көмектеседі (бас ауруы, басындағы ауырлық сезімі, өзін нашар сезіну және т. б.);

- жүректің қанмен қамтамасыз етілуін жақсартудың арқасында жүрек бұлшықеті күшейеді, жүрек жеткіліксіздігінің дамуына жол бермейді; метаболизмді қалыпқа келтіру, атеросклероздың дамуын кешіктіреді.

Гипертония кезінде қозғалыстардың толық амплитудасымен, еркін, тыныс алуды және бұлшықеттің айтарлықтай күш-жігерінсіз, циклдік жаттығуларды (әр түрлі серуендеу, жүгіру, жүгіру мен жүрудің үйлесімі, шаңғы тебу, коньки тебу) басымдықпен орындайтын жаттығулар қолданылады.

Сабақтың басында өзін-өзі массаж жасаған жөн (мойын мен жағадан, маңдайдан, бастан, Кеудеден, іштен бастап).

Жүрек-қан тамырлары патологиясында күрделі биомеханикалық құрылымы бар физикалық жаттығулар (гимнастикалық, акробатикалық) кеңінен қолданылуы мүмкін, олар шамалы қарқындылықпен орындалады.

Сабақтың топтық және жеке әдістері, сондай-ақ шағын топтардағы сабақтар қолданылады (жақсырақ таза ауада, қатайтылған әсерді қамтамасыз етеді).

Тыныс алуды ұстап тұру, кернеу, блоктық тренажерларда жаттығулар қарсы, ал тамырлы зақымданулар жағдайында-сонымен қатар бастың төмен орналасуы (бас тіректері және т.б.).

Жүрек гипертрофиясы және функционалды Шу сабаққа қарсы көрсетілімдер емес. Қысымның жоғарылау кезеңінде жарыстарға қатысу толығымен алынып тасталды.

Төмен қысым мотор режимі жеткіліксіз болған кезде айтарлықтай психикалық жүктемесі бар балаларда жиі байқалады; қысымның төмендеуіне созылмалы инфекциялар, жағымсыз эмоциялар себеп болуы мүмкін. Симптомдары: тез шаршау, ұйқышылдық, бас ауруы, бас айналу, кейде жүрек ауруы.

Іс-шаралар: қозғалыс режимі, жаяу серуендеу, жүгіру, скандинавиялық серуендеу, жүзу, қатаю процедуралары, ашық ауада ойындар (ашық және спорттық) ұсынылады. Сабақтарды күн сайын ұзақ уақыт бойы жүргізілуі керек массажбен бірге арнайы және жалпы дамыту жаттығуларынан бастаған дұрыс. Алдымен аяқтан бастап өзін-өзі массаж жасаңыз, содан кейін физикалық жаттығулар кешені.

Жаттығу кезінде жүрек-қан тамыр жүйесінің шамадан тыс жүктелуінің белгілері: жалпы жағдайдың нашарлауы, өнімділіктің төмендеуі, жүрек соғу жиілігінің жоғарылауы, демалу кезінде қан қысымының төмендеуі немесе жоғарылауы, аритмия, сабақ кезінде жүктемелерге теріс реакция (субъективті шағымдар, енгізу, бозару және т.б.). Мұндай жағдайларда сабақтарды немесе жүктемелерді тоқтату және қосымша медициналық тексеру жүргізу қажет.

Сабақ барысында жүрек-қан тамыр жүйесінің жай-күйінің жақсару белгілері әл-ауқаттың жақсаруы, көңіл-күй, жалпы және физикалық өнімділіктің жоғарылауы, жүрек-қан тамыр жүйесінің (импульс, қан қысымы) стандартты жүктемеге, импульстің тұрақтылығына және тыныштықтағы қан қысымына жауап ретінде реакциясының төмендеуі болып саналады.

Жүрек-қан тамырлары аурулары бар және денсаулығына байланысты шектеулері бар балалармен дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыра отырып, ең алдымен әртүрлі бұлшықет топтарын белсендіретін және ішкі ағзалардың қанмен қамтамасыз етілуін жақсартатын әртүрлі жалпы дамыту жаттығуларын кеңінен қолданған жөн. Бұл ретте тыныс алу бұлшықеттері мен тірек-қимыл аппаратын дамытуға және нығайтуға бағытталған жаттығулар ерекше рөл атқарады. Тыныс алу жаттығулары үшін балаларға қол жетімді табиғи қозғалыстар ең пайдалы - орташа және төмен қарқындылықпен жүру және жүгіру.

Тыныс алу жаттығуларын дұрыс орындау үшін қолдың бастапқы позициясы үлкен маңызға ие: "қолдың белбеуіндегі" позиция өкпені желдетуге қолайлы жағдай жасауға ықпал етеді. Қолдың бас деңгейінде және одан жоғары орналасуы мен қозғалысы төменгі кеуде және диафрагма бұлшықеттерінің тыныс алу функцияларын белсендіреді. Тыныс алу бұлшықеттерін нығайтуға иық белбеуінің бұлшықеттерін дамытуға бағытталған жаттығуларды қолдану арқылы да қол жеткізіледі.

Жүрек-қан тамырлары аурулары бар балаларға арналған жаттығулар
1. Б. қ. - шұлықпен жүру, қолды басына шапалақтау (30-40 с).

тыныс алу ерікті.

2. Б. қ. - тізеңізді жоғары көтеру (30-40 с).

Алға еңкеймеңіз, тізеңізді жоғары көтеріңіз.

3. Б. қ. - терең өкпемен жүру (6-8 рет).

Өкпелерді кеңірек орындаңыз, секірмеңіз, арқаңызды тегіс ұстаңыз

4. Б. қ. - негізгі ұстаным (о.с.) - мұрынмен терең тыныс алу.

"Үлпілдекке үрлеу" - жартылай ашық ауыз арқылы ұзақ дем шығару, ерні - "түтік" (4-5 рет).

Дем шығару мүмкіндігінше ұзақ уақытқа созылады.

5. Б. қ. - еденде отыру, қолдар артқы жағында. Тіздегі аяқтарды бүгу-дем шығару, и. п. - аяқты түзету-дем алу (5-6 рет).

Шұлықтарды тартыңыз, шынтағыңызды бүгуге болмайды. Жүктемені "тарату" принципін сақтау керек, яғни қолдың, аяқтың және дененің кезектесіп қозғалуы.

Орындалу қарқыны баяу және орташа; қайталау саны 4-6-дан 8-10-ға дейін.

Сабақтар таңертең таңғы асқа дейін немесе одан кейін бір сағаттан ерте емес жақсы өткізіледі. Жаттығу кезінде тыныс алуды бақылау керек (оны ұстамаңыз); ешқандай жағдайда кернеу мен кернеуге жол бермеу керек.

Балада аздап ентігу, еріннің көгеруі, сондай-ақ шаршау мен бас айналу туралы шағымдар пайда болған жағдайда, сабақты тоқтату керек, бұл жағдайда баланы дәрігерге көрсету керек. Тек Оның рұқсатымен сіз онымен жүктеме дәрежесін үйлестіре отырып, сабақтарды жалғастыра аласыз. Болашақта жүктемені тек дәрігердің рұқсатымен арттыруға болады.

Қорытынды

Дене шынықтыру құралдарымен әлсіреген балаларды сауықтыру мәселелерін тиімді шешу дене жаттығуларының кешенін дұрыс таңдауға және ұтымды қолдануға, олардың мөлшеріне, қарқындылығы мен көлеміне, сондай-ақ ұйымдастырылған немесе тәуелсіз қозғалыс әрекеттері болатын жағдайларға байланысты.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Кочеткова Е. Ф., Опарина О. Н. жүрек-тамыр жүйесінің функционалдық бұзылыстары бар балалар мен жасөспірімдер үшін сауықтыру дене шынықтыруының рөлі // жаратылыстану ғылымдары саласындағы зерттеулер. - 2014. - № 4. – Б. 34-38.

2. Матвеев Л.П. дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі. Пәнге кіріспе: жоғары оқу орындарына арналған оқулық. - Санкт-Петербург.: "Лан" Баспасы, 2013. – 421 Б.

3. Соколова Н. Г. балалар физиотерапиясы бойынша практикалық нұсқаулық. - Басылым. 2-ші, өшіру. – Ростов н / Д: Феникс, 2010. – 445 Б. – (сіз үшін Медицина).

4. Баланың дене тәрбиесі мен дамуының теориясы мен әдістемесі. Студенттердің практикалық дайындығы: оқу. "Мектепке дейінгі" мамандықтары бойынша оқитын жоғары оқу орындарының студенттеріне арналған оқу құралы. педагогика және психология", " Мектепке дейінгі Педагогика және әдістеме. білім беру " / ред.с. А. Козлова. - М: Гуманитарлық. басылым. Владос орталығы, 2010. – 297 б.

**КӘСІПТІК-ТЕХНИКАЛЫҚ БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫНДА
БІЛІМ АЛУШЫЛАРДЫҢ КӨПМӘДЕНИЕТТІ ҚҰЗЫРЕТТІЛІГІН
ҚАЛЫПТАСТЫРУДАҒЫ БҰҚАРАЛЫҚ АҚПАРАТ
ҚҰРАЛДАРЫНЫҢ ЫҚПАЛЫ МЕН РӨЛІ**

Солтанғалиева Г.М., магистр, Абай атындағы Шығыс Қазақстан
гуманитарлық колледжі, soltangalieva@bk.ru,
Манкей М., С. Аманжолов атындағы Шығыс Қазақстан университеті,
Жоғары колледж, moldir.kayrat@mail.ru, оқытушысы
Өскемен қ., Қазақстан

Жас ұрпақтың жеке басын тәрбиелеуге, оның ұлттық санасын қалыптастыруға тек отбасы мен білім беру мекемелері ғана емес, сонымен бірге, оның қоршаған ақпараттық ортасы да ықпалын тигізеді. Адам дамып, жетілетін, рухани өсіп, қалыптасатын ақпараттық кеңістіктің рөлін асыра бағалау қиын. Қоғамдық аудиторияға үлкен әсер ете отырып, бұқаралық ақпарат құралдары балалар мен жастарды тәрбиелеуге жауапты болуы керек. Олардың қызметінің салдары адамдардың, ең алдымен, жастардың ақыл-ойы мен психикасында ізін қалдырады.

БАҚ тұлғаның қалыптасуы мен атқаратын қоғамдық жұмысына, оның рухани, интеллектуалдық және психикалық дамуына әсер етеді. Қоғамның әлауқаты көбінесе көрерменді, оқырманды немесе тыңдаушыны хабардар ету жеке адамның қоғамдық моральдық жағдайына қамқорлық жасауға негізделгеніне, БАҚ жұмысында оң мұраттардың ашылуына, оларда жамандық пен зұлымдықты айыптауға негізделгеніне байланысты. Ғалымдардың зерттеулері бойынша «Жеке тұлғаның неғұрлым үйлесімді дамуы және психикалық денсаулықтың жоғары деңгейі адам қолайлы психогигиеналық, жақсартылған ақпараттық орта жағдайында өмір сүріп, дамыған кезде ғана қамтамасыз етіледі», - деп түйінделген. [7.15]

Бұқаралық ақпарат құралдарының қызметі туралы мәселені талқылай отырып, көптеген адамдар сөз бостандығы принципін бірінші орынға қояды. Алайда бұл принциптің түсіндірмесін нақтылау қажет секілді. Мәселенің түйінін саралап көрсек. Бүгінгі таңда ақпараттық технологиялардың қарқынды даму дәуірінде әсіресе, адамдардың мінез-құлқын манипуляциялау белең алып бара жатқан үдеріс болды. Жастардың көпшілігі өздерінің тілектері мен көзқарастарын сырттан таңылғандардан ажырату қиындық келтіріп отыр. Жастар ортасында дұшпандық пен жеккөрушілікті қоздыруға, азғындық мінез-құлық үлгілерін белгілі бір мәдени норма ретінде көрсетуге жол берілмейді. Сондықтан сөз бостандығы жауапкершілік пен этикалық салмақпен үйлесуі керек деп санаймыз. Сол себепті, ақпараттық саладағы нормативтік құжат ҚР «Бұқаралық ақпарат құралдары» Заңы болып табылады. Заңнама аясында бұқаралық ақпарат құралдары саласындағы қоғамдық қатынастар реттеледі және ҚР Конституциясына сәйкес олардың бостандығына мемлекеттік кепілдіктерді белгілейді.

Салыстырмалы түрде тәуелсіз жүйе бола отырып, БАҚ мазмұны, қасиеттері, формасы, әдістері, ұйымдастыру деңгейі сияқты құрамдас элементтермен сипатталады. БАҚ-тың айрықша белгілері - жариялылық, арнайы техникалық қамсыздандырылуы, берілген материалға байланысты өзгертін аудиторияның көлемінің ауысымдылығы айқындайды.[6.4]

Баспа, радио, теледидар, Интернет, жарнама сияқты БАҚ-тың келесі ішкі жүйелері бар. Баспасөзде ақпарат баспаханадағы арнайы техникалық құралдардың көмегімен қағазға мәтін жазу арқылы таратылады. Бірақ баспа БАҚ (журналдар, газеттер және т.б.) ақпарат берудің жеделдігінде электронды түрде ұтылады - бұл қазіргі әлемде маңызды фактор болып табылады. Соның бір тетігі радио - радиоқабылдағыш транскрипцияланған электромагниттік толқындардың көмегімен таратылады. Баспа баспасөзінен айырмашылығы, хабар таратудың артықшылығы сол - ақпаратты алыс қашықтыққа тарату жылдамдығы, барлық тыңдаушылардың бір сәтте ақпарат алу мүмкіндігі оның қызметіне басымдық береді.

Теледидар - ақпаратты электромагниттік толқындармен таратады, бірақ дыбысқа сурет қосылады. Сигнал теледидарға қабылданады. Спутниктік теледидардың арқасында бірқатар елдерде хабарланатын көптеген арналар арқылы ақпарат алу мүмкіндігі артты. Қазір әр отбасында кабельдік және спутниктік теледидардың көмегімен бірнеше тілде 100 немесе одан да көп арнаны көруге болады. Осы қаражаттың барлығы сұранысқа ие, ақпаратты бұқаралық аудиторияға уақтылы, жедел және сапалы жеткізеді.

Сонымен бірге, ғаламтор кеңістігінде болып жатқан процестер дүниетанымның қалыптасуына, жастардың өзіндік санасының дамуына айтарлықтай әсер етеді. Жастарды рухани ағарту, адамгершілік және патриоттық тәрбиелеу үшін желілік орта ұсынатын мүмкіндіктер бүгінде өте шектеулі көлемде ғана пайдаланылатынын мойындау керек. Жастардың Интернет ортасы деструктивті тенденцияларды дамыту алаңына айналды, олар кейде шындыққа жанасып та жатады.

Ғаламдық желідегі ақпаратқа қосылған кез-келген адам оған қол жеткізе алады Интернет - жаңартуға болатын, өзгерістермен үйлестіруге мүмкіндігі бар ауқымды үлкен ақпарат көзі көптеген графикалық деректермен (фотосуреттер, бейнелермен) бірге жүреді. Сайт беттерінде пайдаланушы мен сайт иесі (қонақ кітаптары, пошта қызметтері) арасында байланыс орнатуға мүмкіндік беретін интерактивті элементтер орналастырылуы мүмкін. Кеңістіктік шекаралардың болмауы интернетке орналастырылған ақпаратты пайдаланушының орналасқан жеріне, жынысына, жасына, отбасылық жағдайына және басқа да маңызды әлеуметтік сипаттамаларына қарамастан қолжетімді етеді. Сондай-ақ, Интернеттің жастардың виртуалды қарым-қатынасына әсерін атап өту қажет. Интернетке тәуелділік проблемасы дәл осы жас санатында өте өткір және көптеген наркологтар мұны жеке ауру ретінде бөліп көрсетеді.[2.47]

Ең алдымен, бұл әлеуметтік желілерге тәуелділік. Мұндай сайттарда 13 пен 25 жас аралығындағы миллиондаған жастар тіркелген, олар уақытының көп бөлігін тірі қарым-қатынастан оқшаулауға жұмсайды. Ғаламтор - бұл бұқаралық ақпарат құралдарының тағы бір, өте қуатты және перспективалы «қаруы», оның көмегімен

жастардың санасына әсер ету оңай, өйткені, дәл осы жас санаты дүниежүзілік желіні пайдаланушылардың негізі болып табылады.

Қазір жарнама халықты ақпараттандыруда маңызды рөл атқарады. Жарнама дегеніміз - кез-келген тәсілмен, кез-келген нысанда әртүрлі құралдарды қолдана отырып, белгісіз адамдар тобына бағытталған жарнама нысанына назар аударуға, оған қызығушылықты қалыптастыруға немесе сақтауға және оны нарықта жылжытуға бағытталған ақпарат бере алады. Жарнаманың тиімділігі, ең алдымен, жарнама мен бұқаралық коммуникация құралдары симбиозымен қамтамасыз етілетін аудиторияны қамту деңгейіне байланысты.

Қазіргі БКҚ үшін жарнама негізгі табыс көздерінің бірі болып табылады. Алайда, бұл жағдайдың бір маңызды жағымсыз жағы бар - жарнаманы шамадан тыс пайдалану, белгілі бір тауарларды сатып алу адамды бақытты, тартымды етеді немесе қоғамдағы жоғары мәртебеге ықпал етеді, адамның құндылықтар жүйесінің деформациясына әкеледі, ішкі, рухани дамуды ынталандыруды, қажеттіліктерді тұтынуды алмастырады. Жарнаманы қарым-қатынас тәсілі ретінде де қарастыруға, қандай да бір жолмен аудиторияға әсер ету мақсатында пайдаланып, жүзеге асырылады.

Әр түрлі хабарлардың, тележобалардың, мерзімді баспасөздің, Интернет желісінің шығармашылық әлеуетімен қатар, зорлық-зомбылықты, зұлымдық пен азғындық тенденцияларын насихаттайтын жастар мен жасөспірімдердің санасына теріс әсер ететін көптеген ақпарат бар. Осыған байланысты жастардың санасына теріс әсер ететін белгілі бір ақпарат сүзгісі қажет және бұл сүзгі тек әр адамның рухани-адамгершілік құндылықтарына негізделуі тиіс деп есептейміз.

Компьютерлік және телекоммуникациялық жетістіктердің арқасында қоғамды ақпараттандыру процесі қарқынды дамып және әлем халқының саны артып келеді. Сондықтан БАҚ қазіргі жастардың дүниетанымын, ұлттық және жалпыадамзаттық құндылықтар жүйесін қалыптастыруға әсер ететін пәрменді факторлардың бірі болып табылады. ХХІ ғасыр ақпараттық ғасыр деп аталады, өйткені, теледидар мен радиотехника жаңартылып, бағдарламалардың сапасы өзгеріп, теледидар арналарының саны артып келеді. Отандық телеарналар арасында мемлекеттік тілде, ұлтаралық қатынас тілінде, шет тілінде көрермендер мен тыңдаушылардың назарын ұлттық және этникалық мәдениеттердің ерекшеліктеріне аударатын бағдарламалар көбейді, бұл халықтың көпмәдениеттілігін дамытуға ықпал етеді.

Қазіргі жастардың ұлттық сана-сезімін қалыптастыруда әртүрлі отандық арналардағы телебағдарламалардың әртүрлі түрлері үлкен рөл атқарады. Мәселен, Қазақстан телеарнасында (Көкпар, Сөзмерген т. б.), Ел арна каналында (Азамат жастар т. б.), Хабар каналында (Айбын т. б.), 31 каналда (Замандастар), Рахат арнасында (Ғарыш, Зерде, Қасиет, Ұлт пен ұрпақ, Ұлағат т.б.) бағдарламалары жастар арасында ұлттық, жалпыадамзаттық құндылықтарды, ұлтаралық қарым-қатынас мәдениетін қалыптастыруға ықпалын тигізеді, дүниетанымдық көзқарастарын әртараптандырады. Сонымен бірге, жастарды рухани байыту, оның бойында адамгершілік құндылықтарды қалыптастыру және өзіне, халыққа, Отанға, әлемге гуманистік көзқарасты бойына сіңіруде Асыл арна арнасының ауқымды істерінің басымдықтарын айтуымызға болады.

Жаһандану мәдениетаралық диалог пен ұлттық тәрбиеге әсер ететін факторлардың бірі ретінде қабылданады. Адамзат тарихында әлемнің әртүрлі елдерінің мәдениеттері арасындағы өзара әсер, өзара байланыс және өзара іс-қимыл әрқашан болған. Үшінші мыңжылдықтың басында бұл өзара әсерлер жаһандық сипаттағы құбылыстардың арқасында күшейе түсті. В.С. Кукушиннің пікірінше, жаһандық құбылыстарды «аумақтық» тиесілігін, яғни, локализациясын жоғалтатын, бүкіл адамзаттың меншігіне айналатын жетістіктер, жаңалықтар, өнертабыстар деп санауға болады. Жаһандану процестері халықаралық ынтымақтастықтың жаңа экономикалық формаларына, ақпараттық ағындардың күшеюіне, басқа мәдениеттердің тәжірибесін игеру қажеттілігіне, жаңалық пен өзгерістерге деген құштарлыққа байланысты өсуде.

Қазіргі уақытта ақпараттық технологиялардың даму қарқынының жеделдеуімен адамдардың байланыс орнату, аумақтық тиістіліктен асырмай қажетті ақпаратты алу мүмкіндігі артты. Яғни, егер, бұрын адам басқа елдерден келген адамдармен тек хаттар, жеделхаттар және т.б. арқылы сөйлесе алатын болса, қазіргі уақытта адамдардың қарым-қатынасы уақытпен де, қашықтықпен де шектелмейді. Қазіргі адамға электронной-line режимінде электронды техника мен телекоммуникациялық желілерді дамытудың арқасында жер шарының кез-келген жерінен адамдармен қарым-қатынас жасаудың үлкен мүмкіндіктері ашылуда. Яғни, жаһандану процестері әр адамды өзін әлемдік қоғамдастықтың бөлшегі ретінде сезінетін жағдайға қояды.

Жаһандану дегеніміз не? Бұл әр елдің және жалпы адамзаттың дамуына қалай әсер етеді? Жаһандану терминінің пайда болуы американдық әлеуметтанушы Р.Робертсонның есімімен байланысты. ХХ-шы ғасырдың ортасынан бастап бұл құбылыстың әртүрлі аспектілерін Д. Белл, П. Дракер, Л. Туроу, И. Уоллерстаун, М. Арчер, Б. Тернер және т. б. зерттеушілер зерттеді.

Ағылшын тілінен аударғанда «жаһандану» сөзі дүниежүзілік, жалпы, тұтас, жан-жақты мәнін бере отырып, қоғамдық кеңістікке көпұлтты қауымдастықтардың әлемдік қатынастарға интеграциясы ретінде түсініледі. Бұл құбылыстың мұндай ауқымдылығы оның жан-жақтылығын, күрделілігін және көп өлшемділігін көрсетеді. Сонымен бірге, жаһандану - бұл жекелеген елдердегі әлеуметтік шындыққа халықаралық маңызы бар әртүрлі факторлардың әсер ету процесі. Бұл құбылысты зерттеуде оның жағымды және жағымсыз жақтарын күшейту бағытында әртүрлі пікірлер мен түсіндірулер бар. Көптеген зерттеушілер жаһандануды жаһандық ауқымдағы сапалы өзгерістерді, жеке мәдениеттердің немесе жалпы өркениеттердің өзара байланысы мен бірегейлігінің артуын анықтайтын объективті процесс ретінде қарастырады.

Жаһандану процестерінің таралу себебін көптеген проблемаларды бір мәдениет деңгейінде барабар бағалау және зерттеу мүмкіндігімен байланыстыруға болады. Сондықтан, мұндай проблемаларды әлемдік процестермен корреляция мен салыстыруда қарастыру қажеттілігі туындайды.

Уақыт өте келе жаһандану процестері әртүрлі елдер мен халық топтары арасындағы экономикалық, саяси, идеологиялық, мәдени байланыстарды күшейтеді. Бұл өзара әрекеттесулердің алуан түрлілігі жаһанданудың негізгі аспектілерін қарастыруға мүмкіндік береді:

- экономикалық жаһандану;
- саяси жаһандану;
- мәдени жаһандану.

Осы аспектілердің соңғысы басқалары үшін негіз болып табылады. Өйткені, халықаралық ынтымақтастық мәдениетінің арқасында экономикада нарықтық тетіктерді қалыптастыру, мемлекеттер арасындағы саяси байланыстарды жүзеге асыру мүмкін болады. [6.9]

Бүгінгі таңда жаһандану процестерінен оқшауланған мемлекетті елестету қиын. Себебі, оның дамуы мен өркендеуі оған ынтымақтасатын елдердің рухани және мәдени даму деңгейі, экономикасы, ғылымы және индустриалды даму техникасымен байланысты. Бұл жаһандануды әртүрлі ұлттық, діни, саяси мүдделердің өзара енуі мен бірлігі, әртүрлі мәдениеттер мен өркениеттердің интеграциясы ретінде қарастыру керек дегенді білдіреді.

Жаһандану процестерінің дамуында қазіргі жағдайда жалпыадамзаттық маңызға ие болған батыс пен Шығыс мәдениеттерінің диалогы маңызды рөл атқарады. Бұл диалогта Қазақстан Еуропа мен Азия арасындағы байланыстырушы көпір болып табылатындықтан еуропалық және шығыс мәдениеттерін синтездейді.

Әлеуметтанушылардың пікірінше, жаһандану процесінің жағымды жақтарымен қатар зерттеушілердің кейбір қарама-қайшы көзқарастары да бар.

Жаһандану ұлттар арасында бәсекелестік туғызады, бір ұлттың екінші ұлттан ығыстырылуына әкеледі деген зерттеушілер бірінші көзқарасты ұстанады. Демек, осы зерттеушілер тобының өкілдері тұжырымдарына сүйенсек, ұлттық мәдениеттің құнсыздануы аясында жасанды түрде жасалған үшінші мәдениет пайда болуы мүмкін.

С.Л. Бурмистровтың пікірінше, негізгі қауіп әр түрлі мәдениеттердің өзінің даралығын, өзіндік ерекшелігін жоғалту мүмкіндігі болуы ықтимал. Бұл әрине сөзсіз осы мәдениеттің тасымалдаушыларының өзіндік ерекшелігін жоғалтуына, мәдениеттердің эрозиясына және соның салдарынан кез - келген өркениеттің дамуы үшін өте маңызды фактор - әртүрлілік факторын жоғалтуға әкеледі. [1.5]

Зерттеуші ғалымдарымыздың келесі бір тобының ұсынымы - ұлттық сана сезім, ұлттық «Мен» концепциясының негізі келіспеушілік пен әржақтылыққа әкеледі. Әрбір ұлт жаһандану үдерісінде өз халқының рухани, діни, тілдік тәуелсіздігін сақтауға ұмтылатын болады. Осы көзқарас өкілдерінің бірінің пікірінше, ұлттық идеялар, ұлттық мүдделер әрқашан бәсекелестікпен байланыста болады және өзара байланыс, тәжірибе алмасу, тұрақтылық үшін тежегіш тетік болып табылады. Э. Гидденс ұлттық қауымдастықтар бұл жасанды бірлестіктер, тіл, мәдениет, дәстүрлер сай ортақ құндылықтар болғандықтан басқа ұлт пен ұлыс өкілдері басым тіл мен мәдениетке келісуі керек,- деп болжайды. Әр халықтың өзіндік көркем мәдениеті бар, ол ерекше құндылығы мен өзіндік ерекшелігімен дараланады. Әр түрлі мәдениеттер бір-бірімен қалай ұштасып байланысады, олар үшін не ортақ болуы мүмкін?

Жаһандану жағдайында барлық адамдарды гуманизм принциптеріне негізделген жалпыадамзаттық мәдениет біріктіреді. Мәдениеттер диалогы этносаралық, ұлтаралық қатынастарды дамытудың қажетті шарты болып табылады.

Н.В. Көкшаров атап өткендей, мәдениеттер диалогы соғыстар мен қақтығыстардың пайда болуын болдырмайтын татуластырушы фактор ретінде әрекет етуі мүмкін. Ол шиеленісті жеңілдетеді, сенім мен өзара құрмет жағдайын жасай алады. Мәдениеттердің өзара әсерінің, мәдениеттер диалогының әдіснамалық негіздері М. Бахтиннің еңбектерінде әзірленіп, оларды В.С. Библер терең зерттеп, дамытты.

М.Бахтиннің пайымдауынша, диалог - бұл процеске қатысушылардың өзара түсіністігі, сонымен бірге, өз пікірін және қашықтықты сақтау. Диалогқа түсу - бұл даму, өзара әрекеттесу факторы, бірлестік, қоғамның жалпы мәдениетінің көрсеткіші ретінде қарастырылады. М. Бахтиннің пікірінше, әр мәдениет басқа мәдениетті сұрауда ғана өмір сүреді, мәдениеттегі ұлы құбылыстар тек әртүрлі мәдениеттердің диалогында, олардың қиылысу нүктесінде пайда болып, жетіледі. Диалог әртүрлі және қарама-қайшы мәдениеттер арасындағы түсінудің негізі болып табылатын ақиқат пайда болады.

Қазіргі уақытта мәдениеттер диалогы басқа мәдениеттің жетістіктерін игеру, өзара байыту және толықтыру, сенім мен келісімге негізделген өзара түсіністік үшін объективті қажеттілік ретінде қарастырылады. Бұл белгілі бір мәдениеттің ұлттық, аймақтық, этникалық ерекшеліктерінің бірегейлігі оны басқалармен салыстыруға болатын деңгейге қояды. Ұлттық мәдениет неғұрлым дамыған болса, соғұрлым, ол рухани қарым-қатынас саласына қосыла алады және жеке тұлғаны рухани байыту үшін үлкен мүмкіндіктер ұсына алады. Нақты тәжірибе көрсеткендей, қазір Шығыс мәдениеті Еуропа елдерінің мәдениетіне ықпал етіп, үлкен әсер етеді. Мысалы, йога, шығыс жекпе-жегінің әртүрлі түрлері, Ежелгі Қытай сауықтыру гимнастикасы, акупрессура және т.б. тибет медицинасының әдістері, тоник шөп шайлары, жасыл шай және т. б. сауықтыру және тамақтану индустриясында үлкен сұранысқа ие, бірақ басқа мәдениетті түсіну үшін адам ұлттық, отандық мәдениетке ашық болуы керек. Ұлттық құндылықтарды құрметтеу арқылы ғана адам басқа мәдениетті бағалауды және жалпы адамзаттық мәдениетке қосылуды үйрене алады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Бурмистров С.Л. О концептуальных основаниях диалога культур в условиях глобализации. www.perspektivy.info/globalizaciya.
2. Бахтин М.М. Эстетика словесного творчества. М.- 1986 г. С. 430.
3. Кубесов А. Педагогическое наследие аль-Фараби. Алма-Ата: 1989. – 152 с.
4. Книга слов/Абай. Записки Забытого/Шакарим; Пер.с каз. К.Серикбаевой, Р.Сейсенбаева. – Алма-Ата. 1992.- 128 с.
5. Закон Республики Казахстан от 7 июля 2004 года. О государственной молодежной политике в Республике Казахстан.
6. Концепция Стратегического национального проекта «Культурное наследие» на 2009-2011 годы. г. Астана, 2008 г.
7. Закон Республики Казахстан «О средствах массовой информации». от 10.07.09 г. № 178-IV.

АНИМАЦИЯЛАНҒАН ПРЕЗЕНТАЦИЯНЫ САБАҚТА ТИІМДІ ҚОЛДАНУ

Солтанова А.Ж.

Ғылыми жетекші: Шарипханова А.С., б.ғ.к., қауымдастырылған профессор
Аманжолов университеті, Өскемен қ., Қазақстан
e-mail: soltanova177@mail.ru

Қазіргі білім беру саласында оқытудың озық технологияларын меңгермейінше, сауатты, жан-жақты маман болу мүмкін емес. Жаңа технологияны меңгеру мұғалімнің интеллектуалдық, кәсіптік, адамгершілік, рухани азаматтылық, адами келбетінің қалыптасуына игі әсерін тигізеді, өзін-өзі дамытып, оқу үрдісін тиімді ұйымдастыруына көмектеседі.

«Қазіргі заманда жастарға ақпараттық технологиямен байланысты әлемдік стандартқа сай мүдделі жаңа білім беру өте қажет» деп Елбасымыз атап өткендей, жас ұрпаққа білім беру жолында ақпараттық технологияны оқу үрдісіне қолдану мен оның тиімділігін арттырудың маңызы аса зор. Себебі ақпараттық технология ғана жаңа педагогикалық технологиялардың мүмкіндіктерін іске асыра алады. Оқушы – оқу үрдісінің басты субъектісі, сондықтан баланың дамуына, оның ойлау қабілетін дамытуға оқушы мен оқытушының өзара ынтымақтастығы оқу процесіне қалыптастыру мен әр түрлі оқу іс-әрекетін қамтитын оқыту әдістерінің үйлесімдігі нәтижесінде жүзеге асырылуы тиіс.

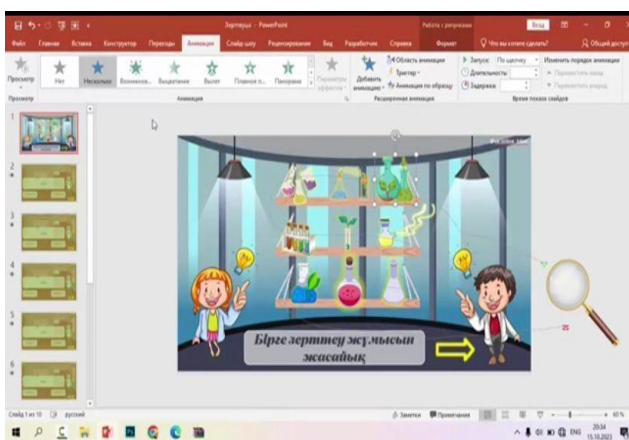
Оқыту үрдісін компьютерлендіру мақсатында интерактивті тақтамен жұмыс жасау тиімді. Қазіргі уақытта Қазақстанның жалпы орта білім беретін мектептерінің барлығы дерлік интерактивті тақтамен қамтамасыз етілген. Интерактивті әдіс – диалогтік әдіс, нәтижесінде сабаққа қатысушылар бір-бірімен байланыса отырып, мәселелерді шешеді. Қарапайым тақта және компьютер проекторына қарағанда, интерактивтік тақта сабақ мазмұнын кеңінен ашуына мүмкіншілігі өте зор. Интерактивтік тақтаны пайдалану кезінде үлкен жетістікке қол жеткізу үшін, тек қана сауатты сабақ жоспарлап, керекті материалдарды дайындау керек. Интерактивті тақтамен жұмыс жасау үшін ббздің сіздерге ұсынғалы отырған идеямыз анимацияланған презентацияны қолдану.

Анимация – бейнелерді тұтас көрнекі қабылдауды қамтамасыз ететін жиілікте сызбалар немесе кадрлар тізбегін көрсету арқылы фильмде, теледидарда немесе компьютерлік қозғалысты жасанды түрде көрсету. Үздіксіз қозғалысты пайдаланатын бейнеге қарағанда анимация көптеген тәуелсіз сызбаларды пайдаланады.

Анимациялаудың ең қарапайым, әрі тиімді түрі ол PowerPoint.

Анимацияланған презентацияны қолдану тиімділігі: офлайн түрдегі ойындарды көрнекілеп дайындау арқылы тапсырма дайындау; сабақтың әртүрлі кезеңдерінде оқытуды басқару жүйесін жетілдіру; оқуға адекватты мотивацияны қалыптастыру; оқушылардың ақпараттық мәдениетін арттыруға мүмкіндік беретін оқыту мен тәрбиелеу сапасын арттыру; студенттердің қазіргі ақпараттық

технологиялар саласында дайындық деңгейін арттыру; ойын құралы ретінде ғана емес, компьютердің мүмкіндіктерін көрсету 1 – суреттегідей.



1 - Зерттеуші анимацияланған презентациясы



2 суреттер - Зерттеуші анимацияланған презентациясы

Қозғалысты түсіру (Motion Capture) – нақты уақытта табиғи, шынайы қозғалыстарды беруге мүмкіндік беретін анимацияның бірінші бағыты. Сенсорлар қозғалысты енгізу және цифрландыру үшін компьютер моделінің басқару нүктелерімен теңестірілетін орындарда тірі актерге бекітіледі. Актердің кеңістіктегі координаттары мен бағдары графикалық станцияға беріледі және анимациялық модельдерді өмірге әкеледі.

Біздің іс-тәжірибемізден мысал келтірсек, биология сабағында АКТ-ның келесі түрлерін қолдануға болады:

Сабақ кезінде жаңа материалды өтуде презентацияны қолдану;

Жаңа сабақты өту кезінде электронды оқулық, интернет материалдарының бірнеше фрагменттерін қолдануға;

Зертханалық жұмыстарда;

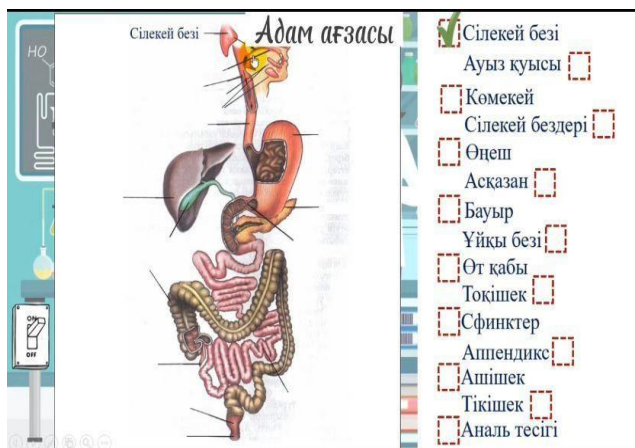
Түрлі тапсырмалар мен тест орындауда. Соның ішінде сабақ кезінде жаңа материалды өтуде презентацияны қолдану арқылы оқушының сабаққа деген қызығушылығын, танымдық қабілетінің артуын, өзіне деген сенімділігін, яғни олардың білім, білік, дағдыларының арттыру мәселесін көтергіміз келіп отыр.

Мысалы: 8 сыныпта «Асқорыту жүйесінің құрылысы мен қызметі» тақырыбын өткенде слайд презентацияларды қолдану арқылы өзіндік ізденісін дамыту. Анимацияланып жасалған адамының асқорыту жүйесінің құрылысын оқушы визуалды түрде көре отырып, 3,4 – суреттерде көрсетілген «Асқорыту жүйесі» тапсырмасын орындайды.

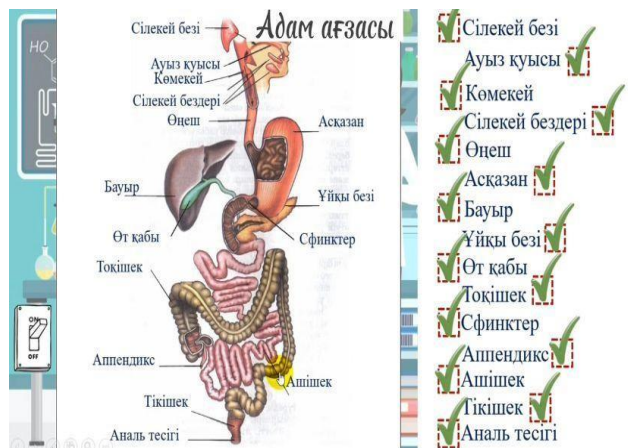
Презентацияны биология сабақтарында жиі қолдану сабақтың сапасын елеулі түрде арттыратыны сөзсіз. Ол мотивацияның, коммуникативті қабілеттерінің дамуына мүмкіндік береді, дағды қалыптастыруға, білім қорының толығына, сондай-ақ ақпараттық сауаттылықтың дамуына мүмкіндік туғызатыны анықталды.

Биология сабақтарында слайдтардың көмегімен мысалдарды, есептерді тақтада көрсетуге, түрлі мысалдар құрастыруға, биологиялық сергіту сәттерін ұйымдастыруға, бақылау, тест жұмыстарын жазған кезде оқушының білімін тексеруге болады. Мұндай сабақ уақытында сыныптағы қарым-қатынас жақсарады.

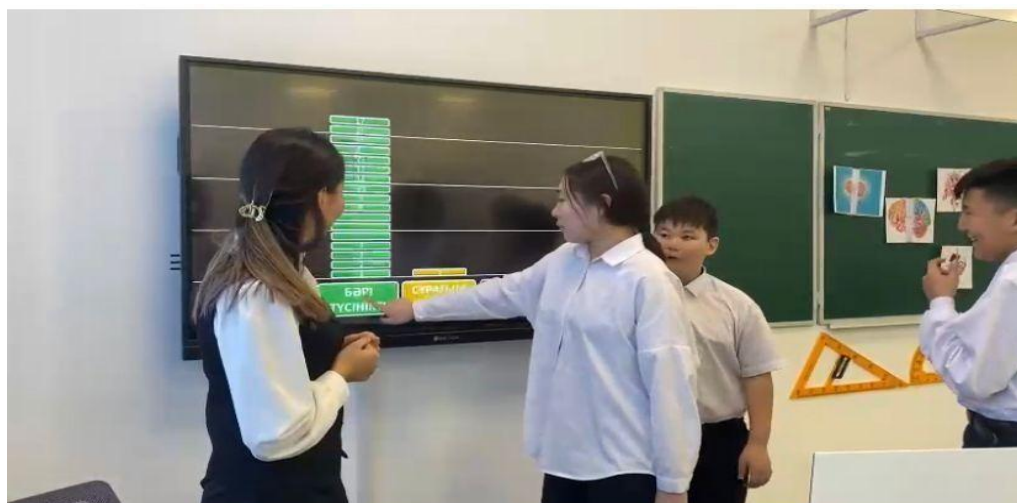
Тапсырманы оқушылар өз сөздерімен түсіндіріп, компьютер алдындағы қорқыныш жойылады, аса күрделі тапсырмаларды 5 – суретте көрсетілгендей оқушылардан кері байланыс алу арқылы қызығушылықпен орындауға тырысады.



3 сурет - Асқорыту жүйесінің презентациясы



4 сурет - Асқорыту жүйесінің презентациясы



5 сурет - оқушылардан кері байланыс алу



6 сурет - сабақта анимацияланған презентациямен жұмыс жасау



6,7 суреттер - сабақта анимацияланған презентациямен жұмыс жасау

Биология сабағында мультимедиялық презентацияларды сабақтың барлық кезеңдерінде: пән бойынша негізі білімді игеру, игерілген білімді жүйелеу, өзін-өзі бақылау дағдыларын құру, толық немесе нақты бір пәнге оқыту қабілетін құру, оқу материалындағы өзіндік жұмыста оқушыларға оқу-әдістемелік көмек көрсету кезінде 6,7 - суреттердегідей қолдануға болады.

Анимацияланған презентацияны қолдану тек оқу үрдісін жеңілдетіп қана қоймай, сонымен бірге оқушының да көптеген қабілеттерін дамытуға көмегін тигізеді. Атап айтқанда:

- оқушының сабаққа деген ынтасы мен қызығушылығын арттырады;
- әр түрлі мәселелерді шешу жолдарын іздестіру арқылы танымдық қабілетін дамытады;
- логикалық ойлау қабілетін дамытады;

«Елімнің ертеңі – бүгінгі жас ұрпақтың қолында, ал жас ұрпақтың тағдыры – ұстаздың қолында» - деп, елбасымыз айтқандай үлгілі, жан-жақты білімді жеке тұлға қалыптастыру заман ағымына қарай үнемі ізденісте жүретін жаңашыл ұстаздарымыздың қолында деп ойлаймыз.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Ә.М.Нұрмағамбетова. Ақпараттық-коммуникативтік технологияны оқу үрдісінде пайдалану.// Педагогикалық альманах, №3-4,2010,-64-бет.
2. А.Ғабитқызы. Кәсіби құзыреттілік және жаңа ақпараттық технологиялар.// Қазақстан мектебі, №11,2012,-5-бет.
3. Б.Ибраимова.Ақпараттық технология - нәтижелі білім берудің көзі.// Қазақстан мектебі, №6, 2012. -3- бет.
4. Қазақстан Республикасында білім беруді дамытудың 2011-2020 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы.
5. Telegram Ұстаздар каналы Сабаққа

ӘОЖ 7.79.796.08

ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА «КРОСС ДАЯРЛЫҒЫ» БӨЛІМІН ІСКЕ АСЫРУДЫҢ МАЗМҰНЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

Таласбаева Т.Ч.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Мақалада оқушылардың дене тәрбиесі жүйесінде проблемалық жағдай қалыптасты. Оның мәні дене шынықтырудың төмен деңгейінде, оның ішінде қазіргі мектеп оқушыларының жалпы төзімділігінде, ал дене тәрбиесінің ең тиімді құралдарының бірі - жеңіл атлетика кроссы Мектептегі дене шынықтыру сабақтарында мазмұнды компоненттің және оны практикалық қолданудың тиімді тәсілдерінің жеткіліксіз дамуына байланысты өз орнын жоғалтады.

Жоғарыда айтылғандар жеңіл атлетика кроссының элементтерін пайдалануға негізделген оқушылардың дене тәрбиесі процесін оңтайландыру жолдарын іздеуді және негіздеуді көздейтін зерттеулердің уақтылығы мен өзектілігін анықтайды.

Зерттеу нысаны - жалпы білім беретін мектеп оқушыларының дене тәрбиесі процесі.

Зерттеу пәні-жеңіл атлетика кроссы бойынша оқу материалының мазмұны және оны жалпы білім беретін мектептердегі дене шынықтыру сабақтарында іске асыру әдістемесі.

1. Қазіргі оқушылардың дене дайындығының негізгі компоненттерінің қазіргі жағдайы мен динамикасының ерекшеліктерін анықтаңыз.

2. Жеңіл атлетикалық кросстың жіктеу жүйесін құрыңыз және оның негізгі компоненттерін тиімділік критерийі бойынша сертификаттаңыз.

3. Жалпы білім беретін мектеп оқушыларының дене тәрбиесі бағдарламалары үшін жеңіл атлетикалық кросс бойынша оқу материалының мазмұнын қалыптастыру.

4. 6-7 сынып оқушыларының дене шынықтыру сабақтарында "кросс-дайындық" бөлімінің мазмұнын іске асыру әдістемесінің тиімділігін әзірлеу және эксперименттік бағалау.

1. Қыздардың дене шынықтыру сабақтарында жалпы төзімділікке тәрбиелеудің ең қолайлы кезеңдері - оларды 2 және 6-7 сыныптарда оқыту мерзімі; ал ұлдарда - 4, 6-7 және 9 сыныптарда.

2. Топырақ жағдайлары мен жер бедерін ескере отырып, қозғалу және кедергілерді жеңу нұсқаларын қамтитын жеңіл атлетикалық кросстың қалыптасқан жіктеу жүйесі дене тәрбиесінің мектеп бағдарламасының осы бөлімінің оқу материалын нақтылаудың негізі болып табылады, оның негізгі негізі:

- түзу сызықты және қатты және жұмсақ топырақта жүру және жүгіру түрлерінің бағытының өзгеруімен; әр түрлі тік беткейлерде жоғары және төмен;

- "Алға", "қадамда", "тосқауыл қадамында", "аяқты бүгу" және "бүйірден" тірек секіру;

- "асу" және "сермеу" арқылы көтерілу.

3. Білім беру-қолданбалы бағыты бар және мыналарды қамтитын кедергілерді еңсеру тәсілдеріне оқушыларды оқыту әдістемесі: оқыту алгоритмдері; жеткізу және арнайы жаттығулар кешендері; білім беру және дамыту міндеттерін ұштастыра шешу; оқушылар орындайтын дене жүктемесінің регламенттелген дозасы

4. Орта сыныптарда дене шынықтыру сабақтарында жеңіл атлетикалық кросс бойынша оқу материалының қалыптастырылған мазмұнын іске асыру әдістемесі оқу материалын минуттық жоспарлауға және оны оқу жылы ішінде ұтымды бөлуге, пайдаланылатын құралдарды кеңейтуге және оларды қолдану әдістерін кезектестіруге негізделген, бұл оқушылардың үйлестіру қабілеттері мен жалпы төзімділігін басым жақсарта отырып, олардың дене дайындығының өсуін қамтамасыз етеді.

Зерттеу нәтижелерінің теориялық маңыздылығы: екі жыныстағы 2-9 сынып оқушыларында жалпы төзімділікті дамытудың сезімтал кезеңдерін нақтылау;

- жеңіл атлетикалық кросстың мазмұндық компонентінің терминологиясы мен жүйелілігін нақтылауда;

- жеңіл атлетикалық кросс элементтері бар сабақтардың оқушылардың дене дайындығының әртүрлі компоненттеріне әсері туралы ақпаратты толықтыру және кеңейту.

Жүргізілген зерттеулердің практикалық маңыздылығы келесі аспектілерді қамтиды:

- оқушылардың жалпы төзімділігін дамытудың жас динамикасының анықталған ерекшеліктері сезімтал кезеңдерді ескере отырып, дене шынықтыру бойынша бағдарламалық материалдың мазмұнын жоспарлауға мүмкіндік береді;

- жеңіл атлетикалық кросстың жіктеу жүйесі оқушылардың дене тәрбиесінің осы құралы туралы қолда бар ақпаратты толықтырады және мектеп бағдарламасының тиісті бөлімінің мазмұнын қалыптастырады; жеңіл атлетикалық кросстың мазмұндық компонентін мектеп бағдарламалық материалының базалық және өңірлік бөліктері форматында іс жүзінде іске асыру оқушылардың дене дайындығының өсуіне оң әсер етеді;

- зерттеу нәтижелері дене шынықтыру және спорт бойынша педагог кадрларды даярлауда, қайта даярлауда және біліктілігін арттыруда, сондай-ақ оқушылардың дене тәрбиесі бойынша мемлекеттік және авторлық бағдарламаларды әзірлеуде пайдаланылуы мүмкін.

1. Қазіргі бастауыш және орта сынып оқушыларының физикалық қасиеттерінің даму деңгейі әлсізден жақсыға дейін. Әр түрлі жыныстағы студенттердің жеке моторикасының көріну дәрежесі айтарлықтай айырмашылықтарға ие. Қыздарда орташа және жақсы даму деңгейі күш, жылдамдық, жылдамдық және икемділікпен сипатталады; ұлдарда-жылдамдық және жылдамдық қабілеттері. Көріністің төмен және әлсіз дәрежесі оқушылар мен оқушылардың жалпы төзімділігімен ерекшеленеді.

Оқушылардың екінші сыныптан тоғызыншы сыныпқа дейінгі оқу кезеңі сипатталады:

-күштің (74,5 %), жылдамдық-күштің (43,6 %) қабілеттілігі мен икемділігінің (43,2 %) жоғары және орташа өсімі;

- жылдамдықтың минималды оң динамикасы (19,0 %) және жалпы төзімділік (20,2 %).

Ұлдарда жалпы төзімділіктің айқын табиғи өсуі олардың оқу кезеңдерінде 4, 6-7 және 9-сыныптарда болады; ал қыздарда - 2 және 6-7-сыныптарда.

2. Қазіргі уақытта дене шынықтыру саласында оқушыларға білім берудің мазмұнды компоненті мәселелері бойынша мамандардың пікірлерінің бірлігі жоқ. Мектеп дене шынықтыру мұғалімдерінің көпшілігі (82,7 %) практикалық қызметінде В.И. Лях пен А. А. Зданевичтің (2004-2009) редакциялаған кешенді дене шынықтыру бағдарламасын басшылыққа алады. Жалпы білім беретін мектептердегі дене шынықтыру сабақтарында спорттық және ашық ойындарға (82,7 %), жеңіл атлетикаға (51,9 %) және гимнастикаға (48,1%) артықшылық беріледі. Шын мәнінде, дене шынықтыру сабақтарында жеңіл атлетика кроссын мұғалімдердің тек 18,8% - ы қолданады. Мектептердегі жеңіл атлетика кроссының танымалдылығының төмендігінің негізгі себептері: осы бөлім бойынша қажетті оқу

құралдарының болмауы және оқушылар арасында қозғалыс белсенділігінің осы түрінің төмен танымалдығы.

3. Жеңіл атлетикалық кросстың қалыптасқан жіктеу жүйесі, қозғалу және кедергілерді жеңу тәсілдерін біріктіретін екі негізгі бөлімнен басқа, кедергілерді, топырақ пен жер бедерінің ерекшеліктерін жүйелеуді, сондай-ақ әртүрлі жағдайларда тиімділік критерийі бойынша қозғалу және кедергілерді еңсеру нұсқаларын градациялауды қамтиды. Жеңіл атлетикалық кросста қозғалудың негізгі тәсілдері жүгіру, жүру және жорғалау арқылы қозғалу болып табылады. Жеңіл атлетика кроссындағы көлденең кедергілерді жеңудің басым тәсілдері - "қадамда" және "аяқты бүгу" секіру. Тік кедергілерді жеңудің ең ұтымды нұсқалары: "жүгіру (тосқауыл) қадамы", "Алға "опциясы," бүйірден "тірек секіру," асып түсу "және" секіру".

4. Оқушылардың дене тәрбиесі бағдарламасының "кросс-дайындық" бөлімінің оқу материалының әзірленген мазмұны қозғалыс белсенділігінің осы түрінің жіктеу жүйесіне сүйенеді және дене шынықтыру сабақтарында практикалық іске асырудың екі нұсқасы бар: негізгі және вариативті (аймақтық) компоненттер ретінде. Осы бөлімді іс жүзінде іске асырудың басым құралдары:

- түзу сызықты және бағытының өзгеруімен қатты және жұмсақ топырақта жүру және жүгіру; әр түрлі тік беткейлерде жоғары және төмен;

- "Алға", "қадамда", "тосқауыл қадамында", "аяқты бүгу" және "бүйірден" тірек секіру;

- "асу" және "сермеу" арқылы көтерілу.

5. Оқушылардың дене шынықтыру сабақтарында "Кросстық дайындық" бөлімін іске асырудың әзірленген әдістемесінің негізгі ерекшеліктеріне мыналар жатады: оқу материалын минуттық жоспарлау; кросстың жіктеу жүйесін қалыптастыру кезінде бөлінген қаражат есебінен пайдаланылатын құралдарды қолдануды кеңейту; оларды пайдалану әдістерін кезектестіру; оқу процесінде оқушыларды кедергілерді еңсеру тәсілдеріне оқытудың әзірленген әдістемесін практикалық іске асыру; мотор белсенділігінің осы түрінің элементтерін жыл бойы пайдалану және оны зерттеуге баса назар аудару жалпы төзімділіктің неғұрлым қолайлы дамуының жас кезеңдеріне ауысады.

6. Жалпы білім беретін мектептің орта сыныптарында дене шынықтыру сабақтарында жеңіл атлетика кроссының әзірленген мазмұндық компонентін практикалық іске асыру оқушылардың жалпы дене дайындығының статистикалық маңызды ($p < 0,05-0,001$) жоғарылауына және бақылау сыныптарымен салыстырғанда үйлестіру қабілеттері мен жалпы төзімділіктің дамуының сенімді ($p < 0,05-0,001$) жоғары деңгейіне ықпал етеді.

Қортындылай келе:

1. Мектептегі дене шынықтыру сабақтарының мазмұны мен бағытын жоспарлау негізгі қозғалыс қасиеттерінің дамуының табиғи жас динамикасын ескере отырып жүргізілуі керек. Қыздарда жалпы төзімділікті тәрбиелеудің ең қолайлы уақыты - оларды 2 және 6-7 сыныптарда оқыту кезеңдері. Ұлдарда мұндай кезеңдер олардың 4, 6-7 және 9-сыныптарда оқу уақыты болып табылады.

2. Жеңіл атлетика кроссы мектеп оқушыларының жалпы төзімділігі мен үйлестіру қабілеттерін дамытудың басым құралдарының бірі болып табылады. Оның мазмұны мыналарды құрауы керек:

- жүру және жүгіру: түзу сызықты және бағыты өзгерген; қатты, жұмсақ топырақ түрлері мен жер бедерінің сорттары бойынша;

- "қадамда", "тосқауыл қадамында", "аяқты бұғу" және "бүйірден" тірек секіру;

- "асу" және "сермеу" арқылы көтерілу.

3. Жеңіл атлетика кроссы бойынша дене шынықтыру сабақтарында қозғалудың ең тиімді әдістері мен кедергілерді жеңу нұсқалары басымдыққа ие болуы керек. Аз ұтымдыларды педагогикалық процеске енгізу керек, оларды игеру уақытын қысқартады және танысу немесе оқу кезеңінде оқуды аяқтайды.

4. "Жеңіл атлетика кроссы" бөлімі бойынша мектеп сабақтары ашық ауада және табиғи бедерлі жерлерде өткізілуі керек. Қолайсыз ауа-райы жағдайында жасанды кедергілері бар кросс трассасын спорт залында модельдеу қажет. Осы мақсатта . қауіпсіздік талаптарына сәйкес келетін кез-келген арнайы және көмекші жабдықты пайдалануға болады.

5. Кедергілерді жеңу жолдарын оқытуды тегіс жерде орналасқан тар көлденең және төмен тік кедергілерді қолдану арқылы бастаған жөн. Негізгі техниканы игергеннен кейін, сіз дәйекті және табиғи өрескел жерлерде орналасқан үлкен кедергілерді жеңуге көшуіңіз керек.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Абдуллаев, А. "Правда" Кроссы Мәтін. / А. Абдуллаев // жеңіл атлетика. - 1966. - № 6. - 19-20 ББ.

2. Аганянц, Е.К. бұлшықет белсенділігіне байланысты қозғалтқыш және вегетативті функциялардың жас динамикасы Мәтін.: оқу. жәрдемақы / Е.К. Аганянц. Краснодар, 1991. - 104 б.

3. Аганянц, Е.К. Спорт физиологиясы туралы очерктер Мәтін.: оқу. жоғары оқу орындарына арналған нұсқаулық ФК / Е. К. Аганянц, Е. М. Бердичевская, А.Б. Трембач; ред. Е. К. Аганянц. Краснодар: Экоинвест, 2001. - 204 б.

4. Агоол, Е.М. Тыва Республикасының байырғы және байырғы емес тұрғындарының 15-17 жас аралығындағы оқушылардың моторлық дамуының көпжылдық динамикасы Мәтін. / Е.М. Агоол // дене шынықтыру: тәрбие, білім, жаттығу. - 2006. - № 3. - Б. 19.

5. Александров, В.И. жалпы білім беретін мекемелерге баратын балалардың физикалық жағдайын бақылау Мәтін. / В. И. Александров, Е. С. Чижова // дене шынықтыру: тәрбие, білім, жаттығу. -2005. № 4. - Б.40-42.

6. Амосов, Н.М. денсаулық туралы ойлар Мәтін. / Н.М. Амосов. М.: Жас гвардия, 1979. - 191 б.

7. Ананьев, А.Е танымал Мәтін. / А. Ананьев, Р. Прагер // жеңіл атлетика. 1959. - № 7. - Б. 8-10.

8. Аршинник, С.П. жалпы білім беретін мектептегі кросс-дайындық Мәтін.: оқу. оқу құралы / С. П. Аршинник, В. И. Торев. Краснодар: РИО КГУФКСТ, 2008. - 60 Б.

9. Аршинник, С.П. Кубань оқушыларының дене шынықтыру бағдарламаларындағы кросс-дайындық Мәтін. / С. П. Аршинник, Ю. Г. Зайцев, В.И. Торев // дене шынықтыру, спорт — ғылым және практика. 2007. -№ 1-4.- 76-79 б.

10. Ахметов, С.М. 711 жастағы оқушылардың дене шынықтыру әдістемесі олардың физикалық даму деңгейіне байланысты мәтін.: дис. . канд. пед. ғылымдар / С. М. Ахметов. Краснодар, 1996. - 178 б.

ӘОЖ 7.79.796.08

ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖҮЙЕСІНДЕ КРОСС-ДАЙЫНДЫҚТЫ ҚОЛДАНУ

Таласбаева Т.Ч.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Ұзақ уақыт бойы жасөспірімдер спортының теориясында қашықтыққа жүгірудегі жарыстардың өсіп келе жатқан ағзасына зияны туралы пікір болды. Соңғы жылдары кең таралған қашықтыққа сауықтыру жаттығулары ұлдар мен қыздар үшін бәсекелестік қашықтықты кеңейтуге ықпал етті. Тіпті 5 жастан бастап марафонға қатысқан балалардың жетістіктері де тіркелді.

АҚШ-та 14-19 жас аралығындағы оқушылар үшін бәсекелестік бағдарлама ұлдар үшін 3 миль және қыздар үшін 2 миль жүгіруді қарастырады. Осы жастағы жас жеңіл атлеттерге арналған стадион жолында ұлдар үшін 800-ден 10000 м және 3000 м/с және қыздар үшін 800-ден 3000 м-ге дейінгі қашықтықта жүгіру жүргізіледі. Финляндияда 10 жастан бастап жас жүгірушілер бір елді мекеннен екінші елді мекенге дейін тас жол бойымен кросс жүгіруге қатысады. Ұлдарға арналған қашықтықтың максималды ұзындығы 11-12 жас - 8км, қыздарға-6км.

Қазақстанда, өкінішке орай, 10-13 жас аралығындағы оқушылар үшін жүгіру қашықтығы 800 м, 14-15 жас ұлдар үшін-3000 м, қыздар үшін-1500 м. тіпті 16-17 жас аралығындағы ұлдар үшін кросс жарыстарында да қашықтық 3000 м, қыздар үшін - 1500 м. бірқатар спорт мектептерінде қыздар үшін 3 км-ге дейін және 5 км-ге дейін кросс өткізіледі 16-17 жасар балалар үшін жекелеген кросс жарыстарында қашықтықтар 6 км - ге дейін, ал қыздар үшін 4 км-ге дейін, ал жүгірістерде сәйкесінше 20 және 10 км-ге дейін артады. Бұл аэробты сипаттағы жаттығу жүктемелерінің көлемін арттыруға, демек, жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелерінің дамуына ықпал етеді. Сонымен қатар, ұзақ қашықтыққа жүгіру ерікті қасиеттерді тәрбиелеуге көмектеседі және болашақ стайерлер мен марафоншыларды сәтті таңдауға мүмкіндік береді.

Жүгіру мен жүрудегі қашықтықты арттырудың барлық жағдайларында жаттықтырушы практикада қалыптасқан ережені жақсы есте сақтауы керек: қашықтықтың ұзындығы қорқынышты емес - қарқын қорқынышты. Сондықтан әр қашықтық үшін жылдамдықты таңдау өте жауапты мәселе.

Жеңіл атлетиканың басынан бастап және әсіресе төзімділікке жүгірудің бастапқы мамандану кезеңінде жаттықтырушылар оқушылармен жүгіру

техникасын жетілдіру үшін жұмыс істеуі керек. Төзімділік жаттығуларындағы техниканың негізгі критерийі-қозғалыстардың тиімділігі. Марафонда жүгірудің ең жоғары тиімділігі қажет, қашықтық азайған сайын үнемділік пен қуат қатынасы соңғысының пайдасына өзгереді. Қозғалыс үнемділігінің критерийі ұшу уақытының бір жүгіру қадамындағы тірек уақытына қатынасына тең "а" белсенділік коэффициентінің көрсеткіші болып саналады. Бұл коэффициенттің орташа қашықтықтағы мәндері 1,0, ұзақ қашықтықтар үшін - 0,9, марафон үшін - 0,8 болуы керек,

Жүгірудің жоғары жылдамдығын ұстап тұру және шаршаудың бірінші кезеңінің басталуын (қадам ұзындығының қысқаруы) алыстату үшін оңтайлы қадам ұзындығын ұзақ уақыт сақтау керек, яғни қозғалыс күшін жоғалтпау керек. Бұл әсіресе орта қашықтыққа жүгіруге қатысты.

Орташа қашықтыққа жүгіру техникасы табиғи, қажетсіз, жасанды қозғалыстарсыз болуы керек: төменгі аяқпен тырмалау, итеру аяқталғаннан кейін өкшені шамадан тыс толтыру. Жүгіру жұмсақ болуы керек, бұл аяқты жерге дұрыс қоюмен, тік сәтте тірек аяғының қалыпты бүгілуімен байланысты. Қашықтық неғұрлым ұзақ болса, жүгіруші соғұрлым "домалауы" керек. Жүгірудің дұрыс, табиғи техникасы әр жаттығу сабағында, жүгіру жолында да, қиын жағдайда да (суда, құмда, қарда, тауға жүгіру) жасалуы керек. Дегенмен, қиын жағдайларда, әсіресе бастапқы мамандандыру кезеңінде жаттығу көлемі аз болуы керек.

Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіруде бүкіл әлемде ең мықты ұлдар мен қыздардың ересек спортшылар тобына ең аз ауысуы байқалады. Себебі көптеген талантты жас жүгірушілер төзімділікке арналған жаттығулардың жедел мамандандырылған құралдарын үлкен көлемде қолдана бастайды: қарқынды кросс, аралық және сегменттерде қайта жүгіру.

Әлемнің жетекші жүгірушілерін даярлау тәжірибесі олардың көпшілігі 15-17 жасында мамандандырылған жаттығуларға кірісіп, 5-8 жыл ішінде әлемдік деңгейдегі нәтижелерге қол жеткізгенін көрсетеді.

Осылайша, бастапқы мамандану кезеңінде тегіс және тосқауыл қашықтықтарында жан-жақты жүгіру жаттығуларына көп көңіл бөлу керек. Бұл кезеңде төменгі аяқтардың, әсіресе аяқтың күшінің дамуы үлкен маңызға ие. Алайда, тәжірибе көрсеткендей, жас жүгірушілерде жүгіру және жоғары секіру, әдетте, жылдамдық пен күштің дамуында қажетті нәтижелерге әкелмейді, тек жүктемені мәжбүрлейді. Дайындықтың алғашқы кезеңдерінде осы мақсат үшін айналмалы жаттығуларды, секірулерді, секірулерді, секірулерді, күштік гимнастиканы қолданған жөн. Төменгі аяқтың бұлшық еттерін күшейтетін бұл жаттығулар ересек спортшылардың жаттығуларында кеңінен қолданылатын жүгіру және жоғары секіру сияқты дененің вегетативті жүйелерінің шамадан тыс жүктелуіне әкелмейді. Бастапқы мамандану кезеңіндегі дайындық функционалды жүйелердің бейімделуін дамытуға, бұлшықет-байлам аппаратын нығайтуға бағытталуы керек, өйткені бұл сүйектер, байламдар, бұлшықеттер жүктемелеріне төзімділік кейіннен өнімділікті шектейтін факторға айналады.

Жүгірушілерді дайындауда энергиямен қамтамасыз ету сипаты мен дененің негізгі жүйелерінің жұмыс істеу бағытына байланысты бөлінген жаттығулардың төрт тобы қолданылады:

- жаттығуды қалпына келтіретін және қолдайтын екі жүктеме аймағы бар аэробты бағыттағы жаттығулар (жас жүгірушілерде минутына 160 соққыға дейін жүрек соғу жиілігі диапазонында жүгіру, қанда лактаттың жиналуы 25 мг% дейін);

-аралас (аэробты - анаэробты) бағыттағы жаттығулар (жүгірудегі жүрек соғу жиілігі - минутына 160-190 соққы, қандағы лактат концентрациясы-80 мг% дейін); бұл жаттығулар сонымен қатар екі жүктеме аймағына біріктіріледі - дамушы (жүрек соғу жиілігі - 170 соққыға дейін, лактат - 40 мг% дейін) және үнемдеу (жоғары 40 мг%);

- екі жүктеме аймағы бар анаэробты бағыттағы жаттығулар (қандағы лактат концентрациясы 80 мг% - дан жоғары) - субмаксималды және максималды (энергиямен қамтамасыз ету режимінде жүрек соғу жиілігі Ақпараттық емес);

-физиологиялық бағыты бойынша жүктеменің үш аймағына жататын жылдамдық - күш жаттығулары-күш-жігердің сипатына байланысты дамыту, үнемдеу және субмаксималды.

Қазіргі уақытта жоғары жетістіктер кезеңінде жүгірудің жалпы жылдық көлемі өте жоғары деңгейге жетті. Бастапқы мамандану кезеңінде, М. Набатникова, в. Ивочкиннің айтуынша, жүгірудің жалпы көлемі бірінші жылы 35-40% - дан аспауы керек және 3-4 жылға қарай 60%-ға дейін көтерілуі керек. Спорттық жетілдіру кезеңінде жас жүгірушілердің жүгіру көлемі жоғары білікті жүгірушілер көлемінің 65-тен 80% - на дейін құрайды. Негізінен анаэробты режимдегі жаттығулар жалпы жүктеме көлемінің 3-4% - алады (орташа қашықтыққа жүгірушілерде - 150-180 км, стайерлерде-жылына 250-300 км), ал жылдам жүгіру көлемі жылына небәрі 15-20 км құрайды.

Жүктеме режимдерінің келтірілген арақатынасы бастапқы мамандану және спорттық жетілдіру кезеңдерінде, яғни 13 жастан бастап сақталуы керек. Жас жүгірушілерді жаттықтыруда барлық жүгіру жылдамдығын пайдалану керек-2,5 м/с-тан максималды жылдамдыққа дейін, бірақ жоғарыда көрсетілген режимдердің арақатынасы шегінде.

Кросс жүгіру жақсы фитнесті қажет етеді. Күш пен жылдамдық жоғары нәтижеге жету үшін қажет барлық қасиеттерден алыс. Бұл процестің маңызды компоненттерінің бірі-кросс-дайындық. Ол жаттығулардың барлық жиынтығын қамтиды. Олар қандай және олардың дене тәрбиесіндегі маңызы? Дайындық не үшін қажет? Кросс-жүгіру. Бұл адамның үйлесімді физикалық дамуына бағытталған жеңіл атлетика пәні. Кросс сабақтары жалпы денеге пайдалы әсер етеді: бұлшықет күшін дамытады, жүйке жүйесін нығайтады, қан айналымын және тыныс алу жұмысын жақсартады. Сонымен қатар, кросс адамның ақылдылығын, кедергілерді жеңу және өз күштерін бөлу қабілетін дамытады. Әрине, мұның бәрі уақыт өте келе беріледі. Кроссты өз қалауыңыз бойынша бастау дайын емес организм үшін қауіпті. Бұл үшін кросс-дайындық бар. Оның негізгі міндеттері: төзімділікке үйрету; жылдамдықты, күш пен ептілікті дамыту; тәуелсіз физикалық жаттығуларға деген қажеттілікті тәрбиелеу.

Кросс-жаттығу сабақтары жылындан басталуы керек. Ол 5-тен 15 минутқа дейін созылуы мүмкін. Негізгі жаттығуларды орындау үшін күш-жігерді үнемдеуге тырыспаңыз. Жылыту кешеніне жаяу жүрудің әртүрлі түрлері (шұлықтар мен өкшелерде), оң және сол жақта бүйірлік қадаммен жүгіру және тыныс алу

жаттығулары кіреді. Дене бұлшықеттерін жалпы жылыту ретінде сіз классикалық бас пен қолдың айналуын, алға-артқа қисаюды, өкпені және секіруді қолдана аласыз.

Кросс жаттығулары белгілі бір пәндерді қамтуы мүмкін. Олар таяқтар, гантельдер, басылған шарлар, гимнастикалық қабырға, орындық, арқан және тіпті штанга. Бұл атрибуттардың барлығы дененің бұлшық еттеріне үлкен жүктеме түсіруге, зейінді, ептілікті дамытуға арналған және біртіндеп дайындық процесіне енеді. Бұл тартылу, доппен секіру, лақтыру және оны сабаққа қатысушылар арасында ерекше түрде беру болуы мүмкін. Пәндермен жаттығуларды орындаудың негізгі ережесі-жиынтықтардың ұзақтығы мен қайталануы.

Шын мәнінде, кросс жаттығулары жаттығулардың мақсаты бойынша үш санатқа бөлуге болатын жаттығуларды қамтиды. Жылдамдық: мұндай жаттығуларға 50 және 100 метрлік сегменттерде ауыспалы жүгіру жатады. Бұл жағдайда жүгіруді максималды жылдамдықпен ауыстыру қажет. Сондай-ақ, бұл санатқа эстафеталық жүгіру кіреді. Сегменттер 100, 200 және одан да көп метрді құрайды. Төзімділік үшін: бұл шамамен 5-7 км/сағ жылдамдықпен біркелкі жүгіруді қамтиды. жаттығудың ұзақтығы 30-90 минут болуы мүмкін. Айнымалы жүгіру де осы санатқа жатады. Оның схемасы келесідей: 50 м жылдам, содан кейін 50 м баяу, 100 м жылдам, содан кейін 100 м баяу. Уақыт бойынша жаттығу 40 минуттан аспауы керек. Тағы бір жаттығу-ауыспалы қарқынмен жүгіру. Қашықтық 1-ден 3 км-ге дейін болуы мүмкін. Мысалы, жылдам жүгірумен 3 минут, баяу жүгірумен 5 минут және одан әрі ұлғайту. Арнайы төзімділік: мұнда тек екі жаттығу бар: айнымалы және қайта қарқынмен жүгіру. Біріншісі-қысқа сегменттерді орташа жылдамдықпен жеңу. Демалу үзілістері жаяу немесе баяу жүгіру болып табылады. Екінші жаттығу 5-8 минут демалу үшін үзілістермен (жаяу) жеңіл жүгіру арқылы ұзағырақ сегменттерді (500 м-ден 5 км-ге дейін) жеңуді қамтиды.

Төзімділікті дамыту.

Төзімділік мектеп жасында дамиды. V - VII сыныптарда оқушылар танысатын ұзақ жүгіру, кедергілермен және жергілікті жерлерде жүгіру, бір минуттық жүгіру, эстафеталар және айналмалы жаттығулар VIII - IX сыныптарда да қолданыла береді.

Осы жастағы мектеп оқушыларының функционалдық мүмкіндіктерін ескере отырып, орташа қарқындылықпен ұзақ жүгірудің ұзақтығын 15-20 минутқа дейін арттырады, кедергілермен жүгіруді қиындатады, олар күрделене түседі, олардың саны қашықтыққа артады, әсіресе VIII - IX сыныптардағы жасөспірімдермен сабақ кезінде. Қыздар үшін мұндай жолдарды тым қиындату ұсынылмайды. Жағдайлар мүмкіндік беретін мектептерде кедергілер жолағын салған жөн.

Жылдамдық пен жалпы төзімділікті дамытудың жақсы құралы-дөңгелек және қарапайым эстафеталар. VIII-IX сыныптардағы жеңіл атлетика сабақтарында әдеттегі эстафеталар құрамына 30 - 40 м дейінгі қашықтыққа жүгірудің әртүрлі нұсқаларын қосуға болады.

Кросс жаттығуларына көп уақыт бөлінеді, әсіресе жасөспірімдермен сабақ кезінде. Кросс қашықтығы табиғи және жасанды кедергілер болуы мүмкін өрістер, ормандар, ауылдық жолдар арқылы өтеді: арықтар, арықтар, қоршаулар. Қосымша кедергілер мен әр түрлі рельефтің болуы мектеп оқушыларынан стадионда жүгіру

кезінде игерген жүгіру техникасына өзгерістер енгізуді талап етеді. Тауға көтерілгенде, мысалы, дененің көлбеуі артады, қадамдар қысқарады, қолдар жиі жұмыс істейді. Таудан жүгіру кезінде қадамдардың ұзындығы артады, аяғы бүкіл аяққа немесе өкшеге саусаққа оралады. VIII сыныптағы кросс-жүгіру қашықтығының ұзындығы қыздарда сәйкесінше 1 - 1,5 км, ұлдарда - 1,5 - 2 км және 2 - 3 км жетуі мүмкін. Кросс қашықтықты аяқтағаннан кейін мектеп оқушыларын тоқтауға емес, тыныс алу толық қалпына келгенше жүруге үйрету маңызды

Мектептегі кросс жаттығулары

Мектептегі кросс жаттығулары шамамен 4-сыныптан басталады және ересектерден дәрежесі мен жаттығулар жиынтығымен ерекшеленеді. Әдетте, ол ойын түрінде өтеді (салкалар, мергендер, эстафеталар). Бұл тәсіл бір уақытта оқушылардың кроссқа деген қызығушылығын сақтауға, олардың назарын, ептілігі мен төзімділігін дамытуға мүмкіндік береді. Қосымша мотивация ретінде нормативтерді тапсыру түріндегі аттестаттау да қолданылады.

Өз ережелері мен ерекшеліктері бар Кросс – жүгіру. Жолдағы кедергілер оны күрделі және сонымен бірге қызықты етеді. Бастау өте маңызды. Қашықтық неғұрлым қысқа болса, жылдамдық соғұрлым жоғары болуы керек. Әдетте, кез-келген кросс-жүгіру жоғары старт деп аталатыннан басталады. Бұл нені білдіреді? Команда кезінде " бастау! Назар аударыңыз! Наурыз!"жүгірушінің жағдайы өзгереді. Ол корпустың алға қарай қисаюын тудырады. Жылдамдық неғұрлым жоғары болса, көлбеу соғұрлым күшті болуы керек. Қолына сүйене отырып, жүгіруші алға жылдам және күшті серпіліс жасап, өзі үшін бірнеше секунд жеңе алады. Қысқа қашықтықта бұл әдіс әсіресе құнды. Жүгіру техникасы маңызды рөл атқарады. Ол еркін, ұшатын болуы керек. Бұл жағдайда денені сәл алға еңкейтіп, қолдар мен аяқтардың қозғалысын үйлестіру керек. Егер жүгіруші қысқа болса, оған ұзын спортшылардың кең, сыпырылған қадамына бейімделудің қажеті жоқ. Ең бастысы, барлық қозғалыстар табиғи, жеңіл және кездейсоқ. Жүгіру кезінде аяқты алдымен саусаққа қою керек, содан кейін өкшеге өту керек. Аяқтың бүкіл бетіне жүгіру жүгірушіні баяулатады, аяғын ауырлатады және тез күшін жояды. Жұмсақ топырақта, батпақты жерлерде немесе құмда қозғалу кезінде жылдамдықты сақтау үшін қысқа қадамдар жасап, аяқты бүкіл аяққа қою керек. Тік көтерілулерді қадаммен жеңген дұрыс, ал төмен түсу кезінде денені артқа тартып, қадаммен алдымен өкшеге сүйену керек. Бұл әдістердің барлығын кросс-тренингте қолдану керек. Ыңғайлы жаттығу костюмі, толық ұйқы және тамақтану режимі туралы ұмытпаңыз.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Абдуллаев, А." Правда " Кроссы Мәтін. / А. Абдуллаев // жеңіл атлетика. - 1966. - № 6. - 19-20 ББ.
2. Аганянц, Е.К. бұлшықет белсенділігіне байланысты қозғалтқыш және вегетативті функциялардың жас динамикасы Мәтін.: оқу. жәрдемақы / Е.К. Аганянц. Краснодар, 1991. - 104 б.
3. Аганянц, Е.К. Спорт физиологиясы туралы очерктер Мәтін.: оқу. жоғары оқу орындарына арналған нұсқаулық ФК / Е. К. Аганянц, Е. М. Бердичевская, А.Б. Трембач; ред. Е. К. Аганянц. Краснодар: Экоинвест, 2001. - 204 б.

4. Агоол, Е.М. Тыва Республикасының байырғы және байырғы емес тұрғындарының 15-17 жас аралығындағы оқушылардың моторлық дамуының көпжылдық динамикасы Мәтін. / Е. М. Агоол // дене шынықтыру: тәрбие, білім, жаттығу. - 2006. - № 3. - Б. 19.

5. Александров, В.И. жалпы білім беретін мекемелерге баратын балалардың физикалық жағдайын бақылау Мәтін. / В. И. Александров, Е. С. Чижова // дене шынықтыру: тәрбие, білім, жаттығу. -2005. № 4. - Б.40-42.

6. Амосов, Н.М. денсаулық туралы ойлар Мәтін. / Н.М. Амосов. М.: Жас гвардия, 1979. - 191 б.

7. Ананьев, А.Е танымал Мәтін. / А. Ананьев, Р. Прагер // жеңіл атлетика. 1959. - № 7. - Б. 8-10.

8. Аршинник, С.П. жалпы білім беретін мектептегі кросс-дайындық Мәтін.: оқу. оқу құралы / С. П. Аршинник, В. И. Торев. Краснодар: РИО КГУФКСТ, 2008. - 60 Б.

9. Аршинник, С.П. Кубань оқушыларының дене шынықтыру бағдарламаларындағы кросс-дайындық Мәтін. / С. П. Аршинник, Ю. Г. Зайцев, В.И. Торев // дене шынықтыру, спорт — ғылым және практика. 2007. -№ 1-4.- 76-79 б.

10. Ахметов, С.М. 711 жастағы оқушылардың дене шынықтыру әдістемесі олардың физикалық даму деңгейіне байланысты мәтін.: дис. . канд. пед. ғылымдар / С. М. Ахметов. Краснодар, 1996. - 178 б.

ӘОЖ 7.79.796.08

МЕКТЕПТЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА 7-СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫН ВОЛЕЙБОЛҒА ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ

Талаш Асан

Досымбеков А.Б., туризм және спорт академиясы дене шынықтыру және спорттың теориялық негіздері кафедрасының меңгерушісі, PhD докторы, Қазақстан

Мақалада Оқытудың бірінші жылында волейболдың негізгі техникалық әдістерін меңгеру көзделеді: тіректер, орын ауыстыру; доппен жаттығулар: допты төменнен беру, жоғарыдан қабылдау және беру (орнында және бүйірлік қадамдармен қозғалыста), төменгі тікелей беру.

Алтыншы сыныпта бұл элементтер жетілдіріліп, стандартты ойын жағдайында орындалады.

Жетінші сыныпта жоғарғы тікелей беру зерттеледі, бұрын зерттелген элементтер бекітіледі.

Қазіргі уақытта бұл мәселе бойынша көптеген әдістер бар, бірақ мұғалімдердің мүмкіндіктері әртүрлі, сондықтан жұмыс тәжірибесін қолдана отырып, біз белгілі бір мектеп жағдайында құралдар мен әдістерді қолданудың қолайлы нұсқаларын таңдадық.

5-7 сыныптарда волейбол сабақтарында қолданылатын жаттығулар жиынтығы:

1. Қолдан қолға волейбол добын жүргізумен жеңіл жүгіру (саусақ фалангтарымен жүргізу) оң жақ бүйір сызық бойымен алға, сол жақ бүйір сызық бойымен артқа алға, оңға және сол жаққа бүйірлік қадамдармен.

2. Допты залдың периметрі бойынша айналдыру (допты бір қолдан екінші қолға айналдыру).

Біз дәл осындай жаттығуларды тіректер мен қозғалыстарды жақсарту үшін қолданамыз.

3. Шұлықпен жүру, допты көтеру, допқа қарау.

4. Өкшемен жүру, арқадағы доп, иықтар жайылған.

5. Аяқтың сыртқы доғасында жүру, доп бастың артында.

6. "Руль" Жаттығуы. Аяқтың ішкі доғасында жүру, допты саусақтарыңызға сол қолыңызға, содан кейін оң қолыңызға, алдыңыздағы допқа басу.

7. Қол шапалақтау кезінде допты лақтыру және ұстау.

8. Бастапқы позициядан-іштің алдындағы доп-қолды жұлқу. 1-3-жоғары, артқа; 4-І. Р.

9. Допты қолдан қолға артына ауыстыру.

10. Көлбеу. Доп алдымен оң аяғынан, содан кейін сол аяғынан, Алға, аяқтың астынан артқа қарай созылады (қолдар допты еденге бір уақытта қысады).

11. Аяқтарын сермеу, тербелу кезінде допты аяқтың астына еденге соғу.

12. Скват. Скваттың алдында допты жоғары лақтырып, допты алға созылған қолдарыңызға ұстап бір уақытта еңкейіңіз.

13. "Қолтырауын" Жаттығуы. И. п. - дан. аяқтар иық енінен кеңірек, иілу және допты алға қарай сәл домалату, аяқтарын еденнен көтермей қолдарымен қозғалу. Допты "қуып жету" және оны бастапқы күйге келтіріп, артқа айналдыру.

14. Жатып жатып, допты қолдан қолға айналдыру.

15. Секіру, допты жоғары лақтырғаннан кейін орындау, жоғары секіруде ұстау.

Сабақта волейболдың ойын дағдыларын дамыту үшін біз қолданатын жаттығулар. Ықтимал қателер және оларды қалай түзетуге болады.

Жоғарғы қабылдау мен жоғарғы берілісті үйренуге (жаттығуға) арналған жаттығулар:

1. Қолдарыңызбен еденге жатқан допты орап алыңыз, қолдар доптың пішінін қайталайды. Допты жоғары позицияда жоғары көтеріңіз, допты қолыңыздан шығармай, жоғарғы берілісті модельдеңіз.

2. Сондай-ақ, бірақ допсыз жасаңыз.

3. Лақтыру-жоғарғы қабылдауды орындау кезінде допты өзінен жоғары ұстау

4. Дәл солай, бірақ допты ұстап алу кезінде сәл жоғары секіруді орындаңыз.

5. Допты жоғары лақтыру және оны еденнен ортаңғы тірекке секіргеннен кейін қабылдау.

6. Орташа сәреде еденге 20 беріліс жасаңыз.

7. Допты қабырғаға беру, оны қолынан әрең шығару

Жоғарғы қабылдау мен берілуді үйрену кезінде балалар кейбір элементтерді дұрыс орындауда қиындықтарға тап болады. Мысалы, допты нобайдан кейін оның үстінен қабылдау кезінде кейбір оқушылар оны бүйірінен ұстап алады. Біз бұл қозғалысты бейнелі түрде "пассатижи" деп атаймыз, допты қолмен ұстауды осы

құралмен салыстырамыз. Бұл қатені түзету үшін біз оқушыларға "жебе" жасауды ұсынамыз, яғни допты қабылдаған кезде бас бармақтарыңызды мұрныңызға бағыттаңыз. Егер балалар шынтақтарын тым кең таратса, мен де солай істеуді ұсынамын.

Көптеген оқушылар доптың астына "көрпе" қоюда қиындықтарға тап болады. Мұнда жаттығу өте жақсы жұмыс істейді-допты еденнен секіріп бірнеше рет беру.

Жоғарғы беріліс кезінде біз допты алақанмен тигізуді үлкен қателік деп санаймыз. Бұған жол бермеу үшін оқушылардан қолдың дұрыс орналасуын үнемі тексеріп отыруды сұраймыз (доптың көмегімен бұл қатені түзету қиын, өйткені балалар допқа бүкіл алақанды қоя алады). Мұны істеу үшін біз "гермошлем" жаттығуын қолданамыз - бас бармақтарыңызды храмдарға қойып, қалған саусақтарыңызбен басыңызды артқы жағынан орап алыңыз, содан кейін "дулыға" пішінін сақтай отырып, "шешілуі" керек. Бұл жағдайда қолдар беру үшін қажетті позицияны алады.

Білек пен төменгі қабылдауды беру кезінде көптеген қателер бар, оларды уақтылы бақылау және түзету қажет. Мысалы, балалар допты қолдарына жиі алады. Бұл волейбол-бұл білектерді белсенді қолданатын жалғыз ойын. Балалар доппен ойнаған кезде оны шеткалармен ұстауға дағдыланған. Бұл әдетті жою үшін біз оқушыларға "бекітілген допты қағуды" орындауды ұсынамыз. Оқушылар жұппен, бір-біріне қарайды. Біреуі допты белдік деңгейінде созылған қолдарда ұстайды. Екіншісі-төмен позицияда, ол серіктесінен допты қағуға тырысады. Бұл жағдайда доп серіктестің үстінен ұшуы керек. Бірнеше қайталаудан кейін оқушылар рөлдерін өзгертеді

Келесі қателік-шынтақ буынында бүгілген допты қолдарымен қабылдау-бұл тіздегі аяқтың жеткіліксіз бүгілуінің немесе алдыңғы жағдайдағыдай допты қолдарыңызбен ұруға тырысудың салдары. "Тасбақа" жаттығуы бізге жағдайды түзетуге көмектеседі: ұсталған қолдар алға қарай созылып, оқушы төмен позицияны орындайды және басын тартып, құлаққаптарын иықтарымен алуға тырысады. Сонымен қатар, төменгі қабылдауды бастапқы оқыту кезінде жұмсақ немесе жартылай төмен доптарды қолданған жөн.

Көбінесе, төменгі қабылдауды бастағанда, балалар тізелерінде аяқтарын бүкпейді, бұл осы маңызды элементтің техникасының бұрмалануына әкеледі. Сондықтан алғашқы сабақтардан бастап осы дағдыны дамытуға бағытталған бірқатар жаттығуларды қолдану өте маңызды. Бұл:

1. Допты қабырғаға лақтыру және ұстау, доп оқушының басынан төмен қабырғаға соғылуы керек.

2. Дәл солай, бірақ доптарды бір-біріне қабырғаға бұрышпен лақтырып, жұппен орындаңыз.

3. Сол сияқты, бірақ бір оқушы екі доппен орындайды (доптарды кезекпен лақтырады, олар алдымен қабырғаға, содан кейін еденге соғылады).

Бұл жаттығуды игергеннен кейін оны еденнен секірмей орындауға тырысуға болады.

4. Доптарды волейбол торының астына лақтыру және жұппен ұстау.

Бұл жаттығуды кейінірек төменгі беріліс көмегімен жасауға болады.

5. Доп еденнен секіргеннен кейін төменгі берілісті орындау.

Волейболдың ең қиын элементтерінің бірі-қызмет көрсету. Осы Техникалық техниканы сәтті және жылдам игеру үшін біз келесі жаттығуларды қолданамыз:

1. Қызмет көрсетуді имитациялау.
2. Допты лақтыру және ұстау.
3. Бекітілген допқа соққы қозғалысы.
4. Серіктеске тапсыру.
5. Қысқа қашықтықтан тор арқылы серіктеске қызмет көрсету.
6. Қабырғаға белгілі бір аймаққа қызмет ету.
7. Гимнастикалық қабырғаға турникпен ұсынуды имитациялау.
8. Жұдырықпен беру (білек супинацияланған).
9. Баскетбол қалқанына ілулі тұрған гимнастикалық төсенішке соққы беру арқылы еліктеу (тікелей Жоғарғы қызмет үшін).
10. Дәл сол секіру кезінде орындалады (секіру үшін).

Иннингтерді зерттегенде, допты дұрыс емес лақтырумен және оған дұрыс емес соққылармен байланысты қателіктер жиі кездеседі. Қателерді жою үшін доптарды мақсатқа лақтыратын ашық ойындар қолданылады: "басылған допты айналдыру", "атыс астындағы өткел" және т. б.

Стендтер мен қозғалыстар техникасын үйрету кезінде волейболмен тапсырмаларды игеруді жеңілдететін арнайы қасиеттерді дамытатын ойын жаттығулары мен ашық ойындар тиімді.

Қажетті қасиеттердің дамуына кешенді әсер етумен қатар, олар қатысушылардың қызығушылығы мен мотивациясын едәуір арттыруға ықпал етеді. Мұнда ең пайдалы ойындар: "Салки", "Невод", "күн мен түн", "жылжымалы мақсат", "аңшылар мен үйректер", "футболшылар эстафетасы", "шақыру", "алып кетуге тырысыңыз" және т. б.

Физикалық қасиеттерді дамыту үшін қолданылатын жаттығулар мен ашық ойындар.

Жылдамдықты дамыту үшін:

1. "Допты қуып жету" және "допты ұстау" Ашық ойындары.
2. Шаттл жүгірудің әртүрлі түрлері. Бір сегменттің ұзындығы 3-тен 10 метрге дейін өзгеруі мүмкін, сегменттердің жалпы ұзындығы 30 метрден аспайды, сериялардың саны 2-3.

3. Волейбол элементтері бар эстафеталардың әртүрлі түрлері.

Секіру қабілетін дамыту үшін:

1. Орындық арқылы бүйірден секіру.
2. Орындықтан секіру и. п. бүйірінде тұрып, сол аяғы орындықта, оң жағы еденде, 1-2-аяқтарын ауыстырыңыз, 3-4-и. п.

3. Неғұрлым дайындалғандар үшін: бастап I. Р. аяқтар арасындағы орындық, 1-секіру және орындықтың үстіндегі аяқпен тұрту немесе шапалақтау, 2-I. Р.

4. Орындық тордың бойымен 50 см қашықтықта, кішкене жүгіруден оны екі аяқпен секіріп, екінші секіріспен тордың жоғарғы шетіне қолыңызбен жетуге тырысыңыз.

Бұл жаттығу кейінірек шабуылдаушы соққымен жүгіруді және секіруді үйрету үшін қолданылады.

5. Гимнастикалық төсеніш баскетбол қалқанына ілулі, секіру және алақанмен шапалақтау ең жоғары нүкте.

Бұл жаттығуды кейінірек шабуылшыға соққы беруді және секіруді үйрету үшін қолдануға болады.

6. Кедергілердің секіру жолағынан өту (кедергілер саны 5-6). Жолақ жоғарыда сипатталған жаттығулардан тұрады.

Қол мен иық белдеуінің икемділігін дамыту үшін:

1. Б. қ. - оң қолды жоғары, сол қолды оң қолдың саусақтарынан ұстап, төмен артқа серіппелі қозғалыстар жасаңыз, екінші қолыңызбен де солай жасаңыз

2. Б. қ. - бастың артындағы сол қол, оң қол оны шынтақтан ұстап, серіппелі қозғалыстармен бастың артына, екінші қолыңызбен тартыңыз.

3. Б. қ. - бастың артындағы сол қол, білек омыртқа бойымен төмен түседі. Оң қолыңызбен шынтағыңызды басып, сол қолыңыздың қолын мүмкіндігінше төмен түсіруге тырысыңыз. Екінші қолмен де солай жасаңыз.

4. Оң қолдың шынтақ бүгілуімен сол қолды ұстап, серіппелі қозғалыстармен сол қолды кеудеге мүмкіндігінше жақын ұстауға тырысыңыз. Екінші қолмен де солай жасаңыз.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Айриянц А. Г. Волейбол: жоғары оқу орындарына арналған оқулық. - М.: Академия, 2006. - 325 б.

2. Айриянц А. Г. Волейбол: дене шынықтыру институтына арналған оқулық. - М.: дене шынықтыру және спорт, 1968. - 215 б.

3. Барчуков И. С. дене шынықтыру: оқу. жоғары оқу орындарына арналған нұсқаулық. - М.: бірлік-ДАНА, 2003. - 255 б.

4. Беляев А. В. волейболшылардың физикалық қасиеттерін тәрбиелеу әдістемесі. - М.: РИО ГЦОЛИФК, 1990. - 287 б.

5. Брил М. С. және спортшыны психологиялық даярлаудың қазіргі тәжірибесі // дене шынықтыру теориясы мен практикасы, 1979. - №12. - Б. 5-7.

ӘОЖ 7.79.796.08

ОҚУШЫЛАРДЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА 7-СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНА ВОЛЕЙБОЛДЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ ӘДІСТЕРІНЕ ҮЙРЕТУ

Талаш Асан

Досымбеков А.Б., туризм және спорт академиясы дене шынықтыру және спорттың теориялық негіздері кафедрасының меңгерушісі, PhD докторы, Қазақстан

Мақалада ұсынылған бағдарлама дене шынықтыру, салауатты өмір салтын ұстануға ұмтылу тұжырымдамасын іске асырады, спортқа деген қызығушылықты қалыптастырады және тәрбиелейді. Ол дене шынықтыру бойынша жалпы білім берудің мемлекеттік стандартының федералды компоненті негізінде құрастырылған.

Бағдарламада волейбол ойнау дағдылары мен дағдыларын игеру әдістері ұсынылған теориялық және практикалық сабақтар қарастырылған.

Осы мақсатқа сәйкес, ойын барысында алған дағдыларын толығымен қайталай алатын волейболшы-спортшыны қалыптастыру.

Міндеттер мақсатпен анықталады және физикалық белсенділікпен және дене шынықтырудың пән ретіндегі негізгі қызметімен байланысты. Оларға мыналар жатады

- волейбол ойынын жетілдіру;
- ойынның негізгі әдістерін меңгеру;
- зейін қасиеттерін үйрету: тұрақтылық, қарқындылық, ауысу.
- өмірлік маңызды моториканы және дағдыларды жетілдіру;
- денсаулықты нығайту;
- адамгершілік қасиеттерді тәрбиелеу: өзара көмек, жанашырлық, ұжымшылдық сезімі.

Мақсат пен міндеттерге жетудің құралы-волейбол ойнау дағдыларын қалыптастыру, сондықтан бағдарламада практикалық сабақтарға ерекше орын беріледі. Оқытудың әр жылында жетекші теориялық және практикалық проблема қалыптасады.

Бағдарлама жеке көзқарасты, көп деңгейлі оқытуды, ынтымақтастықта оқытуды біріктіретін, процесті саралауды қамтамасыз ететін оқытуға жеке-гуманистік көзқарасқа бағытталған.

Бағдарлама 11-17 жастағы оқушыларға арналған.

Бағдарламаны іске асыру мерзімдері:

1 кезең - 11-13 жас.

2 кезең - 12-14 жас.

3 кезең - 13-15 жас.

4 кезең - 14-16 жас.

5 кезең - 15-17 жас.

Физикалық сауаттылықты қалыптастыруды теориялық білім мен практикалық дағдылардың бірлігі ретінде қарастыра отырып, бағдарлама волейбол ойынын жетілдіру әдістемесін ұсынады. Жұмыстың негізгі түрі тәжірибе, сондықтан бағдарламада көп уақыт жаттығуға, ұжымдық ойындарға, жарыстарға бөлінеді.

Волейбол ойынын жетілдірудің нәтижесі-Дағдылар мен дағдылардың қалыптасуы, ойын әдістерін практикада қолдану, әртүрлі деңгейдегі жарыстарға қатысу кезінде қабілеттердің көрінісі. Физикалық жетілу эстетикалық мәдениеттің өсуін, ойын тәжірибесін жинақтауды ғана емес, сонымен қатар белсенді салада өзін-өзі жүзеге асыруды да қамтиды.

Волейбол ойынын үйрету волейболшы – спортшыларды анықтауға ықпал етеді, барлық тілек білдірушілерді волейболмен жүйелі түрде айналысуға жаппай тарту үшін алғышарттар жасайды, сондай-ақ салауатты өмір салтын ұстануға және адамгершілік әлеуетін тәрбиелеуге ықпал етеді.

Бағдарламаны іске асыру қорытындыларын шығару білім алушылардың әртүрлі жаттығуларға, ойындарға, жарыстарға қатысуы арқылы өтеді.

Күтілетін нәтижелер.

1-ші оқу жылы:

Допты жоғарыдан және төменнен екі қолмен қабылдай және бере білу.

Допты тор арқылы беріңіз.

Алынған дағдыларды екі жақты ойында қолданыңыз.

2-ші оқу жылы:

Допты жоғарыдан және төменнен екі қолмен қабылдау және беру дағдыларын жетілдіру.

Допты төменнен беру дағдыларын меңгеру.

Соққыларды орындай білу.

Алынған дағдыларды оқу ойынында қолданыңыз.

3-ші оқу жылы:

Допты жоғарыдан және төменнен екі қолмен серіктеске тор арқылы беруді орындаңыз.

Тордан секіргеннен кейін допты қабылдау дағдыларын меңгеру.

Соққы беру дағдыларын жетілдіру.

Оқу ойынында алған дағдыларын жетілдіру.

4-ші оқу жылы:

Допты жоғарыдан және төменнен екі қолмен беру және қабылдау дағдыларын меңгеру.

Допты жоғарыдан тор арқылы беріңіз.

Жеке блоктау дағдыларын меңгеру.

Допты аймақтарға жібере білу, ойын кезінде бір блокты және шабуылдаушы соққыны қолдану.

Оқу ойыны кезінде алған дағдыларын жетілдіру.

5-ші оқу жылы:

Допты бергеннен кейін және соққыдан кейін қабылдауды жетік меңгеру.

Допты жоғарыдан тор арқылы бере білу.

Орындау шабуылшы және аймақтарға алдамшы соққы.

Топтық блоктауды жетік меңгеру.

Оқу-жаттығу ойыны кезінде техникалық-тактикалық іс-әрекеттерді орындай білу.

Бағдарламаның мазмұны.

Бұл бағдарлама волейбол ойынын бес жылға теориялық және практикалық оқытуға арналған. Дағдылар мен дағдыларды дәйекті қалыптастыру барлық оқу жылдарында жүреді. Бірінші жыл ішінде допты беру, шабуылға соққы беру және т. б. әдістері үйренеді. Екінші оқу жылы допты берудің барлық түрлерінің дағдыларын қалыптастырады, допты жоғарыдан тор арқылы беруді жаттықтырады. Үшінші жыл ішінде допты бұғаттау, соққы қою жаттығулары жүріп жатыр. Төртінші жыл ішінде допты жоғарыдан және төменнен екі қолмен беру әдістері игеріледі. Бесінші оқу жылында бірлестікке қатысушылар топтық блоктау әдістерін жетілдіреді, ойын барысында техникалық-тактикалық әрекеттерді орындауды үйренеді. Барлық оқу уақытында басты рөл оқу-жаттығу ойындарына беріледі.

Бағдарламаны әдістемелік қамтамасыз ету.

Волейбол ойнау процесін жетілдіру келесі әдістер мен әдістердің көмегімен жүзеге асырылады:

- таныстыру-әңгіме, көрсету, түсіндіру;
- зерттеу-жаттығулар мен басқару әдістерін таңдау;
- күрделі жағдайларда қабылдауды зерттеу;
- бекіту-қабылдаудың орындалуын талдау.

Сабақтың негізгі нысаны-ережелер мен талаптардың арнайы Кодексімен бәсекеге қабілетті ойын әрекеті.

Волейбол ойнауды үйрету құралдары – бұл дене жаттығулары (жарыстық – жаттығу), мұғалімнің техниканы көрсетуі, көрнекі құралдарды көрсету, басылған доптар, гантельдер, секіргіш шкафтар, волейбол доптар

Қорыта айтқанда эксперименттік топтағы сабақтар жалпы қабылданған схема бойынша аптасына үш рет 45 минуттан өткізілді. Алға қойылған міндеттерге байланысты шабуылшыны оқытуға бөлінген уақыт біршама ұзартылды және жалпы сабақ уақытының 20% құрады. Эксперименттік Әдістемеді бөлшектелген оқыту әдісі қолданылды. Осы мақсатта әдістің күрделілігін ескере отырып, шабуыл соққысының жеке фазаларын игеру үшін белгілі бір әдістемелік дәйектілікте жетекші жаттығулар қолданылды. Сонымен қатар, сабақтың дайындық бөлігінде секіру қабілетін дамыту үшін волейболшының секіру қабілетін дамытуға бағытталған дайындық жаттығулары жүйелі түрде қолданылды. Эксперименттік жұмыс барысында шабуылдаушы соққыны жақсарту үшін айналмалы жаттығулар қолданылды (10 мин).

6. Зерттеу нәтижелері эксперименттік әдісті қолдану барысында 12-13 жас аралығындағы қыздарға шабуыл жасауды оқытудың тиімділігін арттыра алғанын көрсетеді. Бақылау тобымен салыстырғанда эксперименттік топта шабуыл соққыларының көлемі айтарлықтай өсті (9,3% - ға), ал бақылау тобында тек 3,6% - ға өсті. Эксперименттік топтағы соққылардың тиімділігінің сандық көрсеткіші 32,1% - ға өсті, ал бақылау тобында өсім тек 12,1% құрады. Бақылау тобымен салыстырғанда эксперименттік топта шабуыл соққысының тиімділік көрсеткіші 7,2% - ға өсті, бұл бақылау тобына қарағанда 4,3% - ға жоғары, ол 2,9% - құрады.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Айриянц А. Г. Волейбол: жоғары оқу орындарына арналған оқулық.- М.: Академия, 2006. - 325 б.
2. Айриянц А. Г. Волейбол: дене шынықтыру институтына арналған оқулық. - М.: дене шынықтыру және спорт, 1968. - 215 б.
3. Барчуков И. С. дене шынықтыру: оқу. жоғары оқу орындарына арналған нұсқаулық. - М.: бірлік-ДАНА, 2003. - 255 б.
4. Беляев А. В. волейболшылардың физикалық қасиеттерін тәрбиелеу әдістемесі. - М.: РИО ГЦОЛИФК, 1990. - 287 б.
5. Брилл М. С. және спортшыны психологиялық даярлаудың қазіргі тәжірибесі // дене шынықтыру теориясы мен практикасы, 1979. - №12. - Б. 5-7.

ОЦЕНКА ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ САКРАЛЬНОГО ТУРИЗМА В ВОСТОЧНОМ КАЗАХСТАНЕ

Тоқтарбаева Н.Н., магистрант 2-курса

e-mail: toktarbaevanazym7@gmail.com

Научный руководитель: Нұрбекова Р.К., кандидат исторических наук,
ассоциированный профессор

ВКУ имени С. Аманжолова, г Усть-Каменогорск, Казахстан

Современный этап развития туризма характеризуется смещением внимания на развитие сакрального туризма, и в этом контексте Казахстан имеет огромный потенциал. Богатое историко-культурное наследие, а также растущий интерес туристов и паломников к сакральным объектам, поднимают важный вопрос - оценку потенциала для развития сакрального туризма. Оценка ресурсного потенциала сакрального туризма является ключевым инструментом для регулирования развития этого направления и определения его перспектив.

В данной статье представлены результаты оценки потенциала развития сакрального туризма в Восточном Казахстане.

Проведенный анализ выявил неравномерное распределение потенциала сакрального туризма, что подтверждает, что регион Восточного Казахстана (ВКО) обладает наибольшими возможностями для привлечения и обеспечения потенциальных туристов благодаря наличию необходимых ресурсов в виде природных красот и климата, а также развитой инфраструктуре.

Полученные исследованием результаты могут быть применены для разработки организационно-управленческих мероприятий с целью содействия сбалансированному развитию сакрального туризма на региональном и местном уровнях.

Ключевые слова: туризм, сакральный туризм, потенциал, оценка. Оценка потенциала сакрального туризма становится актуальной в свете реализации государственной программы "Рухани жаңғыру", которая не только предусматривает изучение и сохранение сакральных объектов, но также направлена на повышение их туристской привлекательности. Как известно, туристская привлекательность зависит от потенциала, и потенциал сакрального туризма представляет собой совокупность ресурсов, условий и возможностей для удовлетворения интересов сакральных туристов. Исследование потенциала развития сакрального туризма представляет собой новое направление в исследованиях туризма в Казахстане. Проведение таких исследований предоставит возможность получить объективное представление о текущем состоянии развития сакрального туризма и выявить особенности территорий, где расположены сакральные объекты. Результаты оценки потенциала помогут выявить как преимущества, так и проблемные ситуации, связанные с развитием сакрального туризма на разных территориях, где находятся сакральные объекты. С развитием туризма в стране усовершенствовались методы оценки туристских ресурсов, и их применение расширилось. При анализе существующих методов оценки туристских

ресурсов было обнаружено, что они в основном применяются в рамках административных или экономических районов, а также природных и территориальных систем. Мы считаем, что наиболее оптимальным подходом является проведение оценки туристских ресурсов с учетом административных границ, чтобы полученные результаты исследования могли быть использованы соответствующими управленческими органами в их деятельности.

Различными научными исследователями, такими как Д.Л. Арманд, Ю.А. Худеньких, А.В. Дроздов, А.С. Кусков, Ю.А. Веденин и другими, были проведены исследования, посвященные оценке ресурсного потенциала территории для развития туризма в разные периоды его развития.

Целью данного исследования является оценка потенциала развития сакрального туризма в Восточном Казахстане, который рассматривается как объект исследования, представленный в виде административной области Восточный Казахстан (ВКО).

Административная область представляет собой важную составную часть общего туристского потенциала страны. В данной области действует собственная программа управления туризмом, предусматривающая выделение финансовых ресурсов для развития туризма, включая сакральный туризм.

На территории нашего региона находятся места, которые внесены в общенациональный реестр достопримечательностей. Они не просто представляют собой красивые уголки природы или исторические объекты, а имеют особое священное значение. Окружены легендами и связаны с важными историческими событиями. Эти места считаются важнейшими символами нашего региона. Все это является ключевой информацией о сакральных местах, расположенных в Восточно-Казахстанской области.

На территории Восточно-Казахстанской области находятся четыре объекта, включенных в список "Общенациональных сакральных объектов Казахстана". Эти места представляют собой уникальные памятники природы, истории, религиозного и культурного наследия. Давайте перечислим их по именам в соответствии с данными Восточно-Казахстанского областного краеведческого музея.

1. Легендарная гора Белуха (Музтау).
2. Историко-археологический комплекс "Берель" (Берельские курганы).
3. Комплекс Шиликтинских курганов.
4. Природно-исторический комплекс "Ак-Бауыр".

Помимо национальных сакральных объектов, на территории Восточного Казахстана также имеется 25 уникальных природных уголков нашего региона, таких как Киин Кериш, Ашутас, Пылающие Адыры, а также озера Зайсан, Маркаколь и Рахмановское.

Древнейшая обсерватория "**Ак-Бауыр**" "Ак-Бауыр" - это известное и загадочное место в Восточном Казахстане, представляющее собой уникальный памятник культуры Рудного Алтая. Основная часть "Ак-Бауыра" имеет форму амфитеатра диаметром около 25 метров и окружена гранитными образованиями высотой до 4 метров. Вероятно, внутри этой структуры находилась древняя обсерватория, откуда древние люди, предположительно, изучали звездное небо.

Особый интерес исследователей вызывает маленький грот, который находится примерно в километре к югу от астрономического комплекса. В гроте есть естественное отверстие диаметром около метра, а на его потолке и стенах находятся рисунки, которые до сих пор являются загадкой для ученых. Эти древние изображения не похожи на другие находки из прошлого, вызывая множество гипотез и теорий о их предназначении.

Комплекс "Ак-Бауыр" напоминает некоторые неолитические храмы, расположенные в Англии, Кавказе и Азии. Около 80 наскальных рисунков сохранилось, что делает его важным объектом изучения для исследователей.

Для достижения природно-исторического комплекса "Ак-Бауыр" следуйте следующему маршруту: начните ваше путешествие примерно в 38 километрах от Усть-Каменогорска, двигаясь по Самарскому шоссе. Проезжайте мимо населенного пункта Самсоновка и не сворачивайте на дорогу, ведущую к Сибинским озерам. Продолжайте движение дальше, преодолевая расстояние примерно в два километра от села Сагыр, которое ранее называлось Ленинка. На этом этапе, приближаясь к указателю "Ак-Бауыр", вам потребуется выполнить соответствующий поворот.

Если у вас есть всего полдня на поездку, то это будет достаточно времени, чтобы доехать до "Ак-Бауыр" без спешки и насладиться наскальными рисунками. Важно знать, что этот комплекс сейчас охраняется и окружен забором, так как он является памятником культуры. За вход на его территорию взимается плата, примерно 400 тенге.

Берельские курганы представляют собой ещё один сакральный объект с мировым научным значением. Это место, известное как "Долина царей", доминируется музеем-комплексом "Берель". Почти 15 лет назад исследователи из Института археологии имени Маргулана и Национального научно-исследовательского центра Франции сделали удивительное открытие - они обнаружили курган с захоронением сакского вождя, который датируется III веком до нашей эры. В последние несколько лет также были сделаны важные научные открытия в этом районе.

Историко-культурный заповедник-музей "Берель" находится в Катон-Карагайском районе, недалеко от села Берель, примерно в 450 километрах от Усть-Каменогорска.

Для того чтобы добраться до этого места, вы можете использовать следующий маршрут: начните ваше путешествие в Усть-Каменогорске, затем двигайтесь в сторону Алтая (бывший Зырянск), далее до села Улкен Нарын (бывший Большенарым), затем через село Катон и село Урыль до села Берель. Отсюда уже недалеко до музей-заповедника "Берель", примерно 1,7 километра.

Для полноценной поездки в этот регион, рекомендуется выделить от трех до пяти дней. Это позволит вам доехать без спешки, отдохнуть и насладиться экскурсией в музей-заповедник "Берель", а также насладиться природной красотой окружающей местности.

Гора Белуха

Гора Белуха считается священным местом, и у ее подножия действительно ощущается особая энергетика, которую сложно передать словами - это нужно почувствовать.

Для путешествия к горе Белухе, следует следовать следующим ключевым точкам маршрута:

Усть-Каменогорск - Васильевская переправа - село Улкен Нарын (ранее Большенарым) - Катон-Карагай - Урыль - Берель - указатель на село Язовка, от которого нужно свернуть налево (здесь заканчивается асфальтированная дорога, и начинается сложная размытая дорога с рытвинами и крутыми подъемами) - озеро Язевое. Дальнейшую часть пути лучше преодолевать на лошадях.

Конечной точкой вашего путешествия будет водопад Кокколь, и неподалеку от него туристы обычно устраивают палаточный лагерь.

Для поездки в Катон-Карагайский район действительно требуется серьезная предварительная подготовка и надежный внедорожник. Ваш автомобиль должен быть высоко проходимым и способным преодолевать крутые подъемы и размытые дороги в последние 20 километров до Язевского озера. В целом, маршрут на автомобиле в одну сторону составляет около 450 километров, и большая часть дороги асфальтирована. После этого последние 37 километров следует преодолеть уже на лошадях.

Для данной поездки необходима неделя.

Важно иметь в виду, что потребуются специальные разрешительные документы для нахождения в пограничной зоне. Рекомендуется оформить их заранее в Усть-Каменогорске. Кроме того, на территории Катон-Карагайского национального парка могут потребоваться дополнительные разрешения и документы.

Помимо Белухи можно посмотреть:

- Коккольский водопад - самый высокий водопад в Казахстане, представляющий собой огромный и мощный поток воды, обрушивающийся с высоты 80 метров. Эта непередаваемая природная красота и величие могут вызвать восторг, который сложно выразить словами. Шум падающей воды создает особую атмосферу, приглашая посетителей к внутреннему созерцанию, медитации и восприятию мощи этого природного чуда.

- Озеро Равновесия часто создает волшебный вид: рассветом его воды становятся словно зеркалом, отражая вершины Белухи. Местные жители говорят, что это озеро приносит удивительное чувство гармонии и спокойствия всем, кто посещает его берега.

- Озеро Язевое известно своим богатством рыбой, включая крупных язей, весом до трех килограммов. В ясную погоду с берегов этого озера можно наслаждаться великолепным видом на гору Белуху.

- Путешествие к горе Белуха действительно является непростым. Маршрут сложен не столько с физической, сколько с психологической точки зрения. Местные старожилы и опытные походники утверждают, что священная гора не принимает тех, кто не готов к сложностям, и не тех, кто идет к ней как потребитель. Чтобы приблизиться к Белухе, нужно быть гостем этого места, с чистыми мыслями и открытым сердцем.

Несмотря на наличие священных мест, регион включен с более низким потенциалом для развития сакрального туризма (со сравнительно низким показателем 6,56%.) В Восточно-Казахстанской области низкая инфраструктурная,

информационная и транспортная обеспеченность, отсутствие возможности использования сакральных объектов в сети экскурсионных маршрутов и меньший радиус влияния сакральных объектов не дают возможности предположить о хороших перспективах развития сакрального туризма в этих областях.



Рисунок 2 – Результаты оценки потенциала сакрального туризма по регионам Казахстана

Исследование подтверждает, что потенциал развития сакрального туризма в Восточном Казахстане не имеет возможности приносить выгоды региону если он не использует потенциальные возможности использования сакральных, природно-климатических ресурсов и инфраструктуры в целях развития сакрального туризма.

Следовательно, из данной статьи, теперь можно провести более объективную оценку потенциала сакрального туризма в Восточном Казахстане. Эти результаты можно применять для решения задач управления с целью сбалансированного развития сакрального туризма на местном уровне.

Литература

1. Арманд Д. Л. Наука о ландшафте. Основы теории и логико-математические методы. – М. : Мысль, 1975.
2. Гудковских М. В. Методика комплексной оценки туристско-рекреационного потенциала // Географический вестник. – 2017. – № 1 (40). – С. 102–116.
3. Худеньких Ю. А. Подходы к оценке туристского потенциала территории на примере районов Пермского края // География и туризм: сб. науч. тр. – Пермь: ПГУ, 2006. – С. 217–230.
4. Ушакова Е. О., Золотарев И. И., Вдовин С. А. Методологические основы оценки ресурсов развития туризма региона. – Новосибирск: СГГА, 2014. – 194 с.
5. Гаврилов А. И. Развитие ресурсного потенциала туризма на региональном уровне. Социально-экономические факторы // Проблемы теории и практики управления. – 2011. – № 11. – С. 50–55.
6. Гурова И. В. Сакральная география и религиозный туризм. – Екатеринбург: Медикус. 2015. – С. 30-37.

7. Дунец А. Н., Крупочкин Е. П., Тельцова А. А. Оценка туристско-рекреационного потенциала для целей территориального планирования // Известия Алтайского государственного университета. – 2011. – № 3–2 (71). – С. 108–113.

8. Усубалиева С. Дж., Айтбаева Г. Дж., Уайсова А. М. Понятийный аппарат сакральной географии // Вестник КазНУ им. аль-Фараби. Серия географическая. – №4 (51). Алматы, 2018. – С. 27-34.

9. Усубалиева С. Дж., Уайсова А. М. Сакральный туризм и природное наследие Казахстана // География в школах и вузах Казахстана. – № 2 (92). – Алматы, 2020. – С. 46-48.

10. Сакральная география Казахстана»: В Казахстане составлен список сакральных мест / Kazakh-tv.kz // https://kazakh-tv.kz/ru/view/modernization-of-public-consciousness/page_190300_

ӘОЖ 7.79.796.03

ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРЫН СТУДЕНТТЕРІНІҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ- САУЫҚТЫРУ ҚЫЗМЕТІНІҢ НӘТИЖЕЛІЛІГІН ШАҒҒЫ СПОРТЫН ҚОЛДАНУ АРҚЫЛЫ АРТТЫРУ

Тоқтаубаев Ж. М.

Дошыбеков А. Б., туризм және спорт академиясы дене шынықтыру және спорттың теориялық негіздері кафедрасының меңгерушісі, PhD докторы, Қазақстан

Жоғары оқу орындарының дене шынықтыру емес мамандықтары студенттерінің дене шынықтыру мен спортты дамыту мәселесі ондаған жылдар бойы өзекті болып қала береді. Бұл көбінесе Қазақстан республикасының халық шаруашылығының әртүрлі салаларының болашақ мамандарының денсаулығын нығайту қажеттілігімен. Көптеген студенттер үшін университеттегі оқу кезеңі дене шынықтыру мен спортпен тұрақты айналысуға қатысудың, физикалық белсенді өмір салтына әлеуметтік көзқарасты қалыптастырудың соңғы кезеңіне айналады. Әдетте, университет түлегі еңбек жолын бастап, оны физикалық белсенділік жағдайында ұстайтын іс - шаралар жүйесінен біртіндеп алшақтайды, ал болашақта оның физикалық формасына қамқорлық жасау оның жеке жауапкершілігі болып табылады. Сондықтан "дене шынықтыру және спорт" пәні жоғары оқу орындарының оқытушыларының басты міндеті - студенттердің дене шынықтыру және спортпен шұғылдану қажеттілігін қалыптастыру.

Осы зерттеу шеңберінде студенттің дене шынықтыру-сауықтыру қызметі студенттердің дене дамуын, дене шынықтыруын, өз денсаулығына құндылық пен ұқыптылықты қалыптастыруға және оны дене шынықтыру мен спорт құралдарымен қолдауға бағытталған оның қызметінің ерекше нысаны ретінде түсініледі. Студенттің дене шынықтыру-сауықтыру қызметінің нәтижелілігі келесі көрсеткіштер арқылы бағаланады:

- "дене шынықтыру және спорт" пәні бойынша оқу сабақтарына қатысуды арттыру;

- оқу сабақтарында циклдік жүктеменің орташа көлемін (шаңғымен еңсерілетін қашықтықтың ұзақтығын) ұлғайту;

- таңдалған спорт түрлерінде жалпы дене дайындығы мен Арнайы даярлық көрсеткіштерін арттыру (бақылау сынақтарының нәтижелері).

Мұндай мәселені студенттерді қол жетімді спорт түрлерімен белсенді сабақтарға тарту арқылы шешуге болады. Бұл жалпы дене шынықтыруды қалыптастыруға бағытталған физикалық жаттығулардан гөрі студенттерді қызықтыратын спорт түрлері. Сондықтан еліміздің көптеген жоғары оқу орындары студенттерге таңдау үшін спорттық мамандандыруды ұсына отырып, көптеген спорт түрлерімен айналысуға жағдай жасауға тырысады. Бұл жеке сұраныстарды ескере отырып, студенттердің дене шынықтыру іс-әрекетін еркін анықтау мүмкіндіктеріне ықпал етеді, сауықтыру әсерімен қатар жеке қалауды жүзеге асыруға жалпы эмоционалды көңіл-күй қалыптастырады.

Осындай спорт түрлерінің бірі-шаңғы жарысы. Бұл спорт біздің елімізде, әсіресе қыс айларында тұрақты қар жамылғысы бар аймақтарда жеткілікті дамыған. Сондықтан шаңғы жарысы қолданыстағы редакциясына енгізілгені кездейсоқ емес. Маңыздылығы және сауықтыру біздің елімізде жастар үшін шаңғы дайындығының рөлі көптеген зерттеулермен расталады. Шаңғы дайындығы көптеген университеттердің студенттерінің оқу процесінде олардың негізінде қолданылады. Көптеген университеттерде спорт нысандарының тізімінде өздерінің Шаңғы базалары бар, біреу оларды студенттерімен сабақ өткізу үшін жалға алады. Табиғи-климаттық жағдайларға сәйкес қарда сапалы шаңғы жаттығуларын тек үш-төрт ай ғана өткізуге болады, ал сессия кезеңі мен демалысты қоспағанда - екі айдан сәл асады.

Қалған оқу кезеңі күзде және көктемде қарсыз жағдайда өткізіледі, онда сабақтарда студенттерге шаңғышылардың мамандандырылған Имитациялық жаттығулары және шаңғы базасына іргелес аумақта жалпы дене шынықтыру жаттығулары ұсынылады, бұл студенттердің осы кезеңдегі тұрақты сабақтарға деген қызығушылығын айтарлықтай төмендетеді.

Зерттеу мақсаты: жалпы дене шынықтыру, шаңғы даярлығы және спорттық бағдарлау құралдарын кешенді қолдану негізінде "дене шынықтыру және спорт" пәнін игеру әдістемесін әзірлеу және іске асыру.

Шаңғы даярлау, спорттық бағдарлау және жалпы дене шынықтыру даярлау құралдарын қолдана отырып, "дене шынықтыру және спорт" пәні бойынша оқу сабақтарын өткізу процесінде ЖОО студенттерінің дене шынықтыру-сауықтыру қызметінің нәтижелілігін арттыруға ықпал ететін болады:

- жалпы дене шынықтырумен ұштастыра отырып, спорттық бағдарлау техникасын және шаңғы тебу техникасын әр түрлі стильде кешенді меңгеруге бағытталған "дене шынықтыру және спорт" пәнінің бағдарламасын блоктық игеру әдістемесін әзірлеу және іске асыру;

- оқу үдерісі шеңберінде студенттердің даярлық деңгейін анықтау үшін бағалау Құралдары қорын әзірлеу және пайдалану;

- нормативтерінен жаттығуларды орындаудың қолданбалы дағдыларын ілеспе қалыптастыру.

Жоғарыда аталған ұйымдастырушылық-әдістемелік ережелерді іске асыру студенттердің дене шынықтыру-сауықтыру қызметінің нәтижелілігін арттыруға мүмкіндік береді.

1. Шаңғы даярлығында, спорттық бағдарлауда базалық физикалық қасиеттер мен техникалық дағдыларды қалыптастыру және әрбір оқу курсында жалпы дене шынықтыру даярлығының деңгейін арттыру үшін "дене шынықтыру және спорт" оқу пәні бағдарламасын блоктық меңгеру әдістемесін қолдану арқылы ЖОО студенттерінің дене шынықтыру-сауықтыру қызметінің нәтижелілігін арттыру туралы ғылыми идея әзірленді.

2. Студенттердің дене шынықтыру-сауықтыру қызметінің нәтижелілігін арттыру және оларды ұтымды және дәйекті пайдалану арқылы ЖОО-ның "дене шынықтыру және спорт" пәні бойынша бүкіл оқу жылы ішінде ашық ауада сабақтарға қызығушылықтарын арттыру үшін шаңғы даярлау және спорттық бағдарлау құралдарын кешенді қолдануды бағдарламалық-әдістемелік қамтамасыз ету ұсынылды.

3. Ашық ауада әрбір оқу семестрінде оқу-әдістемелік материалды блоктық игеру әдістемесін әдістемелік бағыт пен климаттық маусымдылықты ескере отырып қолданудың тиімділігі дәлелденді, бұл шаңғы техникасын, спорттық бағдарлау техникасын тиімдірек игеруге, студенттердің жалпы және күштік төзімділігін дамытуға, сондай-ақ физикалық даму деңгейін арттыруға ықпал етеді.

4. Шаңғы дайындығы мен бағдарлаумен айналысатын студенттердің дайындығын бақылау үшін бағалау Құралдары қоры әзірленді және негізделді.

"шаңғы даярлығы және спорттық бағдарлау" кешенді мамандануын бағдарламалық-әдістемелік қамтамасыз ету әзірленді және оқу процесіне енгізілді, оны пайдалану таңдалған спорт түрлерінде студенттердің дене шынықтыру, техникалық және теориялық даярлығын қалыптастыруға оң әсер етеді, ашық ауада дене шынықтырумен айналысуға тұрақты қызығушылықты қалыптастырады;

- шаңғы техникасының негізгі элементтерін классикалық қозғалыс стилімен, жергілікті жерге бағдарлау техникасын игеру мерзімдерін қысқартуға оң әсер ететін, студенттердің эмоционалдық жай-күйін арттыруға қосымша ықпал ететін әдістемелік-практикалық дағдылар мен дағдыларды қалыптастырудың ұйымдастырушылық-педагогикалық шарттары жасалды;

- шаңғы даярлығымен және спорттық бағдарлаумен айналысатын студенттердің дене және техникалық даярлығын бағалау деңгейлері әзірленген бағалау Құралдары қоры арқылы айқындалды.

Қорыта айтқанда зерттеу нәтижелері жоғары және орта арнаулы оқу орындарының "Дене шынықтыру және спорт" оқу пәні курсына іске асыру тәжірибесінде қолданылуы мүмкін. Шаңғы тебуге, бағдарлауға маманданған дене шынықтыру мұғалімдерінің, жаттықтырушылар мен дене шынықтыру мұғалімдерінің біліктілігін арттыру үшін пайдалы болуы мүмкін.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Агальцов, В. Н. студенттерді спорттық бағдарлауды Бастауыш оқыту әдістемесі: дис. ... канд. пед. ғылымдар: 13.00.04 / Агальцов Владимир Николаевич. - Омбы, 1990. - 244 б.

2. Аграновский, М. А. шаңғы спорты. Дене шынықтыру институттарына арналған оқулық / М.А. Аграновский. - М.: дене шынықтыру және спорт, 1980. - 123б.

3. Аксенов, М. О. шаңғы спорты: Оқу.- әдіс. оқу құралы / М. О. Аксенов, Г. П. Петренко. - 3-ші басылым., қосымша-Ұлан-Уде: Бурят Мемлекеттік университетінің басылымы, 2008 ж. - 152 б.

4. Ананьева, Л. В. шаңғы жарысындағы қозғалыстарды үйлестірудің кейбір ерекшеліктері / Л. В. Ананьева, Д. А. Корнеев, В. Н. Томилов // университеттің ғылыми жазбалары. П. Ф. Лесгафта. - 2020. - № 5 (183). - 20-22 ББ.

5. Андреевко, Т.А. студенттердің ақыл-ой қабілеттерін арттырудағы ашық ауадағы физикалық белсенділіктің рөлі / Т. А. Андреевко, Л. М. Лукьянова, А. П. Попов, Д. С. Борисов, И. С. Тамаров // университеттің ғылыми жазбалары. П. Ф. Лесгафта. - 2019. - № 11 (177). - 15-17 ББ.

6. Антонов, С.В. шаңғы дайындығының өзіндік сабақтары - студент ағзасының денсаулығы мен функционалдық мүмкіндіктерін нығайтудың маңызды буыны / С. В. Антонов, Л. Ф. Грошева, Л. А. Шинкарьок // Жастар және ғылым. - 2018. - № 7. -83-87 Б.

7. Архипова, Ю. А. жоғары оқу орнының студенттерімен дене шынықтыру сабақтарында заманауи сауықтыру әдістерін қолдану: Оқу / оқу құралы / Ю.А. Архипова, А. В. Федорова, И. Е. Устинов. - Санкт-Петербург. : Санкт-Петербургтегі басылым, 2017. - 59 б.

8. Ашмарин, Б.А. дене тәрбиесіндегі педагогикалық зерттеулердің теориясы мен әдістемесі / Б. А. Ашмарин. - М.: дене шынықтыру және спорт, 1982. - 256 б.

ӘОЖ 7.79.796.03

ШАҢҒЫ ДАЙЫНДЫҒЫН ҚОЛДАНА ОТЫРЫП, СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖҮЙЕСІН ЖЕТІЛДІРУ

Тоқтаубаев Ж.М.

Дошыбеков А.Б., туризм және спорт академиясы дене шынықтыру және спорттың теориялық негіздері кафедрасының меңгерушісі, PhD докторы, Қазақстан

Жастардың денсаулығы мәселесіне арналған ғылыми әдебиеттерді талдау оның соңғы жылдары одан да өзекті болғанын көрсетеді. Дене шынықтыру және спорттық сабақтарды өткізу процесінде жағымды эмоцияларды ояту және мақсатты түрде қолдау қабілетсіздігі біздің заманымыздың қасіретіне айналады, бұл жас ұрпақтың дене шынықтыру мен спортқа деген табиғи қызығушылығын аяусыз жояды.

Қазіргі уақытта студент жастардың денсаулығы ерекше назар аударады, өйткені бұл біздің ел халқының өкілді топтарының бірі: бүгінгі таңда Қазақстан республикасында 3 миллионнан астам студент бар. Сарапшылар тексерілген әрбір мың адамға сегіз жүз науқас бар екенін ащы түрде атап өтті. Бүгінгі таңда арнайы медициналық топқа жатқызылған студенттер саны 10-нан 20-25% - ға дейін өсті, ал

кейбір жоғары оқу орындарында 40% - ға жетті. Оқу барысында студенттердің денсаулығы жақсармайды және кейбір зерттеулер нашарлайды. Шамадан тыс салмақ 53% ұлдар мен 64% қыздарда тіркелді. Екінші курсқа қарай әртүрлі себептерге байланысты ауру жағдайларының саны 23% – ға, ал төртіншісіне-43% - ға артады. Студенттердің төрттен бірі төменгі медициналық денсаулық тобына ауысады. Студенттерді мінез-құлқындағы өзіндік көзқарастары, өмір салтындағы айырмашылықтары бар халықтың жеке әлеуметтік тобы ретінде қарастыруға болады.

Осыған байланысты оқу-жаттығу процесінің тиімділігін арттыру шеңберінде студент жастарға дене белсенділігінің нысандары мен құралдарын таңдаулы таңдауды қамтамасыз ету қажет. Дене шынықтыру сабақтарында спорттық жаттығулардың құралдары мен әдістерін (спортизация принципі) қолдана отырып дайындық ең тиімді болып табылады. Бұл жұмыстың мақсаты студенттердің дене шынықтыру сабақтары негізінен шаңғы спортында қолданылатын спорттық жаттығулардың принциптері мен құралдарына негізделген студенттердің дене шынықтыруының жалпы қабылданған мониторингтік сынақтары арқылы зерттеу болды, өйткені бұл біздің елімізде өсірілетін ең жаппай сынақтардың бірі. Шығыс Сібірдің географиялық және климаттық ерекшеліктерін ескере отырып, бұл спорт біздің аймақтағы балалар, жасөспірімдер мен жасөспірімдердің дене тәрбиесі жүйесінде жетекші орындардың бірін алады. Шаңғы сабақтары барлығына қол жетімді. Шаңғымен серуендеу немесе жаттығу кезінде физикалық белсенділікті жасына, жынысына, дайындығына және денсаулық жағдайына байланысты оңай өлшеуге болады. Денедегі жүктеме профильмен, жолдың ұзындығымен, оның бойымен қозғалу қарқынымен, сондай-ақ метеорологиялық жағдайлармен анықталады.

Бұл жұмыс ЖОО студенттерінің денсаулығын мониторингтік зерттеудің жалғасы болып табылады. Алдыңғы мақалада жалпы қабылданған әдістемемен айналысатын жалпы дене шынықтыру бөлімшесінің топтарындағы жастардың дене шынықтыру дайындығының жай-күйі талданған. Олардың физикалық қасиеттерінің негізгі сипаттамалары оқу жылы ішінде аздап артып, жазғы демалыс кезеңінде төмендейтіні анықталды. Сондай-ақ, өсу жоқ, ал кейбір жағдайларда аптасына бір рет сабаққа көшу кезінде нәтижелердің төмендеуі байқалады (3 курс).

Бұл жұмыста арнайы әзірленген бағдарлама бойынша шаңғы даярлығына бөлінген сағаттар санының ұлғаюымен айналысатын студенттердің дене дайындығына талдау ұсынылған. Авторлар алғаш рет ОРР топтарында міндетті сабақтардың орнына шаңғы тебуді таңдаған студенттердің физикалық дайындығын зерттеп, талдады. Зерттеудің мақсатына сәйкес келесі міндеттер шешілді – - оқу жылы ішінде шаңғышы студенттердің дене дайындығының өзгеру динамикасын анықтау; -шаңғышы студенттерінің дене шынықтыру деңгейін бірінші курстан төртінші курсқа дейін салыстыру; - дене тәрбиесінің спорттық бағдарланған процесінің жастардың арнайы дене шынықтыру дайындығына әсер ету дәрежесін анықтау.

Сауалнама нәтижелері бойынша шаңғы спортымен шұғылданғысы келетін студенттер іріктеліп алынды. Осы топтағы дене шынықтыру сабақтары сағат торына шығарылды және өтті: бірінші ауысым үшін – сағат 9.00 – ден 10.45-ке

дейін, екіншісі үшін-сағат 16.00-ден 17.45-ке дейін. Жалпы дене шынықтырумен қатар студенттердің арнайы дайындығы да бағаланды. Ол үшін стандартты бақылау бағдарламасына тест – ондық секіру қосылды. Студенттердің дене шынықтыру деңгейі оқу жылының басында және соңында ғана емес, Көктемгі семестрдің басында (жарыс кезеңі) анықталды. Адам денсаулығының негізгі критерийі кардиореспираторлық жүйенің өнімділігі болып саналады.

Қазіргі уақытта шаңғы жарысы функционалды жүйелерге барынша әсер ететін негізгі спорт түрі болып саналады. Шаңғы жарысы спортшылары аэробты (барлық спорт түрлерінің ішінде) ең үлкен мүмкіндіктерге ие. Адамның бұл мүмкіндіктері, ең алдымен, олар үшін оттегін тұтынудың максималды жылдамдығымен анықталады. Сонымен, максималды аэробты жүктеменің абсолютті қуаты неғұрлым көп болса және бұл жұмысты орындау ұзағырақ болса, соғұрлым жоғары болады. Бұл шама өз кезегінде аэробты энергия потенциалының тиімділігінің көрсеткіші болып табылады, демек, шаңғы спортымен айналысатындардың соматикалық Денсаулық деңгейінің көрсеткіші болып табылады.

Ұзақ уақыт бойы денсаулық резервтерін анықтау кезінде анықтауға негізделген функционалды тәсіл басымдық болып саналды. Бұл тәсілді кеңінен қолдану, әсіресе жаппай тестілеуде қиын. Сондықтан денсаулықты сандық бағалау дене шынықтыру дайындығын бақылау арқылы халықты жаппай тексеру кезінде ерекше өзектілікке ие болады. Оның талдауы деректердің үлкен массивтерін объективті бағалауға, оқу сабақтары процесінде құралдар мен әдістерді түзетуге, жеке кеңес беруге мүмкіндік береді.

Студенттердің фитнес деңгейін анықтау үшін сегіз стандартты тест қолданылды: 10×5 шаттлмен жүгіру-қозғалыс бағытының өзгеруіне және үдеу мен тежелудің ауысуына байланысты жылдамдық пен ептілікті бағалау үшін; 100 м жүгіру – жылдамдықты анықтау үшін; 30 с денені шалқасынан жатып көтеру (аяқтар бүгілген тізе буындарында 90° бұрышта, қолдар бастың артында, серіктес аяқтарын еденге басады)-дененің иілгіш бұлшықеттерінің жылдамдық – күш төзімділігін өлшеу үшін; жоғарғы аяқтар мен иық белдеуінің бұлшық еттерінің Күшін бағалау үшін штангаға ілулі тартулар; жатып тұрып итеру – жоғарғы аяқтар мен иық белдеуі бұлшықеттерінің күш төзімділігін бағалау үшін; отыру орнынан Алға еңкею, аяқтар бөлек-омыртқа мен жамбас буындарының белсенді икемділігін өлшеу үшін; орнынан ұзындыққа секіру-динамикалық күшті өлшеу үшін төменгі аяқтың бұлшық еттері; 1000 м жүгіру – жалпы төзімділікті анықтау.

Арнайы дайындықты анықтау үшін "оннан секіру" тестін қосу туралы шешім қабылданды. Тестілеу нәтижесінде алынған кестеде келтірілген мәліметтер параметрлік емес математикалық статистика әдістерімен өңделді. Айырмашылықтардың дұрыстығы Вилкоксон критерийі арқылы анықталды.

Бірінші семестрде оқу кезінде жылдамдыққа төзімділік пен ептілік (шаттлмен жүгіру) аздап өзгерді, бірақ оқу жылының соңына қарай 17,75 с-тан 17,1 с-қа дейін ($P = 0,00035$) айтарлықтай жақсарды. Жазғы демалыс кезеңінде бұл қасиеттер іс жүзінде өзгерген жоқ. Үшінші семестрдегі екінші курста шаттлмен жүгіру нәтижелері айтарлықтай нашарлады ($P = 0,00007$), төртінші семестрде шаңғы

жарысы студенттері оқу жылының басталуымен салыстырғанда нәтижені қалпына келтіріп қана қоймай, жақсартты ($P = 0,00004$).

Екінші курстан кейінгі жазғы демалыс кезінде олардың нәтижесі де өзгерген жоқ. Бесінші семестрдің басында мәндердің төмендеуі байқалды, бірақ үшінші курстың соңында оның айтарлықтай жақсаруы байқалды – 17,55 с-тан 17,15 с-қа дейін ($P = 0,00007$). Үшінші және төртінші курстар арасындағы үзілісте де сенімді өзгерістер тіркелген жоқ. Арнайы бағдарлама бойынша оқитын студенттерде бірінші семестрде 100 м-ге жүгіруде жылдамдық сапасының өсуі байқалды-13,95 с-тан 13,8 с-қа дейін ($P = 0,01$), екінші семестрде сенімді өзгерістер тіркелген жоқ. Жазғы демалыс кезінде жылдамдық қабілетінің айтарлықтай төмендеуі байқалды-0,1 с ($P = 0,001$). Екінші курстың бірінші семестрінде де осы тестте нәтижелердің айтарлықтай өсуі байқалды ($P = 0,006$), екінші курста – шамалы өсу. Жазда осындай жағдай болды. Үшінші курста жылдамдық қабілеттері бірдей деңгейде қалды.

Оқытудың бірінші жылының бірінші жартысында іш бұлшықеттерінің жылдамдық-күш төзімділігі өзгерген жоқ. Екінші жартысында бұл сапаның айқын жақсаруы байқалды ($P = 0,014$), демалыс кезінде – шамалы өсу. Оқудың екінші жылында да осындай үрдіс сақталды. Үшінші курста нәтижелер жоғары деңгейде сақталды. Оқудың бірінші жылының қазанынан ақпанына дейін қолдың күші (тартылу) іс жүзінде өзгерген жоқ, бірақ екінші семестрде және жазда студенттер бұл сапада айтарлықтай өсім көрсетті (сәйкесінше $P = 0,0004$ және $P = 0,0007$). Төртінші семестрдің басында тартылу нәтижесінің төмендеуі байқалды – 12,5 – тен 12 есеге дейін ($P = 0,03$), дегенмен екінші курстың соңында шаңғышылар осы сынақта бұрынғы мәндерін қалпына келтіріп қана қоймай, нәтижені 14 есеге дейін жақсартты ($P = 0,0004$). Үшінші курста ұқсас тенденция болды, бірақ тегістелген ауысымдармен. Үш жылдық оқу барысында шаңғы жаттығуларымен айналысатын студенттер орта есеппен 13 рет (45-тен 58 есеге дейін) итермелеу нәтижесін жақсартты. Күштің төзімділігінің ең үлкен өсуі екінші семестрде барлық курстарда сенімділікпен тіркелді $P = 0,001$, $P = 0,01$ және $P = 0,01$ сәйкесінше.

Бірінші курста омыртқа мен жамбас буындарының икемділігі іс жүзінде өзгерген жоқ, ал екінші курста ол 2,5 см-ге төмендеді ($P = 0,046$). Үшінші курс және одан кейінгі жазғы демалыс кезінде икемділіктің сенімді өзгерістері тіркелген жоқ. Бір жерден ұзындыққа секіру кезінде төменгі аяқтың бұлшық еттерінің жылдамдық-күштік қасиеттері бірінші семестрде түбегейлі өзгерістерге ұшыраған жоқ ($P = 0,44$), екінші семестрде нәтиженің айтарлықтай өсуі байқалды – 233,5-тен 236,5 см-ге дейін ($P = 0,01$). Жазғы демалыс кезінде бұл сапаның шамалы өсуі анықталды. Оқудың екінші жылында бірінші курста тіркелген үрдіс қайталанып, орташа нәтиже тағы 6,5 см жақсарды. үшінші курста өсу қарқыны тегістелді және төртінші курстың басында сенімді өзгерістер байқалмады.

Әзірленген бағдарламаға арнайы күш төзімділігін дамытатын жеткілікті жаттығулар енгізілді-шаңғышының шаңғы жарысында жоғары нәтижелерге қол жеткізудегі маңызды қасиеттерінің бірі. Осының арқасында алғашқы оң ауысулар бірінші семестрдің соңында анықталды ($P = 0,046$), екінші семестрде бұл үрдіс сақталды, бірақ онша айқын болмады (сурет). Жазғы демалыс кезінде нәтижелер бастапқы деңгейге дейін төмендеді. Екінші курста нәтижелер жоғары қарқынмен жақсарды: бірінші жартыжылдық – 1 с ($P = 0,003$), екіншісі – 3 с ($P = 0,00008$).

Жазғы кезеңде нәтижелердің төмендеуі байқалды ($P = 0,003$). Үшінші курста бірінші жартыжылдықта жақсару 4 с ($P = 0,02$) болды, екіншісінде өсу онша маңызды болмады. Төртінші курстың басында бұл тесттің нәтижелері өзгерген жоқ. Арнайы сапа – жылдамдыққа төзімділік, оннан секіру арқылы анықталды.

Бұл тестте студенттер де жақсы нәтиже көрсетті.

Бірінші курстың бірінші семестрінде олар бірден 24,2-ден 25,05 м-ге дейін өсті ($R = 0,003$). Екінші семестрде қол жеткізілген нәтиже сақталды, бірақ жазда 20 см-ге төмендеді ($P = 0,038$). Екінші курста бұл тесттегі көрсеткіштер келесідей өсті: бірінші жартыжылдық – 50 см ($P = 0,03$), екінші жартыжылдық – 20 см ($P = 0,01$). Жазғы демалыс кезінде нәтижелердің 25,5-тен 25,1 м-ге дейін төмендеуі байқалды ($P = 0,044$). Үшінші курста нәтижелердің өсу тенденциясы сақталды, дегенмен сенімді өзгерістер тіркелген жоқ.

Зерттеу нәтижелерін талдай отырып, дене шынықтыру сабақтарында шаңғы жаттығуларының спорттық технологияларын қолданумен айналысатын студенттердің жоғары оқу орнында оқудың барлық кезеңінде күш, жылдамдық және күш төзімділігі пропорционалды түрде дамыды деп қорытынды жасауға болады. Бірінші және екінші курстар барысында осы қасиеттердің жоспарлы өсуі байқалды, үшінші курста олардың жақсаруы баяулады, бұл, мүмкін, студенттер бірінші және екінші курстарда аптасына екі рет, ал үшінші курста аптасына бір рет оқитын университеттегі оқу бағдарламасының ерекшеліктеріне байланысты. Сонымен қатар, студенттердің барлығы дерлік бірінші курстың басынан төртінші курстың басына дейін қолданылатын барлық сынақтарда (алға қарай еңкейтуден басқа) нәтижелердің айтарлықтай өсуін көрсетті. Осы кезеңдегі икемділік бірінші және екінші курстарда біртіндеп төмендеп, үшінші курста тұрақтанды. Шаңғы жаттығуларының құралдары мен принциптерін қолдана отырып, әзірленген әдістеме бойынша оқитын студенттердің төзімділігі мен жылдамдыққа төзімділігі сияқты ерекше қасиеттер оқу кезеңінде де айтарлықтай жақсарды. Бірақ басқа физикалық қасиеттерден айырмашылығы, олардың негізгі өсуі бірінші семестрде болды, яғни. қысқы кезеңге, ал құлдырау – жазғы кезеңге, ал осы уақыт ішінде күштік қасиеттер өзгерген жоқ.

Сонымен қатар, егер 1000 м жүгіруде екінші курстың соңындағы нәтиже бірінші курстың сол кезеңімен салыстырғанда 2 с-қа жақсарса, онда оны екінші және үшінші курстардағы студенттермен салыстырған кезде ол 3,5 С-қа өсті. көріп отырғанымыздай, қаражатты пайдалануды қамтитын арнайы бағдарланған әдістеме бойынша оқыған студенттердің жалпы дене шынықтыру деңгейі шаңғы спортында қолданылатын спорттық жаттығулар орта есеппен оң жаққа өзгерді; бірінші және екінші курстарда оның сенімді өсуі сақталды, үшінші курстарда физикалық қасиеттердің өсу қарқыны төмендеді, ал арнайы емес физикалық қасиеттердің негізгі өсуі барлық курстардың екінші семестрінде, ал арнайы курстарда байқалды. Сонымен қатар, икемділік пен жылдамдықтан басқа барлық физикалық қасиеттер бірінші курстан төртінші курсқа дейін айтарлықтай өсті.

Зерттелушілердің осы жас санатындағы тірек-қимыл аппаратының анатомиялық-физиологиялық ерекшеліктеріне байланысты икемділік төмендеді, ал толқын түрінде өзгертін жылдамдық сол деңгейде сақталды. Ұсынылған зерттеу аяқталғаннан кейін негізгі қорытынды жасалды-техникалық университет

студенттерінің дене тәрбиесінің бұл формасы білім алушылардың жалпы деңгейінде ғана емес, сонымен қатар арнайы дене шынықтыру деңгейінде де өзін толық ақтайды. Айта кетейік, барлық студенттер дене шынықтыру кафедрасында оқу курсы аяқтағаннан кейін шаңғы жарысын өз бетінше жалғастырды

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Агальцов, В. Н. студенттерді спорттық бағдарлауды Бастауыш оқыту әдістемесі: дис. канд. пед. ғылымдар: 13.00.04 / Агальцов Владимир Николаевич. - Омбы, 1990. - 244 б.
2. Аграновский, М. А. шаңғы спорты. Дене шынықтыру институттарына арналған оқулық / М.А. Аграновский. - М.: дене шынықтыру және спорт, 1980. - 123б.
3. Аксенов, М. О. шаңғы спорты: Оқу.- әдіс. оқу құралы / М. О. Аксенов, Г. П. Петренко. - 3-ші басылым., қосымша-Ұлан-Уде: Бурят Мемлекеттік университетінің басылымы, 2008 ж. - 152 б.
4. Ананьева, Л. В. шаңғы жарысындағы қозғалыстарды үйлестірудің кейбір ерекшеліктері / Л. В. Ананьева, Д. А. Корнеев, В. Н. Томилов // университеттің ғылыми жазбалары. П. Ф. Лесгафта. - 2020. - № 5 (183). - 20-22 ББ.
5. Андреевко, Т.А. студенттердің ақыл-ой қабілеттерін арттырудағы ашық ауадағы физикалық белсенділіктің рөлі / Т. А. Андреевко, Л. М. Лукьянова, А. П. Попов, Д. С. Борисов, И. С. Тамаров // университеттің ғылыми жазбалары. П. Ф. Лесгафта. - 2019. - № 11 (177). - 15-17 ББ.
6. Антонов, С.В. шаңғы дайындығының өзіндік сабақтары - студент ағзасының денсаулығы мен функционалдық мүмкіндіктерін нығайтудың маңызды буыны / С. В. Антонов, Л. Ф. Грошева, Л. А. Шинкарук // Жастар және ғылым. - 2018. - № 7. -83-87 Б.
7. Архипова, Ю. А. жоғары оқу орнының студенттерімен дене шынықтыру сабақтарында заманауи сауықтыру әдістерін қолдану: Оқу / оқу құралы / Ю.А. Архипова, А. В. Федорова, И. Е. Устинов. - Санкт-Петербург. : Санкт-Петербургтегі басылым, 2017. - 59 б.
8. Ашмарин, Б.А. дене тәрбиесіндегі педагогикалық зерттеулердің теориясы мен әдістемесі / Б. А. Ашмарин. - М.: дене шынықтыру және спорт, 1982. - 256 б.

ӘОЖ 7.79.796.03

КОЛЛЕДЖ СТУДЕНТТЕРІНІҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫН ӘДІСТЕМЕЛІК ҚАМАТАМАСЫЗ ЕТУ

Төлеухан Аманбол

Дошыбеков А.Б., туризм және спорт академиясы дене шынықтыру және спорттың теориялық негіздері кафедрасының меңгерушісі, PhD докторы, Қазақстан

Колледж студенттерінің оқу процесінің кестесі академиялық сабақтарды 1-4 аптаға тоқтататын сессиялардың, демалыстардың, педагогикалық практикалардың болуын болжайды, бұл студенттердің қозғалыс белсенділігінің төмендеуіне әкеледі.

Қазіргі уақытта мәселелер жеткілікті зерттелмеген:

- дене шынықтыру бойынша академиялық сабақтардың үзілуіне байланысты бір жылдық оқу циклінде студенттердің дене дайындығы деңгейінің динамикасы;

- дене тәрбиесінің әртүрлі формалары есебінен оқу процесінің кестесінің ерекшеліктеріне байланысты мәжбүрлі қозғалыс гиподинамиясын өтеу мүмкіндігі.

Біздің ойымызша, дене шынықтыру сабақтарыныңмағы мен жиілігін бұзатын жағдайларда студенттердің физикалық белсенділігінің жеткіліксіздігін өтеудің ең жақсы шешімі студенттердің дене шынықтырумен тәуелсіз сабақтарын ұйымдастыру болып табылады, өйткені бұл кемшілікті дене тәрбиесінің басқа түрлерімен, атап айтқанда секциялардағы сабақтармен жою келесі себептерге байланысты мүмкін емес:

-Колледждің материалдық-техникалық базасының жеткіліксіз қамтамасыз етілуіне, студенттер контингентінің спорттық-сауықтыру секцияларының қажетті санын ұстап тұру үшін жаттықтырушы-оқытушылар құрамының шектеулі болуына байланысты;

- студенттердің басым бөлігінің колледжден тыс тегін секцияларда сабақ алу үшін спорттық даярлығының жеткіліксіз деңгейі;

- бірқатар студенттердің ақылы мекемелерге (бассейндер, фитнес клубтар және т.б.) барудағы шектеулі материалдық мүмкіндіктері.

Бірқатар жұмыстарда тәуелсіз сабақтарды қолдана отырып, дене шынықтыру деңгейін арттыру мәселелері зерттелді. Талдау барысында дене шынықтыру деңгейін арттыруда, денсаулықты нығайтуда студенттердің дербес дене шынықтыру сабақтарының тиімділігіне бір мәнді баға беруге мүмкіндік беретін жеткілікті мәліметтер табылған жоқ. Дене тәрбиесі принциптерін бұзатын жағдайларда оларды пайдалану кезінде тәуелсіз сабақтардың тиімділігі туралы қорытынды жасау мүмкін емес оқу процесінің кестесінің ерекшеліктерінен туындаған дене шынықтыру сабақтарының тұрақтылығы мен үздіксіздігі.

Біз ұсынған талдау келесі қайшылықтарды анықтайды:

- оқу процесінің кестесін бұзатын ерекшеліктер арасында оқу жылында дене шынықтыру бойынша академиялық сабақтарды өткізудің ритағы мен жиілігі және дене шынықтыру бойынша міндеттерді толыққанды іске асыру мүмкіндігі;

-қозғалыс режимі тек дене тәрбиесі бойынша академиялық сабақтармен шектелген оқу жылы ішінде студент жастардың дене дайындығы деңгейін арттыру және қолдау қажеттілігі мен дене тәрбиесі кафедраларының оқытушыларында академиялық сабақтардың үзілуі жағдайында студенттердің қозғалыс режимін сақтауға мүмкіндік беретін ғылыми негізделген және іс жүзінде расталған дербес дене шынықтыру сабақтарының бағдарламалық-әдістемелік кешенінің болмауы арасында.

Анықталған қарама-қайшылықтар оқу процесінің кестесіне негізделген дене шынықтыру сабақтарындағы үзілістердің бір жылдық оқу цикліндегі студенттердің дене шынықтыру деңгейіне әсері туралы ғылыми білімнің жетіспеушілігінен тұратын зерттеу мәселесін анықтады. Қолданыстағы лакундардың орнын толтыру үшін біз жеке дене шынықтыру сабақтарының эксперименталды түрде тексерілген бағдарламалық-әдістемелік кешенін ұсындық.

Зерттеу нысаны: педагогикалық колледждегі студенттердің дене тәрбиесі процесі.

Зерттеу пәні студенттердің дене шынықтыру сабақтарын бағдарламалық-әдістемелік қамтамасыз ету болып табылады.

Зерттеу мақсаты: Колледж студенттердің дене шынықтыру бойынша дербес сабақтарын бағдарламалық-әдістемелік қамтамасыз етуді негіздеу, әзірлеу және эксперименттік тексеру.

Студенттік жастардың дене тәрбиесі процесі, егер жоғары оқу орнында оқу кестесінің академиялық сабақтардыңмағы мен жиілігін бұзатын ерекшеліктері студенттердің дене шынықтырумен өзіндік сабақтарымен өтелсе, қосымша оң динамикаға ие болады деп болжанады. Бұл жағдайда:

- емтихан сессиялары, демалыстар, педагогикалық практикалар кіретін оқу процесінің ерекшеліктерінен тұратын проблемаға мұқият талдау жүргізу;

-күш, күш төзімділігі, икемділігін дамытуға арналған дене жаттығуларын қамтитын дербес сабақтарды бағдарламалық-әдістемелік қамтамасыз етуді әзірлеу және іске асыру; жүгіру жаттығуы денсаулықты сақтаудың әмбебап құралы ретінде; дене тәрбиесінің шағын нысандары, атап айтқанда емдік дене шынықтыру, аутотренингтен өзін-өзі реттеу элементтері, тыныс алу жаттығулары, катаю.

Дербес сабақтарды бағдарламалық-әдістемелік қамтамасыз ету оқу жылында студенттердің дене дайындығын басқаруға мүмкіндік береді, олардың денсаулық жағдайына оң әсер етеді.

Дене шынықтыру және спортпен шұғылдануды ұйымдастырудың әдістемелік дамуын қамтамасыз ету үшін бағдарламада ғылыми зерттеулерді, азаматтық мақсаттағы эксперименттік әзірлемелерді орындау көзделген. Қойылған мақсаттың орындалуы ғылыми даму шартымен мүмкін-тәжірибелік база, оның негізінде дене шынықтыру саласында сапалы білім беруді іске асыру үшін қажетті жағдайлар қалыптастырылатын болады.

Соңғы онжылдықта Қазақстанға әсер еткен өзгерістерді ескере отырып, бүкіл ел халқы үшін дене шынықтырудың рөлін қайта бағалау қажеттілігі туындайды.

Қазіргі уақытта өмірдің қарқынды қарқыны студенттерге болашақ бәсекеге қабілетті мамандар ретінде уақыттың көп бөлігін кәсіби міндеттерді шешуге жұмсауға мәжбүр етеді, ал олар жоғары ақпараттық және эмоционалды жүктемені сезінеді. Бұл жағдайда физикалық белсенділік екінші орынға ауысады, көбінесе студент еңбек пен демалыстың ұтымды үйлесімінің маңыздылығын ұмытады. Жұмыс, оқу және бос уақытты өткізу үшін компьютерлік технологияларды кеңінен қолдану қозғалыс белсенділігінің төмендеуіне және тірек-қимыл аппаратының проблемаларына әкеледі.

Табысты және сұранысқа ие болу үшін адам жеке және кәсіби дамуға көп уақыт бөле отырып, өзін үнемі жетілдіріп отыруы керек.

Қазіргі жағдайда дене шынықтыру функциялары әлеуметтік факторға айнала отырып, физикалық қасиеттерді қалыптастыру мен қозғалыс әрекеттерін оқытудың дәстүрлі шеңберінен шығады

Болашақ және қазіргі еңбек ресурстарын қалыптастыру және денсаулық сақтау. Қазіргі уақытта дені сау бәсекеге қабілетті ұлт құру үшін азаматтардың психофизиологиялық әлеуеті дене шынықтырумен тығыз байланысты болатын халықтың әлеуметтік-экономикалық даму бағдарламасын іске асыруды қамтамасыз ету қажет.

Қазіргі орыс қоғамының экономикалық, демографиялық және интеллектуалды компоненттері көбінесе жас ұрпақтың психикалық және физикалық денсаулығына байланысты. Осы саладағы сапа көрсеткіштерінің төмендеуі ұлттың өмір сүруіндегі ықтимал проблемаларды көрсетеді.

Рекреациялық-сауықтыру қызметі, автордың пікірінше, онымен байланысты көптеген құндылықтарды анықтайды: орасан зор тәрбиелік, әлеуметтендіру әлеуеті, барлық әлеуметтік міндеттерді орындау мүмкіндігі.

Дене шынықтыру және спортпен шұғылдану кезінде қоғамдық қатынастардың жиынтығы жүзеге асырылады, адамның жеке басы қалыптасады.

Соңғы 20 жылда әртүрлі аурулардың пайда болуының ең көп тараған факторы физикалық белсенділікті шектеу болып табылады. Отырықшы өмір салты гиподинамияның пайда болуына әкеледі-елеулі салдарынан дамитын патологиялық жағдай қозғалыс белсенділігінің шектеулері жүрек-қан тамырлары жүйесінің, тірек-қимыл аппаратының, асқазан-ішек жолдарының және т. б. бұзылуына әкеледі.

Бұл құбылыстың таралуы адамның еңбек және күнделікті қызметіндегі барлық жерде механикаландыру мен автоматтандырудың, қазіргі әлемде байланыс құралдарының маңыздылығының артуына байланысты артады.

Көптеген авторлар физикалық белсенділіктің жоғарылауы адамның аурушаңдық деңгейін едәуір төмендетеді, өмірді ұзартады деп мәлімдейді.

Ғылыми-техникалық прогресс адам өміріне енгеннен бері, деп атап өтті жұмыстағы белсенді физикалық белсенділік маңызды емес. Бүгінгі күні физикалық күштердің минималды шығындарымен ең пайдалы қызметті жүзеге асыруға деген ұмтылыста гиподинамияның даму қаупі туындайды, бұл өз кезегінде әртүрлі аурулардың дамуына әкеледі. Тұрақты жүйке және эмоционалды стресстің аясында дененің қорғаныс қасиеттері жоғалады, сондықтан адам қолайсыз факторларға осал бола бастайды.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Авксентьев, Е. Н. педагогикалық ЖОО студенттерінің дене шынықтыру-спорттық қызметке дайындығын қалыптастыру: автореф. дис. канд. пед. ғылымдар: 13.00.04 / Авксентьев Евгений Николаевич. — Чебоксары, 2004. - 22 б.

2. Авсарагов, Г. Р. оқу процесінің әртүрлі кезеңдеріндегі жоғары оқу орындары студенттерінің дене тәрбиесі : дис. ... канд. пед. ғылымдар: 13.00.04 / Авсарагов Георгий Русланович. - Челна Жағалауы, 2010. — 127 б.

3. Агафонов, С. В. Имитациялық-ойын қызметі негізінде басқарушылық мамандықтарды игеретін ЖОО студенттерінің кәсіптік-қолданбалы дене шынықтыру даярлығының мазмұны: дис. ... канд. пед. ғылымдар: 13.00.04 / Агафонов Сергей Валерьевич. - Краснодар, 2017. — 239 б.

4. Айгубов, Н.М. кикбоксинг арқылы дене шынықтыру емес ЖОО студенттерінің дене шынықтыру дайындығы : реферат. дис. ... канд. пед. 13.00.04 / Айгубов Нариман Магометович. - Шуя, 2010. — 23 б.

5. Айенгар Б. К. С. йога Дипика: йоганы нақтылау / Б. К. С. Айенгар транс.ағылш. - 7-ші басылым. — М.: альпинизм емес, 2018. — 494 Б.

6. Иенгар, С. Г. жаттығудағы Йога / с. Г. Иенгар. — М.: Вита, 2019. — 192 б.

7. Александров, А. А. Автотренинг / А. А. Александров. - 2-ші басылым., қайта өңдеу және қосымша. — Санкт-Петербург. : Питер, 2011. — 240 б.

8. Алексеев, А. В. өзіңізді жеңіңіз! Спорттағы психологиялық дайындық / А.В. Алексеев. Ростов н / Д.: Феникс, 2006. — 352 б.

9. Аникиенко, Ж.Г. физикалық қасиеттерді дамытудың жеке профилін есепке алу негізінде фитнес құралдарын басым қолдана отырып, студенттердің дене шынықтыру дайындығы : дис. канд. пед. ғылымдар: 13.00.04 / Аникиенко Жанна Глебовна. - Краснодар, 2013. — 185 б.

10. Анисимова, А. Ю. шұғыл және кейінге қалдырылған көрсеткіштер негізінде студенттердің дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыру және жоспарлау жағаты әсері: дис. ... канд. пед. ғылымдар: 13.00.04 / Анисимова Александра Юрьевна. - Ижевск, 2009. — 165 б.

ӘОЖ 7.79.796.03

КОЛЛЕДЖ СТУДЕНТТЕРІНІҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ӘДІСТЕМЕЛІК ПРИНЦИПТЕРІ МЕН ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Төлеухан Аманбол

Дошыбеков А.Б., туризм және спорт академиясы дене шынықтыру және спорттың теориялық негіздері кафедрасының меңгерушісі, PhD докторы, Қазақстан

Дене тәрбиесінде жалпы педагогикалық заңдылықтарды көрсететін педагогикалық принциптер іске асырылды. Олар бірқатар әмбебап әдістемелік ережелерді қамтиды, онсыз ұтымды әдістеме тек моторлық әрекеттерді оқытуда ғана емес, сонымен қатар педагогикалық қызметтің барлық басқа аспектілерінде мүмкін емес. Сондықтан оларды жалпы әдістемелік принциптер деп атауға болады. Оларға мыналар жатады: сана мен белсенділік принциптері, көрнекілік, қол жетімділік және даралау, жүйелілік.

Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесінде дене тәрбиесі процесін құрудың нақты заңдылықтарын көрсететін бірқатар принциптер көрсетілген.

1. Дене тәрбиесі процесінің үздіксіздігі.

2. Функционалдық әсерлерді біртіндеп арттыру принципі.

3. Адаптивті тепе-теңдік принципі және жалпы жүктеме динамикасы.

4. Циклділік принципі процестің циклдік құрылымының заңдылықтарын сақтауды қамтиды, яғни сабақтар мен сабақтар сериясы "айналым" тәртібімен ауысатын реттілік.

5. Дене тәрбиесі бағыттарының жасқа сәйкестігі принципі организмнің жасына байланысты физикалық даму кезеңдеріне қатысты әр түрлі кезеңдердегі процестің басым бағытын өзгерту болып табылады.

Кез-келген физикалық белсенділікті орындау кезінде ерте ме, кеш пе, өнімділіктің уақытша төмендеуі байқалады. Ол неғұрлым ерте болса, төзімділік деңгейі соғұрлым төмен болады. Демек, бірдей физикалық жұмыс кезінде аз шаршаған адам төзімдірек деп саналады. Осыған сәйкес дене шынықтыру

принциптерін сақтау керек. Мен өз жұмысымда дене тәрбиесінің үздіксіз процесіне ықпал ететін принциптерді қолданамын.

Дене шынықтыру сабақтары апта сайын өтеді, осыны ескере отырып, колледж студенттерінің кестесі құрылады. Сондай-ақ, дененің функционалдық мүмкіндіктері мен дене шынықтыру деңгейін арттыру принципі ескеріледі. Сабақтар жүктеменің біртіндеп ұлғаюымен қозғалыс қабілеттерінің даму қарқынының жоғарылауын ескере отырып және жүктемені салыстырмалы тұрақтандыру принципін қолдана отырып құрылады.

Сабақтар студенттердің қызығушылығын және олардың қызығушылығын, сабаққа қатысуын ескере отырып, әртүрлі қарқындылықпен құрылады. Сабақтардың циклдік принципі, дене тәрбиесі бағыттарының жасына сәйкес келу принципі сақталады. Барлық принциптер бір-бірімен байланысты және жас ұрпақтың денесінің дене тәрбиесінің үйлесімді құрылысына ықпал етеді.

Тәжірибе көрсеткендей, егер сіз жас спортшылардың жаттығу процесін ОРР және SP бірлігінде құрсаңыз, теңгерімсіздік болмайды.

Дененің жасына дейін дене тәрбиесіндегі басым бағыт-бұл өмірлік маңызды моторикалар мен дағдылардың үлкен қорын құрайтын және жеке физикалық қасиеттерді жан-жақты тәрбиелейтін жалпы дайындық бағыты. Осы жылдардағы ФВ тиімділігі көбінесе физикалық қасиеттердің өзгеру қарқыны жоғары "сезімтал" (сезімтал) кезеңдерде белгілі бір физикалық қасиеттерді дамыту үшін қолайлы мүмкіндіктерді пайдалануға байланысты.

Жасөспірімдік және 1-ші жетілу кезеңі (35 жасқа дейін) моториканың шекті көрінісі үшін ең қолайлы. Дәл осы кезеңде, әдетте, жоғары спорттық жетістіктер көрсетіледі.

Дене шынықтыру мұғалімі принциптердің өзара байланысын үнемі есте ұстауы керек және өзінің педагогикалық қызметінде дене тәрбиесі процесінің барлық заңдылықтарын сақтауға тырысуы керек.

Студенттердің дене тәрбиесі жастарды тәрбиелеудің жалпы білім беру жүйесінің ажырамас бөлігі болып табылады және жастарды барлық түрдегі қозғалыс белсенділігі арқылы мәдениетке баулиды, жастардың даралығын қалыптастыруда шешуші рөл атқарады, бұл кейде дене шынықтырудың сауықтыру әсерінен гөрі маңызды.

Дене тәрбиесі жүйесінің негізгі буыны-колледждегі дене тәрбиесі. Бұл, біріншіден, барлық студенттердің дене тәрбиесімен қамтылғандығымен, екіншіден, адамның бұл жасы дененің физикалық мүмкіндіктерін дамыту және жетілдіру үшін ең қолайлы екендігімен түсіндіріледі.

Дене шынықтыру және спорт оқу-тәрбие процесінде болашақ мамандардың әлеуметтік қалыптасу құралы, олардың жеке және кәсіби маңызды қасиеттерін белсенді дамыту құралы, оларды ұжымшылдық пен өзара көмек рухында тәрбиелеу құралы, өз ұжымына, еліне жауапкершілік пен мақтаныш сезімімен, физикалық кемелдікке жету құралы ретінде әрекет етеді.

Дене тәрбиесі теориясын практикалық қолданудың тиімділігі интеллектуалды білім алумен, сенімдерді қалыптастыруға және оқу сабақтарында Практикалық оқыту процесінде танымдық қабілеттерді дамытуға әкелетін Дағдылар мен дағдыларды игерумен байланысты. Студенттің жас денесі үшін дене

шынықтыру мен спорттың белсенді практикалық сабақтарының маңыздылығын асыра бағалау қиын.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Авксентьев, Е. Н. педагогикалық ЖОО студенттерінің дене шынықтыру-спорттық қызметке дайындығын қалыптастыру: автореф. дис. канд. пед. ғылымдар: 13.00.04 / Авксентьев Евгений Николаевич. — Чебоксары, 2004. - 22 б.
2. Авсарагов, Г. Р. оқу процесінің әртүрлі кезеңдеріндегі жоғары оқу орындары студенттерінің дене тәрбиесі : дис. ... канд. пед. ғылымдар: 13.00.04 / Авсарагов Георгий Русланович. - Чelна Жағалауы, 2010. — 127 б.
3. Агафонов, С. В. Имитациялық-ойын қызметі негізінде басқарушылық мамандықтарды игеретін ЖОО студенттерінің кәсіптік-қолданбалы дене шынықтыру даярлығының мазмұны: дис. ... канд. пед. ғылымдар: 13.00.04 / Агафонов Сергей Валерьевич. - Краснодар, 2017. — 239 б.
4. Айгубов, Н.М. кикбоксинг арқылы дене шынықтыру емес ЖОО студенттерінің дене шынықтыру дайындығы : реферат. дис. ... канд. пед. 13.00.04 / Айгубов Нариман Магометович. - Шуя, 2010. — 23 б.
5. Айенгар Б. К. С. йога Дипика: йоганы нақтылау / Б. К. С. Айенгар транс.ағылш. - 7-ші басылым. — М.: альпинизм емес, 2018. — 494 Б.
6. Иенгар, С. Г. жаттығудағы Йога / с. Г. Иенгар. — М.: Вита, 2019. — 192 б.
7. Александров, А. А. Автотренинг / А. А. Александров. - 2-ші басылым., қайта өңдеу және қосымша. — Санкт-Петербург. : Питер, 2011. — 240 б.
8. Алексеев, А. В. өзіңізді жеңіңіз! Спорттағы психологиялық дайындық / А.В. Алексеев. Ростов н / Д.: Феникс, 2006. — 352 б.
9. Аникиенко, Ж.Г. физикалық қасиеттерді дамытудың жеке профилін есепке алу негізінде фитнес құралдарын басым қолдана отырып, студенттердің дене шынықтыру дайындығы : дис. ... канд. пед. ғылымдар: 13.00.04 / Аникиенко Жанна Глебовна. - Краснодар, 2013. — 185 б.
10. Анисимова, А. Ю. шұғыл және кейінге қалдырылған көрсеткіштер негізінде студенттердің дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыру және жоспарлау жаттығу әсері: дис. ... канд. пед. ғылымдар: 13.00.04 / Анисимова Александра Юрьевна. - Ижевск, 2009. — 165 б.

ӘОЖ 7.79.796.08

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНЫҢ ТИІМДІЛІГІН АРТТЫРУ ҮШІН БӘСЕКЕГЕ ҚАБІЛЕТТІ ОЙЫН ӘДІСТЕРІН ҚОЛДАНУ

Тулеубаев А.А.

Дошыбеков А.Б., туризм және спорт академиясы дене
шынықтыру және спорттың теориялық негіздері кафедрасының
меңгерушісі, PhD докторы, Қазақстан

Балалардың денсаулығы-бұл толыққанды өмірдің, бақытты отбасының кепілі, Ата-аналардың, туыстары мен жақындарының қуанышы. Балалардың денсаулығы-қоғамның әлеуметтік және экономикалық дамуының маңызды шарты.

Сонымен қатар, Қазақстанның Денсаулық сақтау министрлігінің мәліметі бойынша, соңғы жылдары балалардың денсаулығы мен физикалық дамуының айтарлықтай жақсаруы байқалмады.

Адамның денсаулық жағдайы, оның ауруларға төзімділігі дененің резервтік мүмкіндіктерімен, жағымсыз сыртқы әсерлерге төзімділікті анықтайтын қорғаныс күштерінің деңгейімен байланысты.

Адам ағзаға қоршаған ортаның қолайсыз әсерін қалай жеңе алады және денсаулығын қалай сақтайды, ұзақ және шығармашылық белсенді өмір сүру үшін физикалық күшті, күшті және төзімді бола алады? Бұл бүгінгі мектепті, мұғалімдерді, ата-аналарды толғандыратын басты мәселелердің бірі. Өйткені, баланың оқудағы жетістіктері және оның тәуелсіз кейінгі өмірі оның шешіміне байланысты.

Оқушының жеке басын дамытудың қажетті шарты-жеткілікті қозғалыс белсенділігі. Отырықшы өмір салты бүкіл ағзаның және әсіресе мидың жұмысының төмендеуіне әкеледі: зейін азаяды, есте сақтау қабілеті әлсірейді, қозғалыстарды үйлестіру бұзылады, ойлау операцияларының уақыты артады.

Жоғарыда айтылғандардан мотор белсенділігі денсаулықтың кепілі екені анық.

Өткен аурулардың салдарынан дене дамуының артта қалуы және денсаулық жағдайындағы функционалдық ауытқулар, білім алушылардың дене шынықтыру дайындығының жеткіліксіз деңгейі дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыруға да ерекше талаптар қояды.

Балалардың денсаулығын нығайтуда дене шынықтыру сабақтарына маңызды орын беріледі. Бұл сабақтарды, бір жағынан, оқушылар үшін қызықты және қызықты, ал екінші жағынан, оқушылардың дене бітімін жетілдіру, сабақтың тәрбиелік әлеуетін арттыру тұрғысынан қалай тиімді етуге болады? Бұл мәселелерді шешу оқу сабақтарын ұйымдастырумен байланысты. Ол үшін сабақты ұйымдастырудың сабақтан тыс және сабақтан тыс түрлері қолданылады.

Сабақ-Дене тәрбиесінің негізгі түрі. Мұғалімнің мақсаты-дене шынықтыру сабағын жоғары тиімді ету. Материал орасан зор, алуан түрлі: біз оқушылардың білімін үйретуіміз, шоғырландыруымыз, тереңдетуіміз, олардың моторлық, үйлестіру, жылдамдық - күш қасиеттерін жетілдіруіміз керек. Сондықтан білім алушылардың сабақта алған дағдыларын бекіту үшін оларға үй тапсырмасын беру, сыныптан тыс спорттық іс-шараларға тарту қажет.

Мамандардың қорытындысы бойынша оқушының дене белсенділігінің көлемі аптасына кемінде алты сағатты құрауы тиіс. Бұл жағдайда білім алушылардың ақыл-ой қабілетінің ең жоғары көрсеткіштері байқалады, олардың үлгерімі артады, суыққа төзімділігі артады.

Дене шынықтыру сабақтары бұл міндетті ішінара ғана шешеді, сондықтан мектептегі оқу-тәрбие процесін жетілдірудің маңызды шарты оқушылардың қозғалыс белсенділігін арттыру бойынша іс-шараларды ұйымдастыру және өткізу болып табылады. Іс-шаралардың мақсаты-белсенді демалысты қамтамасыз ету және оқушылардың қозғалысқа деген табиғи қажеттілігін қанағаттандыру.

Оқу күні режимінде дене шынықтыру-сауықтыру іс-шараларын ұйымдастыру және өткізу оқушылардың дене белсенділігінің ұзақтығын аптасына кемінде 1,5 сағатқа арттыруға мүмкіндік береді.

Алайда, оқушылардың дене шынықтыру сабақтарында, үзілістерде және оқу сабақтарында алған жалпы қозғалыс белсенділігі баланың қозғалысқа деген биологиялық қажеттілігін жабу үшін жеткіліксіз. Осыған байланысты оқу сабақтарынан бос уақытта спорттық бағыттағы үйірмелер мен секциялардың жұмысы үшін жағдай жасау қажет. Оқушылардың үйірмелер мен секциялардың жұмысына қатысуы аптасына тағы 2 сағатқа қозғалыс белсенділігін арттыруға мүмкіндік береді.

Денсаулығының әртүрлі деңгейлері бар заманауи балаларды, балалар өмір сүретін әлеуметтік-экономикалық және материалдық-тұрмыстық жағдайларға тікелей байланысты физикалық даму деңгейін байқай отырып, өзінің педагогикалық қызметінде танымдық және ақыл-ой белсенділігін, қиындықтарды жеңуге дайындықты дамыту үшін оқушылардың моторикасын әртараптандыру қажет деген қорытындыға келді. Осы мақсаттарды жүзеге асыруда "ойын" көмектесуі керек.

Осылайша, бәсекеге қабілетті ойын әдісіне негізделген қосымша спорттық сағат бағдарламасын жасау қажеттілігі туындады.

Бағдарлама 34 сағатқа есептелген. Сабақ формасы сабақ, режим-аптасына 1 сағат. Бағдарламаның құрылымы келесі сыныптардағы тақырыптардың мазмұнын дамытуға мүмкіндік беретін етіп құрылған.

Бағдарламаның негізгі міндеттері:

- оқушыларға әртүрлі жарыстық-ойын тапсырмаларын (ұжымдық немесе жеке) орындау арқылы өздерінің шығармашылық әлеуетін барынша толық іске асыруға мүмкіндік беретін ойын моделін құру;

- бәсекелестік-ойын қызметі арқылы оқушылардың физикалық қасиеттерін дамыту;

- оқушыларды топтық өзара іс-қимылға үйрету, ойындар мен жарыстар арқылы оның формаларын дамыту;

- мотор тәжірибесін жинақтау, балалардың саналы іс-әрекеттері мен саналы мінез-құлқының нәтижесі ретінде дене шынықтырумен айналысу әдетін қалыптастыру;

- спорттың негізгі түрлері, снарядтар мен спорттық мүкәммал туралы, сабақ кезінде қауіпсіздік техникасы қағидаларын сақтау туралы; спорттық ойындар бойынша жарыстар өткізу қағидалары туралы түсініктер әзірлеу

- тәртіпті, жолдастарға мейірімді қарым-қатынасты, адалдықты, жауаптылықты, батылдықты тәрбиелеу;

- әр баланың жеке өсу жүйесі арқылы мотивацияны арттыру.

Бағдарламаның мазмұны дене шынықтыру сабақтарын жалпы дене шынықтыру сабақтарымен үйлестіруге мүмкіндік береді, осылайша үлкен сауықтыру мәні бар жан-жақты дене шынықтыру процесі жүзеге асырылады.

Әдетте, физикалық қасиеттерді дамыта отырып, біз дененің функцияларын жетілдіреміз, белгілі бір моториканы игереміз. Тұтастай алғанда, бұл процесс

біртұтас, өзара байланысты және әдетте физикалық қасиеттердің жоғары дамуы моториканың сәтті дамуына ықпал етеді.

Мысалы, оқушының жылдамдығы неғұрлым жақсы болса, соғұрлым ол қысқа қашықтыққа жүгіреді, футбол ойнап, допты тезірек басқара алады, кез-келген басқа ойындарда тез қозғалады, яғни жылдамдық дамуының жоғары деңгейі нақты физикалық жаттығуларды орындауға оң әсер етеді. Күш пен төзімділіктің дамуы туралы да айтуға болады. Демек, бұл қасиеттерді, ең алдымен, осы мақсат үшін тиісті тиімді құралдарды қолдана отырып, жалпы дене шынықтыру тұрғысынан дамыту қажет.

Осылайша, физикалық қасиеттерді дамыту жалпы дене шынықтырудың негізгі мазмұны болып табылады.

Менің бақылауларым бағдарлама мазмұнына негіз болған халықтық, ашық және спорттық ойындарды зерттеуге сағат санын көбейту керек деген қорытындыға келді.

Әдістемелік әзірлеменің мақсаты

- бастауыш мектепте оқудың бәсекеге қабілетті, ойын әдістерін біріктіру арқылы дене шынықтыру сабақтарының тиімділігін арттыру.

Тапсырмалар:

• бастауыш мектепте дене шынықтыру сабағының тиімділігін арттырудың заңдылықтары мен механизмдерін зерттеу;

• бәсекелестік, ойын оқыту әдістерін кешендеу негізінде бастауыш мектепте дене шынықтыру сабағының тиімділігін арттыру әдістемесін әзірлеу;

• бастауыш мектепте дене шынықтыру сабақтарын өткізу кезінде бәсекеге қабілетті, ойын оқыту әдістерін кешенді қолданудың әзірленген әдістемесінің тиімділігін бағалау.

3-кезең зерттеу нәтижелерін рәсімдеуден тұрды.

Теориялық маңыздылығы-алынған нәтижелер мыналарды қамтамасыз етеді: оқу процесін оңтайландыру және оқушылардың бос уақытында дене шынықтыру мен спортқа деген қызығушылығын дамыту үшін бәсекеге қабілетті және ойын әдістерін қолданудың педагогикалық орындылығы;

оқушылардың белсенді іс-әрекеті мен осы іс-әрекетін оқытудың негізін құрайтын бәсекеге қабілетті ойын оқыту әдістерін қолдану бойынша кәсіби қызметті ынталандыру.

Зерттеудің практикалық маңыздылығы дайындық процесіне сараланған көзқарасқа сәйкес оқытудың ең тиімді бәсекеге қабілетті ойын әдістерін анықтау болып табылады.

Әр сабақ дайындық бөлімінен басталады, яғни дене шынықтыру сабағында бәрі оқушылардың құрылысынан басталады. Мен уақыт бойынша қайта құруға тапсырма беремін(бөлімшелер бойынша Кім жылдам). Мен саптық және реттік жаттығуларды орындау техникасына топтарға беремін (олардың тобы ең аз кателіктер жібереді).

Жас даму процесінде зерттелді:

➤ жүгіру 30 м.;

➤ 1000 м.;

➤ орнынан ұзындыққа секіру;

- шаттлмен жүгіру;
 - денені шалқасынан жатып көтеру;
 - денені отыру күйінен алға қарай еңкейту.
- Сынақ әдістемесінде біз келесі ережелерді ұстандық:
- Сынақтардағы шарттардың бірлігін сақтау.
 - Тапсырмалар мен талаптардың қолжетімділігі мен табыстылығы.
 - Оқушының максималды жетістіктерін анықтау мүмкіндігі.
 - Қарапайым және әдеттегі сынақ ортасы (зал, спорт алаңы).
 - Бұл есептің цифрлық көрсеткіштердегі көрінісі (қараңыз, сек.).
 - Бухгалтерлік есепті жазудың қарапайымдылығы.

Бәсекеге қабілетті ойын әдісі-бұл ойын және бәсекелестік арқылы оқыту жүргізілетін оқуға мәжбүрлеуді болдырмайтын әдіс. Бұл балаларға қуаныш сыйлайды, алға жылжуға ықпал етеді; ерікті қасиеттердің, жеке жауапкершіліктің, қиындықтарды жеңу мүмкіндігіне деген сенімнің біртіндеп дамуын қамтамасыз етеді. Бұл әдіс оқушылардың дене тәрбиесінде маңызды деп санайтын мәжбүрлеусіз оқытуға бағытталған. Кейде бала өзін-өзі жеңуге мәжбүр болады, яғни бейтаныс адамдармен бірге көрсетуден күдіктенбейтін немесе ұялатын ең жақсы физикалық және психикалық қасиеттерді көрсету. Бұл әдіс баланың толық ашылуына көмектеседі.

Қорыта келгенде бұл әдістің маңызды артықшылығы-оны оқу бағдарламасының барлық түрлеріне енгізу және физикалық дайындықтың ойын емес түрлерінде бірдей жетістікпен қолдану мүмкіндігі.

Оқу процесінде бәсекеге қабілетті ойын әдісін қолдану, оқушылардың дене тәрбиесі бойынша, жалпы қабылданған әдістермен салыстырғанда, маған бірдей уақыт шығындарымен олардың дене шынықтыру дайындығының жоғары көрсеткіштеріне қол жеткізуге және сабақтардың өзін қызықты етуге мүмкіндік береді.

Эксперименттік топтың барлық оқушыларының дене шынықтыруының артуы "спорт сағаты" бастауыш мектеп сыныптарының барлық параллельдерінде оқу жоспарының мектеп құрамдас бөліктерінің бірі болады деп үміттенуге мүмкіндік береді.

Өзірленген бағдарламаны сынақтан өткізу басқа мектеп мұғалімдерінің өз жұмысында қолданудың тиімділігі мен мүмкіндігін көрсетті.

Бәсекеге қабілетті ойын әдісін қолдана отырып, қосымша сабақтар өткізу студенттердің көп бөлігін сабақтан тыс спорттық іс-шараларға тартуға ықпал етті. Мектепте де, мектептен тыс уақытта да спорт секцияларында оқитын балалар саны артты. Үш жыл ішінде "Баскетбол" секцияларында оқитындар саны 5% - дан 13% - ға дейін, жеңіл атлетика секциялары 3% - дан 10% - ға дейін, "футбол" секциялары 4% - дан 12% - ға дейін өсті.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Ашмарин Б.А. дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі: мұғалімге арналған нұсқаулық.- М.: Академия, 2001.

2. Ашмарин Б.А. дене тәрбиесіндегі педагогикалық зерттеулердің теориясы мен әдістемесі: студенттерге, аспиранттарға және дене шынықтыру пәнінің оқытушыларына арналған нұсқаулық. – М.: дене шынықтыру және спорт. 1998 ж.
3. Ашмарин Б.А. дене тәрбиесінің теориясы мен әдістері. Дене тәрбиесі факультетінің студенттеріне арналған оқу құралы. - М.: ағарту, 1989 ж.
4. Балсевич В. К. "Қозғалыстағы Денсаулық": - м.: кеңестік спорт, 1998 ж.
5. Теологиялық В. П. дене тәрбиесі бойынша нұсқаулық-әдістемелік материалдар жинағы. – М.: ағарту, 1994, "жеңіл атлетика" журналдары, 1995-2000жж.
6. Белоножкина О. В., Егунова Г.В., Смирнова В. Г. және т. б. мектептегі спорттық-сауықтыру іс-шаралары. - Волгоград: Мұғалім, 2007. – 173 б.
7. Былеева Л. В және т. б. ашық ойындар. Оқу құралы, 4-ші басылым қайта қаралған және толықтырылған, басылым. М., "дене шынықтыру және спорт", 2002.
8. Гендзегольскис Л. И. спорттық жаттығулардың физиологиялық негіздері. – М.: дене шынықтыру және спорт, 1990 ж.
9. Годик М. А., Шанина Т. А., Шитикова Г. Ф. балалардың физикалық жағдайын тестілеу әдістемесі туралы. - М.: "жаттықтырушы", 1998 ж. - № 8.
10. Граевская Н .Д. " жылдамдық сезімі және қозғалыс реакциясының жылдамдығы. – М.: " Медицина", 1978 ж.

ӘОЖ 7.79.796.08

ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕПТІҢ 6-7 СЫНЫПТАРЫНДА ОЙЫН ӘДІСІН ҚОЛДАНУ АРҚЫЛЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНЫҢ ТИІМДІЛІГІН ЖОҒАРЛАТУ

Тулеубаев А.А.

Дошыбеков А.Б., туризм және спорт академиясы дене
шынықтыру және спорттың теориялық негіздері кафедрасының
меңгерушісі, PhD докторы, Қазақстан

Жас кезінен бастап мектеп оқушыларының тұрақты қызығушылығын, тұрақты жаттығуларға деген қажеттілігін, салауатты өмір салтына құндылық мотивациясын қамтамасыз ету қажеттілігі артып келеді. Қазіргі уақытта байқалған балалардың қозғалыс белсенділігінің созылмалы тапшылығы олардың қалыпты физикалық дамуын тежейді, денсаулығына қауіп төндіреді. Мұның себептерінің бірі-мұғалімге оқушылардың тілектерін, олардың мүдделерін, сондай-ақ мектептің мүмкіндіктерін ескеруге мүмкіндік бермейтін оқу бағдарламасының шамадан тыс тіркелуі жылдардың басында дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастырудың және өткізудің балама формаларын құру қажеттілігі күшейіп, оқушылардың дене тәрбиесі бағдарламаларының тиімді нұсқаларының пайда болуына әкелді.

Алайда, қолданыстағы бағдарламалар аймақтық жағдайларды, ұлттық дәстүрлерді, жеке мектеп жұмысының ерекшеліктерін, белгілі бір мұғалім мен баланың сұраныстарын толық ескеруге мүмкіндік бермейді, сондықтан мектептің дене шынықтыруын өзгертуге бағытталған үздіксіз зерттеулер, ең алдымен,

мұғалімнің шығармашылық бастамасын арттыруға, қолданылатын құралдар мен әдістердің құрамын кеңейтуге, шарттарды ескеретін сабақ мазмұнының өзгермелілігін қамтамасыз етуге байланысты оларды жүргізу, стандартты емес ұйымдастырушылық-әдістемелік әдістерді іздеумен айналысатындар контингентінің ерекшеліктері, озық және дамытушылық оқытуды пайдалану және т.б.

Оқушылардың дене шынықтыру құралдарының алуан түрлілігінде олардың әмбебаптығына, қол жетімділігіне, эмоционалдылығына және тартымдылығына байланысты ашық және спорттық ойындар ерекше орын алады, бірақ олардың көпшілігін, атап айтқанда, оқу процесінде волейболды қолданудың тиімді педагогикалық технологиялары әлі әзірленбеген.

Жүргізілген зерттеудің ғылыми жаңалығы мынада: а) аймақтың жалпы білім беретін мектебінің оқушыларының дене шынықтыру және спортпен шұғылдану мотивтері мен қажеттіліктерінің динамикасы анықталды; б) волейбол материалында 6-7 сыныптарда ойын бағытындағы дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыру және өткізу технологиясы теориялық тұрғыдан негізделген және эксперименталды түрде тексерілді; в) жылдық сабақтар әзірленді волейболды озық оқытуды көздейтін дене шынықтыру сабақтарының жоспарлары; г) ойын моторикасының сабақ формаларының оқушылардың дене шынықтыру деңгейіне, сондай-ақ олардың үлгерімі мен сабаққа қатысуына әсер ету ерекшеліктері анықталды.

Зерттеудің мақсаты-жалпы білім беретін мектептің 6-7 сыныптарында ойын бағытындағы дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыру мен өткізудің тиімділігін негіздеу және эксперименталды түрде тексеру.

Жалпы білім беретін мектептің 1-сынып оқушыларының дене шынықтыру және спортпен (атап айтқанда, спорттық және ашық ойындармен) айналысу мотивтері мен қажеттіліктерінің жасқа байланысты өзгерістерін анықтау.

Волейболды басым пайдалануды және озық оқытуды қамтитын орта мектептің 6-7 сыныптарында ойын бағытындағы дене шынықтыру сабақтарын өткізудің сабақ жоспарларын әзірлеу.

13-14 жас аралығындағы жасөспірімдердің дене шынықтыру сабақтарының дене шынықтыру деңгейіне және оқу іс-әрекетінің көрсеткіштеріне ойын бағытындағы әсер ету сипатын эксперименталды түрде анықтау. Зерттеу нысаны-жалпы орта білім беретін мектептің 6-7 сыныптарында бір жылдық сабақ жоспарларын құрудың және ойын бағытындағы дене шынықтырудың жекелеген сабақтарын өткізудің педагогикалық технологиясы.

Жасөспірімдердің мотор белсенділігінің мотивтері мен қажеттіліктерінің ерекшеліктерін, озық оқыту мүмкіндіктерін, сондай-ақ аймақтың ерекшелігін, мұғалімдердің кәсіби дайындығын, мектептің материалдық базасы мен дәстүрлерін ескере отырып, ойынға бағытталған дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыру және өткізу оқушылардың сабаққа деген қызығушылығын едәуір арттыруға мүмкіндік береді, жас ұрпақтың дене тәрбиесі мәселелерін сәтті шешуге ықпал етеді.

Сабақтың ойын бағытын жүзеге асыру арқылы мектептегі дене шынықтыру сабақтарының тиімділігін арттыру мүмкіндіктері туралы идеяларды кеңейту болып табылады.

Әзірленген оқу жоспарлары бойынша жалпы білім беретін мектептің орта сыныптарында ойынға бағытталған дене шынықтыру сабақтарын өткізу дәлелсіз себептермен және ауруға байланысты сабақтарды өткізіп жіберу санын айтарлықтай азайтуға мүмкіндік береді, сондай-ақ олардың даму және сауықтыру әсерін сенімді түрде күшейтеді.

Қорытындылай келе орта мектептің 6 және 7 сыныптарында волейбол құралдарының 60-70 пайызынан тұратын дене шынықтыру сабақтарының теориялық негізделген және эксперименталды түрде тексерілген оқу жоспарларын іске асыру оқушылардың сабаққа тұрақты қызығушылығын, олардың дене шынықтыру дайындығының деңгейін сенімді арттыруды, сондай-ақ бақылау нормативтерін тапсыру сапасын дәстүрлі бағдарламамен салыстырғанда 36 пайызға арттыруды қамтамасыз етеді.

Ойын бағытындағы дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыру және өткізу кезінде оқу процесінің мазмұнын және (қажет болған жағдайда) түзету сипатын анықтайтын мотивтер мен оқушылардың қозғалыс белсенділігіне қажеттіліктерінің анықталған жас ерекшеліктерін ескеру қажет: а) 7-17 жас аралығындағы оқушылардың дене шынықтыру және спортпен шұғылдануының негізгі мотивтері ретінде "махаббат, ұнайды", "болу мықты, епті", "денсаулықты нығайту үшін". Олардың Пікірлер спектріндегі жиынтық үлесі 53-69 пайыздан ауытқиды, орта мектепте оқу кезеңінде жекелеген мотивтердің салмағы 2-3 есе артуы немесе азаюы мүмкін; б) кейбір сыныптардағы мотор белсенділігінің ойын түрлеріне оқушылардың 40 пайыздан астамы, жүзу мен гимнастикаға - 25-30 пайыз, жеңіл атлетикаға артықшылық береді - 13-15 пайыз; в) 6 және 7 сыныптарда спорттық ойындар арасындағы волейбол қыздарда бірінші орында, ал ұлдар футбол мен баскетболдан кейін үшінші орында.

12-13 жас аралығын шекара деп санауға болады, содан кейін оқушылардың қозғалыс белсенділігінің төмендеуімен байланысты жағымсыз процестер күшейеді және олар үшін дене шынықтыру сабақтарына қызығушылықты арттыруға, гиподинамияға тиімді қарсы тұруға мүмкіндік беретін сабақ бағдарламалары қажет.

6-7 сынып оқушылары арасында тек дене шынықтыру сабақтарында оқитын оқушылардың ең төмен пайызы атап өтілді. Сонымен қатар, аптасына 6 немесе одан да көп рет оқитын оқушылар үлесінің азаюы аясында ұл-қыздардың саны үнемі жаттығып отырмайды, олардың субмаксимальды мәндеріне жетеді.

Орта мектептің 6-7 сыныптарында ойын бағытындағы дене шынықтыру сабақтарын өткізу дәстүрлі бағдарлама бойынша сабақтармен салыстырғанда мынадай оң өзгерістерге әкеледі: а) ауру бойынша сабақтарды өткізіп жіберу 23 пайызға, дәлелсіз себептермен - 27 пайызға қысқарды; б) эксперименттік топтардағы оқу жылы кезеңінде дене шынықтыру параметрлерінің статистикалық анық айырмашылықтары бұл жағдайлардың 97 пайызында, ал бақылауларда тек 72 пайызында байқалды.

Жаттығу құралдарының құрамын өзгертуге, оқу материалын бөлудегі әдістемелік сәйкессіздіктерді жоюға, сабақтың бөліктерін құру ерекшеліктеріне

байланысты ойынға бағытталған дене шынықтыру сабақтарын өткізудің ұйымдастырушылық-педагогикалық аспектілері оқушыларды волейболға озық оқытуға мүмкіндік береді. Міндетті элементтерді үйрену және бекіту негізінен 5-8 сыныптарда жүзеге асырылады, ал 9-11 сыныптарда ойынның әртүрлі тактикалық нұсқаларын қолдана отырып, дағдылар мен дағдылар жетілдіріледі.

Орта мектептің 6-7 сыныптарында ойын бағытындағы дене шынықтыру сабақтарын өткізудің әзірленген және эксперименталды түрде тексерілген педагогикалық технологиясы пайдаланылмаған оқу формасының резервтерін ашуға, мектеп дене шынықтыруының тиімділігін арттыруға мүмкіндік береді.

Ойын бағытындағы сабақтарды өткізетін дене шынықтыру мұғалімінің келесі іс-қимылдарының кезектілігі орынды: біріншіден, оқушылардың дене шынықтыру сабақтарына, атап айтқанда спорттық ойындарға деген қажеттілігін қалыптастыру қажет; екіншіден, заманауи әдістерді қолдана отырып, олардың дене шынықтыру деңгейі мен денсаулық жағдайын анықтау үшін оқушылардың бастапқы тестілеуін өткізу қажет; үшіншіден, әзірленген жылдық оқу жоспарларын пайдалану кезінде орындалған ойын әрекеттерін есепке алуды олардың мамандандырылуын, бағытталуын, күрделілігі мен шамасын ескеретін жаттығулардың біліктілігі бойынша жүргізген жөн; төртіншіден, сабақтардың әртүрлі уақыт кезеңдері ішінде оқыту әсерлерінің сабақтастығын қамтамасыз ету.

Волейболды пайдалануға баса назар аударып отырып, ойынға бағытталған дене шынықтыру сабақтарын өткізудің негізгі құралы ретінде келесі мамандандырылған жаттығулар ұсынылады: допты жоғарыдан және төменнен екі қолмен беру, қызмет көрсету, допты қызмет көрсетуден қабылдау, қорғаныста ойнау (жұпта, үштікте, шеңберде), екі жақты және жолдастық ойындар (6х6).

Мамандандырылмаған жаттығулардың ішінен жүгіру, жылыну процесінде жалпы дамыту жаттығуларын, физикалық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығуларды, акробатикалық жаттығуларды, баскетболды, ашық ойындарды, шаттлмен жүгіруді және акробатикалық жаттығулармен бірге алаңда қозғалуды қолданған жөн.

Дене шынықтыру сабақтарының ойын бағытының тиімділік критерийлері бойынша биіктіктен және ұзындықтан секіру, қозғалыс бағытының өзгеруімен 92 метр жүгіру уақыты ("майшабақ") және басынан 1 кг доп лақтыру сияқты дене шынықтыру параметрлерін қолданған жөн.

6-7 сынып оқушылары үшін көрсеткіштердің мәні келесідей: $n / n > h \setminus$ топтар, сыныптар көрсеткіштер $\wedge \wedge \wedge$ қыздар ұлдар

6 сынып 7 сынып 6 сынып 7 сынып

1 жоғары секіру 38 ± 1 340 ± 1 43 ± 1 47 ± 1 орындар (см)

2 ұзындыққа секіру 150 ± 2 166 ± 3 194 ± 3 213 ± 3 орындар (см)

3 "майшабақ" (бірге) $35,3 \pm 0,6$ $33,7 \pm 0,4$ $29,8 \pm 0,6$ $28,5 \pm 0,4$

4 медициналық лақтыру- 320 ± 5 330 ± 6 430 ± 6 465 ± 6 ла (см)

Волейболдан оқушылардың ойын дайындығының деңгейін бақылау және өзін-өзі бақылау үшін әзірленген оқу стандарттарын қолданған жөн.

6-7 сынып оқушыларына арналған волейбол бойынша оқу нормативтері (рет саны) p / c нормативтер 6 сынып 7 сынып ұлдар қыздар ұлдар қыздар

- 1 допты жоғарыдан беру 5 30 20 40 30 екі қолмен- 4 20 15 30 20 балық аулау
3 10 10 20 15
- 2 допты жоғарыдан беру 5 25 20 40 30 екі қолмен жұппен 4 15 15 30 20
3 10 10 20 15
- 3 допты төменнен беру 5 25 20 40 30 екі қолмен 4 15 15 30 20 өзіңізге дейін 3
10 10 20 15
- 4 Допты беру-төмен- 5 3 3 4 3 немесе жоғарғы жіп- 4 2 2 3 2 Мамыр (6 иннинг)
3 1 1 2 1

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Ашмарин Б.А. дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі: мұғалімге арналған нұсқаулық.- М.: Академия, 2001.
2. Ашмарин Б.А. дене тәрбиесіндегі педагогикалық зерттеулердің теориясы мен әдістемесі: студенттерге, аспиранттарға және дене шынықтыру пәнінің оқытушыларына арналған нұсқаулық. – М.: дене шынықтыру және спорт. 1998 ж.
3. Ашмарин Б.А. дене тәрбиесінің теориясы мен әдістері. Дене тәрбиесі факультетінің студенттеріне арналған оқу құралы. - М.: ағарту, 1989 ж.
4. Балсевич В. К. "Қозғалыстағы Денсаулық": - м.: кеңестік спорт,1998 ж.
5. Теологиялық В. П. дене тәрбиесі бойынша нұсқаулық-әдістемелік материалдар жинағы. – М.: ағарту, 1994, "жеңіл атлетика" журналдары, 1995-2000жж.
6. Белоножкина О. В., Егунова Г.В., Смирнова В. Г. және т. б. мектептегі спорттық-сауықтыру іс-шаралары. - Волгоград: Мұғалім, 2007. – 173 б.
7. Былеева Л. В және т. б. ашық ойындар. Оқу құралы, 4-ші басылым қайта қаралған және толықтырылған, басылым. М., "дене шынықтыру және спорт", 2002.
8. Гендзегольскис Л. И. спорттық жаттығулардың физиологиялық негіздері. – М.: дене шынықтыру және спорт, 1990 ж.
9. Годик М. А., Шанина Т. А., Шитикова Г. Ф. балалардың физикалық жағдайын тестілеу әдістемесі туралы. - М.: "жаттықтырушы", 1998 ж. - № 8.
10. Граевская Н .Д. " жылдамдық сезімі және қозғалыс реакциясының жылдамдығы. – М.: " Медицина", 1978 ж.

ӘОЖ 7.79.796.03

МУЛЬТИМЕДИЯНЫ ҚОЛДАНА ОТЫРЫП, МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫН БАСКЕТБОЛДАҒЫ ТЕХНИКАЛЫҚ ӘДІСТЕРГЕ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ

Турысбеков А.А.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Зерттеудің өзектілігі бүгінгі күні ақпарат алмасу технологияларының дамуы жоғары деңгейге жеткендігіне байланысты, тіпті олардың бүкіл әлемде даму әлеуетін толық түсіну мүмкін емес. Ақпараттық қоғам технологиялары барлық жерде қолдануға жарамдылық, Тәуелсіздік, стандарттылық және, ең алдымен, қол

жетімділік сияқты маңызды қасиеттерге ие, соның арқасында олар қоғам өмірінің барлық салаларында кеңінен таралды "ақпараттық қоғам технологиялары"бағдарламасы.

Ақпараттық қоғам технологияларының даму деңгейін ескере отырып, ақпараттық қоғамның қажеттіліктеріне сәйкес мазмұн, формалар мен әдістер бойынша заманауи білім беру қажет.

Компьютерлік оқытуды енгізу процесі барлық оқу орындарында мемлекеттік деңгейде жүзеге асырылуы тиіс. Компьютер арқылы оқыту оқу процесінің тиімділігін арттырады, демек, оқушылардың қосымша дайындық пен қайталауға, Дағдылар мен дағдыларды жетілдіруге, шеберлікті дамытуға жұмсайтын уақытын босатуға ықпал етеді. Бұл оқыту теориясы мен практикасындағы жаңа тәсілдің дәстүрліден тағы бір маңызды айырмашылығы.

Алайда, дене шынықтыру сабақтарында мектеп оқушыларын Баскетболдағы техникалық әдістерге үйрету әдістемесінде мультимедиа мен хармедияны қолдану мәселесі бойынша байыпты теориялық және практикалық зерттеулер жеткілікті зерттелмеген.

Осылайша, бұл зерттеудің өзектілігі оқушыларға дене шынықтыру сабақтарында баскетбол ойнаудың техникалық әдістерін тез, сапалы және сәтті оқыту қажеттілігі мен мультимедиа мен хармедия құралдарын қолдана отырып, балаларды баскетбол ойнауға үйрету үшін ғылыми-әдістемелік қамтамасыз етудің болмауына байланысты.

Бұл қарама-қайшылық зерттеу мәселесін тұжырымдауға мүмкіндік береді: мультимедиа мен хармедияны қолдана отырып, жалпы білім беретін мектепте дене шынықтыру сабақтарында баскетбол ойнаудың техникалық әдістерін оқушыларды оқытудың тиімділігіне ықпал ететін педагогикалық жағдайлар қандай?

Зерттеудің мақсаты-мультимедиа мен хармедияны қолдана отырып, мектеп оқушыларын Баскетболдағы техникалық әдістерге оқытудың инновациялық әдістемесін ғылыми негіздеу және эксперименталды түрде сынақтан өткізу.

зерттеулер дене шынықтыру сабақтарында мультимедиа мен хармедияны келесі жағдайларда қолданған жағдайда мектеп оқушыларына Баскетболдағы техникалық әдістерді үйрету тиімдірек болады деген болжамға негізделген:

- сабақ өтетін жерге жақын жерде компьютерлік техниканың болуы (спорт залы, спорттық баскетбол алаңы);

- дене шынықтыру мұғалімінің ақпараттық технологияларды меңгеруі; 4

- оқушылардың компьютерлік бағдарламаларды өз бетінше пайдалана білуі;

- оқу-тәрбие процесінің субъектілері ретінде мұғалім мен оқушылардың бірлескен қызметі;

- оқытудың дидактикалық принциптерін сақтау (жүйелілік, көрнекілік, қол жетімділік, жүйелілік-қарапайымнан күрделіге, теориядан практикаға және т. б.);

- баскетбол техникасын меңгеру үшін жетекші жаттығуларды қолданудың өзгергіштігі мен динамикасы;

- оқушылардың жас, жеке физикалық және психикалық мүмкіндіктерін есепке алу;

- оқушылардың баскетболға деген қызығушылығын дамыту;

- балалардың дене шынықтырумен және спортпен шұғылдану, жалпы өзін-өзі жетілдіру қажеттіліктерін қалыптастыру.

Дене шынықтыру сабақтарында мектеп оқушыларын Баскетболдағы техникалық әдістерге оқыту мультимедиа мен хармедияны қолдану негізінде тиімдірек жүзеге асырылуы мүмкін, бұл олардың білімін, дағдыларын, қызығушылықтарын дамытуға және спорттық ойынға деген қажеттіліктерін қалыптастыруға бағытталған – баскетбол.

Мультимедиа мен хармедияны қолдана отырып, мектеп оқушыларын Баскетболдағы техникалық әдістерге оқытудың инновациялық әдістемесін әзірлеу білім беру процесінің тиімділігін арттыруға мүмкіндік береді және спорттық шеберлікке қол жеткізуге ықпал етеді.

Мультимедиа мен хармедияны қолдана отырып, мектеп оқушыларын Баскетболдағы техникалық әдістерге оқытудың инновациялық әдістемесі-дене шынықтыру мұғалімі мен оқушылардың бірлескен іс-әрекетінің көп компонентті процесі оқу процесін оңтайландырудың дәстүрлі және инновациялық әдістерінің Ұтымды үйлесімі болып табылады.

Оқушыларды Баскетболдағы техникалық әдістерге оқытудың тиімділігі келесі педагогикалық жағдайларда баскетболға деген қажеттіліктерді қанағаттандыруға және оқушылардың қызығушылықтарын дамытуға бағытталған инновациялық әдістемені қолдану арқылы мүмкін болады: сабақ өтетін жерге жақын жерде компьютерлік техниканың болуы(спортзал, спорттық баскетбол алаңы); дене шынықтыру мұғалімінің ақпараттық технологияларды меңгеруі; оқушылардың компьютерлік бағдарламаларды өз бетінше қолдана білуі; бірлескен мұғалім мен оқушылардың оқу-тәрбие процесінің субъектілері ретіндегі қызметі; оқытудың дидактикалық принциптерін сақтау (жүйелілік, көрнекілік, қол жетімділік, жүйелілік - қарапайымнан күрделіге, теориядан практикаға және т. б.); баскетбол ойнау техникасын меңгеру үшін жетекші жаттығуларды пайдаланудың вариативтілігі мен динамикасы; оқушылардың жас, жеке физикалық және психикалық мүмкіндіктерін есепке алу; оқушылардың баскетболға деген қызығушылығын дамыту; балалардың қажеттіліктерін қалыптастыру дене шынықтырумен және спортпен шұғылдануда, жалпы өзін-өзі жетілдіруде.

Қортындылай келе баскетболда дриблинг және лақтыру дағдыларын оқытудың тиімділігін арттыру үшін келесілерді ұсынамыз:

1. Спорт залын немесе оқу аудиторияларын материалдық-техникалық қамтамасыз етудің жай-күйін анықтау, оларда арнайы жабдықтар мен оқытудың техникалық құралдарының (проектор, Компьютерлер және т.б.) болуын тексеру.

2. Түсіндірме (сабақтың практикалық бөлігінің алдында) баяу қозғалыс элементтерін қоса, бейнематериалдармен егжей-тегжейлі суреттелген. Алынған дағдыларды практикалық жаттықтыру және бекіту кезеңінде иллюстрация ретінде баяу қозғалыс элементтері бар дұрыс орындау модельдерін, кескін жоспарларын Өзгертуді, әсіресе дриблинг пен лақтырудың күрделі қозғалыстарымен жұмыс істеуді қолданыңыз.

3. Баскетболдағы техникалық әдістерді оқытудың белгілі бір кезеңінің басында және соңында білімді, дағдыларды және дағдыларды бақылау мақсатында оларды оқу-тәрбие процесіне қосу үшін моторлық сипаттағы тестілерді таңдаңыз. Егер бақылау қажет болса, қателерді кейінірек талдау және түзету үшін бейнені түсіру әдісін қолдануға болады.

4. Әр сабақта мектеп оқушыларын мультимедиа мен хармедияны қолдана отырып, Баскетболдағы техникалық әдістерге үйретуге бағытталған жаттығулар жиынтығын оқу процесіне қосу қажет. Олар Даму, білім беру және тәрбие міндеттерін кезең-кезеңімен шешеді.

5. Мектеп оқушыларын мультимедиа мен хармедияны қолдана отырып, Баскетболдағы техникалық әдістерге үйрету үшін дене шынықтыру мұғалімі компьютермен жұмыс істеу құзыреттілігінің жоғары деңгейіне ие болуы керек.

6. Компьютерлік жабдықты пайдалану және қызмет көрсету бойынша техникалық маман болуы қажет.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Абдель-Азиз Усама Ахмед. Гипермедиа оқу бағдарламасын ұзындыққа секіруге үйретуде қолдану: дис. . магистр пед. ғылымдар. Алмина, 2001. Б. 32.

2. Абдель-Дайем М. М., Субхи М. Х. қазіргі заманғы футбол және баскетбол. Каир: Араб ойының сыйы, 1999. 56-57 ББ.

3. Абдель-Разек Иман Хасан инженерлік-техникалық жоғары оқу орындарының бірінші курс студенттерін даярлауда Оқытудың техникалық құралдарын пайдалану: дис. магистр, пед. ғылымдар. Алмина, 2001. Б.10.

4. Абдель-Халим Хушам Мұхаммед гандбол дағдыларын дамытуда мультимедиялық құралдарды қолдану (дене шынықтыру факультетінің студенттерін оқыту материалында): дис. канд. пед. Ғылымдар. Алмина, 1999. Б. 32.

5. Алагани А.Х. білім беру құралдары. Каир: Араб шығанағы елдерінің қоры, 1986 ж. Б.29.

6. Қазіргі баскетбол // Бағдат. 1986. Б.3.

7. Алдын Х. Б. Білім және болашақ // Каир: Дар әл Маариф. 1997. Б.25.

8. Александров Е. JL студенттердің валеологиялық мәдениетін қалыптастыру факторы ретінде сабақтан тыс бос уақытты белсендіру (технологиялық колледж мысалында): дис. канд. пед. ғылымдар: 13.00.08. Калуга, 2003. 184 б.

9. Алзубейди С. А. оқыту әдістері // Оман. 1997. Б. 46-47.

10. Али Адель Фадель семсерлесу кезінде шабуыл модельдерін жасауда компьютерлік технологияны қолдану: дис. магистр, пед. ғылымдар. Бағдат, 1999. Б.17.

ӘОЖ 7.79.796.03

ЭЛЕКТРОНДЫҚ ТЕХНОЛОГИЯ МУЛЬТИМЕДИАНЫ ҚОЛДАНА ОТЫРЫП, МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫН БАСКЕТБОЛДАҒЫ ТЕХНИКАЛЫҚ ӘДІСТЕРГЕ ҮЙРЕТУ

Турысбеков А.А.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Қазіргі білім беру оқу іс-әрекетінің формалары мен әдістерін жетілдіру жолында дамиды. Білім беру сапасын қамтамасыз етудің перспективалық бағыттарының бірі оны технологияландырудың қазіргі жағдайда "электрондық

оқыту", "ақпаратты берудің электрондық тәсілі" сияқты ұғымдармен байланысты тәсілі болып табылады.

Электрондық оқыту (ағылш. e-learning, ағылшын тілінен қысқартылған. Electronic Learning) - электрондық оқыту жүйесі, ақпараттық, электрондық технологиялар көмегімен оқыту.

Жас баскетболшыларды оқыту процесі алдын-ала дайындық кезеңінен басталады. Осы кезеңде спортшының техникалық және тактикалық дағдылар түріндегі табысты іс-әрекетінің берік іргетасы қаланды. Бастапқы мамандандыру топтарындағы жаттығудың негізгі мақсаты жас спортшылардың жаттығу жүйесін игеруі емес, олар белгілі бір моториканы меңгеру заңдылықтарын дамытудың белгілі бір ережелерін түсініп, меңгеруі болып табылады, олар кейіннен дамиды. қазіргі заманғы талаптарға жауап беретін дайындық деңгейі.

Бұл міндет техникалық-тактикалық дағдыларды қалыптастыру кезеңінде оқу ақпаратын мөлшерлеу арқылы жүзеге асырылады. Оқу ақпаратының блогын қалыптастыру кезінде бұл білім беру опциясына техникалық элементті техникалық әрекеттің басым екіпініне бөлу арқылы қол жеткізіледі. Содан кейін оқушылардың санасында зерттелетін қозғалыс әрекетінің біртұтас бейнесі қалыптасатындай етіп оқу іс-әрекетін осылайша ұйымдастыру қажет, бұл ойын әдістерінің арсеналын игеруге негіз болады.

Жоғарыда айтылғандар баскетболдан бастапқы дайындық тобындағы оқу-жаттығу процесінің инновациялық өзгерістерінің бағыты мен мазмұнын анықтады. Жас баскетболшыларды техникалық-тактикалық даярлау процесінің ақпараттық қанықтылығының жоғары деңгейін ескере отырып, біз мамандандырылған электрондық оқыту құралын (ЭО) әзірледік және енгіздік. Оның көмегімен жүзеге асырылатын оқу-жаттығу процесі білім алушылардың қызығушылықтары мен бейімділіктерін жандандыру арқылы олардың білімі мен моторикасын кеңейтуге, техникалық-тактикалық қабілеттердің, адамгершілік қасиеттердің жоғары деңгейіне жетуге, тұрақты және жүйелі жаттығуларға баулуға мүмкіндік береді. Бұл сабақтардың ерекшелігі-электронды оқытудың, ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін тәрбиелеу мен дамытудың, баскетбол саласында қажетті теориялық және практикалық дағдыларды игерудің тікелей тоғысуы.

Моторика мен дағдыларды қалыптастыру процесінде электрондық оқыту технологияларының артықшылығы техникалық элементтерді компьютерлік визуализациялауды қолдану, жас спортшыларға қабылдау мен түсіну үшін мүмкіндігінше қол жетімді формада үйлестіру қозғалыстарын ұсыну болып табылады. Тәжірибе көрсеткендей, баскетбол техникасын бастапқы үйренудің тиімділігі спортшылардың шешілетін мотор тапсырмасының мазмұны мен мақсатын жеткіліксіз түсінуіне байланысты жиі төмендейді.

Осы зерттеудің мақсаты Баскетболдағы бастапқы дайындық кезеңінде ЭО қолдану тиімділігін бағалау болып айқындалды.

Материал және әдістер. Баскетбол бойынша оқу-жаттығу процесінде электрондық оқытуды қолданудың тиімділігін бағалауға бағытталған зерттеу жалпы білім беру мекемелерінің білім алушылары үшін факультативтік сабақтар топтары негізінде ұйымдастырылды.

Эксперимент 2022-2024 оқу жылында жүргізілді. Оған ауылдық жерлерде тұратын 10-11 жас аралығындағы жалпы орта білім беру мекемелерінің білім алушылары жұмылдырылды. Тәжірибелі топтардың субъектілері баскетболдан оқу материалын оқу бағдарламасына және күнтізбелік-тақырыптық жоспарға сәйкес бірдей көлемде оқыды. Барлық топтардағы эксперименттік сабақтардың жалпы саны бірдей болды. Бірінші және соңғы сабақтар толығымен бақылау сынақтарын өткізуге арналды, онда дене шынықтыру мұғалімдері оқушылардың ойын техникасының бейнетүсірілімін орындады. Бұл материал баскетболды Бастауыш оқыту саласында арнайы іріктелген жоғары білікті сарапшылар тобының кейіннен талдауы үшін жиналды.

Екі тәжірибелік топ құрылды – эксперименттік (ЭТ, N=39) және бақылау (БТ, N=21). ЭТ сабақтарының мазмұнында баскетбол бойынша электронды оқу-әдістемелік құралдан мультимедиялық көрнекілік практикалық сабақтарда қолданылды. Жас спортшылар мұғалімнің көмегімен Баскетболдағы техникалық техниканың мазмұны мен мақсаты туралы ақпарат алды. Спорт залында мультимедиялық проектор мен компьютерді қолдана отырып, моторды игеру объектісі болып табылатын техника мен техникалық-тактикалық іс-қимылдардың үлгілері көрсетіл. Мультимедиялық көрнекілік құралдары бүкіл оқу-жаттығу сабағында жетекші және дайындық жаттығуларын практикалық орындаумен біріктірілді. БТ-да техникалық дайындық процесі көрнекілікті қамтамасыз етудің дәстүрлі әдістері мен әдістерін қолдана отырып, жалпы қабылданған әдістеме бойынша жүзеге асырылды.

Зерттеуде келесі әдістер қолданылды: ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау, педагогикалық бақылау, педагогикалық эксперимент, сараптамалық бағалау әдісі, математикалық статистика әдістері.

Техникалық дайындық деңгейі оқушылардың келесі техниканы меңгеруін сипаттайтын көрсеткіштер бойынша бағаланды: қозғалыста доп жүргізу, допты Кеудеден екі қолмен орнында беру, бір қолмен иықтан орнынан лақтыру, бір қолмен қозғалыста жоғарыдан лақтыру. Бұл техникалық элементтерді таңдау олардың баскетболшының техникалық элементтері мен ерекше қасиеттерін одан әрі жетілдіруге алғышарттар жасайтындығына байланысты.

Техникалық дайындық деңгейін бағалау сараптамалық бағалау арқылы жүзеге асырылды. Зерттеуге 5 жылдан астам жұмыс өтілі бар бастапқы дайындық топтарының сарапшы-жаттықтырушылары қатысты. Бағалау арнайы критерийлерді қолдана отырып, стандартталған процедура бойынша жүргізілді. Сарапшыларға ойын әдістерін орындау техникасындағы қателер мен қателіктерді анықтау және бағалау ұсынылды. Сарапшылардың пікірінің сәйкестік дәрежесі Кенделлдің үйлестіру коэффициентін (W) және орташа дәрежелік корреляцияны (r) есептеу нәтижелері бойынша бағаланды. Сарапшылардың пікірлерінің дәйектілігінің келесі көрсеткіштері белгіленді: бір қолмен иықтан лақтыру техникасы – $W=74$, $r=0,702$ ($p<0,05$); бір қолмен қозғалыста жоғарыдан лақтыру- $W=70$, $r=0,661$ ($p<0,05$); допты бір қолмен иықтан орнында беру- $W=83$, $r=0,802$ ($p<0,05$); допты қозғалыста ұстау – $W=75$, $r=0,720$ ($p<0,05$).

Қортындылай келе эксперимент соңында техникалық элементтерді меңгеру деңгейінің көрсеткіштерін зерттеу негізінде жас спортшылардың салыстырмалы

талдауы оқу-жаттығу сабағын өткізудің инновациялық әдісі жас баскетболшылардың техникалық дайындық деңгейіне жалпы оң әсер еткенін анықтады. Әрбір сыналған техникалық элементте екі тәжірибелі топта да өсім тіркелді.

Қорытынды тестілеу барысында алынған сараптамалық бағалау нәтижелері ЭГ субъектілерінің артықшылығын анықтады. Бұл үрдіс барлық тексерілген техникалық элементтерге таралды. Бұл техникалық элементті бейнелеудің мультимедиялық формасы моторлық әрекет құрылымының негізгі тірек нүктелерін егжей-тегжейлі көрсетуге мүмкіндік беретіндігіне байланысты. Бұл ерекшелік арнайы жетекші жаттығулардың практикалық орындалуымен бірге моториканың жақсы қалыптасуын қамтамасыз етті. Допты бір қолмен иықтан орнында беру кезінде сарапшылар эксперименттік топтың орындалуын сәйкесінше 5,97, ал бақылау тобында 5,0 деп бағалады. Бұл айырмашылық сарапшылар техникалық элементті визуализациялаудың инновациялық әдісі шынтак буынының толық емес кеңеюімен бірге қолдың қамшы тәрізді қозғалу дағдысын қалыптастыруға мүмкіндік бергенін түсіндірді. Сондай-ақ, Бастауыш оқыту кезеңінде сарапшылар эксперименттік топта беріліс дәлдігі бақылау тобымен салыстырғанда жоғары екенін атап өтті. Олар мұны допты беру қолына қарай бұрған кезде олардың денесінде "бұралу" болмайтындығымен түсіндірді, осылайша шынтакты басу және түсіру мүмкіндігі алынып тасталды. Техникалық элементтің осы құрылымдық нүктесіне баса назар аудару берілістің дәлдігін арттыруға мүмкіндік береді және осылайша Бастауыш оқытудың осы кезеңіндегі жиі кездесетін қателіктердің бірін жояды.

Зерттеулер көрсеткендей, эксперименттік топтың баскетболшыларында эксперименттің соңына қарай нәтижелер бақылау тобының баскетболшыларымен салыстырғанда иықтан бір қолмен лақтыру техникасында (6,1–4,2) және бір қолмен жоғарыдан лақтыру кезінде айтарлықтай жақсарды. сәйкесінше қозғалыста (6,1–5,0). Сараптамалық бағалауды талдау эксперименттік топта ең көп кездесетін қателіктердің бірі – лақтыру процесінде қол мен аяқтың сәйкес келмейтін жұмысы екенін көрсетті, бұл жас спортшылардың 80% - отмеч байқалды. Сондай-ақ, сарапшылар тобы эксперименттік топта моторлық әрекеттің әрбір құрылымдық бірлігі бірігіп орындалғанын, осылайша допты соңғы фазада лақтыру кезінде "серпіліс" қозғалыстары алынып тасталғанын атап өтті. ЭТ-да қозғалыста бір қолмен жоғарыдан лақтыру техникасында сарапшылар салыстырылатын топтар арасындағы негізгі айырмашылықтардың бірін анықтады – бұл көлденең жылдамдықты тік жылдамдыққа ауыстыру мүмкіндігі. Бастапқы фазаның бұл ерекшелігіне лақтыру қадамдарын орындау кезінде аяқтың дұрыс орналасуы арқылы қол жеткізіледі, осылайша негізгі фазада секіру биіктігі артады. Сарапшылардың пікірінше, бұл дағды доппен қозғалыс жылдамдығын арттыра отырып, бекіту кезеңінде пысықталады, мұнда бұл міндет эксперименттік топтағы бастапқы оқыту кезеңінде шешілді.

Эксперименттік топтағы техникалық элементті иелену деңгейінің өсуі бақылау тобымен салыстырғанда айтарлықтай жоғары болды. Мұның бәрі Біз студенттерге оны мөлшерлеу мүмкіндігі бар ақпаратты ұсынудың ұсынылған әдісі

қозғалыста дриблинг техникасын үйретуге бағытталған визуалды-практикалық әрекеттермен бірге тиімдірек болғанын көрсетеді.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Абдель-Азиз Усама Ахмед. Гипермедиа оқу бағдарламасын ұзындыққа секіруге үйретуде қолдану: дис. . магистр пед. ғылымдар. Алмина, 2001. Б. 32.
2. Абдель-Дайем М. М., Субхи М. Х. қазіргі заманғы футбол және баскетбол. Каир: Араб ойының сыйы, 1999. 56-57 ББ.
3. Абдель-Разек Иман Хасан инженерлік-техникалық жоғары оқу орындарының бірінші курс студенттерін даярлауда Оқытудың техникалық құралдарын пайдалану: дис. магистр, пед. ғылымдар. Алмина, 2001. Б.10.
4. Абдель-Халим Хушам Мұхаммед гандбол дағдыларын дамытуда мультимедиялық құралдарды қолдану (дене шынықтыру факультетінің студенттерін оқыту материалында): дис. канд. пед. Ғылымдар. Алмина, 1999. Б. 32.
5. Алагани А.Х. білім беру құралдары. Каир: Араб шығанағы елдерінің қоры, 1986 ж. Б.29.
6. Қазіргі баскетбол // Бағдат. 1986. Б.3.
7. Алдын Х. Б. Білім және болашақ // Каир: Дар әл Маариф. 1997. Б.25.
8. Александров Е. JL студенттердің валеологиялық мәдениетін қалыптастыру факторы ретінде сабақтан тыс бос уақытты белсендіру (технологиялық колледж мысалында): дис. канд. пед. ғылымдар: 13.00.08. Калуга, 2003. 184 б.
9. Алзубейди С. А. оқыту әдістері // Оман. 1997. Б. 46-47.
10. Али Адель Фадель семсерлесу кезінде шабуыл модельдерін жасауда компьютерлік технологияны қолдану: дис. магистр, пед. ғылымдар. Бағдат, 1999. Б.17.

ӘОЖ 7.79.796.03

МЕКТЕПТГЕІ ФУТБОЛМЕН АЙНАЛЫСАТЫН 6-7 ЖАСТАҒЫ БАЛАЛАРДЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ ТЕХНИКАЛЫҚ ДАЯРЛАУ ҚҰРАЛДАРЫН ЖАҢАРТУДЫҢ ЖОЛДАРЫ

Туякбаев Е.Қ.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Дене тәрбиесі педагогикалық процестің органикалық құрамдас бөлігі болып табылады, ол баланың үйлесімді физикалық дамуына, оның дене шынықтыруына, өмірлік қажетті дағдылар мен дағдыларды қалыптастыруға ықпал етуде жетекші рөл атқарады.

Арнайы әдебиеттер деректерін талдау мектепке дейінгі білім беру мекемелеріне баратын балалардың дене тәрбиесін әдістемелік сүйемелдеу толығымен жасалғанын көрсетеді. Ғылыми-әдістемелік әдебиеттерде мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесіне көптеген инновациялық тәсілдер ұсынылған.

Алайда, үйде тәрбиеленген балалар көбінесе ұйымдасқан қозғалыс белсенділігіне тартылмайды, бұл олардың бейімделу қабілетін төмендетеді, дене шынықтырудың білім беру, тәрбиелік және сауықтыру әлеуетін толық пайдалануға мүмкіндік бермейді.

6-7 жастағы балалардың дене тәрбиесі проблемасының жай-күйін теориялық талдау және жүргізілген педагогикалық бақылаулардың нәтижелері қайшылықтарды анықтады:

- мектепке дейінгі білім беру мекемелеріне баратын балалардың дене тәрбиесіне әзірленген әдістемелік тәсілдер мен оларды үйде тәрбиеленіп жатқан балалар үшін толық іске асырудың мүмкіндіксіздігі арасында;

- үлкен мектеп жасына дейінгі балалардың ойын қызметіне деген қажеттілігі мен футбол сабақтарының әзірленген әдістемелерінің болмауы арасында.

Демек, зерттеу мәселесі дене шынықтыру және техникалық дайындық процесін басқаруға негізделген футболмен айналысатын 6-7 жастағы балаларды даярлау әдістемесін әзірлеу және ғылыми негіздеу қажеттілігінде жатыр.

Зерттеудің мақсаты: дене шынықтыру және техникалық дайындық құралдарын интеграциялау негізінде футболмен айналысатын 6-7 жастағы балаларды даярлау әдістемесін теориялық тұрғыдан әзірлеу және эксперименттік негіздеу.

Футболмен айналысатын 6-7 жастағы балалардың дене шынықтыру және техникалық даярлық құралдарын интеграциялау мынадай шарттарды орындау кезінде техникалық дағдыларды табысты қалыптастыруға және дене шынықтыруды арттыруға ықпал ететін болады:

- оқу процесін құру балалардың жас ерекшеліктерін және олардың қозғалыс режимін ескеруге негізделетін болады;

- жаттығу жүктемесінің мөлшерін және дайындық құралдарының сипатын таңдаудың тірек критерийлері 6-7 жастағы балалардың физикалық және техникалық дайындығының өзара байланысының құрылымы болады;

- 6-7 жастағы балалардың физикалық қасиеттерін тәрбиелеу және техникалық дағдыларын қалыптастыру құралдары ойын қызметінің негізгі компоненттеріне және мектеп жасына дейінгі балалардың дайындық деңгейіне бағытталған әсерді ескере отырып таңдалады;

- балалардың дене тәрбиесі процесіне ата-аналардың белсенді қатысуынан тұратын отбасы мен спорт мектебінің жүйелі өзара іс-қимылы іске асырылатын болады.

Зерттеу міндеттері:

Ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау және жұмыстың мақсаты зерттеу міндеттерін анықтады:

1. Футболмен айналысатын мектеп жасына дейінгі балалардың морфофункционалды ерекшеліктері мен дене шынықтыру деңгейін зерттеу.

2. Футболмен айналысатын 6-7 жастағы балалардың физикалық қасиеттерін дамыту деңгейімен техникалық дағдыларды қалыптастырудың өзара байланысын орнату.

3. Дене шынықтыру және техникалық дайындық құралдарын интеграциялау негізінде футболмен айналысатын 6-7 жастағы балаларды даярлау әдістемесін әзірлеу және эксперименттік негіздеу.

Дене шынықтыру және техникалық даярлық құралдарын интеграциялау негізінде футболмен айналысатын 5-6 жастағы балаларды даярлау әдістемесі БЖСМ жаттықтырушыларының, қосымша білім беру мекемелерінің нұсқаушылары мен педагогтарының жұмыс тәжірибесінде пайдаланылуы мүмкін:

- футболмен айналысатын мектеп жасына дейінгі балаларға арналған Жеке оқу бағдарламаларын әзірлеу кезінде;

- қосымша білім беру шеңберінде спорттық-сауықтыру кезеңінде 5-6 жас аралығындағы жас футболшылардың жаттығу процесін бақылауды ұйымдастыру кезінде;

- жаңа бастаған футболшылар үшін оқу-әдістемелік материал мен бағдарламалық-нормативтік құжаттарды жасау кезінде.

Мектепке дейінгі білім беру мекемелеріне баратын ересек мектеп жасына дейінгі балалардың үй тәрбиесіндегі балалармен салыстырғанда қозғалыс белсенділігі жоғары, осыған байланысты олар жоғары деңгеймен сипатталады.

Физикалық белсенділікке бейімделу, физикалық дайындығы едәуір жоғары және қозғалыс әрекеттері қоры. Қосымша білім беру аясында олардың қозғалыс режимін ескере отырып, футболмен айналысатын балалар тобын құру ұсынылады.

6-7 жастағы балаларды даярлау мазмұнының негізгі құрамдас бөлігі жылдамдық пен қозғалыс-үйлестіру қабілеттерін дамытуға, сондай-ақ техникалық дағдыларды қалыптастыруға бағытталған жаттығу құралдарын біріктіру болып табылады.

Футболмен айналысатын 6-7 жастағы балалардың дене шынықтыру және техникалық даярлық құралдарын интеграциялау оқу процесінің негізгі бөлімдерін (дене шынықтыру және техникалық даярлық, ойын даярлығы және педагогикалық бақылау) қамтиды, шартты түрде 5 блок ішінде іске асырылады, балалардың дене шынықтыру даярлығы деңгейін едәуір арттыруға және техникалық дағдылар қорын тиімді қалыптастыруға ықпал етеді.

Футболмен айналысатын 6-7 жастағы балалардың жаттығу сабақтарын құру спорт мектебінің жаттықтырушысының ата-аналармен тығыз қарым-қатынасына, "ата-аналар күндерін" өткізу шеңберінде әңгімелесу, ата-аналар жиналыстары, семинарлар, жеке консультациялар, бірлескен ойын және бәсекелестік қызмет түрінде өткізілуіне негізделуі тиіс.

5-6 жастағы балалардың қозғалыс белсенділігін арттыру негізінен мектепке дейінгі білім беру мекемелерінде дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастырудың тиімді құрылымы мен мазмұнына байланысты.

Мектепке дейінгі білім беру мекемесінде 6-7 жастағы балалардың қозғалыс белсенділігін ұйымдастыруда қарама-қайшылықтар бар, олар бір жағынан баланың қозғалыс әрекеттеріне деген жоғары қажеттілігін және оны жоғары деңгейде жүзеге асырудың мүмкін етіп көрсетеді. Балабақшада және отбасында қозғалыс белсенділігінің тәуелсіз сабақтары 6-7 жаста ерекше маңызға ие, олар сабақтардың ұзақтығының артуымен сипатталады, олардың негізі дене жаттығуларымен байланысты.

Әр түрлі позалар мен ойын әрекеттерін сақтау. Бұл құралдар бір жағынан баланың танымдық қызығушылығын дамытады, ал екінші жағынан моториканың көрінісін қамтамасыз етеді .

Балалар іс-әрекетінің кез-келген түрінің маңызды құрамдас бөлігі-бұл әртүрлі қозғалыс актілері, олардың көріну ерекшеліктерін баланың дамуымен бірге әр түрлі мамандар зерттеуі керек.

Балалардың қозғалыс белсенділігін зерттеу кезінде екі аспект маңызды:

- мотор іс-әрекетінің эстетикасын қалыптастыруға ықпал ететін және баланың мотор дамуында қанағаттануын қамтамасыз ететін оңтайлы мотор белсенділігін анықтау;

- тәуелсіз сабақтар процесінде балалардың қозғалыс белсенділігін ұйымдастырудың оңтайлы және тиімді құралдары мен әдістерін таңдау.

6-7 жастағы балаларға арналған қозғалыс белсенділігінің қажеттілігі негізгі қозғаушы күш болып табылады мақсатқа ұмтылуды дамыту, эмоционалды күй мен мотивтердің дамуын қамтамасыз етеді. Бұған 6-7 жастағы балалардың қозғалыс белсенділігі процесінде өзіне деген сенімділік, жаңа қозғалыс актілерін алуға қанағаттану сезімі пайда болатындығын қосу керек.

Қозғалыс белсенділігі-бұл, ең алдымен, адам ағзасының резервтерін кеңейтуді қамтамасыз ететін, денсаулықты нығайтатын, сондай-ақ ағзадағы морфологиялық және функционалдық қайта құруларға және қозғалтқыш аппаратының дамуына ықпал ететін табиғи процесс.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Аболянина, С. Г. дене шынықтырудың әртүрлі деңгейлері бар балалардың дене тәрбиесінің сараланған технологиясы: реферат. ... дис. канд. пед. ғылымдар / С. Г. Аболянина. - Хабаровск, 2009. - 24 б.

2. Авдеева, П.И. мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі / П. И. Авдеева. - Дене шынықтыру. - 2005. - Б. 34-42.

3. Аверьянов, И. В. 10-11 жас аралығындағы футболшылардың кинестетикалық үйлестіру қабілеттерін жетілдіру әдістемесі: реферат. дис. канд. пед. ғылымдар / И.В. Аверьянов. - Омбы, 2008. - 24 б.

4. Агеева, Г. Ф. мектеп жасына дейінгі балалардың қозғалыс белсенділігін ынталандыру құралдары / Г. Ф. Агеева // дене шынықтыру, спорт және туризмнің теориялық және практикалық аспектілері: жас ғалымдардың, аспиранттардың, магистранттар мен студенттердің XII ғылыми-практикалық конференциясының материалдары. - Набережные Челны: НФ Поволжская Гафксит баспасы, 2012. - Б.6-7.

5. Агеева, Г. Ф. дене тәрбиесі арқылы мектеп жасына дейінгі балалардың қозғалыс белсенділігін ынталандыру: реферат. дис. ... канд. пед. ғылымдар / Г.Ф. Агеева. - Челна Жағалауы, 2013. - 24 б.

6. Адашкевичене, Э. И. балабақшадағы спорттық ойындар мен жаттығулар. М.: Ағарту, 2001.- 226с.

7. Ақмалов, А. Ю. оқытудағы педагогикалық технологиялар / А. Ю. Ақмалов // Челябинск университетінің хабаршысы: педагогика, психология сериясы. - 2001. - №1. - Б. 5660.

8. Алексеев, С. В. Жалпы және жеке мазмұнын ескере отырып, футбол техникасын бастауыш оқытуды жетілдірудің педагогикалық шарттары: реферат. Дис канд. пед. ғылымдар / С.В. Алексеев. - Чебоксары, 2010. - 22 б.

9. Алиев, Э. Г. Шағын футбол: спорт мектептеріндегі жас футболшылардың көп жылдық дайындығы / Э. Г. Алиев, С. Н. Андреев, В.С. Левин. - М.: Кеңестік спорт, 2008. - 304 б.

10. Алямовская, В. Г. мектепке дейінгі сауықтыру технологиялары білім беру мекемесі: инновациялық аспект / В. Г. Алямовская. - М.: "Бірінші қыркүйек" педагогикалық университеті 2010. — 124 б.

ӘОЖ 7.79.796.03

ФУТБОЛМЕН АЙНАЛЫСАТЫН 6-7 ЖАСТАҒЫ БАЛАЛАРДЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ӘДІСТЕМЕСІ

Туякбаев Е.Қ.

Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Мақалада мектеп жасындағы балалардың жас ерекшеліктеріне тән футболдан спорттық-сауықтыру тобындағы 6-7 жастағы балалардың негізгі қимылдарының, физикалық қасиеттерінің және арнайы-қозғалыс қабілеттерінің даму ерекшеліктері зерттелді. 6-7 жастағы балалардың көпшілігінде қол қимылдары, секіру, өрмелеу, лақтыру қалыптаспағаны анықталды. Жас нормативтері деңгейінде 6-7 жастағы балалардың ептілігін, төзімділігін, динамикалық күші мен жылдамдық күшін дамыту атап өтілді. Ал жылдамдық, икемділік, статикалық күш балалардың осы санаты үшін жас ерекшеліктеріне сәйкес келмейді. Тестілеу нәтижелерін қорытындылай келе, қозғалыс дайындығының үш көрсеткішінде, дене дайындығының бір көрсеткішінде, арнайы - қозғалыс дайындығының екі көрсеткішінде Елеулі гетерогенділік (54-тен 200% - ға дейін) анықталды. 6-7 жастағы балалардың зерттелген қабілеттеріне жүргізілген корреляциялық талдау 171 мүмкін байланыстың 18 тұраралық байланысын анықтады. Алынған нәтижелер негізінде футболдағы спорттық-сауықтыру кезеңінде дене шынықтыру әдістемесі әзірленді, оған 6-7 жастағы балалардың негізгі қимылдары мен физикалық қасиеттерін дамытудың моторлық, дене шынықтыру, арнайы - моторлық даярлығы мен жас ерекшеліктерін ескере отырып, арнайы іріктелген дене жаттығуларының үш негізгі модулі кіреді. Қорытынды. Футболмен айналысатын 6-7 жастағы балалардың дене шынықтыру әдістемесі 6-7 жастағы балалардың жас және жеке даму ерекшеліктері негізінде анықталады. Спорттық-сауықтыру кезеңіндегі дене шынықтыру мазмұны үш модульге біріктірілген және негізгі қозғалыстарды қалыптастыру, алдымен артта қалғандарға қатысты, содан кейін жетекші физикалық және арнайы моторлық қасиеттерді дамыту міндеттерін кешенді шешуге бағытталған физикалық жаттығуларды қамтиды.

Футболмен айналысатын 6-7 жастағы балалардың мотор, дене және арнайы - мотор даярлығын педагогикалық тестілеуді талдау оқу жылының басында мотор

даярлығының үш көрсеткішінде (қолдың қозғалысы, секіру, өрмелеу, лақтыру) жас даму деңгейінің жоқтығын анықтады; дене дайындығының екі көрсеткішінде (жылдамдық, статикалық си - ла); арнайы қозғалтқыш дайындығының екі көрсеткішінде (кеңістіктік параметрлердің дифференциациясы, бағдарлау қабілеттері) (кесте. 1).

Осы санаттағы қатысушылардың күнтізбелік жасына сәйкес дамудың жоғары деңгейі екі негізгі қозғалыста (аяқтың қозғалысы, жүгіру); екі физикалық қасиетте (төзімділік, динамикалық күш); үш арнайы қозғалыс қабілетінде (ерекше параметрлерді саралау, күш кернеулерін саралау, үйлестіру қабілеттері) (кестені қараңыз. 1).

Дайындықтың бастапқы көрсеткіштерін жас нормативтерімен салыстыру негізгі қозғалыстарды қалыптастыруға және негізгі физикалық қасиеттерді дамытуға байланысты міндеттердің шешілмегендігін анықтауға мүмкіндік береді.

Зерттеу барысында қозғалыс дайындығының үш көрсеткішінде (қол қимылдары, өрмелеу, лақтыру) Елеулі гетерогенділік анықталды, вариация коэффициенті 77 - ден 200% - ға дейін болды, бұл топтағы негізгі қозғалыстардың дамуының әртүрлі деңгейін сипаттайды.

Орташа біртектілік жүгіру мен секіруде байқалады (V – 18-20%). Осылайша, де-Тейде футболмен айналысатын 6-7 жыл ішінде негізгі қозғалыстар қалыптаспаған және осы көрсеткіштер бойынша топ гетерогенді. Осыған байланысты, жаттығу процесінде болашақта футболдың техникалық элементтерін игерудің сәттілігін анықтайтын өмірлік маңызды моториканы қалыптастыруға бағытталған құралдар мен әдістерді қолдануға назар аудару керек.

6-7 жас аралығындағы жас футболшылардың физикалық дайындығының нәтижелерін қорытындылай келе, физикалық қасиеттердің көпшілігі жас ерекшеліктерін ескере отырып дамиды және төрт адамнан тұратын топ біртекті деп қорытынды жасауға болады.

Кесте-1. Жас нормативтері деңгейінде қозғалыс, дене шынықтыру және арнайы-қозғалыс даярлығының бақылау нормативтерін орындаған 6-7 жастағы балалардың саны

Дайындық	Қозғалыс әрекеттері	Балалардың саны
Қозғалыс	Қол қимылдары	5
	Аяқтың қозғалысы	11
	Жаяу жүру	9
	Жүгіру	12
	Тепе-теңдік	8
	Секіру	5
	Өрмелеу	2
	Лақтыру	3
Дене дайындығы	Ептілік	10
	Төзімділік	12
	Жылдамдық	5
	Динамикалық күш	12

	Жылдамдық күші	10
	Икемділік	7
	Статикалық күш	4
Арнайы қозғалыс	Кеңістіктік параметрлерді саралау	5
	Қуат кернеулерінің дифференциациясы	12
	Индикативті қабілеттер	6
	Үйлестіру қабілеттері	10

Әрбір жаттығу сабағының құрылымындағы сәннің реттілігі мен кезектесуі 6-7 жастағы балалардың негізгі қозғалыстары мен физикалық қасиеттерін дамытумен айналысатын және жас ерекшеліктерін сынау нәтижелерін ескере отырып анықталады және мынадай тіркесімді болжайды: "1 Модуль - Мо - дуль 3"; "2 Модуль - 3 Модуль". Бұл жағдайда өмірлік маңызды моториканы қалыптастырғаннан кейін негізгі физикалық қасиеттер мен арнайы қозғалыс қабілеттерінің кезең - кезеңімен дамуын сақтау қажет. Футболдың техникалық элементтерін игеру спорттық-сауықтыру кезеңінде оқу процесінің соңғы кезеңі болып табылады.

Бірінші айда (қазан) арнайы қозғалыс қабілеттерін дамытумен бірге негізгі қозғалыстарды қалыптастыру және кеңейту үшін жағдайлар жасалады. Жас футболшылардың негізгі сабақтарында қол қимылдарына, секіруге, өрмелеуге, лақтыруға назар аударылады.

Екінші айда (қараша) физикалық қасиеттер мен қозғалыс қабілеттерін ұштастыра дамыту, физикалық қасиеттердің дамуын және арнайы қозғалыс қабілеттерін жетілдіруді жеделдету үшін жағдайлар жасалады. Екінші айдың алғашқы екі аптасында оқу жылының басында төмен деңгейге ие физикалық қасиеттерді (жылдамдық, статистикалық күш, бағдарлау қабілеттері) дамыту қажет. Құралдар - бұл дене жаттығулары мен ойын жаттығуларының арнайы кешендері. Айдың екінші бөлігінде басқа физикалық қасиеттерді дамытуға бағытталған жаттығулар кешенін қолдану керек. Сонымен қатар, ептілік, динамикалық және жылдамдық күшінің кешенді дамуына ықпал ететін тапсырмаларды жоспарлау ұсынылады.

Үшінші айда (желтоқсан) футболдағы арнайы физикалық қасиеттерді жетілдіруге бағытталған "Модуль 3" жаттығуларын қолдануды және тұрақты функционалды - моторлық қабілеттердің дамуын ынталандыратын арнайы қозғалыс дайындығын жоспарлауды қамтиды.

Футболмен айналысатын 6-7 жастағы балалардың дене шынықтыру процесін тиімді басқару балалардың қозғалыс, физикалық, арнайы қозғалыс қабілеттерін дамытудың жеке және жас ерекшеліктерін міндетті түрде ескерген жағдайда, сондай - ақ оқу процесінің педагогикалық әсерін ұйымдастыруда шоғырланған тәсілді қолданған кезде мүмкін болады. Футболдағы спорттық-сауықтыру кезеңіндегі 6-7 жастағы балалардың дене шынықтыру әдістемесі негізгі қозғалыстардың, физикалық қасиеттердің және арнайы қозғалыс қабілеттерінің

даму деңгейіне байланысты жаттығулардың, ашық ойындар мен ойын тапсырмаларының үйлесімі, кезектесуі және реттілігі болып табылады. 6-7 жастағы балалардың спорттық-сауықтыру кезеңіндегі дене шынықтыру әдістемесі үш модульге біріктірілген қаражатты қамтиды:

- негізгі қимылдарды қалыптастыруға арналған жаттығулар;
- салыстырмалы түрде артта қалған және жетекші физикалық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар, ашық ойындар, ойын тапсырмалары;
- стандартты және стандартты емес жағдайларда футбол элементтері бар ойын тапсырмалары.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Аболянина, С. Г. дене шынықтырудың әртүрлі деңгейлері бар балалардың дене тәрбиесінің сараланған технологиясы: реферат. ... дис. канд. пед. ғылымдар / С. Г. Аболянина. - Хабаровск, 2009. - 24 б.
2. Авдеева, П.И. мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі / П. И. Авдеева. - Дене шынықтыру. - 2005. - Б. 34-42.
3. Аверьянов, И. В. 10-11 жас аралығындағы футболшылардың кинестетикалық үйлестіру қабілеттерін жетілдіру әдістемесі: реферат. дис. канд. пед. ғылымдар / И.В. Аверьянов. - Омбы, 2008. - 24 б.
4. Агеева, Г. Ф. мектеп жасына дейінгі балалардың қозғалыс белсенділігін ынталандыру құралдары / Г. Ф. Агеева // дене шынықтыру, спорт және туризмнің теориялық және практикалық аспектілері : жас ғалымдардың, аспиранттардың, магистранттар мен студенттердің XII ғылыми-практикалық конференциясының материалдары. - Набережные Челны: НФ Поволжская Гафксит баспасы, 2012. - Б. 6-7.
5. Агеева, Г. Ф. дене тәрбиесі арқылы мектеп жасына дейінгі балалардың қозғалыс белсенділігін ынталандыру: реферат. дис. ... канд. пед. ғылымдар / Г.Ф. Агеева. - Челна Жағалауы, 2013. - 24 б.
6. Адашкевичене, Э. И. балабақшадағы спорттық ойындар мен жаттығулар. М.: Ағарту, 2001.- 226с.
7. Ақмалов, А. Ю. оқытудағы педагогикалық технологиялар / А. Ю. Ақмалов // Челябинск университетінің хабаршысы: педагогика, психология сериясы. - 2001. - №1. - Б. 5660.
8. Алексеев, С. В. жалпы және жеке мазмұнын ескере отырып, футбол техникасын бастауыш оқытуды жетілдірудің педагогикалық шарттары: реферат. Дис канд. пед. ғылымдар / С.В. Алексеев. - Чебоксары, 2010. - 22 б.
9. Алиев, Э. Г. шағын футбол: спорт мектептеріндегі жас футболшылардың көп жылдық дайындығы / Э. г. Алиев, С. Н. Андреев, В.С. Левин. - М.: кеңестік спорт, 2008. - 304 б.
10. Алямовская, В. Г. мектепке дейінгі сауықтыру технологиялары білім беру мекемесі: инновациялық аспект / В. Г. Алямовская. - М.: "Бірінші қыркүйек" педагогикалық университеті 2010. — 124 б.

БІЛІМ БЕРУДІҢ ҚАЗІРГІ ҚОҒАМҒА ӘСЕР ЕТУІНІҢ МАҢЫЗДЫ АСПЕКТІЛЕРІ

Тұрарбекова А.Б., Шаяхмет Р.Н.

Ғылыми етекші: Леонидова А.Б., магистр
Аманжолов университеті, Өскемен қ., Қазақстан
Шәкәрім атындағы университет, Семей қ., Қазақстан
e-mail: turarbekova.arailym@mail.ru
rasul.shayak rasul.shayakhmet@gmail.com gmail.com

Білім мен ғылымды трансформациялау - адами капитал сапасын арттырудың негізгі факторы" мақаласы білім мен ғылымның қазіргі тенденцияларын және олардың жоғары сапалы адами капиталды қалыптастырудағы рөлін зерттейді.

Білім-қазіргі қоғамның маңызды және негізгі элементтерінің бірі. Ол болашақ құрылатын іргелі тастың рөлін атқарады. Білім берудің қазіргі қоғамға әсерін асыра бағалау мүмкін емес және осы мақалада біз оны әртүрлі аспектілерде қарастырамыз.

Ең алдымен, білім адамдарға интеллектуалды және кәсіби дамуға қажетті құралдар мен білім береді. Бұл адамдарға табысты мансап пен өзін-өзі жүзеге асыру үшін қажетті дағдылар мен құзыреттерді алуға мүмкіндік береді. Білім беру адами капиталдың сапасын арттырудың негізгі факторы болып табылады, бұл өз кезегінде қоғамның экономикалық өсуі мен өркендеуіне ықпал етеді [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Білім сонымен қатар әлеуметтік ұтқырлықты дамытуға ықпал етеді. Бұл әртүрлі әлеуметтік топтардағы адамдарға жаңа көкжиектерді зерттеуге және қоғамдағы жағдайын жақсартуға мүмкіндік береді. Сонымен қатар, білім теңсіздіктер мен әлеуметтік айырмашылықтарды азайтуға ықпал етеді, қоғамның барлық мүшелері үшін тең мүмкіндіктер туғызады.

Білім берудің қазіргі қоғамға әсер етуінің маңызды аспектісі оның құндылықтар мен моральдық сенімдерді қалыптастырудағы рөлі болып табылады. Білім этикалық және моральдық мәселелер талқыланатын құрылымдық ортаны қамтамасыз етеді. Бұл адамдарға жауапкершілік пен әлеуметтік әділеттілік сезімін дамытуға көмектеседі. Нәтижесінде білім беру қоғамдық өмірге белсенді қатысуға және қоғамды жақсартуға үлес қосуға қабілетті азаматтардың қалыптасуына ықпал етеді.

Сонымен қатар, заманауи білім ғылыми зерттеулер мен технологиялық инновациялардың дамуына әсер етеді. Университеттер мен ғылыми орталықтар- бұл жаңа білім мен технологиялар құрылатын орындар. Олар ғылыми жаңалықтардың, Медициналық және техникалық инновациялардың дамуына ықпал етеді, нәтижесінде қоғамдағы өмір сапасын жақсартады.

Білім беру азаматтарды жаһандық сын-қатерлер мен мәселелерге дайындауда да шешуші рөл атқарады. Қазіргі әлем өзара байланысты және тәуелді бола бастады, ал білім адамдарға климаттың өзгеруі, кедейлік және әлеуметтік әділетсіздік сияқты күрделі әлемдік мәселелерді түсінуге көмектеседі. Ол азаматтарды осы мәселелерді

шешуде белсенді рөлге дайындайды және неғұрлым тұрақты және әділ әлем құруға ықпал етеді.

Алайда, білім берудің қазіргі қоғамға әсер етуінің барлық жағымды жақтарына қарамастан, ол бірқатар қиындықтар мен қиындықтарға тап болады. Осындай сын-қатерлердің бірі-білім берудің қолжетімділігі. Білімге қол жеткізудегі теңсіздік әлемнің көптеген бөліктерінде әлі де маңызды мәселе болып табылады. Білім сапасы мен оған қол жеткізудегі айырмашылықтар теңсіздіктер тудыруы және даму мүмкіндіктерін шектеуі мүмкін.

Білім беруді өзектендіру мәселесі де бар. Жылдам өзгертін әлем білім мен дағдыларды үнемі жаңартып отыруды талап етеді және білім беру жүйелері осы өзгерістерді ұстануы керек. Әйтпесе, түлектер қазіргі заманғы қиындықтар мен еңбек нарығының талаптарына дайын болмауы мүмкін.

Ақырында, заманауи білім көбінесе сапа саласындағы қиындықтарға тап болады. Әр түрлі елдер мен институттарда оқытудың әртүрлі стандарттары мен тәсілдері бар, бұл білім сапасының жеткіліксіздігіне әкелуі мүмкін. Түлектердің күрделі міндеттерді шешуге дайын болуы және әлемдік аренада бәсекеге қабілетті болуы үшін білім берудің жоғары сапасын қамтамасыз ету маңызды.

Білім беру саясатының алға қойған басты мақсаттарының бірі ретінде педагогикалық мамандықтардың беделін арттыру, ұстаздардың құрметін еселеу көзделіп отыр. Оған сай ұстаздардың жалақысын көтеру, біліктілік категорияларына сәйкес өз деңгейінде жалақы тағайындау, мұғалімдердің жағымды имиджін қалыптастыру, «Жыл ұстазы» секілді байқауларды қомақты сыйлықпен ұйымдастыра отырып, жас мамандарды қолдау, қолпаштау. Педагогтар арасында бәсекелестіктің болуы олардың қарқынды әрі өнімді жұмыс жасауына септігін тигізеді. Ал ұстаз бүгін бір ұлттың келешегін тәрбиелейтін тұлға, ол келешек ұрпақтың саналы, көзі ашық, көкірегі ояу, иманды, бәсекеге қабілетті, өз ойын анық жеткізе алатын болып қалыптасуына бірден бір себепкер. Сол үшін де білім беру саясаты ұстаздықтың абыройын асыруды басты мақсаттарды бірі ретінде көздеп отыр.

Кезекті білім беру саясатындағы өзекті мәселе ретінде, жолдауда негізге алып айтылған агроөнеркәсіпті дамыту, оны мамандандыру. Аграрлық оқу орнындарына тиісті дәреже беріп, ол жақтағы білім алушыларды ауыл шаруашылығына тікелей бейімдеу. Кенжелеп қалған саланы түрлі мамандар дайындап, оқу орнын өз дәрежесінде жабдықтап, жақсы мамандар дайындау арқылы қайта қалпына келтіру.

Білім беру саясатын әлемдік деңгейге көтеру мақсатында 3 тілді қатар қамту саясаты көтерілген болатын. Осы жолдаудың негізінде білім беру жүйесіне көптеген өзгерістер енгізілді. Орта білім беретін мекемелердің негізгі міндеттеріне орыс және ағылшын тілдерін толық меңгерту енгізілді. Жас жеткіншектер ана тілінен бөлек, жаһандану саясатына дайын болу үшін, әлемдік аренадағы бәсекелестікке қабілеттілікті арттыру үшін орыс, ағылшын тілдерін меңгеруді орта білім бағдарламасына енгізді. 3 тілді қатар меңгерген сауатты ұрпақ мемлекет пен ұлттың жарқын болашағының кепілі [**Ошибкa! Источник ссылки не найден.**].

Халықаралық іскерлік коммуникациямен білім саласында байланыстырушы буын ретінде аударманың рөлі сөзсіз. Аударма тілдердің ұқсастықтары мен

ерекшеліктерін анықтауға, ауызша және жазбаша іскери мәтіндерді аудару кезінде лексикалық құралдарды таңдауда жеке тұлғаларды түсіндіруге мүмкіндік береді.

Мемлекеттік тілдегі көпшілік техникалық және клиникалық пәндер бойынша оқулықтар мен оқу-әдістемелер, мақалалардың аздығы ауылдағы қазақ мектептерін бітірген қазақ бөлімінің студенттеріне университетте одан әрі оқу барысында белгілі бір қиындықтар туғызады. Оның кесірі білім сапасының нәшәрлауына одан қалса бұрыс түсінік тудыру мүмкіндігіне алып келеді.

Ақпаратты ана тілінде емес орыс немесе ағылшын әдебиеттерінен ізденетін студенттердің өзінде ол ақпаратты қортып түп мағынасын ұққаны мен оны қазақшалап мазмұн қылып жеткізген күрделілік тудырады.

Студенттерге білім беру кезінде оқытушылар максималды түрде мейілінше қазақ тілінде оқу үрдісін жүргізуге тырысады. Алайда техникалық ғылыми бағыт немес медициналық сияқты бағыттарда қиында күрделі түсініктердің көп болуы бірыңғай мәселе тудырады.

Аударма кезінде біз сөзді таңдау мәселесі туындайтыны сөзсіз. Сонымен қатар, синонимдерді таңдауда қиындықтар туындады, олардың көмегімен кейбір сөздердің мағынасы дұрысынан аударылады. Қазақ тіліндегі оқу құралдарын құрудағы қиындықтардың бірі екі тілдің де лексикалық бірліктерінің баламалылығын анықтау мәселесі.

Бір тілдің сөзі басқа тілдің бірнеше балма сөзге сәйкес келуі мүмкін екені белгілі. Осы аудару мәселелерінде сөйлемдердің тіпті мәтінің мағынасы жойылып өз мәнінің бір бөлігін жоғалтады.

Мысалға алсам киностудия, кітаптарды білікті аударма жұмыстырып нұсқа түрдегі мағынасына нақыл сөздерді қалжың әнгімелерды толық мәнде жеткізе бермейді оны өзгертеді өз бояуы мен нақышың жолғалтпай басқалай жеткізеді. Білім мамандары түсінікті жеткілікті ақпарат қылуға барынша тырысады.

Қандай кәсіп не өнер болмасың оны жетік меңгеру үшін кәсіби білім иелері болады. Яғни бұнымен жеткізгім келгені кәсіби білім алған аудармашы өз ісін білікті және түсінікті жеткізуі қиыңға соқпайды.

Менің назар аудартқым келіп отырғаны аударма ісінде қазақ тілінің үлесін кеңейту ауқымын ұлғайту. Әсіресе техникалық бағытта әлем баспаларының ғылыми, техникалық, медициналық алғы кітаптарынан бастап кәзіргі кез ашылуларына дейін аудару жұмыстарны кәсіби түрде қазақ тіліне өз мағынасың өзгертпей аударылу жұмыстары жүргізілу кеңейтілсе ізгі қадам болар еді. Бұл арқылы білім мен ғылымды трансформациялауда аударма мәселесінің зор екендігін айтқым келеді.

Енді алғашқы қозғалған тақырыпқа оралсақ. Мектеп жасындағы балалардың кең көлемде білім алуы үшін де мемлекет арнайы жағдай жасап отыр. Оған мысал ретінде «Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаев атындағы интеллектуалды мектептердің» Қазақстанның әр қаласында ашылуы. Бұл мектептердің басты мақсаты ретінде математика және жаратылыстану бағыттары бойынша оқушыларға тереңірек білім бере отырып, олардан сол бағыттағы нағыз маман даярлау. Интеллектуалды мектепке ұстаздар да, оқушылар да жоғары критериймен таңдалып алынады. Шет елдерде білім алып, өз сферасында тәжірибе жинаған білікті мамандар ғана оқушылармен жұмыс жасайтын болса, оқушылар да интеллектуалды мектепте оқу

мүмкіндігіне ие болу үшін арнайы тест пен бақылаулардан өтіп жинақталады. Бұндай мүмкіндікке ие болған оқушылар мектепте тек теориялық тұрғыда ғана емес, тәжірибе жүзінде де көптеген зертханалық жұмыстардан өте алады. Болашақта «Нобель сыйлығын» алатындай ғалымдарды дайындау үшін, өндірістік тұрғыдан өзге елдермен тереземіз тең болу үшін жасөспірімдерді ғылымға баулуға арналған мектептер өз үлесін тигізеді. Сонымен қатар аталмыш мектептің ұстаздары жыл сайын 7-11 сынып оқушыларына арнайы онлайн сабақтар, дәрістер жүргізіп отырады. Тіпті оларға зертханалық тәжірибелер жасауға да мүмкіндіктер қарастырылған.

Білім беру саясатының ең озық жетістіктерінің бірі, әлемдік нарыққа шығуға жол ашатын, астанамызды дамытуға, оның атын әлемге әйгілеуге мүмкіндік беретін бағдарлама ретінде «Болашақ» мемлекеттік бағдарламасын нақты айта аламыз. Қазақ балаларының, студенттерінің мұхит асып, шет елдің ең озық, алдыңғы қатарлы білім беру орталықтарында сапалы білім алып, көптеген мүмкіндіктерге ие тәжірибелерден өтіп, жинақтаған бар білімі мен білігін Қазақстанды, астанамызды көркейтуге жұмылдыруы еліміздің жарқын болашаққа ұмтылуының кепілі.

Қазіргі білім беру саясатына әлемдік деңгейге өту мақсатында, өте көп өзгерістер енгізілген болатын. Ұстаздарға да, оқушыға да қойылатын талап дәстүрлі білім беру жүйесінен өзгереді. Оған мысал ретінде, дәстүрлі білім беру жүйесінде өтілген жаңа тақырып балаға толығымен түсіндіріледі, ол тақырыпты ашып көрсетіп, балаға толық меңгерту көзделеді. Ал жаңа білім беру, дамыта оқыту форматы балаға көбірек ізденуге, оның зерттеушілік қабілеттерін арттыруға, шығармашылық тұрғыдан дамытуға бағытталған. Ұстаз балаға бағыт-бағдар беруге, жол нұсқауға ғана міндетті, әрі қарай бала өз ізденісімен, құштарлығымен тақырыпты кең көлемде меңгеруге міндетті. Жаңа заманда ақпараттың кез келген түрі ашық форматта ұсынылып отыр, яғни баланы қызықтырған кез келген дүниені оңай зерттеп, толық ақпарат ала алады, оқытушы тек бағыт бере отырып, баланың ынтасын ашса болғаны.

Қорыта айтқанда, білім беру жүйесі мемлекеттің, бүтін бір ұлттың кемел келешегінің кепілі, саналы ұрпақпен ғана, білімді де білікті, ғылыми тұрғыдан да, гуманитарлық тұрғыдан да цензуралық шекаралары жоқ сауатты жастар арқылы ғана еліміз көркейе, әлемге танымал бола алады. Шет елдермен тәжірибе алмасып, ғылыми, жаратылыстану бағытында, шығармашылық тұрғыдан да жастарды дамытуға жыл сайын сан түрлі жобалар мен бағдарламалар даярлануда. Бұл бағытта аударма мәселесі және білім алушылардың бірнеше тіл білуі, сапалы аулармаларды қолдана білуі де маңызды орын атқарады. Осындай жағдайда білім алып, қалыптасқан ұрпақ міндетті түрде еліміздің көшін алдыңғы қатарға ғана сүйремей.

Әдебиеттер тізімі

1. Абдуллаева Д. Р. "Қазақстандағы білім берудің заманауи трендтері". Алматы: Қазақ университеті, 2018. 320 б.
2. Исмаилов А. Х. "Қазақстан Республикасындағы жоғары білімнің тарихы және дамуы". Нұр-сұлтан: ұлттық баспа, 2017. 270 б.
3. Тұрғанбаева Л.О. "Қазақстандағы заманауи білім берудің педагогикасы мен әдістемесі". Алматы: Алматы Баспасы, 2019. 350 б.
4. Мұсаева Г.Т. "XXI ғасырдағы Қазақстанның білім беру жүйесінің трансформациясы". Нұр-сұлтан: Қазақ ұлттық университеті, 2020. 300 б.

III - II СПОРТТЫҚ РАЗРЯДТЫ АРМРЕСТЛИНГШІЛЕРДІҢ ЖАТТЫҒУ ПРОЦЕСІНДЕ ҚОЗҒАЛЫС ӘРЕКЕТТЕРІН ОҢТАЙЛАНДЫРУ

Тұрғали Б.Ә.

Ғылыми жетекші: Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Мақалада армрестлингте оқытудың әртүрлі әдістері мен заманауи технологияларын қолдану аспектілері қарастырылады және негізделеді. Дене шынықтырудың әртүрлі деңгейіндегі спортшыларды даярлау кезінде оқу-жаттығу процесінің тиімділігін арттыратын фактор ретінде инновациялық тәсілдерді, педагогикалық технологияларды енгізу.

Осы зерттеу тақырыбының өзектілігі денсаулық адамға бақыт пен көптеген жылдар бойы белсенді жұмыс істеуге мүмкіндік беретіндігімен байланысты. Спорт адамның физикалық және психикалық сипаттамаларын жақсартуға арналған. Армрестлинг-жылдам қарқынмен дамып келе жатқан спорт түрі. Армрестлингтің танымалдылығының артуы жаттығу мен спорттық шеберлікті жетілдірудің ғылыми әдістерінің теориялық дамуынан асып түседі, әдістемелік, ғылыми-әдістемелік және ғылыми әдебиеттер жеткіліксіз жазылған. Жаттықтырушылардың көпшілігі тек жинақталған тәжірибені басшылыққа алады және осы саладағы жаңа әзірлемелерді аз адамдар пайдаланады. Зерттеу нысаны: армрестлингтегі инновациялық әдістер. Зерттеудің мақсаты: армрестлингте қолданылатын жаңалықтарға кешенді зерттеу жүргізу. Жұмыстың міндеттері: армрестлинг ұғымы мен ерекшеліктерін сипаттау; армрестлингте қолданылатын заманауи жаңалықтарды зерттеу.

Зерттеу әдістері: зерттеу тақырыбы бойынша оқу және ғылыми әдебиеттерді талдау, жүйелік әдіс, жіктеу әдісі және т. б. армрестлингтегі спорттық жетістіктер деңгейін тұрақты түрде арттыру спорттық дайындықтың жаңа, тиімді жолдарын іздеу қажеттілігін тудырады, спортшыларды оқыту және оқыту процестерін оңтайландыру мүмкіндіктеріне мұқият назар аударуды қажет етеді. Алайда, спортшылардың спорттық дайындығында қажетті оң өзгерістерге қол жеткізу Жалпыға бірдей қабылданған тәсілдермен қиындай түсуде. Және бұл спортшы денесінің бейімделу мүмкіндіктеріне қайшы келетін және арнайы физикалық және техникалық дайындық процесінің тиімділігіне теріс әсер ететін жаттығу жүктемелерінің көлемі мен қарқындылығының едәуір артуымен байланысты. Армрестлинг жылдамдық пен күш спортына жатады. Армрестлердің негізгі моторлық міндеті - спорттық қозғалыстың максималды қуатын дамыту, яғни қысқа уақыт ішінде максималды күшті дамыту. Демек, армрестлердің жетекші сапасы жарылғыш күштің жоғары көрсеткіштерін дамыту болуы керек. Теориялық және практикалық шешімді қажет ететін өзекті мәселелердің қатарына жылдамдық пен күш қасиеттерін тәрбиелеу мәселесі жатады. Жылдамдық-күштік қасиеттер физикалық қасиеттерді тәрбиелеуде ерекше орын алады, олардың жоғары деңгейі көптеген спорт түрлерінде жоғары нәтижелерге қол жеткізуде үлкен рөл атқарады. Армрестлингте жылдамдық-күштік қасиеттер жекпе-жектің нәтижесі тәуелді

болатын шешуші факторлардың бірі болып табылады, осыған сүйене отырып, армрестлингте жылдамдық-күштік қасиеттерді тәрбиелеуге бағытталған жаттығулар кешенінің тиімділігін эксперименталды түрде әзірлеу және анықтау туралы шешім қабылданды. Зерттеу нысаны-армрестлингтегі инновациялық әдістер. Осы спорт түріндегі инновациялардың мысалы ретінде армрестлерлік спортшыларға арналған жаттығулардың жаңа кешендерін әзірлеуді қарастыруға болады. Спортшылардың бақылау тобы (БТ) стандартты бағдарлама бойынша жұмыс істеді, жаттығулар жылдамдық пен күш қасиеттерін тәрбиелеуге баса назар аудара отырып, жүйелі емес оқу-жаттығу топтарында орындалды, қатаң реттелген жаттығу әдістері (қайталанатын, аралық, үздіксіз) және ойын әдісі қолданылды. Жаттығулар жалпы және арнайы дайындықпен орындалды. Эксперименттік топта (ЭТ) вариативті әдісті қолдана отырып, арнайы дайындық жаттығуларының кешені қолданылды.

Екі топтағы сабақтардың уақыты бірдей болды. Әзірленген жаттығулар кешенінің мазмұны:

1. Швед қабырғасында бекітілген турникетке қарсы Имитациялық күрес 10 секундқа дейін. максималды қарқындылықпен.

2. Блоктағы иілу-максималды қарқындылығы 10 секундқа дейін жұмыс.

3. Гантельдерден кезектесіп иілу. 10 сек. - ең жоғары қарқындылықпен жұмыс.

4. Сымға ілінген жүкті айналмалы мойынға бұрау. 10 сек. - максималды қарқындылық.

5. Штанганы кеудеге қарай еңкейту. 10 секундқа дейін. - ең жоғары қарқындылықпен жұмыс.

6. Блокта төмен басу. 10 секундқа дейін. - ең жоғары қарқындылықпен жұмыс.

7. Сымға ілінген жүктің жұмыс бұрышына кезек – кезек көтеру-максималды қарқындылықпен жұмыс 10 секундқа дейін жаттығулар кешенінің жалпы орындалу уақыты-30 мин.сабақтың негізгі бөлігінің бірінші жартысында орындалады. Әрбір келесі микроцикл жаттығулар салмақтар мен қарқындылықты өзгермелі қолдану арқылы күрделене түседі: жеңіл салмақтармен; қарқындылық максималды, салмақтарды жоғарылатады қарқындылық табиғи түрде төмендейтін максималды деңгейде ұстаңыз, содан кейін салмақсыз жұмыс істегенде қарқындылық максималды болады. Сондай-ақ, жағдайлар аптадан аптаға қарай біртіндеп күрделене түседі: жиынтықта белгілі бір қайталауды орындау уақытын қысқарту.

Салмағы әр түрлі болатын салмақтар қолданылды және қолданылды. Әзірленген жаттығулар кешенінің ерекшелігі-барлық жаттығулар арнайы дайындық болып табылады және максималды қарқындылығы 10 С-қа дейін жылдамдық режимінде орындалады.салмақтың салмағын өзгертудің қайталама әдісі мен әдісі қолданылады, мұнда әрбір келесі микроцикл жаттығулар салмақтар мен қарқындылықты өзгермелі қолдану арқылы күрделене түседі. Бұл қатаң реттелетін әдістерді қолданатын және жаттығулар жалпы және арнайы дайындық әдістерін қолданатын стандартты әдістемеден айырмашылығы.

Экспериментке дейінгі бақылау және эксперименттік топтардың сынақ көрсеткіштерінің топаралық айырмашылықтарының динамикасы екі топтағы

жылдамдық-күштік қасиеттердің даму деңгейі салыстырмалы түрде бірдей, айырмашылықтар дұрыс емес екенін анықтауға мүмкіндік берді. $p > 0,05$.

Зерттеулер көрсеткендей, "иілу қолды созу, жату кезінде мақтамен" және "штангамен тарту" тестілеуінде эксперименттік және бақылау тобындағы көрсеткіштер арасындағы айырмашылық орын алады. "Блоктық құрылғыдағы салмақпен күресу" сынағында бақылау тобындағы нәтиже 6,6 секундтан 7,1 секундқа дейін өсті, эксперименттік топта нәтиже 6,9 секундтан 8,7 секундқа дейін айтарлықтай жақсарды. Спорт мансабының басында спортшы-студенттерді даярлаудағы жаттықтырушының басты міндеті прогресс пен кәсібилікке ықпал етпейтін және жарақаттар мен созылмалы ауруларға байланысты спорттық мансаптың аяқталуына әкеп соқтырған қателіктерге жол бермеу болып табылады. Армрестлингтегі жарақат-бұл спортшылардың бастапқы жолында жылынууды, олардың менмендігін және өзін-өзі бағалауды ескермеу нәтижесінде жиі кездесетін құбылыс. Сондай-ақ, бастапқы спорттық мамандандыру кезеңінде жарақат алудың негізгі себептерінің бірі-буындық сөмкелердің, бұлшықеттердің және байламдық аппараттардың ауыр жүктемелерге дайындалмауы. Қолдардағы күрес ешқандай қауіп төндірмейді деп санайтын спортшылар жиі кездесетін жарақаттар алады және қозғалыстың анатомиялық ерекшеліктерін, күрес техникасы мен жаттығу процесін білмей күресуді ұнатады. Армрестлингпен айналысатын көптеген спортшылар басқа күштік спорт түрлерімен қатар осы спорт түріне тән емес жарақат алады.

Мұндай спортшылардың жалпы күш көрсеткіштері өте жоғары болуы мүмкін, бірақ сонымен бірге олар жиі болмайды, дастархан басында күрес кезінде спортшылардың қолдары сезінетін жергілікті жүктемелерге дайын. Армрестлингтегі жарақаттанудың алғашқы екі себебі, қозғалыс анатомиясы мен күрес техникасы ұғымдарының болмауы жарақаттардың үшінші себебімен тығыз байланысты-бұл спортшының бұлшық еттерін, байлам аппаратын, буын сөмкелерін жоғары күш жүктемелеріне дайындамау. Қажетті техникалық дағдылары бар және бұлшықет пен буын аппараттарының жаттығулары бар, бірақ әртүрлі себептермен жаттығулардан үлкен үзіліс алған тәжірибелі балуандар жарақат алатын жағдайлар жиі кездеседі. Спортшылардың жаттығу процесінде еркін салмақпен арнайы құрылғылар мен жаттығуларды қолдануы білек бұлшықеттерін дамытуға, қол аппаратының, шынтак пен иық буындарының байламдарын нығайтуға көмектеседі. Бұл жаңадан келген спортшы жоғары білікті жаттықтырушының бақылауымен айналысады, жүйелі түрде арнайы жаттығулар жасайды, күрес техникасын үйренеді және пысықтайды. Сондай-ақ, жаттығу процесінде әртүрлі кернеудегі резеңке ілмектерді қолдануға назар аударғым келеді. Резеңке ілмектермен жаттығудың негізгі артықшылықтары, темірмен немесе машиналармен салыстырғанда:

* қолдану қауіпсіздігі: резеңке ілмекті жаттығулардың ерекшелігі-Ілмек тартылған сайын жүктеме біртіндеп артады, бұл спортшылардың бұлшықет немесе сіңір буындарына зақым келтіру ықтималдығын азайтады;

* әртүрлілік: резеңке ілмектері бар жаттығулардың саны өте алуан түрлі және үлкен. Спорттық ілмектердің көмегімен жаттығуларды қиындатуға да, жеңілдетуге де болады. Мысалы, штангамен жаттығу кезінде резеңкені қосымша жүктеме ретінде пайдалануға болады. Ал штангаларды тарту немесе итеру кезінде ілмектер көмекші ретінде пайдаланылуы мүмкін;

* өнімділік: кейбір спортшылар бұлшықет мөлшерін резеңке ілмектермен үлкейтуге болмайды деп санайды. Бірақ бұл жалпы қате түсініктен басқа ештеңе емес, өйткені бұлшық еттерге олардан айырмашылығы жоқ — дене салмағымен, темірмен немесе ілмектің кедергісімен. Мұндағы маңызды параметр-жүктеменің қарқындылығы және жүктеме кезінде өткізілген жаттығулардың орындалу уақыты;

* қарсыласу деңгейі әртүрлі ілмектердің үлкен таңдауы бірінші мәселені шешеді, ал дұрыс құрастырылған жаттығу бағдарламасы екіншісін шешеді. Спортшылардың стратегиялық және тактикалық дайындығын жақсартудың инновациялық тәсілдерін іздеу проблемасымен әр спорт түрінен жаттықтырушы мамандар айналысуы керек. Әр түрлі аймақтарда, мемлекеттерде, ұлттық спорт мектептерінде армрестлерлерді даярлау әдістемесінің ерекшеліктері туралы жаңа ақпаратты жаттықтырушы табады. Оның міндеті-практикалық қызметтің жеке тәжірибесіне сүйене отырып, оны уақтылы өңдеу және өзгерту, өзінің ақпараттық әдістемесін әзірлеуге түбегейлі жаңа көзқарас.

Әдебиет

1. Армрестлинг: оқу-әдістемелік құрал / Р.М. Баймұхаметов, Н. Н. Григорьев, В. И. Муминов және т. б.; жалпы ред. В. И. Муминова. – Санкт-Петербург: Эскери. дене шынықтыру, 2017. - 84 б.

2. Бельский, и. тиімді жаттығу жүйелері. Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг: оқу құралы / М.Бельский. - Минск: Вида, 2017. – 384 б.

3. Дубатовкин, В.И. спортшымен жеке ойын спорт түрлерінде жұмыс жасаудағы жаттықтырушының жеке сипаттамалары / В. И. Дубатовкин // жеке ойын спорт түрлерін дамытудың өзекті мәселелері мен перспективалары : бүкілресейлік ғылыми Интернет конференциясының материалдары. - Мәскеу, 2017. – 124-127 ББ.

4. Дубатовкин, В.И. артық салмақтың пайда болуы және онымен күресу мотивациясы / В. И. Дубатовкин // жеке ойын спорт түрлері: инновациялар, заманауи әдістер және практикалық қолдану тәжірибесі : Халықаралық қатысумен бүкілресейлік ғылыми-практикалық интернет-конференция материалдары. - Мәскеу, 2016. - Б.9-11.

5. Мұсаев, И.С.-х. күрестегі оқытудың инновациялық әдістері / И. С.-Х Мұсаев, В. И. Дубатовкин // Ресей Ауыл шаруашылығы министрлігінің жоғары оқу орындарында дене шынықтыру мен спортты дамытудың өзекті мәселелері мен перспективалары: бүкілресейлік ғылыми-практикалық конференция материалдары. – Мәскеу, - 2014. – 259-262.

6. Мелентьев А. Н. жарақаттан кейінгі кезеңде студент-спортшыларды оңалту алдын алу және қалпына келтіру : дене шынықтыру студенттері мен оқытушыларына арналған әдістемелік ұсыныстар / А.Н. Мелентьев, С. Ю. Никитченко, Д. В. Федчук. - Мәскеу: [Б. и.], 2018. - 78 б.

7. Мелентьев А. Н. жоғары оқу орындарында күндізгі бөлімде оқитын студенттердің күштік қасиеттерін дамытуға арналған жаттығулар кешені : студенттер мен дене шынықтыру оқытушыларына арналған әдістемелік ұсыныстар / А.Н. Мелентьев, с. Ю. Никитченко, И. У. Далнаев. Мәскеу: [б. и.], 2018. - 56 б.

8. Жоғары оқу орындарындағы спорт кафедраларының аралас көп ядролы көп деңгейлі ұжымында психологиялық қатынастар моделін құру / А.Н. Мелентьев, С.

Ю. Никитченко, В. И. Дубатовкин, М. З. Курамагомедов // педагогикалық журнал. – 2019. – Т. 9, № 5А. - II бөлім. – 215-222 ББ.

9. Мүгедектігі бар адамдардың дамуы мен емделуіне арнайы ландшафттық объектілердің әсерін зерттеу / Э. В.Макарова, Р. К. Ханбабаев, В. И. Дубатовкин, Е. Н. Олейник, С. Ю. Никитченко // Ландшафттық сәулет хабаршысы. – 2018. – №15. - 47-54 Б.

10. Никитченко, С.Ю. күшті спорт түрлеріндегі спортшылардың тамақтануы жоғары спорттық нәтижеге қол жеткізудің негізі ретінде / С. ю. Никитченко, И. В. Яковлев // Ресей Ауыл шаруашылығы министрлігінің жоғары оқу орындарындағы дене шынықтыру мен спортты дамытудың заманауи мәселелері мен технологиялары : дене шынықтыру мұғалімдеріне арналған бүкілресейлік ғылыми-практикалық конференция материалдарының жинағы. - Мәскеу, 2018. – 34-36 ББ.

11. Никитченко, С.Ю. жоғары оқу орнында грек-рим күресін оқыту практикасы : оқу құралы / С. Ю. Никитченко, В. И. Дубатовкин, И. С.-х. Мусаев. - Мәскеу, мәсх, 2020. – 122 б – - ISBN 978-5-6044136-1-6 12. Күштік спорт түрлері: оқу құралы / С. Ю. Никитченко, Н. А. Федяев, Н.Ф. Сторчева, И.С.-х. Мусаев. - Мәскеу: Эдитус, 2020. – 150 Б.

ӘОЖ 7.79.796.03

ОҚЫТУДЫ ҚҰРУДЫҢ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ӘДІСТЕРІ. АРМРЕСТЛИНГТЕГІ ПРОЦЕСС

Тұрғали Б.Ә.

Ғылыми жетекші: Зауренбеков Б.З., туризм және спорт Академиясының қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, Қазақстан

Қазіргі заманғы спорттың дамуы ғылыми ізденістермен және спортшылардың оқу процесіне технологиялық жаңалықтарды енгізумен ажырамас байланысты. Жоғары нәтижелерге қол жеткізу үшін спортшыға тиісті дене шынықтыру және ұтымды техника қажет, олардың қалыптасуында тренажерлер үлкен рөл атқарады. Спортқа жаттығу құрылғыларын қолдану табиғи жағдайда қол жетпейтін жаттығулар режимін құруға мүмкіндік береді. Мұндай тренажерлердің құрылымдық ерекшеліктері жоспарланған қозғалыс әрекетін орындаудың ұтымды техникасын қалыптастыруды қамтиды. Бұл қозғалыстардың маңызды биомеханикалық сипаттамалары бойынша жоғары көрсеткіштерге қол жеткізуге ықпал етеді. Қозғалыстың оңтайлы үйлестіру құрылымына қол жеткізу үшін тренажерлердің көмегімен жасалған жағдайлар спортшының функционалдық мүмкіндіктерін неғұрлым толық іске асыру жолдарын анықтауға, жоспарланған нәтижеге шығуды қамтамасыз ететін Техника моделін әзірлеуге мүмкіндік береді. Теориялық және практикалық зерттеулердің негізінде біз инерциясыз тренажерде Армспорт үшін басқару әсерін техникалық тұрғыдан жүзеге асыра алдық, бұл жаттығу процесін оңтайландыруға және спорттық қозғалыс техникасының қалыптасуын жеделдетуге мүмкіндік береді. ең жақсы қасиеттер кешені, демек, жоғары спорттық нәтиже.

Осыған байланысты, осы қарсылық режимін зерттеу және оның жаттығу процесінде армрестлердің арнайы қозғалыс әрекеттерін дамытуға әсерін анықтау өте өзекті.

Жылы армспорттағы қозғалыстың биомеханикалық құрылымын зерттеу және қалыптастыру, кейбір авторлар қозғалыстың басында күштің даму қажеттілігін атап өтеді (қарсылықтың төмендеу режимін қолдану арқылы), үшін вариативті әдіс ол төмендейтін, содан кейін өсетін, содан кейін тұрақты қарсылық режимдерін кезектесіп қолдануды қарастырады. Алайда, армспорттағы біртұтас шабуыл қозғалысындағы қарсылық режимдерінің мұндай бөлінуі, біздің ойымызша, қозғалыстың биомеханикалық құрылымы бойынша оңтайлы емес, өйткені ол қазіргі заманғы техниканың және армрестлерлердің арнайы физикалық қасиеттерінің толық дамуына ықпал етпейді.

Зерттеуде жоғарыда айтылғандардың негізінде автор қарсылықтың төмендеу-өсу режимін, инерциясыз басқару әсерінің тренажерінде, армрестлердің жаттығу процесінде қолдану мотор қасиеттерін дамытудың тиімді әдісі болып табылады деген гипотезаға сүйенді, өйткені ол М. М. Эбзеев ұсынған кешенді вариативті қолдану әдістемесімен салыстырғанда жоғары дәрежелі қол күресшілерінің қозғалысын құрудың биомеханикалық құрылымын ескереді қарсыласу режимдерінің айнымалылары.

Зерттеудің мақсаты бәсекеге қабілетті жаттығудың ерекшеліктері негізінде III - II спорттық разрядты армрестлерлердің жаттығу процесінде моторлық әрекеттерді оңтайландыру болып табылады.

Басқару әсерінің инерциясыз тренажерінде шабуылдау қозғалысының техникасын қалыптастыру үшін жағдайлар жасалды, бұл модельдік сипаттамалары жоғары спорттық біліктілікке сәйкес келетін қозғалыс техникасын қалыптастыруға мүмкіндік береді, бұл қарсылықтың азайып бара жатқан режимін құру арқылы қол жеткізіледі.

Инерциясыз басқару әсерінің тренажерінде күш моментінің өзгеруіне жүргізілген Математикалық талдау оның айнымалылар мен квази-тұрақты қарсылық режимдерін жүзеге асыратынын көрсетті. Математикалық есептелген күш моментінің өзгеруі практикалық зерттеулердің нәтижелерін растайды.

Инерциясыз басқару әсерінің тренажерінде жұмыс істеген кезде қозғалыстың биомеханикалық талдауы қарсылықтың төмендеу режимін қолдана отырып, оған қарсылықтың төмендеу және өсу режимдерінің ең жақсы қасиеттері оңтайлы түрде қосылып, оны армрестлерлерді жаттықтыруға ең қолайлы етеді, атап айтқанда:

* бұл қозғалыстың басында максималды күштің көбірек көрінуіне, қозғалыстың ортасына дейін күштің көрінуінің төмендеуіне (қарсыласу режимінің төмендеуіндегідей) және қозғалыстың соңына қарай күштің жоғарылауына ықпал етеді (қарсыласу режимінің жоғарылауындағыдай), бұл жоғары деңгейдегі армрестлерлермен күресудің маңызды факторы;

* оны пайдалану кезінде, сондай-ақ спорттық шеберліктің жоғарылауымен, максималды күшке тезірек жету (қарсыласу режимі төмендегендегідей), бұл шеберлік критерийлерінің бірі болып табылады;

* оны қолдану арқылы жоғары деңгейдегі спортшылар сияқты қозғалыстың басында және соңында қуаттың артуы байқалады, бұл шеберлік критерийлерінің бірі;

* қозғалыс соңында күштің екпінді дамуы жүреді (қарсылық режимінің жоғарылауы сияқты);

* қозғалыс фазалары бойынша шабуылдаушы қозғалыс әрекетінің орындалу уақыты осы шамалардың қарсылықтың төмендеу режиміндегі көрінісіне ұқсас;

* қозғалыс фазалары бойынша күш импульсінің шамалары қарсылықтың төмендеу режиміне қарағанда біршама жоғары (үлкен), бұл қозғалыстың биомеханикалық параметрлерінің жақсарғанын көрсетеді.

Қарсылықтың азайып бара жатқан режимін қолдана отырып, армспортта жаттығудың әзірленген әдістемесі салыстырмалы педагогикалық эксперименттің нәтижелерімен расталатын арнайы дене шынықтырудағы нәтижелердің ең үлкен өсімін береді. Нәтижелердің сенімді жоғары өсуі ($p < 0,05$ кезінде) барлық жүргізілген сынақтарда анықталды, мысалы:

* Қозғалыстың басында максималды статикалық күштің шамасы $404 \pm 4,9$ Н-дан $438 \pm 4,6$ Н-ға дейін өсті (8,6% - ға).

* Қозғалыстың ортасындағы максималды статикалық күштің шамасы $434 \pm 5,2$ Н-ден $488 \pm 6,7$ Н-ге дейін өсті (12,6% - ға).

* Қозғалыс соңында максималды статикалық күштің шамасы $470 \pm 7,5$ Н-ден $535 \pm 8,5$ Н-ге дейін өсті (13,9% - ға).

80% кедергісі бар қозғалыстың орындалу уақыты $0,67 \pm 0,018$ с-тан $0,59 \pm 0,018$ с-қа дейін төмендеді (10,97% - ға). 80% қарсылық кезінде максималды күшке жету уақыты $0,54 \pm 0,016$ с - тан $0,42 \pm 0,016$ с-қа дейін қысқарды (21,34 %). "Арнайы күшке төзімділік" сынағының орындалу уақыты $34,9 \pm 1,62$ с-тан $53,9 \pm 1,78$ с-қа дейін (56,8% - ға) өсті.

Әдебиет

1. Армрестлинг: оқу-әдістемелік құрал / Р.М. Баймұхаметов, Н. Н. Григорьев, В. И. Муминов және т. б.; жалпы ред. В. И. Муминова. – Санкт-Петербург: Эскери. дене шынықтыру, 2017. - 84 б.

2. Бельский, и. тиімді жаттығу жүйелері. Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг: оқу құралы / М.Бельский. - Минск: Вида, 2017. – 384 б.

3. Дубатовкин, В.И. спортшымен жеке ойын спорт түрлерінде жұмыс жасаудағы жаттықтырушының жеке сипаттамалары / В. И. Дубатовкин // жеке ойын спорт түрлерін дамытудың өзекті мәселелері мен перспективалары : бүкілресейлік ғылыми Интернет конференциясының материалдары. - Мәскеу, 2017. – 124-127 ББ.

4. Дубатовкин, В.И. артық салмақтың пайда болуы және онымен күресу мотивациясы / В. И. Дубатовкин // жеке ойын спорт түрлері: инновациялар, заманауи әдістер және практикалық қолдану тәжірибесі : Халықаралық қатысумен бүкілресейлік ғылыми-практикалық интернет-конференция материалдары. - Мәскеу, 2016. - Б.9-11.

5. Мұсаев, И.С.-х. күрестегі оқытудың инновациялық әдістері / и. с.-х Мұсаев, В. И. Дубатовкин // Ресей Ауыл шаруашылығы министрлігінің жоғары оқу орындарында дене шынықтыру мен спортты дамытудың өзекті мәселелері мен

перспективалары : бүкілресейлік ғылыми-практикалық конференция материалдары. – Мәскеу, - 2014. – 259-262.

6. Мелентьев А. Н. жарақаттан кейінгі кезеңде студент-спортшыларды оңалту алдын алу және қалпына келтіру : дене шынықтыру студенттері мен оқытушыларына арналған әдістемелік ұсыныстар / а.н. Мелентьев, с. Ю. Никитченко, Д. В. Федчук. - Мәскеу: [Б. и.], 2018. - 78 б.

7. Мелентьев А. Н. жоғары оқу орындарында күндізгі бөлімде оқитын студенттердің күштік қасиеттерін дамытуға арналған жаттығулар кешені : студенттер мен дене шынықтыру оқытушыларына арналған әдістемелік ұсыныстар / а.н. Мелентьев, с. Ю. Никитченко, и. у. Далнаев. Мәскеу: [б. и.], 2018. - 56 б.

8. Жоғары оқу орындарындағы спорт кафедраларының аралас көп ядролы көп деңгейлі ұжымында психологиялық қатынастар моделін құру / А.Н. Мелентьев, С. Ю. Никитченко, В. И. Дубатовкин, М. З. Курамагомедов // педагогикалық журнал. – 2019. – Т. 9, № 5А. - II бөлім. – 215-222 ББ.

9. Мүгедектігі бар адамдардың дамуы мен емделуіне арнайы ландшафттық объектілердің әсерін зерттеу / Э. В. Макарова, Р. К. Ханбабаев, В. И. Дубатовкин, Е. Н. Олейник, С. Ю. Никитченко // Ландшафттық сәулет хабаршысы. – 2018. – №15. - 47-54 Б.

10. Никитченко, С.Ю. күшті спорт түрлеріндегі спортшылардың тамақтануы жоғары спорттық нәтижеге қол жеткізудің негізі ретінде / С. ю. Никитченко, И. В. Яковлев // Ресей Ауыл шаруашылығы министрлігінің жоғары оқу орындарындағы дене шынықтыру мен спортты дамытудың заманауи мәселелері мен технологиялары : дене шынықтыру мұғалімдеріне арналған бүкілресейлік ғылыми-практикалық конференция материалдарының жинағы. - Мәскеу, 2018. – 34-36 ББ.

11. Никитченко, С.Ю. жоғары оқу орнында грек-рим күресін оқыту практикасы : оқу құралы / С. Ю. Никитченко, В. И. Дубатовкин, И. С.-х. Мусаев. - Мәскеу, мәсх, 2020. – 122 б – - ISBN 978-5-6044136-1-6 12. Күштік спорт түрлері: оқу құралы / С. Ю. Никитченко, Н. А. Федяев, Н.Ф. Сторчева, И.С.-х. Мусаев. - Мәскеу: Эдитус, 2020. – 150 Б.

ӘОЖ 7.79.796.03

**ТЕРЕҢДЕТЕ ЖЕТІЛДІРУ КЕЗЕҢІНДЕ 15-17 ЖАСТАҒЫ
ТАЙБОКСШЫЛАРДА КҮШ ҚАБІЛЕТТЕРІ МЕН
ИКЕМДІЛІГІН ТӘРБИЕЛЕУ ӘДІСТЕМЕСІ**

Тұрлығазы Ә.А.

Дошыбеков А.Б., туризм және спорт академиясы дене шынықтыру және спорттың теориялық негіздері кафедрасының меңгерушісі, PhD докторы, Қазақстан

Мақалада қазіргі заманғы спорт үшін ең жаңартылған жекпе-жек түрі, керемет толыққанды жекпе-жек пен нақты жекпе-жектің таңғажайып синтезі. Тай боксының бумы алпысыншы жылдардағы каратэдегідей экзотикаға емес, жекпе-жектің осы түрінің жоғары тиімділігі мен ойын-сауығына негізделген. Ресейде муай

тай жақында - өткен ғасырдың 90-жылдарының басында [58, 135] өсіріліп, қарқынды дами бастады. Бүгінгі таңда ғылым тұрғысынан бұл спорттың бірқатар аспектілері әлі зерттелмеген. Қол жетімді бірнеше тай бокс әдебиеті негізінен қозғалыс техникасын оқыту мәселелерін және кейбір тактика мәселелерін қамтиды. Бұл әдебиеттердің көпшілігі танымал және спортшыларды даярлаудың әртүрлі аспектілері мен оның құрылымын ашпайды.

Спорттық жетістіктер деңгейінің үздіксіз артуы және ел ішінде және халықаралық аренада бәсекелестіктің күшеюі оқу-жаттығу процесінің неғұрлым тиімді нысандарын, құралдары мен әдістерін іздеу арқылы тайбоксышыларды мақсатты даярлау проблемасын қарқынды дамытуды талап етеді.

Жекпе-жекте жоғары тұрақты нәтижелерге қол жеткізу үшін спортшының дене шынықтыру деңгейі, оның ішінде моторлық қасиеттерді: күш, жылдамдық, төзімділік, икемділік пен ептілікті көрсету қабілетін тәрбиелеу бірінші кезектегі маңызға ие. Бұл қасиеттерді оқшаулау мүмкін емес, әрқашан белгілі бір жағдайлар бар, оларда бір немесе бірнеше қасиеттерді тәрбиелеуге болады. Тай боксы күш қабілеттілігі (максималды күш, жарылғыш күш, жылдамдыққа төзімділік) және жамбас буынындағы қозғалғыштық сияқты маңызды физикалық қасиеттерді көрсетуге жоғары талаптар қояды, өйткені жауынгерлік әрекеттердің тиімділігі көбінесе осы қасиеттердің дамуының оңтайлы деңгейіне байланысты.

Ю. В. Верхошанский әр спорт түріне спорт түрінің даму тарихымен, мотивациясымен, мақсаттарының ерекшелігімен, жарыс ережелерімен және т. б. анықталатын қозғалыс әрекеттерінің ерекшеліктері тән деп санайды. белгілі бір спорттық іс-әрекеттің қалай ұйымдастырылғанын және қандай жағдайда жүзеге асырылатынын түсініп, оны қалай жетілдіруге қатысты дұрыс шешімдер қабылдауға болады, соның ішінде және дене шынықтыру құралдарының көмегімен.

Осылайша, біздің зерттеуіміздің өзектілігі Тай боксындағы спортшылардың дене шынықтыру мәселесінің жеткіліксіз дамуымен және жас тайбоксышыларда күш пен икемділікке тәрбиелеудің ғылыми негізделген әдістемесін әзірлеудің шұғыл қажеттілігімен байланысты.

Зерттеудің мақсаты-15-17 жас аралығындағы тайбоксышылардың оқу процесін жетілдіру және оларды арнайы физикалық қасиеттерді басым тәрбиелеу негізінде бәсекеге қабілетті қызметке дайындау жолын іздеу.

➤ терең мамандану кезеңінде 15-17 жастағы тайбоксышыларда күштік қабілеттер мен икемділікті тәрбиелеу әдістемесі әзірленді; соққылардың жылдамдық-күштік төзімділігін жетілдіруге бағытталған арнайы аралық-айналмалы жаттығу әзірленді

➤ жылдық циклде жалпы және арнайы күш қабілеттері мен икемділігін тәрбиелеуге баса назар аудара отырып, тайбоксышылардың дене шынықтыру дайындығының құралдары мен әдістері жүйеленген.

Жас тайбоксышыларда күштік қабілеттер мен икемділікті тәрбиелеудің дәстүрлі емес әдістемесін негіздеу. Алынған нәтижелер күш қабілеттері мен икемділігін тәрбиелеуге баса назар аудара отырып, дене шынықтыру әдістемесі туралы жаңа деректерді ұсына отырып, жекпе-жек спортшыларын даярлау теориясы мен әдістемесі саласындағы білімді толықтырады.

- 15-17 жастағы тайбокшшыларда күш қабілеттері мен икемділігін тәрбиелеудің инновациялық бағдарламасы мен әдістемесі әзірленді, ол арнайы педагогикалық экспериментте дәстүрлі дайындық әдістеріне қатысты жоғары тиімділік пен сенімділікті көрсетті;

Әдеби дереккөздерге жүргізілген талдау жас тайбокшшыларды спорттық даярлау әдістемесін әзірлеуге және ғылыми негіздеуге арналған ғылыми-зерттеу жұмыстарының жоқтығын көрсетеді. Көптеген жетекші мамандардың пікірінше, терең мамандану кезеңіндегі спорттық дайындықтың тиімді әдісі көбінесе спортшылардың көп жылдық жаттығуларының сәттілігін анықтайды.

Жас жігіттерде жалпы және арнайы күштік қабілеттер мен икемділікті тәрбиелеудің тәжірибеде әзірленген және сыналған әдістемесі келесі негізгі құралдар мен әдістерді қамтыды:

- жалпы күш жаттығулары әдістеме бойынша құрылды, оның мәні ең жоғары көтерілген салмақтың 30-60% статодинамикалық режимде күш жаттығуларын орындау, бір жиынтықта 15 қайталау, дамытушылық жаттығуларда барлығы 5-6 тәсіл, қолдау жаттығуларында 3 тәсіл болды.

- икемділікке тәрбиелеу кезінде келесі жаттығулар дәйектілікпен қолданылды: тегіс серіппелі, баллистикалық жаттығулар жаттығудан кейінгі сабақтарға енгізілді, ал жаттығудың негізгі бөлігінен кейін "созылу" және статикалық сипаттағы жаттығулар қолданылды.

- жарылғыш күш соққы әдісі арқылы дамыды, атап айтқанда: шкафтан секіру, содан кейін секіруде тізе соғу, шапалақпен жатып тұрып итеру, ауыр шиналарға секіру, салмақпен соққы беру, ауыр тасты, мойынды жарылғыш итеру;

- жоғарғы және төменгі аяқтардың белдік бұлшықеттерінің жалпы және арнайы жылдамдық-күш төзімділігі дөңгелек жаттығу түрінде аралық әдіс арқылы дамыды.

Эксперименттік топтың әрбір тайбокшшысы жеке карточкаларға бағдарланды, онда әрқайсысында он бес күш пен созылу жаттығулары, олардың әрқайсысының максималды көрсеткіштері, орындау кезегі және жүктемені мөлшерлеу көрсетілген.

Тай боксындағы бәсекелестік жағдайдағы техникалық әрекеттердің өнімділігі көбінесе күш қабілетінің даму деңгейіне (соққылардағы жарылғыш күш, клинчтегі максималды күш және соққыға төзімділік) және икемділікке (жамбас буынындағы қозғалғыштық) байланысты екендігі көрсетілген.

Екі топтың жылдық циклінің соңында жалпы және арнайы күш дайындығы мен икемділігін сынау нәтижелері эксперименттік топта эксперименттік әдісті қолдана отырып, басқару әсерінен айтарлықтай өзгерістер болғанын көрсетті.

Жыл басындағы бақылау тобына қатысты күштік қабілеттердің жалпы және арнайы дайындығының және эксперименттік топтың икемділігінің көрсеткіштері бойынша деректерді салыстыру, бақылау тобының пайдасына бір "көпір" көрсеткішінен басқа іс жүзінде сенімді айырмашылықтар табылған жоқ, айырмашылық ($1=2,3 < 0,05$).

Жылдық циклдің соңында деректерді талдау эксперименттік әдісті қолдана отырып, басқару әсерінің әсерінен тайбоксерлердің эксперименттік тобында болған елеулі өзгерістерді көрсетті. Бақылау тобында өзгерістер де болды, бірақ

айтарлықтай аз дәрежеде. Нақты айырмашылық жалпы дайындық күші мен икемділігі бойынша 7 тесттің 5 тестінде болды. Екі сынақта "өлі күш" және "көпір", топтар арасындағы орташа айырмашылықтар алынбады. Бақылау тобында өлім күшінің көрсеткіштерінде айтарлықтай жақсару байқалды, бұл жылдың соңында 128 кг құрады, ал басында 112 кг.

Арнайы күш дайындығының орташа деректері барлық 7 көрсеткіш бойынша бақылау тобына қатысты эксперименттік топтың айырмашылықтарының дұрыстығын көрсетті.

Жас тайбоксшыларда дене мүшелерінің төрт соққысының орташа "ең күшті соққысы" болып табылады бүйірлік соққы (254 кг), содан кейін бүйірлік соққы (223 кг), содан кейін тікелей соққы (202 кг) және бүйірлік соққы (188). Сондай-ақ, эксперименттік топ қатысушыларында жыл басында жамбас буынында қозғалғыштығы жеткіліксіз болған, екі түрдегі (тұру және отыру) тренажерлерді қолдана отырып, статикалық күйде созылу жаттығуларын қосымша орындады. Жылдың соңына қарай 10 тайбоксшының ішінен жамбас буынындағы қозғалғыштығын 180 градусқа 6 тайбоксшы көрсетті, қалған төрт адам жоғары деңгейге жете алмады, бірақ буындағы қозғалғыштығын бұрынғы деңгейден едәуір арттырды.

Соққылардан, аяқтардан, шынтақтардан, тізелерден тұратын арнайы интервалды-айналмалы Жаттығулар жоғары тиімділік пен сенімділікті көрсетті. 1 минуттық үзіліспен үш раундта "соққылардың жылдамдыққа төзімділігі" сынағында (1 раунд-соққылар, 2 раунд - соққылар, 3 раунд - соққылар және екеуінде бүйірлік соққылар) эксперименттік топ бақылау тобына қатысты жыл соңында барлық үш раундта сенімді айырмашылықты көрсетті. $A < 0,05$.

Спорттық көрсеткіштер мен күш қабілеттілігі мен икемділігін тестілеу көрсеткіштерінің динамикасы бақылау тобына қарағанда эксперименттік топтағы спортшыларда жақсы болды. Біздің бағдарламамыздағы бір жылдық жаттығу процесінен кейін эксперименттік топтың тайбоксшылары "Қазақстанның және Азия аймағы" жарыстарында үш бірінші, екі екінші және үштен екі орынды иеленді. Жыл соңында эксперименттік топқа қатысушылардың жалпы күш дайындығы мен икемділігін, сондай-ақ арнайы күш дайындығын тестілеу нәтижелері бақылау тобына қатысушылардың алдында $A < 0,05$ кезінде тиісінше 20,7 және 13,9% - ға сенімді артықшылық көрсетті. Мұның бәрі бір жылдық циклдің жаттығу құралдарының мазмұны мен құрылымына енгізілген күштік қабілеттер мен икемділікті тәрбиелеудің дамыған әдістемесінің артықшылығын көрсетеді.

15-17 жас аралығындағы тайбоксшыларда әзірленген және сыналған күш қабілеттері мен икемділігін бір жылдық циклде тәрбиелеу әдістемесі күш мүмкіндіктері мен буындардағы ұтқырлықтың даму деңгейін арттырады. Әдістеме келесі негізгі құралдар мен әдістерден тұрады:

- максималды күш, бұлшықет талшықтары мен бұлшықет төзімділігін дамыту үшін В.Н. Селуяновтың техникасын қолдану ұсынылады. Әдістеменің мәні-максималды көтерілген салмақтың 30-60% стато-динамикалық режимде күш жаттығуларын орындау, бір жиынтықта 15-20 қайталау, барлығы 6 жиынтық. Тайбоксшылардың жалпы дайындық кезеңінде жұмыс күш жаттығуларын дамытудан тұрады, яғни бұлшықет тобына 6 тәсіл, ал жарыс алдындағы кезеңде

жүктеме азаяды, қолдау жаттығулары 3 жиынтықта орындалады. Жарысқа екі апта қалғанда жалпы күш жаттығулары алынып тасталады, тек жылдамдық пен күштің арнайы жаттығулары жасалады;

- тегіс серіппелі және баллистикалық жаттығуларды әр сабақтың басында сапта жүгіргеннен кейін немесе арқанмен секіргеннен кейін орындаған жөн;

- "созылу" түрі бойынша икемділікті сақтауға және дамытуға арналған жаттығулар күш жаттығуларынан кейін орындалады және шиеленісті жеңілдету және буындардағы қозғалғыштықты бірдей деңгейде ұстау үшін күш жаттығуларына қатысқан бұлшықет топтарына бағытталған.

Тайбоксшыларда жарылғыш күшті дамытудың тиімді құралдары-арнайы соққы жаттығулары, мысалы:

- шкафтан секіру, содан кейін секіру кезінде тізе соғу;

- шапалақпен жатып тұрып итеру;

- тізе соққыларымен де, соққыларсыз да доңғалақтарға секіру;

- қолдар мен аяқтардағы салмақпен көлеңкемен күресу;

- ядроны, ауыр тасты, мойынды жарылғыш итеру, бір қолмен темірмен шинаға соғу;

- толық скваттан секіру.

Тайбоксшылар денесінің жоғарғы және төменгі аяқтарының белдік бұлшықеттерінің жылдамдық-күштік төзімділігін бәсекелестік жаттығуларға қарамастан да, салыстырмалы түрде де аралық-айналмалы жаттығулар арқылы дамытқан жөн. Құрамына мынадай жаттығулар кешендері кірді:

- бірінші станция-штангаға тартылу, екіншісі-жатып тұрып еденнен итеру, үшіншісі-24 кг салмақпен еңкейу.оңтайлы қарқындылығы мен ұзақтығы, демалу аралығы бар жылдамдық-күш жаттығуларын бірнеше рет қайталау жоюды қамтамасыз етеді сутегі иондарының артық жиналуы. Бұлшықеттердің Күштік және аэробты мүмкіндіктерінің өсуін қамтамасыз етуге мүмкіндік береді; арнайы жылдамдыққа төзімділікті тәрбиелеу, сонымен қатар аралық-айналмалы жаттығулар арқылы жүргізілуі керек. Арнайы аралық айналмалы жаттығулар екі жұмыс нұсқасын қамтиды :

- снарядтарда орындалатын жұдырықпен, тіземен, жіліншікпен соққылар. Соққылар максималды қарқындылықпен 10 секундқа жұдырықпен, 15 секунд тізе мен жіліншікпен (Бірінші тәсіл - жұдырықпен, екіншісі - тіземен және үшіншісі - жіліншікпен соғу) 1 минут демалу аралығымен, 9 рет жиындар саны, жүрек соғу жиілігі минутына 180 соққыдан аспайды. Бұл нұсқадағы жұмыс алактат-анаэробты механизмді дамытады;

- снарядтарға 6 раундта максималды қарқындылықпен (қол-аяқ, шынтақ, тізе) 1 мин, демалу] мин. мұндай жаттығулар энергиямен қамтамасыз етудің гликолитикалық механизмін жетілдіреді, қарқынды жылдамдық пен күш жұмысының стереотипін жасайды;

- қапшықта орташа қарқынмен үдеумен жұмыс істеу және В. И. Филимоновтың жүгіру жаттығуларының кешені, 100 метрден 5 рет, демалыс аралығы 2 мин. (жүру). Жүрек соғу жиілігі минутына 180 соққыдан аспайды.

Дамытушылық жаттығулар кезінде созылу жаттығуларын күнделікті және біртіндеп көлемнің ұлғаюымен, қол жеткізілген икемділік деңгейін ұстап тұру

кезеңінде жаттығулардың көлемін бірдей жиілікте оған зиян келтірместен жартысына дейін азайтуға болады. Жамбас буынында икемділікті дамыту үшін, икемділігі жеткіліксіз адамдар үшін жаттығулар тұрып және отырғанда орындалатын сабақтарда "арқан" және "Стела" тренажерлерін қосымша пайдалануды ұсынамыз. Статикалық созылуды орындағаннан кейін, 5 минут ішінде баллистикалық жаттығулармен жамбас буынындағы қозғалғыштығын бекіту керек.

Қорыта айтқанда ұрмалы жекпе-жектің оқу-жаттығу процесінде "ЭД КИКТЕСТ-100 электронды бокс қапшығы" бірегей, заманауи спорттық-жаттығу тренажерін арнайы дене шынықтыруды үйрету және бақылау үшін тиімді және қызықты пайдалану. Электрондық сөмке жүйесі спортшыға әртүрлі жаттығулар жасауға мүмкіндік беретін 48 жұмыс режиміне бағдарламаланған. Режимдер 7 түрге бөлінеді:

- жалғыз соққылар;
- соққыға төзімділік режимдері;
- жылдамдық сериялары;
- қысқа сериялы соққы режимі;
- күш параметрі бойынша берілген жүктеме режимдері;
- бокс матчына еліктеу режимдері;
- еркін режим.

Күштік қабілеттер мен икемділікті тәрбиелеу тиімділігінің маңызды психологиялық факторы-бұл жағымды, ерікті көзқарас, осы қасиеттердің қажеттілігіне сену мотивтері.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Абалаков В. М. динамометриялық және динамографиялық зерттеулерге арналған аспаптар / В. М. Абалаков; матер.конф. спорт саласында әртүрлі жабдықтарды ойлап табу және қолдану бойынша. -М., 1966 - Б. 31.

2. Абилханов А. Н.арнайы дайындық құралдарын пайдалану негізінде балуандардың техникалық-тактикалық іс-қимылдарының тиімділігі (икемділік :автор. дис. .канд. пед. Абилханов Ахмед Нұретдіұлы ; МГАФК.- Малаховка, 1991.-23Б

3. Агашин Ф.К. боксшыларды даярлаудағы биомеханикалық тренажерлер / Ф. к. Агашин, М. Ф. Агашин., Филимонов В. И. // дене шынықтыру теориясы мен практикасы, -1978. N 3. Б. 70-73.

4. Агашин Ф. К. соққы қозғалыстарының биомеханикасы / Ф. К. Агашин ; М.: ФиС. 1977.-207б.

5. Алабин В.Г. дене шынықтыру мен спорттағы тренажерлер мен жаттығу құрылғылары / В. Г. Алабин, А. Д. Скрипко.- Анықтама, - Минск: Жоғарыда. Мектеп, 1979.-176 Б.

6. Икемділікті зерттеу және оны дамыту әдістемесінің эксперименттік негіздемесі: реферат.дис.канд.пед.ғылымдар / Н. Я. Алисов; лпму. Лесгафта.- Л., 1971.-20б.

ТЕРЕҢ МАМАНДАНУ КЕЗЕҢІНДЕ ЖАС ТАЙБОКСШЫЛАРДА КҮШ ҚАБІЛЕТТЕРІ МЕН ИКЕМДІЛІГІН ТӘРБИЕЛЕУ ӘДІСТЕМЕСІ

Тұрлығазы Ә.А.

Дошыбеков А.Б., туризм және спорт академиясы дене
шынықтыру және спорттың теориялық негіздері кафедрасының
меңгерушісі, PhD докторы, Қазақстан

Таиландтың мәдени мұрасы болып табылатын тай боксы (шынайы атауы "муай тай", яғни "еркін жекпе-жек"), ғасырлар бойғы тарихы бар ерекше дәстүрі бар, жақында әлемде үлкен танымалдылыққа ие болды. Бұл қазіргі заманғы спорт үшін ең жаңартылған жекпе-жек түрі, керемет толыққанды жекпе-жек пен нақты жекпе-жектің таңғажайып синтезі. Ресейде муай тай жақында, өткен ғасырдың 90-жылдарының басында өсіріліп, қарқынды дами бастады.

Спорттық жетістіктер деңгейінің үздіксіз артуы және ел ішінде және халықаралық аренада бәсекелестіктің күшеюі оқу-жаттығу процесінің неғұрлым тиімді нысандарын, құралдары мен әдістерін іздеу арқылы тайбоксшыларды мақсатты даярлау проблемасын қарқынды дамытуды талап етеді. Жекпе-жекте жоғары тұрақты нәтижелерге қол жеткізу үшін спортшының дене шынықтыру деңгейі, оның ішінде моторлық қасиеттерді: күш, жылдамдық, төзімділік, икемділік пен ептілікті көрсету қабілетін тәрбиелеу бірінші кезектегі маңызға ие. Бұл қасиеттерді оқшаулау мүмкін емес, әрқашан белгілі бір жағдайлар бар, оларда бір немесе бірнеше қасиеттерді тәрбиелеуге болады.

Тай боксы күш қабілеттілігі (максималды күш, жарылғыш күш, жылдамдыққа төзімділік) және икемділік (жамбас буынындағы ұтқырлық) сияқты маңызды физикалық қасиеттерді көрсетуге жоғары талаптар қояды, өйткені бәсекелестік әрекеттердің тиімділігі көбінесе осы қасиеттердің дамуының оңтайлы деңгейіне байланысты. Зерттеудің мақсаты-15-17 жас аралығындағы тайбоксшыларды арнайы физикалық қасиеттерді басым тәрбиелеу негізінде бәсекелестік қызметке дайындаудың оқу процесін жетілдіру жолын іздеу. Қойылған мақсат пен міндеттерді шешу үшін педагогикалық эксперимент жүргізілді, оған 15-17 жастағы 30 тайбоксшы-жас қатысты. Зерттеу барысында 15 адамнан тұратын Бақылау (БТ) және эксперименттік топтар (ЭТ) ұйымдастырылды. Экспериментті бастамас бұрын 14 тест бойынша жалпы және арнайы күш дайындығы мен икемділік деңгейі анықталды. Нәтижелерді талдау БТ және ЭТ педагогикалық экспериментіне қатысушылардың күш дайындығы мен икемділік деңгейінде айтарлықтай айырмашылықтардың жоқтығын көрсетті ($A > 0,05$).

Бір жылдық циклде жаттығуды құру жастардың жасын, тай боксының ерекшелігін және білім беру мекемелеріндегі жастардың жұмыспен қамтылуын ескере отырып жүзеге асырылды. БТ өзінің дәстүрлі дайындық бағдарламасы бойынша, ЭТ – біздің әзірленген әдістеме бойынша оқыды. Жастардың күштік қабілеттері мен икемділігін тәрбиелеу әдістемесі келесі құралдар мен әдістерді қамтыды: – жастардың күш жаттығулары бұлшықет талшықтары мен күшінің

дамуы үшін қолайлы жас кезеңінде екенін ескере отырып, жалпы күштік дамудан құрылды.

В. Н. Селуяновтың әдістемесі максималды күш, бұлшықет массасы мен бұлшықет төзімділігіне тәрбиелеу ретінде қолданылды. Әдістеме "сплит" принципін немесе бөлек жаттығуларды қамтиды, оған сәйкес аптасына 1 рет статодинамикалық режимде екі бұлшықет тобына арналған дамыту жаттығулары орындалды, яғни жаттығу барысында бұлшықеттерді толық босаңсытпай. Жүктеме ең жоғары көтерілген салмақтың 30-60% құрады, бір жиынтықта 15 қайталау, бір бұлшықет тобына арналған дамытушылық жаттығуларда барлығы 5-6 жиынтық, қолдау жаттығуларында 3 жиынтық, демалыс аралығы 1 минут. Барлығы 8 негізгі бұлшықет тобы қатысты. - арнайы максималды күшті дамыту үшін келесі арнайы жаттығулар енгізілді: клинчадағы күрес, еденге бекітілген штангамен бұралу, турникетпен бұралу. – арнайы жарылғыш күш соққы әдісі арқылы дамыды, атап айтқанда: шкафтан секіру, содан кейін секіруде тізе соғу, шапалақпен жатып тұрып итеру, ауыр шиналарға секіру, салмақпен көлеңкемен күресу, ауыр тасты, мойынды жарылғыш итеру. - жылдамдыққа төзімділікті тәрбиелеу екі бағытта жүзеге асырылды: тайбоксшылардың бәсекеге қабілеттілігіне қарамастан және тай боксының бәсекеге қабілеттілігін модельдеу жағдайында.

В. В. Гавриловтың, В. Н. Селуяновтың жүргізілген ғылыми негізделген экспериментіне сілтеме жасай отырып, біз жылдамдыққа төзімділікті дамыту үшін максималды күштің 30-60% қарқындылығымен 45 секунд демалыспен орындалатын станциялар бойынша айналмалы жаттығулар түріндегі интервалдық әдісті қолдандық. Жалпы аралық айналмалы жаттығулар келесі жаттығуларды қамтыды: 1-ші станция-төмен штангаға иілу; 2 – ші станция-еденнен қолды созу; 3-ші станция – иілу. Жүрек соғу жиілігі 130-150 соққы болды. Арнайы аралық-айналмалы жаттығуларға соққы, тізе және жіліншік сияқты снарядтар кірді. Соққылар максималды қарқындылықпен 10 секунд ішінде қолдарымен, 15 секунд тізелерімен және аяқтарымен бірінен соң бірі (Бірінші тәсіл – жұдырықтар, екіншісі – тізе соққылары және үшіншісі – жіліншік соққылары) 1 мин демалу аралығымен, 9 рет жиындар саны, жүрек соғу жиілігі 180 уд/мин аспайды. алактат-анаэробты механизм. Келесі жаттығулар 4 раундта 1 минут ішінде екі раундта (қол-аяқ, шынтақ-тізе) снарядтарға қатты соққылармен сипатталды, демалу-1 минут. Мұндай жаттығулар энергиямен қамтамасыз етудің гликолитикалық механизмін жетілдіреді, қарқынды жылдамдық-күш жұмысының стереотипін жасайды.

Сондай-ақ, жылдамдыққа төзімділікті дамыту үшін В.И. Филимоновтың , 100 м-ден 5 рет, демалу аралығы 2 мин (серуендеу) орташа жылдамдықтағы қапшық жұмысы және жүгіру жаттығуларының кешені қолданылды. 180 уд/мин аспайтын жүрек соғу жиілігі икемділікке тәрбиелеу кезінде келесі жаттығулар қолданылды: жылынғаннан кейін сабақтарға енгізілген тегіс серіппелі, баллистикалық жаттығулар. Кешен алға қарай, көлбеу бағытта, көлбеу "тосқауыл сұрында" тегіс серіппелі тербелістерден басталды, тербелістер саны әр аяққа 10 рет болды. Содан кейін олар буындарға баллистикалық жаттығулар жасады (жамбас, иық, бел омыртқасы), әрқайсысы 15 рет. Тренажерларды қолдана отырып, созылу және статикалық жаттығулар сабақтың негізгі бөлігінен кейін қолданылды. Созылу түрі бойынша статодинамикалық жаттығуларды орындау кезінде созылған статикалық

күйде бекіту 10 секундты құрады. Бекітулер арасындағы серіппелі қозғалыстар 10 секундты құрады, бір буынға бекітулер саны – 10 рет. Статодинамикалық жаттығулардың артықшылығы-күш жаттығуларына қатысқан бұлшықеттерді "босату" керек, буындардағы қозғалғыштығын нашарлатпау керек, қалпына келтіру процестерін жеделдету керек. Белгілі болғандай, жеке мамандардың зерттеуінде максималды күшті арттыруға бағытталған жаттығулар буындардағы қозғалғыштықты 5-10% төмендетеді.

Сонымен қатар, күш жаттығуларымен бірге орындалатын созылу буындардағы ұтқырлықты 5-12% арттырады және оны 48 сағат бойы сақтайды. Тайбоксшылар жамбас буынында арнайы икемділікті дамытуға бағытталған статикалық жаттығулар екі түрдегі машиналардың көмегімен орындалды. Тренажердің бірінші түрі салмақтың белсенді салмағын пайдаланып (блоктық құрылғы – ролик арқылы) тұрып, аяқтың бұлшық еттерін бойлық және көлденең жіппен созуға арналған. Тренажердің екінші түрі жамбас буынындағы бұрыштың арнайы дозалау механизмін қолдана отырып, көлденең жіппен аяқтың бұлшық еттерін созуға арналған.

Бұл тренажерлерді 2000 жылы С. В. Брановицкий, Н. Н. Ткаченко жасаған. Тренажерларда созылу уақыты-15 минут. Тренажерларда аяқтың бұлшық еттерін статикалық созу кезінде тайбоксшылар кезек-кезек босаңсытып, жамбас буынының бұлшықеттері мен байламдарын қатайтып, жүктемені біртіндеп аздап ауырсынуға дейін арттырды.

Статикалық созылудан кейін тайбоксшылар жамбас буынындағы қозғалғыштығын 3 минут бойы белсенді жаттығулармен бекітті. Күштік соққылардың өзгеруін бақылау қазіргі заманғы спорттық-жаттығу тренажерінде – Эдуиктест-100 электронды бокс қапшығында жүргізілді.

Педагогикалық эксперимент жүргізу кезінде біз 14 тест бойынша сенімді деректер алдық, бұл тайбоксшылардың бір жылдық оқу-жаттығу процесінен кейін эксперименттік әдістемені қолдана отырып, басқару әсерінің әсерінен ЭГ-да айтарлықтай өзгерістер болғанын көрсетті. БТ тобында да өзгерістер болды, бірақ айтарлықтай аз.

Мұндай көрсеткіштерді салыстыру кестеде көрсетілген топтар арасындағы ауысуларды анықтауға мүмкіндік берді. Көріп отырғаныңыздай, жалпы күш дайындығы мен икемділігі, сондай-ақ арнайы күш дайындығы бойынша ЭГ қатысушылары ЭТ қатысушыларына қарағанда $p > 0,05$ кезінде тиісінше 20,5 және 13,5% - ға сенімді артықшылыққа ие. Біздің бағдарламамыздағы бір жылдық жаттығу процесінен кейін Қазақстан Азия аймағындағы ЭТ тайбоксшылары үш бірінші, екі екінші және екі үшінші орындарды иеленді. Спорттық көрсеткіштер мен күш қабілеттілігі мен икемділігін тестілеу көрсеткіштерінің динамикасы ЭТ спортшыларында БТ-ға қарағанда жақсы болды. Мұның бәрі күш қабілеттері мен икемділігін тәрбиелеудің әзірленген әдістемесінің жылдық циклінің оқу құралдарының мазмұны мен құрылымына енгізілген артықшылығын көрсетеді.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Абалаков В. М. динамометриялық және динамографиялық зерттеулерге арналған аспаптар / В. М. Абалаков; матер.конф. спорт саласында әртүрлі жабдықтарды ойлап табу және қолдану бойынша. -М., 1966 - Б. 31.

2. Абилханов А. Нарнайы дайындық құралдарын пайдалану негізінде балуандардың техникалық-тактикалық іс-қимылдарының тиімділігі (ікемділік :автореф. дис. .канд. пед. Абилханов Ахмед Нұретдіұлы ; МГАФК.- Малаховка, 1991.-23Б.

3. Агашин Ф.К. боксшыларды даярлаудағы биомеханикалық тренажерлер / Ф. К. Агашин, М. Ф. Агашин., Филимонов В. И. // дене шынықтыру теориясы мен практикасы, -1978. N 3. Б. 70-73.

4. Агашин Ф. К. соққы қозғалыстарының биомеханикасы / Ф. К. Агашин ; М.: ФиС. 1977.-207б.

5. Алабин В.Г. дене шынықтыру мен спорттағы тренажерлер мен жаттығу құрылғылары / В. Г. Алабин, А. Д. Скрипко.- Анықтама, - Минск: Жоғарыда. Мектеп, 1979.-176 Б.

6. Икемділікті зерттеу және оны дамыту әдістемесінің эксперименттік негіздемесі: реферат.дис.канд.пед.ғылымдар / Н. Я. Алисов; лпму. Лесгафта.- Л., 1971.-20б.

УДК 376.33

ОСОБЕННОСТИ ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ С КОХЛЕАРНЫМ ИМПЛАНТОМ

Тхоржевская Я.Я., Балужева В.О.

Научный руководитель: Камзина А.М., магистр педагогических наук,
сениор-лектор

Восточно-Казахстанский университет им. С. Аманжолова,
г. Усть-Каменогорск, Казахстан, e-mail: YanaTh@bk.ru

Пространственно-временные представления являются составляющей познавательной деятельности человека, включающие в себя осмысление и оперирование пространственно-временными свойствами и взаимоотношениями между объектами [1, 2]. В результате анализа теоретических источников, нами был сделан вывод об актуальности анализа особенностей пространственно-временных представлений у детей с кохлеарным имплантом младшего школьного возраста ввиду малого количества исследований по данной теме.

В ходе своего исследования мы опирались на трехкомпонентную модель анализа психического развития, предложенного Семаго М.М. и Семаго Н.Я. и такие структуры уровня базовой организации психического развития, как произвольная регуляция и пространственные представления [3, 4]. В целях исследования пространственно-временных представлений была проведена диагностика учащихся с кохлеарным имплантом второго класса: ученику 1 - 9 лет, ученику 2 – 8 лет, ученикам 3 и 4 – 10 лет возраста. Для определения уровня развития каждой структуры мы применили балльную систему от 0 (не сформировано) до 3 (сформировано), которая была создана с учетом возраста исследуемых и возрастных нормативов, предложенных Семаго М.М. и Семаго Н.Я.

Оценка произвольной регуляции двигательной активности проводилась с помощью методик «Оценка сформированности произвольной моторики рук», проба «Пальчики», «Оценка регуляции силы тонуса». Уровни сформированности:

- 0 баллов (не сформировано) – не может повторить серию движений
- 1 балл (низкий) – многочисленные ошибки в серии движений, нарушен темп, объем, переключаемость и точность движений
- 2 балла (средний) – единичные ошибки в серии движений, незначительные отклонения в темпе, объеме, переключаемости или точности движений
- 3 балла (сформировано) – отсутствие ошибок в серии движений, темп, объем, переключаемость и точность движений в норме

Оценка произвольной регуляции психических процессов проводилась с помощью методик «Узоры», «Пьерона-Рузера», методики В.М. Когана, «Задачи-шифровки». Уровни сформированности:

- 0 баллов (не сформировано) – удерживает одноступенчатую инструкцию, требуется постоянный контроль со стороны взрослого при выстраивании и коррекции программы выполнения, импульсивный характер деятельности
- 1 балл (низкий) – удерживает двухступенчатую инструкцию, требуется значительный контроль со стороны взрослого при выстраивании и коррекции программы выполнения, распределение внимания только на один признак
- 2 балла (средний) – удерживает двух-трехступенчатую инструкцию, требуется организующая помощь при выстраивании программы выполнения, нуждается в повторении инструкции, распределение внимания по двум признакам одновременно
- 3 балла (сформировано) – удерживает трех-четырёхступенчатую инструкцию, имеется способность самостоятельно выстраивать программу выполнения и исправлять ошибки, может распределять внимание по трем признакам одновременно

Оценка представлений о пространстве собственного тела проводилась с помощью проб «Анализ частей лица и их расположения по отношению друг к другу», «Анализ расположение частей собственного тела», «Анализ положения рук относительно собственного тела и частей рук относительно друг друга». Уровни сформированности:

- 0 баллов (не сформировано) – не может назвать части тела; не ориентируется в вертикальном, горизонтальном и сагиттальном направлениях даже при помощи взрослого; дифференциация правой и левой стороны отсутствует
- 1 балл (низкий) – не может назвать большинство частей лица и тела; требуется обучающая помощь при анализе взаиморасположения частей на собственном теле, выделить части тела другого человека не может; дифференциация правой и левой стороны отсутствует
- 2 балла (средний) – допускает незначительное количество ошибок при названии некоторых частей лица и тела; требуется организующая помощь при анализе взаиморасположения частей на собственном теле и по отношению к другому человеку, дифференциации правой и левой стороны
- 3 балла (сформировано) – может назвать все основные части лица и тела; самостоятельно проводит анализ взаиморасположения частей на собственном теле и по отношению к другому человеку; дифференцирует правую и левую сторону

Оценка представлений о пространстве расположения объектов проводилась с помощью методики Кооса. Уровень сформированности:

- 0 баллов (не сформировано) – не ориентируется в определении взаиморасположения объектов по вертикальной, горизонтальной осях, по направлению вправо/влево с точкой отсчета от себя со значительной помощью взрослого

- 1 балл (низкий) – требуется организующая помощь при ориентации в определении взаиморасположения объектов по вертикальной, горизонтальной осях с точкой отсчета от себя; по направлению вправо-влево и с точкой отсчета от объекта не ориентируется

- 2 балла (средний) – может самостоятельно ориентироваться в определении взаиморасположения объектов по вертикальной, горизонтальной осях с точкой отсчета от себя; по направлению вправо-влево и с точкой отсчета от объекта требуется организующая помощь

- 3 балла (сформировано) – самостоятельно ориентируется в определении взаиморасположения объектов по вертикальной, горизонтальной осях, по направлению вправо/влево с точкой отсчета от себя и от объекта

Оценка вербализации пространственных представлений проводилась с помощью анализа картинок с изображением объектов с различным взаиморасположением. Уровень сформированности пространственных представлений (импрессивный уровень):

- 0 баллов (не сформировано) – не понимает и не ориентируется в пространственных понятиях по горизонтальному, вертикальному, сагиттальному направлениям и по направлению вправо/влево

- 1 балл (низкий) – понимает некоторые пространственные представления по горизонтальному и вертикальному направлению; не сформированы понятия по сагиттальному направлению и по направлению вправо/влево

- 2 балла (средний) – понимает большую часть пространственных представления по горизонтальному и вертикальному направлению; сформированы некоторые понятия по сагиттальному направлению; понятия вправо/влево неустойчиво

- 3 балла (сформировано) – понимает пространственные понятия по горизонтальному, вертикальному, сагиттальному направлениям и по направлению вправо/влево

Уровень сформированности пространственных представлений (экспрессивный уровень):

- 0 баллов (не сформировано) – на экспрессивном уровне отсутствуют пространственные понятия по горизонтальному, вертикальному, сагиттальному направлениям и по направлению вправо/влево

- 1 балл (низкий) – в активной речи не называет большую часть пространственные представления по горизонтальному и вертикальному направлению; не сформированы понятия по сагиттальному направлению и по направлению вправо/влево

- 2 балла (средний) – в активной речи не употребляет некоторые пространственных представления по горизонтальному и вертикальному направлению; понятия по сагиттальному направлению, вправо/влево на экспрессивном уровне не сформированы

- 3 балла (сформировано) – самостоятельно употребляет пространственные понятия по горизонтальному, вертикальному, сагитальному направлениям и по направлению вправо/влево

Оценка понимания сложных речевых конструкций включала в себя формирование сравнительных степеней прилагательных, подбор антонимов, понимание сложных лексико-грамматических конструкций. Уровень сформированности:

- 0 баллов (не сформировано) – сравнительной степенью прилагательных и антонимами не владеет; не понимает сложные речевые конструкции

- 1 балл (низкий) – усвоена небольшая часть антонимичных понятий, сравнительной степенью прилагательных не владеет; не понимает сложные речевые конструкции

- 2 балла (средний) – основные антонимичные понятия усвоены, ошибки при составлении сравнительной степени прилагательных; понимание сложных речевых конструкций возможно с помощью взрослого

- 3 балла (сформировано) – владеет сравнительной степенью прилагательных и антонимами; понимает сложные речевые конструкции

Оценка временных представлений проводилась с помощью автоматизированного воспроизведения последовательности времен года, месяцев и дней недели, а также временных причинно-следственных представлений. Уровень сформированности:

- 0 баллов (не сформировано) – не понимает и не владеет временными конструкциями; порядок времен года, дней недели и месяцев назвать не может

- 1 балл (низкий) – множественные ошибки при формировании временных конструкций; знает только последовательность времен года

- 2 балла (средний) – некоторые ошибки при формировании временных конструкций; знает последовательность времен года и дней недели

- 3 балла (сформировано) – владеет временными конструкциями; знает последовательность времен года, дней недели и месяцев

В таблице 1 представлены результаты диагностики произвольной регуляции и пространственных представлений учащихся младших классов с кохлеарным имплантом по описанным выше критериям.

Таблица 1. Результаты диагностики уровня сформированности пространственно-временных представлений

Критерии	Ученик 1	Ученик 2	Ученик 3	Ученик 4
Произвольная регуляция двигательной активности	3 балла	3 балла	2 балла	2 балла
Произвольная регуляция психических процессов	3 балла	2 балла	1 балл	1 балл
Представление о пространстве собственного тела	2 балла	2 балла	1 балл	1 балл
Представление о пространстве расположения объектов	2 балла	2 балла	1 балл	1 балл

Вербализация пространственных представлений (импрессивный уровень)	1 балл	1 балл	0 баллов	0 баллов
Вербализация пространственных представлений (экспрессивный уровень)	1 балл	1 балл	0 баллов	0 баллов
Понимание сложных речевых конструкций	1 балл	1 балл	0 баллов	0 баллов
Вербализация временных представлений	2 балла	2 балла	0 баллов	0 баллов

Анализируя полученные результаты было выявлено, что в младшем школьном возрасте у детей с кохлеарным имплантом достаточно хорошо развита регуляция двигательной активности, что позволяет обеспечить ориентацию при движении в пространстве. Однако более низкие показатели произвольной регуляции психических процессов указывают на нарушение на уровне программирования и контроля, что может затруднять целенаправленность освоения пространственно-временных представлений.

Представление о пространстве собственного тела в невербальном плане у детей с кохлеарным имплантом присутствует, но из-за нарушения речи и недостаточно развитой мнестической системой не владеют многими понятиями, обозначающими части тела, и испытывают трудности с анализом тела в вертикальном и сагиттальном направлениях, в особенности при дифференциации левой и правой стороны. Владеют представлением о ведущей руке, но самостоятельно не используют это в качестве ориентира при дифференциации.

Сформирована способность определять расположение объектов по вертикальной и горизонтальной оси с точкой отсчета от собственного тела, взаиморасположение относительно друг друга определить не могут, что говорит о задержке формирования пространственных представлений из-за задержки в речевом развитии, т.к. в дошкольном возрасте ориентация от предметов начинает формироваться с опорой на словесную систему отсчета направлений при взаимодействии с предметами. Так же, как и на предыдущем уровне пространственных представлений, наиболее сложными для усвоения являются понятия по сагиттальному направлению и дифференциация левой и правой стороны.

Из-за недостаточности речевого развития и имеющихся нарушений на предыдущих уровнях пространственно-временных представлений менее сформированным оказывается уровень пространства речи и языка, как в импрессивном, так и в экспрессивном плане, что говорит об отсутствии усвоения большинства пространственных понятий. Так же дети с кохлеарным имплантом с большим трудом усваивают антонимические пары и речевые логические конструкции, что может указывать на недостаточное развитие таких операций мышления как анализ и сравнение.

Специфическими особенностями пространственно-временных представлений для детей с кохлеарным имплантом на основе проведенного исследования предположительно может являться недостаточная сформированность представлений вертикального направления, медленное накопление экспрессивного словаря пространственных понятий из-за недостаточно развитых операций мышления анализа и сравнения, что не позволяет в дошкольном возрасте самостоятельно формировать антонимичную пару при освоении определенного пространственного понятия. Из-за нарушения слухового восприятия в раннем возрасте не формируется абстрактная «схема тела», т.к. затруднено накопление импрессивного словаря пространственных представлений. Временные представления формируются механическим запоминанием без сопутствующего осмысления, это приводит к трудностям выстраивания причинно-следственных связей из-за невозможности простроить обратных ход событий.

Таким образом, у детей с кохлеарным имплантом наблюдаются указанные Семаго М.М. и Семаго Н.Я. общие закономерности взаимосвязей между структурами базовой организации психического развития, т.к. учащиеся, которые имели более высокий уровень развития регуляторного обеспечения психической активности, так же показали результаты выше на уровне пространственно-временных представлений. Имеется необходимость проведения коррекционных занятий для детей с кохлеарным имплантом, включающих формирование пространственно-временных представлений с опорой на развитие регуляторной сферы начиная с младшего дошкольного возраста. Перспективой дальнейших исследований является разработка программы коррекционных занятий по формированию пространственно-временных представлений для детей с кохлеарным имплантом и анализ эффективности воздействия через определенные модальности ощущений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дорофеева Т.А., Байкалова И.А. Формирование пространственных представлений у детей среднего дошкольного возраста // Инновационная наука. – 2019. – №5. – С. 159 – 162.
2. Сунцова А.В., Курдюкова С.В. Методы развития пространственных представлений у детей дошкольного и младшего школьного возраста // Современное дошкольное образование. Теория и практика. – 2015. – С. 34-43.
3. Семаго М.М., Семаго Н.Я. Типология отклоняющегося развития: Модель анализа и ее использование в практической деятельности / М.М. Семаго, Н.Я. Семаго. – М.: Генезис, 2020. – 400 с.
4. Семаго М.М., Семаго Н.Я. Теория и практика оценки психического развития ребёнка. Дошкольный и младший школьный возраст / М.М. Семаго, Н.Я. Семаго. – СПб.: Речь, 2005. – 384 с.

**МЕКТЕП ЖАҒДАЙЫНДА КҮШ, ЖЫЛДАМДЫҚ ҚАБІЛЕТТЕРІН
ҮШТАСТЫРА ДАМУ ҚҰРАЛДАРЫН ПАЙДАЛАНА ОТЫРЫП,
ЖЕҢІЛ АТЛЕТ-СПРИНТЕРЛЕРДІҢ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫН ДАМУ**

Магистрант Тәбәрәк Еркінбек

Зауренбеков Бауыржан Зауренбекович туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы

Русанов Василий Петрович Д.П.Н., Профессор

Қысқа қашықтыққа жүгіру (спринт) - жеңіл атлетиканың ең керемет түрлерінің бірі. Спринт физикалық дайындықтың барлық аспектілеріне, әсіресе жылдамдық қабілеттеріне жоғары талаптар қояды[10].

Бірқатар зерттеулер жылдамдық-күш қабілеттілігі - бұл лезде "жарылғыш" жүйке-бұлшықет күшін көрсету қабілетімен сипатталатын күрделі физикалық қасиет, бұл өз кезегінде белгілі бір бұлшықет топтарының үлкен күшіне, олардың жиырылу жылдамдығына және жеңіл атлеттің өте шоғырланған ерікті күш-жігерге қабілеттілігіне негізделген. Ю. В. Верхошанскийдің пікірінше, жылдамдық пен күштің көріністеріне қабілеттілік күш пен жылдамдықтың туындысы ретінде емес, жылдамдық, күш, төзімділік және даму үшін бір қатарға қойылуы керек тәуелсіз сапа ретінде түсінілуі керек. Оған ғана тән жаттығулар мен әдістер. Мұндай құралдар уақытша және динамикалық сипаттамалары бойынша негізгі спорттық жаттығуға сәйкес келуі керек: оның көріну уақытын ескере отырып, динамикалық күштің орташа мөлшері, ең бастысы – динамикалық күштің максималды даму жылдамдығы[10].

Зерттеудің мақсаты-15-16 жастағы жеңіл атлет-спринтерлердің жылдамдық-күштік қасиеттерін тәрбиелеудің тиімді құралдары мен әдістерін анықтау.

Жылдамдық-күш қасиеттерін дамытуға бағытталған арнайы жаттығуларды мақсатты бағыт бойынша жіктеген жөн. Бірінші топқа спортшының моторикасының әлеуетін одан әрі арттыруға бағытталған жаттығулар кіреді. Екінші топқа спорттық мамандандыру қимылдарын орындау режимін оңтайландыру арқылы қозғалыс мүмкіндіктерінің әлеуетін іске асыруға бағытталған жаттығулар жатады [3,10].

Еңсерілетін қарсылық пен қарқындылықтың мөлшері бойынша жылдамдық пен күш қасиеттерін дамытуға бағытталған арнайы жаттығуларды үш топқа бөлуге болады:

1) қарсылықты жеңу жаттығулары, оның мәні бәсекелестіктен жоғары, соның арқасында қозғалыс жылдамдығы төмендейді, ал күш көрсету деңгейі артады;

2) қарсылықты жеңу жаттығулары, оның мөлшері бәсекеге қабілеттіліктен аз, ал қозғалыс жылдамдығы үлкен;

3) қарсылықты жеңу жаттығулары, оның мәні бәсекелестікке тең, қозғалыс жылдамдығы шекті және одан жоғары. Әрбір нақты жағдайда еңсерілетін қарсылықтың (бәсекелестік шамаға қатысты) салмағының немесе жеңілдігінің шамасы қозғалыстардың нақты құрылымын сақтауға мүмкіндік беретін шекті мән

болуы тиіс.

Жылдамдық-күш қасиеттерін тәрбиелеу құралдары секіру жаттығулары, лақтыру, салмақпен жеделдету, жаттығу құрылғылары болып табылады. Тек секіру жаттығуларын оннан астам деп атауға болады: орнынан және жүгіруден, ұзындықтан және биіктіктен, арқанмен, тереңдікке секіру, көп секіру, секіру, тірек секіру, үштік, шаңғышылар мен конькимен жүгірушілерді секіру [3].

Жылдамдыққа дайындық мәселелерін шешу үшін әртүрлі жаттығулар қолданылады:

а) өз дене салмағын жеңе отырып: жылдам жүгіру, бір және екі аяқпен орнынан және жүгіруден секіру (ұзындығы мен жылдамдығы әртүрлі), тереңдікке, биіктікке, диапазонға және олардың әртүрлі комбинацияларына, сондай-ақ күш жаттығулары мен гимнастикалық снарядтарға;

б) жүгіруде, секіру жаттығуларында, биіктікке және ұзындыққа секіруде әртүрлі қосымша салмақтармен (белбеу, жилет);

в) сыртқы ортаның әсерін пайдалана отырып: тауға және тауға, баспалдақпен және төмен қарай, әртүрлі топырақта (көгал, құм, құм, үгінділер, ормандағы жолдар, желге қарсы және жел) жүгіру және секіру;

г) ең жылдам қозғалыстарда, серіктеспен жаттығуларда, әртүрлі салмақтағы және түрдегі салмақтары бар жаттығуларда (салмағы 0,5 кг манжета, салмақты белбеу, салмағы 2-5 кг басылған шарлар, салмағы 16-32 кг гантельдер мен шәйнектер, салмағы 5-15 кг құм салынған сөмкелер), блоктық құрылғыларды қолданатын жаттығуларда сыртқы қарсылықтарды жеңе отырып әр түрлі снарядтарды лақтыру кезінде (әр түрлі салмақтағы 2-10 кг, салмағы 16-32 кг салмақтағы шарлар, тастар мен ядролар).

Жылдамдыққа бағытталған құралдарды таңдағанда, мұндай жаттығулар бұлшықет жұмысының ерекшелігін бәсекелестік жағдайына жақындатуы керек екенін үнемі есте ұстаған жөн. Жылдамдық - күш қабілеттерінің даму деңгейін анықтау үшін келесі бақылау жаттығулары қолданылады: арқанмен секіру, тартылу, параллель жолақтарда, еденнен немесе орындықтан итеру, денені тізе бүгілген күйде жатып көтеру, жоғары барда төңкеріспен көтеру, екі аяғынан орнынан ұзындыққа секіру, аяқтан аяққа үш рет секіру (опция тек оң жақта және тек сол аяқта), қолды сермеп және сермеп жоғары секіру (секіру биіктігі анықталады), екі және бір қолмен әртүрлі бастапқы позициялардан басылған допты (1 -3 кг) лақтыру және т. б. Жылдамдық - күш қабілеттерін бағалау критерийлері-тартылу, итеру, лақтыру (лақтыру), секіру және т.б. Осы бақылау сынақтарының көпшілігі бойынша зерттеулер жүргізілді, стандарттар жасалды және әртүрлі күш мүмкіндіктерін сипаттайтын деңгейлер (жоғары, орташа, төмен) жасалды. Жылдамдық пен күш жаттығуларының дамуы оңтайлы болуы керек, оңтайлы деңгейдің жоғарылауы кері әсерге әкеледі - нәтиженің төмендеуі, өйткені егер күш айтарлықтай артса, итеру уақыты да артады, бұл кернеу мен бұлшықет релаксациясының нарушағын бұзады.

Жылдамдық-күш дайындығына бағытталған тәрбие беру кезінде педагогикалық әсердің мынадай реттілігін ұстану керек: -оқу-жаттығу сабағының барысы бойынша (дайындық бөлігінен бастап) бірінші болып оның көріну

жылдамдығы мен формасы, икемділігі, ептілігі (жүйке-бұлшықет аппаратының оңтайлы жұмыс істеуі және "жаңа" психо - эмоционалдық жай-күйі үшін) тәрбиеленуге тиіс; - бұдан әрі (шаршау күшейген сайын) жылдамдық пен күш қабілеттерін тәрбиелеу жаттығуларын қолдану керек; бұл жағдайда " жылдамдық " жүктемелері мен жаттығулары күштің алдында болуы керек; - негізгі бөліктің соңғы кезеңі төзімділікке тәрбиелеуге арналуы мүмкін, өйткені төзімділік жаттығуларының әсері шаршаған сайын және оның фонында артады. Жылдамдық пен күш жаттығуларын бұлшықетті босаңсыту жаттығуларымен біріктіру керек. Оларға бұлшық еттерін босаңсытуға және жаттығуларды орындау барысында (мысалы, итеруден кейін жүгіру кезінде төменгі аяқтың бұлшық еттерін босаңсытуға баса назар аудару керек) үйрету керек. Оқу-жаттығу сабағының қорытынды бөлігінің құралы әртүрлі физикалық жаттығулар болып табылады, олардың негізгі әдіснамалық ерекшелігі олардың алдыңғы әрекеттерге қарама-қайшылығы болып табылады: анаэробты жүктемелерден кейін-аэробты жаттығулар (баяу жүгіру, тыныс алу жаттығулары); айтарлықтай физикалық және психоэмоционалды жүктемелерден кейін-жұмысқа қатысатын бұлшықет топтарының релаксациясымен, психогигиеналық өзін-өзі реттеумен байланысты жаттығулар (автотренинг арқылы). Жылдамдық - күш жаттығуларын орындау кезінде қуат-бұл жоғары деңгейдегі күш пен жылдамдық моторикасының көрінісін біріктіру. Сонымен қатар, қуат компонентінің үлесі неғұрлым көп болса, сыртқы қарсылық соғұрлым көп болады, салмақ аз болады, соғұрлым әрекет жылдамдық сипатына ие болады. Жылдамдық күші көбінесе тұқым қуалайтын факторларға және ең алдымен бұлшықет құрамына байланысты. Өздеріңіз білетіндей, бұлшықет талшықтары топтарға бөлінеді: баяу және жылдам. Олардың арақатынасы әр адамда әр түрлі және өмір бойы өзгермейді. Жылдам бұлшықет талшықтарының басым болуы жылдамдық пен жылдамдық-күш қасиеттерінің жақсы көрінуіне ықпал етеді. Алайда, тұқым қуалайтын алғышарттар жылдамдықтың жеткілікті дамуына кепілдік бермейді. Көпжылдық, жүйелі жаттығулар міндетті шарт болып табылады. Жылдамдық қабілеттерінің дамуы неғұрлым ерте басталса, соғұрлым жақсы.

Жылдамдық-күш жаттығуларын жүйелі және мақсатты қолдану нәтижесінде жылдам бұлшықет талшықтарында айтарлықтай физиологиялық өзгерістер болады. Олардың қалыңдығы артады, миоглобиннің негізгі энергия көзі болып табылатын актин мен миозиннің жиырылғыш ақуыздарының мөлшері артады. Сонымен қатар, бұлшықет моторлы нейрондарының импульстік сипаты өзгереді: жүйке импульстарының жиілігі мен күші артады, импульстің синхрондалуы жақсарады. Бұл ішкі және бұлшықет аралық үйлестіруді жақсартуға әкеледі. Жылдамдық пен күш жаттығулары олардың комбинацияларының кең ауқымында жылдамдық пен күш қасиеттерінің дамуын қамтамасыз ете алады. Ол үш негізгі бағытты қамтиды, олардың бөлінуі шартты болып табылады және жаттығуларды қолданудың қарапайымдылығы, нақтылығы және дәлдігі үшін қабылданады. 1. Дайындықтағы жылдамдық бағытында негізгі бәсекелестік жаттығуды (жүгіру, секіру, лақтыру) немесе оның жекелеген элементтерін (қолдың, аяқтың, дененің әртүрлі қимылдары), сондай – ақ олардың комбинацияларын орындаудың абсолютті жылдамдығын арттыру міндеті

шешіледі-бастапқы үдеу және қашықтық бойынша жүгіру, секіру кезінде жүгіру және итеру, дененің үдеуі және лақтырудағы соңғы бөлік. Бұл жаттығуларды орындау шарттарын жеңілдету қажет: қадамдардың ұзындығын, кедергілер арасындағы қашықтықты қысқарта отырып, төмен старттан және үдеуден қашу, бірақ олардың қарқынын арттыру, төменге, желге жүгіру немесе мультикоскоктар, 5-10 см биіктіктен итеру; дене салмағын 10-15% жеңілдететін алдыңғы тартқышы мен блоктары бар арнайы тренажерлерді қолданыңыз (итеру кезінде және жүгіруде). 2. Дайындық кезінде жылдамдық-күш бағытында бұлшықеттің жиырылу күші мен қозғалыс жылдамдығын арттыру міндеті шешіледі. Негізгі бәсекелестік жаттығулар немесе оның жекелеген элементтері, сондай-ақ олардың салмақсыз немесе белбеу, көкірекше, манжеттер түрінде аз салмақпен комбинациясы, секіру, әртүрлі жүгірістерден көп секірулер; жүгіру, желге қарсы секіру, жоғары көтерілу, қадамдардың ұзындығын, кедергілер арасындағы қашықтықты, кедергілердің биіктігін арттыру. Жаттығулар мүмкіндігінше тез орындалады және белгіленген жылдамдықпен ауысады. Бұл жаттығуларда қозғалыстардың ең үлкен күшіне қол жеткізіледі және олардың толық амплитудасы сақталады. 3. Дайындықтағы күш бағытымен негізгі жаттығуды орындауға қатысатын бұлшықеттердің жиырылуының ең үлкен күшін дамыту міндеті шешіледі. Салмақ немесе қарсылық салмағы 80% - дан максимумға дейін, ал жаттығулардың сипаты мен қарқыны әр түрлі-60% - дан максималды жылдамдыққа дейін. Бұлшықеттің жиырылу күші және онымен байланысты ерікті күштер неғұрлым көп көрінсе, соғұрлым ол тиімді дамиды. Бұл жаттығулар бұлшықеттің абсолютті күшінің ең жоғары көрсеткіштерін қамтамасыз етеді[8].

Жылдамдық-күш қабілеттерін тәрбиелеу әдістемесі шексіз салмақтарды қолданумен және мүмкін болатын ең жоғары жылдамдықты орнатумен немесе орындалатын әрекеттерді жеделдетумен сипатталады. Жылдамдық-күш дайындығында келесі әдістемелік ұсыныстарды басшылыққа алу қажет:

1. Жаттығуларды орындау кезінде техниканы, қозғалыс үлгісін жәнемомақты бақылау керек, амплитудаға, бұрыштық мәндерге және максималды бұлшықет күштерінің көріну уақытына назар аудару керек.

2. Жылдамдық-күш қасиеттерін дамытудағы ең үлкен әсерге олардың көріністерінің жарылғыш сипатына ерікті күштерді шоғырландыру жаттығуларын орындау арқылы қол жеткізіледі.

3. Көптеген арнайы жаттығуларда белгілі бір бұлшықет топтарына (аяққа, тобыққа, тізе мен жамбас буындарына, арқа және іш бұлшықеттеріне қызмет ететін) бағытталған және таңдамалы түрде әрекет еткен жөн.

4. Жаттығуларда алдын-ала созылған бұлшықеттердің күшін, олардың серпімділігін пайдалану керек, созылу рефлексін үнемі жетілдіріп отыру керек, серпімді серіппелі тербеліс режимдерінде жаттығулар жасау керек, секіру жаттығуларында қозғалыстың басында немесе қозғалыс бағытын өзгерту кезінде жарылғыш күштердің көрінісін атап өту керек. Қозғалыс бағытын өзгерту неғұрлым тез орындалса, иілуден кеңеюге ауысу спортшының тірек-қимыл жүйесіне жаттығулардың әсерін көрсетеді.

5. Жеңіл салмақтарды (белбеу, спортшының салмағының 0,25-1% жилет)

жүгіруде, секіруде немесе салмақсыз орындаумен кезектесіп арнайы жүгіру және секіру жаттығуларында қолдану керек.

6. Бір жиынтықтағы қайталанулар саны секіру жаттығуларында 20-25-тен, аз салмақпен жаттығуларда 10-15-тен, орташа салмақпен жаттығуларда 3-5-тен, үлкен және максималды салмақпен жаттығуларда 1-2-ден аспауы керек.

7. Жаттығуларды бірнеше рет қайталаған кезде қарқын біртіндеп артуы керек (ең жылдам қозғалыстарға дейін). Күш пен қозғалыс еркіндігінің көрінісін бақылау қажет. Кернеу мен кернеуге жол берілмейді.

8. Күш жаттығуларындағы жүктеме апта сайын көлемі бойынша (қайталанулардың көп саны) және қарқындылығы бойынша (салмақ салмағының немесе жаттығулардың жылдамдығының жоғарылауы) біртіндеп артуы керек. Жетекші фактор-1-2 микроцикл арқылы салмақ салмағының артуы (2-3%) [5,4].

Жылдамдық - күш қабілеттерін дамыту үшін келесі әдістер қолданылады:

- 1) қатаң реттелген жаттығу әдістері;
- 2) бәсекелестік әдіс;
- 3) ойын әдісі.

Бұл әдістің мәні мынада: әр жаттығу қатаң белгіленген формада және дәл шартты жүктемемен орындалады. Қатаң реттелген жаттығу әдістері үлкен педагогикалық мүмкіндіктерге ие, олар мүмкіндік береді:

- 1) Қатты белгіленген бағдарлама бойынша айналысатын адамдардың қозғалыс қызметін жүзеге асыруға;
- 2) жүктемені көлемі мен қарқындылығы бойынша қатаң реттеуге, сондай-ақ сабақ барысында оның динамикасын басқаруға;
- 3) жаттығулар арасындағы демалыс аралықтарын дәл мөлшерлеңіз;
- 4) дене қасиеттерін іріктеп тәрбиелеуге міндетті.

Дене тәрбиесі практикасында қатаң реттелетін жаттығудың барлық әдістері екі кіші топқа бөлінеді:

- 1) қозғалыс әрекеттерін оқытуға және жетілдіруге бағытталған әдістер;
 - 2) дене қасиеттерін тәрбиелеуге бағытталған әдістер.
2. Моториканы тәрбиелеуге бағытталған әдістер.

Бұл әдістердің құрылымы жаттығулардың орындалу сипатын анықтайды-үздіксіздік немесе үзіліс (дискреттілік). Осы негізде моториканы тәрбиелеуге бағытталған әдістерді екі топқа бөлуге болады:

- 1) жаттығуды үздіксіз жүктеме режимінде орындау әдістері (үздіксіз әдіс);
- 2) аралық жаттығу әдістері (аралық әдіс).

1) үздіксіз әдіс-демалу үзілістері болмаған кезде дене жаттығуларын бір рет үздіксіз орындаумен сипатталады. Үздіксіз әдісті екі нұсқада қолдануға болады:

Бірінші нұсқа-біркелкі ұзақ жаттығу әдісі, негізінен циклдік жаттығуларды орындаумен байланысты (жаяу, жүгіру, жүзу, велосипед тебу және т.б.).

Екінші нұсқа-жаттығуды айнымалы жүктеме режимінде ұзақ уақыт орындау әдісі. Бұл әдіс сонымен қатар циклдік сипаттағы қозғалыстардың ұзақ мерзімді үздіксіз орындалуымен байланысты, бірақ берілген бағдарлама бойынша қашықтық бойынша өзгермелі жылдамдықпен.

Мұндай әдістер негізінен төзімділікке тәрбиелеуге бағытталған. Ұқсас әдістерді ациклді сипаттағы қозғалыстарды орындау кезінде қолдануға болады, оларға жасанды циклдік сипат Біріккен қайталау арқылы беріледі (мысалы, бірнеше рет, демалу үзілістерінсіз, еңкейу, жату кезінде итеру, салмақты көтеру және т.б.).

2) интервалдық әдіс-демалудың регламенттелген үзілістерімен жаттығуларды орындауды көздейді. Үзілістің жүктемесі қалыпты демалыс аралықтарымен ауысады.

Аралық әдісті екі нұсқада қолдануға болады:

Бірінші нұсқа-стандартты қайталау әдісі-берілген қозғалыс әрекеттерін қайталап орындаумен сипатталады, орындалатын жаттығулардың жылдамдығы мен қуаты, демалу аралықтарының ұзақтығы айтарлықтай өзгермейді. Стандартты қайталама жаттығудың мысалы ретінде қашықтықтың берілген бөлігін(200, 400 метр және т.б.) тұрақты, шексіз, бірақ жеткілікті жоғары жылдамдықпен және реттелетін демалыс аралықтарымен (2 минут тыныш жүру) бірнеше рет жүгіруге болады. Сол сияқты, гимнастикалық жаттығулардағы, қарсылық жаттығуларындағы жүктемелерді қалыпқа келтіруге болады[4].

Екінші нұсқа-ауыспалы аралық жаттығу әдісі-жаттығу бағдарламасын орындау барысында әсер етуші факторлардың бағытталған өзгеруімен сипатталады. Бұған әртүрлі жолдармен қол жеткізіледі:

1) қозғалыс параметрлерін (жылдамдығын, ұзақтығын, қарқынын) өзгерту;
2) іс-қимылдарды орындау тәсілдерін өзгерту (демалу аралықтарын, жаттығуларды орындаудың сыртқы жағдайларын, қосымша салмақтарды немесе қарсылықтарды өзгерту арқылы).

Ойын әдісі дене тәрбиесі процесінде қозғалыстарды бастапқы үйрену кезінде жан-жақты жетілдіру үшін қолданылады, физикалық қасиеттерді жетілдіру үшін қолданылады, өйткені ойын әдісінде ептілік, күш, жылдамдық, төзімділікті дамытудың қолайлы алғышарттары бар. Ойын формасын қолдана отырып оқытуда сабаққа немесе жаттығуға бәсекеге қабілетті жаттығулар енгізіледі. Ойын формасына дайындық жаттығулары, көмекші ойындар және бәсекелестік элементтері бар жаттығулар кіреді. Көмекші ойындарға мыналар жатады: Қарапайым, күрделі, өтпелі және командалық ойындар. Ойын түрінде орындалатын жаттығулар-ашық ойындар, ойын тапсырмалары, әртүрлі снарядтарды, стендтерді пайдалану және т.б. қатысушылардың физикалық қасиеттеріне әсер етудің тереңдігі мен жан-жақтылығымен ерекшеленеді. Мұндай сабақтар спорт пен дене шынықтыруға деген қызығушылықты арттырады, жаттығулардың жекелеген элементтерінің техникасын игеру процесін ынталандырады, оқушылардың алдына қойылған міндеттерді шешу үшін қиындықтарды жеңуге ұмтылуға ықпал етеді [5, 6].

15-16 жастағы жеңіл атлет-спринтерлердің жылдамдық-күштік қасиеттерін тәрбиелеудің неғұрлым тиімді құралдары мен әдістерін анықтау үшін 10 жаттықтырушыға сауалнама жүргізілді: жоғары санатты 5 жаттықтырушы және бірінші санатты 5 жаттықтырушы. Бұл зерттеудің нәтижелері 1-кестеде келтірілген.

Кесте 1. Сауалнама нәтижелері

№	Сауалнама сұрақтары мен жауаптары	%	Дәрежелік орын
1	15-16 жастағы жеңіл атлеттерде жылдамдық пен күш қасиеттерін тәрбиелеу үшін қай әдісті тиімді деп санайсыз?	10 %	3
	А. Ойын	60%	1
	В. қатаң реттелетін жаттығу әдісі	20%	2
	Б. Бәсекеге Қабілетті		
2	15-16 жастағы жеңіл атлет-спринтерлерде жылдамдық-күш қасиеттерін тәрбиелеуде жаттығу барысында қандай жаттығуларды қолданған дұрыс?	30%	2
	А. Сыртқы қарсылықтарды жеңу жаттығулары	50%	1
	В. максималды жылдамдықпен салмақпен орындалатын жаттығулар	20%	3
	Б. секіру жаттығулары		
3	Жылдамдық-күш жаттығуларын орындау кезінде қанша серияны орындау керек?	30%	2
	А. 2-3 серия	60%	1
	Б. 3-4 серия	10%	3
	В. 4-5 серия		
4	15-16 жас аралығындағы жасөспірімдермен жылдамдық-күш жаттығулары аясында қарсылық сабақтарында әдістерді қолданған жөн?	70%	1
	А. қайталап күш салу	20%	2
	В. максималды күш	10%	3
	Б. динамикалық күш		
5	Жылдамдық-күш жаттығуларын орындау кезінде сериялар арасында қанша демалу керек ?	0%	4
	А. 1-2 мин	10%	3
	Б. 3-4 мин	70%	1
	В. 5-6 мин	20%	2
	Г. 7-8 мин		
6	Сіздің ойыңызша, 15-16 жастағы жеңіл атлеттердің жылдамдық-күш қасиеттерінің көрінісіне қандай факторлар әсер етеді?	20%	2
	А. ОЖЖ жағдайы, жүйке процестерінің	40%	1

	қозғалғыштығынан, қозу және тежелу; В. бұлшықет күші; В. бұлшықеттердің энергетикалық қорларының мөлшері;	20%	3
7	Сіздің ойыңызша, 15-16 жастағы жеңіл атлет - спринтерлердің жылдамдық – күштік қасиеттерін тәрбиелеу кезінде қандай жабдықты қолданған жөн А. жгут-қарсылық жолағы В. жүк-шана В. Спринт парашюті	30% 60% 10%	2 1 3

Сауалнама барысында сауалнамаға қатысқан сарапшылардың (60%) 15-16 жастағы жеңіл атлет-спринтерлердің жылдамдық-күштік қасиеттерін тәрбиелеу үшін қатаң реттелген жаттығу әдісін қолданған жөн деп санайды. (30%) сауалнамаға қатысқандар байқалды, бәсекелестік әдісті қолдану және (10%) сауалнамаға қатысқандар ойын әдісін атап өтті.

Жаттығу процесінде 15-16 жастағы жеңіл атлет-спринтерлерде жылдамдық-күш қасиеттерін тәрбиелеу, жылдамдық-күш жаттығуларын орындау кезінде 3-4 серияны орындау қажет. Осылайша (60 %), сауалнамаға қатысқандар, (30 %) 2-3 серия және (10 %) 4-5 серия айтылды.

Зерттеу барысында сондай-ақ, 15-16 жас аралығындағы жасөспірімдермен жылдамдық-күш жаттығулары аясында қарсылық сабақтарында қайталама күш-жігердің (70%),(20%) максималды күш-жігердің, (10%) динамикалық күш-жігердің әдістерін қолданған жөн екендігі анықталды

15-16 жас аралығындағы жеңіл атлет-спринтерлердің жылдамдықты-күштік сапасына тәрбиелеу кезінде ең тиімді жаттығу-бұл ең жоғары жылдамдықпен(50%) салмақпен орындалатын жаттығулар.Сыртқы қарсылықтарды жеңу жаттығулары (30%). Секіру жаттығулары (20%).

15-16 жастағы жеңіл атлет-спринтерлердің жылдамдық-күш қасиеттерінің көрінісіне қандай факторлар әсер етеді деген сұраққа мамандар жауап берді (60%) бұлшықет күші, (20%) ОЖЖ жағдайы, жүйке процестерінің қозғалғыштығынан, қозу мен тежелуден, (20%)бұлшықеттердің энергия қорының мөлшері,

Жаттығу процесінде 15-16 жастағы жеңіл атлет-спринтерлерде жылдамдық-күш қасиеттерін тәрбиелеу, жылдамдық-күш жаттығуларын орындау кезінде сериялар арасында демалу қажет

5-6 мин (70%), 3-4 мин(10%), 7-8 мин(20%), 1-2 мин(0%)

15-16 жастағы жеңіл атлет-спринтерлердің жылдамдық – күштік қасиеттерін тәрбиелеу кезінде қандай мүкәммалды пайдалану орынды деген сұраққа мамандар (60%)Жүк-шана, (30%)жгут-қарсылық белдеуі, (10%)спринт парашюті деп жауап берді.

Зерттеу нәтижесінде алынған деректерді 15-16 жастағы жеңіл атлет-спринтерлердің жылдамдық-күш қабілеттерін тәрбиелеуге бағытталған оқу-

жаттығу процесін құру кезінде пайдалануды ұсынамыз.

Пайдаланға әдебиеттер тізімі

1. Аракелян Е.Е., Манжуев Х. С., Бражник И. И. тренажерді қолдану жеңілдететін суспензия жоғары білікті спринтерлерді даярлау жүйесінде әдіс. өзен. үшін. Жаттықтырушылар [Мәтін]: оқулық. М.: ГЦОЛИФК, 2006., 19 б.

2. Балсевич В. барлығына және Барлығына арналған дене шынықтыру [Мәтін]: оқулық. М.: дене шынықтыру және спорт, 2002. 274с.

3. Балыбердин Олег, қысқа қашықтыққа жүгіру.Әдіс. өзен [Электрондық ресурс]. URL:<http://bmsi.ru/doc/7fe42a95-52d5-4ca7-8406-2f267c0a50a0> айналым уақыты 22.01.2017.

4. Богатырев Е. В. патшайым туралы аңыздар [Мәтін]: оқулық.М.: дене шынықтыру және спорт, 2005, 240с.

5. Выдрин В. М., Зыков Б.К., Лотоненко А. В. ЖОО студенттерінің дене тәрбиесі[Мәтін]: оқулық.: Қаржы және статистика, 2003.142 Б.

6. Гойхман П. А., Трофимов О. Е. мектептегі жеңіл атлетика [Мәтін]: оқулық. М.: дене шынықтыру және спорт. 2004, 560с.

7. Готцев П.И., Дубровский В. Л. дене шынықтыру сабақтарында өзін-өзі бақылау.[Мәтін]: оқулық. М.: дене шынықтыру және спорт, 2007,460 Б.

8. Евсеев Ю. И. дене шынықтыру, [Мәтін]: оқулық.М.: Академия.2003.384 Б.

9. Джегер К. Г. жас спортшыларға жаттығу туралы [Мәтін]: оқулық. М.: дене шынықтыру және спорт. 2005, 256с.

10.Залесский м. И., Рейзер Л. М., жүгіру еліне саяхат. [Мәтін]: оқулық.М.: дене шынықтыру және спорт, 2004, 144с.

ӘӘЖ 37

МЕКТЕПТЕ СПРИНТТЕРДІҢ КҮШ, ЖЫЛДАМДЫҚ ҚАБІЛЕТТЕРІН ҰШТАСТЫРА ДАМЫТУ ҚҰРАЛДАРЫН ПАЙДАЛАНА ОТЫРЫП ДАМЫТУ

Магистрант Тәбәрәк Еркінбек

Зауренбеков Бауыржан Зауренбекович туризм және спорт Академиясының
қауымдастырылған профессоры, PhD докторы
Русанов Василий Петрович Д.П.Н., Профессор

Мамандардың пікірінше, бастапқы мамандану кезеңі 11-12 жастан 15-16 жасқа дейінгі спортшыларды қамтиды [1, 6]. Бұл кезеңде жас қысқа қашықтыққа жүгірушілер спринттік жүгіру техникасының негізін және басқа түрлерін игере бастайды. "Спорт ханшайымдары", сонымен қатар жаттығуларда әртүрлі спорт түрлерін, ашық және спорттық ойындарды қолдана отырып, жан-жақты физикалық даму мен дайындыққа ие болады.

Бастапқы кезеңдердегі жаттығу процесінде үлкен көлемде максималды жылдамдықты дамыта отырып, стандартты жағдайларда жүгіруді қолдану

ұсынылмайды. Әр түрлі жаттығуларды өзгермелі формалар мен жағдайларда, атап айтқанда эстафеталық жүгіруде қолдану тиімді екендігі атап өтілді [1].

Жылдамдық - күш қасиеттерін дамытудың көптеген әдістерінің бірі-бұл әртүрлі бұлшықет режимдеріне жоғары эмоционалды жылдам ауысуға мүмкіндік беретін және олардың жұмысына әртүрлі топтарды тартатын ойын әдісі, бұл көп жағдайда күрделі әсерге қол жеткізуге мүмкіндік береді.

Ойынның ерекше маңызды орнын мектепке дейінгі (7 жасқа дейін) және бастауыш мектеп жасындағы (7-11 жас) балалардың дене тәрбиесіндегі Ойындар алады деп айтуға болады, олар орта мектеп жасында да қажет (11-12 жастан 15 жасқа дейін), өйткені олар моториканың кешенді дамуына және жетілдірілуіне, қалыпты физикалық дамуына жағымды әсер етеді. даму, сабақтарда монотондылықтың пайда болуына жол бермейді [2].

Жеңіл атлеттердің жылдамдық - күштік қасиеттерін дамыту үшін қолайлы (сезімтал) кезең 9-дан 18 жасқа дейінгі жас болып саналады, ал жас спортшылар ең жоғары өсу қарқынына 14-16 жас аралығында жетеді [3]. Осыған байланысты, 10-12 жастан бастап, жас спортшылар жаттығу процесіне саналы түрде келе бастаған кезде, осы қабілеттерді дамыту үшін жаттығуларға әртүрлі жаттығуларды белсенді түрде қосқан жөн.

Алайда, 10-12 жаста - бұл әлі де балалар екенін және оларға күрделі және монотонды жаттығулар беру ұсынылмайтынын ескеріңіз, өйткені жас спортшылар жаттығуларды қарапайым орындауға психологиялық тұрғыдан дайын болмауы мүмкін. Бұл болашақ спортшылардың жас кезінде кетуіне әкелуі мүмкін, сондықтан жаттықтырушы шығармашылық тәсілді қолданып, оларды ұйымдастырудың жаңа, қызықты формаларын жаттығуларға қосу керек.

Бүгінгі таңда әдебиетте жылдамдық қабілеттерін дамыту әдістері мен құралдарын таңдау туралы мамандардың бірыңғай пікірі жоқ және көп емес

жаттығу процесінде ойын әдісін қолданудың эксперименттік дәлелі, бұл ойын әдісін қолдана отырып, бастапқы мамандандыру кезеңінде жас спринтерлердің жылдамдық-күш қабілеттерін дамыту проблемасының өзектілігі туралы айтуға негіз береді.

Зерттеудің бірінші кезеңінде біз зерттеу тақырыбы бойынша ғылыми-әдістемелік әдебиеттерге талдау жасадық, нәтижесінде жеңіл атлеттердің жылдамдық және жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту үшін оқу процесінде қолданылуы керек негізгі құралдар анықталды. Талдау және алынған ұсыныстар негізінде ойын әдісін қолдана отырып, жүгіру және секіру жаттығуларының эксперименттік кешені жасалды, атап айтқанда, бұл жаттығулар эстафеталар құрамына енгізілді.

Кешен төрт түрлі эстафета түрінде орындалды:

1. Аяқтан аяққа секіру ("мультикоскоки") құрсауда.

Құрсаулар бір-бірінен 1 м қашықтықта жеңіл атлетика жолында орналасқан. Барлығы 9 құрсау. Әр спортшы А құрсау оң және сол аяғын кезек-кезек өзгерту арқылы. Эстафета бір бағытта орындалады. Еңсерілетін қашықтық-10 м.

2. Ауыспалы секірумен жүгіру (12 см шкаф) және кедергілерден секіру (биіктігі – 40 см).

Шкафтар мен кедергілер бір-бірінен 2 м қашықтықта орналасқан жеңіл

атлетика жолында орналасқан. Барлығы тұғыр-2, барлық кедергілер – 3. Эстафета барысында әр спортшыға алдымен шкафқа секіру керек, содан кейін қозғалыс барысында 3 кедергіні жеңу керек. Эстафета бір бағытта орындалады. Еңсерілетін қашықтық-10 м.

3. 1 аяқпен шеңберлерге секіру.

Құрсаулар бір-бірінен 50 см қашықтықта жеңіл атлетика жолында орналасқан және Эстафетаның 1 түріндегі құрсауларға қарағанда диаметрі кішірек. Қашықтықтағы құрсаулардың барлығы-20. Әр қатысушы оң жақта 10 секіру және сол аяғында 10 секіру жасайды. Эстафета алдыңғыға ұқсас бір бағытта еңсерілетін қашықтығы 10 м орындалады.

4. Ағаш тіректердің айналасында жыланмен жүгіру(төменнен жүгіру).

Тіректер бір-бірінен 1 м қашықтықта жеңіл атлетика жолында орналасқан. Тіректердің биіктігі - 1 м 80 см. тіректердің барлығы-9. Әрбір қатысушы барлық тіректердің арасында "жыланмен" мүмкіндігінше тез жүгіруі керек, ал таусылу төменгі старттан басталады. Қашықтықты ескере отырып, еңсерілетін қашықтық – 15 метр.

Эстафеталық кешенді эксперименттік топ (ЭГ) кері бағытта жүгірумен және эстафетаны серіктестің алақанына бір жаққа тигізу арқылы 5-8 минуттық демалыс аралығымен (немесе қалпына келтірілгенге дейін) орындады. Бір эстафеталық тәсіл орташа есеппен 20-25 минутты немесе жалпы жаттығу уақытының 1/3 бөлігін алды.

Кешен жаттығу сабағының ортасында аптасына үш рет үш ай бойы орындалды. Бақылау тобы (КГ) бірдей жаттығулар жиынтығын екі тәсілмен орындады, бірақ қайта әдісті қолдана отырып, артқа қарай жүгірумен.

Бір қызығы, балалар өздерін әртүрлі рөлдерде сынап көрді: бастау, аяқтау және әртүрлі кезеңдерде (2, 3, 4, 5). Барлығы 1 командада – сәйкесінше 6 адам.

Кезеңдер саны. Екі топта да жылыну ретінде ашық ойындар ұсынылды: лапта және футбол, салқындату-шөпте немесе жеңіл атлетика жолында 5 минут бойы баяу жүгіру. Тренинг аяқталғаннан кейін жаттықтырушы қысқаша түйіндеме жүргізді, өткізілген сабақтың эмоциялары туралы балалардан сұрады және эстафетаны орындау барысында өз бақылауларымен бөлісті.

Жас спортшылардың дене дайындығын дамытудың бастапқы деңгейін анықтау үшін 4 негізгі тест бойынша КГ және ЭГ бастапқы тестілеу өткізілді:

1. жоғары старттан 30 м жүгіру (с/с), сек;
2. орнынан ұзындыққа секіру, м;
3. орыннан үш рет секіру, м;
4. жүріспен 30 м жүгіру (с/с), сек.

Кесте 1. Дене дайындығының бастапқы деңгейінің және жылдамдық-күштік қасиеттердің дамуының нәтижелері (N=12 кезінде)

	Сынақтар	БГ ($\bar{X} \pm \sigma$)	ЭГ ($\bar{X} \pm \sigma$)	t	A
1	30 м жүгіру в/с, сек	5,11±0,23	5,07±0,22	0,22	>0,05
2	Орыннан ұзындыққа секіру, м	1,79±0,11	1,82±0,14	0,41	>0,05
3	Орыннан үш рет секіру, м	6,09±0,51	6,27±0,57	0,87	>0,05

4	Жүгіру 30 м, сек	4,11±0,17	4,08±0,18	0,14	>0,05
---	------------------	-----------	-----------	------	-------

1-кестенің деректерін сипаттай отырып, педагогикалық эксперименттің бастапқы кезеңіндегі жеңіл атлеттердің эксперименттік тобы (ЭТ) барлық өлшенген көрсеткіштер бойынша статистикалық тұрғыдан ($P>0,05$) бақылаудан (БТ) ерекшеленбейді деген қорытынды жасауға болады. ЭТ-да, БТ-дағы сияқты, балалар көрсеткен нәтижелер аздап ерекшеленеді.

Эксперимент жүргізілгеннен кейін қайта тестілеу жүргізілді, бақылау жаттығулары (тесттер) бұрын БТ және ЭТ-да өткізілген тестілеуге ұқсас, сол реттілікпен және бірыңғай регламент бойынша орындалды.

Біз жүргізген зерттеудің барлық нәтижелері компьютердегі математикалық-статистикалық бағдарламада өңделді және 2-кестеде көрсетілген.

Кесте 2. Педагогикалық эксперимент жүргізілгеннен кейін КГ және ЭГ салыстырмалы нәтижелері

	Сынақтар	Топтар	Бастапқы кезең ($\bar{X} \pm \sigma$)	Эксперименттен кейін ($\bar{X} \pm \sigma$)	Өсімі, %
1	30 м жүгіру, сек	БТ	5,11±0,23	4,81±0,25	6
		ЭТ	5,07±0,22	4,72±0,23	9
Айырмашылықтары А			$p>0,05$	$p<0,05$	
2	Орыннан ұзындыққа секіру, м	БТ	1,79±0,11	1,98±0,14	6
		ЭТ	1,82±0,14	2,01±0,16	8
Айырмашылықтары А			$p>0,05$	$p<0,05$	
3	Орында тұрып 3 рет секіру, м	БТ	6,09±0,51	6,27±0,55	5
		ЭТ	6,27±0,57	6,43±0,57	6
Айырмашылықтары А			$p>0,05$	$p<0,05$	
4	30 м жүгіру, сек	БТ	4,11±0,17	3,79±0,14	8
		ЭТ	4,08±0,18	3,61±0,13	10
Айырмашылықтары А			$p>0,05$	$p<0,05$	

Зерттеу барысында алынған нәтижелер 10-12 жастағы спринтерлердің жылдамдық-күштік қасиеттерін дамытуға арналған кешеннің тиімділігін растауға негіз береді. Эстафета түрінде кешенді қолдану жылдамдықтың дамуына көбірек әсер ететінін ескеріңіз, бірақ секіру сынақтарында да өсім байқалады. Барлық көрсеткіштер бойынша өсу пайызы орта есеппен 9% құрады. Нәтижелердің оң динамикасы бақылау (БТ) және эксперименттік (ЭТ) топтарында байқалады. Бақылау тестілеуінен басқа педагогикалық бақылау жүргізілді, оның барысында сабақтарды ойын түрінде өткізу сабақтардағы монотондылықты жеңуге ықпал еткені, балалар жаттығу кезінде белсенді қызығушылық пен белсенділікке ие болғандығы атап өтілді.

Қорытындылай келе, жылдамдық-күш қасиеттерін дамытуда жақсы нәтижелерге қол жеткізу үшін біздің кешенді екі жағдайда да (ойын және қайталау әдісімен) қолдану ұсынылады деп айтқым келеді. Тиімді оқу процесін ұйымдастыру үшін жаңа және әртүрлі құралдарды кезектестіру және қолдану мүмкіндігін есте

ұстаған жөн.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Аракелян Е. Е. қысқа қашықтыққа жүгіру (спринт) / Е. Е. Аракелян, В. П. Филин, А.В. Коробов, А. В. Левченко. М.: дене шынықтыру және спорт, 1988. 122 б.
2. Борисова О. Д. балалардың дене тәрбиесі / О.Д. Борисова. М.: "ФИС", 2000. 9-10 бет.
3. Зациорский В. М. спортшының физикалық қасиеттері / В. М Зациорский. М.: ФиС, 1970. 148 б.
4. Матвеев Л. П. дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі: физикаға арналған оқулық. Культ. / Л. П. Матвеев. М.: ФиС, 2008. 387с.
5. Пивоваров Б.Л. жеңіл атлеттерді жаттықтырудағы ойындар / б. л. Пивоваров. М.: прогрессивті педагогика, 2013. 152 б.
6. Холодов Ж.К. дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі: жоғары оқу орындарының студенттеріне арналған оқу құралы / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. 8-ші басылым. ары қарай оқу Мәскеу: Академия, 2010. 480 б.
7. Шабанов Б. Н. жеңіл атлетика: қысқа қашықтыққа жүгіру техникасы: сырттай оқитын студенттерге арналған дәріс / Б. Н. Шабанов. М.: РЕНУФК (ГЦОЛИФК), 2001. 25 б.
8. Юшкевич Т.П. бастапқы мамандану кезеңіндегі жас жеңіл атлеттердің күш және жылдамдық-күш дайындығының бағыты / Т. П. Юшкевич / / дене шынықтыру және спорт теориясы мен практикасы мәселелері: Республика. ЖОО аралық. СБ.ғылыми. жұмыс: Т. 15. Минск, 2011. 40-47 бет.

ӘӨЖ 37

БОКСПЕН АЙНАЛЫСАТЫН ЖАСӨСПІРІМ ҰЛДАРДЫҢ ҚОЗҒАЛЫС ҚАСИЕТТЕРІНІҢ ФИЗИКАЛЫҚ ДАМУЫН, ФУНКЦИОНАЛДЫҚ ЖӘНЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ ЖАҒДАЙЫН КЕШЕНДІ БАҒАЛАУ

Магистрант Ибраимов Азамат Сәкенұлы

Ғылыми жетекші Уанбаев Еркін Кинаятұлы туризм және спорт Академиясының қауымдастырылған профессоры

Русанов Василий Петрович Д.п.н., профессор

Қазіргі Қазақстан қоғамның демократиялануының тереңдеуіне байланысты, оның әртүрлі қызмет салаларындағы гуманистік бағытына және елдегі ұлттық жобаларды, соның ішінде денсаулық сақтау және білім беру саласындағы жобаларды жүзеге асырудың басталуына байланысты, халықты, әсіресе оның өсіп келе жатқан ұрпағын сауықтыруға жоғары талаптар қойылады.

Қазақстанда өскелең ұрпақты сауықтыру, тәрбиелеу және оқыту жастарды тиімді пайдалы қызметке (еңбек, әскери, спорттық) дайындауды қамтамасыз ететін маңызды, басым мемлекеттік міндет болып табылады, оны жүзеге асыруда жетекші

рөл тек жалпы білім беретін мектепке ғана емес, сонымен қатар балалар мен жасөспірімдер спорт мектептері сияқты дене шынықтыру - спорттық бағыттағы қосымша мекемелерге де тиесілі, клубтар, олимпиадалық резерв және жоғары спорт шеберлігі мектептері.

Дәл осындай мекемелерде балалар мен жастарды тәрбиелеу және оларды әр түрлі спорт түрлерінде, соның ішінде бокста одан әрі спорттық жетістіктерге дайындау бойынша жоспарлы, мақсатты оқу - жаттығу және спорттық - бұқаралық жұмыс жүріп жатыр.

Күнделікті өмірде бокс барлық уақыттағы спорт деп аталады. Оның тарихы ғасырлар бойы жалғасып келеді, бірақ бүгінгі күнге дейін бокс жоғары эмоционалды қарқындылығы және адамның психикалық, ерік - жігері мен моторлық қасиеттеріне жан-жақты әсер ететін керемет спорт түрі ретінде сақталған. Қазіргі уақытта бокс, әсіресе жасөспірімдер мен жасөспірімдер арасында, біздің елімізде де, шетелде де кеңінен таралуда, сонымен бірге жан-жақты дене және адамгершілік тәрбиесінің тиімді құралы болып табылады.

XXI ғасырдағы бокс әмбебаптығымен сипатталады, сонымен бірге ол қатал, агрессивті және қарқынды болады [1, 2]. Осыған байланысты жаттығу әдістемесін өзгерту, боксшылардың техникалық және тактикалық шеберлігін жетілдіру, олардың физикалық, психологиялық және функционалдық қасиеттерін дамыту деңгейін арттыру, әсіресе жас боксшыларды даярлауға қатысты қажеттілік туындайды.

Қазіргі уақытта жасөспірімдер боксын жаппай тарату және одан әрі жас боксшылардан жоғары дәрежелі спортшыларды тәрбиелеу жоғары білікті жаттықтырушылар құрамына, оның кәсіби педагогикалық шеберлігіне жоғары талаптар қояды. Осыған байланысты, уақытша балалар жаттықтырушысы оқушыларының бокста жетістікке жетуі үшін спорттық жаттығулардың ең озық әдістерін қолдану, ғылым мен практиканың озық тәжірибесін үнемі зерделеу, жас боксшылармен практикалық қызметте жаңа технологияларды қолдана отырып, оқу - жаттығу процесіне мағыналы және шығармашылықпен қарау қажет.

Алайда, жас спортшылардың жаттықтырушысы тәлімгерінің біліктілігі мен белсенді, шығармашылық қызметі қандай болмасын, авторлық басымдық және бокс сияқты жекпе-жектің таңдалған түрінде ұзақ спорттық жаттығу процесінде жетістікке жету жоғары дәрежедегі техника мен жекпе-жек формаларын меңгерген айтарлықтай физикалық және психофизикалық жүктемелерге бейімделе алатын спортшының қолында қалады.

Жоғарыда айтылғандардың негізінде жас боксшылардың моторлық және функционалдық қасиеттерінің дамуын кешенді талдау үшін арнайы зерттеу жүргізілді. Өскемен қаласының мамандандырылған бокс мектебінде 13-15 жас аралығындағы 54 жасөспірім ұл бақылауда болды.

Қойылған міндеттерді іске асыру үшін жас боксшылар екі топқа бөлінді: бақылау (Б) және эксперименттік (Е), әрқайсысы 27 адамнан. Барлық спортшылар денсаулық жағдайы бойынша негізгі медициналық топқа жатқызылды және паспорттық жасына, бокс өтіліне, қозғалыс және техникалық дайындық деңгейіне сәйкес теңестірілді.

Бақылау тобын құрған боксшылар аптасына 5 рет, 90 минуттан жаттығады. екі қалпына келтіру-оңалту күнімен, соның ішінде белсенді демалыс, монша (сауна),

жарыстарға, турнирлерге қатысып, спорттық лагерьде оқу - жаттығу жиынынан өтті. Жаттығу сабақтары "Бокс"мамандануы бойынша жас спортшылар топтары үшін ұсынылған дәстүрлі әдістеме және жалпы қабылданған жіктеу бағдарламасы бойынша өтті.

Эксперименттік топқа кірген боксшылар демалу кезінде жаттығып, қалпына келтірді, оң және сол қолдың динамометриясының жалпы орташа мәнін қолмен динамометрмен, жүрек соғу жиілігінің жиілігін (жүрек соғу жиілігін), қан қысымын (қан қысымын) тіркеді. тыныштықта, манометрдің көмегімен экспериментке дейін және одан кейін.

Моторлық қасиеттердің дамуын бағалауда жеке бұлшықет топтарының (қол, тірі, арқа бұлшықеттерінің иілгіштері мен экстензорлары) күшін анықтау үшін тестілеу қолданылды; жарылғыш күш(орнынан ұзындыққа секіру, см); салмағы 1 кг, см қашықтыққа басына байланысты басылған допты лақтыру); жылдамдық (жүгіру Орнынан 30 метр, сек); икемділік (дененің гимнастикалық орындықта тұрған орнынан алға қарай еңкеюі, см); үйлестіру тұрақтылығы мен тепе - теңдігі (статикалық тепе-теңдікті бір но-ге, сек ұстап тұру бойынша) [3].

Эксперимент басталғанға дейін және екі топтағы ұзақ жаттығу кезеңінен кейін алынған сандық нәтижелер кестелерге біріктіріліп, математикалық статистикаға ұшырады [4].

Кесте 1- Бокспен айналысатын жасөспірім ұлдардың дене дамуының және ағзаның функционалдық жай-күйінің орташа шамалары (п – 54)

Көрсеткіштер	Топтар	Экспериментке дейін	Эксперименттен кейін
Бойы (см)	Б	162,13 ± 3,25	167,06 ± 3,13
	Ә	163,21 ± 3,14	169,0 ± 3,26
	В	≥0,05	<0,05
Салмағы (кг)	Б	48,31 ± 2,12	51,08 ± 2,28
	Ә	49,24 ± 2,17	53,21 ± 2,43
	А	≥0,05	<0,05
Динамометрия (кг)	Б	28,59 ± 1,73	32,06 ± 1,93
	Ә	29,75 ± 1,31	36,18 ± 1,81
	А	≥0,05	<0,05
Кеуде өлшемі (см)	Б	81,02 ± 4,06	89,31 ± 4,65
	Ә	83,04 ± 4,19	93,72 ± 4,42
	А	≥0,05	<0,05
ЧСС (уд./мин.)	Б	65,7 ± 0,8	64,2 ± 0,5
	Ә	66,1 ± 0,9	62,06 ± 0,3
	А	≥0,05	<0,05
АД (мм рт. ст.)	Б	118 / 72	114 / 69
	Ә	117 / 70	111 / 68

Жас боксшылар денесінің екі топтағы физикалық дамуы мен функционалдық жай - күйінде экспериментке дейін бастапқы деректер қазынашыларының көпшілігі бойынша елеулі айырмашылықтар анықталмас еді ($A \geq 0,05$), бұл топтардың және олардың бастапқы деректерінің салыстырмалы біртектілігін көрсетеді.

Алайда, ұзақ даулы жаттығулардың әсерінен экс-перименттік топтың жасөспірім ұлдары өз көрсеткіштері бойынша антропометрлік және функционалдық параметрлер бойынша бақылау тобындағы құрдастарынан әр түрлі дәрежеде асып түсті. Сонымен, тыныштықта кеуде қуысының өсуі, салмағы мен шеңберінің

көрсеткіштерінде айтарлықтай өзгерістер анықталған жоқ, олар шамамен 2,6 % құрады ($A < 0,05$).

Эксперименттік топтағы оң және сол қолдар динамометриясының орташа көрсеткіші бақылау тобына қарағанда жоғары болды және 6,9 % құрады ($A < 0,05$).

Керісінше, экс-перименттік топтағы боксшылардың демалу кезіндегі жүрек соғу жиілігі бақылаудан 4,7 % - ға төмен болды ($A < 0,05$), ал қан қысымының көрсеткіші эксперимент аяқталған кезде нақты төмендеу үрдісіне ие болды.

Бұл ұзақ спорттық жаттығулардан кейін тыныштықта жүрек-қантамыр жүйесінің үнемді жұмысын және компенсаторлық механизмдердің физикалық белсенділікке әсерінің жоғары деңгейін көрсетеді, бұл басқа авторлардың пікірлері мен зерттеу деректеріне сәйкес келеді [6, 8, 9, 11].

Бұл құбылысты айналмалы жаттығулардың элементтерімен жаттығуларды қайта орындау әдісі бойынша сабақтарды өткізудің ерекше түрі ретінде қарастыруға болады. Оны қолданудың нәтижесі - жас боксшылар үшін оңтайлы физикалық жүктеме [5, 8, 10].

Бокспен айналысатын жасөспірім ұлдардың моторлық қасиеттерінің дамуын талдау жылдамдықты қоспағанда, барлық көрсеткіштердің өсу бағытында тұрақты тенденцияны көрсетті, бұл кестеде көрсетілген цифрлық деректерден көрінеді. 2. Төмен старрттан 30 метрге жүгіру нәтижелері екі топта да ($p \geq 0,05$) сенімді айырмашылықтарды анықтаған жоқ. Алайда, қашықтықты бақылау сегменттерінің жүгіру уақыты эксперименттік және бақылау топтарында азайды. Эксперименттік топтағы боксшылардың жылдамдық-күштік қасиеттері мен күш төзімділігі бақылау тобындағы осы қасиеттерден едәуір асып түсті, ең алдымен қол, аяқ, арқа және іш бұлшықеттерінің күш төзімділігі ($P < 0,05$). Икемділік пен үйлестіру тұрақтылығының көрсеткіштері бақылау тобына қарағанда жоғары болды.

Екі топтың боксшыларының жарылғыш күшін анықтауға арналған сынақтарды (орнынан ұзындыққа секіру және басының артынан басылған допты лақтыру) ұзақ спорттық жаттығу процесінде ең айқын деп атап өтуге болады.

Осылайша, эксперименттік және бақылау топтарының нәтижелерін талдау және салыстыру нәтижесінде жас боксшылардың денесінде дене жаттығуларын қамтитын арнайы әзірленген бағдарлама (эксперименттік топ) бар екендігі анықталды- айналмалы жаттығу элементтері бар настикалық сипаттағы, олардың маңызды моторлық қасиеттерін дамыту арқылы оң әсер етеді және дененің функционалдық қабілеттерін жақсартады, ал боксшылардың жаттығу процесінде қолданылатын жеке түпнұсқа жаттығуларды дене шынықтыруды дамытудың тиімді құралдарының бірі ретінде ұсынуға және бағалауға болады.

Әдебиеттер тізімі

1. Никифоров, Ю. Б. боксшыларды оқытудың тиімділігі [Мәтін] / Ю. Б. Никифоров. - М.: дене шынықтыру және дау, 1987. – 192 б.
2. Атилов, А. А. ВИВА! Бокс [Мәтін] / А. А. Атилов. – Ростов н / Д: Феникс, 205. – 144 б. (жекпе - жек шеберлері)
3. Лях, В.и. оқушылардың дене тәрбиесіндегі тесттер [Мәтін]: мұғалімдерге арналған нұсқаулық / В. И. Лях. –

М.: АСТ, 1998-272 б.

4. Гмурман, В. Е. Ықтималдық теориясы мен математикалық статистика бойынша есептерді шешуге арналған нұсқаулық

[Мәтін]: оқу құралы / В. Е. Гмурман. – М.: Жоғары Мектеп, 2005. – 403 б.

5. Кряж, В. Н. студенттердің дене тәрбиесіндегі айналмалы жаттығулар [Мәтін] / В. Н. Кряж. - Минск: Жоғары Мектеп, 1988. – Б. 120.

6. Филин, Н.А. жасөспірімдер спортының негіздері [Мәтін] / Н. А. Филин, Н. А. Фомин. – М.: дене шынықтыру және спорт, 1980. – 255 б.

7. Фомин, Н.А. спорттық шеберлікке (жас спортшылардың физикалық жүктемелерге бейімделуі) [Мәтін] / Н.А. Фомин, в. п. Филин. – М.: дене шынықтыру және спорт, 1986. – 159 б.

8. Бурухин, С.Ф. дене шынықтыру мұғалімдерін гимнастика құралдарымен кәсіби даярлау [Мәтін]: монография / С. Ф. Бурухин. - Ярославль: Ягпудағы басылым, 2002 ж. – 340 Б.

9. Горбачев, М.С. жалпы білім беретін мектептегі дене шынықтыру сабақтарында мектеп оқушыларының функционалдық және қозғалыс қасиеттерінің дамуын кешенді талдау [Мәтін]: реферат. дис. Али канд. пед. ғылымдар / М. С. Горбачев. - Ярославль, 2005. – 26 б.

10. Горбачев, М. С. айналмалы жаттығулар кешені. V-VII сыныптар [Мәтін] // Мектептегі дене шынықтыру. – 2007. – № 7. – 20-24 ББ.

11. Логинов, Л.В. грек-рим күресімен айналысатын жас спортшылардың физикалық және моральдық - еріктік қасиеттерін дамыту [Мәтін]: дис. Али канд. пед. ғылымдар. - Ярославль, 2007. – 160 Б.

ӘӨЖ 37

**БОКСПЕН АЙНАЛЫСАТЫН 13-15 ЖАСТАҒЫ ЖАСӨСПІРІМ ҰЛДАРДЫҢ
ҚОЗҒАЛЫС ҚАСИЕТТЕРІНІҢ ФИЗИКАЛЫҚ ДАМУЫН,
ФУНКЦИОНАЛДЫҚ ЖӘНЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ ЖАҒДАЙЫН
БАҚЫЛАУ**

Ибраимов Азамат Сәкенұлы

Уанбаев Еркін Кинаятұлы туризм және спорт Академиясының қауымдастырылған
профессоры

Русанов Василий Петрович Д.п.н., профессор

Соңғы жылдары жекпе-жектің көптеген түрлерінде, соның ішінде бокста, әсіресе жасөспірімдер спортында спорттық көрсеткіштердің өсуі жас боксшыларды оқытудың жаңа заманауи теориялық, әдістемелік және практикалық тәсілдерін іздеуді талап етеді.

Осыған байланысты, осы зерттеудің өзектілігі жасөспірімдер боксына қатысты соңғы жылдардағы жұмыстарда жас спортшылардың спорттық жаттығулар процесінде жоғары нәтижелерге қол жеткізу үшін қажетті психофизиологиялық дамуы мен әртүрлі моторлық қасиеттерінің дайындық деңгейі туралы кешенді

зерттеулердің деректері өте аз ұсынылғандығымен анықталады.

Арнайы ғылыми-әдістемелік әдебиеттерде жас спортшыларды оқытуда бірқатар тәсілдер мен әдістерді қолдана отырып, оқу-жаттығу сабақтарын тиімді құрудың әртүрлі мысалдары келтірілген: жеке, сараланған, жүйелі, тұлғаға бағытталған (А. М. Шлемин, 1983; М. П. Бандаков, 1980; С. Ф. Бурухин, 2002; Н. В. Жмарев, 1984; Л.Е. Ковалева, 2007). Сонымен қатар, жұмыстар жеке тапсырмалардың әдістерін талдайды: ағынды, фронтальды, топтық, ойын, айналмалы жаттығулар және басқалар. Жоғарыда аталған әдістердің ішінен айналмалы жаттығулар. И. А. Гуревич, 1980; В.Н. Кряж, 1988; М. С. Горбачев, 2007), біздің ойымызша, өте маңызды, өйткені жаттығу сабақтарын өткізудің әмбебап формасы спортшыларға моториканы жетілдіруге, жеке Дағдылар мен дағдыларды қалыптастыруға, білім алуға, төзімділікке тәрбиелеуге және күш, икемділік пен үйлестіру тұрақтылығын қатар дамытуға мүмкіндік береді.

Сондықтан, бұл мәселені жан-жақты зерттеу, атап айтқанда, жас боксшылардың моторикасын, функционалдығын, психофизиологиялық қасиеттерін және мотивациялық ерекшеліктерін дамыту негізінде спорттық жаттығулар процесінде арнайы қолданбалы гимнастикалық жаттығулардың әсерінен айналмалы жаттығулар элементтерімен бағалау өте маңызды және өзекті болып көрінеді.

Жас боксшылардың спорттық жаттығуларының мазмұнын арнайы қолданбалы гимнастикалық жаттығулармен байыту, сондай-ақ оны айналмалы жаттығулардың элементтерімен толықтыру жас спортшылардың тиімді дайындығын қамтамасыз ете алады және моторлық, психофизиологиялық қасиеттердің даму процесін күшейтеді және олардың денесінің функционалдық дайындығын арттырады. Жоғарыда айтылғандардың барлығы осы диссертациялық зерттеуге түрткі болды.

Зерттеудің мақсаты бокспен айналысатын жасөспірім ұлдарда ұзақ мерзімді спорттық жаттығулар процесінде моторлық, функционалдық, психофизиологиялық қасиеттер мен мотивациялық ерекшеліктердің дамуын кешенді бағалауды зерттеу болды.

Зерттеу нысаны. Оқу-жаттығу процесі және айналмалы жаттығу элементтерімен өткізілетін қолданбалы гимнастикалық жаттығулар кешендерін қолдана отырып, жас боксшылардың маңызды моторлық, функционалдық, психофизиологиялық қасиеттерінің дамуын бағалау.

Зерттеу пәні. 13-15 жас аралығындағы бокспен айналысатын жасөспірім ұлдардың дене шынықтыру дайындығының, функционалдық, психофизиологиялық дамуының көрсеткіштерін арттырудың және жаттығу сабақтарына мотивациялық деңгейін жақсартудың мазмұны мен теориялық-әдістемелік негіздері.

Әдеби дереккөздерді жан-жақты талдау, физикалық дамудың, Функционалды және психофизиологиялық жағдайдың, сондай-ақ жас боксшылардың моторлық қасиеттерін дамытудың цифрлық деректері, айналмалы жаттығу элементтерімен өткізілетін қолданбалы гимнастикалық жаттығулармен ұзақ спорттық жаттығулар процесінде жоғарыда аталған барлық көрсеткіштердің әртүрлі қарастырылғанын, салыстырылғанын және өзгергенін көрсетті:

- тақырып бойынша ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді зерделеу кезінде ғылыми жұмыстардың едәуір бөлігі негізінен жас боксшылардың дене дайындығын, олардың тактикалық-техникалық шеберлігін, ерікті және аз дәрежеде психикалық,

психофункционалды және психофизикалық дайындықты дамытуға арналғанын анықтауға мүмкіндік туды;

- педагогикалық эксперименттің нәтижелері жас боксшылардың оқу-жаттығу процесіне күш, жылдамдық-күш төзімділігін, икемділігі мен үйлестіру тұрақтылығын дамытуға бағытталған интервалдық жаттығу әдісін пайдалана отырып, айналмалы жаттығу түрі бойынша сабақтарды енгізу, сондай-ақ эксперименттік бағдарламаға енгізілген боксшының арнайы жаттығуларын айналмалы жаттығу кешендеріне енгізу сенімді түрде жақсартуға мүмкіндік бергенін көрсетті жас спортшылар денесінің қозғалыс дайындығы және функционалды жағдайы, эксперименттік топтағы физикалық даму мен моториканы бағалау кезінде бақылау тобына қарағанда едәуір жоғары болды, ал олардың демалу кезіндегі және ұзақ жаттығу кезеңінен кейінгі физикалық белсенділіктен кейінгі функционалды жағдайы, керісінше, құрдастарының бақылау тобына қарағанда төмен болды;

- бокспен айналысатын жасөспірім ұлдардың психофизиологиялық және психо-эмоционалды жай-күйін бағалау бойынша айқындаушы экспериментті кешенді талдау жас спортшылардың оқу және спорттық-жаттығу іс-әрекеттеріне қатынасын зерттеуге бағытталған зерттеу олардың екі топта да оқу іс-әрекетімен салыстырғанда спорттық іс-әрекетке неғұрлым тұрақты қызығушылық танытатынын көрсетті деген қорытындыға келді.

- Осылайша, жүргізілген зерттеу және нәтижелерді кешенді талдау нәтижесінде қосымша жаттығу құралдарын қолдану жас боксшыларды оқытудың стандартты бағдарламасын іске асырудан гөрі жоғары оң нәтиже береді деп қорытынды жасауға болады. Бұл ұзақ спорттық жаттығуларға дейін және одан кейінгі тестілеу нәтижелерінде, функционалды, физикалық қасиеттерді жақсартуда және эксперименттік топтағы боксшылардың моторикасын бекітуде нақты Растауды тапты.

Гимнастикалық жаттығулардың белсенділердің денесіне әсер етуінің әмбебаптығы мен селективтілігінің арқасында болашақ жаттықтырушы оларды педагогикалық процесте шығармашылықпен, мақсатты және жан-жақты қолдана алады.

Жоғарыда айтылғандарға байланысты жас боксшыларға арналған авторлық бағдарламаны БЖСМ, БЖСМ және спорттық бейіндегі қосымша білім беру мекемелерінде оқу-жаттығу процесінде пайдалану үшін ұсынуға болады.

Әдебиеттер тізімі

1. Никифоров, Ю. Б. боксшыларды оқытудың тиімділігі [Мәтін] / Ю. Б. Никифоров. - М.: дене шынықтыру және дау, 1987. – 192 б.
2. Атилов, А. А. ВИВА! Бокс [Мәтін] / А. А. Атилов. – Ростов н / Д: Феникс, 2005. – 144 б. (жекпе - жек шеберлері)
3. Лях, В.и. оқушылардың дене тәрбиесіндегі тесттер [Мәтін]: мұғалімдерге арналған нұсқаулық / В. И. Лях. – М.: АСТ, 1998-272 б.
4. Гмурман, В. Е. Ықтималдық теориясы мен математикалық статистика бойынша есептерді шешуге арналған нұсқаулық [Мәтін]: оқу құралы / В. Е. Гмурман. – М.: Жоғары Мектеп, 2005. – 403 б.

5. Кряж, В. Н. студенттердің дене тәрбиесіндегі айналмалы жаттығулар [Мәтін] / В. Н. Кряж. - Минск: Жоғары Мектеп, 1988. – Б. 120.
6. Филин, Н.А. жасөспірімдер спортының негіздері [Мәтін] / Н. А. Филин, Н. А. Фомин. – М.: дене шынықтыру және спорт, 1980. – 255 б.
7. Фомин, Н.А. спорттық шеберлікке (жас спортшылардың физикалық жүктемелерге бейімделуі) [Мәтін] / Н.А. Фомин, в. п. Филин. – М.: дене шынықтыру және спорт, 1986. – 159 б.
8. Бурухин, С.Ф. дене шынықтыру мұғалімдерін гимнастика құралдарымен кәсіби даярлау [Мәтін]: монография / С. Ф. Бурухин. - Ярославль: Ягпудағы басылым, 2002 ж. – 340 Б.
9. Горбачев, М.С. жалпы білім беретін мектептегі дене шынықтыру сабақтарында мектеп оқушыларының функционалдық және қозғалыс қасиеттерінің дамуын кешенді талдау [Мәтін]: реферат. дис. Али канд. пед. ғылымдар / М. С. Горбачев. - Ярославль, 2005. – 26 б.
10. Горбачев, М. С. айналмалы жаттығулар кешені. V-VII сыныптар [Мәтін] // Мектептегі дене шынықтыру. – 2007. – № 7. – 20-24 ББ.
11. Логинов, Л.В. грек-рим күресімен айналысатын жас спортшылардың физикалық және моральдық - еріктік қасиеттерін дамыту [Мәтін]: дис. Али канд. пед. ғылымдар. - Ярославль, 2007. – 160 Б.

МАЗМҰНЫ - СОДЕРЖАНИЕ

КӨПМӘДЕНИЕТТІ ЖАСТАРДЫҢ САНАСЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ҒЫЛЫМИ-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ ЖӘНЕ ӘЛЕУМЕТТІК ЖЕЛІЛЕР МЕН БАҚ ҒЫПАЛЫ

НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ СОЗНАНИЯ ПОЛИКУЛЬТУРНОЙ МОЛОДЕЖИ И ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ И СМИ

OVERVIEWING THE MAIN TEACHING APPROACHES

Kadisheva P.O.....3

ЕРКІН КҮРЕС ҚҰРАЛДАРЫН ЖАҢАЛАУ НЕГІЗІНДЕ БЕЛДІКТЕ ЖАС БАЛУАНДАРҒА ҚОЗҒАЛЫС ӘРЕКЕТТЕРІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ӘДІСТЕМЕСІ
Алдабергел Қ.Б., Жүнісбек Д.Н.....8

ЕРКІН КҮРЕС ҚҰРАЛДАРЫН ИНТЕГРАЦИЯЛАУ НЕГІЗІНДЕ БЕЛДІКТЕРДЕ ЖАС БАЛУАНДАРДА ҚОЗҒАЛЫС ӘРЕКЕТТЕРІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ
Алдабергел Қ.Б., Жүнісбек Д.Н.....12

СТУДЕНТТЕРДІҢ КӘСІБИ САПАЛАРЫНЫҢ ҚАЛЫПТАСУЫНА АҚПАРАТТЫҚ ОРТАНЫҢ ҒЫПАЛЫ
Аликанова Ә.А.18

ҰЖЫМДЫҚ ОҚЫТУ ТЕХНОЛОГИЯСЫ
Алимхан А.А., Жуманова Ү.23

ҒЫЛЫМИ ПРАКТИКАЛЫҚ ЖҰМЫСТАРДЫ ОҚЫТУ ӘДІСТЕРІ: СТУДЕНТТЕРДІҢ ЗЕРТТЕУ ДАҒДЫЛАРЫН ҒЫНАЛАНЫДЫРУ
Амангельдыева Н.К., Маратқызы Н.....27

ТАРИХ САБАҒЫНДА ЖОБАЛЫҚ ӘДІСТЕРДІ ҚОЛДАНУ
Амирова М.М., Өскембай Ә.А.....31

ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ (НА ПРИМЕРЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНОЙ ГРУППЫ ПОДГОТОВКИ)
Амренова А.К., Рякова И., Амренова А.К.....35

БАЗАЛЫҚ АЭРОБИКА ҚҰРАЛДАРЫН ПАЙДАЛАНА ОТЫРЫП, ЖАС ВОЛЕЙБОЛШЫЛАРДЫ ТЕХНИКАЛЫҚ ДАЯРЛАУ ӘДІСТЕМЕСІ
Андамасов Ж.Б., Зауренбеков Б.З.40

ЖАС АРАЛЫҒЫНДАҒЫ ВОЛЕЙБОЛШЫЛАРДЫҢ ОҚУ-ЖАТТЫҒУ ПРОЦЕСІНДЕ АЭРОБИКАНЫ ҚОЛДАНУ ТЕХНОЛОГИЯСЫ
Андамасов Ж.Б., Зауренбеков Б.З.43

ФУТБОЛ ОЙЫНЫ МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ҚҰАТЫ ҚАСИЕТТЕРІН ДАМУДЫҢ ТИІМДІ ҚҰРАЛЫ РЕТІНДЕ
Асхатұлы Тасқын, Жүнісбек Д.Н.47

ФУТБОЛ ОЙЫНЫ МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ҚҰАТЫ ҚАСИЕТТЕРІН ДАМУ
Асхатұлы Тасқын, Жүнісбек Д.Н.52

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА ПСИХИКАЛЫҚ ДАМУЫ ТЕЖЕЛГЕН БАЛАЛАРДЫҢ ТАНЫМДЫҚ ПРОЦЕСТЕРІНДЕГІ АУЫТҚУЛАРДЫ ТҮЗЕТУ Ауданбек Заңғар, Жүнісбек Д.Н.....	56
ТАНЫМДЫҚ САЛАНЫ ТҮЗЕТУГЕ БАҒЫТТАЛҒАН БЕЙІМДЕЛГІШ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНЫҢ ПСИХИКАЛЫҚ ДАМУЫ ТЕЖЕЛГЕН БАЛАЛАРДЫҢ ФИЗИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫНА ӘСЕРІ Ауданбек Заңғар, Жүнісбек Д.Н.....	61
КОЛЛЕДЖ ЖАҒДАЙЫНДА МИНИ-ФУТБОЛДАН КОМАНДА ОЙЫНШЫЛАРЫНЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ-ТАКТИКАЛЫҚ ҚЫЗМЕТІН ПЕДАГОГИКАЛЫҚ БАҚЫЛАУ Ахмет Ж.А., Жүнісбек Д.Н.....	65
ШАҒЫН ФУТБОЛДАҒЫ ЖАРЫС КЕЗІНДЕГІ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ БАҚЫЛАУДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ Ахмет Ж.А., Жүнісбек Д.Н.....	67
БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕГІ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҚЫЗМЕТ: ИНТЕГРАЦИЯЛЫҚ ҮРДС Ашәт Ә.О., Султанова А.А., Тасқараева Д.Б., Нұрсұлтанқызы А.	70
БАЛАЛАР ҮЙЛЕРІНІҢ ТӘРБИЕЛЕНУШІЛЕРІН ӘЛЕУМЕТТЕНДІРУ Баянов Ж.Е., Кенжебекова Ф.С.	72
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МЕН СПОРТҚА ҚҰНДЫЛЫҚ ҚАТЫНАСЫН ҚАЛЫПТАСЫРУҒА БЫҚПАЛ ЕТЕТІН ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕПТІҢ 8-9 СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫ ҮШІН СПОРТТЫҚ БҰҚАРАЛЫҚ ІС-ШАРАЛАРДЫ ДАЙЫНДАУ ЖӘНЕ ӨТКІЗУ ӘДІСТЕМЕЛЕРІ Бейсекулова А.С., Жүнісбек Д.Н.....	78
САБАҚТАН ТЫС УАҚЫТТА ОҚУШЫЛАР ҮШІН СЫНЫПТАН ТЫС СПОРТТЫҚ-САУЫҚТЫРУ ІС-ШАРАЛАРЫН ҰЙЫМДАСТЫРУ ЖӘНЕ ӨТКІЗУ Бейсекулова А.С., Жүнісбек Д.Н.....	82
ФИЗИКАЛЫҚ ЖӘНЕ ТЕХНИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚТЫҢ ӘРТҮРЛІ ДЕҢГЕЙЛЕРІ БАР «ПАНКРАТИОНИКТЕРДІ» ОҚЫТУДЫҢ САРАЛАНҒАН ТЕХНОЛОГИЯСЫ Бекболатұлы Жасұлан, Жүнісбек Д.Н.	85
ФИЗИКАЛЫҚ ЖӘНЕ ТЕХНИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚТЫҢ ӘРТҮРЛІ ДЕҢГЕЙІМЕН «ПАНКРАТИОНИКТЕРДІ» ОҚЫТУДЫҢ САРАЛАНҒАН ТЕХНОЛОГИЯСЫНЫҢ ТИІМДІЛІГІН ЭКСПЕРИМЕНТТІК НЕГІЗДЕУ Бекболатұлы Жасұлан, Жүнісбек Д.Н.....	88
ЗАМАНАУИ БАЛАЛАР КІТАБЫНЫҢ ДИЗАЙНЕРЛІК ШЕШІМІ Бекежан Жанерке, Жаппарова А.К.....	92
КЕЙС ТЕХНОЛОГИЯЛАР ОҚЫТУДЫҢ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ӘДІСІ РЕТІНДЕ Бекенова Д.Ж., Шарипханова А.С.....	95
ӘРТҮРЛІ ҚАШЫҚТЫҚТАҒЫ СОҚПАЛЫ ЖӘНЕ КҮРЕС ТЕХНИКАСЫНЫҢ КОМБИНАЦИЯЛАРЫН ҚОЛДАНА ОТЫРЫП, САМБОДАН ЖОҒАРЫ БІЛІКТІ СПОРТШЫЛАРДЫ ДАЯРЛАУ Бибасов А.А., Жүнісбек Д.Н.....	103

САМБОДА СОҚҚЫ ЖӘНЕ КҮРЕС ТЕХНИКАСЫНЫҢ КОМБИНАЦИЯЛАРЫН ҚОЛДАНА ОТЫРЫП, ДАЙЫНДЫҚТЫҢ ЖОҒАРЫ ТИІМДІЛІГІН АНЫҚТАЙТЫН ФАКТОРЛАР Бибасов А.А., Жүнісбек Д.Н.....	107
БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫН ВОЛЕЙБОЛ ЭЛЕМЕНТТЕРІНЕ ОҚЫТУ Бидахметов Н.Б., Жүнісбек Д.Н.	110
ҚОСЫМША БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕ ВОЛЕЙБОЛ САБАҚТАРЫНДА БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ҚУАТЫ ДАЙЫНДЫҒЫ Бидахметов Н.Б., Жүнісбек Д.Н.	113
ПРЕОДОЛЕНИЕ ГРАНИЦ: ИССЛЕДОВАНИЕ СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ БАРЬЕРОВ В ИНКЛЮЗИВНОМ ОБРАЗОВАНИИ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ Бияхметова Т.Д., Коновалова Д.В., Смаилова Ж.У.....	118
ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕП ЖАҒДАЙЫНДА ЕРКІН КҮРЕС НЕГІЗІНДЕ ОҚУШЫЛАРДЫҢ СПОРТТЫҚ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯСЫ Болысов Б.С., Зауренбеков Б.З.	124
МЕКТЕПТЕ КҮРЕС НЕГІЗІНДЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫ ОҚЫТУДЫҢ НЕГІЗДЕРІ Болысов Б.С., Зауренбеков Б.З.	127
МЕКТЕП ЖАҒДАЙЫНДА СПОРТТЫҚ ГИМНАСТИКА САБАҚТАРЫНДА ЕСТУ ҚАБІЛЕТІ БҰЗЫЛҒАН 7-9 ЖАСТАҒЫ ҰЛДАРДЫҢ ҮЙЛЕСТІРУ ҚАБІЛЕТТЕРІН ДАМУ Букаева У.Д., Зауренбеков Б.З.....	132
СПОРТТЫҚ ГИМНАСТИКАНЫ ҚОЛДАНУ АРҚЫЛЫ ЕСТУ ҚАБІЛЕТІ БҰЗЫЛҒАН ҰЛДАРДЫҢ ҮЙЛЕСТІРУ ҚАБІЛЕТТЕРІН ҚАЛЫПТАСЫРУ Букаева У.Д., Зауренбеков Б.З.....	137
СИСТЕМА ОТНОШЕНИЙ ПЕДАГОГОВ К ИНКЛЮЗИВНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ КАК ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОСТИ СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ Вернер Д.Ю., Смаилова Ж.У.....	141
ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫН ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНДА ҚОЛДАНУ АРҚЫЛЫ САНАЛЫ ҰРПАҚ ТӘРБИЕЛЕУ Ғабитова М.Ғ., Зауренбеков Б.З.	147
ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫН ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНДА ҚОЛДАНУДЫҢ ЖАҢА ӘДІСТЕРІ Ғабитова М.Ғ., Зауренбеков Б.З.	151
БИОЛОГИЯНЫ ОҚЫТУДАҒЫ ЗАМАНАУИ АҚПАРАТТЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫҢ ИНТЕГРАЦИЯСЫ: ТӘЖІРИБЕСІ МЕН БОЛАШАҒЫ Даулетқазы М.А., Маратқызы Н.	156
5-7 СЫНЫПТАРДА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА ЫРҒАҚТЫ ГИМНАСТИКАНЫ ҚОЛДАНУ ӘДІСТЕМЕСІ Дәукенова А.Д., Жүнісбек Д.Н.....	162
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА РИТМИКАЛЫҚ ГИМНАСТИКАНЫ	

ҚОЛДАНУ НЕГІЗДЕРІ	
Дәукенова А.Д., Жүнісбек Д.Н.	165
БІЛІМ БЕРУ МЕКЕМЕЛЕРІНДЕГІ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖҮЙЕСІНДЕГІ ГІР СПОРТЫ	
Досымбеков А.Б., Мухамеджанов А.А.	169
МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНДЕГІ ГІР СПОРТЫ	
Мухамеджанов А.А., Досымбеков А.Б.	173
ШАБУЫЛ ӘРЕКЕТТЕРІНІҢ ТАКТИКАЛЫҚ КЕШЕНДЕРІН ҚОЛДАНА ОТЫРЫП, 12-14 ЖАС АРАЛЫҒЫНДАҒЫ ЖАС ДЗЮДОШЫЛАРДЫ ДАЯРЛАУДЫҢ ӘДІСТЕМЕСІ	
Елтаев Е.Қ., Жүнісбек Д.Н.	177
ШАБУЫЛ ӘРЕКЕТТЕРІНІҢ ТАКТИКАЛЫҚ КЕШЕНДЕРІН ҚОЛДАНА ОТЫРЫП, 12-14 ЖАС АРАЛЫҒЫНДАҒЫ ЖАС ДЗЮДОШЫЛАРДЫ ДАЯРЛАУДЫҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ МОДЕЛІ	
Елтаев Е.Қ., Жүнісбек Д.Н.	181
ЦИФРЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ҚҰРУҒА БАҒЫТТАЛҒАН SMART ҰСЫНЫСТАР	
Ердешева С.С., Бекмурат Серикгүл, Леонидова А.Б.	185
БАЛАБАҚШАДАҒЫ МЕКТЕП ЖАСЫНА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРДЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНА ҚАЖЕТТІЛІКТІ ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ АРҚЫЛЫ САЛАУАТТЫ ҰРПАҚ ТӘРБИЕЛЕУ	
Есімхан Тілепалды, Жүнісбек Д.Н.	188
БАЛАБАҚША МЕН БАСТАУЫШ МЕКТЕПТІҢ ӨЗАРА ӘРЕКЕТТЕСУІНІҢ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ КЕҢІСТІГІНІҢ ҰЙЫМДАСТЫРУШЫЛЫҚ- ФУНКЦИОНАЛДЫҚ МОДЕЛІН ІСКЕ АСЫРУ ПРОЦЕСІН ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ	
Есімхан Тілепалды, Жүнісбек Д.Н.	191
ШИ ӨНЕРІ – ҚАЗАҚТЫҢ ТАРИХИ МҰРАСЫ	
Әлібекова А.Ә., Ташкенбаева С.Ж.	194
Өңір тарихын оқытуда қазақстан тарихы курсының маңызы (XIX ғ. соңы - XX ғ. басы)	
Жаксыбаева М.С.	199
ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАДАН ҮЙРМЕ САБАҚТАРЫ АРҚЫЛЫ 11-15 ЖАС АРАЛЫҒЫНДАҒЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ БІТІМІН ДАМУ ЖӘНЕ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ	
Жақыпбеков М.Б., Жүнісбек Д.Н.	204
ОРТА МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ФИЗИКАЛЫҚ ҚАСИЕТТЕРІН ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА АРҚЫЛЫ ТӘРБИЕЛЕУ	
Жақыпбеков М.Б., Жүнісбек Д.Н.	208
БАСТАПҚЫ СПОРТТЫҚ МАМАНДАНДЫРУ КЕЗЕҢІНДЕ АРМРЕСТЛЕРЛЕРДІ ТЕХНИКАЛЫҚ ДАЯРЛАУ	
Жанарбек Ибырайым, Зауренбеков Б.З.	212
БАСТАПҚЫ СПОРТТЫҚ МАМАНДАНДЫРУ КЕЗЕҢІНДЕ АРМРЕСТЛЕРЛЕРДІ ТЕХНИКАЛЫҚ ДАЯРЛАУДЫҢ ӘДІСТЕРІ	

Жанарбек Ибырайым, Зауренбеков Б.З.....216

МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРДЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ҚҰРАЛДАРЫМЕН ПСИХОАКТИВТІ ЗАТТАРДЫ ҚОЛДАНУДЫҢ АЛДЫН АЛУДЫҢ ҰЙЫМДАСТЫРУШЫЛЫҚ-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Жандуллаева Ж.Ж., Зауренбеков Б.З.219

БАСТАУЫШ МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАРДЫҢ ПСИХОАКТИВТІ ЗАТТАРДЫ ҚОЛДАНУДЫҢ АЛДЫН АЛУДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ

Жандуллаева Ж.Ж., Зауренбеков Б.З.223

ТҰЛҒАНЫҢ САНАСЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДА ӘЛЕУМЕТТІК ЖЕЛНІҢ ОРНЫ

Жаныбаева Ж.Б.227

КОУЧ ТЕХНОЛОГИЯСЫ НЕГІЗІНДЕ СТУДЕНТТЕРДІҢ КРЕАТИВТІЛІГІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ ТУРАЛЫ КЕЙБІР МӘСЕЛЕЛЕР

Жолдасбеков А.А., Мырзабеков Е.Е., Жолдасбекова Қ.А.230

САБАҚТАРДЫ STEM ТЕХНОЛОГИЯСЫ АРҚЫЛЫ ОҚЫТУ

Жолдасбекова Қ.А., Жолдасбеков А.А., Мусабекова Г.Т.234

ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫ СТУДЕНТТЕРІНІҢ ТАҢДАП АЛҒАН СПОРТ ТҮРІ БОЙЫНША САБАҚТАРДА ҮСТЕЛ ТЕННИСІНЕН БІЛІКТІЛІГІН АРТТЫРУДЫҢ ЖОЛДАРЫ

Жолмырзаева А.У., Жүнісбек Д.Н.....237

ҮСТЕЛ ТЕННИСІ САБАҚТАРЫНЫҢ СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУЫНА ӘСЕРІ

Жолмырзаева А.У., Жүнісбек Д.Н.....240

АРНАЙЫ МЕДИЦИНАЛЫҚ ТОПТЫҢ 14-16 ЖАС АРАЛЫҒЫНДАҒЫ ОҚУШЫЛАРҒА АРНАЛҒАН СПОРТТЫҚ ГИМНАСТИКА ҚҰРАЛДАРЫНЫҢ КӨМЕГІМЕН ТҮЗЕТУ-САУЫҚТЫРУ БАҒЫТЫ

Жумабеков Е.К., Жүнісбек Д.Н.....244

АРНАЙЫ МЕДИЦИНАЛЫҚ ТОПТЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ БАҒДАРЛАМАСЫ

Жумабеков Е.К., Жүнісбек Д.Н.....246

УРАН ӨНДІРІСІНІҢ ЖҰМЫСШЫЛАРЫНЫҢ ЖҮРЕК-ҚАНТАМЫР ЖҮЙЕСІНІҢ ФУНКЦИОНАЛДЫҚ ЖАҒДАЙЫН ЗЕРТТЕУ

Зайнелова Г.З., Садыканова Г.Е., Куспанова А.А.....253

УЧЕБНЫЕ ПРОЕКТЫ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ СОЗНАНИЯ ПОЛИКУЛЬТУРНОЙ МОЛОДЕЖИ

Захарова С.Ю.260

ЖАС КАРАТЭШЛЕРДІҢ СПОРТТЫҚ ДАЯРЛАУ ПРОЦЕСІН БАСҚАРУ

Капанов Д.Е., Жүнісбек Д.Н.....264

ЖАС КАРАТЭШЛЕРДІҢ СПОРТТЫҚ ДАЯРЛАУ ПРОЦЕСІ

Капанов Д.Е., Жүнісбек Д.Н.....267

ХИМИЯНЫ ОҚЫТУДА ЭЛЕКТРОНДЫ ОҚУЛЫҚТАРДЫ ПАЙДАЛАНУДЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Каппасова А.Н., Тантыбаева Б.С.....	271
ЖОО-ДА СТУДЕНТТЕРДІҢ ЭМОЦИОНАЛДЫ ТҰРАҚТЫЛЫҒЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ШАРТТАРЫ Кенжебаева А.Р.....	276
ФУТБОЛ ОЙНАУ КЕЗІНДЕ ОҚУШЫЛАРДЫҢ НАҚТЫ ҚОЗҒАЛЫС ТЕХНИКАСЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ Керимбаев Ж.Т., Зауренбеков Б.З.	281
5-6 СЫНЫПТАРДА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА ФУТБОЛ ТЕХНИКАСЫН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ Керимбаев Ж.Т., Зауренбеков Б.З.	284
ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ҚҰРАЛДАРЫМЕН БАСТАУЫШ МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАРДА ШАРШАУДЫҢ БАСТАПҚЫ КӨРІНІСТЕРІНІҢ ДАМУЫН БОЛДЫРМАУ Көшкінбай Серікәлі, Зауренбеков Б.З.	288
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДА ҚОСЫМША САБАҚТАР АРҚЫЛЫ БАСТАУЫШ СЫНЫП ЖАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАРДАҒЫ ШАРШАУДЫҢ АЛДЫН АЛУ Көшкінбай Серікәлі, Зауренбеков Б.З.	291
ҚОЗҒАЛМАЛЫ ОЙЫНДАР БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫН ТӘРБИЕЛЕУДІҢ НЕГІЗГІ ҚҰРАЛЫ РЕТІНДЕ Куанышбаев Д.Т., Зауренбеков Б.З.	295
ҚОЗҒАЛМАЛЫ ОЙЫНДАР БОЙЫНША БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ Куанышбаев Д.Т., Зауренбеков Б.З.	298
МЕКТЕП ЖАҒДАЙЫНДА ШАБУЫЛДАУШЫ ҰШУ КЕЗЕҢІНДЕ АЛДАМШЫ ҚОЗҒАЛЫСТАРДЫ ҚОЛДАНУ НЕГІЗІНДЕ ВОЛЕЙБОЛДАҒЫ ШАБУЫЛДАУ ӘРЕКЕТТЕРІНІҢ ТИІМДІЛІГІН АРТТЫРУ Куанышбаев Д.А., Зауренбеков Б.З.....	304
МЕКТЕП ЖАҒДАЙЫНДА ШАБУЫЛДАУШЫНЫҢ ҰШУ ЖАҒДАЙЫНДАҒЫ СОҚҚЫЛАРЫНЫҢ ТЕХНИКАСЫН ЖЕТІЛДІРУ Куанышбаев Д.А., Зауренбеков Б.З.....	307
ЕРЕЖЕСІЗ ЖЕКПЕ-ЖЕККЕ СПОРТШЫЛАРДЫ ТЕХНИКАЛЫҚ-ТАКТИКАЛЫҚ ДАЯРЛАУДЫҢ МАЗМҰНЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ Қаби С.Ж., Зауренбеков Б.З.....	311
ЕРЕЖЕСІЗ ЖЕКПЕ-ЖЕК СПОРТШЫЛАРЫН ДАЙЫНДАУ Қаби С.Ж., Зауренбеков Б.З.....	315
БАСКЕТБОЛ ОЙЫНЫНЫҢ АРНАЙЫ ЖАТТЫҒУЛАРЫН ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНДА ҚОЛДАНУ АРҚЫЛЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ҚУАТЫ ҚАСИЕТТЕРІН ЖЕТІЛДІРУ Қаджиақпарова Ш.Н., Зауренбеков Б.З.....	319
БАСКЕТБОЛ ОЙЫНЫНЫҢ АРНАЙЫ ЖАТТЫҒУЛАРЫ АРҚЫЛЫ ДЕНЕ ҚУАТЫ ҚАСИЕТТЕРІ КҮШ, ЖЫЛДАМДЫҚТЫ ЖЕТІЛДІРУ	

Қаджиақпарова Ш.Н., Зауренбеков Б.З.....	324
БАСТАУЫШ СЫНЫПТАРДАҒЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫ Қадырова М.Е., Амренова А.К.	328
ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРНЫНДА ВОЛЕЙБОЛ ОЙЫНЫНАН СЕКЦИЯ ЖҮРГІЗУДІҢ ӘДІСТЕМЕСІ Қайратбекұлы Талғат, Зауренбеков Б.З.....	330
ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРНЫНДА ВОЛЕЙБОЛ ОЙЫНЫНАН СЕКЦИЯ ЖҮРГІЗУДІҢ ӘДІС-ТӘСІЛДЕРІ Қайратбекұлы Талғат, Зауренбеков Б.З.....	334
ЖҰМАХАН КҮДЕРИН – ҚАЗАҚТЫҢ ТҰҢҒЫШ БИОЛОГІ Қақарман А., Касенов С.Т.....	338
ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНДА 8-СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНА ФУТБОЛ ОЙЫНЫН ҚОЛДАНУ АРҚЫЛЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНА ДЕГЕН ҚЫЗЫҒУШЫЛЫҒЫН АРТТЫРУ Қарсақбаев Д.Қ., Дошыбеков А.Б.....	340
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА ОҚУШЫЛАРДЫҢ МОТИВАЦИЯСЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ Қарсақбаев Д.Қ., Дошыбеков А.Б.....	343
ДЕТСКАЯ МУЛЬТИПЛИКАЦИЯ, КАК СПОСОБ ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА Лаврова Т.В.	348
БАСКЕТБОЛ СЕКЦИЯЛАРЫНА ҚАТЫСАТЫН 12-14 ЖАСТАҒЫ ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ АРНАЙЫ ДЕНЕ ҚУАТЫ ҚАСИЕТТЕРІН ДАМУ ЖӘНЕ САУЫҚТЫРУ КЕЗІНДЕГІ САРАЛАНҒАН ТӘСІЛ Маден Қайырбек, Дошыбеков А.Б.	350
12-14 ЖАС АРАЛЫҒЫНДАҒЫ БАСКЕТБОЛШЫЛАРДА СПОРТТЫҚ ҚҰРАЛДАРДЫ ҚОЛДАНА ОТЫРЫП, ЖАТТЫҒУ ПРОЦЕСІНДЕ ЖЫЛДАМДЫҚ -КҮШ ҚАБІЛЕТТЕРІН ДАМУ Маден Қайырбек, Дошыбеков А.Б.	354
СТУДЕНТТЕРДІҢ ЖЕКЕ БАСЫН ТӘРБИЕЛЕУГЕ ФУТБОЛ САБАҚТАРЫНЫҢ ӘСЕРІ Мадиев М.Б., Зауренбеков Б.З.....	358
СТУДЕНТТЕРДІҢ ЖЕКЕ БАСЫН ТӘРБИЕЛЕУГЕ ФУТБОЛ САБАҚТАРЫНЫҢ ТИГІЗЕТІН ПАЙДАСЫ Мадиев М.Б., Зауренбеков Б.З.....	361
ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕПТЕГІ 9-12 ЖАСТАҒЫ БАЛАЛАРДЫ ВОЛЕЙБОЛДАҒЫ ҚОЗҒАЛЫС ӘРЕКЕТТЕРІНЕ ОҚЫТУДЫҢ ӘДІСТЕМЕСІ Малгаждаров Б.А., Зауренбеков Б.З.....	364
ВОЛЕЙБОЛДЫҢ ЕРЕКШЕЛІГІ ЖӘНЕ МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАРДЫ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІНЕ ҚОЙЫЛАТЫН ТАЛАПТАР Малгаждаров Б.А., Зауренбеков Б.З.....	369
ДОПТЫ ТӨМЕННЕН ЕКІ ҚОЛМЕН ҚАБЫЛДАУ ЖӘНЕ ЖОҒАРҒЫ ТІКЕЛЕЙ БЕРУДЕ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДАЙЫНДЫҚ ЖАҚТАРЫНЫҢ	

БІР-БІРІМЕН БАЙЛАНЫСЫ Маликов Н.К., Зауренбеков Б.З.	373
ВОЛЕЙБОЛДА ЕКІ ҚОЛМЕН ДОПТЫ ТӨМЕННЕН ҚАБЫЛДАУ ЖӘНЕ БЕРУ ТЕХНИКАСЫН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ Маликов Н.К., Зауренбеков Б.З.	378
ӘЛЕУМЕТТІК ПЕДАГОГ ЖҰМЫСЫНДАҒЫ ТЕРАПИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАР Мержақып М.Қ., Кенжебекова Ф.С.	382
О НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ ПОЛИКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В КАЗАХСТАНЕ Молдашева К.Б.	386
ҚОЗҒАЛЫС МҮМКІНДІГІ ШЕКТЕУЛІ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ҮСТЕЛ ТЕННИСІНДЕГІ ҚОЗҒАЛЫС ӘРЕКЕТТЕРІН ЖЕТІЛДІРУ Мукажанов А.Ж., Зауренбеков Б.З.	390
ҮСТЕЛ ТЕННИСІН МҮМКІНДІГІ ШЕКТЕУЛІ БІЛІМ АЛУШЫЛАР ҮШІН БЕЙІМДЕЛГЕН СПОРТ ТҮРІ РЕТІНДЕ ҚОЛДАНУ Мукажанов А.Ж., Зауренбеков Б.З.	392
АУЫЛДЫҚ ЖЕРЛЕРДЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ – СПОРТ ҚЫЗМЕТІНІҢ ТИІМДІЛІГІН АРТТЫРУДЫҢ ҰЙЫМДАСТЫРУШЫЛЫҚ-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ШАРТТАРЫ Муратбек Ибрагим, Зауренбеков Б.З.	396
АУЫЛДЫҚ МЕКТЕПТЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ-САУЫҚТЫРУ ЖҰМЫСТАРЫН ҰЙЫМДАСТЫРУ Муратбек Ибрагим, Зауренбеков Б.З.	399
ЖОҒАРЫ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА БИ-РИТМИКАЛЫҚ ГИМНАСТИКАНЫ ҚОЛДАНУ Мусажанова М.Е., Зауренбеков Б.З.	403
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДАҒЫ ЫРҒАҚТЫ ГИМНАСТИКАНЫ ҚОЛДАНУ Мусажанова М.Е., Зауренбеков Б.З.	407
ХИМИЯДАН ОҚУШЫЛАРДЫҢ ІЗДЕНІМПАЗДЫҒЫН ДАМЫТУДА ТАНЫМДЫҚ ТАПСЫРМАЛАРДЫҢ ОРНЫ Мусалиева Н.Ж., Шаихова Б.К.	411
МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНДЕГІ ГІР СПОРТЫ Мухамеджанов А.А., Досымбеков А.Б.	416
ОҚУ ҮДЕРІСІНДЕГІ ЦИФРЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАР Мұсабекова Г.Т., Жолдасбекова Б.А.	420
ШЕКАРАЛЫҚ БЕЙІНДЕГІ ӘСКЕРИ ОҚУ ОРЫНДАРЫ КУРСАНТТАРЫНЫҢ КӘСІПТІК-ҚОЛДАНБАЛЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ДАЯРЛЫҒЫН БАҒДАРЛАМАЛЫҚ-МАЗМҰНДЫҚ ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ Нуров Б.Т., Зауренбеков Б.З.	425
ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ ШЕКАРА ПРОФИЛІНДЕГІ БІЛІМ БЕРУ МЕКЕМЕЛЕРІНІҢ КУРСАНТТАРЫН ТАУЛЫ АЙМАҚТАҒЫ ІС-ӘРЕКЕТКЕ	

ДАЙЫНДАУДЫҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ МОДЕЛІ Нуров Б.Т., Зауренбеков Б.З.....	429
БАСТАУЫШ МЕКТЕПТЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ЖАРЫС ӘДІСІН ҚОЛДАНУ АРҚЫЛЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҚТАРЫН ЖАҚСARTУ Нұркүжат Тілек, Досымбеков А.Б.....	431
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНЫҢ ТИІМДІЛІГІН АРТТЫРУ ҮШІН БӘСЕКЕГЕ ҚАБІЛЕТТІ ОЙЫН ӘДІСТЕРІН ҚОЛДАНУ Нұркүжат Тілек, Досымбеков А.Б.....	435
АУЫЛ МЕКТЕПТЕРІ ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ҚУАТЫ ҚАСИЕТТЕРІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ЖОЛДАРЫ Нұрлан Үсен, Дошыбеков А.Б.....	439
АУЫЛ МЕКТЕПТЕРІ ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ҚУАТЫ ҚАСИЕТТЕРІН ДАМУ Нұрлан Үсен, Дошыбеков А.Б.....	441
ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНДА ВОЛЕЙБОЛШЫНЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ ЖӘНЕ ТАКТИКАЛЫҚ ҚОЗҒАЛЫС ДАҒДЫЛАРЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ Нұрлатқызы Ш., Дошыбеков А.Б.....	445
ОҚУШЫЛАРДЫ ВОЛЕЙБОЛ ОЙНАУҒА ҮЙРЕТУ ӘДІСТЕМЕСІ (ВОЛЕЙБОЛ АЛФАВИТІ, ВОЛЕЙБОЛ ТЕХНИКАСЫ, ПАС БЕРУ, ШАБУЫЛ СОҚҚЫСЫ) Нұрлатқызы Ш., Дошыбеков А.Б.....	449
КЕСТЕ ТІГУ ӨНЕРІ – ҚАЗАҚТЫҢ ТАРИХИ МҰРАСЫ Нұршабаева Т.Қ., Ташкенбаева С.Ж.....	453
БОКСШЫЛАРДЫҢ СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҒУЛАРЫН ҚОЛДАНУ НЕГІЗІНДЕ КҮЗЕТ КӘСІПОРЫНДАРЫ ҚЫЗМЕТКЕРЛЕРІНІҢ КӘСІБИ-ҚОЛДАНБАЛЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫН ЖЕТІЛДІРУ Омаров Е.Р., Зауренбеков Б.З.....	456
КӘСІПТІК-ҚОЛДАНБАЛЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ДАЯРЛЫҒЫ ӘДІСТЕМЕСІНІҢ НЕГІЗДЕРІ Омаров Е.Р., Зауренбеков Б.З.....	459
ДАЙЫНДЫҚ КОМПОНЕНТТЕРІН ЖАҢА RTU ЖӘНЕ ЖАТТЫҒУ ПРОЦЕСІНДЕ БІЛКІТІ РЕГБИСТЕРДІҢ БӘСЕКЕЛЕСТІК ҚЫЗМЕТІНІҢ ТИІМДІЛІГІН АРТТЫРУ Омаров Т.И., Дошыбеков А.Б.....	462
ЖАТТЫҒУ ПРОЦЕСІНДЕ БІЛКІТІ РЕГБИСТЕРДІҢ БӘСЕКЕЛЕСТІК ҚЫЗМЕТІНІҢ ТИІМДІЛІГІН АРТТЫРУ Омаров Т.И., Дошыбеков А.Б.....	464
ҚР ЖАСТАРЫНЫҢ МӘДЕНИЕТІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДАҒЫ ЗАМАНАУИ ТЕХНОЛОГИЯЛАР МЕН АҚПАРАТ РӨЛІ Оразбекова Е.Т., Торгаев С.Д.....	468
АЖЫРАСУДАН КЕЙІНГІ ӘЙЕЛДЕРДІҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЖАҒДАЙЫНА ӘЛЕУМЕТТІК ЖЕЛІНІҢ ӘСЕРІ Оралқан Ж.Е., Ладзина Н.А.....	474

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫ ПРОЦЕСІНДЕ ПОЛИТЕХНИКАЛЫҚ КОЛЛЕДЖ СТУДЕНТТЕРІНІҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ Рахатов Б.А., Дошыбеков А.Б	478
ПОЛИТЕХНИКАЛЫҚ КОЛЛЕДЖ СТУДЕНТТЕРІНІҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ Рахатов Б.А., Дошыбеков А.Б	482
10-14 ЖАС АРАЛЫҒЫНДАҒЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЖАҒДАЙЫН ФУТБОЛ ОЙЫНЫ АРҚЫЛЫ АҚЫЛ-ОЙ ДАМУЫНДАҒЫ АУЫТҚУЛАРЫН ТҮЗЕТУ Рахимов Е.Е., Зауренбеков Б.З.	487
ФУТБОЛ ОЙЫНЫ АРҚЫЛЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ АҚЫЛ ОЙ-ДАМУЫН ЖЕТІЛДІРУ Рахимов Е.Е., Зауренбеков Б.З.	491
ЗАМАНАУИ БИОЛОГИЯ САБАҒЫНДАҒЫ ӨЗІНДІК ЖҰМЫСТАРДЫҢ ӘДІС-ТӘСІЛДЕРІ ЖӘНЕ ДАМУЫШЫЛЫҚ РӨЛІ Рахметчанова Н.Р., Садықанова Г.Е.....	494
ОРТА БУЫН ОҚУШЫЛАРЫНА ЛАҚТЫРУ ТЕХНИКАСЫНЫҢ ТҮТАСТЫҒЫНА НЕГІЗДЕЛГЕН ШАҒЫН ДОП ЛАҚТЫРУҒА ҮЙРЕТУ ӘДІСТЕМЕСІ Сафин Д.Р., Зауренбеков Б.З.....	499
ОРТА БУЫН ОҚУШЫЛАРЫНА КШКЕНТАЙ ДОПТЫ ЛАҚТЫРУДЫ ҮЙРЕТУ ӘДІСТЕМЕСІ Сафин Д.Р., Зауренбеков Б.З.....	503
ЗАМАНАУИ БІЛІМ БЕРУ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫН ЕНГІЗУ АРҚЫЛЫ БІЛІМ САПАСЫН ЖОҒАРЛАТУДЫҢ ЖОЛДАРЫ Сәрсенханқызы Т., Сәрсенханұлы Е., Жанибеков Қ.	507
БІЛІМ БЕРУДЕ ЖАСАНДЫ ИНТЕЛЛЕКТІНІҢ МҮМКІНДІКТЕРІ Сихынбаева Ж.С., Мусабеева Г.Т., Ешанкулова Д.Б.....	511
ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРУ МЕКЕМЕСІНІҢ БІРІНШІ СЫНЫБЫНДА ОҚИТЫН ЖҮРЕК-ҚАНТАМЫР ЖҮЙЕСІ АУРУЛАРЫ БАР ОҚУШЫЛАРДЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ БОЙЫНША ОҢАЛТУ ӘДІСТЕМЕСІ Советов Е.Е., Дошыбеков А.Б.	516
ЖҮРЕК ТАМЫР ЖҮЙЕСІ БҮЗЫЛҒАН БАЛАЛАР ҮШІН САУЫҚТЫРУ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ТҮСІНГІ МЕН МАҢЫЗЫ Советов Е.Е., Дошыбеков А.Б.	518
КӘСІПТІК-ТЕХНИКАЛЫҚ БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫНДА БІЛІМ АЛУШЫЛАРДЫҢ КӨПМӘДЕНИЕТТІ ҚҰЗЫРЕТТІЛІГІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДАҒЫ БҰҚАРАЛЫҚ АҚПАРАТ ҚҰРАЛДАРЫНЫҢ ҒЫПМАЛЫ МЕН РӨЛІ Солтанғалиева Г.М., Манкей М.	524
АНИМАЦИЯЛАНҒАН ПРЕЗЕНТАЦИЯНЫ САБАҚТА ТИІМДІ ҚОЛДАНУ Солтанова А.Ж., Шарипханова А.С.	530
ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ	

САБАҚТАРЫНДА «КРОСС ДАЯРЛЫҒЫ» БӨЛІМІН ІСКЕ АСЫРУДЫҢ МАЗМҰНЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ Таласбаева Т.Ч., Зауренбеков Б.З.....	533
ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖҮЙЕСІНДЕ КРОСС-ДАЙЫНДЫҚТЫ ҚОЛДАНУ Таласбаева Т.Ч., Зауренбеков Б.З.....	538
МЕКТЕПТЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА 7-СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫН ВОЛЕЙБОЛҒА ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ Талаш Асан, Досымбеков А.Б.	543
ОҚУШЫЛАРДЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА 7-СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНА ВОЛЕЙБОЛДЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ ӘДІСТЕРІНЕ ҮЙРЕТУ Талаш Асан, Досымбеков А.Б.	547
ОЦЕНКА ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ САКРАЛЬНОГО ТУРИЗМА В ВОСТОЧНОМ КАЗАХСТАНЕ Тоқтарбаева Н.Н., Нұрбекова Р.К.....	551
ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРЫН СТУДЕНТТЕРІНІҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ-САУЫҚТЫРУ ҚЫЗМЕТІНІҢ НӘТИЖЕЛІЛІГІН ШАҒҒЫ СПОРТЫН ҚОЛДАНУ АРҚЫЛЫ АРТТЫРУ Тоқтаубаев Ж.М., Дошыбеков А.Б.....	556
ШАҒҒЫ ДАЙЫНДЫҒЫН ҚОЛДАНА ОТЫРЫП, СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖҮЙЕСІН ЖЕТІЛДІРУ Тоқтаубаев Ж.М., Дошыбеков А.Б.....	559
КОЛЛЕДЖ СТУДЕНТТЕРІНІҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫН ӘДІСТЕМЕЛІК ҚАМАТАМАСЫЗ ЕТУ Төлеухан Аманбол, Дошыбеков А.Б.....	564
КОЛЛЕДЖ СТУДЕНТТЕРІНІҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ӘДІСТЕМЕЛІК ПРИНЦИПТЕРІ МЕН ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ Төлеухан Аманбол, Дошыбеков А.Б.....	568
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНЫҢ ТИІМДІЛІГІН АРТТЫРУ ҮШІН БӘСЕКЕГЕ ҚАБІЛЕТТІ ОЙЫН ӘДІСТЕРІН ҚОЛДАНУ Тулеубаев А.А., Дошыбеков А.Б.....	570
ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕПТІҢ 6-7 СЫНЫПТАРЫНДА ОЙЫН ӘДІСІН ҚОЛДАНУ АРҚЫЛЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНЫҢ ТИІМДІЛІГІН ЖОҒАРЛАТУ Тулеубаев А.А., Дошыбеков А.Б.....	575
МУЛЬТИМЕДИЯНЫ ҚОЛДАНА ОТЫРЫП, МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫН БАСКЕТБОЛДАҒЫ ТЕХНИКАЛЫҚ ӘДІСТЕРГЕ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ Турысбеков А.А., Зауренбеков Б.З.....	579
ЭЛЕКТРОНДЫҚ ТЕХНОЛОГИЯ МУЛЬТИМЕДИАНЫ ҚОЛДАНА ОТЫРЫП, МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫН БАСКЕТБОЛДАҒЫ ТЕХНИКАЛЫҚ ӘДІСТЕРГЕ ҮЙРЕТУ Турысбеков А.А., Зауренбеков Б.З.....	582

МЕКТЕПТГЕІ ФУТБОЛМЕН АЙНАЛЫСАТЫН 6-7 ЖАСТАҒЫ БАЛАЛАРДЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ ТЕХНИКАЛЫҚ ДАЯРЛАУ ҚҰРАЛДАРЫН ЖАҢАРТУДЫҢ ЖОЛДАРЫ Туякбаев Е.Қ., Зауренбеков Б.З.....	586
ФУТБОЛМЕН АЙНАЛЫСАТЫН 6-7 ЖАСТАҒЫ БАЛАЛАРДЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ӘДІСТЕМЕСІ Туякбаев Е.Қ., Зауренбеков Б.З.....	590
БІЛІМ БЕРУДІҢ ҚАЗІРГІ ҚОҒАМҒА ӘСЕР ЕТУІНІҢ МАҢЫЗДЫ АСПЕКТІЛЕРІ Тұрарбекова А.Б., Шаяхмет Р.Н., Леонидова А.Б.	594
III - II СПОРТТЫҚ РАЗРЯДТЫ АРМРЕСТЛИНГШІЛЕРДІҢ ЖАТТЫҒУ ПРОЦЕСІНДЕ ҚОЗҒАЛЫС ӘРЕКЕТТЕРІН ОҢТАЙЛАНДЫРУ Тұрғали Б.Ә., Зауренбеков Б.З.....	598
ОҚЫТУДЫ ҚҰРУДЫҢ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ӘДІСТЕРІ. АРМРЕСТЛИНГТЕГІ ПРОЦЕСС Тұрғали Б.Ә., Зауренбеков Б.З.....	602
ТЕРЕҢДЕТЕ ЖЕТІЛДІРУ КЕЗЕҢІНДЕ 15-17 ЖАСТАҒЫ ТАЙБОКСШЫЛАРДА КҮШ ҚАБІЛЕТТЕРІ МЕН ИКЕМДІЛІГІН ТӘРБИЕЛЕУ ӘДІСТЕМЕСІ Тұрлығазы Ә.А., Дошыбеков А.Б.....	605
ТЕРЕҢ МАМАНДАНУ КЕЗЕҢІНДЕ ЖАС ТАЙБОКСШЫЛАРДА КҮШ ҚАБІЛЕТТЕРІ МЕН ИКЕМДІЛІГІН ТӘРБИЕЛЕУ ӘДІСТЕМЕСІ Тұрлығазы Ә.А., Дошыбеков А.Б.....	611
ОСОБЕННОСТИ ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ С КОХЛЕАРНЫМ ИМПЛАНТОМ Тхоржевская Я.Я., Балужева В.О., Камзина А.М.	614
МЕКТЕП ЖАҒДАЙЫНДА КҮШ, ЖЫЛДАМДЫҚ ҚАБІЛЕТТЕРІН ҰШТАСТЫРА ДАМУ ТУ ҚҰРАЛДАРЫН ПАЙДАЛАНА ОТЫРЫП, ЖЕҢІЛ АТЛЕТ-СПРИНТЕРЛЕРДІҢ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫН ДАМУ ТУ Тәбәрәк Еркінбек.....	620
МЕКТЕПТЕ СПРИНТТЕРДІҢ КҮШ, ЖЫЛДАМДЫҚ ҚАБІЛЕТТЕРІН ҰШТАСТЫРА ДАМУ ТУ ҚҰРАЛДАРЫН ПАЙДАЛАНА ОТЫРЫП ДАМУ ТУ Тәбәрәк Еркінбек.....	628
БОКСПЕН АЙНАЛЫСАТЫН ЖАСӨСПІРІМ ҰЛДАРДЫҢ ҚОЗҒАЛЫС ҚАСИЕТТЕРІНІҢ ФИЗИКАЛЫҚ ДАМУЫН, ФУНКЦИОНАЛДЫҚ ЖӘНЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ ЖАҒДАЙЫН КЕШЕНДІ БАҒАЛАУ Ибраимов Азамат Сәкенұлы.....	632
БОКСПЕН АЙНАЛЫСАТЫН 13-15 ЖАСТАҒЫ ЖАСӨСПІРІМ ҰЛДАРДЫҢ ҚОЗҒАЛЫС ҚАСИЕТТЕРІНІҢ ФИЗИКАЛЫҚ ДАМУЫН, ФУНКЦИОНАЛДЫҚ ЖӘНЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ ЖАҒДАЙЫН БАҚЫЛАУ Ибраимов Азамат Сәкенұлы.....	636

Сәрсен Аманжоловтың 120 жылдығына арналған
**«БІЛІМ МЕН ҒЫЛЫМДЫ ТРАНСФОРМАЦИЯЛАУ –
АДАМИ КАПИТАЛ САПАСЫН АРТТЫРУДЫҢ
НЕГІЗГІ ФАКТОРЫ»**

«Аманжолов оқулары-2023»
Халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференциясының

МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ
III бөлім

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ

Международной научно-практической конференции
«Аманжоловские чтения-2023»
**«ТРАНСФОРМАЦИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ – КЛЮЧЕВОЙ
ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО КАПИТАЛА»**,
посвященной 120-летию Сарсена Аманжолова
Часть III

CONFERENCE PROCEEDINGS

International Scientific and Practical Conference
«Amanzholov's Readings-2023»
**«TRANSFORMATION OF EDUCATION AND SCIENCE – A KEY
FACTOR IN IMPROVING THE QUALITY OF HUMAN CAPITAL»**,
dedicated to the 120th anniversary of Sarsen Amanzholov
Part III

Басуға жауапты Ислямова С.А.

*Автор түпнұсқасынан көшірме жасау арқылы басып шығарылды
Мазмұны үшін Баспа жауапты емес*

Басуға 13.12.2023 ж. қол қойылды
Шартты баспа табағы 36,69
Таралымы 500 дана

Пішімі 60x84/16
Есептік баспа табағы 48,35
Тапсырыс 970

С. Аманжолов атындағы ШҚУ «Берел» баспасы
070020, Өскемен қаласы, 30-шы Гвардиялық дивизия көшесі, 42