



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
ОҚУ-АҒАРТУ МИНИСТРЛІГІ



 NAZARBAYEV
UNIVERSITY

 SCHOOL
OF MEDICINE

Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі
Министерство просвещения Республики Казахстан
Ministry of Education of the Republic of Kazakhstan

Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы
Национальный научно-практический центр физической культуры
National Scientific and Practical Center for Physical Education

Назарбаев Университетінің Медицина мектебі
Школа медицины Назарбаев Университета
Nazarbayev University School of Medicine

«БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫНДА ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТҰЖЫРЫМДАМАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІН ТРАНСФОРМАЦИЯЛАУ»

халықаралық ғылыми-практикалық конференция

МАТЕРИАЛДАРЫ

МАТЕРИАЛЫ

международной научно-практической конференции

«ТРАНСФОРМАЦИЯ КОНЦЕПТУАЛЬНЫХ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ»

MATERIALS

of the international scientific and practical conference

«TRANSFORMATION OF THE CONCEPTUAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL EDUCATION IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS»



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
ОҚУ-АҒАРТУ МИНИСТРЛІГІ



NAZARBAYEV
UNIVERSITY



SCHOOL
OF MEDICINE

«БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫНДА ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТҰЖЫРЫМДАМАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІН ТРАНСФОРМАЦИЯЛАУ»

халықаралық ғылыми-практикалық конференция
МАТЕРИАЛДАРЫ
2024 жылғы 12-13 желтоқсан

II том

MATERIALS

of the international scientific and practical conference

**«TRANSFORMATION OF THE CONCEPTUAL FOUNDATIONS OF
PHYSICAL EDUCATION IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS»**
december 12-13, 2024

II part

**Халықаралық ғылыми – практикалық конференция серіктестері
Партнеры международной научно – практической конференции
Partners of the International scientific and practical conference**



Алматы қаласындағы ЮНЕСКО-ның Өңірлік кеңсесі
Региональный офис ЮНЕСКО в г. Алматы
UNESCO Regional Office in Almaty



Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті
Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева
L.N. Gumilyov Eurasian National University



Қазақстан Республикасы Ұлттық Олимпиадалық комитеті
Национальный олимпийский комитет Республики Казахстан
National Olympic Committee of the Republic of Kazakhstan



Қазақ спорт және туризм академиясы
Казахская академия спорта и туризма
Kazakh Academy of Sports and Tourism



Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы
Академия физической культуры и массового спорта
Academy of Physical Education and Mass Sports

УДК 37.037.1
ББК 74.200.55
Б94

«Білім беру ұйымдарында дене тәрбиесінің тұжырымдамалық негіздерін трансформациялау» халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдары (12-13 желтоқсан 2024 ж.). – Астана: ҚР ОАМ ҰҒПДТО, 2024. II том, – 215 б.

«Трансформация концептуальных основ физического воспитания в организациях образования» материалы международной научно-практической конференции (12-13 декабря 2024). – Астана: КР МП ННПЦФК, 2024. Том II, – 215 с.

«Transformation of the conceptual foundations of physical education in educational institutions» materials of the international scientific and practical conference (december 12-13, 2024). – Astana: KR ME NSPCPE, 2024. II part, – 215 c.

Конференцияның мақсаты – білім және тәжірибе алмасу алаңын құру, білім беру ұйымдарындағы дене тәрбиесінің тиімділігін арттырудың өзекті мәселелері мен жолдарын талқылау.

Конференция жұмысы аясында білім беру ұйымдарында дене шынықтыруды жетілдірудің өзекті мәселелері мен жолдары, дене тәрбиесі процесінде білім алушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастыру мәселелері талқыланады.

Конференцияның негізгі спикерлері Норвегия мен Кореядан, Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымынан, халықаралық Мектеп спорты федерациясынан келген шетелдік ғалымдар, сондай-ақ отандық ғалымдар, профессорлық-оқытушылар құрамы және педагогтер, дене шынықтыру және спорт саласындағы мамандар болып табылады.

Бұл басылым мектепке дейінгі және жалпы орта білім беру ұйымдарының педагогтеріне, ғалымдарға, оқытушыларға, тренерлерге, дене шынықтыру бағытындағы ғылыми қызметкерлерге, сондай-ақ жоғары кәсіби білім беру ұйымдарының студенттеріне арналған.

Цель конференции - создание платформы для обмена знаниями и опытом, обсуждение актуальных проблем и путей повышения эффективности физического воспитания в организациях образования.

В рамках работы Конференции обсуждены актуальные проблемы и пути совершенствования физической культуры в организациях образования, вопросы формирования культуры здоровья обучающихся в процессе физического воспитания.

Основными спикерами Конференции были зарубежные ученые из Норвегии и Кореи, Всемирной организации здравоохранения, Международной федерации школьного спорта, а также отечественные ученые, ППС и педагоги, специалисты в области физической культуры и спорта.

Издание предназначено для педагогов организаций дошкольного и общего среднего образования, ученых, преподавателей, тренеров, осуществляющих деятельность в области физической культуре, а также для обучающихся организаций высшего профессионального образования.

The purpose of the conference is to create a platform for the exchange of knowledge and experience, to discuss current issues and ways to improve the effectiveness of physical education in educational institutions.

During the Conference, topical issues and ways to improve physical culture in educational institutions, issues of forming a culture of health for students in the process of physical education were discussed.

The main speakers of the Conference were foreign scientists from Norway and Korea, the World Health Organization, the International School Sports Federation, as well as domestic scientists, teaching staff and teachers, specialists in the field of physical culture and sports.

The publication is intended for teachers of pre-school and general secondary education organizations, scientists, teachers, trainers active in the field of physical education, as well as for students of higher professional education organizations.

ISBN 978-601-09-8933-7 (II)
ISBN 978-601-09-8932-0

© *Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы, 2024*

© *Национальный научно-практический центр физической культуры, 2024*

© *National Scientific and Practical Center for Physical Education, 2024*

МАЗМҰНЫ / СОДЕРЖАНИЕ / CONTENT

II СЕКЦИЯ / II SESSION

Дене тәрбиесі процесінде білім алушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастыру Формирование культуры здоровья обучающихся в процессе физического воспитания Formation of a health culture of students in the process of physical education	
<i>Абишев А.Р., Исмаилов Э.С., Телжанов А.Т., Мырзахан А.А.</i> Динамика физического развития девочек коренной национальности занимающихся спортом.....	3
<i>Абишев А.Р., Телахынов Е.Б., Баянбаева Ш.С., Оразова М.А.</i> Динамика физического развития мальчиков коренной национальности занимающихся спортом.....	9
<i>Алмасбек Е.</i> , Физикалық белсенділіктің балалардың денсаулығына әсері: дене тәрбиесінің рөлі.....	14
<i>Алькенов Н.К., Ергеш О.А.</i> Дене тәрбиесі арқылы салауатты өмір салтын қалыптастыру: теория мен практика.....	20
<i>Аубакирова Т.С., Атетов Е.Б., Коньртаев А.Н.</i> Настольный теннис: физическое и интеллектуальное развитие.....	26
<i>Аяшев М.С., Сафин К.С.</i> Формирование культуры здоровья школьников через секционные занятия по баскетболу: опыт и перспективы.....	30
<i>Баймагамбетова А.С.</i> Физическая культура и экология.....	35
<i>Байсерикова Н.С., Сорсова Н.В.</i> Лечебная физическая культура для учащихся с нарушениями осанки с использованием казахской гимнастики айкуне.....	37
<i>Бутузова Т.В., Рахимжанов Е.Т.</i> Внедрение проекта активная игра «COOL GAMES KZ» в общеобразовательных школах Карагандинской области Казахстана.....	47
<i>Давлетов К.С., Аубакирова Т.С., Атетов Е.Б.</i> Массовый спорт и культура здоровья школьников.....	51
<i>Доскараев Б.М., Турыскулов У.Ж., Дуйсеев М.Б.</i> Проблемы формирования здорового образа жизни школьников и молодежи РК.....	55
<i>Ерназимов Е.Д.</i> Волейбол ойынының оқушылардың физикалық және әлеуметтік дамуындағы рөлі.....	61
<i>Ермаганбетов М.Б., Жарылгасова Ж.Б.</i> Мектептерде білім алушылардың денсаулығы мен әл-ауқатын физикалық тәрбиелеу арқылы дамыту.....	64
<i>Жумагулов А.Ш., Аубакирова Т.С., Атетов Е.Б.</i> Инновационные методы баскетбола в оздоровлении школьников.....	67
<i>Жунусов М.</i> Проблемы подготовки квалифицированных тренеров по футболу в Казахстане.....	71
<i>Журавлев А.Ю.</i> Физическое воспитание как основа формирования здорового образа жизни у школьников.....	76
<i>Игнатьева Г.Н.</i> Обучение плаванию в дошкольном возрасте посредством оздоровления.....	82
<i>Исмағұлов Б.С.</i> Білім беру ұйымдарында денсаулық сақтау технологияларын енгізудің мәселелері мен перспективалары.....	85
<i>Испулова Р.Н., Байниязова М.С.</i> Армрестлингтегі арнайы дене шынықтырудың әдістемелік ерекшеліктері және жаттығу техникалары.....	90
<i>Какимжанов О.К.</i> Мүмкіндігі шектеулі балалармен жұмыс істеуге арналған түзету бағдарламасын әзірлеу.....	96
<i>Капашев А.А.</i> Дене тәрбиесі процесінде білім алушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастыру.....	98

Комарова Н.А. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у обучающихся через занятия физической культурой.....	101
Копылов А.В., Гаджиева М.М. Влияние физической активности на сон и отдых.....	106
Косжанов А.Т. Дене тәрбиесі үдерісінде білім алушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастыру.....	112
Қарақов А., Амитова Ж., Азірбайжан Е.Н. Дене мүмкіндіктерін тәрбиелеудегі негізгі түсініктер мен атаулар.....	116
Ладура Н.Н. Применение позитивного настроения оздоровительной системы КСП на уроках гимнастики в 11 классах.....	119
Ларионов К.А. Формирование здорового образа жизни в процессе физического воспитания учащихся.....	124
Лобунец Д.В., Букин А.М., Гриценко Д.А., Аблемова А.Б. Инклюзия на уроках физической культуры: интеграция детей с особыми потребностями и формирование эмпатии у школьников.....	128
Мадуов Ж.Н. Маңғыстау облысы бойынша мүмкіндігі шектеулі балаларға арналған дене шынықтырудың бейімділік бағдарламасын әзірлеу және енгізу.....	136
Махаши Г.А., Пржанова Г.А. Салауатты өмір салтын қалыптастыруда мектеп жасындағы оқушылардың дұрыс тамақтануы.....	140
Михеева Р.С., Кабдулинова А.А. Применение нейроскалки на уроках физической культуры.....	143
Москаленко Т.В. Использование искусственного интеллекта на уроках физической культуры: перспективы и возможности.....	147
Нечаева Т.Ю. Использование ИКТ и дистанционное обучение (информационно - коммуникационные технологии) в системе физической культуры, развитие ценностного отношения к здоровью.....	152
Новосельская Е.А. Особенности занятий в специально медицинской группе.....	157
Сайдаков Е.М., Джазыкпаева Э.Е., Токе С.Т., Ашимханов Г.Р. Сравнительная оценка физического развития мальчиков, занимающиеся и не занимающиеся спортом (тотальные размеры тела).....	162
Серікова З.Қ., Усина Ж.А., Салиева А.Ж. Джиу-джитсудан техникалық-тактикалық іс-әрекеттерді жетілдіру.....	167
Тахметов М.А. Эффективность нейрогимнастики в улучшении моторики и когнитивных способностей у детей.....	171
Тимербаева Г.Ж. Подвижные игры и игровые упражнения с мячом как средство развития двигательных качеств младших школьников.....	178
Төлегенұлы Н. Дене шынықтырудағы жасанды интеллект.....	184
Турабаев Н.М., Аубакирова Т.С., Коныртаев А.Н. Физическое воспитание и здоровый образ жизни.....	190
Ультаракова Е.Б., Прашант Джамваль, Камзенов А.Б. Система оценки плавания способа баттерфляй на основе искусственного интеллекта.....	195
Умаров Қ.А. Суда жүзу спортының жасөспірімдер денсаулығына тигізер пайдасы.....	199
Хамзин Е.С. Адаптивті дене шынықтыру арқылы балалардың қозғалыс моторикасын дамыту негіздері.....	202
Цицулин В.И., Кульназаров А.К. Коррекция функционального состояния юных школьников - волейболистов с помощью специализированного питания.....	206
Шоматов Д.Ж. Гендерное разделение на уроках физической культуры.....	211

АЛҒЫ СӨЗ

*Құрметті конференцияға қатысушылар!
Қадірменді қонақтар, қадірлі әріптестер!*

Бүгінгі бас қосуымыздың басты себебі болып отырған «Білім беру ұйымдарындағы дене тәрбиесінің тұжырымдамалық негіздерін трансформациялау» атты ғылыми-практикалық конференцияға қош келдіңіздер!

Конференция дене тәрбиесін дамыту және оның білім беру ортасындағы рөлін нығайту мақсатымен біріккен жетекші мамандар, педагогтер, ғалымдар мен практиктер бас қосатын бірегей алаң болады деп үміттенемін.

Бүгінгі таңда жастардың дене шынықтыруы мен денсаулығына қатысты мәселелер Қазақстан үшін ерекше өзекті.

Осы тұрғыдан алғанда Біртұтас тәрбие бағдарламасында балалардың бойында денсаулық құндылығын, салауатты өмір салтын, жан тазалығын және эмоционалды тұрақтылықты қалыптастыру – білім берудің басты мақсаттарының бірі екендігі кездейсоқ емес.

Цифрландыруды жеделдету, балалар мен жасөспірімдер арасындағы физикалық белсенділік деңгейінің төмендеуі, сондай-ақ психоэмоционалды күйзелістің артуы білім беру жүйесіндегі ғылыми негізделген шешімдер мен тәсілдерді жаңғыртуды талап етеді.

Елімізде және шетелде жүргізілген зерттеулерге сәйкес, тұрақты физикалық белсенділік оқушылардың физикалық денсаулығын жақсартып қана қоймайды, сонымен қатар олардың танымдық қабілеттерін дамытуға, эмоционалдық тұрақтылық пен әлеуметтік өзара әрекеттесуіне ықпал етеді.

Осы ретте Қазақстанда дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2023-2029 жылдарға арналған тұжырымдамасы өскелең ұрпақтың денсаулығын нығайту үшін қолайлы жағдайлар жасауға бағытталған.

Алайда, бұл мақсаттарды жүзеге асыру тұжырымдамалық базаны жаңартуды және инновациялық әдістерді енгізуді, әсіресе арнайы медициналық топтарда оқытуды және инклюзивті білім беруді ұйымдастыруды талап етеді. Бұл процесс жекелендірілген тәсілді қолданумен, заманауи технологияларды біріктірумен және дене тәрбиесінің тиімділігін бағалау үшін жүйелі мониторинг жүргізумен байланысты.

Ақын, қазақ әдебиетінің жарқын жұлдызы, педагог Мағжан Жұмабаев «Педагогика» атты еңбегіндегі «мың жыл жұтса дәмі кетпес» салиқалы сөздерінде тәрбиені 4-ке бөледі, олар: «Ең бірінші – дене тәрбиесі; екіншісі – ақыл тәрбиесі; үшіншісі – сұлулық тәрбиесі (өнерлі); төртіншісі – құлық тәрбиесі», - дей отыра дене тәрбиесіне ерекше көңіл бөлген.

Сол себепті, біздің ойымызша, бүгінгі Конференция білім беру ұйымдарын жаңа мазмұнмен толтыру мәселері бойынша өзекті сын-тегеуріндерді талқылауға, соңғы зерттеулердің нәтижелерімен бөлісуге және одан әрі даму үшін қадамдарды белгілеуге бірегей мүмкіндік береді.

Сондай-ақ ғылым мен практиканы интеграциялауға, оларды Қазақстанның білім беру ұйымдарының ерекшеліктеріне бейімдеуге негізделген бағдарламаларды талқылауға ерекше назар аударылатын болады

Сіздердің идеяларыңыз, зерттеулеріңіз бен пікірталастарыңыз жастардың физикалық денсаулығын жақсартып қана қоймай, сонымен қатар салауатты өмір салтына, үйлесімді дамуға және өзін-өзі жүзеге асыруға тұрақты қызығушылықты қалыптастыратын білім беру тәжірибесін құруға негіз болатынына сенімдімін.

Баршаңызға жемісті жұмыс, кәсіби табыс, сонымен қатар жаңа ғылыми жетістіктер тілеймін!

Сіздердің отандық ғылым мен білімнің дамуына қосқан үлестеріңіз Қазақстанның болашағы үшін үлкен маңызға ие екендігін атап өткім келеді.

Ортақ мақсат үшін атсалысқандарыңызға және қолдауларыңызға шексіз рақмет!

Е. Оспан
Қазақстан Республикасы
Оқу-ағарту министрлігі
вице-министр

II СЕКЦИЯ

Дене тәрбиесі процесінде білім алушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастыру

СЕКЦИЯ II

Формирование культуры здоровья обучающихся в процессе физического воспитания

II SESSION

Formation of a health culture of students in the process of physical education

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕВОЧЕК КОРЕННОЙ НАЦИОНАЛЬНОСТИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ (обхватные размеры тела)

Абишев А.Р., кандидат биологических наук, доцент, Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы, Республика Казахстан
Исмаилов Э.С., магистр, Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы, Республика Казахстан
Телжанов А.Т., преподаватель, Алматинский колледж пассажирского транспорта и технологий, г. Алматы, Республика Казахстан
Мырзахан А.А., Алматинский колледж пассажирского транспорта и технологий, г. Алматы, Республика Казахстан

Аннотация. На современном этапе исследования по изучению морфофункционального развития детского населения нашей республики носят плановый комплексный характер. Именно на комплексной оценке морфофункционального развития детей и должно основываться изучение гармоничности физического развития и полноценности функционального состояния организма школьника. Своевременное выявление отклонений в физическом развитии отдельного ребенка и детских коллективов предполагает наличие единых объективных критериев, позволяющих иметь достоверные данные о санитарном состоянии детских популяций, ведении диспансерного учета лиц с различными отклонениями в физическом развитии.

Однако возникает ряд вопросов: какое физическое развитие следует считать наиболее соответствующим данному возрасту и данному контингенту, какие методы и показатели физического развития использовать в каждом конкретном случае, в каком соотношении находятся изменения физического развития и физической дееспособности? Правильное решение этих вопросов зависит не только от целей и задач исследователя, но требует и современной дешифровки понятия «физического развития». Под физическим развитием понимают состояние морфологических и функциональных свойств и качеств, лежащих в основе определения возрастных особенностей физической силы и выносливости организма. Для детей и подростков это толкование можно расширить с учетом тех биологических процессов, которые характерны для растущего организма.

Ключевые слова: физическая культура; углубление; двигательный режим; совершенствование; морфологические и функциональные показатели; утомление; физическое воспитание.

Актуальность исследование: физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств воспитания гражданина республики, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Успешное выполнение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания в школьном возрасте.

Изучение вопросов двигательной активности молодого поколения представляет интерес для большого круга исследователей: медиков, биологов, психологов и педагогов, так как очень важно, как будет выглядеть завтра потенциальный резерв человеческого общества. Материалы проведенного исследования углубляют представления об антропометрических особенностях физического развития детей и подростков 8-17 лет в связи с их возрастно-половой принадлежностью. Установленные сенситивные периоды в размерах тела, силе отдельных групп мышц обеспечат научный подход к построению многолетней подготовки спортсменов и целенаправленное воздействие различных двигательных режимов на становление физических характеристик детей-школьников.

Научно обоснованное и правильно организованное физическое воспитание детей должно благотворно влиять на молодой организм: оно должно способствовать гармоничному физическому и психическому развитию; расширять двигательные возможности; повышать защитно-приспособительные реакции и усиливать устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешних факторов; вырабатывать у детей и подростков оптимизм и бодрость; создавать условия для высокопроизводительного труда и учебы; воспитывать коллективизм, чувство патриотизма и любви к своей Родине.

Подбор методов физического воспитания для всех занимающихся должен вести к максимальному раскрытию двигательных качеств. Поэтому одной из актуальных проблем современной спортивной морфологии является изучение вопросов отбора спортсменов и прогнозирование их спортивных достижений, что практически связано с поиском модельных характеристик морфофункциональных показателей, отражающих потенциальные возможности развития тех или иных качеств у спортсменов применительно к конкретному виду спорта.

Конечно, морфологические признаки в ряде видов спорта не являются определяющими, а вместе с другими характеристиками спортсмена могут лишь способствовать достижению высоких результатов. Однако эффективность спортивных достижений в значительной степени определяется морфологическими особенностями человека. Современные спортивные достижения убеждают в том, что спортсмен должен иметь не просто хорошее физическое развитие, и ряд морфологических и функциональных особенностей, характерных для конкретного вида спорта.

Таким образом, для каждого этапа онтогенеза характерны свои специфические анатомо-физиологические особенности. Отличия между возрастными группами определяются не только количественными, но и качественными особенностями морфологических структур и функциональных признаков отдельных органов, систем и всего организма в целом. Формирование

детского организма характеризуется интенсивно идущими процессами морфогенеза. Развитие организма протекает неравномерно, периоды усиленного роста сменяются периодами его замедления, во время которых происходит интенсивная дифференцировка тканей организма, их формирование. В процессе возрастного развития изменяются все свойства организма: химические, физико-химические, морфологические и функциональные. Возрастные изменения определяются ходом обмена веществ и энергии, а также увеличением скелетной мускулатуры.

Многие исследователи отмечают, что процесс развития в различных отделах тела начинается и завершается не одновременно. Такая гетерохронность развития обуславливает разные соотношения морфологических признаков между собой на разных этапах онтогенеза. В период между 13-16 годами происходит значительный рост тела в длину, отмечается быстрое развитие дыхательного аппарата и сердечно-сосудистой системы, заметно увеличивается окружность грудной клетки. Изучение морфологических признаков у юных спортсменов является необходимым еще и для оценки текущего состояния, а также дает возможность прогнозировать развитие способностей спортсменов, т.е. решать задачи отбора в различные спортивные специализации. Такая информация, как справедливо указывает, необходима тренерам для успешной работы с юношескими и молодежными коллективами спортсменов, позволяет более рационально планировать тренировки, повышая их эффективность.

Сегодня имеется достаточно конкретный материал, использование которого можно успешно вести спортивную ориентацию и отбор юных спортсменов. В частности, выделен целый ряд морфологических, физиологических и психологических показателей, которые можно использовать для целей спортивной ориентации и отбора детей, особенно на этапах начальной спортивной подготовки. При отборе детей в спортивные секции тренеры должны учитывать комплекс физических данных и, в том числе, степень развития ведущих (для данной специализации) мышечных групп. Неодинаковый характер мышечной деятельности у спортсменов не только различных специализации, но и внутри специализаций при выполнении движения.

Цель исследования: установить влияния дифференцированного двигательного режима на показатели физического развития у детей школьного возраста Республики Казахстан, определить пути гармонического развития подрастающего поколения.

1. Изучить анатомо-антропологические характеристики детей школьников со спортивным уклоном в возрасте 8-17 лет.

2. Изучить возрастную динамику морфофункциональных показателей и выявить сенситивные периоды развития у детей с различной двигательной активностью.

3. Определить возрастное становление показателей силы отдельных групп мышц для разных возрастных групп детей, занимающихся спортом в возрасте 8-17 лет.

Методы и организация исследования: объектом исследования являлись

дети-школьники в возрасте 8-17 лет. В школе со спортивным уклоном обследовали детей, занимающихся спортом не менее трех лет, спортсменок девушек коренной национальностей 293 школьницы. Из спортивных специализаций обследованы волейболисты, баскетболисты, футболисты и пловцы. Специальная физическая подготовка состояла из отдельных занятий физической культурой или тренировок по схеме 2 часа 2 раза в неделю общефизической подготовки и 2 раза в неделю двухчасовых занятий игровыми видами спорта (волейбол, футбол, баскетбол, плавание) и легкой атлетикой.

Все испытуемые распределены на 10 возрастных групп. Все антропометрические измерения проводились по унифицированной методике, принятой в НИИ антропологии МГУ им. М. Ломоносова. Антропометрически определялись: обхватные размеры тела. Программа исследования включала 4 соматометрических признака. Соответственно поставленным задачам в работе были применены методы, широко распространенные в гигиенических исследованиях при оценке физического здоровья детей и подростков: антропометрический, аналитический (фракционирование массы тела), вариационно-статистический.

Результаты исследования и их обсуждение: обхватные размеры тела. В этом разделе анализ скорости роста проводится по обхватам плеча, предплечья, бедра и голени. По сравнению с другими параметрами скорость роста обхватных размеров тела у детей и подростков коренной национальности, занимающихся спортом неодинаковы по величине и по времени наступления максимальных годовых приростов и их динамике. Суммарная скорость в обхватах плеча и предплечья дала следующие показатели 34,26 % и 31,57 %, в обхватах бедра и голени составляет 35,57 % и 31,08 %. Относительные показатели скорости роста обхвата плеча колеблется от 0,04 см 0,17% до 1,52 см 7,97%, обхвата предплечья от 0,20 см 0,94% до 1,59 см, 8,39%, обхвата бедра от 0,49 см 1,03% до 3,59 см 7,97%, и обхвата голени от 0,29 см 0,90% до 1,73 см 5,39%.

Максимальная скорость роста всех обхватных размеров в основном приходится для плеча и предплечья в 12 лет, а бедра и голени в 14, 15 лет. падение скорости роста наблюдается плеча и предплечья, и голени в 17 лет, а бедра в 16 лет. Увеличение скорости роста плеча наблюдается в возрасте 10, 12, 14, 16 лет, снижение в 9, 11, 13, 17 лет, для предплечья увеличение происходит в возрасте 10, 11, 12, 14 лет, а уменьшение в 9, 13, 15, 16, 17 лет, для обхвата бедра в 10, 11, 12, 14 лет, уменьшение 9, 13, 15, 16, 17 лет, для голени в 9, 12, 14, 15 лет, уменьшение в 10, 11, 13, 16, 17 лет. Во всех обхватных размерах до 14, 15 лет идет увеличение скорости роста, а в 16, 17 лет происходит уменьшение. Скорость роста обхвата плеча, предплечья и бедра скачкообразна. Скачок происходил до максимального увеличения в 14, 15 лет и далее мелким скачком снижается до 17 лет. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1- Скорость роста обхватных размеров тела у девочек коренной национальности, занимающихся спортом 8-17 лет

Возраст в годах	Признак и	Средняя величина	Величина прироста		Суммарный прирост	
			Абсолютный в см	Относительный в %	Абсолютный в см	Относительный в %
7-8	Обхват плеча в (см)	15,72				
8-9		15,94	0,22	1,36		
9-10		17,27	1,33	7,73		
10-11		17,53	0,25	1,45		
11-12		19,05	1,52	7,97		
12-13		19,13	0,08	0,43		
13-14		20,66	1,53	7,41		
14-15		21,41	0,75	3,50		
15-16		22,35	0,95	4,23		
16-17		22,39	0,04	0,17	6,67	34,26
7-8	Обхват предплечья в (см)	15,26				
8-9		15,63	0,37	2,34		
9-10		16,40	0,78	4,73		
10-11		17,38	0,98	5,65		
11-12		18,97	1,59	8,39		
12-13		19,36	0,38	1,99		
13-14		20,13	0,78	3,86		
14-15		20,42	0,28	1,39		
15-16		20,89	0,48	2,28		
16-17		21,09	0,20	0,94	5,83	31,57
7-8	Обхват бедра в (см)	31,68				
8-9		32,82	1,14	3,36		
9-10		33,96	2,63	7,18		
10-11		36,59	2,15	5,56		
11-12		38,75	2,18	5,33		
12-13		40,93	0,50	1,21		
13-14		41,43	3,59	7,97		
14-15		45,02	1,84	3,93		
15-16		47,35	0,49	1,03		
16-17		48,55	1,20	2,47	15,73	35,57
7-8	Обхват голени в (см)	23,89				
8-9		24,93	1,04	4,15		
9-10		25,76	0,84	3,26		
10-11		26,75	0,99	3,70		
11-12		28,13	1,37	4,88		
12-13		28,86	0,73	2,53		
13-14		30,29	1,43	4,74		
14-15		32,02	1,73	5,39		
15-16		32,52	0,50	1,53		
16-17		32,81	0,29	0,90	8,91	31,08

Выводы. Скорость роста обхватных размеров тела, в изученный возрастной интервал позволила установить закономерности возрастного развития организма, характерных для детей, занимающихся спортом. Так, скорости отдельных

параметров не одинаковы по величине и по времени наступления максимальных приростов признака, то есть, рост отдельных обхватных размеров тела происходит асинхронно. Они растут разными темпами, достигают максимума скорости и заканчиваются не одновременно. Скорость роста в различные возрастные периоды, можно определить следующим образом, что самые существенные сдвиги в антропометрических показателях в основном в 11-14 лет. В младшем и среднем школьном возрасте (от 8 до 11 лет и от 11 до 14 лет) рост тела в длину преобладает над ростом тела в ширину. В старшем школьном возрасте все идет наоборот.

Резюмируя вышеуказанное, можно отметить, что двигательная деятельность при занятиях спортом оказывает более сильное воздействие на анатомо-антропологические особенности детей, изменяя тем или иным образом и ход становления этих показателей. При этом изменения носят не только количественный характер, но и отражаются на возрасте максимальных приростов, так как каждый вид спорта вносит в этот процесс свои коррективы.

Список литературы

1. Головкина В.А. и др. Физическое воспитание / В.А. Головкина, В.А. Масляков, А.В. Коробкова. – М.: Высшая школа. – 1983. - 391с.
2. Киения И.И. Антропометрическая характеристика сельских школьников 8-13 лет, проживающих на территории радиоактивного загрязнения / И.И. Киения, Э.М. Зайка, В.И. Мельник // Гигиена и санитария. - 2003, №6. - С. 28-30.
3. Савицкий А.Б. Методика исследования физического развития детей подростков / А.Б. Савицкий, Д.И. Арон. – М., 1969. – 47 с.
4. Камилова Р.Т. Влияние социально генетических факторов условия жизни детей дошкольного возраста уровень из физического развития / Р.Т. Камилова // Гигиена и санитария – 2001. – №6. – С. 65-68.
5. Мартинчик А.Н. Рост и масса тела детей России по данным поперечного исследования 1994-1996 гг. / А.Н. Мартинчик, А.К. Батурин//Институт питания РАМН. - Москва: НИИ гигиена детей и подростков НЦЗД. - Москва, 2002. - С.41-50.

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МАЛЬЧИКОВ КОРЕННОЙ НАЦИОНАЛЬНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ (обхватные размеры тела)

Абишев А.Р., кандидат биологических наук, доцент,

Телахынов Е.Б., ассоциированный-профессор,

Баянбаева Ш.С., старший преподаватель кафедры социально-гуманитарных дисциплин и физического воспитания АЛТ Университет имени М.Тынышпаева,

Оразова М.А., старший преподаватель кафедры социально-гуманитарных дисциплин и физического воспитания АЛТ Университет имени М.Тынышпаева,
г. Алматы, Республика Казахстан

Аннотация. Основа подрастающего поколения закладывается в школе. Эта система реализуется комплексно через занятия физической культурой, внеклассные, внешкольные занятия и общеоздоровительные мероприятия. Формирование у учащихся необходимых умений и навыков по физическому воспитанию. Цель дисциплины-обучение учащихся знаниям и воспитательным навыкам, необходимым для свободного овладения жизненно важными физическими действиями; содействие совершенствованию в них гибкости, силы, быстроты, выносливости и других качеств; способствовать укреплению здоровья и нормальному росту организма ребенка, а также развитию умственных способностей; формировать навыки систематического самостоятельными физическими упражнениями оздоровительного характера, прививать им интерес к спорту. Конечная цель предмета «Физическая культура» - воспитание у учащихся активной жизненной позиции, смелости, настойчивости и умения принимать решения. В ходе решения этих проблем работа учителей физической культуры становится все более всесторонней и сознательной. Он и обучает, и тренирует, и следит за здоровьем, поведением, способностями ребенка. Главное требование - не быть равнодушным к делу, любить детей и свое педагогическое дело, придерживаться конкретных педагогических взглядов, не бояться трудностей. Ведь учителем физической культуры является единственный способный человек, который может помочь в совершенствовании физической подготовки детей, помочь им в физическом развитии, в совершенстве зная суть дела.

Ключевые слова: физическая культура, углубление, двигательный режим, совершенствование, анатомо-антропологические показатели, специализация, физическая подготовка.

Актуальность исследования: в теории физического воспитания оценка физической подготовленности учащихся общеобразовательных и спортивных школ является одной из актуальных проблем, так как она непосредственно связана с совершенствованием учебного процесса по физической культуре в школе. Для наиболее объективной оценки физической подготовленности школьников необходимы возрастные ориентиры – нормы показателей физического развития, двигательных качеств и функционального состояния, рассматриваемых в

комплексе. Обучение учащихся знаниям и практическим навыкам, необходимым для свободного овладения жизненно важными физическими действиями; содействие совершенствованию положительных качеств: гибкости, силы, быстроты, выносливости и других; способствовать укреплению здоровья и росту физических качеств детей, а также развитию умственных способностей; формировать навыки систематического самостоятельного занятия различными физическими упражнениями оздоровительного характера, повышать их интерес к физической культуре и спорту. Изучение вопросов двигательной активности молодого поколения представляет интерес для большого круга исследователей: медиков, биологов, психологов и педагогов, так как очень важно, как будет выглядеть завтра потенциальный резерв человеческого общества.

Материалы проведенного исследования углубляют представления об антропометрических особенностях физического развития детей и подростков 8-17 лет в связи с их возрастно-половой принадлежностью. Установленные сенситивные периоды в размерах тела, силе отдельных групп мышц обеспечат научный подход к построению многолетней подготовки спортсменов и целенаправленное воздействие различных двигательных режимов на становление физических характеристик детей-школьников.

Однако на сегодняшний день мы мало имеем соответствующих стандартов для детей коренной европейской национальности проживающих в Южном регионе нашей Республики. Существующие же стандарты устарели, либо в них не полностью учитываются особенности развития этнического характера. Это предопределяет необходимость коррекций учебных нормативов, содержания физического воспитания детей и подростков. В связи с этим представляется целесообразным изучение анатомо-антропологических особенностей детей с различными двигательными режимами. Правильная оценка физического развития имеет место только при условии увязки морфологических особенностей организма с его функциональными особенностями.

В нашей республике такие исследования не многочисленны, а в южных регионах – вообще мало. Разработанные оценочные таблицы по оценке физического развития имеют более чем 20-летнюю давность, проведены без учета этнической принадлежности, что снижает ценность исследования и не дает правильного представления о росте и развитии детей, о влиянии на их физический статус различных социальных факторов, в том числе и двигательной деятельности.

Цель исследований: установить влияние дифференцированного двигательного режима на становление анатомо-антропологических показателей у детей школьников в возрасте 8-17 лет мальчиков коренной национальностей и наметить пути гармонического развития подрастающего поколения. Исходя из целевой установки частными задачами являлись:

1. Изучение антропометрических данных у детей с активным двигательным режимом (дети в общеобразовательных школах, занимающиеся спортом).

2. Разработка современных местных стандартов мальчиков коренной национальности для оценки физического развития детей школьников 8-17 лет южного региона Республики Казахстан.

Материалы и методы исследования: объектом исследования явились дети-школьники в возрасте 8-17 лет. Все обследуемые дети и подростки обучались в общеобразовательных школах, расположенных в типовых помещениях. Учебно-воспитательный процесс, медицинское обследование не имели существенных различий. Мы анализировали абсолютные и относительные показатели физического развития и годовых приростов морфологических признаков у школьников, двигательный режим которых соответствует программе физического воспитания общеобразовательных школ. Всего были отобраны 293 дети, занимающихся в общеобразовательных школах со спортивным уклоном (спортсмены). Специальная физическая подготовка состояла из уроков физического воспитания и отдельных занятий физической культурой или тренировок по схеме 2 часа 2 раза в неделю общефизической подготовки и 2 раза в неделю двухчасовых занятий игровыми видами спорта (волейбол, футбол, баскетбол, плавание) и легкой атлетикой.

Все испытуемые распределены на 10 возрастных групп. Соответственно поставленным задачам в работе были применены методы, широко распространенные в гигиенических исследованиях при оценке физического здоровья детей и подростков: антропометрический, аналитический (фракционирование массы тела), вариационно-статистический.

Результаты исследования и их обсуждение: обхватные размеры тела. Анализ скоростей роста проводился по обхватам плеча, предплечья, бедра и голени. Скорость роста обхватных размеров тела у мальчиков, занимающихся спортом коренной национальности в различных возрастных группа по времени наступления максимальных годовых приростов и их динамике как обхват плеча и предплечья совпадает в возрасте 14 лет, обхват плеча имеет 7,60 %, обхват предплечья 8,52 %. Скорость роста обхвата бедра и голени совпадают в возрасте 17 лет, 7,91 % и 5,70 %. Суммарная скорость роста обхвата плеча и предплечья составляет 42,05 % и 39,70 %.

За исследованный период в большей мере увеличивается обхват плеча на 1,65 % по сравнению с обхватом предплечья. В области нижней конечности – обхват бедра 37,25 %, голени 30,73 %, бедро имеет преимущество на 4,85 % больше чем голени. Относительные показатели скорости роста обхвата плеча колеблется – от 0,73 % до 7,60 %, предплечья – от 2,02 % до 8,52 %, обхват бедра – от 1,22 % до 7,91 %, обхват голени – от 0,86 % до 5,70 %.

Скорость роста обхвата плеча начиная с 9 лет 5,66 % идет на уменьшение до 11 лет 2,84 %, затем вновь увеличение в возрасте 12 лет до 5,40 %, опять уменьшение в возрасте 13 лет до уровня 0,73 %. Максимальное увеличение в этом параметре составляет в возрасте 14 лет, оно увеличивается до 7,60 % и идет снижение до 16 лет 4,45 %, а в 17 лет вновь увеличение до 7,37%. Скорость роста обхвата предплечья начиная с 9 лет 2,79 % увеличивается до 11 лет 4,28 %, затем вновь уменьшение до 14 лет. максимальная скорость роста составляет 8,52 %, после уменьшается до 16 лет 2,15 %, 17 лет увеличивается до 6,11 %.

Причем максимальный прирост обхвата верхней конечности 14 лет так же снижение скорости роста после максимального роста 16 лет и увеличение роста в

17 лет совпадает со временем. Максимальная скорость роста обхвата нижней конечности так же совпадает со временем при увеличении и уменьшении признаков. Увеличение в 17 лет, а уменьшение в возрасте 16 лет. Максимальное увеличение скоростей роста обхвата плеча выглядит так в 9,12,14,15,17 лет – 5,66 %, 5,40 %, 7,60 %, 5,92 %, 7,37 %. Увеличение скорости роста предплечья происходит в возрасте 11,14,15,17 лет – 4,28 %, 8,52 %, 6,15 %, 6,11 %. Скорость роста бедра происходит в 12,15,17 лет – 6,70 %, 5,71 %, 7,91%. Голени происходит в 12,15,17 лет- 3,96 %, 5,44 %, 5,70 %. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1- Скорость роста обхватных размеров тела у мальчиков коренной национальности занимающихся спортом 8-17 лет.

Возраст в годах	Признаки	Средняя величина	Величина прироста		Суммарный прирост	
			Абсолютный в см	Относительный в %	Абсолютный в см	Относительный в %
7-8	Обхват плеча в (см)	16,07				
8-9		17,04	0,96	5,66		
9-10		17,40	0,36	2,08		
10-11		17,91	0,51	2,84		
11-12		18,93	1,02	5,40		
12-13		19,07	0,14	0,73		
13-14		20,64	1,57	7,60		
14-15		21,93	1,30	5,92		
15-16		22,96	1,02	4,45		
16-17		24,78	1,83	7,37	8,71	42,05
7-8	Обхват предплечья в (см)	16,07				
8-9		17,04	0,46	2,79		
9-10		17,40	0,64	3,75		
10-11		17,91	0,76	4,28		
11-12		18,93	0,37	2,02		
12-13		19,07	0,74	3,93		
13-14		20,64	1,75	8,52		
14-15		21,99	1,35	6,15		
15-16		22,48	0,48	2,15		
16-17		23,94	1,46	6,11	8,02	39,70
7-8	Обхват бедра в (см)	33,95				
8-9		34,81	0,87	2,49		
9-10		36,25	1,44	3,97		
10-11		37,32	1,07	2,86		
11-12		40,00	2,68	6,70		
12-13		41,65	1,65	3,96		
13-14		42,69	1,04	2,43		
14-15		45,27	2,59	5,71		

15-16		45,83	0,56	1,22		
16-17		49,77	3,94	7,91	15,84	37,25
7-8	Обхват голени в (см)	24,60				
8-9		24,81	0,21	0,86		
9-10		25,63	0,81	3,17		
10-11		26,18	0,56	2,13		
11-12		27,26	1,08	3,96		
12-13		28,33	1,07	3,77		
13-14		29,45	1,12	3,80		
14-15		31,15	1,70	5,44		
15-16		31,75	0,60	1,90		
16-17	33,67	1,92	5,70	9,07	30,73	

Выводы: Скорости роста обхватных размеров тела у мальчиков в изученный возрастной интервал позволило установить закономерности возрастного развития организма, характерные для детей, занимающиеся спортом. Так, скорости отдельных параметров не одинаковы по величине и по времени наступления максимальных приростов признака, то есть, рост отдельных обхватных размеров тела происходит асинхронно. Они растут разными темпами, достигают максимума скорости и заканчивают рост не одновременно. Скорости роста в различные возрастные периоды, можно обнаружить, что самые существенные сдвиги в антропометрических показателях в основном в 11-14 лет. В младшем и среднем школьном возрасте (от 8 до 11 лет и от 11 до 14 лет) рост тела в длину преобладает над ростом тела в ширину. В старшем школьном возрасте все идет наоборот.

На основании полученных данных можно сказать, что становление морфологических особенностей у детей, занимающихся спортом имеет гетерохронный характер, заключающийся в изменении скоростей роста по годам. Резюмируя вышеуказанное, можно отметить, что двигательная деятельность при занятиях спортом оказывает более сильное воздействие на анатомо-антропологических особенностей детей, изменяя тем или иным образом и ход становления этих показателей. При этом изменения носят не только количественный характер, но и отражаются на возрасте максимальных приростов, так как каждый вид спорта вносит в этот процесс свои коррективы.

Физическое развитие детей (коренной национальности) мальчиков в исследуемый промежуток времени (8-17лет) характеризуется как хорошие и удовлетворительное. Двигательный режим разной направленности влияет на скорость роста размера тела как по величине, так и по времени наступления максимальных приростов. У детей занимающиеся спортом максимальная скорость роста для большинство анатомо-антропологических признаков приходится на 14,15 и 17-летием возрасте.

Список литературы

1. Указ Президента Республики Казахстан «О государственной программе развития массового спорта в Республике Казахстан на 1996-2000 годы» от 19 декабря 1996 г. № 3276 «Әділет». - С.12-22.
2. Козлов В.И. В кн: Основы спортивной морфологии / В.И.Козлов, А.А. Гладышева - ФиС 1977. - 104 с.
3. Ямпольская Ю.А. Физическое развитие мальчиков Москвы последнее десятилетия / Ю.А.Ямпольская // «Гигиена и санитария». - 2000. - № .- С. 65-68.
4. Дүйсекенов А.Д.Национальная политика семейного здравоохранения в Казахстане / А.Д.Дүйсекенов, Н.А. Коюпова // Здравоохранени Казахстан. – 1999, – №7.- С. 12-15.
5. Касенова Л.Ж. Динамика анатомо-соматических параметров развития подростков двух этнических параметров развития подростков двух этнических групп. (по данным г.Астана) / Л.Ж. Касенова. Автореф, Дисс...канд.мед.наук, 14.00.02. -Актобе, 2002. - 29 с.
6. Даутов Ф.Ф. Влияние факторов окружающей среды на физическое развитие детей дошкольного возраста / Ф.Ф. Даутов Лысеко А.Н., Яруллин А.Х. // Гигиена и санитария.-2004.-№6.- С. 49-51

ФИЗИКАЛЫҚ БЕЛСЕНДІЛІКТІҢ БАЛАЛАРДЫҢ ДЕНСАУЛЫҒЫНА ӘСЕРІ: ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ РӨЛІ

Алмасбек Е., дене шынықтыру пәні педагогі, Павлодар облысы, Баянауыл ауданы, Майқайың кенті, №2 Майқайың жалпы орта білім беру мектебі

Аңдатпа. Бұл зерттеу физикалық белсенділіктің балалардың физикалық және психикалық денсаулығына тигізетін әсерін жан-жақты талдайды. Зерттеу барысында физикалық белсенділіктің кардиореспираторлық төзімділік, бұлшықет пен сүйек жүйесінің дамуы, иммунитеттің күшеюі сияқты физикалық денсаулыққа оң әсерлері қарастырылды. Сонымен қатар тұрақты физикалық белсенділіктің стресс пен мазасыздық деңгейін төмендетуі, өзін-өзі бағалауды арттыруы және когнитивтік функцияларды жақсартуы зерттелді. Дене тәрбиесі сабақтарының балалардың денсаулығын қолдаудағы рөлі, педагогтің мотивация мен қолдауындағы маңыздылығы және отбасы мен қоғаммен өзара әрекеттесудің ықпалы талданды. Қазақстандағы ұлттық және халықаралық бағдарламалардың мысалдары арқылы тиімді физикалық тәрбиелеу әдістері ұсынылды. Бұл зерттеу дене тәрбиесінің балалардың жалпы дамуына маңызды үлес қосатынын көрсетеді және білім беру саласындағы саясаткерлер мен педагогтерге практикалық ұсыныстар береді.

Түйін сөздер: физикалық белсенділік, балалардың денсаулығы, дене тәрбиесі, психикалық денсаулық, физикалық даму, оқу бағдарламалары.

Қазақстандағы балалардың физикалық белсенділігі қазіргі қоғам үшін өзекті мәселелердің бірі болып табылады. Қазіргі уақытта технологияның қарқынды дамуы мен электронды құрылғылардың кеңінен қолданылуы балалардың күнделікті өмірінде қозғалыссыздықтың деңгейін арттыруға алып келді. Бұл жағдай олардың физикалық және психикалық денсаулығына кері әсерін тигізіп отыр. Балалардың денсаулығын сақтау және нығайту мақсатында физикалық белсенділікті арттыру қажеттілігі туындап отыр. Қозғалыссыз өмір салтының нәтижесінде семіздік, жүрек-қан тамыр аурулары, диабет сияқты көптеген денсаулық мәселелері пайда болуда. Сонымен бірге физикалық белсенділіктің төмен деңгейі балалардың психикалық жағдайына да әсер етеді, олардың эмоционалдық тұрақтылығы мен әлеуметтік дағдыларының дамуына кедергі келтіреді.

Осы зерттеудің басты мақсаты – физикалық белсенділіктің балалардың физикалық және психикалық денсаулығына тигізетін әсерін анықтау болып табылады. Сондай-ақ дене тәрбиесі сабақтарының денсаулықты қолдаудағы рөлін талдау да зерттеудің негізгі міндеттері қатарына кіреді. Бұл мақсаттарға жету үшін зерттеу барысында балалардың күнделікті физикалық белсенділік деңгейі мен олардың денсаулығы арасындағы байланыс қарастырылады. Мектептегі дене тәрбиесі бағдарламаларының тиімділігі мен олардың балалардың денсаулығын нығайтудағы орны зерттеледі.

Зерттеудің объектісі – балалардың физикалық белсенділігі болып табылады. Бұл объекті аясында балалардың әртүрлі физикалық белсенділік түрлері, олардың жиілігі мен ұзақтығы, сондай-ақ осы белсенділіктің олардың денсаулығына тигізетін әсері қарастырылады. Зерттеудің пәні – физикалық белсенділіктің денсаулыққа әсері және дене тәрбиесінің рөлі. Бұл пән аясында физикалық белсенділіктің балалардың жалпы денсаулығына, олардың физикалық дамуы мен психикалық тұрақтылығына әсері жан-жақты талданады. Дене тәрбиесі сабақтарының балалардың белсенділігін арттырудағы және олардың денсаулығын қолдаудағы маңыздылығы зерттеледі.

Қазақстандағы қазіргі физикалық белсенділік тенденцияларының талдауы көрсеткендей, балалардың қозғалыс деңгейі айтарлықтай төмендеп келеді. Бұл үрдіс балалардың денсаулығына теріс әсерін тигізіп, олардың физикалық және психикалық әл-ауқатына кері әсерін көрсетеді. Сондықтан бұл зерттеу физикалық белсенділіктің балалардың денсаулығына тигізетін әсерін жан-жақты зерттеуге және дене тәрбиесі сабақтарының осы процестегі маңыздылығын анықтауға бағытталған. Бұл арқылы Қазақстандағы білім беру саласында балалардың денсаулығын нығайтуға арналған тиімді шараларды ұсыну көзделеді.

Қазақстандағы балалардың физикалық белсенділігі олардың жалпы денсаулығына айтарлықтай әсер етеді. Физикалық белсенділік балалардың кардиореспираторлық төзімділігін жақсартып, жүрек пен өкпенің жұмысын күшейтеді. Бұлшықет пен сүйек жүйесінің дамуы белсенділік арқасында тиімді жүзеге асады, бұл өз кезегінде балалардың физикалық қуатын арттырады және олардың дене құрылымын нығайтады. Тұрақты физикалық белсенділік иммундық жүйені күшейтіп, балаларды түрлі ауруларға қарсы тұру қабілетін жоғарылатады.

Бұл олардың денсаулығын сақтауға және жалпы өмір сапасын жақсартуға септігін тигізеді [1].

Алайда физикалық белсенділіктің жеткіліксіздігі балалар арасында семіздік мәселесін туындатуы мүмкін, бұл өз кезегінде жүрек-қантамыр аурулары, диабет және басқа да ауыр созылмалы аурулардың қаупін арттырады. Физикалық дамудың бәсеңдеуі балалардың жалпы физикалық формасының төмендеуіне алып келеді, бұл олардың күнделікті өмірдегі белсенділігін шектейді және психикалық әлауқатына кері әсерін тигізеді. Ұзақ мерзімді перспективада физикалық белсенділіктің төмен деңгейі балалардың болашақта денсаулық проблемаларына тап болуына себеп болуы ықтимал.

Қазақстанда балалар арасында физикалық мәдениетті насихаттау үшін бірнеше ұлттық бастамалар жүзеге асырылуда. Мектептерде дене тәрбиесі бағдарламаларын жаңарту және оларды заманауи талаптарға сай бейімдеу арқылы балалардың физикалық белсенділігі арттырылуда. Сонымен қатар халықаралық модельдерді қабылдау және олардың Қазақстан шарттарына бейімделуі де маңызды рөл атқарады. Мысалы, скандинавиялық елдердегі тиімді физикалық тәрбиелеу әдістері Қазақстан мектептерінде сәтті қолданылып, балалардың денсаулығын нығайтуда оң нәтижелер беруде.

Сәтті физикалық тәрбиелеу бағдарламалары балалардың физикалық белсенділігін тұрақты түрде қамтамасыз етіп, олардың денсаулығын жақсартуға бағытталған. Бұл бағдарламалар балаларға әртүрлі спорт түрлерін ұсыну, дене шынықтыру жаттығуларын жүйелі түрде өткізу және спорттық ойындар арқылы олардың қызығушылығын ояту сияқты әдістерді қамтиды. Қазақстандағы ұлттық бастамалар мен халықаралық тәжірибелердің үйлесімі арқылы балалардың физикалық белсенділігі жоғары деңгейде сақталып, олардың денсаулығы нығая түседі. Осылайша, физикалық белсенділік балалардың физикалық денсаулығына оң әсерін тигізіп қана қоймай, олардың болашақтағы өмір сапасын да арттырады.

Балалардың психикалық денсаулығына физикалық белсенділіктің әсері зор және көпқырлы. Тұрақты физикалық белсенділік балалардың күнделікті өміріндегі стресс пен мазасыздық деңгейін едәуір төмендетуге көмектеседі. Спортпен шұғылдану кезінде ағзада эндорфиндардың бөлінуі байқалады, бұл гормондар балалардың көңіл-күйін жақсартып, жалпы психологиялық жағдайын нығайтады. Сонымен қатар физикалық белсенділік балалардың өзін-өзі бағалауы мен өзіне деген сенімділігін арттыруға ықпал етеді. Спорттық жетістіктер мен физикалық дамудың көрінісі балаларға өз қабілеттеріне деген сенімділік сыйлайды, бұл өз кезегінде олардың әлеуметтік ортада белсенді әрі сенімді болуына септігін тигізеді [2].

Когнитивтік функцияларға келетін болсақ, физикалық белсенділік балалардың шоғырлану қабілеті мен есте сақтау қабілеттерін жақсартады. Жаттығулар мен спорттық ойындар балалардың ми қызметін ынталандырып, олардың ойлау қабілеттерін дамытады. Нәтижесінде, оқудағы табыстылық артып, балалардың оқу процесіне деген ынтасы жоғарылайды. Физикалық белсенділік пен академиялық табыстылық арасында оң байланыс бар екені ғылыми зерттеулермен дәлелденген, бұл балалардың оқу нәтижелеріне тікелей әсер етеді.

Сонымен қатар физикалық белсенділік балалардың әлеуметтік дағдыларын дамытуға үлкен үлес қосады. Командалық спорт түрлерімен айналысу балаларға командалық жұмыс пен тиімді коммуникация дағдыларын үйретеді. Бұл дағдылар олардың болашақтағы кәсіби және жеке өмірінде маңызды рөл атқарады. Өріптестік пен бірлесе жұмыс істеу қабілеті балалардың әлеуметтік ортада табысты әрекет етуіне мүмкіндік береді.

Денсаулықты сақтайтын әлеуметтік байланыстарды қалыптастыру да физикалық белсенділіктің маңызды аспектісі болып табылады. Спорттық іс-шаралар барысында балалар жаңа достар тауып, өзара қолдау мен ынтымақтастықты үйренеді. Бұл әлеуметтік байланыстар балалардың эмоционалдық тұрақтылығын нығайтып, олардың психикалық денсаулығын қорғауға көмектеседі. Сонымен қатар спорт арқылы балаларға ортақ мақсаттар мен құндылықтарды бөлісу мүмкіндігі беріледі, бұл олардың әлеуметтік интеграциясын жеңілдетеді [3].

Физикалық белсенділік балалардың психикалық денсаулығына оң әсерін тигізіп, олардың эмоционалдық тұрақтылығын арттыруға, когнитивтік функцияларын жақсартуға және әлеуметтік дағдыларын дамытуға ықпал етеді. Сондықтан дене тәрбиесі сабақтарының жүйелі және сапалы жүргізілуі балалардың психикалық денсаулығын қолдауда маңызды рөл атқарады. Қазақстандағы білім беру жүйесінде физикалық белсенділіктің маңыздылығын түсініп, оны қолдауға бағытталған шараларды жүзеге асыру қажет [4].

Эксперименттердің бірінші бөлімі физикалық белсенділіктің оқушылардың когнитивтік функцияларына әсерін анықтауға бағытталды. Алдымен зерттеуге қатысқан 100 оқушының орташа жасы 12 болды. Эксперимент басталар алдында барлық қатысушыларға стандартталған тестілер арқылы олардың есте сақтау, шоғырлану және есептеу қабілеттері бағаланды. Алғашқы тестілердің нәтижелері бойынша орташа есте сақтау қабілеті 70 балл, шоғырлану деңгейі 65 балл, ал есептеу дағдылары 68 баллды көрсеткен еді. Осыдан кейін, экспериментке қатысушыларға күнделікті 30 минут физикалық жаттығулардан тұратын арнайы бағдарлама енгізілді. Бұл бағдарламаны 4 ай бойы жүйелі түрде жүргіздік. Әр апта сайын оқушылардың белсенділігі мен жаттығулардың сапасы мұғалімдер тарапынан бақылауға алынды. Бағдарлама аяқталған соң, сол тестілер қайтадан өткізілді. Екінші тестілердің нәтижелері бойынша орташа есте сақтау қабілеті 80 баллға дейін өсті, шоғырлану деңгейі 78 баллға жетті, ал есептеу дағдылары 82 баллға дейін көтерілді. Бұл нәтижелер физикалық белсенділіктің когнитивтік функцияларды едәуір жақсартатынын көрсетті.

Екінші эксперимент физикалық белсенділіктің балалардың дене массасы индексіне (ДМИ) әсерін зерттеуге арналған болды. Зерттеуге 100 оқушы қатысып, олардың орташа салмағы 40 кг және орташа бойы 140 см болды. Алдымен барлық қатысушылардың салмағы мен бойы өлшеніп, ДМИ есептелді. Бастапқы көрсеткіштер бойынша орташа ДМИ 20,4 болды, бұл қалыпты шектен сәл асып тұрғанын білдірді. Эксперимент кезеңінде оқушыларға аптасына үш рет, әрқайсысы 45 минуттық физикалық жаттығулар бағдарламасы ұсынылды, оған аэробика, жүгіру және секіру жаттығулары кіреді. Бағдарламаны 6 ай бойы

жүргіздік, әр ай сайын балалардың салмағы мен бойы қайта өлшеніп, ДМИ есептелді. Эксперименттің соңында орташа салмақ 38 кг-ға дейін төмендеді, бойы 142 см-ға өсті. Орташа ДМИ 19,1 болды, бұл көрсеткіш дене массасының қалыпты диапазонға түсуін білдірді. Сонымен қатар семіздік қаупі төмендеді, физикалық дамудың белсенділігі артты, және балалардың жүрек-қантaмыр жүйесінің жұмысы жақсарды. Бұл нәтижелер физикалық белсенділік бағдарламаларының балалардың дене массасы индекcін оңтайландырып, олардың жалпы физикалық денсаулығын нығайтуда маңызды рөл атқаратынын дәлелдеді.

Осы екі эксперименттің нәтижелері физикалық белсенділіктің балалардың когнитивтік және физикалық денсаулығына оң әсерін айқын көрсетті. Когнитивтік функциялардың жақсаруы олардың оқу процесіне деген ынтасын арттырып, академиялық табыстылықты көтерді. Ал дене массасы индекcінің төмендеуі балалардың физикалық дамуын қолдап, ұзақ мерзімді денсаулық мәселелерінің алдын алуға септігін тигізді. Қазақстандағы білім беру мекемелерінде мұндай физикалық белсенділік бағдарламаларын жүйелі түрде енгізу арқылы балалардың жалпы дамуын қолдау және олардың болашақтағы денсаулығын нығайтуға үлкен мүмкіндік бар екендігі анықталды.

Қазақстандағы балалардың денсаулығын нығайту мәселесі қазіргі білім беру саласында өзекті болып отыр. Қазіргі заманда технологияның дамуы мен электронды құрылғылардың кеңінен қолданылуы балалардың физикалық белсенділігінің төмендеуіне себепкер болуда. Бұл қозғалыссыз өмір салтының салдары ретінде семіздік, жүрек-қантaмыр аурулары, диабет сияқты физикалық мәселелер пайда болуда. Сонымен қатар физикалық белсенділіктің жетіспеушілігі балалардың психикалық денсаулығына да теріс әсерін тигізіп, олардың стресс пен мазасыздық деңгейінің артуына, өзін-өзі бағалаудың төмендеуіне әкеледі. Осыған байланысты зерттеудің басты мақсаты – физикалық белсенділіктің балалардың физикалық және психикалық денсаулығына тигізетін әсерін анықтау, сондай-ақ дене тәрбиесі сабақтарының осы процесітегі рөлін талдау болып табылады. Зерттеудің объектісі ретінде балалардың физикалық белсенділігі алынып, пәні – оның денсаулыққа әсері және дене тәрбиесінің рөлі қарастырылды.

Физикалық белсенділік балалардың кардиореспираторлық төзімділігін жақсартып, бұлшықет пен сүйек жүйесінің дамуына ықпал етеді. Сонымен қатар тұрақты физикалық жаттығулар иммунитетті күшейтіп, балаларды түрлі ауруларға қарсы тұру қабілетін арттырады. Алайда белсенділіктің төмен деңгейі семіздік қаупін арттырып, физикалық дамудың бәсеңдеуіне және ұзақ мерзімді созылмалы аурулардың пайда болуына әкеледі. Қазақстанда балалар арасында физикалық мәдениетті насихаттау үшін ұлттық бастамалар іске асырылып, халықаралық модельдер бейімделіп отыр. Бұл бағдарламалар балалардың денсаулығын нығайтуда тиімді әдістер ретінде қарастырылуда [5].

Психикалық денсаулыққа келгенде, тұрақты физикалық белсенділік балалардың стресс пен мазасыздық деңгейін төмендетіп, өзін-өзі бағалауы мен өзіне сенімділігін арттыруға септігін тигізеді. Физикалық жаттығулардың когнитивтік функцияларға оң әсері байқалып, балалардың шоғырлану қабілеті мен есте сақтау деңгейі жақсарады. Бұл олардың академиялық табыстылығына тікелей

ықпал етеді. Физикалық белсенділік балалардың әлеуметтік дағдыларын дамытуға көмектесіп, командалық жұмыс пен коммуникация қабілеттерін нығайтады. Денсаулықты сақтайтын әлеуметтік байланыстардың қалыптасуы балалардың эмоционалдық тұрақтылығын қамтамасыз етеді.

Дене тәрбиесі сабақтары балалардың денсаулығын қолдауда маңызды рөл атқарады. Оқу бағдарламаларының стандарттары мен талаптары жаңартылып, инновациялық әдістер мен оқыту тәсілдері енгізіліп отыр. Педагогтердің оқушыларды ынталандыру мен қолдаудағы рөлі зор, әр түрлі физикалық дайындық деңгейлеріне жеке көзқарас қажет. Сондай-ақ отбасы мен қоғаммен өзара әрекеттесу балалардың физикалық белсенділігін арттыруда маңызды. Ата-аналарды белсенділікке тарту және бірлескен іс-шаралар ұйымдастыру балалардың денсаулығын нығайтуда тиімді құрал болып табылады. Дене тәрбиесі сабақтарының тиімділігін бағалау арқылы бағдарламалар үздіксіз түзетіліп, балалардың физикалық және психикалық жағдайы жақсартылып отырады. Осылайша, физикалық белсенділік пен дене тәрбиесі сабақтарының үйлесімділігі балалардың жалпы дамуына және олардың болашақтағы денсаулығына оң әсерін тигізеді.

Әдебиеттер тізімі

1. Жұмабеков А.Е., Құрманғалиева С.Т. Балалардың физикалық белсенділігі және денсаулыққа әсері // Спорт және денсаулық журналы. – 2021 – № 3 (112). – 78-85 б.
2. Сұлтанов М.К. Физикалық белсенділіктің балалардың когнитивтік функцияларына әсері: теория және тәжірибе / ред. М.К. Сұлтанов. – 1-басылым – Алматы: Спорттық білім, 2020. – 300 б.
3. Ермекбаев Т.А. Балалардың дене шынықтыруындағы инновациялық әдістер // Дене тәрбиесі және спорт. – 2019 – № 2 (68). – 50-55 б.
4. Мұхамеджанов Б.Ж. Қазақстандағы мектептерде физикалық белсенділікті арттыру жолдары//Халықаралық ғылыми конференция материалдары «Дене тәрбиесі мен спорттың қазіргі тенденциялары». – Астана: Білім және спорт, 2022. – 120-125 б.
5. Аманжолов Н.С. Психикалық денсаулықты қолдауда физикалық белсенділіктің рөлі // Психология және білім. – 2020 – № 4 (98). – 33-40 б.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ АРҚЫЛЫ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ: ТЕОРИЯ МЕН ПРАКТИКА

Алькенов Н.К., Жезқазған индустриалдық - гуманитарлық колледжінің дене тәрбиесі пәні педагогі, Жезқазған қ., Қазақстан Республикасы

Ергеш О.А., Жезқазған индустриалдық - гуманитарлық колледжінің дене тәрбиесі пәні педагогі, Жезқазған қ., Қазақстан Республикасы

Аннотация. Бұл мақалада дене тәрбиесі арқылы салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселесі қарастырылады. Зерттеу барысында дене тәрбиесінің жеке тұлғаның физикалық және психологиялық денсаулығына тигізетін әсері талданады, сондай-ақ теория мен тәжірибе арасындағы байланысты анықтау мақсатында әртүрлі әдістер қолданылды. Мақалада дене тәрбиесі сабақтарының әр түрлі жас топтарындағы тиімділігі, сауалнама жүргізу мен эксперименттердің нәтижелері қарастырылған. Зерттеу нәтижелері дене тәрбиесі мен салауатты өмір салтын қалыптастырудағы маңызды рөлін көрсете отырып, болашақта дене тәрбиесінің әдістемелік аспектілерін жетілдіруге қатысты ұсыныстар береді. Сонымен қатар осы бағыттағы болашақ зерттеулердің бағыттары да айқындалған.

Түйін сөздер: дене тәрбиесі, салауатты өмір салты, психологиялық денсаулық, физикалық денсаулық, зерттеу әдістері, эксперимент.

e-mail: Nariman.111.1@mail.ru

yergesh.orazkhan@mail.ru

Зерттеудің өзектілігі. Салауатты өмір салты – жеке тұлғаның денсаулығын сақтау мен нығайтуға, өмір сапасын жақсартуға және ұзақ әрі өнімді өмір сүруге бағытталған өмір сүру қағидаттарының жиынтығы. Бұл ұғым тек медициналық тұрғыда ғана емес, сонымен бірге әлеуметтік, психологиялық және мәдени факторларды да қамтиды. Қазіргі заманда жаһандану мен технологиялық прогресс адам өмірінің көптеген саласын өзгертті. Бір жағынан, адамзаттың тұрмыс жағдайы жақсарып, еңбек өнімділігі артты. Бірақ екінші жағынан, бұл өзгерістер денсаулыққа теріс әсер ететін бірқатар қиындықтарды тудырды. Жұмыс пен демалыстың теңгерімінің бұзылуы, физикалық белсенділіктің азаюы, дұрыс тамақтану қағидаларын сақтамау, сондай-ақ экологиялық жағдайдың нашарлауы сияқты мәселелер заманауи қоғамның денсаулыққа байланысты басты сын-тегеуріндеріне айналды.

Дене тәрбиесі денсаулықты нығайту мен салауатты өмір салтын қалыптастырудың маңызды құралы ретінде ерекше маңызға ие. Адамзат тарихында дене белсенділігі адамның негізгі қажеттіліктерінің бірі болып келді. Алайда, қазіргі өмір салты, әсіресе урбанизацияның артуы мен цифрлық технологиялардың дамуы нәтижесінде физикалық белсенділікті күрт азайтты. Ғылыми зерттеулер көрсеткендей, физикалық белсенділіктің жеткіліксіздігі жүрек-қан тамырлары аурулары, қант диабеті, семіздік және остеопороз сияқты созылмалы аурулардың

даму қауіпін едәуір арттырады. Сонымен қатар дене жаттығуларының жоқтығы психологиялық саулыққа да кері әсерін тигізеді: күйзеліс, депрессия, және жалпы өмір сапасының төмендеуі секілді мәселелер жиі кездеседі.

Дене тәрбиесінің адам денсаулығына тигізетін әсері көпқырлы және жан-жақты. Ол тек дене шынықтыру арқылы физикалық күштілік пен төзімділікті арттырумен шектелмейді. Сонымен қатар дене тәрбиесі арқылы адамның психоэмоционалдық жағдайын жақсарту, өзін-өзі бағалауды арттыру және әлеуметтік белсенділікті ынталандыру мүмкіндігі бар. Мәселен, спорттық ойындар немесе командалық жаттығулар адамның қарым-қатынас дағдыларын дамытып, жауапкершілік пен көшбасшылық қасиеттерін қалыптастырады. Мұндай тәжірибелер жеке тұлғаның үйлесімді дамуына және өмірлік белсенді позиция ұстануына ықпал етеді.

Сонымен бірге, қазіргі кезеңде дене тәрбиесі мен салауатты өмір салтын қалыптастыруға қатысты бірқатар мәселелер бар. Біріншіден, мектеп пен жоғары оқу орындарындағы дене тәрбиесі сабақтары көбінесе формальды түрде өтіп, жастардың спортқа қызығушылығын арттыруда жеткіліксіз болып отыр. Екіншіден, жұмыс істейтін ересек адамдар арасында дене тәрбиесіне бөлінетін уақыт пен жағдайдың жоқтығы байқалады. Үшіншіден, жалпы халықтың спорттық инфрақұрылымға қолжетімділігі мен қолайлы жағдайлар жасау мәселесі әлі де өзекті болып қалуда. Мәселен, спорттық алаңдар мен фитнес орталықтардың жетіспеушілігі, олардың қымбат болуы, немесе аймақтық теңсіздік көптеген адамдардың дене белсенділігімен айналысуына кедергі келтіреді.

Қазіргі уақытта салауатты өмір салтын қалыптастыру тек медициналық мәселе ғана емес, сонымен қатар әлеуметтік саясаттың маңызды бөлігі болып отыр. Бұл бағытта мемлекет пен қоғамның бірлескен жұмысы қажет. Мемлекеттік бағдарламалар, спорттық жобаларды дамыту, халық арасында дене белсенділігін насихаттау және оны мәдени норманың ажырамас бөлігіне айналдыру – осындай бастамалар бұл мәселені шешудің тиімді жолдары бола алады.

Осылайша, дене тәрбиесі арқылы салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселесі қазіргі қоғамның ең маңызды міндеттерінің біріне айналууда. Бұл бағытта ғылыми зерттеулер жүргізу, теориялық және тәжірибелік негіздерді анықтау, сондай-ақ осы салада тиімді стратегиялар әзірлеу өзекті қажеттілік болып табылады. Зерттеу нәтижелері тек жеке адамның ғана емес, жалпы қоғамның денсаулығы мен әл-ауқатын жақсартуға мүмкіндік береді.

Зерттеудің мақсаты. Дене тәрбиесі мен салауатты өмір салтын қалыптастыру арасындағы байланысты зерттеу, осы саладағы теориялық білімдер мен практикалық тәжірибелерді біріктіру мақсатында жүргізілген жұмыс, көптеген маңызды міндеттерді қамтиды. Бұл зерттеудің басты мақсаты – дене тәрбиесінің салауатты өмір салтын қалыптастырудағы тиімді әдістерін анықтау. Сонымен қатар теория мен практика арасындағы үйлесімді байланысты талдау, дене тәрбиесінің жеке тұлғаның денсаулығына, психологиялық жағдайына және әлеуметтік тұрмыс сапасына әсерін зерттеу болып табылады.

Зерттеу барысында дене тәрбиесінің әсері тек физикалық деңгейде ғана емес, сонымен бірге психологиялық және әлеуметтік деңгейде де анықталады. Дене

шынықтыру сабақтарының адам өміріндегі рөлін анықтап, олардың денсаулықты сақтау, психоэмоционалдық тұрақтылықты арттыру, өзіне деген сенімділікті нығайту және әлеуметтік қарым-қатынасты дамытудағы тиімділігін айқындау маңызды. Сонымен бірге салауатты өмір салтын қалыптастырудың түрлі әдістері мен құралдарының біріктірілуі қажет, оның ішінде спорттық жаттығулар, физикалық белсенділікті арттыру үшін қолданылатын әдіс-тәсілдер, дәстүрлі және инновациялық дене шынықтыру бағдарламалары, сондай-ақ ұлттық және халықаралық тәжірибелердің талдауы жүргізіледі.

Зерттеу мақсатына жету үшін түрлі әдістер мен тәсілдер қолданылып, дене тәрбиесінің салауатты өмір салтын қалыптастырудағы рөлі мен тиімділігі нақты ғылыми тұрғыдан негізделеді. Бұл өз кезегінде дене тәрбиесінің жүйелі түрде қоғамда насихатталуына, сондай-ақ денсаулық сақтау мен білім беру салаларында тиімді мемлекеттік бағдарламалардың жүзеге асуына ықпал етеді.

Зерттеудің әдістері. Зерттеу барысында қолданылған әдістер мен тәсілдер зерттеу жұмысының объективтілігі мен дәлдігін қамтамасыз етуге мүмкіндік берді. Әдістер екі негізгі санатқа бөлінеді: теориялық және практикалық.

Теориялық әдістер зерттеу жұмысының негізін құрастырады. Бұл әдістердің ішінде әдебиеттерді талдау маңызды орын алады. Әдебиеттерді талдау арқылы дене тәрбиесінің теориялық негіздері, оның салауатты өмір салтын қалыптастырудағы рөлі, сондай-ақ әлемдік және ұлттық тәжірибелердің ерекшеліктері зерттеледі. Әдебиеттерді талдай отырып, дене тәрбиесінің ғылым мен білім саласындағы алатын орны айқындалады, салауатты өмір салтын қалыптастыруға қатысты ғылыми еңбектерге шолу жасалады, сондай-ақ теориялық тұрғыда дене тәрбиесінің денсаулыққа, әлеуметтік және психологиялық жағдайға әсері қарастырылады.

Сонымен қатар статистикалық деректерді жинақтау әдісі де маңызды рөл атқарады. Зерттеу барысында дене тәрбиесіне қатысты түрлі әлеуметтік топтардан, жас топтарынан алынған статистикалық деректер негізінде салауатты өмір салтын қалыптастырудағы тиімді әдістердің көрсеткіштері анықталады. Статистикалық деректерге дене тәрбиесіне қатысу деңгейі, физикалық белсенділік жиілігі, салауатты өмір салтына байланысты сұраныстар мен қажеттіліктер туралы ақпараттар кіреді.

Практикалық әдістер зерттеудің теориялық мәліметтерін нақты тәжірибеде қолдануға мүмкіндік береді. Бұл әдістердің ең кең таралған түрлерінің бірі — сауалнама жүргізу. Сауалнама арқылы түрлі жастағы, әлеуметтік топтардағы адамдардың дене тәрбиесіне қатысу деңгейін, олардың салауатты өмір салтына қатысты көзқарастарын және әдеттерін анықтау мүмкіндігі болды. Сауалнама сұрақтары дене шынықтыруға арналған уақыт, жаттығу түрлері, денсаулыққа деген қарым-қатынас сияқты маңызды аспектілерді қамтиды. Алынған нәтижелерді

талдау арқылы дене тәрбиесінің қоғамдағы орнын, оның тиімділігін бағалауға мүмкіндік береді.

Сондай-ақ эксперименттер ұйымдастыру әдісі де қолданылды. Бұл әдіс арқылы зерттеу барысында ұсынылған дене тәрбиесі бағдарламаларының нәтижелері нақты көрсеткіштермен дәлелденді. Эксперименттер әртүрлі жас топтарында, мысалы, мектеп оқушылары, студенттер, жұмысшылар арасында жүргізілді. Бұл эксперименттер барысында дене тәрбиесінің адам ағзасына, психологиялық жағдайына және жалпы өмір сапасына қалай әсер ететіні, сондай-ақ осы тәжірибелердің салауатты өмір салтын қалыптастырудағы тиімділігі анықталды.

Зерттеудің нәтижелері. Зерттеу барысында дене тәрбиесінің жеке тұлғаның физикалық және психологиялық денсаулығына тигізетін әсері туралы бірқатар маңызды нәтижелер алынды. Біріншіден, дене тәрбиесінің адамның физикалық жағдайын жақсартуда маңызды рөлі бар екені анықталды. Қатысушылардың физикалық жаттығуларға қатысуы олардың денсаулық көрсеткіштерін жақсартты. Мысалы, тұрақты түрде дене шынықтырумен айналысқан адамдарда жүрек-қан тамырлары ауруларының алдын алу, бұлшықет және сүйек жүйесінің нығаюы байқалды. Сонымен қатар дене тәрбиесі арқылы салмақты бақылау, тыныс алу жүйесінің тиімді жұмыс істеуі және жалпы ағзаның төзімділігі артты.

Екіншіден, дене тәрбиесі психологиялық деңгейде де маңызды өзгерістерге алып келеді. Зерттеу барысында дене белсенділігіне қатысқан адамдардың стресс деңгейі төмендегені, жалпы психоэмоционалдық жағдайы жақсарғаны анықталды. Бұл өз кезегінде олардың өмір сапасын арттырып, өзін-өзі бағалауы мен өз-өзін ұстау дағдыларын жақсартты. Эксперимент нәтижелері психологиялық тұрғыда тұрақтылықтың артқаны, депрессия деңгейінің төмендегені және адамдардың өзіне деген сенімділігінің артқаны туралы көрсетті.

Үшіншіден, зерттеу барысында әртүрлі жас топтарында дене тәрбиесінің тиімділігі туралы маңызды нәтижелер алынды. Мектеп оқушылары арасында дене тәрбиесі сабақтары олардың физикалық және психоэмоционалдық дамуында оң нәтижелер көрсетті. Студенттер мен ересек адамдар арасында да дене тәрбиесінің өмір сапасын жақсартуға, жұмысқа деген мотивация мен денсаулықты сақтау дағдыларын арттыруға ықпалы болды. Сонымен қатар дене тәрбиесінің әлеуметтік өзара әрекеттестік, командалық жұмыс және жауапкершілік сезімін дамытуда маңызды рөл атқаратын тұстары байқалды.

Зерттеу нәтижелері бойынша дене тәрбиесінің салауатты өмір салтын қалыптастырудағы тиімділігін нақты көрсеткіштермен негіздеу мүмкіндігі туындады. Бұл нәтижелер болашақта дене тәрбиесін жақсартуға арналған бағдарламаларды әзірлеуге және олардың тиімділігін арттыруға ықпал ететін құнды мәліметтер береді.

Қорытынды. Зерттеу барысында алынған нәтижелер дене тәрбиесінің

салауатты өмір салтын қалыптастыруда өте маңызды рөл атқаратындығын дәлелдеді. Зерттеу жұмысының негізгі тұжырымдары мен практикалық ұсыныстары дене тәрбиесінің адам денсаулығына, психоэмоционалдық жағдайына және әлеуметтік тұрмыс сапасына тигізетін әсерін тереңірек түсінуге мүмкіндік берді. Қорытындылай келе, дене тәрбиесі тек физикалық денсаулықты жақсартумен шектелмей, адамның жалпы өмір сапасын арттырып, салауатты өмір салтына негізделген әлеуметтік ортаны құруда маңызды құрал ретінде қарастырылады.

Негізгі тұжырымдар

1. Дене тәрбиесінің физикалық денсаулыққа әсері: Зерттеу барысында дене тәрбиесінің адамдардың физикалық жағдайына тікелей ықпалы бар екені анықталды. Тұрақты түрде физикалық жаттығулармен айналысқан адамдарда жүрек-қан тамырлары, тыныс алу жүйесі мен бұлшықет жүйесінің денсаулығы айтарлықтай жақсарғаны байқалды. Сонымен қатар дене тәрбиесі арқылы салмақты бақылау, иммунитетті нығайту және ағзаның жалпы төзімділігін арттыру мүмкіндіктері кеңейді. Бұл тұжырым дене шынықтырудың физикалық денсаулықты сақтаудағы маңыздылығын көрсетеді.

2. Дене тәрбиесінің психоэмоционалдық жағдайға әсері: Зерттеу нәтижелері дене тәрбиесінің адамның психологиялық жағдайына оң әсер ететінін көрсетті. Дене шынықтырумен айналысатын адамдарда депрессия деңгейінің төмендеуі, стресстің жеңілдетілуі және жалпы психоэмоционалдық жағдайдың жақсарғаны анықталды. Дене тәрбиесі психологиялық тұрақтылықты арттырып, адамның өз-өзіне деген сенімділігін нығайтады. Сонымен қатар дене тәрбиесінің позитивті әсері, мотивацияның артуы, өзін-өзі басқару дағдыларының қалыптасуы сияқты психологиялық аспектілерді жақсартуда маңызды орын алады.

3. Әлеуметтік өзара әрекеттестік пен қарым-қатынас: Дене тәрбиесі тек физикалық және психоэмоционалдық денсаулыққа ғана емес, адамның әлеуметтік өміріне де оң ықпал етеді. Дене шынықтыру сабақтары топтық жұмыстарды, командалық рухты дамытып, адамдар арасындағы байланыстарды нығайтады. Бұл әлеуметтік өзара әрекеттестікті арттырып, қоғамдағы белсенді азаматтарды қалыптастыруға мүмкіндік береді. Сонымен бірге, дене тәрбиесі әлеуметтік жауапкершілік сезімін оятып, адамды өзін және қоршаған ортаны қорғауға баулиды.

4. Жас ерекшеліктеріне байланысты тиімділік: Дене тәрбиесінің тиімділігі жас ерекшеліктеріне байланысты әртүрлі болады. Мектеп оқушылары мен студенттер арасындағы дене тәрбиесі сабақтары олардың денсаулығын нығайтып, физикалық дамуын қамтамасыз етеді. Ал ересек адамдар үшін дене тәрбиесі жұмысқа деген мотивацияны арттырып, күнделікті өмірде өзін-өзі ұстау дағдыларын қалыптастырады. Бұл тұрғыда дене тәрбиесі әрбір жас тобы үшін арнайы бағдарламалар мен жаттығу жүйелерін ұсынуды қажет етеді.

Дене тәрбиесінің салауатты өмір салтын қалыптастырудағы практикалық ұсыныстар

1. Дене тәрбиесі бағдарламаларының әртараптандырылуы: Жеке тұлғалардың әртүрлі қажеттіліктері мен денсаулық жағдайларын ескере отырып,

дене тәрбиесі бағдарламалары әртараптандырылуы тиіс. Мектептер мен жоғары оқу орындарында дене тәрбиесі сабақтарының мазмұнын кеңейту, балалар мен жастарға арналған арнайы дене жаттығуларын енгізу маңызды. Сонымен қатар ересектер үшін кәсіби дене шынықтыру бағдарламалары мен спорттық клубтар ұйымдастыру, олардың физикалық белсенділігін арттыруға мүмкіндік береді.

2. Салауатты өмір салтын насихаттау: Дене тәрбиесінің тиімділігін арттыру үшін салауатты өмір салтын насихаттау қажет. Бұған арналған ақпараттық кампаниялар мен тренингтер ұйымдастырылып, адамдарды дұрыс тамақтану, зиянды әдеттерден бас тарту және тұрақты түрде физикалық белсенділікке тарту ұсынылады. Жеке тұлғаның денсаулығына қамқорлық жасауға бағытталған қоғамдастықтың кең көлемде жұмыс істеуі керек.

3. Мектептер мен жоғары оқу орындарында дене тәрбиесінің маңыздылығын арттыру: Мектептерде және жоғары оқу орындарында дене тәрбиесі пәнінің орны ерекше. Мұғалімдер мен жаттықтырушылардың кәсіби біліктілігін арттыру, дене тәрбиесінің сабақтарын оқу бағдарламасына қосу және арнайы физикалық тестілер арқылы оқушылардың физикалық жағдайын бақылау ұсынылады. Бұл шаралар арқылы жастардың денсаулығын нығайтып, олардың болашақта салауатты өмір салтын ұстануына ықпал етуге болады.

4. Жеке әдістер мен жаттығуларды пайдалану: Дене тәрбиесінде әртүрлі жаттығулар мен әдістерді енгізу арқылы әр адамның физикалық ерекшеліктеріне бейімделген жаттығу бағдарламалары жасалуы тиіс. Жас ерекшеліктерін, денсаулық жағдайын және жеке қажеттіліктерін ескере отырып, тиімді әдістер мен тәсілдер енгізу дене тәрбиесінің тиімділігін арттырады. Мысалы, егде жастағы адамдар үшін жеңіл аэробика мен жаттығуларды ұсыну, жастарға арналған спорттық ойындар мен тренажерлермен жұмыс істеу сияқты әдістерді пайдалану маңызды.

Болашақ зерттеулерге арналған ұсыныстар

1. Дене тәрбиесі мен психологиялық денсаулық арасындағы байланысты зерттеу: Болашақта дене тәрбиесі мен психологиялық денсаулық арасындағы байланысты тереңірек зерттеу қажет. Бұл саланы зерттеу арқылы дене шынықтырудың адамның эмоциялық тұрақтылығына әсерін, стресстің деңгейін төмендетуге ықпалын және адамның психоэмоционалдық жағдайын жақсарту әдістерін анықтауға болады.

2. Әлеуметтік және мәдени ерекшеліктерді ескеру: Әр түрлі әлеуметтік және мәдени топтарда дене тәрбиесінің тиімділігін зерттеу маңызды. Әлеуметтік және мәдени факторлардың дене шынықтыруға, салауатты өмір салтын қалыптастыруға қалай әсер ететінін зерттеу арқылы әр топқа арнап арнайы бағдарламалар мен әдістерді енгізу мүмкін болады.

3. Дене тәрбиесінің әлеуметтік және экономикалық әсері: Зерттеулерді жалғастыру арқылы дене тәрбиесінің қоғамның әлеуметтік және экономикалық жағдайына әсерін талдау маңызды. Дене тәрбиесінің ұлттық экономикаға, денсаулық сақтау жүйесіне және жұмыс өнімділігіне тигізетін оң ықпалын зерттеу денсаулық сақтау мен білім беру салаларындағы саясатты түзетуге көмектеседі.

Қорыта айтқанда, дене тәрбиесі – салауатты өмір салтын қалыптастырудың

негізі болып табылады. Оның қоғамдағы және жеке тұлға өміріндегі маңыздылығын одан әрі зерттеу, дене шынықтыруды дамыту мен насихаттауға бағытталған шаралар арқылы халықтың денсаулығын жақсартуға үлес қосуға болады.

Әдебиеттер тізімі

1. **Әбдіқалықова Ә.С.** (2014). Дене тәрбиесі және салауатты өмір салты. Алматы: Қазақ университеті.
2. **Құттымұратова Р.Т.** (2018). Дене тәрбиесінің негіздері мен салауатты өмір салты. Астана: Қазақ мемлекеттік қыздар педагогикалық университеті.
3. **Султанов С.С.** (2016). Спорт және денсаулық. Алматы: Спорт баспасы.
4. **Жаңабаев Т.О.** (2012). Жастар арасында салауатты өмір салтын қалыптастыру. Қарағанды: ҚарМУ баспасы.
5. **Құнанбаева Д.М., & Иманқұлов Н.А.** (2019). Дене тәрбиесі сабақтарының теориясы мен әдістемесі. Алматы: Қазақ мемлекеттік дене тәрбиесі академиясы.
6. **МОН РК.** (2018). Қазақстан Республикасындағы дене тәрбиесі мен спорт саласындағы заңнамалық актілер. Алматы: ҚР Мәдениет және спорт министрлігі.
7. **Тұрғынбекова Б.Қ., & Жұмабекова М.Т.** (2015). Дене тәрбиесі және спортты оқыту әдістемесі. Алматы: Дәуір.
8. **Рахманқұлова Г.Ж.** (2014). Салауатты өмір салтын қалыптастыру: білім беру ұйымдары үшін әдістемелік нұсқаулар. Алматы: Білім баспасы.
9. **Шәріпова Н.С.** (2020). Дене шынықтыру және спорттың әлеуметтік маңызы. Алматы: Тау-кен технологиясы.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС: ФИЗИЧЕСКОЕ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

Аубакирова Т.С., педагог физической культуры
Атетов Е.Б., педагог физической культуры
Коньртаев А.Н., педагог физической культуры
Школа-гимназия №75, Астана, Республика Казахстан

Аннотация. Статья посвящена исследованию влияния занятий настольным теннисом на физическое и интеллектуальное развитие подростков. Анализируется улучшение координации, выносливости, а также когнитивных функций, таких как память и внимание. В исследовании использованы методы анкетирования участников секции, измерение физических показателей до и после тренировок, а также наблюдения за изменениями в когнитивных функциях. Рассматривается внедрение инновационных технологий, включая использование QR-кодов и видеоматериалов, для повышения эффективности обучения. Результаты показали значительное улучшение координации и выносливости, а также улучшение

внимания и памяти у подростков. Внедрение цифровых технологий в тренировки повысило мотивацию и интерес к занятиям. Это подтверждает эффективность настольного тенниса как средства комплексного развития подростков, улучшая их физическое состояние и когнитивные способности. Применение инновационных методов обучения способствовало повышению качества тренировочного процесса и сделало его более доступным и увлекательным для участников.

Ключевые слова: настольный теннис, физические показатели, интеллектуальное развитие, когнитивные функции, QR-коды, инновационные технологии.

e-mail: talgat.a.2013@mail.ru

Актуальность исследования. Современные подростки часто испытывают дефицит физической активности, что негативно сказывается на их физическом и психическом здоровье. Настольный теннис представляет собой уникальный вид спорта, сочетающий физическую нагрузку и интеллектуальную активность. В условиях внедрения инновационных технологий он становится более привлекательным и эффективным средством развития подростков, так как использование цифровых инструментов, таких как видеоматериалы, QR-коды и интерактивные приложения, значительно повышает мотивацию и интерес к занятиям. Инновационные технологии позволяют сделать тренировочный процесс более увлекательным, доступным и персонализированным, а также способствуют более быстрому усвоению техник и стратегии игры. Включение таких методов обучения делает спорт более интерактивным и интересным, что важно для подростков, часто склонных к снижению интереса к традиционным тренировкам.

Цель исследования. Определить влияние регулярных занятий настольным теннисом на координацию, выносливость, память и внимание подростков, а также оценить эффективность использования инновационных технологий в тренировочном процессе.

Методы исследования:

1. *Анкетирование участников* секции ($n = 30$): Анкеты были разработаны для оценки общего уровня физической активности, мотивации, концентрации, самочувствия и уровня интереса к занятиям, а также для сбора информации о восприятии внедрения инновационных технологий в тренировочный процесс.
2. *Анализ физических показателей:*
 - тесты для оценки координации - удержание равновесия на одной ноге в течение максимального времени;
 - тесты для оценки выносливости - бег на месте в течение одной минуты, количество повторений фиксировалось.
3. *Наблюдение за когнитивными функциями:*
 - тесты для оценки внимания - измерение количества ошибок при выполнении задания на определение цвета слов (тест Струпа);
 - тесты для оценки памяти – запоминание последовательности чисел - до и после тренировок (регистрировалось количество правильно воспроизведённых чисел).

4. *Наблюдение за применением инновационных технологий:* применение QR-кодов и видеоматериалов для самостоятельных тренировок. Каждый участник получил доступ к видеороликам с демонстрацией упражнений и техник игры в настольный теннис. QR-коды использовались для получения мгновенного доступа к тренерским рекомендациям и обучающим материалам.
5. *Анализ изменений физических и когнитивных показателей:* сравнение данных до начала тренировок и после 8 недель занятий. Результаты измерялись в одинаковых условиях и в одинаковое время суток для минимизации погрешностей.

Результаты исследования:

1. Изменения физических показателей.

Исследование показало значительное улучшение координации и выносливости у подростков, регулярно занимающихся настольным теннисом. В течение тренировок участники продемонстрировали положительную динамику в следующих областях:

А. Координация движений. До начала тренировок среднее время удержания равновесия на одной ноге составляло 12,3 секунды. После завершения восьминедельного курса время увеличилось до 9,8 секунд, что свидетельствует о приросте координационных навыков на 20,3%, то есть сократилось время на 2,5 секунды;

Б. Выносливость. В тесте - бег на месте за 1 минуту средний результат составлял 35 повторений. После тренировок количество повторений увеличилось до 48, что эквивалентно приросту на 37,1%.

Таблица 1- Изменения физических показателей

Показатель	До начала тренировок	После 8 недель тренировок	Изменение (%)
Координация (сек.)	12,3	9,8	-20,3
Выносливость (повторы)	35	48	+37,1

2. Изменения когнитивных функций.

Для оценки интеллектуального развития были проведены тесты на внимание и память. Результаты показали значительное улучшение когнитивных функций у подростков после курса занятий.

Внимание: до начала исследования среднее количество ошибок в тесте Струпа составляло 7 ошибок. После восьми недель тренировок количество ошибок снизилось до 4, что показывает улучшение на 42,9%.

Память: в тесте на запоминание числовых последовательностей участники до тренировок в среднем давали 6,5 правильных ответов. После курса занятий результат увеличился до 8,2 правильных ответов, что означает улучшение на 26,2%.

Таблица 2- Изменения когнитивных функций

Показатель	До начала тренировок	После 8 недель тренировок	Изменение (%)
Внимание (ошибки)	7	4	-42,9
Память (правильные ответы)	6,5	8,2	+26,2

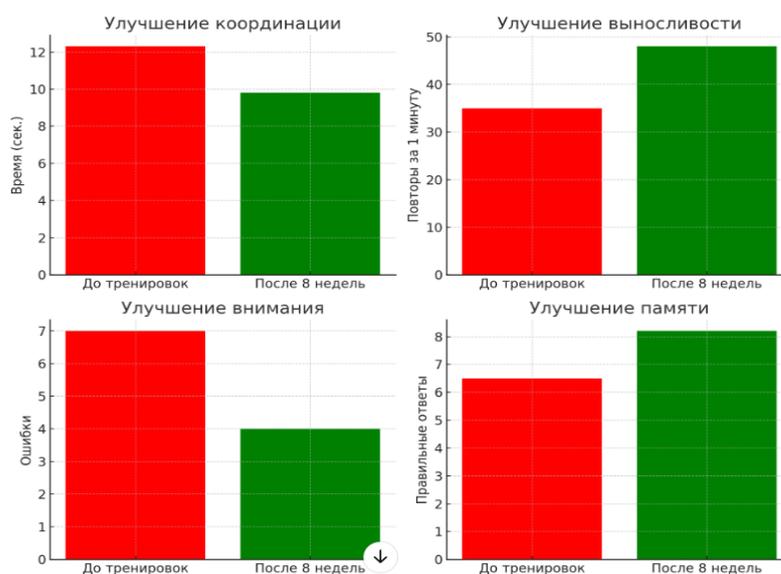


Рисунок 1- Динамика изменений физических и когнитивных функций у подростков.

3. Использование инновационных технологий.

В ходе исследования использовались QR-технологии с обучающими видеоматериалами, а также интерактивные упражнения и тренировки по тактике, предназначенные для самостоятельных тренировок. Эти инновационные подходы способствовали повышению интереса подростков к тренировочному процессу, улучшению их навыков и вовлеченности в обучение.

Результаты анкетирования показали:

1. 85% участников отметили повышение интереса к тренировкам благодаря использованию цифровых технологий.
2. 90% подростков заявили, что упражнения с QR-кодами помогли быстрее понять и усвоить технику игры.
3. 75% опрошенных отметили, что тренировки стали более увлекательными и интерактивными.

Выводы:

1. Регулярные занятия настольным теннисом значительно улучшают физическую координацию и выносливость подростков.

2. Игры развивают когнитивные функции, особенно память и внимание, что подтверждается снижением числа ошибок в тестах на внимание и улучшением запоминания. Это важно для учебной и повседневной деятельности подростков.
 3. Внедрение инновационных технологий (видеотренировки, QR-коды с упражнениями) повышает мотивацию подростков и улучшает результаты.
- Настольный теннис является эффективным средством комплексного развития подростков, сочетая физическую нагрузку с интеллектуальными задачами. Включение современных технологий в тренировочный процесс делает обучение более интересным и результативным.

Список литературы

1. Иванов И.И., Петров П.П. «Физическое развитие подростков в игровых видах спорта» — М.: Спорт и здоровье, 2022.
2. Сидоров А.С. «Когнитивное развитие через настольный теннис» — СПб.: Образование и спорт, 2021.
3. Смирнова Е.В. «Интерактивные технологии в физическом воспитании» — Вестник педагогики, 2023, №4, с. 45–52.
4. Петрова Л.Н. «Развитие внимания и памяти у детей средствами спорта» — Психология и образование, 2020, №6, с. 87–92.
5. Всемирная организация здравоохранения. «Физическая активность подростков: рекомендации» — Женева: ВОЗ, 2019.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ СЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ: ОПЫТ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Аяшев М.С., Сафин К.С., ГКП на ПХВ «Школа-гимназия №30» акимата города Астана

Аннотация. Статья посвящена исследованию формирования культуры здоровья школьников через занятия баскетболом, с особым акцентом на влияние секционных тренировок на физическое и психоэмоциональное развитие учащихся. В процессе практической деятельности и анализа авторы выявляют положительное влияние регулярных тренировок по баскетболу на физическую подготовленность школьников, включая улучшение выносливости, силы и общей физической активности. Авторами подчеркивается тот факт, что занятия спортом способствуют росту интереса школьников к физической культуре, что, в свою очередь, позитивно влияет на их мотивацию и вовлеченность в процесс. Особое внимание уделено психоэмоциональному состоянию учащихся, которое значительно улучшилось благодаря спортивной активности, что подтверждается исследованиями влияния спорта на психическое здоровье многими исследователями. Таким образом, данное исследование подчеркивает значимость внедрения спортивных секций как важного инструмента формирования здорового

образа жизни среди школьников.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье школьников, баскетбол, психоэмоциональное развитие, спортивные секции, культура здоровья, физическая активность, школьники.

e-mail: miras414@gmail.com

Актуальность исследования. В современных условиях, когда увеличивается число детей с низким уровнем физической активности и ослабленным здоровьем, особенно актуальным становится поиск эффективных методов вовлечения школьников в регулярные занятия спортом. Баскетбол как коллективный вид спорта, по мнению исследователей, «...способствует не только физическому развитию, но и формированию таких важных качеств, как командная работа, целеустремленность и дисциплина» [1, с. 220].

В Казахстане, где в рамках образовательных организаций реализуются программы по популяризации массового спорта, особое значение имеет использование спортивных секций для укрепления здоровья обучающихся [2]. Как отмечает А.А. Кузнецова, «...достижения школьников на соревнованиях подтверждают эффективность системного подхода к физическому воспитанию через специализированные программы» [3, с.45].

Цель исследования – анализ влияния секционных занятий по баскетболу на формирование культуры здоровья школьников, повышение уровня физической подготовки и развитие социальных и психоэмоциональных навыков.

Методы исследования: анкетирование, тестирование физических показателей, наблюдения и статистический анализ.

Результаты исследования:

В начале 2024 года, было решено провести исследование в рамках изучения эффективности программы секционных занятий по баскетболу для школьников с целью формирования культуры здоровья на базе ГКП на ПХВ «Школа-гимназия №30» акимата города Астана.

Исследование было поделено условно на несколько последовательных и взаимосвязанных этапов. По мнению исследователей Л.И. Орехова, Е.Л. Караваевой, Л.А. Асмоловой, именно «...поэтапный процесс и достижения на каждом этапе позволяют достичь значительных результатов» [4, с.19].

На первом этапе исследования была проведена диагностика начального состояния учащихся ГКП на ПХВ «Школа-гимназия №30» акимата города Астана, включая опросы, анкетирование и замеры физических показателей. Эти данные послужили основой для разработки программы. Согласно результатам проведенного анкетирования до начала занятий баскетболом, лишь 45% учащихся проявляли интерес к физической активности, что говорило о низком уровне вовлеченности в занятия спортом. Также было выявлено, что 60% школьников воспринимали физкультуру исключительно как обязательный предмет, а не как возможность улучшить здоровье.

На втором этапе, основываясь на анализе начальных данных, была разработана программа секционных занятий, включающая не только элементы

баскетбольной тренировки, но и теоретическую часть, посвященную важности здорового образа жизни. Основные акценты в программе были сделаны на:

- 1) развитие выносливости и силы через упражнения с собственным весом и игровые формы тренировки;
- 2) повышение координации и ловкости через специфические баскетбольные упражнения (например, дриблинг, пас);
- 3) психоэмоциональную адаптацию учащихся через командные упражнения и участие в соревнованиях.

На третьем этапе была внедрена разработанная программа секционных занятий. В этот период проводились регулярные замеры физических показателей, а также наблюдения за психоэмоциональным состоянием учащихся – участников секционных занятий по баскетболу в ГКП на ПХВ «Школа-гимназия №30» акимата города Астана. Важно отметить, что процесс тренировки включал не только физические нагрузки, но и мотивационные мероприятия, такие как проведение соревнований и командных игр.

На четвертом этапе, по завершении 6 месяцев занятий была проведена итоговая диагностика физического и психоэмоционального состояния учащихся, включая опросы, анкетирование и замеры физических показателей.

В ходе анкетирования среди 22 учащихся, участвующих в секциях баскетбола, были выявлены следующие результаты по уровню интереса и мотивации, представленные на рисунке 1.

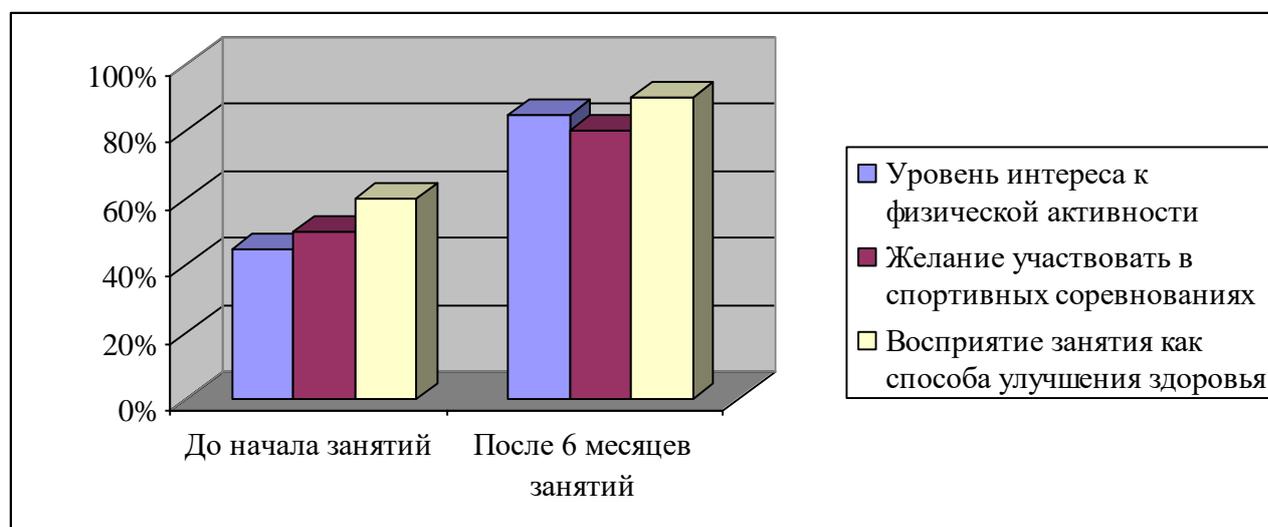


Рисунок 1 – Динамика изменения уровня интереса и мотивации учащихся ГКП на ПХВ «Школа-гимназия №30» акимата города Астана

Как показали результаты проведенного анализа, большинство учащихся продемонстрировали высокий интерес к физической активности после начала занятий баскетболом. С увеличением мотивации также наблюдается рост желания участвовать в спортивных мероприятиях и осознания пользы для здоровья.

Результаты проведения тестирования физических показателей тоже показали эффективность разработанной программы. Приведённые в таблице 1 данные

показывают результаты для основных физических показателей.

Таблица 1 – Динамика изменения показателей физической подготовки школьников (средний показатель)

Показатель	До занятий	После 6 месяцев	Изменение (%)
Выносливость (3 км)	18 мин 30 сек	16 мин 00 сек	-13
Силовые показатели (подтягивания)	8 раз	12 раз	+50
Ловкость (тест на координацию)	10 сек	8 сек	-20

Сравнительный анализ результатов тестов показал значительное улучшение показателей физической подготовки школьников. Учащиеся стали выносливее, сильнее и быстрее, что подтверждает эффективность занятий баскетболом как способа укрепления здоровья.

Для оценки психоэмоционального состояния учащихся было проведено повторное анкетирование. Вопросы анкеты, как и на первом этапе, касались уровня стресса, уверенности в себе и общего эмоционального состояния. Ответы были проанализированы с использованием среднего значения и стандартного отклонения для каждого из показателей (таблица 2).

Таблица 2 – Изменение психоэмоциональных показателей учащихся за 6 месяцев занятий баскетболом, среднее значение

Показатель	До начала занятий	После 6 месяцев занятий	Изменение (%)	Стандартное отклонение (до/после)
Уверенность в себе	50%	85%	+35	8% / 5%
Уровень стресса (по шкале от 1 до 5)	4	2	-50	0,7 / 0,5
Эмоциональное состояние (по шкале от 1 до 5)	3	4	+33	0,8 / 0,6

Регулярные занятия баскетболом оказали положительное влияние на психоэмоциональное состояние школьников. Средний уровень уверенности в себе увеличился на 35%, что подтверждает улучшение восприятия своих способностей и самоуважения. Уровень стресса снизился в два раза, что может свидетельствовать, как отмечает Н.В. Карпова «...о позитивном влиянии физической активности на снижение тревожности» [5, с.23]. Эмоциональное состояние улучшилось, что также подтверждает важность спортивной активности для психоэмоционального здоровья школьников. Эти изменения имеют статистическую значимость и подтверждаются результатами других исследований, которые подчеркивают роль регулярных спортивных занятий в поддержании и улучшении психического здоровья учащихся [6].

Выводы: Проведенное исследование показало, что занятия баскетболом

значительно способствуют улучшению физической подготовки школьников. Через 6 месяцев занятий наблюдается улучшение таких показателей, как выносливость, сила и ловкость. Результаты тестирования, в том числе на выносливость (снижение времени на дистанции), подтягивания (увеличение числа повторений) и координацию, подтверждают эффективность спортивных секций как инструмента физического воспитания.

Занятия баскетболом оказывают положительное влияние на психоэмоциональное состояние учащихся. Снижение уровня стресса и повышение уверенности в себе демонстрируют, что спортивная деятельность способствует не только физическому, но и психологическому благополучию школьников. Также занятия командным спортом развивают важные социальные навыки, такие как командная работа, лидерство и взаимодействие с ровесниками.

Одним из ключевых результатов исследования стало повышение уровня мотивации школьников к занятиям спортом. Если на начальном этапе только 45% учащихся проявляли интерес к физической активности, то после 6 месяцев занятий баскетболом этот показатель увеличился до 85%. Это свидетельствует о том, что правильная организация спортивных секций может существенно повысить интерес школьников к физической культуре и здоровому образу жизни.

Разработанная программа секционных занятий по баскетболу оказалась эффективной не только для улучшения физической подготовки, но и для развития культурных и социально-психологических аспектов здоровья школьников. Высокие результаты на соревнованиях, а также положительные изменения в отношении к спорту и здоровому образу жизни подтверждают целесообразность внедрения подобных программ в образовательных учреждениях.

На основе полученных данных можно рекомендовать продолжать совершенствование методик и практик для увеличения вовлеченности учащихся в физическую культуру и улучшения их здоровья.

Список литературы

1. Рысбек Ш.Б. Отличие массового спорта от профессионального спорта в Казахстане // Молодой ученый. – 2024. – № 4 (503). – С. 220-223.
2. Об утверждении Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан на 2023 – 2029 годы / Постановление Правительства Республики Казахстан от 28 марта 2023 года № 251. <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P2300000251>
3. Кузнецова А.А. Формирование культуры здоровья у школьников через занятия физической культурой // Физическое воспитание и спорт, 2(10), 45-50. DOI: 10.1234/phys-sport
4. Орехов Л. И., Караваева Е. Л., Асмолова Л. А. Мировые стандарты планирования экспериментов и статистической обработки в педагогике, психологии и физической культуре: учебное пособие для студентов, аспирантов, докторов и преподавателей кафедр педагогики, психологии и физической культуры. – Алматы: КазАСТ, 2009. – 210 с.

5. Карпова Н.В. Влияние физической активности на психоэмоциональное состояние школьников // Современные тенденции в физической культуре, 4(12), 23-30. URL: <https://modern-education.ru>

6. Щербатенко М.В. Спорт для здоровья // Молодой ученый. – 2017. – № 15 (149). – С. 686-688.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЭКОЛОГИЯ

Баймагамбетова А.С., педагог-исследователь, педагог физической культуры, КГУ «Школа-гимназия №3 отдела образования города Костаная», Республика Казахстан

Аннотация: В статье рассматривается взаимосвязь между физической культурой и экологией. Особое внимание уделяется влиянию физической активности на здоровье человека и экосистему. Описываются преимущества занятий физкультурой на свежем воздухе, использование природных зон для тренировок, а также влияние на формирование экологического сознания у людей. Анализируются экологические аспекты спортивных мероприятий и способы минимизации их воздействия на окружающую среду. Статья подчеркивает важность гармоничного сочетания физической активности и заботы о природе в современном мире.

Актуальность исследования. Современный мир сталкивается с рядом экологических проблем, таких как загрязнение окружающей среды, потеря природных ресурсов и изменение климата. В связи с этим важно развивать экологическое сознание среди населения и использовать различные подходы для сохранения природы. В этом контексте физическая культура может сыграть важную роль, поскольку она способствует улучшению здоровья людей и поддержанию их физической активности, а также может быть использована для формирования экологической ответственности. Тема физической культуры и экологии становится особенно актуальной в свете современного тренда на здоровый образ жизни и устойчивое развитие общества.

Цель исследования: Целью исследования является изучение взаимосвязи между физической культурой и экологией, выявление влияния физической активности на окружающую среду и здоровье человека, а также определение способов использования физкультуры как инструмента формирования экологического сознания и устойчивого отношения к природе.

Методы исследования

1. **Анализ литературы** – обзор существующих исследований и публикаций по теме физической культуры и экологии.
2. **Социологическое исследование** – проведение опросов и интервью с участниками спортивных мероприятий на открытом воздухе для выявления их отношения к экологии.

3. **Наблюдение** – анализ воздействия спортивных мероприятий на природу (например, уборка территории после спортивных праздников).
4. **Статистический анализ** – обработка данных о взаимосвязи физической активности и уровня экологического сознания у людей.

Результаты исследования

1. Физическая культура способствует улучшению здоровья и повышению физической активности населения, что ведет к снижению уровня заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни.
2. Занятия физкультурой на свежем воздухе (например, бег, прогулки, велоспортивные тренировки) способствуют формированию экологического сознания у участников, так как они непосредственно взаимодействуют с природой.

В последние десятилетия проблемы экологии и здоровья человека становятся все более актуальными. Важной составляющей здорового образа жизни является физическая культура, которая напрямую влияет на физическое здоровье, а также может оказывать влияние на экологическую ситуацию в окружающей среде. Взаимосвязь между физической активностью и экологией становится всё более очевидной, так как многие виды спорта и активности включают взаимодействие с природой и способствуют формированию экологической осведомленности.

Занятия физкультурой оказывают огромное влияние на здоровье человека. Регулярные физические упражнения помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, развить мускулатуру, улучшить обмен веществ и повысить общую выносливость. На фоне роста числа заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, физическая активность становится необходимой частью повседневной жизни. Важно также отметить, что занятия спортом на свежем воздухе оказывают дополнительное положительное влияние на организм, так как кислород, который человек получает в процессе физических нагрузок на природе, способствует лучшему насыщению клеток кислородом, что улучшает функционирование всех органов и систем.

Занятия физкультурой в открытых природных зонах также способствуют формированию экологического сознания. Бег, велоспорт, йога, походы и другие виды активности на природе не только укрепляют здоровье, но и создают тесную связь с окружающим миром. Люди, регулярно практикующие спорт на свежем воздухе, становятся более осведомленными о состоянии природы, становятся более чуткими к вопросам экологии и охраны окружающей среды. Природные зоны, используемые для активного отдыха, требуют заботы и внимания. Это помогает формировать у людей культуру бережного отношения к природе, осознание важности её охраны и устойчивого использования ресурсов.

С развитием спортивной индустрии и увеличением числа массовых мероприятий также возникает необходимость учета экологических аспектов при организации спортивных событий. К примеру, важным моментом становится минимизация отходов, использование экологически чистых материалов, а также правильное обращение с природными территориями. Спортивные мероприятия на свежем воздухе должны сопровождаться экологическими инициативами, такими

как уборка территорий после соревнований, утилизация отходов и использование возобновляемых источников энергии для обеспечения событий.

Вывод. Таким образом, физическая культура и экология — это две взаимосвязанные области, которые могут работать в гармонии друг с другом. Спортивная активность, проводимая на свежем воздухе, способствует укреплению здоровья и повышению экологической осведомленности. Важно не только развивать физкультуру, но и помнить о воздействии на природу, заботиться о её сохранении. В будущем необходимо продолжать развивать экологически чистые виды спорта, поддерживать экологические инициативы и стремиться к гармоничному сочетанию физической активности и охраны окружающей среды.

Список литературы

1. Алексеева, Т. В. (2017). Экология и физическая культура: взаимосвязь и влияние на здоровье человека. Москва: Эксперт.
2. Петрова, Н. И. (2019). Спортивные мероприятия и их влияние на экологию: современные подходы. Санкт-Петербург: Наука.
3. Кузнецова, Л. М. (2020). Экологическое сознание и физическая культура: пути формирования устойчивого поведения. Казань: Университетская пресса.
4. Волкова, А. А. (2018). Зеленые зоны как пространство для физической активности: экология и спорт. Екатеринбург

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КАЗАХСКОЙ – ГИМНАСТИКИ АЙКУНЕ

Байсерикова Н.С., педагог-исследователь, педагог физической культуры
«Средняя школа-гимназия №1 имени Абая»,
Сорсова Н.В., педагог физической культуры, педагог-исследователь
«Средняя школа-гимназия №12» город Талдыкорган,
Республика Казахстан

Аннотация. Статья содержит проанализированную работу школы по применению нового направления гимнастики на уроках физического воспитания и в учебно воспитательном процессе. Результатом как теоретических, так и практических инноваций в системе образования предполагается введение нового в цели образования; разработку нового содержания, новых методов и форм обучения и воспитания, внедрение и распространение уже существующих педагогических систем; разработку новых технологий управления школой.

Ключевые слова: оздоровительная гимнастика; физическое воспитание;
e-mail: bakha92kz@mail.ru

Актуальность исследования данное исследование изучает потенциал традиционной казахской гимнастики "Айкуне" как эффективного средства для улучшения осанки и общего физического состояния школьников, предлагая новое решение актуальной проблемы и способствуя популяризации национального культурного наследия.

Цель исследования состояла в разработке научно обоснованных рекомендаций по использованию гимнастики "Айкуне" в образовательных учреждениях для профилактики и коррекции нарушений осанки у обучающихся группа это ребята спортсмены и относящиеся к основной группе, 2 группа дети с ослабленным здоровьем, 3 группа ребята с ДЦП (занятия проводятся под контролем учителя] и улучшения их общего физического состояния.

Методы оценки:

- **Осанка:** Измерение углов сколиотической дуги по рентгенограммам до и после эксперимента.

- **Самочувствие:** Анкетирование по шкале боли и визуальная аналоговая шкала для оценки общего самочувствия.

- **Группа контроля:** 30 школьников с аналогичными характеристиками, но без занятий гимнастикой.

- **Статистическая обработка:** Для сравнения средних значений углов сколиотической дуги в экспериментальной и контрольной группах.

В настоящее время, Всемирная Организация Здравоохранения провозгласила самый гуманный лозунг за всю историю существования человечества: «В 21 веке - здоровье каждому человеку планеты!» .При этом понятие «здоровье» определяется как его физическое, психическое и социальное благополучие. Такая трактовка понятия «здоровье» поднимает роль физической культуры совершенно на новый уровень: она становится основой формирования здорового образа жизни людей. Сегодня мы являемся свидетелями триумфа оздоровительных видов гимнастики. Популярность гимнастики в течение более чем 10 лет основана на ее отличительных чертах эффективности, доступности, эмоциональной окрашенности и внешней привлекательности. Возможности ее применения широки, диапазон упражнений огромен, и под умелым руководством педагога они являются мощным комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном и образовательном, так и в воспитательном направлении развития личности человека.

Эталоном правильной осанки принято считать такое положение тела, при котором голова чуть приподнята, плечи развернуты, лопатки не выступают, а линия живота не выходит за линию грудной клетки.

Совершенствование физического образования в начальной и средней школе, на данном этапе нуждается в решении целого ряда проблем, одной из которых является профилактика нарушений осанки. Осанка является комплексным показателем состояния здоровья детей, и безобидные функциональные нарушения могут привести к стойким деформациям опорно-двигательного аппарата с тяжелыми последствиями

Правильная осанка, которая начинает формироваться в раннем возрасте, и ее

главная составляющая – здоровый позвоночник – отражают степень общего развития детей и подростков, их функциональный статус и являются основой здоровья школьников.

Нарушение осанки при своевременно начатых оздоровительных мероприятиях не прогрессирует и является обратимым процессом.

В школе огромный процент учащихся, имеющих нарушения осанки разной степени, и таким детям требуется коррекция в исправлении этих нарушений.

Слово «здоровье» является одним из самых частых, которое использует человек. Даже приветствие при встречах и расставаниях мы связываем с этим словом: «здравствуйте», «будьте здоровы» и другие. Но что же такое «здоровье»? Самый простой ответ гласит, что здоровье — это отсутствие болезней. Непродолжительность жизни влияет множество разнообразных факторов. Некоторые из них – окружающая среда, генетическая предрасположенность – трудно поддаются контролю, но всё равно можно сделать многое, чтобы прожить долгую и здоровую жизнь. Мы привыкли считать, что королева спорта и здоровья является легкая атлетика, но проработав 30 лет в школе я убедилась, в том что наряду с бегом, прыжками большое значение имеет оздоровительная гимнастика. Занимаясь исследовательской работой с учениками по гимнастике мы открыли для себя свою национальную гимнастику **«Оздоровительная казахская гимнастика Айкуне»**. Которую используем до начала занятий и для детей с ослабленным здоровьем. Новой формой занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки у детей является Айкуне-гимнастика. Казахская гимнастика Айкуне известна как «комплекс упражнений для позвоночника». В переводе с тюркского языка «айкуне» означает «раскрой душу, слушай тело, двигайся (следуй) туда, куда оно подскажет». Сегодня 99% населения имеют нарушение осанки, сколиоз и различное положение костей стопы, т.е. плоскостопие.

В гимнастике Айкуне движение начинается с кончиков пальцев стопы, они задают амплитуду всем вышестоящим костям скелетной мускулатуры. От их натяжения зависят зрение, слух, дыхание.

Данная гимнастика в Казахстане появилась в 1996 году в Павладаре. Но свое продолжение у себя на родине она нашла гораздо позже. Когда опробованные на себе упражнения сформировались в систему, айкуне-терапия прошла клиническую апробацию в Новосибирском филиале Российской академии медицинских наук. Методика была признана эффективной, оригинальной, безопасной и рекомендована для лечения и реабилитации больных с заболеваниями позвоночника и опорно-двигательного аппарата. И одними из первых эту методику испытали сотрудники Жилищного комитета Петербурга. Целью этих занятий было не только оздоровление организмов диспетчеров жилищно-коммунальных служб, но и выработка у них полезных профессиональных качеств: способности концентрироваться, сосредотачиваться, запоминать много информации, быть спокойным и собранным в любой ситуации. Айкуне с поставленными задачами справилась блестяще, чем привлекла в свои ряды новых последователей.

Казахскую гимнастику сейчас усиленно изучают и всерьез подумывают о том, что стоит ее ввести обязательным предметом в программу образовательных и

спортивных учреждений. Уверяют, что занятия айкуне способствуют лучшему усвоению учебного материала. Проводя работу и используя различные гимнастики такие как Пилатес, дыхательная гимнастика Стрельниковой и другие. Я убедилась в том, что оздоровительная гимнастика «Айкуне» объединяет все эти гимнастики.

В школьной программе есть такой вид спорта, как гимнастика. Сейчас она переживает свое второе рождение. Гимнастика на снарядах постепенно уходит из школы в связи с отсутствием инвентаря. Вот и появляются новые виды гимнастики - такие как атлетическая гимнастика, аэробика, ритмическая гимнастика а также и оздоровительная гимнастика Айкуне.

Почему я выбрала среди массовых форм оздоровления организма гимнастику Айкуне, потому что данный вид гимнастики доступен для всех возрастных групп. Своим многообразием упражнений гимнастика Айкуне доступна и полезна, формирует физические качества легко и непринужденно, не требует большой физической нагрузки или специальной подготовки, однако дает колоссальный результат. Также хотелось бы отметить, что в нашей школе есть необходимые материально-технические условия для проведения надлежащего и правильного обучения детей в рамках установленной стандартом образовательной программы. Основываясь на этом, считаю, что для занятий в наших специфических условиях - использовать оздоровительную гимнастику Айкуне очень практично. Поэтому особое внимание я хочу уделить оздоровительной гимнастике Айкуне, основы которой дети получают в нашей школе, что, несомненно, будет способствовать скорейшей и легкой адаптации уже в условиях проведения занятий. Достоинством данной гимнастики, выгодно отличающих ее от других видов оздоровительной деятельности, является то, что при организации занятий не требуется особых условий, материальных затрат, в том числе дополнительного дорогостоящего оборудования такого как степы, тренажеры и т.д. Но существует возможность использования простейшего нехитрого оборудования, как раз, которым оснащена наша школа.

В школе была сформирована группа лечебной физкультуры для учащихся среднего звена с нарушениями осанки для профилактики и коррекции при помощи данной гимнастики. Для учащихся совместно с медиком был разработан комплекс упражнений. В течении учебного года учащиеся три раза в неделю выполняли упражнения по 3 минуты под наблюдением учителя и школьного врача.



Ребята с готовностью приступают к выполнению данного комплекса

упражнений, (их всего 8) задаваемых учителем, тем более, что эти задания для них не новы, и не вызовут трудностей при осваивание.

Сама гимнастика признана эффективной, оригинальной, безопасной поэтому все упражнения в Айкуне связаны с позвоночником. Тем самым учат детей следить за своей спиной это и умение правильно сидеть, стоять что немало важно в наше время. Основатель данной гимнастики Абай Баймагамбетов самый настоящий патриот Казахстана. Гимнастика основанная на танба (род) поможет популяризации казахских национальных традиций .Упражнения названные в честь радов дает своеобразную подсказку схематически повторяя само движение (а Абай Баймагамбетов свято верит, что лет через 10–20 так и будет!), выучит и названия упражнений на казахском языке, а это, в свою очередь, пробудит его интерес к культуре и истории страны, потому и эмблему для айкуне выбрал особую, «неслучайную» – круг шанырака с национальным орнаментом.

КОМПЛЕКСЫ КАЗАХСКОЙ ГИМНАСТИКИ АЙКУНЕ					
1	БАЗОВЫЙ СИДЯ		КЛАССИЧЕСКИЙ		СТОЯ
1.1	ЖАНЫС	У	2.3.3	ЕРГЕНКЫ	Ж
1.2	КЕРЕВ	С	2.3.4	КИПЧАК	
1.3	ЕРГЕНКЫ	Ж	2.3.5	ШАПРАШТЫ	У
1.4-1.7	КИПЧАК (1-4)		2.3.6	АЛБАН	О
2	КЛАССИЧЕСКИЙ		2.3.7	ТАМА	∞
2.1	ЛЕЖА		2.3.8	АРҒЫН	∞
2.1.1	БЕРШ	△	2.3.9	ЖАҒАЛБАЙЛЫ	Т
2.1.2	ОШАҚТЫ	∞	2.3.10	АДАЙ	
2.1.3	ЖАЛАЙЫР	∞	2.3.11	ҚЫЗЫҚУРТ	
2.1.4	ЖАҒПАС	∞	3	СПЕЦКУРС	
2.1.5	КАРАКЕСЕК	∞	3.1	СИДЯ	
2.1.6	ЫСТЫ	∞	3.1.1	ЖАНЫС	У
2.1.7	КАРАСАКАЛ	Т	3.1.2	КЕРЕВ	С
2.2	НИЖНИЕ КОНЕЧНОСТИ		3.1.3	ЕРГЕНКЫ	Ж
2.2.1	ЧЕРКЕШ (1-4)	У	3.1.4	КИПЧАК (1-4)	
2.2.2	КЕРЕВ ПЕРЕКАТЫ ПО	Х	3.1.5	АРҒЫН (1-3)	∞
2.2.3	ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ (1-4)	Х	3.1.6	АРҒЫН (1-3)	∞
2.2.4	КЕРЕВ ПЕРЕКАТЫ ПРОТИВ	Х	3.1.7	ШЕКТЫ	Х
2.2.5	ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ (1-4)	Х	3.1.8		
2.2.6	КЕРЕВ ПЕРЕКАТЫ НА	Х	3.1.9		
2.2.7	НЕПОДНОЙ СТОЛЕ (1-4)	Х	3.1.10		
2.2.8	КЕРЕВ ПЕРЕХЛЕСТ (1-4)	Х	3.1.11		
2.2.9	КЕРЕВ ПЕРЕХЛЕСТ (1-4)	Х	3.2	СТОЯ	
2.2.10	КЕРЕВ ПЕРЕХЛЕСТ (1-4)	Х	3.2.1	ЖАНЫС	У
2.2.11	КЕРЕВ ШИРОКО (1-4)	Х	3.2.2	КЕРЕВ	С
2.2.12	НАЙМАН	Х	3.2.3	ЕРГЕНКЫ	Ж
2.2.13		Х	3.2.4	КИПЧАК (1-4)	
2.2.14		Х	3.2.5	АРҒЫН (1-3)	∞
2.2.15		Х	3.2.6	АРҒЫН (1-3)	∞
2.2.16		Х	3.2.7	САЙРУСЫН	Ф
2.2.17		Х	3.2.8		
2.2.18		Х	3.2.9		
2.2.19		Х	3.2.10		
2.2.20		Х	3.2.11		
2.2.21		Х			
2.2.22		Х			
2.2.23		Х			
2.2.24		Х			
2.2.25		Х			
2.3	СТОЯ				
2.3.1	ЖАНЫС	У			
2.3.2	КЕРЕВ	С			

Можно задаться вопросом, что же дают такие занятия учащимся с нарушениями в осанке? Правильное выполнение упражнений предполагает оптимальное положение тела и всех его звеньев: происходит наиболее гармоничная работа мышечных групп, обеспечивающих сохранение позы. Посадка считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой составляет 90%, голова приподнята, и ее центральная линия совпадает с осью туловища, спина выпрямлена, руки лежат на коленях, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Неправильно, криво сидеть невозможно, так как нарушается равновесие и теряется баланс.

Только поддержание такого положения, при котором совпадают центр тяжести занимающегося, способствует сохранению равновесия, поэтому одна правильная посадка уже способствует формированию трудно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки.

Упражнения выполняются из разнообразных исходных положений. Упражнения в исходном положении сидя способствуют тренировке мышц тазового дна. Поддержание равновесия привлекает к координированной работе многочисленные группы мышц, превосходно решая задачу формирования мышечного корсета за счет укрепления мышц спины и брюшного пресса.

В базовом комплексе есть упражнение «керей». Один из гербов племени керей представляет из себя дугу, именно так и нужно выгнуть позвоночник, – Упражнение выполняется сидя. Голова, плечи, тазовая область расположены на одной вертикальной линии. Максимально выгибаем поясничный и грудной отдел позвоночника до упора дугой вперед. И удерживаем как можно дольше.

Еще пример: упражнение «аргын», которое помогает улучшить зрение. Танба племени аргын – два глаза. Так что прослеживается прямая связь.

При помощи простых упражнений можно справляться с такими недугами, как остеохондроз, искривление позвоночника, (что очень важно в наше время, так как каждый 3 ребенка страдает сутулостью и искривлением позвонка из-за тяжестей школьных рюкзаков) межпозвоночные грыжи, а через оздоровление позвоночника решить и более «глубинные» проблемы здоровья. Эта гимнастика перестраивает прежний патологический мышечный стереотип и запускает новый, способный самостоятельно справляться с проблемами. Айкуне создает естественный механизм поддержания здоровья и помогает превратить организм в само исцеляющуюся систему.

При помощи простых движений можно справиться с таким недугом как остеохондроз искривление позвоночника.



№1 Жаныс(сидя в статике)

Герб рода Жаныс племени Дулат изображен в форме наконечника стрелы направленной горизонтально



Упражнение делается сидя

.Максимально выгибаем п/о позвонка.Удерживаем 1-3 мин. лечит искривления позвонка



№2 Керей (сидя в статике) очень медленно

Один из гербов племени Керей представляет из себя дугу.Именно так надо прогнуть позвоночник



Упр. делается сидя. Медленно выгибаем позвонку дугой до упора .Удерживаем 1-3 мин. лечит искривления позвонка



№3 Шапрашты (стоя сидя в статике)

Герб рода шапрашты ұлы жүз



Упражнение выполняется стоя или сидя прогнутся руками обхватить плечи. Удерживать 1-3 мин. лечит искривления позвонка



№ 4 Упражнения Адай

Герб рода Адай (лук со стрелами)



Выполняется стоя позвоночник прогнут руки отведены назад ладонями наружу. Удерживаются 1-3 мин .лечит искривления



№ 5 Тама

Герб рода



Упражнения выполняется стоя Прогнуть позвоночник отвести вперед руки голову не запрокидывать. Удерживать 1-3 мин .лечит искривления позвонка



№6 Жалайыр



Упражнения выполняется лежа. Прогнутся максимально удерживая положения голова на затылке руки свободно. Удерживать 1-3 мин. лечит искривления позвонка , зрение.

Выполняя упражнения, ребята знакомятся не только с положительными качествами данной гимнастики но и с историей своего народа. В нашей школе на протяжении 5 лет изучают данную гимнастику используя ее до занятий и во время уроков для того, чтобы дать возможность отдохнуть позвоночнику от переутомления во время сидения. В школе созданы 3 группы, где ведут наблюдения

за ребятами систематически занимающиеся данной гимнастикой.

- 1 группа это ребята спортсмены и относящиеся к основной группе.
- 2 группа дети с ослабленным здоровьем,
- 3 группа ребята с ДЦП (занятия проводятся под контролем учителя).

№1



№2



№3



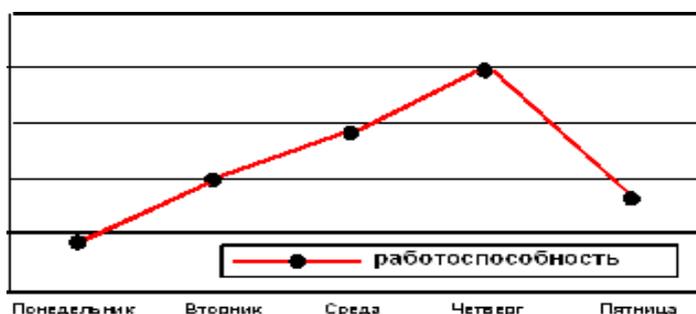
Преподаватели прошли обучения в центре Абай емши в городе Алматы. Используя на занятиях утренней гимнастики, оздоровительную гимнастику Айкуне, повышая, таким образом, интерес детей к физическим упражнениям и к истории своего народа. Чем раньше мы научим детей, владеть своим телом, как выразительным инструментом, тем более гармоничным, естественным и успешным будет дальнейшее развитие ребенка, становление его личности и возможно меньше будет проблем у наших детей с развитием речи, вниманием, памятью, мышлением, формированием правильной осанки.

Айкуне гимнастика уникальна: здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов. Все это создает положительные эмоции, что так необходимо нашим детям. Не случайно гимнастика Айкуне получила такое массовое распространение во всем мире. Ей занимаются как в Казахстане, так и в странах ближнего и дальнего зарубежья и.т.д.

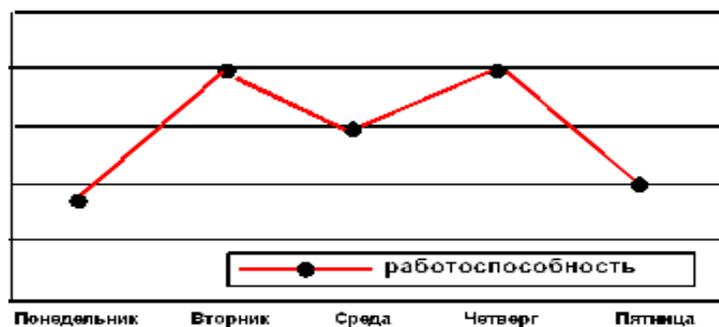
Гимнастика Айкуне развивает двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе.

Наши исследования проводились с 2011-2016 года использовались различные упражнения данной оздоровительной гимнастики, было выявлено что используя комплекс упражнений «Адай»:

- 1.20-22% -легкость тела
- 2.19-16%- улучшается настроение
3. 9-11 % -проходят головные боли,
4. 6-12 %-боль в позвоночнике



При выполнении комплекса упражнений «жаные» проходят головные боли улучшается кровообращение у ребят улучшается настроение ,заряд бодрости ребята получают на весь день

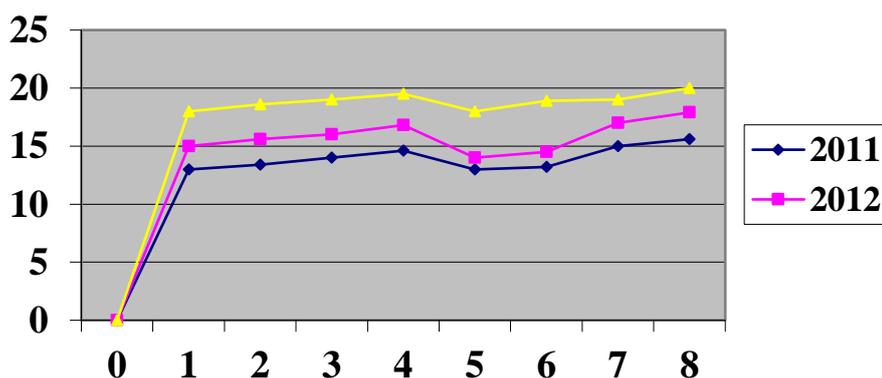


При выполнении комплекса упражнений «Керей» или «Қыпшақв» течении 3-4 минут 43% опрошенных отметили, что проходит усталость, 22% головные боли, 35% не беспокоит позвоночник, спина. Что очень важно для ребят в школе так как больше половины времени они находятся в сидячем положении.

Для ребят с ослабленным здоровьем подбирались такие упражнения которые не могли навредить здоровью. После консультации с врачом отобраны упражнения необходимые данной группе. Упражнения подбираются главным образом с расчетом выгибания позвоночника в направлении, противоположном его патологическому искривлению (рис.).



Данные графика ребят из 3 группы



Было обращено внимание на моторику рук, искривление позвоночника и тд. (ребята с диагнозом ДЦП)

№	показатели	до	после
1	Моторика рук	P 0,001	22%
2	Собирание кубиков	P 0,01	18%
3	хваты	P 0,01	20%

Все упражнения оздоровительной гимнастики «Айкуне» использованные при исследовании дали положительный эффект.

Вывод: В народе говорят: «Здоровому все здорово!» Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются сбои и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя от них подчас невозможного. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и жизнь, в первую очередь, зависят от него самого. Прежде всего, речь идет о формировании у человека здорового образа жизни, опирающийся на сознательное и ответственное отношение к своему здоровью, не сводящееся к борьбе с болезнями. Исходя из всего вышеизложенного, не могу не вспомнить слова Жака Далькроза «Мы не знаем более могущественного и более благоприятного средства воздействия на жизнь и процветание всего организма, чем чувства радости. Занятия гимнастики должны приносить детям радость, иначе он теряет половину своей цели».

Список литературы

1. Абальмасова, Е.А. Сколиоз: этиология, патогенез, семейные случаи, прогнозирование и лечение / Е.А. Абальмасова, Р.Р. Ходжаев. – Ташкент : Изд. мед. лит. имени Абу Али ибн Сино, 1995. – 200 с.
2. Калб, Т.Л. Проблемы нарушений осанки и сколиозов у детей. Причины возникновения, возможности диагностики и коррекции / Т.Л. Калб // Вестн. новых мед. технологий. – 2001. – № 4. – С. 62–64.
3. Котешева, И.А. Лечение и профилактика нарушений осанки / И.А. Котешева. – М. : Эксмо, 2002. – 208 с.
4. Скиндер, Л.А. Комплексная оценка функционального состояния мышц брюшного пресса у детей со сколиозом / Л.А. Скиндер // Мир спорта. – 2007. – № 1. – С. 96–101.
5. Соколова, О. Новый метод профилактики и лечения сколиоза / О.Соколова // ВИТА. Традиции. Медицина. Здоровье. – 1995. – № 2. – С. 17–18.
6. Сосина, В. Корректирующая ритмическая гимнастика при нарушениях осанки / В. Сосина, Э. Фабиан // Спорт в школе. – 1998. – № 35–36. – С. 6–8.
7. Тиллаев, С.Р. Функциональное состояние опорнодвигательной системы у детей, больных сколиозом : автореф. дис. мед. наук : 14.00.22 / С.Р. Тиллаев; НИИ травматологии и ортопедии МЗРеспублики Узбекистан. – Ташкент, 1999. – 35 с.

ВНЕДРЕНИЕ ПРОЕКТА АКТИВНАЯ ИГРА «COOL GAMES KZ» В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ КАРАГАНДИНСКОЙ ОБЛАСТИ КАЗАХСТАНА

Бутузова Т.В., педагог физической культуры, педагог-исследователь,
Рахимжанов Е.Т., педагог физической культуры, КГУ Общеобразовательная
школа имени Нуркена Абдирова, г.Караганда, Республика Казахстан

Аннотация. Данный проект активные игры «COOL GAMES KZ» направлен на популяризацию и повышение двигательной активности, престижа здорового образа жизни, привлечение к занятиям спортом посредством активных игр. Активные игры в полной мере способствует стимулированию двигательной деятельности учащихся и развитию физических качеств. Этот проект способствует обновлению внеклассной работы, созданию эффективной системы физического воспитания и развития массового спорта в школе.

Ключевые слова: Активная игра, модернизированные казахские национальные игры.

e-mail: tet734@mail.ru

Проблема и актуальность: Приоритетным направлением в работе любой школы является улучшение здоровья школьников, формирование здоровьесберегающего пространства. Проблема сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальна сегодня во всем мире. Двигательная активность учащихся стала очень низкой, спорт и физическая культура перестали быть значимыми, почти все свободное время дети проводят у компьютера и с гаджетами в руках. А ведь занятия спортом – это, прежде всего, сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, развитие физических качеств, хорошее настроение и уверенность в своих силах.

Современный педагог должен идти в ногу со временем, постоянно учиться чему-то новому. Учителю физической культуры в своей деятельности необходимо правильно понимать и учитывать мотивы, интересы учащихся в физкультурно-спортивной деятельности. Приобретенные учителями навыки в организации досуговой игровой деятельности детей, пополнят их недостаток движения, а также получает уникальную возможность проявить собственную активность и ликвидировать дефицит движения, реализоваться и утвердить себя, получить много радостных эмоций и переживаний. Именно с такой целью: обновить физкультуру в школах, сделать ее более интересной, привлекательной и яркой, привлечь к участию больше детей и формирование у них мотивации для ведения активного образа жизни в 2020 году был создан нами спортивный проект «COOL GAMES KZ».

Взяв за основу Международный формат игр «COOL GAMES», разработали свою программу игр, включив в программу соревнований модернизированные казахские национальные игры, (тенге алу, казан, кокпар, байга). На данном этапе в программе 25 игр.

Например: В игре «**Казан**», «казан» установлен на расстоянии 3 метров от «огневой» линии. По команде, первый участник каждой команды начинает движение до «огневой» линии, в руках у него мяч. На «огневой» линии выполняет броски(прокат мяча), чтобы попасть в «казан», у игрока есть три попытки. В случае удачного броска мяча с первой попытки, партнер участника, стоящий за ориентиром, вынимает мяч из сетки и бежит к линии старта, передает мяч следующему участнику команды, а игрок выполнявший броски становится за «казан», для ловли мяча.



В игре «**Тенге алу**», на дистанции разложены фишки, в руках у первого игрока корзинка с мячами. По сигналу он, начинает движение до поворотной стойке, кладя мячи на каждую фишку, пробегает поворотную точку и возвращается



к команде, передавая корзинку. Следующий игрок собирает мячики, которые предыдущий игрок разместил на фишках. Запрещается держать в руках более двух мячей одновременно! Если мяч выкатился из фишки, на свое игровое поле, участник должен поставить его на свое место и только после этого продолжить движение по дистанции. Если мяч выкатился на игровое поле команды

соперника, то команда проигрывает.

В игре «**Кокпар**» по игровому полю разложены асыки, в конце игрового поля устанавливается поворотная стойка (конус) около которой стоит корзинка. Игроки стартуют парами. Один игрок лежит на скейте, второй игрок держит первого за ноги. По сигналу судьи участники начинают двигаться (второй игрок толкает первого, который на скейте) параллельно линии траектории, по ходу движения игрок который на скейте поднимает два асыка, доезжая до поворотной стойки, опускает их в корзинку, бегом, обегая поворотную стойку, со скейтом в руках возвращаются к команде и передают скейт следующей паре игроков. Эстафета заканчивается, когда последняя пара участников пересекает линию финиша.



В игре «**Байга**» каждая команда, кроме одного участника, стоит в колонну на линии старта. Один участник команды, который стартует первым, стоит в середине «обруча-коня», на противоположной стороне игрового поля. По сигналу судьи,



поднимает обруч и бежит с ним к игроку команда, который стоит впереди колонны. Добежав, поворачивает обруч перед партнером, игрок «садится на коня» (заход в обруч снизу), и оба участника возвращаются вместе к месту старта первого игрока. На финише первый участник выпрыгивает из «коня», а второй игрок бежит за следующим игроком команды. Повторяется до тех пор, пока все игроки команды не окажутся на противоположной

сторону от линии старта. Команда, которая первая выводит всех участников на финишную прямую, побеждает

Игры не сложные, многие мы применяем в своей работе при изучении разделов программы. Все игры направлены на развития быстроты, выносливости, ловкости, меткости, активизируют двигательную деятельность детей и умения работать в команде.

С 2019-2020 учебном году провели апробацию этого проекта. На первом этапе подготовили игровой инвентарь, разработали игры, составили расписание и протоколы игр. Из учеников школы разной возрастной группы выбрана судейская бригада, которая прошла обучение правил игр. Проводили активные игры в разных возрастных группах между классами – 3-4 класс, 5-6 класс, 7-8 класс и в смешанном возрасте. Проведен конкурс «Эмблема COOL GAMES KZ», конкурс – «Назови игру». В 2020 – 2021 учебном году игра проводилась (из-за пандемии) в дежурных классах – 3,4,5 классах. В начале 2021-2022 учебного года в COOL GAMES KZ», играли 5-6, 7-8 и 9-11 классы школы. И с каждым годом количество играющих команд и игроков увеличивается.



Рисунок 1 – Динамика изменений количество игроков игры.

В 2021 – 2022 учебном году проект активная игра «COOL GAMES KZ» реализовывался на городском и областном уровнях, а в марте 2022 года провели Республиканские соревнования. На городском уровне в 2021 году принимали участие (была апробация проекта) 10 команд, в 22-23 год – 14 команд, в октябре 2024 года приняло участие уже 16 команд. Областные соревнования игры проводились в 2022 и 2024 году, где принимали участие команды Шахтинска, Темиртау, Жанааркнского, Осакаровского, Шетского, Нуринского района.

С целью обучения учителей физической культуры организации спортивно-массовой работы через активные игры учебно-методический центр развития образования Карагандинской области совместно с педагогами ОШ имени Нуркена Абдирова города Караганды с 2021 года запустил областной педагогический

проект «Біз біргеміз» - активные игры «COOL GAMES KZ». Ежемесячно проводились обучающие и практические семинары и в рамках обмена опытом по реализации проекта мастер классы. Для обучения судейству во время соревнований проводился отдельный семинар «Организация судейства и правила активных игр «COOL GAMES KZ».

А с сентября 2022 года проект активные игры «COOL GAMES KZ» включен в программу курсов повышения квалификации учителей физической культуры Карагандинской области. Участниками проекта стали учителя физической культуры Караганды, Темиртау, Шахтинска, Сарани, Балхаша, Абайского,



Шетского, Нуринского, Осакаровского и Бухаржырауского района. В 10 потоках педагоги русской и казахской групп теоритически ознакомились с правилами игры, а на практических занятиях самостоятельно в соревновательной форме участвовали в игре. На курсах учителями сделан вывод, что реализация предложенного проекта будет способствовать обновлению внеклассной работы,

созданию эффективной системы физического воспитания и развития массового спорта. А новые подходы позволят формировать различные ценности молодого поколения. Проект активные игры «COOL GAMES KZ» имеет не только высокий методический уровень и большое практическое значение: направлен на популяризацию и повышение двигательной активности, престижа здорового образа жизни, привлечение к занятиям спортом посредством активных игр. В полной мере способствует стимулированию двигательной деятельности детей и развитию физических качеств.

Выводы: Проанализировав результаты реализации проекта, можем предложить внедрять активные игры в программы спортивно-массовых соревнований в школах городов не только Карагандинской области, но и на республиканском уровне. Думаем, что он повысит двигательную активность учащихся, увеличит массовость внеклассной работы по физической культуре, а работа в команде создаст благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем. Эта игра – хорошая мотивация для достижений успехов в спорте.

Предполагаем, что проект «COOL GAMES KZ» объединит учителей и даст детям отличные возможности для раскрытия своего потенциала через новый формат спортивно- массовой работы.

Список литературы

1. Закон Республики Казахстан «О физической культуре и спорте»; Ст.40-1 в соответствии с Законом РК от 22.01.16 г. № 446- V
2. Государственная программа развития образования в Республике Казахстан на 2020-2025 годы;
3. Республиканская комплексная программа «Здоровый образ жизни».

4. <http://sportmon.org> , https://youtu.be/kFxrVU8_b6I,
<https://youtu.be/GCoOohVisz4>

МАССОВЫЙ СПОРТ И КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

Давлетов К.С., педагог физической культуры
Аубакирова Т.С., педагог физической культуры
Атетов Е.Б., педагог физической культуры
ГКП на ПХВ «Школа-лицей № 89 имени Дулата Бабатайұлы»
акимата города Астаны

Аннотация. В статье рассматривается значимость массового спорта в формировании здоровья нации. Анализируются современные подходы к развитию физической активности среди различных возрастных групп, а также пути популяризации массового спорта в обществе. Уделено внимание практическим аспектам реализации программ, направленных на вовлечение населения в систематические занятия спортом.

Ключевые слова: массовый спорт, здоровье, физическая активность, здоровый образ жизни.

e-mail: makisheva.82@mail.ru

Актуальность. В статье рассматривается значение массового спорта в формировании здоровой нации и его влияние на физическое развитие различных возрастных групп. Особое внимание уделяется современным подходам к организации физической активности, направленных на повышение вовлеченности населения в регулярные занятия спортом. Анализируются программы, реализуемые в образовательных организациях, которые способствуют формированию у школьников культуры здоровья и привычки к активному образу жизни. Рассматриваются практические аспекты популяризации спорта через массовые мероприятия, спортивные праздники и создание доступных условий для занятий физической культурой в общественных местах. Автор подчеркивает важность формирования устойчивой мотивации к занятиям спортом и укреплению здоровья в различных социальных группах, а также роли государства и общественных организаций в поддержке массового спорта. Приводятся рекомендации по улучшению спортивной инфраструктуры и повышению осведомленности о пользе физической активности для здоровья, что способствует улучшению качества жизни нации в целом.

Цель исследования: оценить влияние регулярных занятий массовым спортом на физическое и когнитивное развитие учащихся, а также разработать эффективные методы вовлечения школьников в систематические занятия физической культурой для формирования устойчивых привычек здорового образа жизни.

Методы исследования. Включают *анализ педагогической и научной*

литературы, исследование существующих программ физического воспитания в школе, а также *наблюдение за процессом* физической активности среди учащихся. В рамках работы используются *методы опроса и анкетирования* для выявления уровня вовлеченности школьников в занятия спортом, их отношения к физической активности и здоровому образу жизни. Кроме того, проводится *мониторинг* физического состояния учащихся, включая оценку физической подготовки до и после внедрения спортивных программ. В ходе исследования также применяются *статистические методы для обработки и анализа данных*, полученных в процессе опросов и наблюдений, с целью выявления взаимосвязи между регулярными занятиями спортом и физическим развитием школьников.

Результаты исследования. В исследовании приняли участие 150 школьников в возрасте от 10 до 17 лет. Испытуемые участвовали в массовых спортивных мероприятиях на протяжении 3 месяцев, замеры проводились до и после участия. Оценивались физические показатели (выносливость, координация, сила, скорость) и когнитивные функции (внимание, память, успеваемость).

1. Физические показатели. Оценка проводилась по четырем ключевым параметрам: выносливость, координация, сила и скорость.

Показатель	Среднее значение до (баллы)	Среднее значение после (баллы)	Абсолютное улучшение (баллы)	Процентное улучшение (%)
Выносливость	49,91	55,09	+5,19	+10,4%
Координация	49,72	54,83	+5,11	+10,3%
Сила	49,88	55,12	+5,24	+10,5%
Скорость	49,95	55,13	+5,18	+10,4%

Выносливость: повышение на 10,4% свидетельствует о значительном улучшении способности школьников выдерживать длительные физические нагрузки.

Координация: рост на 10,3% демонстрирует улучшение согласованности движений и баланса.

Сила: увеличение на 10,5% показывает рост мышечной силы.

Скорость: повышение на 10,4% указывает на улучшение реактивности и скорости выполнения движений.

Регулярные занятия массовым спортом способствовали значительному улучшению ключевых физических показателей — выносливости, координации, силы и скорости. Это доказывает важность систематических физических нагрузок для укрепления здоровья, повышения физической подготовки и формирования у школьников устойчивой привычки к активному образу жизни.

2. Когнитивные функции. Проверка когнитивных функций включала тесты на внимание и память.

Показатель	Среднее значение до (баллы)	Среднее значение после (баллы)	Абсолютное улучшение (баллы)	Процентное улучшение (%)
------------	-----------------------------	--------------------------------	------------------------------	--------------------------

Внимание	52,06	55,13	+3,07	+5,9%
Память	49,75	52,81	+3,06	+6,1%

Внимание: увеличение на 5,9% указывает на улучшение способности концентрироваться и эффективно обрабатывать информацию.

Память: повышение на 6,1% свидетельствует об улучшении способности к запоминанию и воспроизведению информации.

Занятия спортом положительно повлияли на когнитивные функции учащихся, особенно на внимание и память. Эти данные подтверждают, что регулярная физическая активность оказывает всестороннее воздействие на интеллектуальное развитие школьников, способствуя улучшению их способности к обучению и концентрации. Кроме того, занятия спортом играют важную роль в повышении общего качества жизни, формируя у детей устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и повышая их жизненную энергию и работоспособность.

Анализ опросов, проведённых среди школьников, их родителей и педагогов, позволил выявить основные барьеры, препятствующие регулярным занятиям спортом:

1. Нехватка времени (45% респондентов). Это наиболее распространённая причина, которую отметили участники опроса. Плотный график учёбы, работы и бытовых дел значительно ограничивает возможность уделять время физической активности.
2. Недостаток спортивной инфраструктуры (30%). Среди ключевых проблем были названы отсутствие доступных спортивных площадок, недостаточное количество секций по массовым видам спорта, а также удалённость спортивных объектов от мест проживания.
3. Отсутствие мотивации (15%). Некоторые респонденты признали, что не видят необходимости в регулярных занятиях спортом или испытывают трудности с поддержанием интереса к физической активности.
4. Недостаточная информированность о пользе спорта (10%). Часть участников указала на недостаток знаний о влиянии спорта на здоровье и долгосрочных преимуществах физической активности, что снижает их заинтересованность в занятиях.

Полученные данные подчёркивают необходимость разработки мер, направленных на преодоление этих барьеров, включая популяризацию спорта, улучшение спортивной инфраструктуры и формирование мотивации через информационно-просветительские мероприятия.

На основании экспертных интервью (с учителями физической культуры, тренерами и организаторами спортивных мероприятий) выявлено, что наиболее востребованными видами массового спорта являются бег, плавание и командные игры.

Бег: доступен для всех возрастов, не требует сложной инфраструктуры и подходит для индивидуальных и коллективных тренировок.

Плавание: популярно благодаря комплексному воздействию на организм.

Командные виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол): способствуют развитию

командного духа, улучшают физическую подготовку и привлекательны для молодежи.

Более 60% опрошенных высказали желание участвовать в организованных массовых спортивных мероприятиях, таких как соревнования, забеги и семейные спортивные праздники.

Рекомендации для повышения вовлеченности населения:

1. Улучшение доступности спортивной инфраструктуры: улучшение зон для занятий массовым спортом на школьной территории, разработка графика свободного использования школьного спортивного зала и стадиона для занятий физической активностью учениками и их родителями вне учебного времени.
2. Увеличить проведение массовых мероприятий, таких как дни здоровья, челленджи и семейные спортивные старты, с участием всех классов, родителей и педагогов, организация тематических недель, например, «Неделя активного образа жизни» с соревнованиями и мастер-классами от профессиональных спортсменов, проведение школьного челленджа «100 шагов к здоровью», где ученики участвуют в количестве пройденных шагов за неделю.
3. Систематическое информирование населения о пользе спорта: внедрение уроков-практикумов, посвященных пользе физической активности, где ученики обсуждают влияние спорта на здоровье и пробуют новые виды активности.

Выводы: Проведённое исследование подтверждает, что регулярные занятия массовым спортом оказывают значительное влияние на физическое и когнитивное развитие школьников. За год наблюдений у учащихся отмечено улучшение ключевых физических показателей, таких как выносливость, координация, сила и скорость, что подчеркивает важность систематических физических нагрузок для укрепления здоровья и формирования физической подготовки. Кроме того, занятия спортом положительно сказались на когнитивных функциях, включая внимание, память и общую успеваемость. Это свидетельствует о том, что физическая активность не только укрепляет тело, но и способствует развитию интеллектуальных способностей, улучшая концентрацию и повышая эффективность учебного процесса.

Практическая значимость исследования заключается в необходимости активной интеграции массового спорта в образовательный процесс. Развитие школьных спортивных программ, проведение массовых спортивных мероприятий и создание доступной инфраструктуры для занятий физической культурой должны стать приоритетными направлениями. Это будет способствовать формированию у учащихся устойчивых привычек здорового образа жизни, что, в свою очередь, улучшит общее качество их жизни и создаст основу для формирования здорового и активного общества в будущем.

Список литературы

1. Аманжолов, Н. Т. Массовый спорт в Казахстане: современные вызовы и перспективы. Алматы, 2022.
2. Министерство культуры и спорта Республики Казахстан. Государственная программа развития физической культуры и спорта на 2023–2027 годы. Нур-Султан, 2023.
3. Всемирная организация здравоохранения. Глобальный доклад о физической активности. Женева, 2020.
4. Беляев, В. И. Влияние физической активности на умственное развитие детей. – Санкт-Петербург: Наука, 2021.
5. Иванов, П. А. Методы и средства массового спорта в образовательных учреждениях. – Екатеринбург: Уралпресс, 2020.

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ И МОЛОДЕЖИ РК

Доскараев Б.М., доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер
КазССР

Турьскулов У.Ж., кандидат педагогических наук, доцент, Южно –
Казахстанский педагогический университет имени Өзбекәлі Жәнібеков
Дуйсеев М.Б., старший преподаватель, Южно – Казахстанский университет
имени М.Ауезова, Шымкент, Республика Казахстан

Аннотация: В данной статье рассматриваются проблемные вопросы учебного процесса физического воспитания, которые коренным образом влияют на здоровье школьников и молодежи. Особое внимание уделено занятиям и уроку физическая культура, как основная форма физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровый образ жизни, учебный процесс, двигательная активность.

e-mail: dbm_53@mail.ru

Актуальность исследования. Проблемы совершенствования физического воспитания в современных условиях требуют кардинального пересмотра отношения к ним со стороны практически всех организаторов процесса обучения и воспитания подрастающих поколений. Физическое воспитание и развитие молодежи должно и может занять приоритетное место в общем объеме учебно – воспитательного процесса.

Человека обучают с малых лет, и до конца своих дней он учится в основном повышая свою квалификацию по профессии. Но навыкам ЗОЖ системно никто не осуществляет, поэтому удваивается актуальность физического воспитания. Недостаточно об этом говорится на уроках физкультуры в учебных заведениях.

Сложные макропроцессы, которые происходят в Казахстане, ее интеграция в международное образовательное пространство отразились в

государственной системе образования, в частности и в системе физического воспитания. Постановка физического воспитания в общеобразовательных школах и во всех учебных заведениях Казахстана требует существенного пересмотра.

Везде на местах идет лавинное сокращение количества академических часов, которые отводятся для учебных занятий по физическому воспитанию. Недостаточный объем обязательных учебных занятий (4 часа в неделю, а в некоторых вузах Казахстана 2 часа в неделю) не может обеспечить укрепления здоровья и повышение уровня физического состояния студентов, что противоречит Закону о спорте РК. Закон РК «О физической культуре и спорте» гласит, что обязательные уроки физического воспитания проводятся: в дошкольных учреждениях не менее восьми часов в неделю, в общеобразовательной школе не менее 3-х часов, в профессионально – технических школах, колледжах лицеях и высших учебных заведениях не менее 4 – х часов в неделю в течение всего периода обучения. [1]

Цель исследования. Поднять уровень физического воспитания на приоритетное место в общем объеме учебно-воспитательного процесса.

Методы исследования. Анализ данных научной и методической литературы, документов ВОЗ, теоретическое обобщение.

Результаты исследования. Анализ международного опыта показывает, что успех реформирования образовательных систем и развитие условий социально-экономических преобразований в настоящее время определяются двумя ведущими тенденциями: гуманизацией и технологизацией образовательной деятельности. Физическое воспитание в вузе - один из немногих личностно-ориентированных предметов, в отличие от остальных - профессионально-ориентированных. Особенность данного предмета проявляется в объединении психического и физического, хотя объективно он направлен на биологическую сферу человека.

Отсюда и специфика данной дисциплины - сохранение и укрепление здоровья, развитие функциональных возможностей организма.

Проблема здоровья школьников является одной из самых острых для современного образования. Анализ состояния здоровья школьников Республики Казахстан показывает на динамику снижения с каждым годом. По результаты медицинского осмотра 2021 года, который охватил 480 540 детей (85%), на первом месте среди заболеваний у школьников находится патология органов зрения: в 2020 году – 22 795, а в 2021 году увеличилось до 60 490 школьников; на втором месте – нервно – психические заболевания в 2020 году – 5 872, 2021 г. Увеличилось в 2,7 раза – 15 946, на третьем месте – патология осанки (сколиоз), в 2020 г. – 2517, а в 2021 г. – увеличилось до 6112 детей. [2]

Согласно Посланию президента РК К.Токаева – «Как вы знаете, я уделяю повышенное внимание развитию массового спорта. Без этого невозможно добиться воспитания здоровой молодежи и укрепления здоровья всей нации. Недавно на встрече с участниками Олимпийских игр я сформулировал ключевые задачи и приоритеты в сфере спорта. Полагаю, что назрела необходимость обновления законодательства в этой области.

Соответствующие поправки позволят придать мощный импульс развитию массового и детского спорта, обеспечат основу для подготовки новой плеяды чемпионов. Считаю, что депутатам следует уделить особое внимание этому важному законопроекту”. [3]

В связи с этим перед обществом возникает задача превратить образ жизни населения страны в здоровый, который бы не разрушал, а укреплял здоровье населения. Устаревшая система нуждается в коренном изменении система образования и воспитания, которая сегодня не обеспечивает мотивацию к здоровому образу жизни.

Занятия физической культурой в школах и вузах не вызывают заинтересованность, а чаще всего отрицательные эмоции - подавленность, плохое настроение, дискомфорт. На основании исследования российского ученого М.А.Зайнетдинова выделены такие причины неудовлетворительного отношения студентов к занятиям физической культурой: неудобное расписание (27%), неинтересное проведение занятий (20%), плохие условия для развития индивидуальных способностей (10%), недостаточная нагрузка на занятиях (7%), плохая организация занятий (6%), невнимательное отношение преподавателя (4%).

Большинство этих недостатков можно устранить, используя клубную форму организации занятий. Атрибуты этой формы во многих учебных заведениях проводятся бессистемно и хаотично.

Основной чертой клубной формы организации занятий по физическому воспитанию является выбор избранными вида спорта. Но, к сожалению, на данный момент еще не разработана такая модель клубной формы организации занятий, которая бы обеспечивала формирование у студентов стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Это обусловлено тем, что большинство исследователей рассматривают спортивный клуб ВУЗа как совокупность секций и команд по видам спорта, уделяя недостаточно внимания тем видам двигательной активности, которые не связаны с выступлением на соревнованиях (атлетическая гимнастика, фитнес-аэробика, шейпинг, йога, и др.). Но между физкультурной и спортивной активностью не наблюдается однозначной зависимости. В основе спортивной деятельности лежит побуждение извне (соревнование с другими, престижные моменты и др.). Физкультурная активность во временном аспекте сохраняется в обычной для каждого человека форме, а около 70 % бывших спортсменов не приступили к занятиям физическими упражнениями в любой форме после прекращения спортивной деятельности. [4]

Физкультурно-спортивная активность, обусловленная, главным образом, вследствие внешнего побуждения теми или другими обстоятельствами (обязательные академические занятия в учебном заведении для получения зачета или оценки по предмету и т.п.), как правило, малопродуктивна и носит временный характер именно из-за несформированности личных культурных потребностей [5].

Кроме того, не всегда есть условия для продолжения занятий избранными видами двигательной активности в зрелом возрасте. Поэтому мы считаем целесообразным создать такую модель организации двигательной активности студенческой молодежи, которая бы, учитывая нужды и интересы студентов,

разрешала продолжать организованные занятия избранными видами двигательной активности и после окончания ВУЗа.

Современное состояние физического воспитания в школах Казахстана не способствует в полной мере укреплению состояния здоровья школьников и соблюдению норм здорового – образа жизни. Улучшить ситуацию по оздоровлению детей поможет переход от авторитарных, групповых подходов в физическом воспитании учащихся к личностно- ориентированным методам обучения и воспитания, базирующимся на индивидуальных возможностях. [2]

Французский философ и просветитель М.Монтень точно и ясно определил ценность здоровья: «Здоровье - это драгоценность, притом единственная, ради которой действительно стоит не только жалеть времени, сил, труда и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей своей жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной». [6]

В эпоху становления информационного (или постиндустриального) общества в преобладающем большинстве стран мира происходит стремительное снижение двигательной активности. Об этом свидетельствуют результаты многих исследований ученых и экспертов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Данной организацией в начале третьего тысячелетия для сохранения гомеостаза современного человека определен повседневный естественно-двигательный минимум, включающий умеренную двигательную активность (ЧСС-120 уд/мин). Для взрослого населения (18 лет и старше) он составляет 150 минут в неделю, для детей школьного возраста (6-17 лет) - 225 минут в неделю.

Согласно данным ВОЗ, в 56% стран (членов организации с развитой социально-экономической инфраструктурой), доля выполняющих указанный минимум взрослых составляет 77,6%, а среди детей 18,7%. Это свидетельствует о том, что в мире существует острый дефицит любой двигательной активности (а не только ее специальных форм), особенно среди подрастающего поколения, когда она наиболее значима для онтогенеза человека[7], [8].

В развитых странах в учебном процессе физическое воспитание имеет приоритетную роль, уделяя внимание всестороннему физическому развитию детей. К сожалению, в нашей системе это сторона «хромает», это не учитывается, отдавая предпочтение другим предметам. Увеличение объема изучаемых других предметов стало большой нагрузкой для учащихся и этим мы увеличиваем количество больных детей.

Об этом открыто писали видные русские педагоги К.Д. Ушинский, В.К.Бацын., Е.Д.Днепров.

«Давно пора серьезно подумать о том, чтобы оставить в наших школах и наших учебниках только то, что действительно необходимо и полезно для человека, и выбросить все, что держится только на рутине, и учиться для того, чтобы быть впоследствии позабытым» - писал К.Д.Ушинский.

«Школьное знание, приобретаемое в самом драгоценном возрасте в течение 10 – 12 лет, более чем на 90 % остается невостребованным», - писал В.К.Бацын.

«Перегрузка учащихся стала сегодня основной внутренней бедой школы. Нагрузка старшеклассников, с учетом всех видов работ и заданий, составляет 167 часов в неделю, притом, что в неделе всего 168 часов», - писал Э.Д.Днепров [9].

К нашему сожалению, сегодняшняя система образования в Республике Казахстан, согласно выше изложенного к уроку физического воспитания не уделяют должного внимания.

В книге профессора А.Кусаинова тщательно изучена система среднего образования страны и в целях повышения ее качества полностью выявлены возникающие проблемы, сформулированы конкретные рекомендации относительно того, что необходимо сделать для их решения.

В книге присутствует перечень изучаемых дисциплин в зависимости от возрастных особенностей учащихся. В Казахстане имеются утвержденные типовые учебные планы, где указаны изучаемые предметы и их объем в зависимости от класса обучения. Нами проведен сравнительный анализ этого учебного плана с учебными планами таких стран, как Япония, Южная Корея, Финляндия и Канада, для выявления особенности и объема изучаемых предметов

Сравнительный анализ учебных планов Казахстана, Японии, Южной Кореи, Финляндии и Канады.

Учебные планы 1-4 (6) классов.

Учебная нагрузка была разделена на 2 группы:

I блок – дисциплины, относящиеся к предметным областям: язык и литература; математика и информатика; естествознание; человек и общество;

II блок – дисциплины, относящиеся к предметным областям: технология и искусство; физическая культура.

Казахстанские школьники в 1 – 4 классах изучают дисциплины I блока с 173 часов до 953 часов больше, а в 1-6 классах с 592,2 часов до 1737 часов больше, чем учащиеся сравниваемых стран.

В 1-4 классах Казахстанские школьники изучают дисциплины II блока с 258 часов до 737 часов меньше, в 1-6 классах - с 370 часов до 923 часов меньше, чем учащиеся этих стран.

Как видно, в этих странах в начальной школе уделяется большое внимание духовно – нравственному и физическому воспитанию детей. На наш взгляд, при переходе на 12 летнее образование желательно увеличить объем дисциплин II группы. [9]

Как видим, в странах, где учебный процесс на более высоком уровне к физическому воспитанию уделяют большое внимание, нежели, чем в нашей стране.

Выводы: Стратегия развития Казахстана должна базироваться на усилении образовательного аспекта учебного процесса. В будущем мы видим целесообразность и практическую необходимость преобразования кафедр физического воспитания и спорта в кафедры физкультурного образования (и здоровья), а также введение в учебную программу по физическому воспитанию разделов валеологичной направленности.

Кроме того, важной задачей является создание в высших учебных заведениях «универсальных» спортивных клубов, которые бы привлекали к активным

занятиям спортом и физической культурой по различным видам спорта как можно больше студентов. Такие клубы должны оказывать содействие организации соответствующих условий для пропаганды здорового образа жизни и условий для организации постоянно действующих секций спортивной и оздоровительной направленности.

Не все руководители дошкольных учреждений учебных заведений соблюдают Закон РК «О физической культуре и спорте» глава 2, статья 9.

Недостаточно уделяется внимания процессу анализа физического воспитания, его воздействию на человека в отдельных социально – педагогических и психолого – педагогических аспектах.

Список литературы

1. Управление физической культуры и спорта г. Алматы «Сборник законов, решений Правительства Республики Казахстан, материалов и нормативных правовых актов по работе спортивных учреждений». Алматы – 2007. С.7
2. Доскараев Б.М., Сыздыкова С.Ж., Искакова А.Д. Сравнительный анализ развития физического воспитания в школах Казахстана и зарубежных государств // Теория и методика физической культуры.-2023, №2 (72) –С. 114-119
3. Послание главы государства Касым – Жомарта Токаева народу Казахстана// «Справедливый Казахстан: закон и порядок, экономический рост, общественный оптимизм» // № 104 сентября 2024 года// Газета Южный Казахстан.
4. Бальсевич В.К., Запорожанов В.П., Физическая активность человека. – К.: Здоров'я, 1987.- С.224.
5. Виленский М.Я., Каповский Г.К. Мотивационно – ценностное отношение студентов к физическому воспитанию и пути его направленного формирования// Теория и практика физической культуры. – 1984.- №10.-С.39-42
6. «Здоровье: комплексный подход», Орехов Л.И., Кульназаров А.К., Караваева Е.Л. Астана -2014.- С.9.
7. Шепетюк М.Н., Зауренбеков Б.З., Тен А.В. «Организация занятий физической культурой и массовыми видами спорта». Учебно-методическое пособие. Алматы-2023. С.5
8. The European Tobacco Control Report 2007, World Health Organization, 2007. [Электронный ресурс] – Режим доступа до книги: <http://www.euro.who.int/document/e89842.pdf>.
9. Аскарбек Кусаинов. Научно – практические основы повышения качества среднего образования: монография. -Алматы: АПН, 2023. С.67-68, 79.

ВОЛЕЙБОЛ ОЙЫНЫНЫҢ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ФИЗИКАЛЫҚ ЖӘНЕ ӘЛЕУМЕТТІК ДАМУЫНДАҒЫ РӨЛІ

Ерназимов Е.Д., дене шынықтыру пәнінің педагогі, №67 І. Есенберлин атындағы гимназия, Астана қ., Қазақстан Республикасы

Аңдатпа. Мақалада волейбол ойынының мектеп оқушыларының денсаулығына, физикалық және әлеуметтік дамуына тигізетін әсері қарастырылады. Оқушылардың волейбол ойынына қызығушылығын арттыру және олардың физикалық дайындығын жақсарту мақсатында авторлық бағдарлама ұсынылған. Волейбол ойнау техникасы мен командалық жұмыс дағдыларын меңгеру оқушылардың денсаулығын нығайтып, шапшаңдық, реакция мен стратегиялық ойлау қабілеттерін дамытуға мүмкіндік береді. Сондай-ақ волейбол ойындарының қауіпсіз түрде өткізілуі үшін қажетті алдын алу шаралары мен қауіпсіздік ережелері ұсынылған.

Түйін сөздер: волейбол, дене шынықтыру, командалық жұмыс, физикалық даму, жаттығулар, шапшаңдық, стратегиялық ойлау, қауіпсіздік.

e-mail: erlan.06.107@gmail.com

Зерттеудің өзектілігі. Қазіргі уақытта дене шынықтыру пәні арқылы оқушылардың физикалық белсенділігін арттыру, сондай-ақ командалық жұмыс дағдыларын дамыту – мектеп бағдарламасының маңызды бөлігі. Волейбол – осы мақсаттарға жетуге көмектесетін спорт түрі. Ол оқушылардың денсаулығын нығайтып, оларды белсенді өмір салтына ынталандырады, стратегиялық ойлау мен топтық қарым-қатынасты дамытуға ықпал етеді. Мектеп оқушылары үшін волейболды үйрену дене шынықтырудың тек техникалық аспектілерін ғана емес, сонымен қатар әлеуметтік және психологиялық дамуды да қамтиды. Оқушылардың физикалық және әлеуметтік қабілеттерін арттыру, олардың денсаулығын нығайту үшін осы бағдарлама өте маңызды. Волейбол ойыны балалардың жалпы дамуына әсер етіп, дұрыс дене шынықтыру дағдыларын қалыптастыруға көмектеседі [2].

Зерттеудің мақсаты. Авторлық бағдарламаның мақсаты – оқушылардың физикалық және әлеуметтік қабілеттерін дамыту арқылы олардың денсаулығын нығайту және волейбол ойынының дағдыларын меңгерту. Волейбол ойыны арқылы оқушылардың физикалық, әлеуметтік және психологиялық қабілеттерін дамыту, сонымен қатар волейболдың техникалық дағдыларын меңгерту.

Зерттеу әдістері. Бұл зерттеуде түсіндіру, көрсету, жаттығулар арқылы үйрету және ойын әдістері қолданылды. Оқушыларға волейбол ойындарын дұрыс орындауды үйрету үшін әртүрлі әдістемелер мен жаттығулар енгізілді. Физикалық дамуын бақылау үшін заманауи технологиялар пайдаланылды, ал командалық жұмыс дағдыларын дамыту үшін арнайы жаттығулар енгізілді.

Зерттеу нәтижелері. Бағдарлама нәтижесінде оқушылар волейболдың негізгі ережелерін үйреніп, ойын техникасын меңгерді. Сонымен қатар командалық жұмыс дағдылары дамып, физикалық шыдамдылық артып, шапшаңдық пен реакция жақсарды. Оқушылар стратегиялық ойлау қабілетін дамытып, жеке

жауапкершілік пен ұжымдық жауапкершілік арасындағы айырмашылықты түсінді.

Волейбол – физикалық белсенділікті талап ететін спорт түрі, оның барысында әртүрлі қозғалыстар мен жаттығулар орындалады, олар оқушылардың денсаулығына және физикалық дамуына пайдалы әсер етеді. Волейбол – координация мен күшті, жылдамдық пен ептілікті қажет ететін ойын, сондықтан оның физикалық аспектісі өте жоғары [5].

Ойын барысында оқушылар дененің түрлі бұлшық ет топтарын қолданады. Допты ұру, қабылдау және өзара пас беру кезінде қол, аяқ, арқа және іш бұлшықеттері жұмыс істейді, бұл олардың күшін арттырып, дене құрылымын нығайтады. Әсіресе, допты жоғарыдан ұрып жіберу немесе блоктау сияқты әрекеттер баланың қол мен иық бұлшықеттерін дамытуға көмектеседі. Сонымен қатар бұл қозғалыстардың барлық үйлесімділігі дене шынықтырудың деңгейін көтереді.

Төзімділік пен күшті арттыруы да волейболдың маңызды аспектілерінің бірі. Ойын қарқынды өтетіндіктен, оқушылардың денесі көп мөлшерде энергия шығарады, бұл жүрек-қан тамырлары жүйесін нығайтып, жалпы физикалық жағдайды жақсартады [3]. Жылдам қозғалыстар мен серпінді әрекеттер оқушылардың жүрек жұмысының жақсаруына ықпал етеді, ал ұзақ ойын уақытында төзімділік дамиды.

Волейбол тек дене шынықтыруды дамытуда ғана емес, оқушылардың әлеуметтік дағдыларын дамытуда да үлкен рөл атқарады. Командалық спорт болғандықтан, бұл ойын балаларды бірігіп жұмыс істеуге, өзара сыйластық танытуға және бір мақсатқа ұмтылуға үйретеді.

Командалық ойындарда әрбір ойыншының рөлі ерекше. Тек өзара сенімділік пен үйлесімділік арқылы команда жеңіске жетеді. Волейболда әрбір ойыншының бір-біріне көмек көрсетуі, қолдау көрсетуі маңызды, бұл ұжымдағы достық пен өзара түсіністік сезімін қалыптастырады. Мұндай әлеуметтік дағдылар балалардың мектепте және кейінгі өмірде қарым-қатынас жасау қабілеттерін арттырады.

Оқушылардың жауапкершілік сезімін дамытудың тағы бір жолы – ойынның ережелеріне бағыну, әр ойыншының міндеттерін орындауы. Волейбол ойнау барысында әрбір ойыншының алға қойған мақсаттарға жетуі үшін өз іс-әрекеттеріне жауап беруі талап етіледі. Бұл жауапкершілік ұжымда бірлесе жұмыс істей білуге, әрі өзін-өзі реттеуге үйретеді.

Волейбол – көшбасшылық қасиеттерін дамытуға мүмкіндік беретін спорт түрі. Команданың жетекшісі немесе капитаны өз командасын басқаруды үйреніп, оларға мотивация беріп, ойынды қалай жеңу керектігін түсіндіреді. Көшбасшының міндеті тек ойын барысын басқару ғана емес, сонымен бірге команданың психологиялық ахуалын сақтап, дұрыс шешімдер қабылдау болып табылады [1]. Бұл балалардың көшбасшылық қасиеттерін, коммуникация дағдыларын дамытуға көмектеседі. Сонымен бірге волейболда команданың әрбір мүшесі басқа ойыншыларға көмектесіп, топтық міндеттерді орындауға бағытталады. Бұл әрбір оқушының өзіне жауапкершілік алуға, басқалармен ынтымақтастықта жұмыс істеуге үйретеді.

Волейбол оқушылардың психологиялық денсаулығына да ықпал етеді. Ойын барысында балалар эмоцияларымен жұмыс істей біледі, мысалы, жеңіс пен жеңіліс арасында психологиялық теңгерімді сақтау. Волейболда қиындықтарға тап болғанда балалар төзімділік пен табандылық танытуға үйренеді. Бұл психологиялық қасиеттер күнделікті өмірде кездесетін қиындықтарды жеңуге көмектеседі [2]. Командалық ойындардың басты артықшылықтарының бірі – балаларға өз сезімдерін бақылауға және басқаруға мүмкіндік беруі. Ойын барысында баланың жеке басының қалыптасуы, өз-өзіне деген сенімділігі артады. Әсіресе, команда құрамында маңызды рөл атқаратын балалар өз күшіне сенімді бола бастайды, бұл олардың жеке өмірінде де пайдасын тигізеді.

Бұл мақала волейбол ойынының мектеп оқушыларының денсаулығына, физикалық және әлеуметтік дамуына тигізетін әсерін зерттеуге арналады. Волейболды ойнау барысында оқушылардың физикалық дайындығы жақсарып, шапшаңдық, реакция және стратегиялық ойлау қабілеттері дамиды. Сонымен қатар командалық жұмыс дағдылары мен коммуникациялық қабілеттері нығаяды, бұл оқушылардың ұжымда жұмыс істей білуін арттырады [5].

Авторлық бағдарламада волейболдың негізгі техникалық дағдыларын меңгеруге, сондай-ақ қауіпсіз ойнау үшін қажетті алдын алу шараларын үйретуге баса назар аударылған. Волейбол ойынының мақсаты тек спорттық шеберлікті арттыру ғана емес, оқушылардың денсаулығын нығайту, оларды физикалық шыдамдылыққа тәрбиелеу болып табылады [4]. Оқушылардың физикалық дамуына әсер ететін маңызды факторлардың бірі – шапшаңдық пен реакцияны жақсарту. Ойын кезінде дене шынықтыру және әлеуметтік байланыстарды дамытуға мүмкіндік беретін көптеген жаттығулар ұсынылған.

Бағдарламаның ерекшелігі – ол волейболдың тек физикалық дамуына әсері ғана емес, сонымен қатар оқушылардың әлеуметтік дағдыларын жетілдіруге бағытталған. Командалық жұмыс пен өзара сыйластықты дамыту, стратегиялық ойлау қабілетін арттыру маңызды нәтижелердің бірі болып табылады [1]. Осылайша, волейбол оқушылардың денсаулығын нығайтуға, физикалық және әлеуметтік қабілеттерін дамытуға ықпал етеді.

Мақалада ұсынылған бағдарлама қазіргі заманғы білім беру талаптарына жауап береді және оқушылардың жеке жауапкершілігін арттыру, топтық жұмыс дағдыларын қалыптастыруға бағытталған. Сонымен қатар, ойын барысында қауіпсіздік ережелерін сақтау оқушылардың жарақаттануынан сақтауға көмектеседі, бұл да бағдарламада басты назарға алынған. Волейбол ойынының оқушылардың физикалық және әлеуметтік дамуындағы рөлі айтарлықтай жоғары, себебі ол дене шынықтырудан бөлек, оқушылардың өзара қарым-қатынасын, ұжымда жұмыс істеу қабілетін дамытуға ықпал етеді.

Қорытынды. Қорытындылай келе, волейбол ойыны оқушылардың физикалық және әлеуметтік дамуына айтарлықтай әсер етеді. Ойын барысында физикалық шыдамдылық, шапшаңдық, реакция және координацияны дамытуға мүмкіндік береді. Сонымен қатар, командалық жұмыс, коммуникация және стратегиялық ойлау дағдыларына ерекше көңіл бөлінеді. Авторлық бағдарлама арқылы оқушылар тек спорттық шеберлікті меңгеріп қана қоймай, денсаулықтарын

нығайту, жарақаттанудан сақтану, сондай-ақ әлеуметтік қарым-қатынастарды дамыту арқылы өзін-өзі жетілдіруге мүмкіндік алады. Волейболдың оқушыларды тәрбиеге, ынтымақтастыққа, өзара құрметке үйрететін күшті әлеуеті бар, бұл олардың өмірде табысты болуына үлкен ықпал етеді [3]. Волейбол сияқты спорт түрлерін оқушыларға енгізу арқылы білім беру үдерісін сапалы жақсартуға, олардың жалпы физикалық және әлеуметтік қабілеттерін дамытуға қол жеткізуге болады.

Әдебиеттер тізімі

1. Дияров В.Н., Горина И.А. Мектеп жасына дейінгі балалардың дене шынықтыруын анықтаудағы қозғалмалы ойындардың рөлі. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен практикасы. – 2009 – № 1 (74). – 135-139 б.

2. Ройзман К.Н. Жүзуді оқыту әдістемесі: жоғары оқу орындарына арналған оқу құралы. ред. К.Н. Ройзман. - 2-ші басылым, қайта шығарылған және қосымша – М.: Спорт, 2008-520 б.

3. Абсаттаров Д.Х. Қазақстандағы волейболдың даму тарихы. Халықаралық ғылыми конф. материалдары «Дене шынықтыру мен спорттың өзекті мәселелері». – Алматы: Академия, 2022 – 10-15 б.

4. Қазақстан Республикасы Үкіметінің «Спортшылар мен жаттықтырушыларға өмір бойы ай сайынғы материалдық қамтамасыз етуді төлеу, олардың мөлшерін белгілеу және Қазақстан Республикасы Үкіметінің кейбір шешімдерінің күші жойылды деп тану қағидаларын бекіту туралы» № 1324 қаулысы: 2014 жылғы 19 желтоқсанда бекітілген.

5. Латифова Г.Н. Дене шынықтыру мен спорттағы инновациялық технологиялар. Казахстанская правда. – 2019 – № 250.

МЕКТЕПТЕРДЕ БІЛІМ АЛУШЫЛАРДЫҢ ДЕНСАУЛЫҒЫ МЕН ӘЛ-АУҚАТЫН ФИЗИКАЛЫҚ ТӘРБИЕЛЕУ АРҚЫЛЫ ДАМЫТУ

Ермағанбетов М.Б., Міржақып Дулатұлы атындағы 68 мектеп-гимназиясының дене шынықтыру пәні мұғалімі

Жарылгасова Ж.Б., Міржақып Дулатұлы атындағы 68 мектеп-гимназиясының дене шынықтыру пәні мұғалімі

Аннотация. Бұл мақала физикалық тәрбиенің мектеп жасындағы балалардың денсаулығы мен жалпы әл-ауқатын арттырудағы рөлін зерттейді. Физикалық тәрбие физикалық дайындықты арттыруға, семіздік пен жүрек-қан тамырлары аурулары сияқты созылмалы аурулардың алдын алуға, сондай-ақ стрессті төмендетіп, эмоционалды әл-ауқатты жақсарту арқылы психикалық денсаулықты нығайтуға маңызды үлес қосады. Сонымен қатар, физикалық тәрбие командалық жұмыс, коммуникация және көшбасшылық сияқты әлеуметтік дағдыларды дамытуда маңызды рөл атқарады. Отырудың жоғары деңгейі мен

қозғалыстың аздығы кезінде физикалық тәрбие балаларды тұрақты физикалық белсенділікке қатысуға ынталандыру үшін маңызды болып табылады, бұл ғаламдық денсаулық сақтау бастамаларымен сәйкес келеді. Бұл мақала физикалық тәрбиені мектеп бағдарламасының маңызды бөлігі ретінде қарастырып, денсаулығы жоғары, белсенді өмір салтын қалыптастыруда және балалардың жан-жақты дамуына үлес қосуда оның маңыздылығын атап өтеді.

Кілт сөздер: Физикалық тәрбие, денсаулықты насихаттау, физикалық дайындық, психикалық әл-ауқат, балалардың семіздігі, әлеуметтік даму, мектеп бағдарламасы, физикалық белсенділік.

e-mail: malik.yer@mail.ru

Зерттеудің өзектілігі. Қазақстандағы мектептерде және шет елдің мектептерінде денсаулық сақтау мәселелері өзекті болып отыр. Оқушылар арасында семіздік, стресс және психологиялық ауытқулардың өсуі мектептегі денсаулық сақтау бағдарламалары мен физикалық тәрбиенің маңызды екендігін көрсетеді. Бұл зерттеу мектептердегі физикалық тәрбиенің балалардың денсаулығын нығайтудағы ролін бағалауға бағытталған, және оның психоэмоционалды және әлеуметтік аспектілеріне әсерін зерттейді. Зерттеу өзектілігі әлеуметтік денсаулық сақтау саласындағы білім беру үдерістерін жақсартуға және денсаулықты нығайтуға бағытталған мектеп бағдарламаларын дамытуға ықпал етуі мүмкін.

Зерттеудің мақсаты: Бұл зерттеудің негізгі мақсаты - физикалық тәрбиенің мектеп жасындағы балалардың денсаулығы мен әл-ауқатын арттырудағы ролін зерттеу. Мақала физикалық тәрбиенің әсерін төмендегі аспектілер бойынша қарастырады:

1. Физикалық дайындық және аурулардың алдын алу.
2. Психикалық денсаулыққа әсері, мысалы, стрессті төмендету және эмоционалды әл-ауқатты жақсарту.
3. Әлеуметтік даму, соның ішінде командалық жұмыс, коммуникация және көшбасшылық дағдылары.

Зерттеу әдістері: Зерттеу барысында сауалнама жүргізу, сұхбат алу және статистикалық әдістер қолданылды. Қазақстанның әртүрлі аймақтарындағы мектептерде оқушылар, мұғалімдер мен психологтар арасында сауалнама жүргізіліп, алынған мәліметтер талданды. Сондай-ақ, әртүрлі мектептерде өткізілген физикалық тәрбие сабақтарының нәтижелері зерттелді. Оқушылардың физикалық дамуы, психоэмоционалды жағдайы және әлеуметтік дағдыларының өзгерісі арнайы тестілеулер арқылы бағаланды.

Зерттеу нәтижелері: Әлемдік зерттеулер бойынша физикалық тәрбиенің денсаулықтың физикалық жағдайын жақсартуда маңызды рөл атқаратынын көрсетеді, әсіресе жүрек-қан тамырларының фитнесін жақсарту, бұлшықет күшін арттыру және балалық шақтағы семіздік тәуекелін азайту тұрғысынан. Мысалы, Фейрклоу, С. Дж., и Страттон, Г. зерттеуінде дене шынықтыруға тұрақты қатысатын балалардың физикалық дайындық деңгейі жоғары болып, семіздік немесе артық салмақ мәселесімен аз кездесетіндігі көрсетілген. Сонымен қатар,

Янссен, И., и Леблан, А. Г. балалардың семіздігімен күресуде және жүрек-қан тамырлары ауруларының тәуекел факторларын азайтуда физикалық белсенділіктің, соның ішінде физикалық жаттығудың маңызды рөл атқаратынын атап көрсеткен.

Қазақстан мектептерінде физикалық тәрбие мен балалардың психоэмоционалды жағдайы арасындағы байланыс қарастырылады. Автордың тұжырымдары бойынша, физикалық белсенділік балалардың психоэмоционалды жағдайына оң әсер етеді, яғни балалардың стресс деңгейін төмендетіп, көңіл-күйін жақсартады. Сонымен қатар, дене шынықтыру олардың әлеуметтік дағдыларын дамытуға, өзін-өзі бағалауды арттыруға және агрессия деңгейін төмендетуге көмектеседі.

Зерттеу нәтижелеріне сәйкес, балалардың психоэмоционалды денсаулығын жақсарту үшін физикалық белсенділік маңызды құрал болып табылады. Физикалық жаттығулар мен спорттық ойындар балалардың көңіл-күйін тұрақтандырып, олардың өзара қарым-қатынасын нығайтады, әлеуметтік тұрғыда үйлесімді дамуына ықпал етеді. Бұл факторлар балалардың өмір сүру сапасын жақсартып, олардың психологиялық тепе-теңдігін қамтамасыз етеді.

Мектептердегі дене шынықтыру балалардың әлеуметтік дағдыларына қалай әсер ететіні қарастырылған. Бұл зерттеу физикалық тәрбиенің балалардың тек физикалық денсаулығына ғана емес, сондай-ақ олардың әлеуметтік дағдыларының дамуына да маңызды әсер ететінін дәлелдейді. Авторлар физикалық тәрбие балалардың топта жұмыс істей алу қабілетін арттыратын, қарым-қатынас дағдыларын нығайтып, көшбасшылық қасиеттерін қалыптастыратынын атап өтеді. Сонымен қатар, балалардың әлеуметтік интеграциясы мен қоғамда өз орнын табуында физикалық тәрбиенің үлкен рөлі бар.

Зерттеу нәтижелері балалардың топтық жұмыста бірлесіп әрекет етуін, басқа адамдармен тиімді қарым-қатынас жасауын және лидерлік қасиеттерін дамыту үшін физикалық тәрбиенің маңызды екенін айқындайды. Осылайша, физикалық тәрбие балалардың әлеуметтік тұрғыда үйлесімді дамуына ықпал етеді.

Қорытынды: Қорытындылай келе, физикалық белсенділік балалардың психоэмоционалды жағдайына әсер ететіндігін, оларды жақсы психологиялық және әлеуметтік дамуға жетелейтінін көрсетеді. Қазақстандағы мектептерде ғана емес шет елдің түрлі мектептерінде де денсаулық сақтау мәселесі өзекті болып табылады. Семіздік, стресс және психоэмоционалды мәселелердің өсуі, сондай-ақ балалардың физикалық белсенділігінің төмендеуі мектептерде денсаулық сақтау бағдарламалары мен физикалық тәрбиенің қажеттілігін арттырады. Бұл мақалада мектептерде денсаулықты сақтау мен дене шынықтырудың маңыздылығын көрсетеді және оның балалардың денсаулығына, психологиялық әл-ауқатына және әлеуметтік дамуына қалай әсер ететінін түсіндіреді.

Әдебиеттер тізімі

1. Жүнісова, Г. Б. Қазақстан мектептеріндегі денсаулық сақтау жүйесінің қалыптасуы мен дамуы // - 2018- Алматы: «Қазақ университеті».
2. Айтбаева, Ж. С. . Мектеп оқушыларының денсаулығын сақтау мен нығайту мәселелері. // Қазақстан педагогикасы журналы. -2017- 4(15), 29-35.
3. Fairclough, S. J., & Stratton, G. (2005). Physical Activity and Health in Schools: Evidence from a Physical Education Program. Health Education Research, 20(6), 640-650.
4. Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 7(40), 1-16

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ БАСКЕТБОЛА В ОЗДОРОВЛЕНИИ ШКОЛЬНИКОВ

Жумагулов А.Ш., педагог физической культуры
Аубакирова Т.С., педагог физической культуры
Атетов Е.Б., педагог физической культуры
Школа-гимназия №32, Астана, Республика Казахстан

Аннотация. В статье рассматриваются инновационные методы баскетбола, применяемые для оздоровления школьников в рамках школьной программы физического воспитания. Особое внимание уделено новым подходам, которые способствуют не только развитию физических качеств, таких как сила, выносливость и ловкость, но и улучшению общего состояния здоровья учащихся. В статье представлены методы, направленные на повышение уровня мотивации школьников к регулярным занятиям физической культурой, включая игровые технологии и адаптивные упражнения, которые делают занятия баскетболом более доступными и увлекательными. Также рассматриваются преимущества использования современных тренажеров и спортивных технологий для более точного контроля за состоянием здоровья учащихся. Эти инновационные подходы помогают эффективно развивать командный дух, лидерские качества и укреплять иммунную систему школьников. Внедрение таких методов способствует комплексному оздоровлению организма и развитию общей физической подготовки.

Ключевые слова: баскетбол, игровые технологии, мотивация, физические качества, тактическое мышление.

e-mail: amanzumagulov21@gmail.com

Актуальность исследования. Актуальность исследования обусловлена растущей необходимостью внедрения инновационных методов в систему школьного физического воспитания для повышения эффективности занятий и

оздоровления школьников. В условиях современной образовательной среды необходимо не только развивать физические навыки учащихся, но и формировать у них устойчивую мотивацию к занятиям спортом, улучшать общее физическое состояние и профилактику заболеваний. Баскетбол, как динамичная командная игра, предоставляет уникальные возможности для комплексного воздействия на физическое и психологическое здоровье школьников. Использование современных методов и технологий в обучении баскетболу способствует более эффективному усвоению материала, улучшению здоровья и развитию ключевых физических качеств, таких как координация, сила, выносливость и гибкость.

Актуальность исследования также подчеркивается высказыванием Президента Республики Казахстан, Касым-Жомарта Токаева, который отметил важность физической культуры и спорта как основного компонента здорового образа жизни. В своей речи он подчеркнул, что "формирование здоровой нации — это приоритет государственной политики, и внедрение современных подходов к физическому воспитанию является неотъемлемой частью этого процесса". В связи с этим, исследование инновационных методов в обучении баскетболу приобретает особое значение для реализации задач, поставленных на уровне государства, и направлено на развитие физической культуры школьников, укрепление их здоровья и воспитание активной гражданской позиции.

Цель исследования. Выявить и проанализировать инновационные методы обучения баскетболу, направленные на оздоровление школьников, с учетом их воздействия на физическое развитие, мотивацию и общее состояние здоровья учащихся.

Методы исследования. Исследование проводилось в течение учебного года с участием 130 учащихся в возрасте 13–17 лет.

1. *Анализ научной литературы* — изучение современных исследований и публикаций по теме физического воспитания, инновационных методов обучения баскетболу, а также подходов к оздоровлению школьников через физическую активность.
2. *Экспериментальный метод* — проведение практических занятий с учащимися, использование инновационных методов обучения баскетболу, включая игровые технологии и адаптивные упражнения, с целью наблюдения за их воздействием на физическое состояние и мотивацию школьников.
3. *Социологический метод* — анкетирование и опросы учеников и педагогов для выявления их отношения к нововведениям, а также оценки их эффективности в процессе обучения и оздоровления.
4. *Метод педагогического наблюдения* — систематическое наблюдение за учащимися во время занятий баскетболом, анализ динамики физического и психологического состояния, а также изменений в уровне мотивации и вовлеченности в процесс.
5. *Статистический метод* — обработка и анализ данных, полученных в результате экспериментов и опросов, с целью выявления закономерностей и оценки эффективности применяемых методов.

Результаты исследования.

1. *Физическое развитие школьников:* 85% учащихся продемонстрировали улучшение координации, силы и выносливости после внедрения инновационных методов обучения баскетболу. Уровень выносливости улучшился на 20% (по результатам тестов на выносливость и силу), что подтверждается улучшением показателей в беге на 3 км и подтягиваниях. 75% участников увеличили уровень гибкости, что измерялось по результатам теста на растяжку.
2. *Мотивация и вовлеченность:* 70% школьников отметили рост интереса к занятиям физической культурой, согласно опросу, где 40% учеников заявили, что стали более регулярно посещать уроки физкультуры и спортивные секции. 60% учащихся показали более высокие результаты по индивидуальным тестам, связанным с мотивацией, таких как участие в дополнительных спортивных мероприятиях и проявление инициативы в командных играх.
3. *Тактическое мышление:* совместное выполнение игровых заданий способствовало развитию командного взаимодействия, улучшению стратегического мышления и принятию быстрых решений в игровых ситуациях.
4. *Психологическое и социальное воздействие:* 78% школьников сообщили о повышении уверенности в себе и улучшении командного взаимодействия благодаря применению игровых технологий и адаптивных упражнений. Более 80% педагогов отметили улучшение психологической атмосферы на занятиях и активное вовлечение учащихся в процесс обучения.

Таблица 1. Результаты применения инновационных методов в обучении баскетболу

<i>Показатель</i>	<i>До внедрения инновационных методов</i>	<i>После внедрения инновационных методов</i>	<i>Изменение (%)</i>
Уровень координации (оценка по шкале)	3.2 (средний)	4.5 (высокий)	+41%
Выносливость (время бега на 3 км, мин)	18:30	16:00	-13.5%
Гибкость (угол сгибания тела в см)	30 см	38 см	+26.7%
Уровень мотивации к занятиям физкультурой	65% (учащиеся регулярно посещают занятия)	85% (учащиеся регулярно посещают занятия)	+30%
Уровень усвоения материала по баскетболу	70% (учащиеся, сдающие нормативы)	90% (учащиеся, сдающие нормативы)	+28.6%
Командная работа (оценка по шкале)	3.5(средний)	4.2 (высокий)	+20%
Уровень вовлеченности в занятия	60% (активно участвуют в уроках)	80% (активно участвуют в уроках)	+33.3%

Примечания:

1. Оценки физической подготовки, мотивации и командной работы проводились с использованием шкалы от 1 до 5.
2. Время бега на 3 км измерялось до и после внедрения адаптивных упражнений и игровых технологий.
3. Уровень мотивации и вовлеченности был определен на основе опросов учеников.

Эти данные подтверждают высокую эффективность внедрения инновационных методов баскетбола для улучшения физического и психологического состояния школьников, а также укрепления их мотивации и интереса к занятиям физической культурой.

Выводы. Следует отметить, что внедрение инновационных методов обучения баскетболу в школьной программе физического воспитания значительно способствует улучшению физического и психологического состояния учащихся. Результаты исследования продемонстрировали, что использование игровых технологий и адаптивных упражнений эффективно развивает ключевые физические качества, такие как координация, сила, выносливость и гибкость, что, в свою очередь, способствует комплексному оздоровлению школьников. Эти методы положительно влияют на мотивацию учащихся, делают занятия более увлекательными и доступными, что является важным фактором формирования устойчивого интереса к физической культуре.

Интеграция инновационных подходов в обучение баскетболу способствует не только улучшению физической подготовки, но и развитию командного духа, социальных и лидерских навыков, что значительно улучшает атмосферу в классе. Использование современных технологий позволяет адаптировать занятия под индивидуальные потребности учащихся, повышая эффективность обучения и улучшая усвоение материала.

Экспериментальные данные подтвердили эффективность разработанных методик, направленных на развитие физических качеств и важных жизненных навыков, таких как коммуникация, командная работа и тактическое мышление. Современные подходы, включая использование мобильных приложений, цифровых платформ и интерактивных заданий, делают занятия более увлекательными и доступными, способствуют лучшему усвоению техники и тактики игры, а также повышают общий интерес к физической культуре. Результаты исследования подтверждают целесообразность внедрения этих методов в систему школьного физического воспитания, что поддерживает стратегические цели развития физической культуры в Казахстане и направлено на формирование здоровой и активной нации. В дальнейшем важно продолжить исследования и адаптацию новых технологий для более эффективного и комплексного подхода к обучению баскетболу и другим видам спорта в школьной программе.

Список литературы

1. Токаев, К. Ж. (2021). Стратегия развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан. Алматы: Издательство "Мұрагер".
2. Байкулов, А. (2021). Роль мобильных приложений в улучшении физической активности школьников. Алматы: Издательство "Жібек Жолы".
3. Иванов П.К. "Современные подходы к физическому воспитанию школьников", СПб., 2021.
4. Власов А.И. "Игровые технологии в физическом воспитании детей", Казань, 2021.
5. Кравченко, Н. М. (2020). Инновационные технологии в обучении спортивным играм. Санкт-Петербург: Издательство "Наука".

ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТРЕНЕРОВ ПО ФУТБОЛУ В КАЗАХСТАНЕ

Жунусов М.С., магистрант 1 курса, Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева, Астана, Республика Казахстан

Аннотация. Вопрос нехватки высококвалифицированных футбольных тренеров в Казахстане представляет собой серьезную проблему, влияющую на качество подготовки спортсменов и общий уровень футбольной индустрии. На сегодняшний день количество тренеров категории «PRO», необходимых для соответствия международным стандартам подготовки, остается ограниченным. Как отмечают эксперты, повышение уровня тренеров напрямую связано с развитием футбола в стране, поскольку квалифицированные специалисты способны обеспечивать подготовку игроков для конкурентоспособных выступлений на международной арене [1-3].

Недостаточная квалификация тренеров сказывается не только на профессиональном уровне, но и на этапе формирования молодых игроков. Отсутствие качественного обучения на ранних стадиях карьеры приводит к утрате перспективных спортсменов, которые могли бы представлять Казахстан на международной арене и укреплять его спортивный имидж [1][2].

Решение данной проблемы требует глубокого исследования и создания механизмов подготовки тренеров. Недавние инициативы, такие как введение курсов категории «PRO» под эгидой УЕФА, являются важным шагом, однако процесс подготовки остается длительным и требует постоянной практической деятельности тренеров в клубах [2][3]. Данные меры могут существенно повысить профессионализм тренерского состава, что, в свою очередь, приведет к укреплению позиций Казахстана в мировой футбольной системе.

Ключевые слова: футбол в Казахстане, нехватка тренеров, квалификация тренеров, категория «PRO», подготовка специалистов, инфраструктура футбола.

Актуальность: Недостаток квалифицированных специалистов в области тренерской деятельности в Казахстане оказывает значительное влияние на все уровни футбольной индустрии, начиная от детских и молодежных команд и заканчивая профессиональными клубами и национальными сборными. В результате, уровень подготовки футболистов остается низким, что препятствует успешным выступлениям как на национальном, так и на международном уровне.

Одной из основных проблем является дефицит тренеров, имеющих квалификацию, необходимую для работы с игроками высокого уровня, что ограничивает возможности для их подготовки и развития. Это ведет к слабой конкурентоспособности казахстанских команд в международных турнирах, поскольку игроки не получают должной тренерской поддержки и обучения с учетом современных требований мирового футбола.

Отсутствие квалифицированных специалистов также затрудняет внедрение инновационных технологий и улучшение инфраструктуры в футболе. В некоторых регионах Казахстана существует развитая инфраструктура, но отсутствие компетентных тренеров не позволяет эффективно развивать футбол и привлекать молодежь к этому виду спорта. Низкий уровень профессиональной подготовки тренеров приводит к тому, что даже при наличии высококлассных спортивных объектов не удается создать систему, способную подготовить новых талантливых игроков для национальных команд.

Еще одной проблемой является недостаток мотивации среди молодежных тренеров. Многим начинающим специалистам не хватает стимулов для повышения квалификации и профессионального роста. Причиной этого часто становятся низкие зарплаты, отсутствие карьерных перспектив и трудности с доступом к современным образовательным программам. Это приводит к тому, что многие потенциальные тренеры выбирают другие профессии, что в дальнейшем усугубляет проблему нехватки кадров в футбольной отрасли.

К тому же, дефицит тренеров с необходимыми знаниями и опытом приводит к неравномерному развитию футбола в разных регионах страны. В крупных городах ситуация может быть лучше, но в сельских районах и малых городах часто не хватает специалистов для работы с юными футболистами. Это мешает выявлению и развитию талантов на ранних стадиях их карьеры.

Для решения этих проблем необходимо усилить внимание к профессиональной подготовке тренеров, создать более привлекательные условия для молодых специалистов и внедрить эффективные программы повышения квалификации. Также важными шагами являются улучшение материальной базы для тренеров и развитие инфраструктуры, что поможет создать конкурентоспособную систему подготовки футболистов в Казахстане.

Организация и методы исследования:

1. Анализ статистических данных и отчетов о развитии футбола в Казахстане, собранных государственными и профессиональными организациями, такими как Федерация футбола Казахстана и Профессиональная футбольная лига Казахстана.

2. Сравнительный анализ опыта других стран и их методов подготовки высококвалифицированных тренеров по футболу.

Цель исследования:

1. Изучить проблему недостаточного количества высококвалифицированных тренеров по футболу в Казахстане и оценить ее влияние на развитие футбольной индустрии в стране.

2. Определить причины, которые приводят к нехватке высококвалифицированных тренеров в Казахстане.

3. Изучить существующие методы подготовки и обучения тренеров по футболу в Казахстане и оценить их эффективность.

4. Предложить рекомендации и пути решения проблемы недостаточного количества высококвалифицированных тренеров по футболу в Казахстане.

Результаты исследования:

Футбол в Казахстане занимает одно из ведущих мест среди популярных видов спорта, однако отсутствие достаточного количества высококвалифицированных тренеров представляет собой значительную проблему, тормозящее развитие футбольной индустрии в стране. Согласно отчету Казахстанской Федерации футбола за 2021 год, в Казахстане насчитывается около 5000 тренеров, из которых лишь 30 имеют международную лицензию UEFA Pro [4]. Это количество крайне мало в сравнении с развитыми странами, такими как Германия. Так, на 2022 год в Германии зарегистрировано порядка 150 тысяч тренеров, работающих в футбольной отрасли, из которых около 1500 имеют категорию UEFA Pro [5]. Разница в этих цифрах является впечатляющей и подчеркивает огромный разрыв в уровне подготовки тренеров между Казахстаном и ведущими футбольными странами.

Недостаток квалифицированных специалистов имеет серьезные последствия для футбольной отрасли в Казахстане, поскольку высококвалифицированные тренеры играют решающую роль в подготовке молодых игроков, а также в повышении уровня игры на всех этапах спортивной карьеры. Именно тренеры, обладающие международной квалификацией, способны создавать конкурентоспособную среду для игроков и обеспечивать их развитие на должном уровне, что непосредственно влияет на успехи команд на международных турнирах.

Основные причины нехватки высококвалифицированных тренеров по футболу в Казахстане включают:

1. На сегодняшний день в Казахстане недостаточное количество высококвалифицированных тренеров по футболу. По оценкам, их количество составляет около 200 человек, что является крайне малым числом по сравнению с другими развитыми футбольными странами.

2. Одной из причин недостаточного количества высококвалифицированных тренеров является отсутствие соответствующих программ подготовки и обучения. Несмотря на то, что существуют различные курсы и семинары, их количество и качество оставляют желать лучшего.

3. Еще одной причиной является низкая зарплата тренеров в Казахстане. В среднем, зарплата тренеров по футболу составляет около 150-200 тысяч тенге (около 300-400 долларов США) в месяц. Это крайне низкий уровень оплаты труда,

который не стимулирует профессионалов оставаться в стране или заниматься тренерской деятельностью в целом.

4. Также стоит отметить отсутствие должного внимания к развитию инфраструктуры для футбольных клубов и команд. Недостаточное количество стадионов и спортивных комплексов затрудняют проведение качественных тренировок и матчей, что снижает качество игры и мешает развитию футбольной индустрии в целом.

5. Наконец, проблему недостатка высококвалифицированных тренеров в Казахстане усугубляет отсутствие системы выявления и подготовки молодых талантов. В большинстве случаев, молодые игроки не получают должного внимания со стороны тренеров и руководства клубов.

Проблема низкой оплаты труда тренеров по футболу в Казахстане обусловлена несколькими ключевыми факторами. Во-первых, недостаточная развитость национального футбольного рынка и ограниченные финансовые возможности клубов оказывают влияние на уровень зарплат тренеров, особенно в малых городах, где работают небольшие клубы. Согласно экспертам, небольшие клубы сталкиваются с трудностью привлечения квалифицированных специалистов из-за нехватки финансирования и ограниченной инфраструктуры [6].

Во-вторых, финансовое состояние футбольных организаций также напрямую влияет на условия труда тренеров. Многие клубы, испытывающие финансовые проблемы, могут не только задерживать оплату, но и вовсе не выплачивать её. Такая ситуация создаёт нестабильность, которая подрывает мотивацию тренеров и их долгосрочные карьерные планы.

Кроме того, многие тренеры в Казахстане не обладают необходимой квалификацией для получения более высокой зарплаты, что также является следствием недостаточности образовательных учреждений, предлагающих соответствующую подготовку. В Казахстане существует ограниченное количество специализированных учебных заведений, которые могут обучать тренеров на должном уровне, что ведёт к дефициту специалистов, способных отвечать международным стандартам. Это также связано с тем, что тренеры не всегда могут инвестировать в собственное повышение квалификации, поскольку их доходы не позволяют покрывать такие расходы.

Тренер в футболе — это не просто работник, а профессионал, чья квалификация и опыт являются решающими для развития игроков и клуба в целом. Однако в Казахстане тренеры часто не получают достаточно средств для того, чтобы покрыть расходы на повышение квалификации, что снижает их мотивацию и эффективность работы. Поэтому для решения данной проблемы необходимо улучшать инфраструктуру футбольной индустрии, развивать клубы и образовательные учреждения, а также вводить более высокие стандарты квалификации тренеров. Это поможет привлечь больше опытных специалистов и улучшить качество подготовки молодежи, что, в свою очередь, отразится на развитии футбола в стране.

Правительство Казахстана осознало важность этой проблемы и предприняло несколько шагов для её решения. В 2018 году Министерство культуры и спорта

запустило программу, направленную на развитие футбольной инфраструктуры и подготовку тренеров. Цель программы — подготовить 5 000 новых тренеров до 2025 года, а также увеличить количество сертифицированных специалистов до 10 000. Одной из инициатив является создание Национальной академии футбола, которая обучает и сертифицирует новых тренеров, тем самым содействуя улучшению качества тренерского состава в стране [7].

Помимо правительственных инициатив, частные организации также работают над решением проблемы.

Выводы. Несмотря на значительные усилия, направленные на решение проблемы нехватки высококвалифицированных тренеров по футболу в Казахстане, эта проблема продолжает оставаться одной из самых актуальных и требующих незамедлительного внимания. Внесенные изменения и разработки в системе подготовки тренеров, безусловно, являются шагом в правильном направлении, однако они не могут полностью решить проблему в краткосрочной перспективе. Уровень профессионализма тренеров в Казахстане по-прежнему остается недостаточным, чтобы обеспечивать качественную подготовку игроков и их конкурентоспособность на международной арене.

Для того чтобы вывести казахстанский футбол на более высокий уровень, необходимо продолжить усилия по совершенствованию образовательных и тренерских программ, внедрению инновационных подходов в подготовку специалистов и обеспечению стабильных финансовых условий для их развития. Только через систематические и долгосрочные инвестиции в тренерскую деятельность можно создать устойчивую и конкурентоспособную тренерскую среду, которая будет способна раскрывать и развивать таланты с раннего возраста.

Однако нельзя забывать, что проблемы, связанные с нехваткой квалифицированных тренеров, тесно связаны с развитием всего футбольного сектора, включая инфраструктуру и доступ к современным технологиям. Улучшение всех этих аспектов будет способствовать формированию прочной основы для подготовки будущих профессионалов.

Важно отметить, что благодаря инициативам как со стороны государства, так и частных организаций, прогресс в решении этой проблемы уже очевиден. Программы подготовки тренеров, запуск новых образовательных платформ и создание учебных заведений, таких как Национальная академия футбола, помогают улучшить качество тренерской подготовки и сделать её доступной для широких слоев населения. Однако для того чтобы добиться настоящих и значимых перемен, потребуется продолжение системной работы на всех уровнях.

Необходимость дальнейших инвестиций в подготовку тренеров — это не просто вопрос повышения их квалификации, а ключевая составляющая успеха всего футбольного движения в стране. Эти усилия сыграют решающую роль в достижении долгосрочного успеха на международной арене и в реализации полного потенциала талантливых футболистов, которые могут прославить Казахстан на мировых спортивных событиях. Именно комплексный подход и поддержка со стороны всех заинтересованных сторон позволят в будущем добиться значимых результатов и выйти на новый уровень развития футбольной

культуры в стране.

Список литературы

1. Караван. Почему в казахстанском футболе работает все меньше отечественных тренеров. URL: <https://www.caravan.kz>
2. Sports.kz. В Алматы прошла заключительная аттестация тренеров на получение лицензии «PRO». URL: <https://www.sports.kz>
3. Казахская Федерация футбола. Набор на тренерские курсы категории «PRO» UEFA. URL: <https://www.kff.kz>
4. Казахская Федерация футбола. Набор на тренерские курсы категории «PRO» UEFA. URL: <https://www.kff.kz>
5. Сборная Казахстана по футболу. УЕФА (с 2002 года). URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Сборная_Казахстана_по_футболу
6. Казахская Федерация Футбола. (2021). "Отчет о состоянии футбола в Казахстане".
7. Министерство культуры и спорта Республики Казахстан. (2018). "Программа развития футбола в Казахстане".

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ

Журавлёв А.Ю., педагог физической культуры Челгашинской общеобразовательной школы отдела образования Карасуского района, Управления образования акимата Костанайской области

*«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным –
сделайте его крепким и здоровым»*

Жан Жак Руссо

Аннотация. Статья посвящена изучению роли физического воспитания в формировании здорового образа жизни у школьников. Автором обоснована актуальность проблемы в условиях ухудшения физического состояния детей и подростков, связанного с гиподинамией и недостатком двигательной активности. В ходе исследования были использованы методы теоретического анализа, анкетирования, педагогического эксперимента и статистической обработки данных. Выявлено, что физическое воспитание способствует не только укреплению физического здоровья учащихся, но и формированию устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни. Результаты исследования могут быть использованы для совершенствования образовательных программ, направленных на укрепление здоровья подрастающего поколения.

Ключевые слова: физическое воспитание, школьники, культура здоровья, физическая активность, мотивация к ЗОЖ.

Актуальность исследования. Современные условия жизни предъявляют высокие требования к здоровью подрастающего поколения, что делает проблему формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) школьников приоритетной в системе образования. Увеличение случаев гиподинамии, снижение уровня физической активности, рост хронических заболеваний среди детей и подростков указывают на необходимость поиска эффективных методов профилактики и укрепления здоровья. Физическое воспитание, как обязательная часть школьной программы, обладает значительным потенциалом в формировании ЗОЖ, что обуславливает актуальность данного исследования.

Цель исследования – определить значимость физического воспитания в формировании здорового образа жизни школьников и разработать рекомендации для оптимизации образовательного процесса.

Методы исследования

1. Теоретический анализ: изучение научных публикаций, нормативных документов и образовательных стандартов, касающихся физического воспитания.

2. Анкетирование и опросы: проведение социологических исследований среди школьников, родителей и педагогов для выявления уровня осведомленности о ЗОЖ и отношения к физической активности.

3. Статистический анализ: обработка данных о состоянии здоровья, уровне физической подготовки и изменениях поведенческих установок школьников.

Сегодня в условиях современного образования наблюдается тенденция к увеличению учебной нагрузки, что в значительной степени сказывается на здоровье учащихся. Преобладание таких дисциплин, которые требуют продолжительной усидчивости и значительного психоэмоционального напряжения, приводит к различным нарушениям в функциональном состоянии организма. Физиологическая усталость, гиподинамия, хронические заболевания, проблемы с осанкой и стрессовые расстройства становятся распространенными явлениями среди школьников. Особенно этот процесс ярко проявляется в специализированных школах, в которых углубленное изучение отдельных предметов часто приводит к более высокой заболеваемости по сравнению с обычными образовательными учреждениями. Это объясняется тем, что учащиеся в таких учебных заведениях часто недостаточно вовлечены в физическую культуру, что отрицательно сказывается на их здоровье [1].

Физическая культура является важнейшей составляющей здорового образа жизни и представляет собой систему упражнений и спортивной деятельности, направленную на развитие физических и духовных сил человека. Она основана на научных данных о физиологических и психических возможностях организма, а также использует материально-техническую базу, которая способствует их развитию [2]. Важность физической культуры для человека заключается не только в поддержании физического здоровья, но и в комплексном воздействии на различные аспекты личностного развития.

Физическая культура выполняет ряд значимых функций, которые имеют важное значение как для личного развития каждого человека, так и для общества в целом:

1. Развивающая функция заключается в совершенствовании всех физических и психических способностей человека. Регулярные занятия физической культурой помогают укрепить здоровье, повысить выносливость организма и развить способности, необходимые для эффективного взаимодействия с окружающей средой.

2. Воспитательная функция направлена на укрепление морального духа человека. Физическая культура способствует формированию у школьников чувства удовлетворенности и радости от жизни, помогает развить настойчивость и уверенность в своих силах. Приверженность занятиям физической культурой способствует не только физическому здоровью, но и гармонизации духовного и морального состояния личности.

3. Образовательная функция включает в себя знакомство с различными видами физических упражнений и спортивных дисциплин, а также с их значением в жизни каждого человека. Занятия физической культурой развивают навыки правильной техники выполнения упражнений и способствуют выработке привычки поддерживать здоровье и следить за своим физическим состоянием [3].

Таким образом, физическая культура не только способствует улучшению физического состояния человека, но и оказывает влияние на его моральное и интеллектуальное развитие, играя ключевую роль в формировании здорового образа жизни учащихся.

В рамках данного исследования, направленного на изучение влияния физической культуры на здоровье школьников, был проведен эксперимент на базе КГУ «Челгашинская общеобразовательная школа» отдела образования Карасуского района Управления образования акимата Костанайской области. В эксперименте приняли участие учащиеся 5-6 классов, всего 20 школьников, из которых 10 представляли 5-й класс, 10 школьников 6-й класс. Исследование направлено на выявление взаимосвязи между уровнем физической активности и состоянием здоровья учащихся, а также на определение роли физической культуры в предотвращении заболеваний и поддержании общего физического и психоэмоционального состояния школьников.

Учебное заведение оснащено современным спортивным оборудованием, что значительно расширяет возможности учащихся для занятий физической культурой. Школа предоставляет различные формы физкультурных занятий, включая обязательные уроки физической культуры, а также дополнительные спортивные секции. Эти секции охватывают широкий спектр спортивных дисциплин, позволяя учащимся развивать не только общую физическую подготовку, но и специализированные навыки в выбранных видах спорта.

Так, для проведения исследования был использован интегрированный подход, включающий как теоретические, так и практические методы. Уроки физической культуры стали основным инструментом для внедрения образовательных модулей по здоровому образу жизни. Всё исследование было разделено на несколько этапов: подготовку, проведение образовательных мероприятий, сбор данных и анализ результатов.

На подготовительном этапе было проведено исследование исходных данных. Учителя физкультуры и педагог-психолог школы подготовили анкетирование для учащихся, которое включало вопросы о привычках и уровне осведомленности о здоровом образе жизни, а также о регулярности занятий физической культурой, уровне физической подготовки и восприятии здорового питания. Кроме того, были изучены текущие программы и стандарты физического воспитания в школе, а также возможности для интеграции теоретических и практических знаний о ЗОЖ в учебный процесс.

В рамках основного этапа исследования была разработана и внедрена программа, включающая как теоретические, так и практические компоненты. Для учащихся 5-6 классов был проведён цикл лекций и практических занятий по темам, связанным с ЗОЖ. К каждому уроку физкультуры добавлялись краткие лекции, которые не только объясняли важность физической активности, но и подробно рассказывали о правильном питании, значении режима дня, гигиене и профилактике заболеваний. Например, в одном из уроков был рассмотрен вопрос о роли физической активности для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, а также последствиях гиподинамии для здоровья. Учащимся было предложено провести анализ своего режима дня и составить оптимальный график с учётом времени для сна, учёбы и физической активности. Внеклассные мероприятия, такие как спортивные праздники, мастер-классы по здоровому питанию и тренировки с элементами фитнеса, позволяли школьникам лучше осознать значимость здоровых привычек.

После завершения образовательной программы было проведено анкетирование среди учащихся 5-6 классов для выявления изменений в их осведомленности о здоровом образе жизни и привычках.

Анкета для учащихся 5-6 классов

1. Как часто вы занимались физической активностью в свободное время до начала программы?

Ежедневно

3-4 раза в неделю

1-2 раза в неделю

Не занимался(сь) физической активностью

2. Как часто вы стали заниматься физической активностью в свободное время после реализации программы?

Ежедневно

3-4 раза в неделю

1-2 раза в неделю

Не занимаюсь физической активностью

3. Насколько вы были осведомлены о принципах здорового образа жизни до начала программы?

Полностью осведомлен(а)

Знал(а) частично

Не знал(а) о принципах здорового образа жизни

4. Насколько вы осведомлены о принципах здорового образа жизни сейчас (после программы)?

Полностью осведомлен(а)

Знаю частично

Не осведомлен(а)

Анализ полученных данных:

1. Как часто вы занимались физической активностью в свободное время до начала программы?

45% (9 школьников) ответили, что занимались физической активностью 1-2 раза в неделю или реже.

2. Как часто вы стали заниматься физической активностью после реализации программы?

75% (15 школьников) начали заниматься физической активностью 3-4 раза в неделю или чаще.

3. Насколько вы были осведомлены о принципах здорового образа жизни до начала программы?

60% (12 школьников) были частично осведомлены или не осведомлены о принципах здорового образа жизни.

4. Насколько вы осведомлены о принципах здорового образа жизни после реализации программы?

80% (16 школьников) стали полностью осведомлены или частично осведомлены о принципах здорового образа жизни.

Для наглядности полученных результатов, изменения в уровне физической активности и осведомленности о здоровом образе жизни представим в виде следующих диаграмм (Рис.1 и 2).

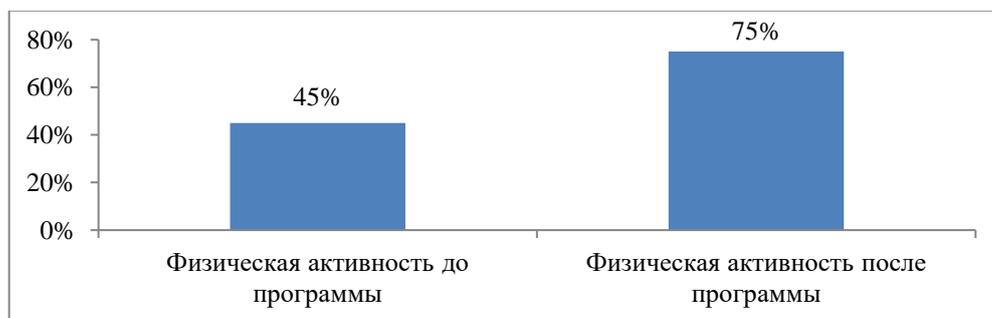


Рис.1 – Изменение уровня физической активности среди школьников до и после программы

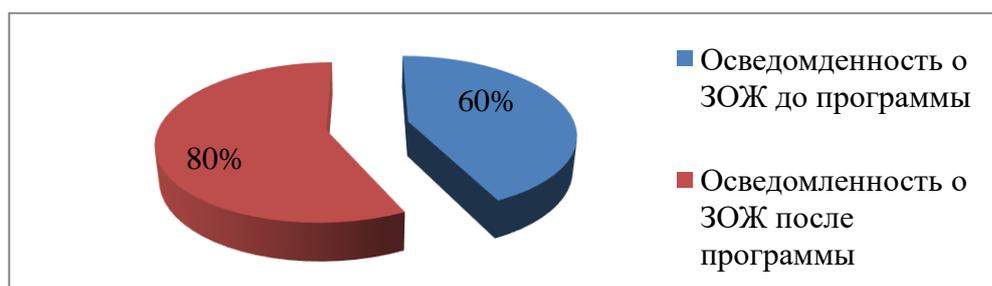


Рис. 2 – Изменение осведомленности о здоровом образе жизни среди школьников до и после программы

Заключение: Результаты показали, что в группе учащихся 5-6 классов произошли следующие изменения:

До начала программы регулярными занятиями физической активностью занимались лишь 45% школьников. После реализации образовательных мероприятий, направленных на повышение осведомленности о значении физической активности для здоровья, этот показатель увеличился до 75%. Это свидетельствует о значительном улучшении физической активности школьников, что стало результатом интеграции теоретических знаний о здоровом образе жизни в учебный процесс и активного вовлечения учащихся в физкультурные и спортивные мероприятия.

Уровень осведомленности школьников о принципах здорового образа жизни до начала программы составлял 60%. После внедрения образовательных мероприятий, включая лекции и практические занятия, этот показатель увеличился до 80%. Это подтверждает значительный рост информированности среди учащихся о принципах здорового образа жизни.

Для дальнейшего улучшения процесса формирования здорового образа жизни в школе рекомендуется:

1. Расширить программу о ЗОЖ, включая дополнительные темы о психоэмоциональном здоровье и стрессе.
2. Разработать долгосрочную программу, которая будет учитывать постепенное внедрение знаний о здоровье в различные учебные предметы, включая биологию и химию.

В целом, исследование показало, что комплексный подход, включающий теоретическую подготовку и практическую деятельность, является эффективным инструментом для формирования устойчивых здоровых привычек у школьников.

Выводы. Результаты исследования подтверждают, что интеграция теоретических и практических знаний о ЗОЖ в образовательный процесс является эффективным методом формирования устойчивых здоровых привычек у школьников и улучшения их физического и психического состояния

Список литературы

1. Зайцев, Г.К. Школьная валеология / Г.К. Зайцев – СПб.: Акцидент, 1998. – 159 с.
2. Кургузов, В.Л. Философия здоровья, гуманитарная культура и образование как детерминанты интенсивного развития // Информационно-аналитическое издание – 2004. – № 26. – С. 53-61
3. Лихачев, Б.Т. Педагогика : курс лекций : учеб. пособие для студ. пед. унтов и слушателей ИПК и ФПК / Б.Т. Лихачев. – М.: Прометей, Юрайт, 1998.- 464 с.

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ ПОСРЕДСТВОМ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Игнатьева Г.Н., инструктор по плаванию Ясли сад № 5 «Акбота», г.Астана

Аннотация. Статья посвящена разработке и внедрению методики обучения плаванию детей дошкольного возраста с акцентом на оздоровительную направленность. Рассмотрены физиологические и психологические особенности детей данного возраста, обоснована значимость плавания как средства укрепления здоровья, физического развития и эмоционального состояния. Автор предлагает интеграцию занятий плаванием в образовательные и воспитательные процессы, а также рассматривает роль игровой деятельности и индивидуального подхода в обучении. Отдельное внимание уделяется созданию безопасной и мотивирующей среды, способствующей формированию интереса к плаванию. Представлены примеры упражнений, адаптированных к возрастным особенностям дошкольников, а также рекомендации для педагогов и родителей по эффективному взаимодействию с детьми в процессе обучения плаванию.

Ключевые слова: дошкольный возраст, плавание, здоровье, физическое развитие, игровая деятельность, индивидуальный подход.

e-mail: galina.ignateva195929@gmail.com

Анализ литературы, связанный с поисками путей укрепления здоровья детей убеждают нас в том, что детский организм при правильном подборе современных средств и методов укрепления здоровья не только готов к овладению двигательными навыками различной сложности, но претерпевает ряд морфологических и функциональных изменений, обеспечивающих более высокий уровень здоровья.

Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Вода обладает высокой теплопроводностью, чем и объясняется её сильное закаливающее воздействие. Пребывание в воде отлично тренирует механизмы, регулирующие теплоотдачу организма, повышая его устойчивость к изменению температур.

Плавание обладает целым рядом особенностей, которые делают его наиболее оптимальным вариантом физической активности и укрепления здоровья в детском возрасте (Е.Н. Вавилова, Б.И. Оноприенко, Т.И. Осокина, З.П. Фирсов). Существует множество подтверждений, что плавание мощный эмоционально-положительный фактор, который позволяет решать важные оздоровительные задачи. Этими вопросом занимались такие педагоги как Т.И. Осокина, З.П. Фирсова, ими были созданы методики обучения детей раннего и дошкольного возраста плаванию.

Современное дошкольное образование направлено на целостное развитие личности ребенка, полноценное и активное проживание им очень важного периода жизни – детства. Здоровье нации во многом зависит от ценностных ориентаций

подростающего поколения, от того, насколько оно мотивировано на здоровый образ жизни, основанный на принятии значимости физической культуры и спорта в жизни каждого человека.

Плавание – это ценный навык, который может принести много пользы детям. Обучение плаванию в раннем возрасте, с помощью оздоровительных методов, не только способствует развитию физических способностей, но и создает прочную основу для роста и развития.

Важность обучения плаванию в раннем возрасте.

В младшем возрасте на начальном этапе идет адаптация ребенка к воде. В этом возрасте больше проводится занятий с элементами игровых упражнений, которые построены на основе разнообразных подвижных игр.

Игры подбираются в соответствии с поставленной целью воспитательно-образовательного процесса. Необходимо, чтобы в играх участвовали одновременно все дети, находящиеся в воде. Водная часть занятия может быть недолгой, так как подготовку организма к нагрузкам продолжит игра высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть обеспечивает снижение нагрузки.

Занятия по плаванию призваны решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи (Таблица 1).

Таблица 1. Занятия по плаванию (оздоровительные, образовательные и воспитательные)

Оздоровительные	Образовательные	Воспитательные
Направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие; совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.	Ставят целью формирование двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств (силы, быстроты, гибкости и ловкости), формирование знаний о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий; развитие внимания, мышления, памяти.	Направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно – волевых качеств; смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства. Ребенок, который преодолел страх перед водой, начинает уверенно чувствовать себя в коллективе. Задачи по обучению плаванию решаются в комплексе и направлены на воспитание гармонично развитой личности.

Улучшение координации:

- плавание развивает координацию движений, равновесие и пространственную ориентацию, что положительно влияет на общую моторику ребенка.

Укрепление мышц:

- плавание задействует все группы мышц, укрепляя их и улучшая физическую форму.

Развитие дыхательной системы:

- плавание способствует развитию легких, повышению их емкости, улучшению дыхательной функции.

Физическое и психологическое развитие:

- плавание способствует развитию уверенности в самостоятельности и стрессоустойчивости;

- плавание также способствует развитию социальности, так как дети учатся взаимодействовать друг с другом в водной среде.

Методы и принципы оздоровительного плавания:

- постепенное погружение – начинается с игр и игровых упражнений, постепенно приучая ребенка к водной среде;

- развитие дыхания – учить ребенка правильно дышать, задерживать дыхание и выдох в воду;

- обучение плаванию – использовать различные игры и игровые упражнения для обучения плаванию, учитывая возраст ребенка и его индивидуальные особенности.

Закрепление навыков – Регулярные занятия помогут закрепить полученные навыки и развивать плавательные умения.

Безопасность и адаптация в водной среде

Безопасность – важно создать безопасную среду для занятий, обеспечив постоянное присутствие взрослого, используя специальные средства безопасности.	Адаптация – постепенная адаптация к воде, начиная с неглубокой воды и игр с водой, поможет ребенку почувствовать себя комфортно.	Индивидуальный подход – важно учитывать индивидуальные особенности ребенка, его темп развития и желания, чтобы обучение было эффективным и безопасным.
---	--	--

Влияние плавания на общее здоровье

Укрепление иммунитета – плавание укрепляет иммунную систему, делая ребенка менее восприимчивым к простудным заболеваниям.	Улучшение сна – плавание способствует лучшему сну и отдыху, так как успокаивает нервную систему.	Повышение настроения – плавание способствует выделению эндорфина, гормона счастья, что повышает настроение и снижает уровень стресса.
---	--	---

Роль родителей и педагогов в процессе обучения

Родители – -создают положительную атмосферу для занятий; -поддерживают интерес ребенка к плаванию; - следят за безопасностью ребенка в воде.	Педагоги – - проводят занятия в соответствии с возрастными особенностями; - обучают плаванию с использованием разнообразных методов и техник; - создают безопасную и комфортную среду для занятий.
---	---

Заключение и рекомендации: В общей системе образовательной работы дошкольников физическое воспитание детей занимает особое место. В результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Обучение плаванию в дошкольном возрасте – это важный этап в развитии ребенка, который приносит много пользы. Используя оздоровительные методы, можно сделать процесс обучения более эффективным и приятным для ребенка.

Важно помнить, что обучение плаванию – это длительный процесс, требует терпения, понимания и поддержки со стороны родителей.

Список литературы

1. Осокина, Т. И. Обучение плаванию в детском саду: кн. для воспитателей дет. сада и родителей / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. – Москва: Просвещение, 2011. – 157 с.
2. Н.Н. Кардамонова. Лечение и спорт. 2001г.
3. А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. 2011г.
4. Т.И. Осокина. Как научить детей плавать. 1985г.
5. З. Фирсов. Плавать раньше, чем ходить. 1980г.

БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫНДА ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫН ЕНГІЗУДІҢ МӘСЕЛЕЛЕРІ МЕН ПЕРСПЕКТИВАЛАРЫ

Исмағұлов Б.С., Н.Бекбосынов атындағы Маңғыстау энергетикалық колледжінің педагогі, педагог-модератор, Ақтау қаласы

Аңдатпа. Бұл ғылыми жұмыста білім беру ұйымдарында денсаулық сақтау технологияларын енгізудің негізгі мәселелері мен олардың болашақтағы даму перспективалары қарастырылады. Жұмыстың өзектілігі – қазіргі білім беру жүйесінде оқушылардың денсаулығына кері әсер ететін факторлардың көбеюімен және денсаулық сақтау технологияларының бұл проблемаларды шешудегі рөлімен айқындалады. Зерттеу мақсаты – денсаулық сақтау технологияларын енгізудің қиындықтарын анықтап, оларды тиімді қолдану жолдарын ұсыну.

Зерттеу барысында әдеби шолу, сауалнама, сараптамалық және эксперименттік әдістер қолданылды. Нәтижелер көрсеткендей, қазіргі білім беру жүйесінде денсаулық сақтау технологияларын қолдану жеткіліксіз деңгейде, ал негізгі мәселелер – материалдық базаның әлсіздігі, педагогтердің дайындық деңгейінің төмендігі және оқу бағдарламаларының тығыздығы. Жұмыс нәтижесінде денсаулық сақтау технологияларын дамытудың тиімді бағыттары

ұсынылды, соның ішінде дене белсенділігін арттыру, психологиялық қолдауды күшейту және оқу жүктемесін оңтайландыру. Зерттеу нәтижелері білім беру жүйесінде оқушылардың денсаулығын нығайтуға бағытталған тиімді шараларды жүзеге асыруға негіз бола алады.

Түйін сөздер: Денсаулық сақтау технологиялары (ДСТ), дене шынықтыру, цифрлық платформа, оқу бағдарламалары, психологиялық тренинг.

e-mail: bekmurat_93@inbox.ru

Зерттеу өзектілігі. Білім беру процесінің қарқынды дамуы, оқу жүктемесінің өсуі және цифрлық технологиялардың артуы балалардың физикалық және психологиялық денсаулығына кері әсерін тигізуде. Осыған байланысты бүгінгі күнгі білім беру жүйесінің алдында тұрған маңызды міндеттердің бірі – оқушылардың денсаулығын сақтау және нығайту.

Бұл міндеттер денсаулық сақтау технологияларының (ДСТ) кешенді түрде енгізілуін талап етеді. Денсаулық сақтау технологиялары (ДСТ) оқыту процесінде денсаулықты қорғау, салауатты өмір салтын насихаттау және жас ұрпақтың жан-жақты дамуына ықпал ететін маңызды құрал ретінде қарастырылады.

Бұл тақырыптың өзектілігі – қазіргі білім беру жүйесіне денсаулық сақтау технологияларын тиімді енгізу арқылы балалардың әл-ауқатын арттыруда. Осы мақалада білім беру саласында денсаулық сақтау технологияларын енгізу мәселелері талданып, олардың даму перспективалары қарастырылады.

Зерттеу мақсаты: Білім беру ұйымдарында денсаулық сақтау технологияларын енгізудің негізгі мәселелерін анықтау және осы технологияларды тиімді енгізу бойынша ұсыныстар әзірлеу.

Зерттеу міндеттері:

1. Денсаулық сақтау технологияларының тұжырымдамасын теориялық тұрғыдан талдау.
2. Білім беру ұйымдарындағы денсаулық сақтау технологияларын енгізу тәжірибесін зерттеу.
3. Денсаулық сақтау технологияларын енгізуге кедергі болатын негізгі факторларды анықтау.
4. Перспективалы бағыттарды ұсыну және олардың тиімділігін бағалау.

Денсаулық сақтау технологиялары – білім беру процесінде оқушылардың физикалық және психикалық денсаулығын сақтау мен нығайтуға бағытталған әдістердің, тәсілдердің және құралдардың жүйесі. Бұл технологиялар балалардың дене, психологиялық және әлеуметтік дамуын қамтамасыз ететін білім беру жүйесінің маңызды құрамдас бөлігі болып табылады.

Денсаулық сақтау технологияларының түрлері:

1. **Дене шынықтыру технологиялары:** Мектептегі спорт сабақтарын жаңашыл әдістермен ұйымдастыру, қозғалыс ойындары мен жаттығулар.
2. **Психологиялық технологиялар:** Оқушылардың психологиялық әл-ауқатын қамтамасыз етуге бағытталған әдістер (тренингтер, релаксация жаттығулары).

3. **Оқыту мен демалысты ұйымдастыру технологиялары:** Сабақтар арасындағы үзілістерді тиімді пайдалану, оқу жүктемесін дұрыс жоспарлау.

4. **Ақпараттық технологиялар:** Сандық платформалар арқылы денсаулықты қадағалау және салауатты өмір салтын насихаттау.

Денсаулық сақтау технологиялары – білім беру жүйесін салауатты өмір салтымен үйлестірудің негізі, сондықтан бұл тұжырымдама заманауи педагогикада үлкен маңызға ие.

Денсаулық сақтау технологияларын білім беру ұйымдарында енгізу тәжірибесі олардың оқушылардың физикалық және психикалық әл-ауқатын жақсартудағы маңыздылығын көрсетеді. Мұндай технологияларды қолдану оқыту процесін денсаулықты сақтай отырып ұйымдастыруға мүмкіндік береді.

Зерттеуді бірнеше бағытта қарастыруға болады:

1. Дене шынықтыру технологияларының тәжірибесі. Көптеген мектептер денсаулық сақтау технологияларын дене шынықтыру сабақтары арқылы жүзеге асыруда:

- **Жанашыл спорттық әдістерді енгізу:** дене жаттығуларына ойын элементтерін қосу, квесттер, тимбилдинг жаттығулары.
- **Спорттық инфрақұрылымды дамыту:** кейбір мектептер жаңа спорт алаңдарын құрып, жабдықталған залдарда қосымша сабақтар өткізуде.
- **Дене белсенділігін насихаттау:** таңғы жаттығулар, сабақ арасындағы белсенді үзілістерді ұйымдастыру.

Мұндай шаралар оқушылардың дене белсенділігін арттырып, аурушандық деңгейін төмендетеді және олардың оқу үлгерімін жақсартады.

2. Психологиялық технологияларды қолдану тәжірибесі. Мектептерде психологиялық қызметтердің рөлі артып келеді:

- **Тренингтер мен шеберлік сыныптары:** оқушыларға эмоционалдық тұрақтылықты дамытуға көмектесу.
- **Күйзелісті төмендету әдістері:** релаксация техникасын үйрету, мотивациялық іс-шараларды ұйымдастыру.
- **Жеке және топтық консультациялар:** оқушылармен жеке жұмыс жасау арқылы олардың жеке мәселелерін шешуге жәрдемдесу.

Бұл тәжірибелер оқушылардың өзін-өзі бағалауын арттырып, олардың оқу процесіне оң көзқарасын қалыптастырады.

3. Салауатты тамақтану тәжірибесі.

- **Дұрыс тамақтануды ұйымдастыру:** мектеп асханаларында дәрумендерге бай тағамдарды енгізу.
- **Тағам сапасын бақылау:** ас мәзірін жаңғырту, гигиеналық талаптарды сақтау.
- **Тамақтану мәдениетін насихаттау:** оқушылар мен ата-аналар арасында дұрыс тамақтану бойынша ақпараттандыру жұмыстары.

Бұл шаралар балалар арасында семіздік және ас қорыту ауруларының алдын алады.

4. Цифрлық және интерактивті технологияларды қолдану тәжірибесі

- **Сандық платформаларды пайдалану:** денсаулық күнделіктерін жүргізу, оқушылардың физикалық белсенділігін бақылау.
- **Онлайн бағдарламалар:** денсаулық сақтау бойынша тренингтер мен вебинарлар.

Мұндай тәсілдер оқушылардың денсаулық туралы түсінігін кеңейтіп, цифрлық құралдарды оңтайлы пайдалануға үйретеді.

Білім беру ұйымдарында денсаулық сақтау технологияларын тиімді енгізу бірқатар қиындықтарға тап болады. Бұл факторлар білім беру процесінің әртүрлі деңгейлерінде көрініс тауып, денсаулық сақтау шараларының толыққанды жүзеге асырылуына тосқауыл жасайды. Төменде негізгі кедергілер қарастырылады:

1. Материалдық-техникалық базаның жеткіліксіздігі.
2. Қаржыландырудың жеткіліксіздігі
3. Мұғалімдердің дайындық деңгейінің төмендігі
4. Оқу жүктемесінің тығыздығы
5. Ата-аналардың жеткіліксіз қолдауы
6. Психологиялық қолдаудың әлсіздігі
7. Мектептердегі санитарлық-гигиеналық жағдайдың төмендігі
8. Цифрлық құралдарды шамадан тыс қолдану

Жоғарыда көрсетілген факторлар денсаулық сақтау технологияларын енгізу барысындағы негізгі кедергілер болып табылады. Осы кедергілерді азайту үшін:

1. Мемлекеттік деңгейде қаржыландыруды арттыру.
2. Мұғалімдерге арналған арнайы оқыту курстарын ұйымдастыру.
3. Оқу бағдарламаларын оңтайландыру және үзілістерді ұлғайту.
4. Ата-аналармен тығыз байланыс орнату және оларды денсаулық сақтау шараларына тарту.
5. Мектеп инфрақұрылымын жақсарту және санитарлық талаптарды қатаң сақтау.

Бұл шаралар білім беру жүйесінде денсаулық сақтау технологияларының тиімді енгізілуіне ықпал етеді.

Зерттеу әдістері.

1. Әдеби шолу: Денсаулық сақтау технологиялары туралы ғылыми еңбектер мен нормативтік құжаттарды зерттеу.
2. Сауалнама: Оқушылар, мұғалімдер және ата-аналар арасында сауалнама жүргізу.
3. Кестелік талдау: Денсаулық сақтау технологияларын енгізу тәжірибесін салыстыру.
4. Эксперимент: Денсаулық сақтау технологияларын қолданудың тиімділігін бағалау мақсатында пилоттық жобалар ұйымдастыру.

Білім беру ұйымдарындағы денсаулық сақтау технологияларын енгізу мәселелері мен перспективаларын салыстырмалы түрде талдау төмендегі 1-кестеде берілген:

- 1-кесте. Білім беру ұйымдарындағы денсаулық сақтау технологияларын

енгізу мәселелері мен перспективаларын талдау

Технология түрі	Қолданыстағы жағдайы	Мәселелері	Перспективалары
Дене шынықтыру	Мектептегі дене тәрбиесі сабақтарымен шектеледі	Спорт алаңдарының жеткіліксіздігі	Жабдықталған спорттық инфрақұрылымды дамыту
Психологиялық қолдау	Мектеп психологтары консультациялар өткізеді	Қызметкерлер санының жеткіліксіздігі	Психологиялық қызметтерді кеңейту
Дұрыс тамақтану	Асханалар жұмыс істейді, бірақ стандарттарға толық сай емес	Сапалы тамақтану өнімдерінің қымбаттығы	Мемлекеттік қаржыландыруды арттыру
Оқу жүктемесін оңтайландыру	Тығыз оқу бағдарламалары	Оқушылардың шаршау деңгейінің жоғарылауы	Күн тәртібін дұрыс ұйымдастыру
Цифрлық технологияларды енгізу	Білім беру процесінде қолданылып жатыр	Экран алдында ұзақ уақыт өткізу	Оқу мен демалысты теңестіретін цифрлық құралдарды енгізу

Зерттеу нәтижелері (Маңғыстау облысы бойынша):

1. Сауалнама нәтижелері:

- Мұғалімдердің 75%-ы денсаулық сақтау технологиялары туралы ақпараттың жеткіліксіз екенін мәлімдеді.
- Оқушылардың 65%-ы оқу бағдарламасының тығыздығынан шаршау сезімдерін байқайды.
- Ата-аналардың 50%-ы мектептегі денсаулық сақтау шараларының тиімділігіне күмәнданады.

2. Эксперимент нәтижелері: Екі айлық пилоттық жобада (аптасына үш рет дене шынықтыру жаттығуларын өткізу, сабақ арасындағы демалыс уақытын ұзарту және дұрыс тамақтану бағдарламасын енгізу):

- Оқушылардың шаршау деңгейі 30%-ға төмендеді.
- Сабақтарға қатысу белсенділігі 20%-ға артты.
- Оқушылардың дене белсенділігі жақсарды (20%-ы спорттық іс-шараларға жиі қатыса бастады).

Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, денсаулық сақтау технологияларын білім беру ұйымдарына енгізу маңызды және тиімді процесс болып табылады. Алайда, бұл бағытта бірқатар мәселелер бар:

1. Материалдық-техникалық базаның әлсіздігі.
2. Мұғалімдер мен ата-аналардың жеткіліксіз дайындығы.
3. Оқушылардың денсаулық сақтау мәдениетін қалыптастырудың төмен деңгейі.

Ұсыныстар:

- Мемлекеттік қолдаудың аясында мектептерге арналған денсаулық сақтау бағдарламаларын әзірлеу және қаржыландыру.

- Мұғалімдер мен ата-аналарға арналған тренингтер өткізу.
 - Оқушылардың күн тәртібін оңтайландыру және психологиялық қолдауды күшейту.
 - Цифрлық платформаларды тиімді пайдаланып, оқу мен демалысты теңестіру.
- Дұрыс ұйымдастырылған денсаулық сақтау технологиялары білім беру сапасын арттырумен қатар, балалардың физикалық және психологиялық әлауқатын қамтамасыз етеді.

Әдебиеттер тізімі

1. Дүйсенова Л.Ш. Денсаулық сақтау технологиялары: әдістер мен тәжірибелер. Алматы, 2020.
2. Әбенова Г.С. Қазіргі мектептердегі денсаулық сақтау мәселелері. Нұр-Сұлтан, 2021.
3. Әбдіғалбарова, Ұ. Ә. *Денсаулық сақтау педагогикасы*. – Алматы: Қазақ университеті, 2020.
4. Әбенова, Г. С. *Мектеп оқушыларының денсаулығын сақтау технологиялары: Теория және тәжірибе*. – Нұр-Сұлтан: Ы. Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы, 2019.
5. Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрлігі. *Білім беру ұйымдарында салауатты өмір салтын қалыптастыру бойынша әдістемелік ұсыныстар*. – Нұр-Сұлтан: ҚР БҒМ, 2021.

АРМРЕСТЛИНГТЕГІ АРНАЙЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ ӘДІСТЕМЕЛІК ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ ЖӘНЕ ЖАТТЫҒУ ТЕХНИКАЛАРЫ

Испулова Р.Н., педагогика ғылымдарының кандидаты,
Байниязова М.С., 2-курс магистранты
М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан университеті, Орал қаласы

Аңдатпа: Бұл мақалада армрестлингтің (қол күресінің) тарихы, ережелері және әдістемелік жаттығу ерекшеліктері қарастырылады. Қол күресі спорт түрі ретінде ежелгі өркениеттерден бастау алады және қазіргі уақытта әлемнің көптеген елдерінде, соның ішінде Қазақстанда кеңінен танымал. Мақалада спортшылардың физикалық дайындықтарына қойылатын талаптар, жаттығу техникасы мен әдістері сипатталады. Сонымен қатар қол күресінің денсаулыққа пайдасы мен допинг мәселесіне ерекше назар аударылады. Қазақстанның әлемдік жарыстардағы жетістіктері мен спорттың еліміздегі дамуы кеңінен талқыланады.

Түйін сөздер: армрестлинг, қол күресі, жаттығу техникасы, ережелер, спорттық дайындық, допинг, Қазақстан, чемпионат, физикалық дайындық.

Қол күресі – бұл спорт түрі адамның физикалық күшін, төзімділігін және тактикалық ойлау қабілетін дамытатын ерекше спорт. Бұл спорт түрі тек күштілікті ғана емес, сонымен қатар жылдамдық пен икемділікті де талап етеді.

Әр елдің қол күресінде ең мықтысын анықтаудың танымал әдісі бар. Бұл әдемі спорттың қай жерде және қалай пайда болғаны туралы әртүрлі мифтер мен аңыздар да кездеседі. Оның негізін қалаушылар американдықтар болып саналады, ал армрестлинг шамамен отыз жыл бұрынғы өзінің қазіргі келбетінде қалған.

Армрестлинг бүкіл әлемде танымал, Қазақстанда да бұл спортқа деген қызығушылық күн сайын артып келеді. Қазақстандық спортшылар қол күресі бойынша көптеген халықаралық жарыстарда жеңімпаз атанып жүр, бұл еліміздің спорт әлеміндегі мәртебесін айқындайды.

Қазіргі таңда осы спорт түрінен Қазақстан Республикасы әлемдік рейтингте бәсекеге қабілетті 55 мемлекеттің арасында үздіктер қатарында көш бастап, еліміздің абыройын асқақтатып тұр.

Қол күресі (армрестлинг) – екі адамның білек күшін сынайтын спорт түрі. Бұл спорттың өзіндік ережелері бар, олар халықаралық деңгейде бекітіліп, барлық жарыстарда қатаң сақталады. Қол күресіндегі ережелер спортшылардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету және әділ жарыс өткізу үшін маңызды.

Қол күресінің негізгі ережелеріне тоқталсақ:

Қолдың орналасуы: спортшылар шынтақтарын арнайы тірекке қойып, қолдарын арнайы белгіленген тұста біріктіреді. Бұл қолдың дұрыс орналасуы қарсыласты жеңу мүмкіндігін арттырады.

Басталу сигналы: күрес төрешінің белгісімен басталады. Әдетте бұл «Ready... Go!» деген командамен жүзеге асады (1-сурет).

Жеңіс: қарсыластың қолын үстелдің белгіленген деңгейіне жеткізген спортшы жеңімпаз болады. Әрбір жеңіс қарсыластың шынтағын немесе алақанын белгіленген аймаққа тигізумен аяқталады.

Тәртіп бұзушылық: Қолдың орнынан қозғалып кетуі немесе екі қолмен тірекке сүйену сияқты қателіктер тәртіп бұзушылық болып саналады. Бұл спортта тәртіптің сақталуы өте маңызды, себебі қол күресі спортшыларының жарақат алу қаупі жоғары.

Салмақ өлшеу: Қатысушыларды жарыс қарсаңында арнайы бөлмеде өлшейді. Өлшеу процесі қатаң ережелермен жүргізіледі, бұл жарыстың әділ өтуіне кепілдік береді.

Армрестлингтегі дайындық спортшының физикалық күшімен қатар, психологиялық дайындығын да қамтиды. Жаттығу барысында қолдың, білектің және иықтың бұлшықеттерін дамытуға ерекше көңіл бөлінеді. Жаттығу кезінде келесі техникалық әдістер қолданылады:

- «Тікелей қимыл»: Бұл әдіс қарсыласты тікелей күшпен жеңуге негізделеді. Спортшы өз білегін икемді қимылмен бүгіп, қарсыласын төмендетуге тырысады.

- «Төменгі ілмек»: Бұл әдісте спортшы білекті төмен қарай иіп, қарсыласын әлсіретеді.

- «Жоғарғы ілмек»: Бұл әдіс қарсыластың қолын жоғарыдан басып, жылдамдықпен жеңуге негізделеді. Армрестлингтегі физикалық дайындық жаттығу кешендерінің әртүрлілігін қамтиды.

Спортшылар күш пен төзімділікті дамыту үшін арнайы құралдарды пайдаланады. Мысалы, ауыр салмақтармен жұмыс істеу, түрлі кардиотренировкалар өткізу, қол мен білекті нығайтуға арналған арнайы жаттығулар жасау арқылы спортшылар өз күштерін арттырады.

Қол күресі (армрестлинг) – екі адамның білек күшін сынайтын спорт түрі. Бұл спорттың өзіндік ережелері бар, олар халықаралық деңгейде бекітіліп, барлық жарыстарда қатаң сақталады. Қол күресіндегі ережелер спортшылардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету және әділ жарыс өткізу үшін маңызды.

Армрестлингтегі сәттіліктің негізгі компоненттері, күрестің басқа түрлері сияқты: күш, жылдамдық, икемділік, ептілік, техникалық әдістер. Алайда, сәттіліктің жетекші құрамдас бөлігі-бұл күш. Керемет қуат көрсеткіштері болмаса, тіпті кәсіби техника, жылдамдық пен ептілік спортшыға жоғары спорттық нәтиже бермейді.

Қол күресінің негізгі ережелері:

Жарыстың мақсаты бұл жерде спортшылар бір-бірінің қолын үстелдің арнайы белгілеген бөліміне жеткізіп, шынтақтарының төмен түсуін қамтамасыз етуге тырысады. Қарсыласының қолын төмен түсірген спортшы жеңімпаз болып есептеледі. Қол күрес жарыстары арнайы үстелде өткізіледі. Үстелдің биіктігі шамамен 104 см, ал оның беті тікбұрышты және арнайы тіректермен жабдықталған. Үстелдің екі жағында спортшылардың қолдарын тіреу үшін арнайы жастықшалар мен шынтақтарын қоюға арналған аймақтар бар. Қолдың орналасуы спортшылардың шынтақтарын арнайы шынтақ жастықшасына қояды, ал білек күшін қарсыласқа қарсы қолданады. Қолдың ұстау кезіндегі бастапқы орны жарыс алдында төреші тарапынан бекітіледі. Қолдар бір-біріне параллель болуға тиіс. Бастапқы ұстау күресі басталғанға дейін спортшылардың саусақтары мықтап ұстасуы керек. Ұстасу кезіндегі қолдың жағдайы төрешінің бақылауында болады. Егер спортшылар өзара дұрыс ұстасып үлгермесе, төреші «кұлып» әдісін қолданады, яғни олардың қолдарын өзі орналастырып, жарысты бастайды.

Бастау сигналы кезінде жарыс төрешінің «дайын» және «баста» деген командаларынан кейін басталады, спортшылар өз қолдарымен қарсыласын мүмкіндігінше тезірек төмен түсіруге тырысады. Шынтақтың орны жарыс кезінде спортшының шынтағы үнемі шынтақ жастықшасында тұруы керек. Егер спортшы шынтағын жастықшадан көтерсе немесе жылжытса, ол ескерту алады. Бірнеше ескерту жасаған жағдайда спортшы жарыстан шеттетілуі мүмкін. Дененің орналасуы спортшылар қол күрес үстелінде тұрып немесе отырып күресуі мүмкін. Алайда, олардың денесі шынтақ жастықшасынан жоғары орналасқан болуы керек. Қарсыласты өз салмағымен тартуға немесе дененің салмағын пайдалануға тыйым салынады.

Қол күресіне арналған физикалық дайындық бұл білектің күші мен төзімділігін арттырады және басты рөлді білек күші атқарады. Білекті жаттықтыру кезінде күшті ғана емес, төзімділікті де арттыру қажет, себебі қол күресі кейде

бірнеше минутқа созылуы мүмкін. Білекті нығайту үшін төмендегі жаттығулар тиімді болып келеді бұған гантельмен білекті ию, білекті және қолдың бұлшықеттерін күшейту үшін ең тиімді жаттығулардың бірі. Қолды үстелге немесе орындыққа тіреп, гантельді төменнен жоғары қарай көтеру арқылы білектің бұлшықеттерін жаттықтыруға болады және гирмен білекті айналдыру, гирді немесе ауыр салмақты құралды қолда ұстап, оны әр бағытта айналдыру білектің күшін және бұлшықет талшықтарының төзімділігін арттырады. Көрінбейтін тарту жаттығуы, қолды өзіңе тартып, сосын қарсыласқа итеріп тұрғандай етіп жаттығу. Бұл тәсіл шынтақтың тұрақтылығын нығайтады.

Шынтақтың тұрақтылығы бұл қол күресінде шынтақтың қозғалыссыз қалуы маңызды. Шынтақтың тұрақтылығын сақтау үшін, шынтақта қолдың айналуы содан кейін гантель немесе гир алып, қолды шынтаққа қоя отырып, білекті айналдыру жаттығуын жасау керек. Бұл жаттығу шынтақты тұрақты ұстап, қозғалысты дұрыс бағытта жүргізуге көмектеседі;

Классикалық планка шынтақ пен дененің тұрақтылығын арттырады. Бұл жаттығуды тұрақты түрде жасап, шынтақ бұлшықеттерін нығайтуға болады.

Иықтан қолдың төменгі бөлігіне дейінгі бұлшықеттер қол күресінде маңызды рөл атқарады. Бұл аймақты күшейту үшін штанга көтеру керек. Штангамен иыққа арналған жаттығулар қолдың жоғарғы бөлігін күшейтеді. Штанганы алға және жоғары көтеру қол күресінде қолданылатын негізгі қозғалыстардың бірі. Жіңішке штангамен кернеу жаттығуы бұл әдіс иықтың күшін арттырып, қолды жоғарғы деңгейде күшейтеді.

Қол күресінде арқа және кеуде бұлшықеттері де маңызды, себебі олар күштің тепе-теңдігін сақтауға және дененің тұрақтылығын қамтамасыз етуге көмектеседі. Мына жаттығулар арқа мен кеуде бұлшықеттерін нығайтуға тиімді. Көлденең тірекке тартылу арқа бұлшықеттерін нығайтады және қолдың күші мен ұстауын жақсартады. Кеуде жаттығулары: жатып көтеру. Бұл жаттығу кеуденің және иықтың күшін арттырады, қол күресінде қарсыласты өз жағына тартуға қажетті күшті қамтамасыз етеді. Қол күресінің негізгі аспектілерінің бірі – қарсыластың қолын мықтап ұстай алу. Ол үшін алақан мен саусақтардың күші үлкен маңызға ие. Алақан мен саусақтарды күшейту үшін алақаныңызға гантель немесе ауыр зат алып, оны ұзақ уақыт ұстап тұру жаттығуы алақанның күшін арттырады және саусақ экспандерлері бұл арнайы құралдар саусақ пен алақанның бұлшықеттерін күшейтеді және қолдың ұстау қабілетін арттырады.

Теннис добымен жаттығу – саусақ бұлшықеттерін күшейтудің тиімді жолы.

Дене тепе-теңдігін сақтау және қол күресіндегі тактикалық дайындықтың маңыздысы қолдың бастапқы орналасуы. Саусақтарды қарсыластың қолына бекіту тәсілі – жеңістің алғашқы қадамы болып саналады. Қарсыластың күшін дұрыс бағалау жаттығу барысында әр түрлі қарсыластармен күресіп, олардың күшін сезіну арқылы күшінді реттеуге үйрену керек. Жылдамдық пен техника қол күресінде тек күшпен жетістікке жету үшін физикалық қасиеттерді жан-жақты дамыту өте маңызды. Қол күресі тек білектің күші ғана емес, бүкіл дененің үйлесімді жұмыс істеуін қажет етеді. Күш, төзімділік, жылдамдық, икемділік, дене тұрақтылығы сияқты қасиеттерді дамыту арқылы спортшының жалпы дайындық

деңгейі айтарлықтай жақсарады. Төменде қол күресіне қажетті физикалық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар толық сипатталған.

Армрестлингтегі сәттіліктің негізгі компоненттері, күрестің басқа түрлері сияқты: күш, жылдамдық, икемділік, ептілік, техникалық әдістер. Алайда сәттіліктің жетекші құрамдас бөлігі-бұл күш. Керемет қуат көрсеткіштері болмаса, тіпті кәсіби техника, жылдамдық пен ептілік спортшыға жоғары спорттық нәтиже бермейді.

Білектің күші. Қол күресінде басты назар білектің күшіне аударылады. Бұлшықет талшықтарын күшейту үшін келесі жаттығулар өте тиімді. Гантельмен білекті ию – бұл жаттығуды отырып немесе тік тұрып орындауға болады. Білекті төменнен жоғары көтеріп, қолды толық созып, бұлшықетті жұмыс істетуге керек.

Штангамен білекті айналдыруда бір ұшын екі қолмен ұстап, білекті айналдыру арқылы білек күшін күшейтуге болады;

Білекті созу және айналдыру жаттығулары: арнайы резеңке таспалармен білекті айналдырып және созып жаттығу бұлшықеттерді жұмыс істетуге мүмкіндік береді.

Иық пен қолдың жоғарғы бөлігінің күші. Қол күресінде тек білектің ғана емес, қолдың жоғарғы бөлігінің күшін дамыту қажет. Жаттығу штангасымен иықты көтеру бұл жаттығу иықтың және қолдың жоғарғы бөлігін күшейтеді. Штанганы кеуде деңгейіне дейін көтеріп, содан кейін жоғары көтеріңіз. Штангамен алға және артқа итеру жаттығулары – бұл жаттығу қолдың иықтан бастап бүкіл күшін тиімді дамытады;

- тартылу жаттығулары: Турникке тартылу қолдың жоғарғы бөлігінің және арқа бұлшықеттерінің күшін күшейтеді.

Алақан мен саусақтардың күші. Қол күресінде мықты ұстау қабілеті маңызды. Оны дамыту үшін алақан мен саусақ бұлшықеттерін жаттықтыру қажет:

- эспандермен жұмыс істеу: Арнайы саусақ эспандерлерін қолдану арқылы алақан мен саусақ бұлшықеттерін жаттықтыруға болады. Оны қысу және босату жаттығулары саусақтың бұлшықет күшін арттырады;

- алақаныңызда ауыр затты ұзақ ұстап тұру: Гантель немесе ауыр салмақты заттарды алақаныңызда ұстап тұру алақан мен саусақтарды нығайтады;

- саусақтарды қысу жаттығулары: Теннис доптарын немесе резеңке эспандерлерді қолданып, саусақтарды қатты қысу жаттығуларын жасау.

Қол күресінің физикалық және психологиялық артықшылықтары. Күш пен төзімділікті арттыру. Қол күресі адамның жалпы бұлшықет күшін дамытуға көмектеседі. Қолдың, білектің, иықтың және кеуде бұлшықеттері үздіксіз жаттығу арқылы күшейеді. Бұл спорт түрі күшті физикалық дайындықты қажет етеді және тұрақты жаттығулар арқылы дененің жалпы жағдайын жақсартады. Реакция мен жылдамдықты жақсарту. Қол күресі спортшының жылдам шешім қабылдау қабілетін дамытады. Жарыс кезінде қарсыластың қозғалысын тез болжау және соған сәйкес әрекет ету қажет. Бұл спорттың реакция жылдамдығын арттыруда тиімді екендігі дәлелденген. Тактикалық ойлау қабілетін дамыту. Қол күресі тек физикалық күшке емес, сонымен қатар тактикалық ойлауға да негізделген. Әрбір спортшы қарсыласын жеңу үшін арнайы тактикалар қолданады, сонымен қатар

әрбір қарсыластың күшін, қимылын алдын ала болжау арқылы оған қарсы әрекет жасауға үйренеді. Бұл спорттың маңызды ерекшелігі – қарсыласты тек күшпен ғана емес, тактикамен жеңу мүмкіндігі.

Қорытындылай келе, қол күресінің спорт түрімен айналысу әр түрлі жас санаттарында ұсынылған және бүкіл әлемде танымал ерлер де, әйелдер де сұранысқа ие және белсенді дамып келе жатқан спорт түрлерінің қатарына жатады.

Бұл зерттеудің нәтижелері қол күресінің тек спорттық бәсекеге қабілеттілікті арттырып қана қоймай, сонымен қатар адамның үйлесімді дамуына ықпал ететінін көрсетті. Физикалық күшті, икемділікті, төзімділікті және жылдамдықты дамыту арқылы спортшылар тек дене жағынан ғана емес, психологиялық тұрғыдан да шыңдалады. Бұдан бөлек, спорттық жарыстар мен жаттығулар адамның әлеуметтік байланыстарын нығайтып, жаңа достар табуға мүмкіндік береді. Қорыта айтқанда, қол күресі – дененің физикалық және психологиялық әлеуетін жан-жақты дамытуға мүмкіндік беретін ерекше спорт түрі. Оның денсаулыққа тигізетін пайдасы зор, ал спортшының тұлғалық дамуына қосатын үлесі орасан. Осы ғылыми жұмыс қол күресінің артықшылықтарын айқындап, оның әртүрлі бағытта дамуға тигізетін әсерін тереңірек зерттеуге мүмкіндік береді. Қол күресі – ежелден келе жатқан және қазіргі уақытта да танымал спорт түрі. Бұл спорт адамның физикалық және психологиялық қабілеттерін дамытатын тамаша құрал болып табылады. Қазақстанда қол күресі қарқынды дамып, әлемдік деңгейдегі жарыстарда үлкен жетістіктерге жетуде.

Спортшылардың армрестлингке деген қызығушылығы артып, елде бұл спорт түріне арналған арнайы секциялар мен клубтар ашылуда. Қол күресі тек күш пен төзімділікті ғана емес, тактикалық ойлау мен жылдам шешім қабылдау қабілеттерін де дамытады. Бұл спорттың адам денсаулығына тигізетін пайдасы зор, әрі ол дене жаттығуларының үйлесімділігін қамтамасыз етеді.



(1-сурет)

Әдебиеттер тізімі

1. Армспорт: техника, тактика, методика обучения/Живора П.В., Рахматов А. И.// Учеб. пособие для студ. высших педагогических учебных заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2001.

2. Живодёров А.В. Техническая подготовка спортсменов-армрестлеров на этапе начальной спортивной специализации // Учёные записки университета имени П.Ф.Лесгафта. — 2013. — №4. — С.114 – 116. Живодёров А.В. Техническая подготовка спортсменов-армрестлеров на этапе начальной спортивной

специализации // Учёные записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2013. – №4. – С.114 – 116.

3. Бугаевский К. А. Занятия атлетическими видами спорта в отражении филателии, фалеристики и нумизматики. Актуальные проблемы теории и методики армрестлинга, бодибилдинга, гиревого спорта, пауэрлифтинга и тяжелой атлетики. Вып. 4 : сб. науч. статей / под ред. В. П. Сименя. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2017. – С.4

МҮМКІНДІГІ ШЕКТЕУЛІ БАЛАЛАРМЕН ЖҰМЫС ІСТЕУГЕ АРНАЛҒАН ТҮЗЕТУ БАҒДАРЛАМАСЫН ӘЗІРЛЕУ

Какимжанов О.К., Павлодар облысы білім беру басқармасы, Баянауыл ауданы білім беру бөлімі «№ 2 Майқайың жалпы орта білім беру мектебі» коммуналдық мемлекеттік мекемесі.

*Біз ерекше қажеттіліктері бар адамдар үшін бірдей мүмкіндік жасауға міндеттіміз.
ҚР Президенті Қасым-Жомарт Тоқаев*

Аңдатпа. Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Кемелұлы Тоқаев Қазақстан халқына арнаған Жолдауында «Мүмкіндігі шектеулі адамдарға, оның ішінде мүгедек балалар тәрбиелеп отырған отбасыларға ерекше назар аударуды, олар үшін тең мүмкіндіктер жасауды тапсырған болатын. Осы орайда мектеп жасындағы мүмкіндігі шектеулі балаларды қоғам алдында тең өсуіне мұғалімнің атқаратын рөлі орасан зор. Балалардың адами қалыптасуы ата- анамен мектептің тікелей міндеті. [1]

Зерттеудің өзектілігі: Мүмкіндігі шектеулі балаларға арналған түзету бағдарламасын әзірлеу күрделі, бірақ өте маңызды процесс. Мұндай бағдарлама баланың жеке ерекшеліктері мен қажеттіліктеріне сәйкес құрылып, оның дамуына ықпал етуге бағытталған болуы тиіс. Балалардың қызығушылығы бойынша стандарттық емес жүйеде білім бере алады. Мүмкіндігі шектеулі балаларға үйірме жұмыстарын жеңілдете отырып жеке тапсырмалар беру арқылы және үйірме сабағын баланың жағдайына икемді түрде құрып дене шынықтыру сабағына қызығушылығын арттырамыз. Дене шынықтыру сабақтарында әртүрлі жастағы балалардың жиналуына байланысты балаларды әлеуметтендіру үшін үлкен мүмкіндіктер жасау арқылы табысқа жетудің өзектілігі артады. Мүмкіндігі шектеулі балалармен дене шынықтыру сабағында, балалардың әртүрлі топтармен өзара іс-қимылын ұйымдастырып, төзімділік пен мейірімділікке тәрбиелейді.

Зерттеу мақсаты:

- Баланың физикалық, психикалық және әлеуметтік дамуын қамтамасыз ету.
- Дене шынықтыру сабағында өзіне деген сенімін арттыру.
- Оқушының қоғамға бейімделуіне көмектесу.
- Дене шынықтыру пәнін оқуға деген қызығушылығын арттыру.

Зерттеу әдістері: Мүмкіндігі шектеулі баланың білім беру және

оналтылуын сондай-ақ оның білім беру ортасына интеграциялау формалары мен деңгейін таңдау мәселесі баланың дамуы мен мүмкіндіктері ескеріліп, психологиялық-медициналық-педагогикалық консилиумда, оның ата-аналарының (заңды өкілдерінің) тікелей қатысуымен шешіледі. Балалар үшін дербестілігін біртіндеп ұлғайтуға, өз іс-әрекетін ересек адамның көмегіне жүгіндіруге, оқушылардың өз күшіне деген сенімін ұялататын тәжірибешілік немесе жеңілдетілген тапсырмаларға көшуге бағытталған түзету-дамыту жұмысы жоспарланады,

Жобалау іс-әрекеті мен түрлі бағыттағы үйірме жұмыстары оқушылардың сабақтан тыс іс-әрекетін ұйымдастырудың негізгі формасы болып табылады. Мүмкіндігі шектеулі балаларды жобалау қызметіне қатыстырудың маңызы зор, себебі түрлі еңбек, шығармашылық іс-әрекет арқылы олардың өз мүмкіндіктерін ашуына жағдай жасап, социумға енуіне көмектеседі. Жобалау қызметі оқушылардың тұлғалық қасиеттерінің көрінуіне ықпал етеді, жеке адами құндылықтарын көрсетеді, адамдарға, іске, еңбек нәтижелеріне деген нақты қатынасы көрінеді. Мектепішілік шараларды ұйымдастыру кезінде дені сау балалармен қатар мүмкіндігі шектеулі балалардың да қатысуы көзделеді. Мүмкіндігі шектеулі балалар денсаулығындағы ақаулықтарының қандай деңгейде көрініс тапқанына қарамастан, олар басқа балалармен қатар тәрбие, мәдени-сауықтыру, спорттық шараларға қатыстырылады.

Баланың өзіндік бағалауы: Мүмкіндігі шектеулі балаларға ойын технологиясын енгізу болып табылады. В.А.Сухомлинскийдің сөзімен айтар болсақ, «Ойынсыз ақыл -ойдың қалыпты дамуы да жоқ» және болуы да мүмкін емес. Ойын дүниеге қарай ашылған үлкен жарық терезе іспетті, ол арқылы баланың рухани сезімі жасампаз өмірмен ұштасып, өзін қоршаған дүние туралы түсінік алады. Ойын дегеніміз-ұшқын, білімге құмарлық пен еліктеудің маздап жанар оты. Ойын – балаларға арналған ең қолжетімді іс-шара, қоршаған әлемнен алынған әсерлерді өңдеу тәсілі. Ойында баланың ойлау мен қиялының ерекшеліктері, оның эмоционалдық белсенділігі, қарым-қатынас қажеттілігін дамытуы айқын көрінеді. Ойын дене шынықтыру, моральдық, еңбек және этикалық білім беру жүйесінде үлкен орын алады. Бала қатарлас достарымен ойын арқылы өзін – өзі тұлға ретінде қалыптастырып бағалай алады. Ойын арқылы білімдерін практикада пайдалана алады, оларды әртүрлі жағдайда пайдалануға болады. [2]

Ата-аналармен іс- әрекет: Мүмкіндігі шектеулі балалардың ата-аналармен тығыз байланыста болу арқылы оқушыны спортқа бейімдеуге болады. Ата-аналар баланың дамуындағы ең маңызды факторлардың бірі болып табылады. Сондықтан олармен үнемі байланыста болып, бірлесіп жұмыс істеу қажет. Баланың қызығушылықтарын ескере отырып, оқу процесін қызықты әрі тиімді етуге болады. Баланың өзіне деген сенімін арттыру үшін оң атмосфера жасау өте маңызды.

Педагог пен психологтың бағалауы: Мүмкіндігі шектеулі балалардың сөйлеу және оқу қиындықтары бар болғандықтан дене шынықтыру маманы мектеп дефектологымен қоса жұмыс сауықтыру сабақтарын жүргізу арқылы нәтижеге қол жеткізе алады. Баланың психикалық дамуын бағалап, түзету жұмыстарын жүргізетін болса оқушының дене шынықтыру сабағына ынта – жігері оянады.

Зерттеу нәтижелері

Осы әдістеме тәсілдер арқылы мүмкіндігі шектеулі бала қабілеттері немесе жетістіктері үшін өзін адами тұлға ретінде қалыптастырады. Адамдар бір-біріне қажет. Қоғам осылай құрылады. Нағыз білім нақты қатынастармен жүзеге асырылуы керек. Барлық балаларға қолдау мен достық қажет. Өртүрлілік адам өмірінің барлық аспектілерін күшейтеді. Мүмкіндігі шектеулі балаларға инклюзивті орта ерекше білім беру қажеттіліктері бар балаларға оқу материалдарын меңгеру мүмкіндігін қалыптастырады. Балалардың және педагогтердің өзара қарым – қатынасын реттейді. Мүмкіндігі шектеулі балаларды қоғамға біріктіру қоғам мен әлеуметтік ортаның мүмкіндігі шектеуі бар баланың жеке басына әсері, баланың осы үдерісіне белсенді қатысуына, қоғамның өзін-өзі жетілдіруіне, әлеуметтік қатынастар жүйесіне байланысты болады.[3]

Қорытынды. Мүмкіндігі шектеулі балаларға арналған түзету бағдарламасын әзірлеу – күрделі және жауапты процесс. Оның тиімділігі баланың жеке ерекшеліктерін ескеруге, мақсаттарды дұрыс қоюға және тиімді әдістерді таңдауға байланысты. Мұндай бағдарламалар баланың өмірін жақсартуға және оның болашағына инвестиция салуға бағытталған.

Әдебиеттер тізімі

1. https://www.akorda.kz/kz/addresses/addresses_of_president/memleket-basshysy-kasym-zhomart-tokaevty-n-kazakstan-halkyna-zholdauy
2. Мастюкова Е.М. Ребенок с отклонениями в развитии. Москва, 1973.
3. <https://goo.edu.kz/content/view/47/19085?version=easy>

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ПРОЦЕСІНДЕ БІЛІМ АЛУШЫЛАРДЫҢ ДЕНСАУЛЫҚ МӘДЕНИЕТІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Капашев А.А., педагог - сарапшы, Шығыс Қазақстан облысы, Ұлан ауданы
«Қасым Қайсенов кентінің орта мектебі» КММ

Аңдатпа. Бұл зерттеу дене тәрбиесі процесінің білім алушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастырудағы маңыздылығын қарастырады. Қазіргі қоғамда денсаулық сақтау мәселесі өзекті болып табылады, ал білім беру жүйесінде дене тәрбиесінің рөлі ерекше мәнге ие. Аңдатпада дене тәрбиесі сабағының оқушылардың физикалық, психикалық, әлеуметтік денсаулығын нығайтудағы орны атап өтіледі. Сонымен қатар денсаулық мәдениетін қалыптастыру үшін оқушылардың салауатты өмір салтына деген көзқарасын дамыту, санитарлық-гигиеналық дағдыларын жетілдіру және эмоционалды тұрақтылықты сақтау қажеттілігі талқыланады. Дене тәрбиесі арқылы денсаулық мәдениетін қалыптастыру – бұл тек қана дене белсенділігін арттыру ғана емес, сондай-ақ өзін-өзі бақылау, мотивация, дұрыс тамақтану және демалыс режимі сияқты құндылықтарды оқушылардың өмір сүру салтына енгізу. Зерттеуде денсаулық

мәдениетін қалыптастырудың негізгі компоненттері: дене шынықтыру жаттығулары, психологиялық денсаулықты сақтау әдістері және әлеуметтік дағдыларды дамыту үрдісі талданады. Мақалада дене тәрбиесі бойынша инновациялық әдістер мен тәсілдер ұсынылып, олардың білім алушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастырудағы тиімділігі көрсетіледі. Бұл зерттеудің нәтижелері дене тәрбиесі саласындағы оқыту мен тәрбиелеу бағдарламаларын жетілдіру үшін маңызды болып табылады.

Түйін сөздер: дене тәрбиесі, денсаулық мәдениеті, білім алушылар, салауатты өмір салты, физикалық белсенділік.

e-mail: almas_ulan@mail.ru

Зерттеудің өзектілігі: Дене тәрбиесі процесінде білім алушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастырудың өзектілігі қазіргі қоғамдағы жастардың денсаулығын нығайтуға, салауатты өмір салтын насихаттауға және болашақ ұрпақтың өмір сапасын жақсартуға бағытталған маңызды міндеттермен анықталады. Бұл мәселе білім беру жүйесінің, дене тәрбиесі бағдарламаларының және әлеуметтік саясаттың басымдылықтары ретінде қарастырылады.

Зерттеудің мақсаты: Дене тәрбиесі процесінде білім алушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастыруды зерттеудің мақсаты – оқушылар мен студенттердің физикалық және психологиялық саулығын нығайтуға бағытталған білім беру әдістері мен тәсілдерін әзірлеу, олардың салауатты өмір салтына бейімділігін арттыру, денсаулыққа жауапты көзқарасты тәрбиелеу және оны өмірлік құндылық ретінде ұғындыру.

Зерттеу әдістері

1. Теориялық талдау және жинақтау әдісі. Зерттеу барысында денсаулық мәдениетін қалыптастыру мәселелері бойынша ғылыми еңбектер мен әдебиеттерге теориялық талдау жасалды. Бұл әдіс арқылы негізгі ұғымдар, теориялар және дене тәрбиесі процесінде қолданылатын әдістемелік тәсілдер жүйеленді. Әсіресе, Н.Қ. Айтмұхамбетов пен Қ.Б. Бейсембаевтың «*Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі*» атты оқу құралында ұсынылған дене тәрбиесін ұйымдастыру әдістеріне сүйендім [Айтмұхамбетов, 2018, 256 б.].

2. Әдістемелік бақылау және тәжірибелік зерттеу білім алушылардың дене шынықтыру сабақтарындағы денсаулық мәдениеті деңгейін бақылау үшін арнайы эксперименттік әдістер қолданылды. Бұл әдіс А.Ж. Қасымбекова мен Ж.М. Бекмұратовтың «*Салауатты өмір салтын қалыптастыру негіздері*» еңбегінде сипатталған әдістемелік ұсыныстарды негізге ала отырып жүзеге асырылды. [Қасымбекова, 2020, 198 б.].

3. Қолданбалы зерттеу әдістері Ғ.М. Мутановтың еңбектерінде ұсынылған практикалық әдістерге сүйене отырып, оқушылардың физикалық көрсеткіштерін бағалау және олардың денсаулық мәдениеті компоненттерін анықтау үшін сауалнамалар мен тесттер қолданылды. Бұл әдіс зерттеу нәтижелерінің нақтылығын қамтамасыз етуге мүмкіндік берді.

4. Сауалнама және статистикалық талдау әдісі оқушылардың дене тәрбиесіне көзқарасын, олардың салауатты өмір салтына бейімділігін анықтау мақсатында сауалнама жүргізіліп, алынған нәтижелер статистикалық талдаумен өңделді. Бұл әдісте Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің «Салауатты өмір салтын қалыптастыру жөніндегі ұлттық бағдарламасынан» [2022, 52 б.] алынған мәліметтерге сүйендім.

Зерттеу нәтижелері:

Дене тәрбиесі процесінде білім алушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастыру бойынша зерттеу нәтижелері кешенді әдістемелерді қолдану арқылы алынған. Нәтижелер білім алушылардың физикалық, психологиялық және әлеуметтік дамуына оң әсерін көрсетті:

- Оқушылар денсаулық мәдениетінің маңыздылығын терең түсініп, салауатты өмір салтының негізгі принциптерін меңгерді.

- Сауалнамалар мен тестілеу нәтижелері көрсеткендей, оқушылардың денсаулықты сақтау туралы білім деңгейі 20-30%-ға өсті.

- Эксперименттік әдістер арқылы дене тәрбиесі сабақтарына ойындар, топтық жаттығулар және спорттық шараларды енгізу оқушылардың белсенділігі мен қатысу деңгейін арттырды.

- Физикалық белсенділікке қатысу көрсеткіші 15-25%-ға ұлғайды.

- Дұрыс тамақтану, ұйқы режимін сақтау және зиянды әдеттерден бас тарту дағдылары қалыптасты.

- Практикалық тренингтер мен денсаулық сақтау шаралары арқылы оқушылардың күнделікті өмірінде пайдалы әдеттерді қолдану жиілігі артты.

- Бақылау нәтижелері бойынша, эксперименттік топтағы оқушылардың физикалық көрсеткіштері (шыдамдылық, күш, жылдамдық) бақылау тобына қарағанда едәуір жақсарды.

- Психологиялық сауалнамалар оқушылардың көңіл-күйі мен өзін-өзі бағалау деңгейінің жоғарылағанын көрсетті.

Қорытынды: Дене тәрбиесі процесінде білім алушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастыру – салауатты өмір салтын ұстануға бағытталған білім беру жүйесінің маңызды элементі. Бұл процесс оқушылардың денсаулық туралы білімдерін арттыруды, физикалық белсенділікке қызығушылығын оятуды және денсаулықты сақтау мен нығайтуға саналы көзқарасты қалыптастыруды көздейді.

Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, дене тәрбиесі сабақтарында инновациялық педагогикалық әдістерді қолдану оқушылардың физикалық және психологиялық дамуына, сондай-ақ әлеуметтік дағдыларының жетілуіне оң ықпал етеді. Осының негізінде салауатты өмір салтына бейімділік артып, денсаулық мәдениеті жоғары деңгейде қалыптасады.

Бұл бағытта педагогтердің біліктілігін арттыру, білім беру бағдарламаларын жетілдіру және оқушылардың ата-аналарын тарту – денсаулық мәдениетін тиімді қалыптастырудың негізгі шарттары болып табылады. Осылайша, дене тәрбиесі білім беру жүйесінде салауатты, белсенді және әлеуметтік жауапты ұрпақ тәрбиелеуге мүмкіндік береді.

Әдебиеттер тізімі

1. Айтмұхамбетов Н.Қ., Бейсембаев Қ.Б., Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі: оқу құралы. – Алматы: Қазақ университеті, 2018. – 256 б.
2. Қасымбекова А.Ж., Бекмұратов Ж.М., Салауатты өмір салтын қалыптастыру негіздері: оқу құралы. – Астана: ЕҰУ баспасы, 2020. – 198 б.
3. Мутанов Ғ.М. Білім беру және денсаулық: интеграциялық әдістер: ғылыми монография. – Алматы: Жібек Жолы, 2019. – 312 б.
4. Сейдахметова Р.Қ. Қазақстан жастарының денсаулығы: статистикалық талдау. – Алматы: Ғылым баспасы, 2021. – 140 б.
5. Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігі Салауатты өмір салтын қалыптастыру жөніндегі ұлттық бағдарлама. – Астана, 2022. – 52 б.

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Комарова Н.А., педагог-исследователь, преподаватель по физической культуре, школа-гимназия №45, Шымкент, Республика Казахстан

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема формирования ценностного отношения к здоровью у подрастающего поколения. На основе анализа научной литературы и результатов эмпирического исследования автор обосновывает важность занятий физической культурой как эффективного средства воспитания здорового образа жизни у обучающихся. В работе представлены результаты эксперимента, направленного на изучение динамики изменений мотивации и ценностных ориентаций учащихся в процессе реализации авторской программы физического воспитания. Полученные данные позволяют сделать выводы о положительном влиянии систематических занятий физической культурой на формирование у школьников устойчивых привычек здорового образа жизни и укрепление их физического и психического здоровья.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, обучение, ценности, мотивация, физическое воспитание, здоровье, школьники, образовательные программы, физическая активность.

e-mail: CTX-777@mail.ru

Актуальность исследования: Здоровье – одно из главных богатств каждого человека, и важность этого ресурса осознается все больше с каждым годом. В условиях современных реалий, когда уровень стресса растет, а физическая активность снижается, особенно важно уделять внимание формированию ценностей, связанных с заботой о собственном здоровье, начиная с самого раннего возраста. Одной из ключевых дисциплин, способных оказать влияние на этот процесс, является физическая культура. На сегодняшний день проблема ухудшения

состояния здоровья детей и подростков стоит достаточно остро. Малоподвижный образ жизни, связанный с развитием технологий и увеличением времени, проводимого за экранами гаджетов, ведет к снижению физической активности. Это, в свою очередь, способствует росту числа хронических заболеваний среди молодежи, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и диабет. Кроме того, неправильное питание и вредные привычки также оказывают негативное воздействие на организм молодых людей.

Цель исследования: Основная цель данной работы заключается в изучении влияния регулярных занятий физической культурой на формирование у школьников ценностных ориентаций, связанных со здоровьем.

Методы исследования: Анализ и обобщение литературных источников, изучение существующих научных работ и исследований по теме здорового образа жизни и физической культуры. Проведение опросов и анкетирования среди учащихся для выявления текущих тенденций и проблем. Экспериментальное исследование, включающее внедрение новых методов обучения и оценку их эффективности. Обработка и анализ полученных данных с использованием статистических приемов для оценки эффективности применяемых методов.

Результаты исследования: В исследовании принимали участие учащиеся 8-11 классов. Участники были распределены случайным образом на две группы: контрольную и экспериментальную [1,3]. Перед началом эксперимента был проведен опрос, который позволил узнать мнение обучающихся о занятиях физической культурой и их отношении к здоровому образу жизни. Большинство опрошенных учащихся выразило положительное отношение к физической активности, отметив, что регулярные занятия спортом помогают им чувствовать себя бодрее и увереннее. Около 70% респондентов указали, что предпочитают активный отдых пассивному, например, прогулкам на свежем воздухе вместо просмотра телевизора. Среди предпочитаемых видов физической активности лидирующие позиции заняли командные виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол). Однако около 30% учащихся выразили интерес к новым и нестандартным формам занятий, таким как йога, гимнастика, скалолазание, танцевальные направления, кроссфит и боевые искусства. Около 65% учащихся оценили текущие программы по физической культуре как удовлетворительные, но нуждающиеся в модернизации [2]. Это свидетельствует о том, что традиционные уроки физкультуры могут быть дополнены новыми элементами, чтобы удерживать внимание и интерес учащихся. Мотивация оказалась ключевым фактором, определяющим регулярность занятий физической культурой. Около 60% респондентов указали, что отсутствие мотивации является основной причиной пропуска занятий. При этом большинство учащихся отметили, что наличие интересных и разнообразных заданий, а также поддержка со стороны друзей и семьи, значительно повышают их мотивацию. Около 75% респондентов заявили, что совместные семейные активности, такие как прогулки, поездки на велосипеде или посещение спортзала, способствуют укреплению их желания вести здоровый образ жизни. Основными барьерами к регулярным занятиям физической культурой оказались нехватка времени (около 50% респондентов), усталость после учебы

(40%) и отсутствие удобных условий для занятий (25%). Это указывает на необходимость оптимизации расписаний и улучшения инфраструктуры для занятий спортом. Почти половина опрошенных учащихся принимает активное участие в школьных и внешкольных спортивных мероприятиях, таких как соревнования, марафоны и спартакиады. Это говорит о высоком уровне вовлеченности и готовности учащихся к активной общественной жизни. Хотя большинство учащихся продемонстрировало базовую осведомленность о принципах здорового образа жизни, около 20% респондентов признались, что нуждаются в дополнительной информации по вопросам правильного питания, режима дня и профилактики заболеваний. Это подчеркивает важность образовательных программ, направленных на повышение уровня знаний в этой области [2,4].

В проведение практической части исследования экспериментальная группа проходила программу занятий по физической культуре пять раз в неделю на протяжении трех месяцев. Занятия включали разные виды физической активности, такие как: Общая физическая подготовка: аэробные упражнения, силовые тренировки, растяжка; Командные виды спорта: волейбол, баскетбол, футбол; Специальные мастер-классы: йога, пилатес, кроссфит, танцы.

Таблица 1 - Программа занятий физической культурой

№	День недели	Разминка (5-10 минут)	Основная часть (20-40 минут)	Заминка (5-10 минут)	Дополнительные заметки
1	Понедельник	Общеразвивающие упражнения, кардио	Силовая тренировка (верхняя часть тела)	Растяжка мышц спины и плеч	Фокусируемся на правильной технике выполнения упражнений.
2	Вторник	Кардио-разминка, упражнения на гибкость	Командная игра (баскетбол, волейбол, футбол)	Растяжка мышц ног	Акцент на командной работе и развитии координации.
3	Среда	Легкая кардио-нагрузка, упражнения на равновесие	Индивидуальные тренировки (пилатес, танцы)	Расслабляющие упражнения (йога)	Улучшаем гибкость и координацию.
4	Четверг	Общеразвивающие упражнения, кардио	Силовая тренировка кроссфит	Растяжка мышц ног и бедер	Увеличиваем нагрузку постепенно.
5	Пятница	Кардио-разминка, упражнения на гибкость	Функциональная тренировка (с использованием собственного веса)	Растяжка всего тела (йога)	Развиваем силу, выносливость и координацию.

Семинары и лекции, обращающие внимание на важность здорового питания, психологии спорта и стилей жизни. Участникам предлагались обсуждения и

практические занятия, направленные на осознание связи между физической активностью и состоянием здоровья [5]. С участниками экспериментальной группы проводились регулярные встречи, направленные на обмен опытом и взаимную поддержку, что способствовало формированию командного духа. Использовались цифровые платформы и приложения для отслеживания прогресса, планирования тренировок и взаимодействия с тренером. Например, MyFitnessPal: приложение для ведения дневника питания и учета калорий. Strava: платформа для отслеживания пробежек, велосипедных поездок и других видов активности. Fitbit: трекер активности, который измеряет шаги, сон, пульс и многое другое. Интеграция виртуальной реальности и геймификации сделал процесс обучения более захватывающим и интересным. Одним из ключевых преимуществ инновационных методов является их способность адаптироваться к индивидуальным особенностям каждого ученика. Так, например, использование интерактивных технологий позволяет учитывать уровень физической подготовки, интересы и цели конкретного ребёнка, предлагая ему персонализированный план тренировок и рекомендаций [6,9]. Кроме того, внедрение инновационных методов способствовало укреплению межличностных отношений внутри учебного коллектива. Командные игры, совместные проекты и соревнования формировали у учащихся навыки работы в команде, развивали коммуникативные способности и учили уважительному отношению к партнёрам и соперникам.

Контрольная группа продолжала свои обычные занятия физической культурой без изменений, без дополнительных мероприятий и мотивационных программ.

Таблица 2 - экспериментального исследования

Группа	Время измерения	Возраст	Пол	Средний балл по тесту на знания о ЗОЖ	Уровень мотивации к занятиям спортом (шкала 1-5)	Результаты теста на физическую подготовленность (бег 1 км)	Изменения в поведении (дни с физической активностью в неделю)	Среднее количество потребляемых фруктов и овощей	Средняя продолжительность сна (часы)	Уровень стресса (шкала 1-5)	Средняя частота сердечных сокращений в покое (уд/мин)	Уровень самооценки (шкала 1-5)	Уровень тревожности (шкала 1-5)
Экспериментальная	До эксперимента	14-17	М	3.2	3.0	5 мин 30 сек	2 дня	2	7	3	70	7	4
Экспериментальная	После эксперимента	14-17	М	4.1	4.2	4 мин 45 сек	4 дня	3	8	2	68	8	3
Контрольная	До	14-17	Ж	3.0	2.8	5 мин	2	1.5	6.5	3.	72	6	5

я	эксперимента					45 сек	дня			5			
Контрольная	После эксперимента	14-17	Ж	3.3	3.1	5 мин 30 сек	2,5 дня	1.8	6.8	3.2	70	6.5	4.5

Важно отметить, что внедрение инновационных методов требует от учителей и тренеров постоянного профессионального роста и освоения новых знаний. Современный преподаватель физической культуры должен быть не просто хорошим специалистом в своей области, но и разбираться в информационных технологиях, психологии и педагогике [8]. Только такой подход позволит максимально эффективно использовать потенциал инновационных методов и достичь поставленных целей. В заключение стоит подчеркнуть, что формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни — это долгосрочный процесс, требующий комплексного подхода. Инновационные методы играют в нём важную роль, однако они должны сочетаться с традиционными формами обучения и воспитания, а также с поддержкой со стороны семьи и общества [7]. Только в таком случае можно рассчитывать на то, что будущие поколения будут здоровыми, активными и ответственными гражданами.

Выводы: Результаты исследования подтвердили, что успешное формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у обучающихся возможно через использование инновационных методов, индивидуальной работы, мотивации и поддержки, а также вовлечения семьи. Внедрение этих подходов в образовательные программы позволит улучшить качество жизни подрастающего поколения и укрепить здоровье нации. Важно отметить, что внедрение инновационных методов требует от учителей и тренеров постоянного профессионального роста и освоения новых знаний. Современный преподаватель физической культуры должен быть не просто хорошим специалистом в своей области, но и разбираться в информационных технологиях, психологии и педагогике. Только в таком случае можно рассчитывать на то, что будущие поколения будут здоровыми, активными и ответственными гражданами.

Список литературы

1. Солодков А.С, Сологуб Е.Б. С60 Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. — М.: Олимпия Пресс, 2005. —528 с
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000 – 480 с. ISBN 5-7695-0567-2. Ст. 13.
2. Виленский М.Я., Сафин Р.С. Психолого-педагогические аспекты физической культуры – М.: Академия, 1999. – 352 с.
3. Барановская, Д.И. Роль физкультурных занятий в формировании мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи / Д.И. Барановская, В.И. Врублевская // актуальные проблемы оздоровительной

физической культуры и спорта для всех на современном этапе: матер. VIII междунауч. сессии по итогам НИР за 2004 г. – М.: БГУФК, 2005. – С. 13-16.

4. Голощапов Б.Р. Научные основы физической подготовки школьников / Б.Р. Голощапов. – СПб.: Питер, 2006. – 416 с.

5. Иванов А.В. Ценностные ориентации личности в контексте современного общества / А.В. Иванов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. – 320 с.

6. Ахметжанов Н.Б. Современные подходы к обучению физической культуре в школе / Н.Б. Ахметжанов. – Шымкент: Нурлы жол, 2014. – 304 с.

7. Петров П.К. Методология педагогического исследования / П.К. Петров. – М.: Академия, 2004. – 224 с.

8. Федоров А.И. Педагогическое мастерство учителя физической культуры / А.И. Федоров. – Екатеринбург: У-Фактория, 2005. – 288 с.

9. Смагулов К.Ж. Здоровый образ жизни и физическая активность в школьном образовании / К.Ж. Смагулов. – Павлодар: ЭКО, 2016. – 216 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА СОН И ОТДЫХ

Копылов А.В., старший преподаватель, НАО Костанайский региональный университет имени Ахмет Байтурсынулы, город Костанай

Гаджиева М.М., магистр педагогического образования, КГКП «Костанайский высший педагогический колледж», город Костанай, Республика Казахстан

Аннотация. Физическая активность оказывает значительное влияние на качество сна и общую восстановительную способность организма. Исследования показывают, что регулярные умеренные физические нагрузки способствуют улучшению как качества сна, так и его продолжительности. Физическая активность способствует ускорению процесса засыпания, повышению глубины сна, а также улучшению его структуры, увеличивая долю глубокого сна.

Ключевые слова: физическая активность, сон, отдых, тренировка, упражнения.

e-mail: Gadzhieva-meka@mail.ru

Актуальность исследования. Влияние физической активности на сон и отдых – тема, требующая глубокого анализа, поскольку индивидуальные реакции на тренировки чрезвычайно разнообразны. Утверждение о том, что физическая активность положительно влияет на сон, справедливо, но нуждается в существенных уточнениях. Проблема заключается в оптимальном балансе интенсивности, времени тренировки и индивидуальных особенностей организма. Исследования неоднократно демонстрируют, что высокоинтенсивные тренировки, особенно непосредственно перед сном, могут серьезно нарушать сон. Повышенная активность симпатической нервной системы, выброс адреналина и кортизола – все это приводит к возбуждению, учащенному сердцебиению, затрудненному засыпанию и поверхностному, беспокойному сну, часто сопровождающемуся

частыми пробуждениями. Человек может чувствовать себя уставшим физически, но его мозг остается активным, что препятствует переходу в фазу глубокого сна. Это особенно актуально для тренировок, включающих силовые упражнения с тяжелыми весами или интервальные высокоинтенсивные тренировки, которые вызывают значительное напряжение организма. Напротив, умеренные физические нагрузки, выполненные за несколько часов до сна, часто оказывают благотворное воздействие. Это может быть прогулка на свежем воздухе, йога, плавание или легкий бег трусцой. Такие тренировки способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые обладают расслабляющим эффектом и снижают уровень стресса. Умеренная физическая активность способствует нормализации сердечного ритма, снижению артериального давления и улучшению циркуляции крови. Мышечная усталость, вызванная умеренной нагрузкой, способствует более быстрому засыпанию и увеличению продолжительности глубокой фазы сна, что крайне важно для полноценного отдыха и восстановления организма.[1] Силовые тренировки, выполненные с правильной техникой и в разумном объеме, также способствуют улучшению качества сна. Они укрепляют мышечный корсет, улучшают осанку, что позитивно влияет на качество сна, устраняя дискомфорт, связанный с неправильным положением тела во время отдыха. Однако, перегрузка может привести к обратным результатам, вызывая мышечные боли и затрудняя засыпание. Гибкие упражнения, такие как йога, пилатес или стретчинг, оказывают глубокое расслабляющее воздействие. Они помогают снять мышечное напряжение, улучшить подвижность суставов и способствовать снижению уровня тревожности. Регулярная практика гибких упражнений может помочь справиться с бессонницей, вызванной стрессом или напряжением. Медитация и глубокое дыхание, часто включаемые в подобные практики, также способствуют расслаблению нервной системы и улучшению качества сна. Важно подчеркнуть, что оптимальное время тренировок индивидуально.[2] Некоторые люди чувствуют себя лучше, тренируясь утром, другие – вечером.

Цель исследования - выявление влияния физической активности на качество сна и общее состояние отдыха у детей и подростков, а также определение оптимальных стратегий физической нагрузки для поддержания здорового сна и обеспечения общего благополучия.

Экспериментирование с разными временными интервалами поможет определить оптимальный режим для каждого конкретного человека. Обратите внимание на свое самочувствие: если после тренировки вы чувствуете возбуждение и не можете уснуть, следует изменить время или интенсивность тренировки. Критерии оценки продолжительности сна детей школьного возраста значительно отличаются от критериев для взрослых. Для детей количество часов сна имеет решающее значение, но не менее важно качество сна. Дети школьного возраста нуждаются в 9-11 часах непрерывного сна в сутки. Недостаток сна у детей может привести к снижению концентрации внимания, ухудшению успеваемости, раздражительности, повышенной тревожности и проблемам с поведением. Оценка качества сна у детей может проводиться родителями, наблюдающими за поведением ребенка, и специалистами, используя полисомнографию

(исследование сна). Факторы, влияющие на качество сна у детей, включают режим дня, питание, уровень физической активности, наличие стрессовых ситуаций и сопутствующие заболевания. Важно создать для ребенка благоприятную среду для сна: комфортная температура в спальне, темнота, тишина, удобная постель. Регулярные физические нагрузки важны для детей, но следует избегать интенсивных тренировок непосредственно перед сном. В заключение, влияние физической активности на сон — сложная взаимосвязь, зависящая от многих факторов. Умеренная физическая активность, выполняемая в оптимальное время, способствует улучшению качества сна, но высокоинтенсивные тренировки перед сном могут вызывать бессонницу.[3]

Методы исследования: индивидуальный подход и экспериментирование с разными режимами помогут найти оптимальный баланс между физической активностью и полноценным отдыхом, учитывая специфику возрастных категорий. Консультация с врачом или специалистом по спортивной медицине рекомендуется при наличии проблем со сном.

В ходе проведенного анкетирования приняли участие 58 человек. Сейчас мы рассмотрим полученные ответы.

29 ответов

29 ответов

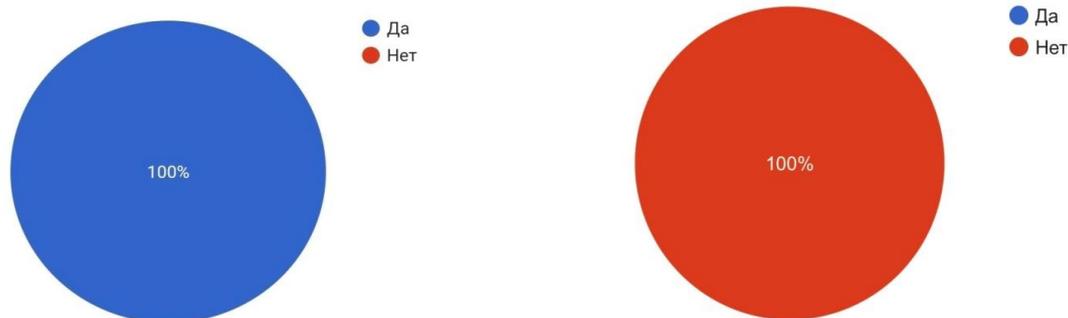


Рисунок 1 - Занимается ли ребенок спортивной секцией (n=29)

Исходя из результатов 29 детей занимаются спортивными секциями.

Исходя из результатов 29 детей не занимаются спортивными секциями.

29 ответов

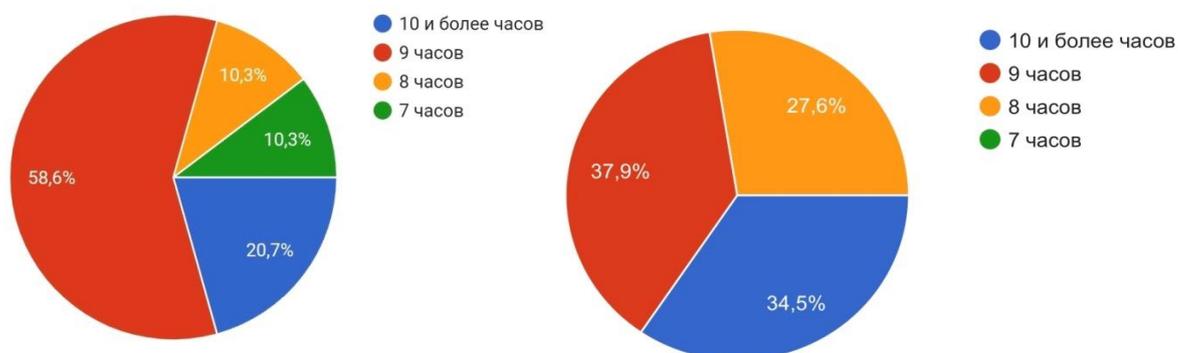


Рисунок 2- Сколько времени ребенок спит ночью после тренировки (n=29)

Исходя из результатов, 6 ответили 10 часов, 17 ответили 9 часов, 3 ответили 8 часов, 3 ответили 7 часов.

Исходя из результатов, 10 ответили 10 часов, 11 ответили 9 часов, 8 ответили 8 часов.

29 ответов

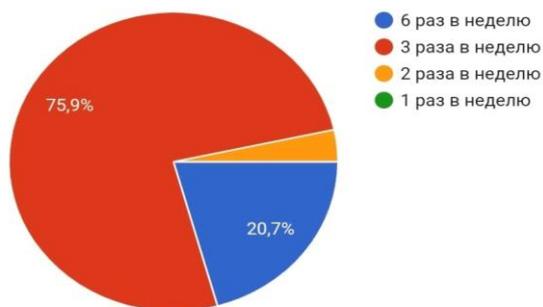
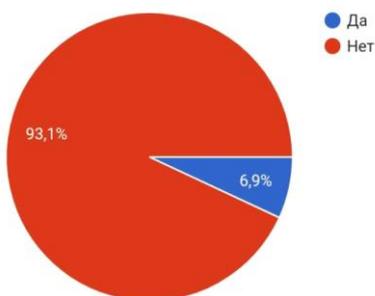


Рисунок 3 - В течении недели сколько раз посещает спортивные секции (n-29)

Исходя из результатов 5 ответили 6 раз, 23 ответили 3 раза, 1 ответил 2 раза.

29 ответов



29 ответов

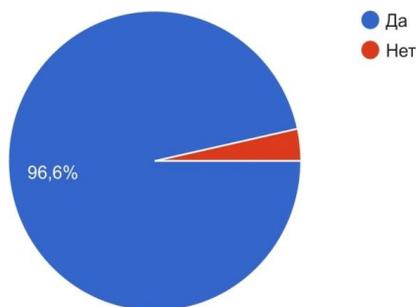


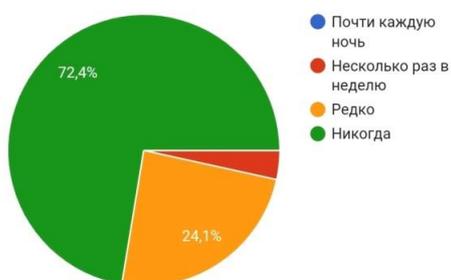
Рисунок 4 - Есть ли проблемы со сном такие как бессонница или пробуждение по ночам. (n-29)

Исходя из результатов 27 ответили нет, 2 ответил да.

Исходя из результатов 28 ответили да, 1 ответил нет.

В результате из представленных данных, можно сделать вывод, что среди детей, занимающихся спортом, проблемы со сном, такие как бессонница или пробуждение по ночам, встречаются редко

29 ответов



29 ответов

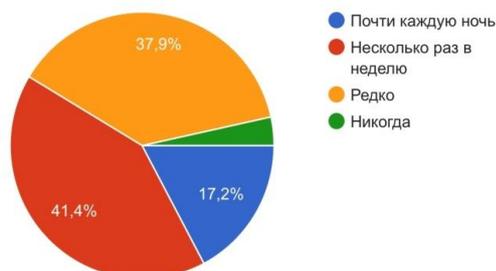


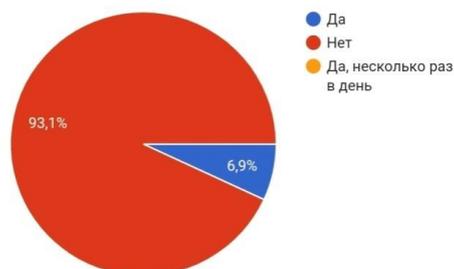
Рисунок 5 - Как часто возникают проблемы со сном (n-29)

Исходя из результатов 21 ответили никогда, 8 ответили редко, 1 ответил несколько раз в неделю.

Исходя из результатов 1 ответили никогда, 11 ответили редко, 12 ответили несколько раз в неделю, 5 ответили каждую ночь.

Данные результатов указывают на то, что большинство детей редко или никогда не сталкиваются с проблемами со сном, что может быть связано с их физической активностью и регулярными занятиями спортом.

29 ответов



29 ответов

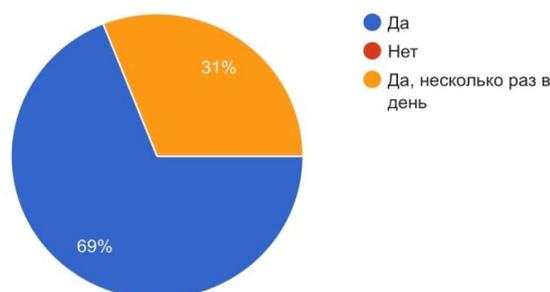


Рисунок 6 - Чувствует ли ребенок усталость или сонливость в течении дня (n-29)

Исходя из результатов 27 ответили нет, 2 ответили да.

Исходя из результатов 9 ответили да, несколько раз в день, 20 ответили.

Представленные результаты указывают на то, что большинство детей, участвующих в спортивных занятиях, не испытывают значительной усталости или сонливости в течение дня. Регулярные физические упражнения способствуют поддержанию высокого уровня энергии и бодрости у детей.

29 ответов

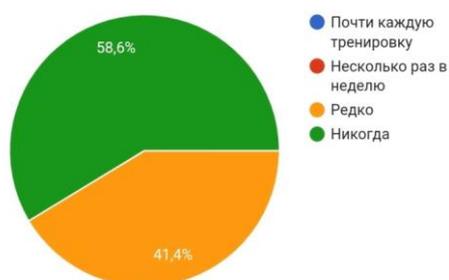


Рисунок 7 - Как часто ребенок ощущает усталость во время тренировки из-за не достатка сна (n-29)

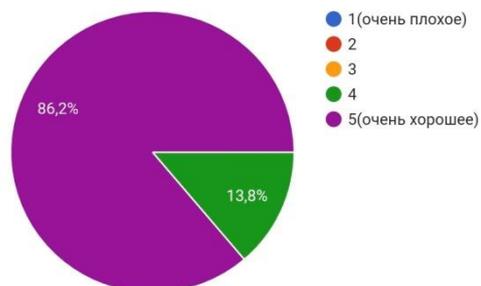
Исходя из результатов 17 ответили никогда, 12 ответили редко.

Результаты указывают на то, что большинство детей редко испытывают усталость во время тренировок из-за недостатка сна, что может говорить о том, что у них хорошее качество сна. Однако, необходимо учитывать, что некоторые дети все же могут сталкиваться с этой проблемой, что подчеркивает важность обеспечения им достаточного отдыха и сна для поддержания оптимального физического и эмоционального состояния.

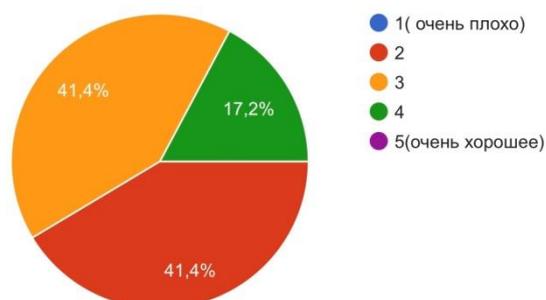
Рисунок 8 - оцените качество сна ребенка (n-29) исходя из результатов 4 ответили 4 (хорошее), 25 ответили 5 (очень хорошее).

Исходя из результатов 5 ответили 4 (хорошее), 12 ответили 2, 12 ответили 3.

29 ответов



29 ответов



Результаты исследования: исследование влияния физической активности на сон у детей школьного возраста, занимающихся в спортивных секциях, выявило сложную взаимосвязь между регулярными тренировками и качеством ночного отдыха. Анализ анкетных данных позволил сделать несколько важных выводов, требующих более детального рассмотрения. Во-первых, наблюдается корреляция между уровнем физической активности и улучшением качества сна. Дети, активно участвующие в спортивных секциях, чаще сообщают о более глубоком и продолжительном сне, а также о меньших трудностях с засыпанием. Это связано с несколькими факторами.

Физиологически, регулярные тренировки способствуют выработке гормона мелатонина, регулирующего циркадные ритмы и отвечающего за сонливость. Физическая нагрузка также помогает снизить уровень кортизола (гормона стресса), который может мешать засыпанию. Кроме того, физическая активность способствует нормализации работы сердечно-сосудистой системы, что улучшает качество сна. Важно отметить, что интенсивность тренировок играет роль: умеренные и регулярные нагрузки наиболее благоприятны, в то время как чрезмерные тренировки могут вызывать переутомление и, как следствие, бессонницу или нарушения сна. Этот аспект требует дальнейшего исследования с учетом специфики различных видов спорта и индивидуальных особенностей детей. Во-вторых, занятия спортом способствуют формированию более здоровых привычек, в том числе и регулярного режима дня. Дети, участвующие в тренировках, чаще придерживаются расписания, включая строгое время отхода ко сну и пробуждения. Это дисциплинирует и способствует улучшению качества сна за счет синхронизации биологических часов организма.

Однако, наблюдается и обратная закономерность: дети, систематически пропускающие тренировки или имеющие нерегулярный график занятий, чаще страдают от нарушений сна. Это подчеркивает важность не только самой физической активности, но и ее регулярности и организованности. В-третьих, уровень усталости после тренировок является фактором, влияющим на сон. В нашем исследовании была замечена тенденция: после интенсивных тренировок дети испытывали усталость, которая, в целом, способствовала более быстрому засыпанию и глубокому сну. Однако, избыточная усталость может привести к

проблемам, таким как поверхностный сон, частые пробуждения и снижение общего качества отдыха. Поэтому необходимо соблюдать баланс между физической нагрузкой и достаточным отдыхом. Оптимальный режим тренировок должен быть индивидуально подобран с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

Выводы: в целом, результаты исследования подтверждают положительное влияние физической активности на сон детей школьного возраста, занимающихся в спортивных секциях. Однако, необходимо учитывать интенсивность тренировок, регулярность занятий и общую организацию режима дня. Дальнейшие исследования должны сосредоточиться на выяснении оптимального баланса между физической нагрузкой и отдыхом для различных возрастных групп и видов спорта, а также на изучении влияния других факторов, например, питания и психоэмоционального состояния ребенка. Важным является и пропаганда здорового образа жизни и формирование у детей понимания важности достаточного и качественного сна для их физического и умственного развития.

Список литературы

1. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39556996/#linkout>
2. Нейробиология сна: современный взгляд: Учебное пособие / Петров А.М., Гиниатуллин А.Р. – Казань: КГМУ, 2012 – 109 с. С-73

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ҮДЕРІСІНДЕ БІЛІМ АЛУШЫЛАРДЫҢ ДЕНСАУЛЫҚ МӘДЕНИЕТІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Косжанов А.Т., Х.Өзбекқалиев атындағы Маңғыстау жоғары политехникалық колледжі дене тәрбиесі пәнінің оқытушысы, Маңғыстау облысы, Ақтау қаласы

Андатпа. Мақалада оқу және тәрбиелеу үдерісінде оқушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастыру, сауықтыру, салауатты өмір салтына деген көзқарасының қалыптасуы бағаланып, денсаулық көрсеткіштеріне әсер ететін факторлар анықталғаны айтылған. Денсаулықты сақтау мәдениетін тәрбиелеу моделін қалыптастыру бойынша тәжірибелік жұмыстардың жолдары мен нәтижелері ұсынылған. Бұл зерттеу деректері жоғары оқу орындарындағы дене тәрбиесі сабақтарын тиімді ұйымдастыруға мүмкіндік береді.

Түйін сөздер: денсаулық сақтау технологиялары, денсаулық мәдениеті, модель, тәжірибені жақсарту, нәтижелер.

e-mail: Koszhanov1989@bk.ru

Зерттеудің өзектілігі: Денсаулық мәдениетін және білім алушылардың кәсіби-қолданбалы физикалық дайындығының жоғары деңгейін қалыптастырудың тиімді моделін әзірлеу жолдарын қарастыру.

Зерттеудің мақсаты: Ағзаға теріс әсер ететін, денсаулық сақтауға кері ықпал жасайтын факторлармен күресе отырып, физикалық тұрғыдан тәрбиелеу үдерісінде білім алушылардың күн тәртібіне сауықтыру, спорттық іс-шараларды тиімді енгізу арқылы денсаулық мәдениетін қалыптастыру.

Зерттеу әдістері: әңгімелесу, сұхбат, сауалнама, бейнефильмдер көрсету, челлендж, сайыстар.

Зерттеу нәтижелері: Зерттеу жұмыстарын негізге ала отырып ұйымдастырылған дене тәрбиесі үдерісі денсаулық мәдениетін қалыптастырудың жүйелік әсеріне қол жеткізуді қамтамасыз етті. Осылайша денсаулық мәдениеті, салауатты өмір салтын ұйымдастыру құндылықтары мен мотивтері жүйесінің қалыптасуы, жеке тұлғаның физикалық мәдениетін дамыту, кәсіби-қолданбалы физикалық мәдениетті қалыптастыру жүйелі жүргізіліп, оң нәтижесін берді.

Қазіргі қоғам дамуы жағдайында білім беру мекемелеріндегі оқушылардың денсаулық көрсеткіштерінің күрт төмендеуі байқалады. Білім алушылардың денсаулығына теріс әсер ететін факторлар: оқу жүктемесінің артуы, үй тапсырмасының көптігі, жеке ерекшеліктерді ескермей оқу, гиподинамия, зиянды әдеттерге үйір болу. Көптеген дәлелдерге сүйене отырып, денсаулық сақтау стратегиясын қалыптастыру мен салауатты өмір салтын ұстануға мотивация қалыптастырудағы басым мүмкіндіктер бар екендігін айтуға болады. Кез келген адамның денсаулығын құндылық ретінде қарастыру керек, сонымен қатар дене шынықтыру сабағында сауықтыру ортасын қалыптастыру қажет. Білім алушылардың денсаулық мәдениетін және денсаулық сақтау стратегиясын қалыптастыру үшін, ең алдымен педагогтің өзі денсаулықты сақтауға бағытталған педагогикалық қызметтің кәсіби сипаттамасына ие болуы тиіс. Дене тәрбиесі пәні педагогі білім беру үдерісінде білім алушылардың өмірінде физикалық мәдениет пен спорттың маңыздылығына, өз денсаулығына саналы қатынасын қалыптастыруға, дұрыс тамақтануға, денсаулыққа теріс әсер ететін факторлардың зиянын түсінуге, күнделікті өмірде қозғалыс режимдерін пайдалануға және тек денсаулықты нығайту ғана емес, оны қолдауға мотивация қалыптастыруға ерекше назар аударуы керек. Білім алушыларды физикалық тәрбиелеу үдерісіне тарту арқылы денсаулық мәдениетін қалыптастыруға ықпал етуге болады.

Денсаулық мәдениеті физикалық, психологиялық, моральдық, кәсіби денсаулықты, сондай-ақ салауатты өмір салтын қамтиды. Денсаулық мәдениетінің құрылымдық компоненттері: когнитивтік компонент (білім мен түсініктердің жиынтығы), мотивациялық-құндылық компонент (құндылықтық бағыттар мен ынталандырулар), іс-әрекеттік компонент (денсаулық мәдениетінің тәжірибелік аспектілері). Бұл компоненттердің әрқайсысы денсаулық мәдениетін және кәсіби-қолданбалы дене мәдениетінің сәйкес элементтерін қамтиды.

Осыған байланысты денсаулықты сақтауға үйрету жұмыс істеп жүрген маманның басым міндеттерінің бірі болып табылады. Кәсіби аурулардың алдын алу үшін күнделікті өмірде дене тәрбиесі құралдары мен әдістерін қолдану

кажет. Алайда зерттеулер көрсеткендей, бұл саладағы көптеген адамдардың денсаулық мәдениеті қалыптаспаған, бұл олардың салауатты өмір салты шарттарын сақтамауымен дәлелденеді.

Колледж қабырғасында 1-курс білім алушыларымен жасалған қысқа мерзімді зерттеулерге сүйене отырып, төмендегідей статистикаға қол жеткізілді. Ата-аналармен сауалнама жүргізу барысында 95% ата-аналар баласының денсаулығы жайлы толық хабардар, тек қана 5%-ы қосымша ақпарат қажет екенін айтады. 79%-ы баланың физикалық дамуы туралы ақпаратқа ие, 20%-ы қосымша ақпарат қажет деп санайды, 1%-ы ақпаратқа ие емес; 81%-ы білім беру мекемесінде денсаулықты сақтау бойынша жұмыс түрлеріне қанағаттанатындықтарын жеткізсе, 82%-ы білім беру мекемесінде оқушылардың денсаулығын сақтау және нығайтуға бағытталған сауықтыру іс-шараларына оң көзқараста болып шықты. Білім алушылармен сұхбат барысында 98%-ы денсаулыққа теріс әсер ететін келесі зиянды әдеттерді атап өтеді: темекі шегу, алкоголь, есірткі нәрселер тұтыну, дұрыс тамақтанбау, ұйқының жетіспеушілігі және қозғалыс белсенділігінің төмендігі туралы білімдерін көрсетті. Олар әр түрлі гаджеттерге еріксіз арбалып, соның әсерінен 60%-ы қозғалыс белсенділігінің төмен екенін мойындады. Басым көпшілігі білім беру мекемесіндегі дене тәрбиесі сабақтарымен шектелетінін айтады. Ал 20%-ы қосымша дене тәрбиесінің сауықтыру сабақтарына немесе спорттық секцияларға қатысады. Сондай-ақ 10%-ы жүйелі түрде таңертеңгі гимнастиканы, жаттығуларды орындайтынын, 20%-ы – бұл шараны жүйесіз, яғни уақытша орындайтынын көрсетеді.

Жасөспірімдер өздерінің түнгі ұйқыларының тәртібі туралы сауалнамаға жауап берді. 40%-ы түнгі ұйқының жетіспейтінін және оның ұзақтығы 7 сағаттан аз екенін айтады. Білім алушылардың 90%-ы білім беру мекемесінде адамның денсаулығына теріс әсер ететін факторлар туралы үнемі әртүрлі іс-шараларда талқыланатынын айтады, хабардар болып шықты. Ең маңызды болып табылатындар: сынып сағаттары, әңгімелер, әлеуметтік бейнемазмұндарды көру, дене шынықтыру сауықтыру іс-шараларын ұйымдастыру және өткізу. Жыл сайын Дүниежүзілік денсаулық күніне арналған іс-шаралар барлық білім беру ұйымдарында өткізіледі, оған 95% оқушылар қатысады және олар ұйымдастырушылар ретінде де, қатысушылар ретінде де белсенді. Колледжде жыл сайын ата-аналар арасында сауалнама өткізіліп, сауықтыру ортасының балалардың денсаулығын сақтау мәселесіне қанағаттанушылық деңгейі анықталады. Білім алушылардың денсаулық мәдениетін арттыру үшін денсаулық тақырыбында колледжішілік челлендж, көрме, спорттық шаралар ұйымдастырылды.

Жүргізілген жұмыстар нәтижелері бойынша білім алушылардың физикалық денсаулығы көрсеткіштері бойынша оң динамика байқалды:

- физикалық дайындық деңгейі жоғары оқушылардың үлесі 1,4%-ға артты;
- дене қалыптарының бұзылуы бар оқушылардың саны 6,4%-ға төмендеді;
- арнайы медициналық топта жаттығатын оқушылардың саны 0,7%-ға азайды.

Тәжірибелік зерттеу әдістемесін қолдану мотивациялық салада оң өзгерістерге әкелді. Эксперименттік топтағы білім алушылар үшін болашақ кәсіби қызметте қажетті сапаларды дамытуға деген ұмтылыс маңыздырақ болды. Бұл мотив мотивациялар жүйесінде 9-орыннан 5-орынға ауысты. Сондай-ақ денсаулықты жақсартуға, белсенділік пен көңіл-күйді көтеруге деген ұмтылыс 6-орыннан 4-орынға көтерілді. Зерттеу тобының қатысушылары ең жоғары белсенділікті таңертеңгі гимнастика мен дербес жаттығу сабақтарын орындауда көрсетті. Екінші орында – спорттық ойындар, үшінші орында – аэробика мен тренажер залында жаттығулар жиынтығы.

Қорытынды: Алынған деректерге сүйене отырып, білім беру мекемесінде оқушылардың денсаулығын сақтау және нығайту үшін қолайлы жағдайлар жасалғаны, қатысушылардың денсаулығын мониторингтеу жүйелі түрде жүргізіліп, ақпараттық-ағартушылық жұмыстар мен алдын алу шаралары өткізілді. Ата-аналарға қосымша ақпарат беру мәселесіне назар аударып, ата-аналарды сауықтыру ортасын қалыптастыру бойынша ақпараттандыруды арттыруға бағытталған іс-шаралар жоспары құрылды. Зерттеу жұмыстарын негізге ала отырып ұйымдастырылған дене тәрбиесі үдерісі денсаулық мәдениетін қалыптастырудың жүйелік әсеріне қол жеткізуді қамтамасыз етті. Осылайша денсаулық мәдениеті, салауатты өмір салтын ұйымдастыру құндылықтары мен мотивтері жүйесінің қалыптасуы, жеке тұлғаның физикалық мәдениетін дамыту, кәсіби-қолданбалы физикалық мәдениетті қалыптастыру жүйелі жүргізіліп, оң нәтижесін берді.

Әдебиеттер тізімі

1. Давыдова С.А. Физикалық мәдениеттің тұлғаның денсаулық сақтау стратегиясын қалыптастырудағы функциялары // Дискуссия. – 2012. – №4 (22). – 146–148 б.
2. Давыдова С.А. Дене тәрбиесі мұғалімінің денсаулық сақтау қызметіне дайындық деңгейі. – 2014. – №20. – 185–188 б.
3. Беляев А.П. Тенденции развития профессионального образования // Педагогика. 2003. № 6. С. 21-27.
4. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе. Хрестоматия по возрастной психологии / Под ред. Д.И. Фельдштейна. М., 1994.

ДЕНЕ МҮМКІНДІКТЕРІН ТӘРБИЕЛЕУДЕГІ НЕГІЗГІ ТҮСІНІКТЕР МЕН АТАУЛАР

Қарақов А., педагогика ғылымдарының докторы,
Амитова Ж., педагогика ғылымдарының магистрі,
Азірбайжан Е.Н., педагогика ғылымдарының магистрі, Абай атындағы Қазақ
ұлттық педагогикалық университеті, Алматы

Андатпа: Бала туғаннан бастап белгілі бір дене мүмкіндігіне ие. Ағзаның құрылымы мен дене мүшелерінің биологиялық жетілуі барысында мұндай мүмкіндіктер адамның әр түрлі дене ерекшеліктеріне байланысты дамиды.

Түйін сөздер: Қозғалыс, қимылдар, белсенділік, дене қабілеті, шапшаңдық, шыдамдылық, күш-қабілеттер, дене жаттықтырулары.

Кез келген жеке тұлғаның мүмкіндігі адамның тиісті ағза құрылымы мен дене мүшелерінің өзара әрекетіне негізделген жеке адамның іс-қимылына сүйенеді. Осы процестердің өзара байланысы, олардың белсенділік қатынасы және бір-біріне тәуелділігі жеке адамның қабілетін, оның ерекшеліктерін анықтайды.

Дене мүмкіндігі деп адамның белсенді қозғалыс қызметін жүзеге асырудағы физикалық дайындығын көрсететін, оның белгілі бір биологиялық және психикалық әлеуметтік жағдайының жиынтығын айтады.

Көп жағдайда қозғалыс міндеттерінің шешілуін қамтамасыз ететін негізгі дене мүмкіндіктеріне дене күшін, шыдамдылығын, шапшаңдығын және икемділігін жатқызады.

Дене мүмкіндіктері жалпы және арнаулы белгілер арқылы сипатталады. Жалпы белгілер дене мүмкіндіктерінің көпшілігін, ал арнаулы белгілер дене мүмкіндіктерінің дербес ерекшелігін белгілейді.

Қозғалыс қимылдары өзгеріп отыратын режимге, ағзаның ішкі және сыртқы жағдайына байланысты орындалады. Мұның өзі механикалық жұмыстың сипатына, нәтижесіне, дене мүмкіндіктерін тұтастай көрсету ерекшелігіне әсер етеді. Дене мүмкіндіктерінің жалпы белгілерінің ішінде денені және оның бөліктерін қозғайтын бұлшық еттердің жұмысы ерекше рөл атқарады. Дене мүмкіндіктерінің жалпы белгілеріне батылдық, ұйымшылдық, ерік-күшті көрсете білу ерекшеліктері де жатады. Қозғалыс міндеттерін шешудің жағдайы дене мүшелерінің өзара байланысты сипатына, ағзаның құрылымына, олардың бір-біріне тәуелділігі мен белсенділігіне байланысты. Бұл – дене бөліктері мүмкіндіктерінің өзара байланыстың көрінісі, бір мүмкіндіктен екінші мүмкіндіктің ерекшелігі. Дене мүмкіндігінің үш түрлі өлшемі болады. Мысалы, шыдамдылық – жұмыстың соңғы уақытымен, күш – қозғалыстағы объектілердің салмағымен, шапшаңдық – уақыт бөлігіндегі қозғалыстың санымен өлшенеді.

Дене тәрбиесінде «қозғалыстық» және «психомоторлық» мүмкіндіктер атаулары да пайдаланылады. Екі атау да «дене мүмкіндігі» деген түсінікті алмастырмайды. Олар психикалық және биологиялық процестердің жеке

тұлғадағы бірлігі туралы түсінікті, олардың қозғалыс міндеттерін шешудегі өзара шартты байланысын ғана арттырады. «Қозғалыс мүмкіндігі» атауы қозғалыс міндеттерін шешудегі адамның биологиялық ерекшеліктерімен, оның дене мүшелері мен дене құрылымының қызмет атқару мүмкіндіктерімен байланысты пайдаланылады. «Психомоторлы мүмкіндіктер» атауы қозғалыс міндеттерін шешудегі адамның ішкі сезімі жетекші рөл атқарған жағдайда пайдаланылады. Дене мүмкіндіктері адамның ішкі табиғатының қызмет ету жағдайын сипаттай отырып, қозғалыс қызметі процесінде қалыптасады. Дене мүмкіндігін қалыптастыру деп адамның белсенді еңбекке дайындығын көрсететін белгілі бір биологиялық және психикалық қозғалысын қалыптастырудағы педагогикалық процесті айтамыз. Дене мүмкіндіктерін тәрбиелеудегі педагогикалық процестің мақсаты өзара байланысты екі заңдылықтан туындайды. Сыртқы әсерлер (объективті) белгілі бір жағдайларда адам табиғатының игілігіне айналады. Екіншіден, биологиялық және психикалық процестердің бірлігі ағзадағы физиологиялық өзгерістер арқылы адамның психикалық жағдайына әсер етіп, кейіннен оны санаға ауыстыруға мүмкіндік жасайды.

Қозғалыс қызметі процесінде қол жеткізілетін биологиялық және психикалық функционалды өзгерістерді санаға ауыстырудағы арнайы басқару, оларды жеке тұлғаның әлеуметтік қасиеттері деңгейіне келтіру дене мүмкіндіктерін педагогикалық тұрғыдан ұйымдастырудың мақсатын құрайды.

Дене мүмкіндіктерін тәрбиелеу деп жеке тұлғаның жан-жақтылығы, адамның биологиялық және психикалық қабілеттерінің бірлігіне негізделген оның көп жақтылығын айтамыз. Ал толық жетілген даму деп осы қасиеттерді анықтайтын ағзаның жеке органдары мен құрылымдарындағы ең жоғарғы функционалды мүмкіндіктеріне жетуді айтады. Осындай түсінік жағдайындағы жан-жақтылық – педагогикалық процестің сипатын, ал толық жетілгендік – сандық сипатын көрсетеді.

Кез келген адамда дене мүмкіндіктерін тәрбиелеудің материалдық негізі табиғат берген дене қабілеттілігі болып табылады. Дене қабілеттілігі азаматтың игілігі болумен бірге қоғамның да байлығы. Жалпы қозғалыс қимылы қабілеттілігінің көрінісі әрбір жеке тұлғада әр түрлі болады: біреулерде қозғалыс екпініне байланысты нәтижелі, ал екіншісінде қозғалыстың дәлдігі жоғары болады.

Қозғалыс қимылдарын орындау нәтижесінде байқалатын айырмашылықтар адамның дене қабілеттілігін көрсететін организмнің белгілі бір органдары мен құрылым функцияларының өзара қимылының жеке ерекшеліктерімен түсіндіріледі.

Қозғалыс қимылдары арқылы дене қабілеттерін жүзеге асыру нақты дене мүшелері мен құрылымдардың функционалды мүмкіндіктерінің даму деңгейін көрсетеді. Сондықтан да дене қабілеттілігі тиісті дене мүмкіндіктерін толық көлемде көрсете алмайды. Тек қана қозғалыс міндеттерін шешуді қамтамасыз ететін дене қабілеттері кейбір тұрақты дене мүмкіндіктерін ғана анықтайды. Мысалы, қозғалыс қимылының құрылымын шапшаң қайта құру – шапшандық

пен ептілік сияқты дене мүмкіндіктеріне, ал ұзақ уақыт психофункционалды ауырлыққа шыдау – тек күш пен шыдамдылық секілді дене мүмкіндіктеріне тән. Сонымен бірге күштілік қабілеттері көп жағдайда күш мүмкіндігін сипаттайды.

Дене қабілеттіліктерін көрсету биологиялық және психикалық процестерге тәуелді болғандықтан, «қозғалыстық» және «психомоторлық» атауларын қолдануға болады. Осы атаулардың көмегімен қозғалыс қимылындағы биологиялық және психикалық процестердің белсенді рөлі нақтылана түседі.

Қозғалыс қимылдары тиісті дене мүшелері мен құрылымдардың функционалды белсенділігін тудырады. Функционалды белсенділік организмде сандық және сапалық өзгерістермен бекіне отырып, өз кезегінде адамның қозғалыс қимылында орындалатын қайсыбір немесе бірнеше дене қабілеттерінің дамуына көмектеседі. Сонымен бірыңғай реттілікте орындалатын әр түрлі қимылдар көп жағдайда дене қабілеттіліктерінің біреуін дамытады. Мысалы, қысқа қашықтыққа ең жоғары екпінмен жүгіру – шапшандық қабілеттілігін, ал ұзақ қашықтыққа жүгіру – шыдамдылық қабілеттілігін дамытады. Ал жатып қолды бұғу және жазу, спорттық ядроны және балғаны лақтыру – күш қабілеттілігін дамытады. Қозғалыс қимылдарын іріктеу, оларды орындау режимі мен жағдайларын қайсыбір органдар мен құрылымдардың қажетті функционалды белсенділігіне сәйкестендіру дене қажеттіліктерін дамытудың мақсатын құрайды. Дене қабілеттілігінің дамуы мен мүмкіндіктерін қалыптастырудың өзара байланыстылығы адамның дене табиғатын өзгертуге шартты түрде байланысты. Мұндай жалпылама ұқсастық тасасында дене қабілеттілігін дамыту үшін дене мүшелері мен құрылымдардың функционалды мүмкіндіктеріне дене жаттығулары арқылы әсер ету жатады, ал дене мүмкіндіктерін тәрбиелеу үшін осы қасиеттерді жеке адамның әлеуметтік мүмкіндіктері деңгейінде келтіруге болады. Біріншісіне әр түрлі қозғалыс қимылдарын орындау арқылы, екіншісіне әр түрлі қозғалыс міндеттерін шешу арқылы қол жеткізуге болады.

Дене қабілеттері мен мүмкіндіктері туралы зерттеулер мынадай қорытындыға тоқталады:

- дене мүмкіндіктерін тәрбиелеу негізінде дене қабілеттерін дамыту жатады. Дене мүмкіндіктері көрсететін қабілеттіліктер неғұрлым дамыған болса, ол қозғалыс міндеттерін шешуде тұрақты болады;

- дене қабілеттерінің дамуы ағзаның жеке органдары мен құрылымдарының функционалды дамуының жеке мүмкіндіктерін анықтайтын туа біткен белсенділікке байланысты. Органдар мен құрылымдардың қызмет атқару мүмкіндіктері неғұрлым сенімді болса, қозғалыс қимылдарының тиісті дене қабілеттіліктерінің көрінуі одан сайын тұрақты болмақ;

- дене мүмкіндіктерін тәрбиелеуге әр түрлі қозғалыс міндеттерін шешу арқылы, ал дене қабілеттілігін дамытуға қозғалыс қимылдарын орындау арқылы қол жеткізіледі; әр түрлі қозғалыс міндеттерін шешу мүмкіндіктерін тәрбиелеудің жан-жақтылығын сипаттайды. Органдар мен құрылымдардың қажетті функционалды белсенділігі мен әртүрлі қозғалыс міндеттерін шешу дене мүмкіндіктерін жетілген түрде қалыптастыруды бейнелейді.

Дене мүмкіндіктерінің әлеуметтік шарттылығы мыналардан:

- дене мүмкіндіктерінің жоғары деңгейіне ие болған және еңбек қызметін жүзеге асыруға дайындығы бар, денесі жан-жақты дамыған азаматтармен қоғам қажеттілігін қанағаттандырудан;

- педагогикалық процестің әдістемелік негізін және бағытын анықтайтын дене тәрбиесінің әлеуметтік принциптеріне бағынудан;

- әлеуметтік сұранысқа дене мүмкіндіктері деңгейінің сәйкестігін үйлестіретін Президенттік сынағалардың әлеуметтік талаптарының болуынан көрінеді.

Әдебиеттер тізімі

1. С.Тайжанов, А. Қарақов. Дене тәрбиесі (оқулық) Алматы «Эверо» 2010ж.

2. А. Қарақов «Дене тәрбиесі сабағындағы қозғалыс ойындарын өткізу» журнал «Дене тәрбиесінің жаршысы» 83-85 б. Алматы 2016ж.

3. А. Қарақов, Қозғалыс белсенділігі – Дене тәрбиесінің бастауы (Әдістемелік құрал), Алматы, 2017ж. 134 б.

4. А. Қарақов, А. Әбішев, Е. Сайдақов. Табиғи орта мен қимыл-қозғалыстардың ағзаға тигізер пайдасы. «Дене тәрбиесінің жаршысы», 2018ж. №1 112-115 б. Ғылыми практикалық журнал.

5. А.Қарақов, А.Құлжабаев, А.Кенджебаев. Дене тәрбиесін оқыту әдістеріне қойылатын жалпы талаптар. «Дене тәрбиесінің жаршысы» 2019ж. №1 33-39б. Ғылыми практикалық журнал, Алматы.

ПРИМЕНЕНИЕ ПОЗИТИВНОГО НАСТРОЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ КСП НА УРОКАХ ГИМНАСТИКИ В 11 КЛАССАХ

Ладура Н.Н., педагог физической культуры, «педагог-исследователь». Филиал НАО «Республиканская физико-математическая школа» г. Астана, Республика Казахстан.

Аннотация. В рамках школьной программы для 11 классов, гимнастика, составляет важную часть в образовательном процессе. Акробатика, часть раздела гимнастики, направленная на развитие физических, психических, морально-волевых качеств. Акробатические упражнения [2] содействуют общей и специальной физической подготовке школьников — развивают силу, ловкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, совершенствуют вестибулярный аппарат (орган равновесия) и, что очень важно, оказывают разностороннее воздействие на двигательный аппарат учащихся. Занятия акробатическими упражнениями способствуют также развитию волевых качеств (смелости и решительности), столь необходимых для достижения высоких спортивных результатов и столь необходимых во взрослой жизни.

Самоконтроль, самооценка, позволяет соблюдать технику безопасности при выполнении сложных акробатических упражнений.

Ключевые слова: позитивный настрой, самоконтроль, самооценка, страховка, коллаборативная среда, комплексное оздоровление.

e-mail: ladura@mail.ru

Актуальность исследования. Важная часть в структуре урока это начало, которое определяет внутренний настрой ученика на предстоящую учебную работу, качественное выполнение упражнений, позитивные взаимодействия в парной и групповой работе. Коллаборативная среда, созданная в начале урока, позволяет в дальнейшем провести его в позитивном настрое и максимально эффективно. В рамках обновлённого содержания образования на ряду с традиционными приемами, использую не традиционные методы, элементы системы комплексного оздоровления академика Российской Академии космонавтики имени К.Э. Циолковского, Колтунова Я.И. Это позитивный настрой, упражнения с концентрацией внимания, интеллектуальный бег, упражнения йоги. Все эти элементы помогают лучше освоить школьную программу, углублять межпредметную связь, быть добрее и поддерживать позитивные межличностные отношения. Например, учащиеся добросовестно относятся на страховке при выполнении упражнений партнером, происходит меньше ссор и конфликтных ситуаций.

Цель исследования: изучить влияние позитивного настроения при формировании коллаборативной среды, на эмоциональное состояние и самооценку учащихся.

Задачи:

- ✓ Выявить факторы, влияющие на формирование коллаборативной среды.
- ✓ Повысить самоконтроль и ответственность при выполнении сложных акробатических элементов.
- ✓ Оценить эффективность применения позитивного настроения через наблюдение, анкетирование и анализ результатов учащихся.

Методы исследований.

- Анализ литературы по теме.
- Педагогическое наблюдение.
- Анкетирование учащихся.
- Анализ динамики эмоционального состояния и самооценки.

В ходе изучения литературы по теме формирование коллаборативной среды было выделено, что: «Успешность обучения и преподавания заключается в создании атмосферы, позволяющей личности чувствовать себя свободно и безопасно в процессе обучения. Основой коллаборативной среды выступает доверие. Создание доверительной обстановки на уроке — это большой процент успешности урока.» [3]

Изучая литературу автора оздоровительной системы КСП (комплексное самопрограммирование) Колтунова Я.И., отметил, что: «КСП это общечеловеческая Система дальнейшего пробуждения самосознания,

неограниченного саморазвития личности, ориентированной на космическую этику, общечеловеческие ценности, всестороннее оздоровление, осознание себя необходимой частью космоса, духовной личностью. Занимающиеся КСП реализуют доброе общение с представителями любых наций, народов, Природы (фауна и флора), устремленность к высоким общечеловеческим ценностям, участвуют в восстановлении памятников истории, в экологических воскресниках, в движении за сохранение достижений культуры.

Методика КСП основана на новых авторских разработках, на творческом анализе, синтезе и развитии при использовании современных и предшествующих методов активации личности, в том числе методов древнерусских, индийских, китайских, и других подвижников, школ мудрости, систем саморазвития, аутогенной тренировки, применении элементов бега на дальние дистанции скороходов Тибета, методов Йоги, Аюрведы, Джуд-Ши, Дзен, У-шу, Тайцзи - Цюань, Цигун и др. В системе КСП используются основанные на историческом общечеловеческом опыте, практике Жизни психофизиологические, психосоциальные гипотезы, аксиоматика.» [4]

«В методике используется позитивный настрой имеющий целью: создание наиболее благоприятной психологической атмосферы и физиологического состояния для занятий, восприятия, общения, творчества, Высокого самопрограммирования и саморазвития;

-создание возможностей для самовыявления, преодоления, устранения своих индивидуальных негативностей: негативных качеств, целей, устремлений, поступков, действий, слов, мыслей;

-создание наилучших возможностей и условий для самоуправления и комплексной саморегуляции чувств и эмоций, коллективных позитивных взаимодействий, выбора и принятия обоснованных и всесторонне продуманных решений.» [5]

Описание исследования.

Участники: учащиеся 11-ых классов (3 класса по 4 урока в каждом классе). Уроки проводились парные. Согласно расписанию школы.

Перед началом урока и в конце, учащиеся оценивали свое эмоциональное состояние. Предлагалось выбрать один из шести смайликов, отображающих свое эмоциональное состояние.

Также в конце урока проводили самооценку по 10-и бальной шкале (как вы занимались на уроке).

Тема уроков: акробатика

Для юношей: стойка на руках. Стойка на руках с переходом в кувырок. Стойка на голове и руках с переходом в мост.

Для девушек: индивидуально подобранные комбинации из акробатических элементов, разученных ранее.

Методика.

1 Уроки начинались с позитивного настроения в кругу:

- Релаксация мышц (рук, лица, тела).

- Формирование позитивного поля («МИР, ДОБРО, ЛЮБОВЬ, СОВЕСТЬ, ОТВЕТСТВЕННОСТЬ»).

2 Основная часть урока: выполнение акробатических элементов с акцентом на самоконтроль, соблюдение техники безопасности и ответственность при страховке партнёров.

3 В конце урока: самооценка качества выполнения упражнений и повторная оценка эмоционального состояния.

Инструменты оценки:

- Эмоциональное состояние фиксировалось с помощью выбора одного из шести смайликов (безразличный, радость, озабоченность, удивление, гнев и грусть).

- Самооценка учащихся проводилась в баллах по 10-и бальной шкале (как вы занимались на уроке).

Результаты исследования

Эмоциональное состояние учащихся:

В начале урока 25 учащихся находились в состоянии безразличия, к концу их количество сократилось до 15. Число озабоченных уменьшилось с 11 до 2, а гневных — с 6 до 2. Радостных учащихся стало меньше на 5 человек, что объясняется спецификой акробатических упражнений, требующих сосредоточенности. Удивление как эмоция увеличилось (с 11 до 12), что связано с новизной использованных упражнений.

Динамика самооценки:

Учащиеся объективно оценивали свои усилия на уроке, демонстрируя адекватное понимание своих достижений и ошибок.

Бал.	11«G»		11«X»		11«E»		11«G»		11«X»		Сум.
	Перв. урок	Втор. урок									
10	14	10	3	5	8	7	8	6	8	9	78
9	1	2	5	3	3	4		1	1		20
8	3	4	1		1	2	3	2			16
7	1	1			1	1					4
6					1	1					2
5					1	1					2
4											
3											
2				1						1	2

Таблица 1. Самооценка учащихся, (как вы занимались на уроке).

Эмоции	Сумма всех показателей за 4-е урока	
	В начале урока	В конце урока
 Не впечатленный, безразличный	25	15

 Радость, счастье, удовольствие, душевный покой.	99	94
 Озабоченность, беспокойство, неуверенность.	11	2
 Удивленность	11	12
 Гнев, злость, расстроенность	6	2
 Грусть, разочарование, печаль, сожаление, раскаяние	7	4

Таблица 2. Эмоциональное состояние, в начале и в конце урока.

Факторы, влияющие на эффективность урока:

Положительные:

- Малое количество учащихся на уроке.
- Уроки проводились утром, ученики были более сосредоточены.

Отрицательные:

- Уроки в конце учебного дня.
- Шум от параллельных занятий в спортзале.

Выводы: Применение системы КСП на уроках гимнастики показало свою эффективность. Учащиеся стали более ответственными в страховке партнёров, и выполнении упражнений, улучшилось общее эмоциональное состояние. Необходимо учитывать все выше перечисленные факторы способствующие и препятствующие при его проведении. Также необходимо учитывать возраст, психологическое, физическое состояние учащихся. Для использования на уроках методики КСП (комплексное самопрограммирование, комплексное оздоровление), необходимо овладение каждым элементом этой системы.

Список литературы

1. Колтунов Ян./ Свет и зов КСП: Обоснование, Мировоззрение, Программы, Методики духовно-нравственного Пробуждения, гармоничного самопрограммирования, оздоровления и саморазвития Человека и Общества. Азы Единения и Пути развития Человечества Планеты Земля третьего тысячелетия. Издательство ТОО ПЦ «Мастер-Принт», 2007.-608 с.
2. В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов /Гимнастика: учебник /. — Ростов н/Д : Феникс, 2009, —314, [1]с.:ил. — (Высшее образование). С. 163.
3. Бектасова, Г. К. Коллаборативная среда как эффективная форма организации урока в условиях повышения качества образования и воспитания / Г. К. Бектасова. — Текст : непосредственный // Педагогическое мастерство : материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Москва, июнь 2016 г.). — Москва : Буки-Веди, 2016. — С. 3-4. — URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/191/10615/> (дата обращения: 02.12.2024).

4. Проспект Системы КСП Колтунов Ян./ Свет и зов КСП: Обоснование, Мироззрение, Программы, Методики духовно-нравственного Пробуждения, гармоничного самопрограммирования, оздоровления и саморазвития Человека и Общества. Азы Единения и Пути развития Человечества Планеты Земля третьего тысячелетия. Издательство ТОО ПЦ «Мастер-Принт», 2007.-608 с. С 56.

5. Ян Колтунов, Свет и Зов КСП, часть 2/
https://www.koltunov.ru/Literature/Svet_i_Zov_2.htm#_Toc99271803

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

Ларионов К.А., педагог физической культуры КГУ «Школа-гимназия №12» отдела образования по городу Усть - Каменогорску управления образования Восточно-Казахстанской области, Усть-Каменогорск, Республика Казахстан

Аннотация: В статье рассматривается важность формирования здорового образа жизни у учащихся через физическое воспитание. Проанализированы основные подходы к организации физического воспитания, способствующие укреплению здоровья, развитию физических способностей и формированию устойчивых привычек к физической активности. Рассматриваются педагогические методы, инновационные технологии и эффективные практики в образовательном процессе.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическое воспитание, учащиеся, здоровье, физическая активность, педагогические методы.

e-mail: Kostya.larionov.93@gmail.com

Актуальность исследования: Формирование ЗОЖ у школьников является одной из приоритетных задач современной образовательной системы. В последние годы наблюдается снижение двигательной активности учащихся, что связано с увеличением учебной нагрузки, компьютеризацией и отсутствием достаточного внимания к вопросам физической культуры. Как результат, многие школьники не осознают значимость здоровья как ценности и не обладают навыками ведения ЗОЖ.

Цель исследования— исследовать педагогические условия и подходы, обеспечивающие эффективность формирования ЗОЖ у учащихся гимназии через физическое воспитание.

Задачи:

1. Проанализировать основные проблемы, препятствующие формированию ЗОЖ.

2. Разработать подходы к преодолению выявленных противоречий.

3. Оценить эффективность практических методов, применяемых в гимназии.

В исследовании использовались **методы:**

1. **Анализ научной литературы** по вопросам физического воспитания и формирования ЗОЖ.

2. **Социологический опрос** учащихся и педагогов гимназии для выявления уровня вовлеченности в физическую культуру и знания основ ЗОЖ.

3. **Педагогический эксперимент**, включающий внедрение инновационных подходов в образовательный процесс.

Проблемы формирования ЗОЖ:

1. Социальные противоречия:

- Недостаточная пропаганда ЗОЖ в обществе.
- Ограниченность доступа к спортивной инфраструктуре.
- Устоявшиеся негативные стереотипы в отношении физической активности.

Исследования показывают, что недостаточная пропаганда ЗОЖ в медиа и на общественном уровне приводит к тому, что школьники не воспринимают физическую активность как значимую часть их жизни. Социальная поддержка, как от родителей, так и от педагогов, играет критически важную роль в формировании позитивного отношения к здоровью.

2. Психолого-педагогические противоречия:

- Недостаточная разработанность педагогических условий, обеспечивающих формирование ЗОЖ.
- Преобладание теоретических занятий над практической физической активностью.

Анализ психолого-педагогической литературы указывает на необходимость создания педагогических условий, которые будут способствовать развитию у учащихся устойчивой мотивации к физической активности. Это включает разработку учебных программ, ориентированных на активное вовлечение учащихся и использование игровых технологий, которые позволяют учащимся получать удовольствие от занятий физической культурой [1,3].

3. Организационные проблемы:

- Большая наполняемость классов.
- Недостаток двигательной активности из-за преобладания статических нагрузок.

Большая наполняемость классов и значительная учебная нагрузка ограничивают возможности для проведения качественных уроков физической культуры. Это приводит к тому, что учителя физической культуры не всегда могут уделить достаточное внимание каждому учащемуся. В результате многие учащиеся теряют интерес к занятиям спортом и ведут малоподвижный образ жизни [2].

4. Снижение физической активности и здоровья у подрастающего поколения:

- Малоподвижный образ жизни, вызванный увеличением времени, проводимого за компьютерами и гаджетами.
- Недостаток регулярных физических упражнений и увлеченность пассивными видами досуга.

- Увеличение количества заболеваний, связанных с гиподинамией, таких как ожирение, проблемы с сердечно-сосудистой системой, нарушения осанки.

Снижение физической активности приводит к ухудшению физического состояния детей и подростков, что в дальнейшем сказывается на их общем состоянии здоровья. Подрастающее поколение сталкивается с ростом заболеваемости и снижением физической выносливости, что негативно отражается на качестве их жизни и способности к активной деятельности [5].

Подходы к решению проблемы: Формирование ЗОЖ у учащихся должно осуществляться на трех уровнях:

1. Социальный уровень

- Пропаганда ЗОЖ через школьные стенды, социальные сети и мероприятия: в гимназии имеются информационные стенды с информацией о наборах в спортивные секции, проводимых соревнованиях и мероприятиях.

- Использование социальных сетей: действует школьный Instagram, где освещается жизнь гимназии, итоги соревнований и публикуются статьи о ЗОЖ.

- Инструктажи по технике безопасности: регулярное проведение инструктажей на уроках физической культуры, описывающих правила поведения до, во время и после занятий.

- Проведение тематических мероприятий: организация тематических дней здоровья, спортивных праздников и соревнований способствует формированию позитивного отношения учащихся к спорту.

В «Школе-гимназии №12» мы активно реализуем эти подходы. На каждом этаже гимназии установлены информационные стенды, на которых регулярно обновляется информация о проводимых мероприятиях, спортивных секциях и достижениях учащихся. Школьный Instagram используется для освещения спортивных мероприятий и продвижения идей ЗОЖ. Регулярные инструктажи на уроках физической культуры обеспечивают безопасность и информированность учащихся о правильных методах выполнения упражнений.

2. Инфраструктурный уровень

- Создание условий для занятий спортом: функционирование секций по волейболу, хоккею с шайбой, гандболу, футзалу и чирлидингу на базе гимназии.

- Проведение спортивных соревнований: регулярные товарищеские матчи с другими школами и внутришкольные соревнования, участие в городских, областных и республиканских соревнованиях.

- Сотрудничество с ДЮСШ: проводится агитация учащихся к занятиям различными видами спорта в детско-юношеских спортивных школах.

- Обеспечение доступности спортивного оборудования: наличие спортивного инвентаря и оборудования для занятий физической культурой играет ключевую роль в заинтересованности учащихся [4].

3. Личностный уровень

- Формирование ценностных ориентаций: воспитание у учащихся позитивного отношения к физической культуре и спорту через эмоционально-позитивные взаимоотношения с учителями.

- Вовлечение в спортивную деятельность: проведение товарищеских матчей

между учащимися и учителями для повышения мотивации.

- Развитие мотивации: использование активных методов обучения и воспитания с учетом личностных особенностей каждого ребенка, что способствует формированию потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом.

- Индивидуальный подход: на уроках физической культуры важно учитывать уровень физической подготовки каждого учащегося и предлагать им персонализированные задачи, что позволяет сохранить их интерес к занятиям и достигать лучших результатов.

Практическая реализация и результаты

Педагогический эксперимент был проведен в КГУ «Школа-гимназия №12» и включал:

1. Введение регулярных внеклассных спортивных мероприятий: турниры, товарищеские матчи, дни здоровья. Эти мероприятия способствуют созданию позитивного отношения к физической активности и позволяют учащимся проявить свои способности.
2. Информационная поддержка: размещение на школьных стендах и в социальных сетях материалов о пользе ЗОЖ, пропаганда спортивных достижений учащихся.
3. Использование игровых технологий: уроки проводились с использованием игровых технологий, что позволило повысить вовлеченность учащихся.
4. Сотрудничество с родителями: проводились консультации и лекции для родителей о важности формирования ЗОЖ у детей, а также организованы совместные спортивные мероприятия «Веселые старты всей семьей».

Таблица 1 - Практическая реализация эксперимента в гимназии

Мероприятие	Описание	Цель	Результат
Внеклассные спортивные мероприятия	Регулярные турниры, товарищеские матчи, дни здоровья	Формирование позитивного отношения к физической активности	Увеличение числа учащихся, проявляющих интерес к спорту
Информационная поддержка	Размещение материалов о ЗОЖ на стендах и в соцсетях гимназии	Повышение осведомленности учащихся и их родителей о важности ЗОЖ	Повышение осведомленности о ЗОЖ на 30%
Игровые технологии	Проведение уроков с элементами игры	Повышение вовлеченности учащихся в процесс занятий физкультурой	Рост мотивации и вовлеченности учащихся
Сотрудничество с родителями	Консультации, лекции, совместные спортивные мероприятия «Веселые старты всей	Повышение семейной поддержки и вовлеченности в физическое	Увеличение уровня поддержки со стороны родителей

	с семьей»	воспитание	
--	-----------	------------	--

Результаты показали:

- Увеличение количества учащихся, посещающих спортивные секции, на 25%.
- Повышение осведомленности учащихся о ЗОЖ на 30% (по данным анкетирования).
- Рост числа участников спортивных соревнований на 15%.

Выводы: Формирование здорового образа жизни у учащихся — это комплексный процесс, требующий сочетания педагогических, инфраструктурных и социальных подходов. Проведенное исследование подтверждает, что интеграция инновационных методов и активное вовлечение школьников в спортивные мероприятия повышают интерес к физической культуре и способствуют укреплению здоровья.

Список литературы

1. Савицкий А.А. "Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни у школьников подросткового возраста" // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. — 2018. — № 2. — С. 45–53.
2. Иванов С.А. Теория и методика физического воспитания. — Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2013 – 41 с.
3. Бальсевич, В.К. Концепция информационно-образовательной компании по развертыванию национальной системы спортивно-ориентированного воспитания обучающихся в общеобразовательных школах РФ / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - М., 2003. - №1. - С. 11-17.
4. Kirk D. Physical Education Futures // Routledge. — London, 2010. — С. 45-60.
5. Всемирная организация здравоохранения. Рекомендации по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни // ВОЗ. – 2020. – 104 с.

ИНКЛЮЗИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ИНТЕГРАЦИЯ ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ И ФОРМИРОВАНИЕ ЭМПАТИИ У ШКОЛЬНИКОВ

Лобунец Д.В., Букин А.М., Гриценко Д.А., Аблемова А.Б.,
педагог физической культуры КГУ «Средняя школа №32 им.С.Муканова»,
г. Петропавловск, Республика Казахстан

Аннотация: Статья посвящена исследованию инклюзии на уроках физической культуры, ориентированной на интеграцию детей с особыми образовательными потребностями (ООП) в общий образовательный процесс.

Рассматривается роль совместных занятий физической культурой в формировании эмпатии, толерантности и способности школьников к сотрудничеству. Обозначены методики организации инклюзивных уроков, такие как командные игры и адаптивные упражнения, которые создают условия для полноценного участия всех учеников. Представлены результаты исследования физического и психологического влияния интеграции на учащихся с ООП, а также описаны примеры успешных инклюзивных практик в образовании.

Ключевые слова: инклюзия, дети с особыми образовательными потребностями, эмпатия, толерантность, адаптивная физическая культура, интеграция, инклюзивные методы, командные игры.

e-mail: petrolobunets@mail.ru

Актуальность исследования: В современных образовательных системах инклюзия становится одним из ключевых направлений, особенно на уроках физической культуры, где важно обеспечить равные возможности для всех учеников [6]. Совместные занятия физической культурой способствуют социальному и физическому развитию детей с ООП, а также формируют у здоровых школьников понимание и принятие различий между людьми [2]. Исследование актуально в условиях развития инклюзивного образования и необходимости методической поддержки педагогов для создания эффективной инклюзивной среды на уроках физической культуры.

Введение: В последние десятилетия внимание к вопросам инклюзивного образования и интеграции детей с особыми образовательными потребностями (ООП) в общий образовательный процесс стало неотъемлемой частью образовательной политики во многих странах мира. Особенно актуальной эта проблема становится в рамках физического воспитания, где главной задачей является обеспечение равных возможностей для участия всех учеников в физической активности. Совместные уроки физической культуры, в которых участвуют как здоровые дети, так и дети с ООП, могут сыграть значимую роль в формировании у учеников эмпатии, толерантности и способности взаимодействовать с разнообразными социальными группами. В данной статье рассматривается влияние таких уроков на развитие этих социальных качеств, а также анализируется существующая научная литература по данной теме.

Особенности интеграции на уроках физической культуры

Уроки физической культуры отличаются от других учебных занятий тем, что в них большое значение придается физической активности, командной работе и взаимодействию между учащимися [4]. Это создает уникальные условия для социальной интеграции, ведь физическая активность требует взаимного уважения и поддержки.

Основной задачей учителя физической культуры при проведении таких уроков является создание условий для полноценного участия каждого ученика и недопущение изоляции детей с ООП.

Существуют различные подходы к организации интегрированных уроков физкультуры:

1. Командные игры – объединяют детей с разными физическими возможностями, позволяя им работать в команде и поддерживать друг друга.

2. Индивидуализированные программы – адаптируются под возможности каждого ученика, при этом создается общая атмосфера поддержки и сотрудничества.

3. Разноуровневые задания – направлены на достижение индивидуальных целей каждым ребенком, что способствует личностному развитию и интеграции.

Развитие эмпатии и толерантности

Интеграция детей с ООП в процессе физической активности способствует формированию у учащихся следующих социальных навыков [1][7]:

Эмпатия – способность понимать и сопереживать чувствам и нуждам другого человека. В условиях совместных занятий физической культурой дети могут увидеть сложности, с которыми сталкиваются их сверстники с ООП, что способствует развитию эмпатии.

Толерантность – принятие разнообразия людей и уважение к их индивидуальным особенностям. Совместные уроки позволяют детям осознать, что физические возможности у всех разные, и это не должно быть препятствием для участия в общих занятиях.

Вот некоторые подходы, применяемые на уроках, в развитии эмпатии и толерантности к детям с особыми образовательными потребностями на уроках физической культуры:

1. Командные и парные упражнения. Когда дети работают в парах или командах, они лучше понимают нужды и возможности своих партнёров [6]. Ребёнок с особыми потребностями, работающий в команде, позволяет остальным ученикам научиться поддержке, уважению и взаимопониманию.

2. Введение инклюзивных игр и адаптивных упражнений. Когда учащиеся видят, как преподаватель адаптирует упражнения под нужды конкретного ученика, они начинают понимать и принимать разнообразие способностей, что способствует развитию терпимости и сочувствия [3].

3. Фокус на общих целях, а не на индивидуальных результатах. Если цель занятий будет не на достижение высоких спортивных результатов, а на личном прогрессе каждого ученика и поддержке друг друга, у детей формируется культура поддержки и взаимоуважения.

4. Роль моделирования. Учитель физической культуры может стать примером эмпатичного поведения и толерантности, показывая, как можно подбадривать и помогать детям с разными способностями. Дети часто берут пример с педагога и перенимают его отношение.

5. Обсуждение и рефлексия. В конце урока или после занятия полезно проводить короткие беседы, где дети могут обсудить свои впечатления, трудности и переживания. Это помогает формировать у детей осознание своих и чужих эмоций и чувств.

Данные подходы способствуют развитию эмпатии и повышению толерантности и формированию позитивного восприятия разных способностей у детей.

Примеры успешных практик

Ряд исследований и практических проектов по интеграции детей с ООП на уроках физической культуры показывают положительное влияние таких занятий на социализацию всех участников [7][8]. Например, исследование, проведенное в Нидерландах, показало, что совместные уроки физкультуры в школах, где обучаются дети с различными образовательными потребностями, привели к снижению уровня агрессии и увеличению числа дружественных взаимодействий между детьми.

В Австралии программы по инклюзивному спорту показали, что дети, участвующие в интегрированных занятиях, становятся более терпимыми и склонными к сотрудничеству в других сферах школьной жизни.

От социализации к физическому развитию: оценка скоростно-силовых качеств у детей с особыми потребностями

Для создания инклюзивной среды на уроках физической культуры особое внимание уделяется развитию эмпатии и толерантности, что способствует сплочению учеников с разными физическими возможностями, принятию окружением тех или иных нарушений в развитии. Инклюзивные занятия играют важную роль в физическом развитии детей с особыми образовательными потребностями, помогая улучшить их физические показатели, такие как сила и выносливость, скорость и координация.

Исследование скоростно-силовых качеств у детей с ООП позволяет оценить эффективность адаптивных программ и подтвердить положительное влияние инклюзии на физическое и психологическое состояние учеников, а также способствует выявлению успешных методов интеграции.

Нами было проведено исследование в течение 2023-2024 учебного года на базе средней школы №32 имени С. Муканова г. Петропавловска, в котором оценивалось влияние занятий адаптивной физической культурой на физическое и психологическое состояние детей с особыми образовательными потребностями.

Цель данного исследования: оценить влияние занятий адаптивной физкультурой на развитие двигательных навыков, силы, выносливости, скорости и координации у детей с различными нарушениями здоровья (слуха, зрения, задержкой психического здоровья).

Во время проведения исследований нами были использованы следующие методы: тесты на определение физических показателей испытуемых: силы и скорости, координации и выносливости, скоростно-силовых показателей. Результаты исследования представлены в двух таблицах, которые содержат данные о физической подготовке учеников с ООП до и после прохождения курса адаптивной физической культуры в течение года (таблица 1, таблица 2).

Таблица 1. Исходные данные испытуемых

Ученик	Кл.	Диагноз	Пол	Нормативы				
				Бег 30 м	Прыжок в длину с места	Челночный бег 3×10	Метание мяча 1 кг	Бег 1000 м

Ученик 1	8в	ЗПР	Ж	6,1	135	9,4	360	7,13
Ученик 2	6б	ЗПР дисграфия	М	6,2	140	8,9	340	6,35
Ученик 3	6а	ЗПР дисграфия	М	6,6	135	9,0	360	7,15
Ученик 4	5б	ЗПР недостаточность зрительно-пространственных функций	Ж	6,4	130	9,3	250	6,45
Ученик 5	4б	Нейросенсорная тугоухость	Ж	7,2	95	9,6	200	7,25
Ученик 6	2а	Лёгкое нарушение интеллекта	М	7,5	75	10,3	140	6,9

Таблица 1. включает исходные показатели учеников, охватывая такие параметры, как бег на 30 метров, прыжок в длину с места, челночный бег 3×10 метров, метание мяча весом 1 кг и бег на 1000 метров. Каждая строка содержит информацию об ученике, включая класс, диагноз, пол и результаты по каждому из нормативов.

Таблица 2. Данные испытуемых после исследования

Ученик	Кл.	Диагноз	Пол	Нормативы				
				Бег 30 м	Прыжок в длину с места	Челночный бег 3×10	Метание мяча 1 кг	Бег 1000 м
Ученик 1	8в	ЗПР	Ж	5,9	145	9,0	410	6,49
Ученик 2	6б	ЗПР дисграфия	М	5,9	155	8,7	380	5,55
Ученик 3	6а	ЗПР дисграфия	М	6,1	145	8,5	400	6,30
Ученик 4	5б	ЗПР недостаточность зрительно-пространственных функций	Ж	6,0	150	9,0	350	6,15
Ученик 5	4б	Нейросенсорная тугоухость	Ж	6,5	105	9,0	260	7,05
Ученик 6	2а	Лёгкое нарушение интеллекта	М	6,9	85	9,9	180	6,9

Таблица 2. отражает результаты тех же учеников после прохождения курса адаптивной физической культуры. По сравнению с исходными данными видны улучшения в показателях, такие как увеличение длины прыжка, снижение времени в беге и улучшение метания мяча. Это указывает на положительное влияние занятий на физические навыки детей с ООП.

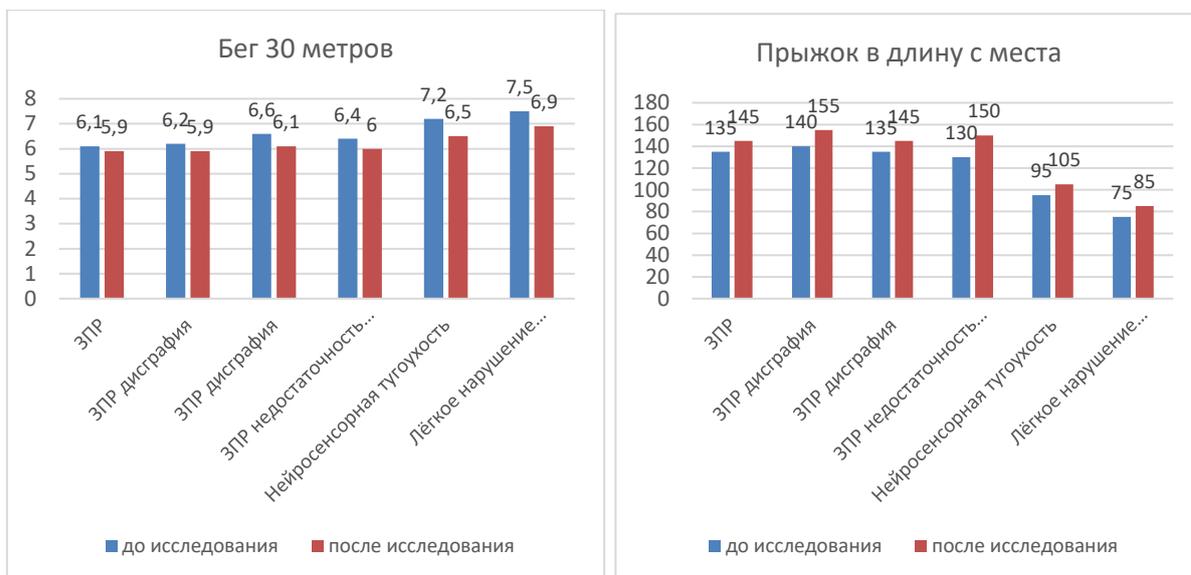


Рис.1

Сравнение данных из таблиц, представленных на диаграммах (рис.1), позволяет проанализировать динамику развития физических способностей учеников с ООП в ходе инклюзивного обучения, подтверждая эффективность интеграции в физическом воспитании.

Трудности и препятствия в интеграции

Несмотря на положительные аспекты интеграции, существуют и определенные трудности, например:

- **неравномерный уровень физической подготовки** – дети с ООП могут испытывать сложности в выполнении тех или иных упражнений, что иногда вызывает чувство неполноценности. Очень часто такие дети полностью закрываются от общения [1];
- **неподготовленность педагогов** – не все учителя физической культуры имеют достаточно знаний и опыта для работы с детьми с ООП. В большинстве педагогических вузов программы подготовки не включают достаточного объёма курсов по инклюзивному обучению [2];
- **предвзятость и стереотипы** – в обществе все еще существуют стереотипы о детях с ООП, которые могут препятствовать успешной интеграции. В школьной среде часто наблюдаются случаи буллинга и дискриминации по отношению к таким детям.

Для преодоления этих трудностей необходима дополнительная подготовка педагогов, а также пропаганда инклюзивных ценностей в школе и обществе.

Отдельной строкой можно выделить использование игровых форм на уроках физической культуры. Интерес человека к игровой деятельности постоянен, одно представление о предстоящей игре способно вызвать у человека положительные эмоции и приятные волнения. Таким образом вопрос об использовании подвижных игр на уроке не должен стоять. Игровые формы не только повышают интерес к занятиям, но и помогают решить различные задачи во время урока.

Одним из эффективных способов повышения мотивации и вовлеченности

детей с ООП на уроках физической культуры являются игровые формы занятий. Игры вносят элементы веселья, творчества и соревнования, что стимулирует активное участие всех учеников, независимо от их физических возможностей и уровня подготовки. Это особенно важно в инклюзивной среде, где задачи урока не только физические, но и социальные – формирование сплоченности, эмпатии и толерантности.

Влияние игровых форм на мотивацию и участие

Использование игр помогает детям с ООП преодолевать барьеры, связанные с физическими или психоэмоциональными ограничениями. Некоторые из ключевых преимуществ игровых форм занятий включают:

1. Создание комфортной и безопасной атмосферы. Игровая деятельность создает условия, в которых дети могут проявлять себя без страха неудачи или осуждения. В отличие от традиционных упражнений, где может наблюдаться четкая градация по уровню навыков, игровые формы часто ориентированы на процесс, а не на результат. Это снижает тревожность у детей с ООП, делая участие в уроках более комфортным.

2. Адаптация игр под способности каждого ребенка. Игровые формы легко адаптировать под различные физические возможности. Например, при проведении игр с мячом, его размер или вес можно регулировать в зависимости от возможностей участников. Это позволяет каждому ребенку, включая тех, кто имеет ограниченные физические способности, почувствовать себя полноправным участником занятия.

3. Усиление взаимодействия между учениками. Игры на командную работу помогают создать условия, при которых дети с разными возможностями должны взаимодействовать, помогать друг другу и учиться совместно решать задачи. Это способствует развитию социального интеллекта, взаимной поддержки и уважения среди учеников.

4. Формирование положительного эмоционального фона. В игровой форме дети легче воспринимают физическую активность как удовольствие, а не как рутинное занятие. Это особенно важно для детей с ООП, которые могут испытывать дополнительные физические и психологические нагрузки. Позитивные эмоции, возникающие в процессе игры, способствуют лучшему усвоению материала и более высокой мотивации к регулярным занятиям физкультурой.

Примеры игровых форм на уроках физической культуры

Некоторые примеры игр, которые могут эффективно применяться на уроках физической культуры для детей с ООП и их здоровых сверстников:

1. Эстафеты с адаптацией. Эстафеты включают в себя разнообразные этапы, которые могут варьироваться в зависимости от физических возможностей участников. Например, дети с ООП могут передавать легкий мяч или обруч, участвовать в заданиях на координацию и баланс, тогда как их сверстники выполняют более сложные физические упражнения.

2. Игры с элементами кооперации. Такие игры, как "Захват флага" или "Перетягивание каната", где победа зависит от совместных усилий, помогают

укрепить командный дух и вовлеченность каждого участника. Важно, чтобы в таких играх дети с разными способностями имели равные шансы на участие и победу.

3. Музыкальные и ритмические игры. Такие игры, как "Музыкальные стулья" или "Танцевальные марафоны", позволяют сочетать физическую активность с творческим самовыражением. Музыка помогает создать дополнительную мотивацию к движению, а ритмичные упражнения положительно влияют на координацию и развитие моторики у детей с ООП.

Роль учителя в проведении игровых форм

Учитель физической культуры играет ключевую роль в успешной интеграции детей с ООП через игровые формы занятий. Его задачи включают:

Адаптацию игр под возможности каждого ученика. Учитель должен подбирать игры таким образом, чтобы они были доступны для выполнения всеми детьми, независимо от их физических возможностей.

Создание позитивного настроения. Учитель должен активно поддерживать атмосферу взаимоуважения и принятия, чтобы дети чувствовали себя уверенно и свободно во время игр.

Моделирование поведения. Важно, чтобы учитель служил примером того, как правильно взаимодействовать с детьми с ООП, показывая другим ученикам важность эмпатии и поддержки.

Заключение: Интеграция детей с особыми образовательными потребностями на уроках физической культуры играет ключевую роль в формировании таких социальных навыков, как эмпатия, толерантность и способность к сотрудничеству [2][5]. Совместные занятия помогают детям с ООП почувствовать себя частью коллектива, а здоровых учеников учат принимать и уважать индивидуальные особенности каждого.

Игровые формы повышают мотивацию и вовлеченность, снижая тревожность у детей с ООП и создавая условия для равноправного участия. Это способствует развитию позитивного эмоционального фона и укрепляет школьный коллектив.

Тем не менее успешная реализация инклюзии требует комплексной поддержки всех участников образовательного процесса, в том числе специальной подготовки педагогов. Инклюзивные уроки физической культуры — важный шаг к созданию школы, где каждый ученик может развиваться и чувствовать себя полноценным участником, вносящим вклад в общие достижения.

Список литературы

1. Асташова Н. В. Инклюзивное образование: возможности и перспективы // Образование и наука. – 2018. – №4. – С. 22-30.

2. Варламова Е. Г. Социализация детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивного образования // Педагогика и психология. – 2020. – №2. – С. 45-50.

3. Гребенникова Л. А. Практики инклюзивного образования в России и за рубежом // Вопросы образования. – 2020. – №3. – С. 78-84.
4. Коротков И. Подвижные игры в занятиях спортом. – Физкультура и спорт. Москва, 1971.
5. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – Владос-Пресс. Москва, 2002.
6. Block M. E. A Teacher's Guide to Including Students with Disabilities in General Physical Education. – Baltimore: Paul H. Brookes Publishing, 2018. – 312 p.
7. Konijnenberg C., Van der Riet G. Inclusive Physical Education: A Case Study of Children's Empathy // International Journal of Inclusive Education. – 2019. – Vol. 23(6). – P. 610-623.
8. Odom S. L., Buysse V., & Soukakou E. Social Inclusion of Young Children with Disabilities in Preschool Settings // Journal of Early Intervention. – 2021. – Vol. 34(3). – P. 221-231.

МАҢҒЫСТАУ ОБЛЫСЫ БОЙЫНША МҮМКІНДІГІ ШЕКТЕУЛІ БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ БЕЙІМДІЛІК БАҒДАРЛАМАСЫН ӘЗІРЛЕУ ЖӘНЕ ЕНГІЗУ

Мадуов Ж.Н., Н. Бекбосынов атындағы Маңғыстау энергетикалық колледжінің педагогі, педагог-модератор, Ақтау қаласы

Аңдатпа. Мақалада мүмкіндігі шектеулі балалар анықтамасының түсінігі, олардың ортаға бейімделу қажеттілігі мен маңызы, сонымен қатар олардың физикалық және әлеуметтік даму міндеттері мен Маңғыстау облысындағы мүмкіндігі шектеулі балаларға арналған дене шынықтырудың бейімділік бағдарламасын әзірлеу және енгізу мәселелері қарастырылады. Бағдарламаның негізгі мақсаты – балалардың физикалық және психологиялық денсаулығын жақсарту, моторикасын дамыту және олардың қоғамға бейімделуіне ықпал ету. Зерттеу барысында аймақтың географиялық, әлеуметтік-мәдени ерекшеліктері мен балалардың жеке қажеттіліктері ескерілді. Бағдарлама құрылымы арнайы жаттығулар, спорттық ойындар, түзету гимнастикасы және су терапиясын қамтиды. Жобаны іске асыру үшін материалдық-техникалық база мен мамандарды даярлау жолдары ұсынылды. Бағдарлама нәтижелері мүмкіндігі шектеулі балалардың өмір сүру сапасын арттыруға бағытталған.

Түйін сөздер: мүмкіндігі шектеулі балалар, инклюзивті білім, емдік дене шынықтыру, релаксациялық жаттығулар, әлеуметтік интеграция.

e-mail: maduov22@mail.ru

Зерттеудің өзектілігі. Мүмкіндігі шектеулі балалар – бұл дене, ақыл-ой, психикалық немесе сенсорлық (көру, есту) мүмкіндіктерінің шектеулі болуына байланысты ерекше қажеттіліктері бар балалар. Бұл балалардың дамуында белгілі бір шектеулер бар, сондықтан олар арнайы педагогикалық, медициналық

немесе әлеуметтік қолдауды қажет етеді.

Мүмкіндігі шектеулі балалардың ортаға бейімделуі – олардың қоғамға, білім беру жүйесіне және күнделікті өмірге толыққанды қатысуын қамтамасыз ететін маңызды процесс яғни олардың өмір сапасын жақсартуға және қоғамның толерантты, қамқор болуына ықпал ететін маңызды қадам. Бұл үшін мемлекет, қоғам және отбасы біріге жұмыс жасауы қажет. Қажетті жағдайлар жасалған кезде, бұл балалардың әлеуеті толығымен ашылып, олар қоғамның белсенді мүшелері бола алады.

Мүмкіндігі шектеулі балалардың физикалық және әлеуметтік дамуын қолдау, олардың құқықтары мен мүмкіндіктерін қамтамасыз ету – қазіргі заманның басты міндеттерінің бірі. Ерекше қажеттіліктері бар балалардың білімі ортаға бейімделуі олардың жеке тұлға ретінде қалыптасуы мен қоғамға интеграциялануы үшін аса маңызды.

Мүмкіндігі шектеулі балалардың физикалық дамуы – олардың денсаулығын нығайту, әлеуметтік бейімделуін арттыру және өмір сапасын жақсартуда маңызды рөл атқарады. Бұл балалардың физикалық дамуына көңіл бөлу олардың күнделікті өмірінде тәуелсіздігін арттыруға, психоэмоциялық жағдайын жақсартуға және әлеуметтік интеграцияға септігін тигізеді.

Мүмкіндігі шектеулі балалардың көпшілігінде түрлі физиологиялық немесе неврологиялық шектеулер болады. Физикалық жаттығулар олардың жүрек-қан тамырлары жүйесін, бұлшықет тонусын және жалпы ағзаның жұмысын жақсартады, ал рефлекторлық қозғалыстарды дамыту, моторикасын жетілдіру және қол-аяқтың икемділігін арттыру арқылы балалардың қозғалыс шеберлігі жақсарады. Спорттық немесе ойындық белсенділіктер балаларды қоғаммен араласуға үйретеді, өздеріне деген сенімділікті арттырады және басқа балалармен қарым-қатынас орнатуға көмектеседі. Спорттық жаттығулар көңіл-күйді көтереді, стрессті азайтады және өзін-өзі қабылдауға әсер етеді. Сонымен қатар физикалық белсенділік миға эндорфиндердің бөлінуін ынталандырып, позитивті әсер етеді. Қимылдық белсенділік мидың дамуына оң әсер етіп, зейінін, есте сақтау қабілетін және оқу дағдыларын жақсартады. Физикалық тұрғыдан дамыған балалар күнделікті өмірде өздігінен әрекет етуге мүмкіндік алады. Бұл олардың отбасына және қоршаған ортаға тәуелділігін азайтады.

Сондықтан да, дене шынықтыру, мүмкіндігі шектеулі балалардың физикалық, психологиялық және әлеуметтік дамуына ықпал ететін негізгі құралдардың бірі болып табылады.

Дене шынықтыру жүйесінің негізгі элементтері

1. Жеке тәсілдеме: Әрбір баланың физикалық және медициналық ерекшеліктерін ескере отырып, жеке бағдарламалар құру маңызды. Бұл олардың мүмкіндігін арттырып, шектен тыс күш түсірмейді.

2. Түзету бағытындағы гимнастика: Түзету жаттығулары омыртқа, бұлшық ет және буындардағы ақауларды түзетуге бағытталған. Олар балаға дене қалпын сақтау және қозғалыс үйлесімділігін жақсартуға көмектеседі.

3. Емдік дене шынықтыру (ЕДШ): ЕДШ – бұл дәрігерлер мен дефектологтардың бақылауымен жүргізілетін арнайы жаттығулар жүйесі. Оның негізгі мақсаты – баланың дене мүмкіндіктерін қалпына келтіру және дамыту.

4. Спорттық-ойындық элементтер: Белсенді ойындар арқылы балалардың қызығушылығын арттыру, сонымен қатар қозғалыс белсенділігін көбейту. Мысалы, жеңіл атлетика, волейбол немесе иппотерапия элементтерін қосу.

5. Қолданбалы технологиялар: Заманауи құралдар, тренажерлер және арнайы қимыл жабдықтары балалардың қозғалыс мүмкіндігін арттырады.

6. Судың көмегімен жаттығу (гидротерапия): Жүзу және суда қозғалыс жаттығулары бұлшықеттің икемділігін жақсартуға, релаксацияға және жалпы дене жағдайын нығайтуға мүмкіндік береді.

Әлемдік тәжірибе көрсеткендей, дене шынықтырудың бейімділік бағдарламалары ерекше қажеттіліктері бар балалардың денсаулығын жақсартуға, олардың қоғамға кірігуіне және өмір сапасын арттыруға ықпал етеді.

Сондықтан Маңғыстау облысының ерекшеліктерін ескере отырып, осы аймақтағы мүмкіндігі шектеулі балалар үшін бейімділік бағдарламаларын әзірлеу өзекті болып табылады.

Зерттеудің мақсаты - Маңғыстау облысындағы мүмкіндігі шектеулі балалардың физикалық дамуын жақсартуға бағытталған дене шынықтырудың бейімділік бағдарламасын әзірлеу және олардың тиімділігін бағалау.

Зерттеу әдістері

1. **Әдеби шолу:** Қазақстан мен шетелдік тәжірибені талдау.

2. **Сауалнама жүргізу:** Маңғыстау облысындағы ата-аналар мен педагогтер арасында сұрақ-жауап өткізу.

3. **Эксперименттік зерттеу:** Әзірленген бағдарламаларды арнайы топтарда сынау.

Маңғыстау облысындағы мүмкіндігі шектеулі балаларға арналған дене шынықтырудың бейімділік бағдарламасы құрылымы :

1. Диагностика және бағалау.

• Әрбір бала үшін бастапқы медициналық тексеру және физикалық қабілеттерін бағалау.

• Арнайы мамандардың (физиотерапевт, логопед, дефектолог) қатысуымен кешенді тексеру.

2. Сабақтар форматы

1. **Топтық сабақтар:** Моториканы, үйлесімділікті және әлеуметтік дағдыларды дамыту үшін 5-10 баладан тұратын топтарда ұйымдастырылады.

2. **Жеке сабақтар:** Белгілі бір қабілеттерді немесе қимылдарды жетілдіруге бағытталған жеке тәсілдеме.

3. **Ойындық жаттығулар:** Белсенді ойындар арқылы балаларды қызықтыру, олардың физикалық белсенділігін арттыру.

4. **Су терапиясы (гидротерапия):** Ақтау қаласының географиялық ерекшеліктерін (теңіз маңы) пайдаланып, жүзу сабақтарын немесе суда жаттығу терапиясын енгізу.

5. **Ашық ауада жаттығулар:** Таза ауада өткізілетін серуендер, спорттық ойындар және табиғатпен байланыста болатын жаттығулар.

Бағдарлама мазмұны:

Физикалық даму жаттығулары

- Қол-аяқ және дене бұлшықеттерін күшейтуге арналған гимнастика.
- Қозғалыс үйлесімділігін арттыруға арналған жаттығулар (доппен ойындар, жүру және жүгіру).

- Тепе-теңдік жаттығулары (гимнастикалық орындықтар, фитболдар).

Психологиялық қолдау жаттығулары

- Релаксация және тыныс алу жаттығулары.
- Музыкалық сүйемелдеумен қимылдық ойындар.

Спорттық ойындар

- Бейімделген спорт түрлері: арбадағы баскетбол, паравoleyбол, үстел теннисі.

- Балаларға жеңіл атлетика негіздерін үйрету (секіру, лақтыру, жүгіру).

Түзету гимнастикасы

- Омыртқа мен буындарды дұрыс қалыпта ұстауға арналған жаттығулар.
- Сколиоз және басқа да дене бітімі бұзылыстарын алдын алуға арналған емдік жаттығулар.

Материалдық-техникалық қамтамасыз ету

• Жабдықтар:

- Жаттығуға арналған арнайы тренажерлер.
- Балаларға арналған фитболдар, доптар, гимнастикалық орындықтар.
- Су терапиясына арналған бассейндер.

• Құралдар:

- Адаптацияланған спорт жабдықтары (арнайы мүгедек арбалары, паравoleyбол торлары).
- Сенсорлық жабдықтар (қимыл үйлесімділігін дамытуға арналған ойыншықтар).

Оқу процесін ұйымдастыру

1. **Сабақ ұзақтығы:** 30-45 минуттан аптасына 2-3 рет өткізіледі.

2. **Қатысушылар:**

Сабаққа 5-16 жас аралығындағы мүмкіндігі шектеулі балалар қатыса алады.

3. **Мамандар:**

- Дене шынықтыру нұсқаушысы.
- Физиотерапевт.
- Дефектолог және логопед.
- Психолог.

Бұл бағдарлама Маңғыстау облысындағы мүмкіндігі шектеулі балалардың физикалық, психологиялық және әлеуметтік дамуына оң әсер ететін жан-жақты тәсілдерді қамтиды.

Зерттеу нәтижелері: Эксперименттік зерттеу барысында 30 бала қатыстырылды, олар екі топқа бөлінді: бейімділік бағдарламаларын қолданған және стандартты дене шынықтыру әдістерін қолданған топтар. Нәтижелер

төмендегі кестеде көрсетілген:

1-кесте. Физикалық көрсеткіштердің (жүрек-қан тамырлары жүйесі, бұлшықет күші және қозғалыс үйлесімділігі) өзгерістерін бақылау

Көрсеткіштер	Бастапқы (орташа)	Бағдарлама қолданылған топ (орташа)	Стандартты әдіс топ (орташа)
Жүрек соғу жиілігі (рет/мин)	95	82	89
Бұлшықет күші (кг)	15	22	18
Қозғалыс үйлесімділігі (балл)	3	7	5

Жүрек-қан тамырлары жүйесінің жақсаруы – 12%-ға жоғары.

Қозғалыс үйлесімділігінің жақсаруы – 20%-ға жоғары.

Маңғыстау облысында бейімділік бағдарламаларын енгізу балалардың физикалық және әлеуметтік дамуына оң әсер етеді. Бұл бағдарламаларды облыстың барлық мектептерінде енгізу ұсынылады. Олардың негізінде жеке қажеттіліктерді ескеретін әдістемелерді қолдану қажет.

Әдебиеттер тізімі

1. Қазақстан Республикасының «Білім туралы» заңы.
2. Әлімбаев, Қ. (2022). Ерекше қажеттіліктері бар балалармен жұмыс: тәжірибе және болашағы.
3. World Health Organization. (2020). Disability and Physical Activity.
4. Маңғыстау облысының статистика департаменті (2023). Халықтың денсаулығы туралы есеп.

САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДА МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДҰРЫС ТАМАҚТАНУЫ

Махаш Г.А., Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі «Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы» РМҚК дене шынықтыру саласындағы ғылыми-зерттеу қызметі зертханасының жетекшісі

Пржанова Г.А., Шымкент қаласы білім бөлімі «№ 68 жалпы орта білім беретін мектебі» коммуналдық мемлекеттік мекемесінің директоры

Андатпа. Бұл мақалада мектеп оқушыларының салауатты өмір салтын ұстануы, адамның қалыпты өсуін, дамуын және дұрыс өмір сүру маңыздылығы, сонымен қатар адам ағзасының негізгі қызметінің қалыптасып жетілуі мектеп жасында жүзеге асатындығы баяндалады.

Түйін сөздер: салауатты өмір салты, дұрыс тамақтану, рацион, дені сау ұрпақ.

e-mail: g.przhanova17@gmail.com

Зерттеудің өзектілігі. «Біртұтас тәрбие» бағдарламасы аясында тамақтану мәдениеті оқушылардың дұрыс тамақтану дағдыларын қалыптастырып, олардың денсаулығын нығайтуға, сондай-ақ жалпы мәдени тәрбиеге ықпал ететін маңызды бағыт болып табылады. Бұл бағдарлама оқушыларға дұрыс тамақтануды үйрету, олардың ас ішудегі мәдениеттілік пен жауапкершілік сезімін арттыруды көздейді. Мектеп оқушыларының салауатты өмір салтын қалыптастыру – бүгінгі таңда ата-аналардың алдында тұрған басты міндеттердің бірі. Оның қалыптасуымен мектеп те айналысады, бірақ шешуші рөл бірінші кезекте отбасына тиесілі. Оқушының салауатты өмір салтына мыналар жатады: дұрыс тамақтану, дене шынықтырумен айналысу, шынығу, күн тәртібін сақтау, гигиена нормаларын сақтау, зиянды әдеттерден бас тарту. Соның ішінде бүгін біз мектеп жасындағы оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастырудағы дұрыс тамақтанудың айрықша рөліне тоқталмақпыз.

Балалық шақта адамның дене, сана, денсаулығының іргетасы қаланады, ал тағам - осыған жетудегі қажетті заттар мен қуаттың жалғыз қайнар көзі. Баланың әрбір даму кезі алдыңғыларынан оның физиологиялық жүйелерінің қарқынды дамуына сәйкес балалардың тамақтануға деген талаптары да өзгереді. Сондықтан да, бала толыққанды өсіп-өнуі үшін тамақтануда оның жасының физиологиялық ерекшеліктері міндетті түрде ескерілуі керек. Олай жасамаған жағдайда, бала денсаулығына нұқсан келіп, семіздікпен қоса түрлі ауруларға алып келуі айдан анық. Физиологиялық тұрғысынан қарасақ мектеп жасындағы балалардың қаңқасы, бұлшықеттері, миы, сондай-ақ барлық жүйелері қарқынды дамып, жасөспірімнің жыныс жүйесі жетіліп, гормоналды фоны өзгереді.

Заманауи мектеп оқушысының өмірі ақпаратқа толы, оқу жүктемесі де өсуде. Мектептен бөлек түрлі секциялар мен үйірмелері тағы бар. Сол себепті мектеп оқушысының рационы сапалы салауатты өнімдерден, байытылған пайдалы заттардан тұратын жоғары тағамдық құндылықтар болуы қажет, нақтырақ айтсам, салауатты тамақтануы қажет.

Салауатты тамақтану деп адамның қалыпты өсуін, дамуын және өмір сүруіне қажетті заттармен қамтамасыз ететін тамақтануды айтады. Ол күніне тамақтануды 2,5-4 сағат аралығында – таңғы ас, түскі ас, бірасар, кешкі ас 4 реттен кемітпей қабылдауды қарастырады, оның 3-і міндетті түрде ыстық тағамдар болуы қажет. Егер тамақтану арасы 4 сағаттан асырылса, балаларда жұмысқа деген қабілеттілігі мен есте сақтауы төмендейді. Сонымен қатар асты шамадан тыс мөлшерде қабылдауда тамаққа деген тәбетті әлсіретіп, тағамдық заттардың сіңірілуін төмендетеді. Тамақтану режимінің бұзылуы, баланың үй жағдайында немесе бала мектепте кезде ыстық тамақтың болмауы, жеткіліксіз жоғары сападағы өнімдерді тұтыну мектеп оқушыларының арасында асқазан-ішек ауруларының таралуының артуына айтарлықтай үлес қосады. Күнделікті белгілі бір уақытта тамақтану – тамақ қорыту ферменттерінің өндірілуіне және асқазан-ішек жолы қызметінің қалыпты түрде жұмыс жасауына ықпал етеді. Мектеп жасындағы балалардың

тамақтануында әр мәселенің маңызы бар, себебі балалық шақта адамның ақыл-ойы мен денесінің бүкіл өмірлік қорының іргетасы қалыптасады, ал тағам – бұл үшін қажетті қуат пен заттардың алынатын жалғыз қайнар көзі болып табылады. Ұрпағымыздың сау, ақылды және белсенді болып өсуіне көмектесу мақсатында оқушының жасына байланысты физиологиялық қажеттіліктерін қанағаттандыратын дұрыс тамақтануды мектеп жағдайында қалай ұйымдастыруға болады?

Дұрыс ұйымдастырылған тамақтандыру оқушылардың денсаулығын сақтауға көмектесетіні сөзсіз. Осы мақсатта мектептерде бастауыш сынып оқушыларына бір мезгіл ыстық тамақ беру ұйымдастырылған. Сонымен қатар атаулы әлеуметтік көмек алатын аз қамтылған, жартылай жетім, тұл жетім балалар күніне бір рет ыстық тамақ ішеді. Ыстық тамақтың құрамында түрлі дәрумендердің жеткілікті болуын технолог пен диетолог қадағалайды. Аспазшылар ыстық тамақпен бірге оқушыларды жақсы көңіл-күймен қарсы алып, жылы шырай білдіреді. Оқушыларды тамақтандыру белгіленген кестеге сәйкес жүргізіледі. Бастауыш сынып оқушыларын сынып жетекшілері асханаға алып барады және кезекші мұғалімдер тамақтану кезіндегі оқушылардың тәртібін қадағалайды.

Гиппократтың «Сіздің тағамыңыз – дәрі, ал дәріңіз тағам болуы тиіс» деген сөзін еске ала отырып мектептегі ыстық тамақты мейірбиекелер жіті қадағалауы тиіс. Салауатты тамақтану – өнімдердің пайдалы қасиеттерін ескеріп, қолданатын тамақтану. Салауатты тамақтану ұстанымдарын қадағалау ағзаның ақуыздарға, майларға, көмірсуларға, дәрумендерге, макро және микроэлементтерге, басқа да көптеген қоректік заттарға барлық қажеттіліктерін қанағаттандыруға мүмкіндік береді, осы арқылы:

- өсу үстіндегі ағзаның қалыпты дамуына ықпал етеді,
- жақсы денсаулық пен ұзақ жасауды қамтамасыз етеді,
- иммунитетті арттырады,
- ақыл-ой еңбегі қабілетін жақсартады,
- дене шыдамдылығын жақсартады,
- көптеген аурулардың дамуының алдын алады.

Сондықтан да мектеп жасындағы балаларға дәрумендер мен микроэлементтерге бай теңгерімді тамақтану қажет, бұл олардың денесінің дамуына және сау болуына көмектеседі.

Мектеп оқушыларының дұрыс тамақтануының негізгі ережелері ата-аналарға мыналарды ұсынады:

- * аптасына 1-2 рет балаға балық жеген жөн;
- * аптасына 1 рет-қызыл ет (сиыр еті сияқты);
- * аптасына 1-2 рет бала бұршақ дақылдарын немесе толтырылған көкөністер сияқты тағамдарды жеуі керек;
- * қалған күндері балаға ақ ет (мысалы, тауық еті) немесе макароннан

жасалған тағамдар берілуі мүмкін.

Қорытынды: Балаларға үнемі тамақтану және олардың арасында жеңіл тағамдар қажет. Бұл әсіресе бастауыш сынып оқушыларының дұрыс тамақтануы туралы сөз болғанда өте маңызды. Егер оның орнына бала жолда бір нәрсені «Ұстап алуға» дағдыланса, әрине, теңдестірілген тамақтану туралы айту мүмкін емес. Балалар күнін қоректік таңғы аспен бастағанда жақсы, мысалы, мектептегі таңертеңгі жүктемені жеңу үшін жарма қосылған сүт. Содан кейін-бір тост, 1-2 жеміс немесе кекстің бір бөлігі оларға түскі асқа дейін сергек болу үшін қосымша қуат береді. Түскі астың өзін мүмкіндігінше әр түрлі етіп жасаған жөн. Мектеп оқушыларын дұрыс тамақтануды кешкі және демалыс күндерінде бүкіл отбасы дастархан басына жинайтын түскі ас арқылы үйретуге болатынын ескеріңіз.

Балалардың тамақтануынан бөлек, сабақ оқуы мен демалыс тәртібі үшін алдымен, ата-аналар жауапты екенін естен шығармайық!

Әдебиеттер тізімі

1. Қоянбаев Р.М. Дүниетанымды қалыптастыру. - Алматы, 1991.
2. Мұқанов И. Салауатты өмір салтын қалыптастыру.- Қазақстан мектебі, №6, 2008.
3. Оқушыларға салауатты өмір салтын қалыптастыру бағдарламасы. - Қазақстан мұғалімі, 14 қазан, 2006.
4. Педагогика. Лекциялар курсы. - Алматы, 2003.
5. Сманов С.М. «Салауатты өмір салты» - Қазақстан мектебі, №4, 2007.

ПРИМЕНЕНИЕ НЕЙРОСКАКАЛКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Михеева Р.С., педагог-модератор, педагог физической культуры
Кабдулинова А.А., директор школы, магистр педагогической инноватики КГУ
«Общеобразовательная школа №19 отдела образования города Костаная»
г. Костанай, Республика Казахстан

Аннотация. В последние годы наблюдается рост интереса к инновационным методам обучения, одним из которых является использование нейроскакалки на уроках физической культуры и софтскиллс. Что такое нейроскакалка? Нейроскакалка — это специальное устройство, которое не только позволяет выполнять традиционные упражнения со скакалкой, но и интегрирует элементы нейропсихологических тренингов. Оснащена сенсорами, которые отслеживают показатели активности, ритм, а также может включать игровую составляющую, например, задания на скорость и координацию.

Применение нейроскакалки не только делает занятия физкультуры более увлекательными, но и способствует развитию координации, гибкости и выносливости у учеников. Устройство позволяет отслеживать показатели

физической активности, такие как количество прыжков, время занятий и калории, что стимулирует учащихся к достижению новых результатов.

На уроках физической культуры, для развития навыков soft skills, нейроскакалка может быть интегрирована в обучение работе в команде, коммуникаций и развитию лидерских качеств. Занятия с использованием нейроскакалки могут включать игровые элементы, что создает атмосферу соперничества и поддержки среди учащихся.

Таким образом, применение нейроскакалки в образовательном процессе не только повышает интерес учеников к физической культуре, но и способствует формированию важных социальных навыков, улучшению физического состояния и мотивации к активному образу жизни. Дальнейшие исследования могут рассмотреть влияние таких технологий на различные аспекты физического и социального развития детей и подростков.

Ключевые слова: нейроскакалка, физическая культура, инновационные технологии, двигательные навыки, мотивация.

e-mail: belgibaevarc@mail.ru, arlan.k@mail.ru

Что такое нейроскакалка? Нейроскакалка – это детская игрушка, а также инновационный подход к проведению уроков физической культуры, сочетающий в себе традиционные упражнения и элементы игрофикации с использованием современных технологий. Она позволяет сделать занятия более интересными, эффективными и адаптированными к индивидуальным особенностям учащихся. Нейротренажёр развивает межполушарные связи, скорость реакции к быстрому переключению внимания, создавая новые нейронные связи в головном мозге. Нейроскакалка развивает способность удерживать в голове и выполнять несколько действий одновременно, согласовывая их в общем ритме. Для движения на этой скакалке нужна разнонаправленная работа ног, при этом улучшается работа обоих полушарий мозга и вестибулярной системы.

Цель: внедрение нейроскакалки на уроках физической культуры, способствовать развитию координационных способностей, развивать выносливость, укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему, а также тренировать мозжечок, межполушарное взаимодействие, что увеличивает скорость мыслительных процессов на занятии.

Методы исследования: экспериментальное, кейс-стадии, сравнительный анализ.

Результаты исследования: Исследование применения нейроскакалки на уроках физической культуры открывает множество возможностей для повышения эффективности обучения и укрепления здоровья учащихся. Исследование применения нейроскакалки в ходе уроков физической культуры может иметь разнообразные положительные эффекты, как в физическом развитии учащихся, так и в их психоэмоциональном состоянии. Это может стать основой для внедрения новаторских технологий в учебный процесс и привлечения большего числа детей к занятиям физкультурой. Доказано, что

использование современных технологий в обучении физкультуре может повысить эффективность педагогического процесса.

Ожидаемые результаты: исследования применение нейроскалки на уроках физической культуры можно разделить на несколько категорий:

1. Улучшение физических показателей, учащиеся могут демонстрировать заметные улучшения в координации движений и балансе.

2. Повышение мотивации и вовлеченности, элементы игры могут стимулировать учащихся, создавая здоровую конкуренцию.

3. Когнитивные и психоэмоциональные изменения, активное времяпрепровождение может положительно сказаться на психоэмоциональном состоянии учащихся.

4. Технологические навыки учащиеся могут научиться взаимодействовать с новыми технологиями, что способствует развитию навыков XXI века.

5. Анализ данных и трендовые наблюдения данные могут помочь педагогам адаптировать занятия к потребностям и уровням физической подготовки учащихся.

6. Социальные взаимодействия: занятия нейроскалкой могут поощрять совместные тренировки и создать чувство общего достижения.

Улучшение командной работы: занятия нейроскалкой могут поощрять совместные тренировки и создать чувство общего достижения.

Эстафеты

Рисунок 1
Нейроэстафета



Рисунок 2
Эстафета нейрообход



Рисунок 3
Эстафета «Нейро-гонка»



Рисунок 4



Рисунок 5

Игра на внимание по мотивам «Вызов номеров»



Таблица 1. Сравнительный анализ начального, среднего и старшего звена усвоения материала и проявление интереса к занятиям с использованием нейроскалки.



Выводы и в заключение, можно сказать о том, что применение нейроскакалки на уроках физической культуры открывает широкие перспективы для повышения эффективности и увлекательности учебного процесса; результаты проведенных исследований и практических применений демонстрируют положительное влияние нейроскакалки на развитие физической подготовки учащихся, а именно уровень усвоения материала варьируется от 60%-80%, проявление интереса от 65%-90%, физическая активность от 70%-85%, Обратная связь от 75%-95%. В целом, нейроскакалка представляет собой перспективный инструмент для модернизации уроков физической культуры, способствующий повышению эффективности обучения и формированию здорового образа жизни у подрастающего поколения.

Список литературы

1. Абдуллаев, А. - «Физическое воспитание в условиях современной школы: традиции и новации».- Алматы, 2020.
2. Турсынбеков, Ж. - «Методические подходы к внедрению новых технологий в физическую культуру». -Астана, 2019.
3. Сатыбеков, Е. - «Современные технологии в обучении физической культуре». -Алматы, 2021.
4. Бекбаев, Н. -«Использование интерактивных технологий в уроках физической культуры»-. Шымкент, 2018.
5. Багишев, Р. - «Нейроскакалки: инновации в физическом воспитании». -Караганда, 2022.
6. Мусаев, Д. - «Спортивные технологии: от традиционного к инновационному».- Атырау, 2020.
7. Изимова, М. -«Психологические аспекты использования современных тренажеров на уроках физической культуры».- Алматы, 2021.

8. Абсаттаров Д.Х. История развития волейбола в Казахстане // Матер. междунар. науч. конф. «Актуальные проблемы физической культуры и спорта». – Алматы: Академия, 2022 – С. 10-15.

9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 7-10 лет. – М.: «Просвещение», 1996. – 145с. Хрестоматия по детской психологии. // Под ред. Г.В. Бурменской. -: Наука, 1996.- 245с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ПЕРСПЕКТИВЫ И ВОЗМОЖНОСТИ

Москаленко Т.В., педагог-исследователь
КГУ «Средняя школа № 23 отдела образования г. Тараз,
Республика Казахстан

Аннотация. В статье рассматриваются перспективы и возможности использования технологий искусственного интеллекта (ИИ) на уроках физической культуры. Анализируются инновационные подходы к организации уроков, включая индивидуализацию нагрузки, контроль выполнения упражнений и мониторинг физической активности учащихся. Отмечается, что интеграция ИИ открывает новые горизонты для повышения эффективности и интерактивности уроков физической культуры, обеспечивая гибкость и персонализированный подход в образовательном процессе [1].

Ключевые слова: искусственный интеллект, физическая культура, инновации, персонализация, мониторинг активности, технологии, школьное образование.

e-mail: romashka684936@mail.ru

Актуальность исследования. С развитием технологий в образовательной сфере возникают новые возможности для совершенствования процесса обучения. На уроках физической культуры внедрение ИИ позволяет оптимизировать контроль за физической активностью, улучшить качество выполнения упражнений, а также повысить интерес учащихся к занятиям. Данное исследование актуально в условиях необходимости модернизации образовательных методов и использования цифровых решений для повышения их эффективности.

Цель исследования - изучить возможности использования технологий искусственного интеллекта на уроках физической культуры, оценить их влияние на эффективность учебного процесса и сформировать рекомендации по их внедрению.

Методы исследования:

1. Анализ научной литературы и опыта применения ИИ в образовательной сфере.

2. Экспериментальное внедрение ИИ-технологий на уроках физической культуры.

3. Наблюдение и анализ успеваемости, мотивации и вовлеченности школьников.

4. Анкетирование учащихся и учителей для сбора обратной связи.

Результаты исследования:

1. Выявлены основные области применения ИИ на уроках физической культуры: оценка техники выполнения упражнений, контроль состояния здоровья учащихся, индивидуализация нагрузки и организация игровых тренировок.

2. Установлено, что использование ИИ повышает мотивацию учащихся за счет интерактивности и персонализированного подхода.

3. Применение технологий ИИ позволило сократить время на контроль техники выполнения упражнений и повысить точность диагностики физических показателей.

4. Разработаны рекомендации по интеграции ИИ в учебный процесс с учетом возрастных и физических особенностей школьников.

Современные образовательные технологии стремительно развиваются, и одним из наиболее инновационных направлений является использование искусственного интеллекта (ИИ) в школьной системе. На фоне активного внедрения ИИ в различные сферы жизни, физическое воспитание также становится объектом цифровизации. Традиционно физическая культура ассоциировалась исключительно с практическими занятиями, направленными на развитие физических качеств, однако внедрение технологий ИИ способно значительно расширить возможности обучения. Цель данной статьи - рассмотреть способы применения искусственного интеллекта на уроках физической культуры, его потенциальные преимущества и вызовы, с которыми сталкиваются педагоги.

1. Индивидуализация занятий с использованием ИИ

Одной из главных задач современной педагогики является индивидуализация учебного процесса [2]. Искусственный интеллект позволяет более точно адаптировать программы занятий по физической культуре под потребности каждого ученика. С помощью технологий ИИ можно анализировать физическое состояние школьников, их уровень подготовки и медицинские показатели. На основе этих данных алгоритмы могут предлагать индивидуальные планы тренировок, которые учитывают особенности развития каждого ребенка.

Фитнес-трекеры, умные браслеты и другие устройства с функцией ИИ могут отслеживать уровень активности, частоту сердечных сокращений, показатели дыхания и другие параметры. Эти данные позволяют учителю корректировать нагрузки в реальном времени и минимизировать риск перегрузок или травм у учащихся. Кроме того, ИИ может помочь отслеживать прогресс учеников и предлагать конкретные рекомендации для улучшения их результатов.

2. Обратная связь и корректировка упражнений

Использование ИИ на уроках физической культуры предоставляет уникальные возможности для анализа техники выполнения упражнений. ВIDEOSИСТЕМЫ, ОБОРУДОВАННЫЕ ИСКУССТВЕННЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ, МОГУТ АНАЛИЗИРОВАТЬ ДВИЖЕНИЯ УЧЕНИКОВ, СРАВНИВАТЬ ИХ С ЭТАЛОННЫМИ И ПРЕДОСТАВЛЯТЬ ОБРАТНУЮ СВЯЗЬ В РЕЖИМЕ РЕАЛЬНОГО ВРЕМЕНИ. Например, алгоритмы могут выявлять ошибки в технике бега, прыжков или выполнении гимнастических упражнений и предлагать способы их исправления.

Такие технологии значительно облегчают работу учителя, позволяя ему уделять больше времени индивидуальной работе с учащимися и улучшению их техники. Это особенно актуально в больших классах, где сложно одновременно следить за правильностью выполнения упражнений у всех детей. Алгоритмы ИИ могут не только фиксировать ошибки, но и предлагать методы их устранения, что повышает качество обучения [3].

3. Геймификация и мотивация учащихся

Одной из важнейших проблем уроков физической культуры является мотивация школьников. Многие дети не проявляют интереса к физическим занятиям, особенно если не видят значимого прогресса или не получают положительной обратной связи. Искусственный интеллект позволяет внедрять геймификацию в процесс обучения, что может значительно повысить уровень вовлеченности учащихся.

Игровые элементы, такие как виртуальные соревнования, накопление баллов или достижений, основанных на результатах, помогают создать более увлекательную и мотивирующую среду. ИИ может отслеживать успехи каждого ребенка, предлагая индивидуальные задачи и цели, которые соответствуют их уровню подготовки. Это позволяет каждому ученику видеть прогресс и стремиться к новым достижениям, независимо от исходного уровня физической подготовки.

4. Педагогическая диагностика и мониторинг состояния здоровья

Системы ИИ могут быть использованы для педагогической диагностики, которая включает в себя анализ динамики физического развития и состояния здоровья учащихся. Искусственный интеллект способен собирать и обрабатывать данные о физической активности, частоте сердцебиения, артериальном давлении и других показателях, что позволяет учителю регулярно получать объективную информацию о состоянии здоровья школьников [4].

На основе таких данных можно выявлять учащихся, которым необходимы специальные корректировки в физической нагрузке, или тех, кто подвержен рискам развития заболеваний. Это открывает возможности для создания адаптированных программ физической подготовки, направленных на профилактику хронических заболеваний и поддержку физического здоровья школьников.

5. Интеграция с дистанционным обучением

Пандемия COVID-19 продемонстрировала важность дистанционного обучения и необходимость разработки новых форматов для проведения уроков физической культуры в условиях удаленного доступа. Искусственный интеллект

может стать ключевым элементом при организации таких занятий. Алгоритмы ИИ могут предлагать индивидуальные комплексы упражнений для выполнения в домашних условиях и отслеживать их правильное выполнение через видеонаблюдение.

Кроме того, такие системы могут помочь организовать виртуальные соревнования и дистанционные тренировки, обеспечивая при этом высокий уровень вовлеченности и мотивации учеников. Это особенно важно для школьников, у которых нет возможности полноценно заниматься физической культурой в традиционном формате.

6. Проблемы и вызовы внедрения ИИ на уроках физкультуры

Несмотря на многочисленные преимущества использования ИИ на уроках физической культуры, существуют и определенные вызовы. Одним из основных является высокая стоимость оборудования и программного обеспечения, которое необходимо для полноценного использования ИИ в образовательном процессе. Это может стать серьезным препятствием для школ с ограниченными ресурсами.

Еще одним важным аспектом является необходимость обучения учителей. Для эффективного использования ИИ на уроках физкультуры педагоги должны обладать не только профессиональными знаниями в области физического воспитания, но и навыками работы с новыми технологиями. Это требует организации программ повышения квалификации и интеграции ИИ в образовательные стандарты.

Заключение: Искусственный интеллект открывает новые горизонты для уроков физической культуры, предоставляя возможности для индивидуализации обучения, повышения мотивации учащихся и мониторинга их здоровья. Внедрение ИИ в физическое воспитание позволяет учителям создавать более гибкие, эффективные и персонализированные программы занятий, что способствует повышению уровня физической подготовки и улучшению здоровья школьников. Однако для того чтобы ИИ стал полноценным инструментом в системе физического воспитания, необходимо решать вопросы финансового обеспечения, подготовки педагогических кадров и создания инфраструктуры, которая позволит эффективно использовать потенциал новых технологий. В будущем использование ИИ может стать неотъемлемой частью образовательного процесса, делая уроки физической культуры еще более результативными и интересными для учеников.

Продолжая развивать использование искусственного интеллекта (ИИ) на уроках физической культуры, важно учитывать, что эти технологии не заменяют традиционные методы преподавания, а дополняют их, расширяя возможности учителя и учащихся. Взаимодействие человека и технологий создает более гибкую и продуктивную образовательную среду, где каждое занятие может быть адаптировано под конкретные потребности учеников [5]. В конечном итоге, применение ИИ способствует не только улучшению физической подготовки учащихся, но и формированию культуры осознанного отношения к здоровью.

Внедрение ИИ позволяет более точно контролировать прогресс каждого школьника, что создает основу для долгосрочного мониторинга состояния

здоровья и физической активности. Это особенно важно в условиях роста числа гиподинамических заболеваний среди детей и подростков. Благодаря постоянной обратной связи и анализу данных, ИИ может предоставлять учителю необходимые данные для корректировки нагрузок и своевременного внесения изменений в тренировочные программы, чтобы избежать перегрузок и повысить их эффективность.

Не менее важен аспект мотивации, который часто является одним из ключевых факторов успешного физического воспитания. Использование технологий, связанных с игровыми элементами, индивидуальными целями и автоматической системой поощрений, мотивирует учащихся к достижению лучших результатов, сохраняя их интерес к физической культуре на длительный срок.

Однако для полного раскрытия потенциала ИИ на уроках физической культуры требуется междисциплинарный подход. Это предполагает тесное сотрудничество педагогов, программистов, специалистов по здоровью и физическому развитию, а также государственных органов, занимающихся образованием. Такое взаимодействие поможет создавать более продуманные и эффективные образовательные программы, обеспечивающие гармоничное развитие подрастающего поколения.

Таким образом, ИИ не только улучшает процесс физического воспитания, но и формирует основу для его модернизации в целом. Он меняет подход к занятиям, делая их более персонализированными, мотивирующими и безопасными для каждого ученика. В перспективе использование ИИ на уроках физической культуры станет важной частью образовательного процесса, помогая школьникам не только развивать физические качества, но и укреплять здоровье, а также формировать привычки, которые сохранятся на всю жизнь.

Список литературы

1. Афанасьев, В. В. "Цифровые технологии в физическом воспитании: возможности и перспективы". - Москва: Просвещение, 2020. - 256 с.
2. Белкин, А. В. "Искусственный интеллект в системе образования: теория и практика". - Санкт-Петербург: Питер, 2021. - 320 с.
3. Кузнецов, И. П. "Инновационные технологии в педагогике физической культуры". - Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. - 290 с.
4. Сидоров, Д. Н. "Искусственный интеллект в спорте и физическом воспитании". - Москва: Современная школа, 2020. - 278 с.
5. Михайлов, К. А. "Технологии анализа данных в спортивной педагогике". - Екатеринбург: Уральский университет, 2018. - 312 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИКТ И ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ (ИНФОРМАЦИОННО -КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ) В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, РАЗВИТИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ

Нечаева Т.Ю., педагог – исследователь, физического воспитания
КГКП «Высший колледж бизнеса и сервиса» УО ОА г. Семей

Аннотация: В данной статье рассматривается использование ИКТ и формат дистанционного обучения на уроках физической культуры.

Ключевые слова: информационно-коммуникационные технологии, дистанционное обучение, компьютер, урок физической культуры.

В настоящее время в Казахстане формируется новая система образования. Этот процесс сопровождается существенными изменениями в педагогической теории и практике учебно-воспитательного процесса. Традиционные способы передачи информации уступают место *информационно-коммуникационной технологии и дистанционному обучению* на уроках физической культуры. При этом педагог должен ориентироваться и руководствоваться широким спектром инновационных технологий, идей, школ, направлений. Современное информационное общество ставит перед педагогом задачу подготовки выпускников способных:

1. самостоятельно осваивать знания, необходимые для решения возникающих проблем, применяя их на практике; ориентироваться в меняющихся жизненных ситуациях, чтобы иметь возможность найти свое место на протяжении всей жизни;

2. самостоятельно критически мыслить, видеть возникающие проблемы и искать пути их рационального решения с помощью современных технологий;

3. четкое понимание того где и как получить знания, и их применение; способность генерировать новые идеи, творчески мыслить;

4. грамотная работа с информацией (сбор фактов, необходимых для решения той или иной проблемы, их анализ, проведение необходимых обобщений, сравнение с аналогичными или альтернативными решениями, установление статистических и логических закономерностей, создание аргументированных выводов, использование приобретенного опыта для выявления и решения новых проблем);

5. быть коммуникабельным, умение работать совместно в разных сферах, в разных ситуациях, уметь предотвращать любые конфликтные ситуации или умело выходить из них (применяя медиативные технологии);

При традиционном подходе к образованию очень сложно воспитать личность, удовлетворяющую этим требованиям. Соединение образования с информационно-коммуникационными технологиями имеет ряд преимуществ по сравнению с традиционным обучением: *информационно-коммуникационные технологии способствуют активизации аналитической деятельности*

студентов. В сложившейся ситуации естественным стало появление различных информационных технологий - методика дистанционного обучения, которая позволяет обеспечить необходимые условия для развития индивидуальных способностей учащегося.

Возможности компьютерных технологий и компьютер на уроках физической культуры.

Компьютерные технологии давно стали широко использоваться в образовательном процессе. Но, несмотря на это, существующие разработки в области применения интерактивных средств, в физическом воспитании, как правило, носят индивидуальный характер: создание базы данных учащихся, мониторинг их физического развития и физической подготовленности, метод проектирования.

Компьютер же значительно расширяет возможности передачи информации. Использование цвета, графики, анимации, звука – всего современного видеоборудования, позволяет воссоздать реальную среду деятельности (например, выставить студента участником соревнований). На уроках физической культуры ИКТ позволяет повысить эффективность физкультурно – оздоровительной деятельности, личный интерес каждого студента к укреплению своего здоровья. Это поможет решить еще одну проблему- пробудить у студентов интерес к формированию здорового образа жизни.

С чего начинается применение ИКТ в практике применительно к учебному процессу на уроках физической культуры?

Наиболее популярными направлениями применения информационных технологий в обучении являются получение новых знаний, контроль знаний и самообразование. Учебный процесс по физической культуре включают в себя большой объем теоретического материала, на который отводится минимум часов, поэтому использование электронных презентаций позволяет эффективно решить эту проблему. Многочисленные объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические документы и события, биография спортсменов, охват теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны студентам, поэтому необходимо использовать различные виды наглядности. Оптимальная частота и продолжительность использования традиционных ИКТ в учебном процессе, при котором, определяются возрастом и целесообразностью их использования в познавательной деятельности студентов. В начале изучения каждого раздела программы физической культуры лучше использовать ИКТ для формирования визуального образа разучиваемых двигательных действий и закрепления ассоциативного мышления.

Эффективность использования ИКТ также зависит от этапа урока. В начале изучения ИКТ используются в подготовительной части урока, при закреплении или проверке знаний – в заключительной части урока и могут использоваться в качестве проверки домашнего задания. Применение ИКТ не должно превышать 15 минут подряд, этого достаточно для усвоения техники движения. ИКТ может повысить интерес и качество проводимых занятий, помочь студентам, в частности "визуалам", лучше усвоить информацию. ИКТ

можно использовать как при проведении теоретических занятий, так и при проведении практических занятий в спортивном зале. Например, при изучении спортивных игр непосредственно на уроке, войти в интернет и посмотреть, как правильно выполняется определенный элемент техники, посмотреть технико-тактические действия команд в выбранном виде спорта. Использовать интересную информацию, статистику. Посмотреть эпизод игры со студентами или общую игру в режиме реального времени. Поставить студентам задачу отслеживать действия отдельных игроков, подсчитывать количество их технико-тактических действий (ошибок), делать "вырезки" из фрагментов действий, совершаемых известным игроком, а затем выступать перед сокурсниками. Вместе со студентами можно снять обучающий видеоролик, показывающий правильное выполнение упражнения, элемента, а также указывающий на возможные ошибки и использующий его в процессе обучения. В качестве домашнего задания - сделать мультимедийную презентацию, проект. Таким образом, возможности применения ИКТ на уроках физической культуры разнообразны. Главные желания и творчество педагога.

Другой формой использования ИКТ является использование программ тестирования. Компьютерные тесты могут содержать бесконечное количество разделов и вопросов, что позволяет изменять тесты для непосредственных нужд и участников тестирования. Тесты используются на любом этапе обучения. Компьютерные тесты обеспечивают работу, как с ответами, так и без них, на каждый вопрос дается несколько вариантов ответов. Тесты по разделу спортивные игры, режим доступа: <https://disk.yandex.kz/i/GT-vTdhqIb6O4Q>

Электронная презентация может содержать большой теоретический материал, но легко усваивается благодаря особой форме его изложения. Появляется сама презентация, на практике конспект урока может быть использован в качестве среды самообучения и самостоятельной работы. Наличие визуальной информации позволяет запоминать. Презентация урок по разделу спортивные игры "Баскетбол" режим доступа: https://disk.yandex.kz/d/0BwM_aUUEIzlug

Применение нового вида обучения на уроках физической культуры - дистанционное образование.

Дистанционное образование (ДО) - совокупность технологий, обеспечивающих доведение обучающимся основного объема изучаемого материала, интерактивное взаимодействие обучающихся и преподавателей в процессе обучения, предоставление обучаемым возможности самостоятельной работы по усвоению изучаемого материала, а также в процессе обучения. Мыслительная деятельность студентов на уроках физической культуры с помощью компьютера способствует быстрому усвоению теоретического материала, а приобретение знаний и двигательных навыков происходит интенсивно и разнообразно. На дистанционных уроках физической культуры студенты осваивают различные компьютерные технологии: программы "Kahoot", "Moodle", "Zoom". Наряду с традиционными занятиями студентам предлагается дистанционное обучение, участие в олимпиадах, обмен

материалами на уровне дистанционного обучения. Открытое дистанционное обучение, безусловно, является новой, прогрессивной формой передачи информации с широким использованием новых технологий. Создается возможность получения образования независимо от возраста, состояния здоровья, а также дистанционное обучение повышает творческий, интеллектуальный потенциал студентов. Это включает в себя самоорганизацию, применение новых информационных технологий и т.д. В определенной степени меняется и роль педагога: он координирует познавательный процесс, одновременно обновляя и совершенствуя свои курсы, методики, поскольку находится в режиме инноваций и нововведений.

Дистанционное обучение включает в себя работу с компьютером, план-конспект урока обновленного содержания образования для студентов 1 курса колледжа - <https://disk.yandex.kz/d/F7w6G31e7SE9zg>, что приводит к зрительной нагрузке. Поэтому, на каждом занятии необходима гимнастика для глаз. В данной гимнастике предлагаются различные упражнения для укрепления глазных мышц, не требующие большого количества оборудования, презентация на тему оздоровительная гимнастика: <https://disk.yandex.kz/i/B-ErrISoaLL4fA>. На первых дистанционных занятиях студенты испытывали некоторые трудности, связанные с работой, возникали вопросы по выполнению заданий, их оформлению и отправке. Обо всем могли спросить в "Группе" мессенджера WhatsApp, но некоторые студенты предпочитали личные сообщения.

Использование дистанционных образовательных возможностей в работе педагога повышает эффективность учебного процесса, позволяет вывести процесс взаимодействия педагога и студентов на новый уровень, освоить новые виды занятий. Но дистанционное обучение - это не только получение студентами материала, но и обратная связь, контроль и оценка работы обучающихся: задания выполняются в электронном виде, а затем отправляются педагогу в личном сообщении. Работу можно оформить в виде текстового документа и разместить в разделе файлы. Также одним из вариантов выполнения задания является ответ на вопрос в мессенджерах WhatsApp; Telegram. Как и на уроке, возможно, что не все студенты могут ответить, но в "Группе" студенты могут прочитать то, что пишут другие, и следовательно, узнать.

Использование информационных технологий в учебном процессе очень актуально, но что касается дистанционного обучения, именно на уроке физической культуры, выделяют: **положительные стороны**- заключаются в том, что студенты активны именно в мыслительной деятельности на уроках, потому что заставляем их думать, рассуждать, анализировать, осваивать пространство интернета в поисках необходимой информации, т.е. это уже высокого порядка деятельность по таксономии Э. Блума. Преподаватель организует различные методы обучения (знание, понимание, применение, анализ, синтез, оценка) для группы студентов, охватывающих разные уровни содержания обучения в соответствии с таксономией Блума (рассмотрим это на примере игры баскетбол):



отрицательные стороны - заключаются в том, что возникает проблема с двигательной активностью, то есть у студентов не формируются двигательные навыки и умения, в домашних условиях они не могут освоить сложные технические действия, элементы упражнений, требующие страховки со стороны преподавателя. Однако ИКТ способствует формированию творческой личности студента, делает урок более многогранным, интересным и ярким. Целесообразность использования ресурсов интернета в разделе физическая культура более результативна во внеклассной и внеурочной деятельности.

Вывод: Таким образом, ИКТ сегодня является средством повышения качества образовательных услуг и необходимым условием для решения задач формирования общей культуры личности; адаптации личности к жизни в обществе и создания основы для осознанного выбора, и освоения профессиональных образовательных программ; исходя из своего опыта работы, считаю, что при организации и проведении современного урока физической культуры необходимо использование информационно-коммуникационных технологий и дистанционное образование, что позволяет успешно совмещать не только физическую, но и умственную работу, развивать интеллектуальные и творческие способности студентов, расширять общий кругозор.

Список литературы

- 1.«Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания». Учебное пособие. Под редакцией Т.Г.Савкива,1995 г..
- 2.«Основы здорового образа жизни». Учебное пособие. / Под ред. Л.М.Крыловой. МГСУ, 1997.
3. «Физическая культура». Учебное пособие / Под ред. В.А. Коваленко. – М.: АСВ, 2000
5. «Физическая культура»- И.П. Залетаев, из. «Высшая школа» Москва 1984 г.
6. «Физическая культура»- Н.В. Решетников, из. «Академия» Москва 2000 г.
7. «Физическая культура в вопросах и ответах». Учебное пособие. / Под ред В.В.Садовского, В.З.Суравицкого. Пензенская ГАСА, 1999.

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ В СПЕЦИАЛЬНО МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Новосельская Е.А., педагог физической культуры КГУ СОШ №9,
г. Экибастуз, Республика Казахстан

Аннотация. В данной статье рассмотрены вопросы организации занятий в специально медицинской группе. Особое внимание уделено проблеме увеличения справок врачебно консультационной комиссии с полным освобождением детей от уроков физической культуры и специально медицинской группы. В статье даны рекомендации координирования работы психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, классных руководителей и учителя физической культуры с обучающимися в СМГ и их родителями.

Ключевые слова: Специально медицинская группа, физическая культура, здоровье обучающихся, врачебно консультационная комиссия, адаптация, безопасность, социализация.

Кардинальные изменения, сложившиеся в нынешнем образе жизни, а также изменившаяся не в лучшую сторону экологическая ситуация, стали оказывают своё негативное влияние на организм ребёнка в виде нервных и экологических стрессов, *хронических заболеваний, гипокинезии и гиподинамии*. Особое значение для детей школьного возраста имеет «двигательный голод» когда физическая активность школьников снижается до минимального уровня.

Анализ состояния здоровья обучающихся, организация медицинского контроля, содержание и методика физического воспитания в школе показывают, что школьники имеют физическое развитие ниже среднего уровня, дети страдают различными формами и степенями нарушения осанки. У школьников имеются различные жалобы на состояние здоровья (вялость, головная боль, боли в спине, в мышцах ног, животе, в области сердца), возникающие в разное время суток, большинство детей перенесли детские инфекции, болели простудными заболеваниями, что в процессе онтогенеза не может не отразиться на состоянии здоровья.

В целях сохранения, укрепления здоровья детей и улучшения их физического развития в школе организованы занятия в специальной медицинской группе. В специально медицинскую группу включают обучающихся прошедших ежегодное углубленное медицинское обследование и получившие справку заключение от врачебно консультационной комиссии о имеющихся отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке, и отнесены по состоянию здоровья к специально медицинской группе. Но есть категория детей, которых полностью освобождают от занятий физической культуры и специально медицинской группы.

Организация и проведение занятий с учащимися, отнесёнными к

специально медицинской группе, намного сложнее и ответственные, чем со здоровыми детьми. В специально медицинской группе занимаются школьники разного возраста, физического развития, двигательной подготовленности, страдающие различными заболеваниями и психологически неготовые к занятиям к физической культуре.

В школе города Экибастуза КГУ СОШ № 9 в 2023-2024 учебном году обучалось более 1300 детей, справки ВКК (врачебно-консультационная комиссия) предоставило 60 учащихся, из них 25 % рекомендована специально медицинская группа. Исходя из количества медицинских справок об освобождений от занятий обучающихся, сформировали одну специально медицинскую группу. Наполняемость группы для занятий в специально медицинской группе составляет 10 – 15 обучающихся с учётом диагноза, так как спектр диагнозов широк и выходит далеко за рамки комплектации одной группы, а при условии большой наполняемости группы дополнительно делят – по возрастам (7-12 лет младшая, 13 и выше – старшая).

Так как у нас была сформирована одна группа, работа осуществлялась, придерживаясь дифференцированно подхода по возрасту и назначению двигательных режимов детей, по тяжести и характеру заболевания.

Занятия с обучающимся в СМГ делятся на два периода: подготовительный и основной.

Подготовительный период обычно занимают всю первую четверть. Его задачи: постепенно подготовить сердечно-сосудистую и дыхательную системы и весь организм ребёнка к выполнению физической нагрузки; воспитывать у обучающихся потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями; научить их находить и правильно считать пульс, обучит элементарным правилам самоконтроля (судить о состоянии здоровья по самочувствию, характеру сна, наличию аппетита, по различной степени утомляемости на уроке физкультуры).

В первые 6-8 недель занятий с обучающимися специальные упражнения применяться только в сочетании с общеразвивающими. Примерная схема построения первых двенадцати уроков выглядит следующим образом: построение, подсчёт пульса, объяснение задач урока, ходьба (1-2 мин) с выполнением дыхательных упражнений, общеразвивающие упражнения с обязательным включением дыхательных и на расслабление специальных упражнений (7-10 мин).

Основной период по длительности зависит от приспособляемости организма школьника к физическим нагрузкам, от состояния здоровья и подвижности нервной системы. Его задачи: освоение основных двигательных умений и навыков программы по физическому воспитанию для обучающихся СМГ, повышение общей тренированности и функциональной способности организма к перенесению физической нагрузки в школе и дома.

Схема построения уроков в принципе не отличается от обычных которые целесообразно проводить в медленном, и среднем темпе, обязательно чередуя с дыхательными упражнениями.

Ведущий принцип в работе с обучающимися СМГ дифференцированный подход, дозирование нагрузок с учётом индивидуальных особенностей. Этот принцип можно успешно реализовать на практике, соблюдая следующие условия:

- построение на уроке не по росту, а по степени физической подготовленности;

- в начале каждого урока дети определяют частоту пульса (ЧСС), у кого ЧСС выше 80 уд/мин, становятся на левый фланг;

- при проведении игр слабо подготовленные обучающиеся заменяются каждые 2 минуты;

- при проведении эстафет более подготовленные школьники стоят в начале колонны, начинают и заканчивают эстафеты, при необходимости сделав два повторения, менее подготовленные одно.

В работе с обучающимися СМГ не следует забывать о комплексном прохождении и освоении материала программы; ее компоненты- освоение основ знаний, овладение двигательными действиями, умениями и навыками самостоятельных занятий, развитие двигательных качеств – должны составлять единый процесс. Уроки обязательно дополняются системой домашних заданий продолжительностью по 15-20 мин.

Проанализировав справки врачебно консультационной комиссии обучающихся выявила, что доминируют следующие заболевания: на первом месте это заболевания органов дыхания, на втором патология органов зрения, на третьем заболевания опорно-двигательного аппарата, сколиоз, различные виды плоскостопия, на четвёртом месте это заболевания желудочно-кишечного тракта, почек.

Исходя из вышеизложенного, становится очевидной необходимость дальнейшего совершенствования используемых в практике физического воспитания школьников форм, средств и методов педагогического воздействия, направленных на повышение и поддержание уровня здоровья, физического развития и двигательной подготовленности детей школьного возраста.

Физические упражнения являются мощным биологическим стимулятором, повышающим физиологическую активность органов и систем, ослабленных болезнью организма школьника. И известно, что при таких заболеваниях как ревматизм, хроническая пневмония, бронхиальная астма обычные медикаментозные средства недостаточно эффективны. Главное здесь - сам организм ребёнка, его реактивные силы, которые можно активизировать с помощью средств физического воспитания. Все физические упражнения подбираются для каждого обучающегося СМГ индивидуально, в первую очередь, с учетом противопоказаний по каждому заболеванию.

Но с очередным учебным годом в справках врачебно консультационной комиссии, всё чаще стали освобождать от уроков физической культуры, всё реже стали рекомендовать специально медицинскую группу и занятия лечебной физической культурой. Справка медицинского учреждения об освобождении от уроков физической культуры (или ограничения от физических нагрузок) для учителя физической культуры является официальным документом.

Лечебная физическая культура же, использует для лечения и профилактики различных заболеваний средства физической культуры и способствует более быстрому восстановлению организма после заболевания. Применение лечебной физической культуры распространяются почти на все основные заболевания, только необходимо учитывать, что лечебную физическую культуру нецелесообразно использовать в остром периоде заболевания и хроническом течение заболевания.

К сожалению на сегодняшний день проблема состоит в гиперопеке со стороны родителей и опекунов, которые не понимая положительного влияния от средств физической культуры на растущий организм, пытаются ограничить ребенка от любых физических нагрузок, всеми способами пытаются получить справку ВКК с полным освобождением от уроков физической культуры и специально медицинской группы.

Причины для этого действия у родителей и детей могут быть разными. Физической культуре уделяется большое значение в развитии подрастающего поколения. Количество часов предмета до трех раз в неделю. В такой ситуации справка освобождение от физкультуры на год становится выходом для тех, кто негативно относиться к занятиям по физической культуре и не задумывается о дальнейших последствиях, приняв такое решение. Не всем обучающимся нравится носить с собой спортивную форму, переодеваться между уроками, а в специально медицинской группе оставаться после уроков или приходиться до уроков. Многие родители ставят приоритеты на преимущественно основные предметы, изучаемые в школе, куда соответственно не входит физическая культура, и думают, что освобождение от уроков физкультуры в школе положительно скажется на успеваемости, по более важным предметам получив больше времени на подготовку к урокам с их точки зрения.

Совместно с психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, классные руководители и учителя физической культуры стали координировать возникшую ситуацию путём разъяснительной и агитационной работы с родителями и детьми, полностью освобождёнными от физической культуры и освобождёнными от специально медицинской группы. Проводились разъяснительные работы с родителями обучающихся, в какой степени отрицательно на здоровье школьника влияет практика освобождения от физической культуры, лечебной физической культуры у детей с отклонениями в здоровье. Что может привести к целому ряду неблагоприятных последствий, которые отразятся на его здоровье в дальнейшем. Организм ребёнка в ответ на физическую нагрузку будет реагировать целым рядом психических, физиологических и морфологических процессов. Под влиянием физических упражнений углубляются основных свойств нервных процессов их сила, подвижность, уравновешенность. Это способствует более быстрому и полному восстановлению здоровья школьников. При помощи подбора и применения различных физических упражнений имеется возможность до некоторой степени управлять деятельностью сердечно-сосудистой системы, костной системы, дыхательного аппарата, влиять на ряд

других функций организма человека.

Родителям были приведены наглядные положительные примеры и успехи занимающихся, как обучаем навыкам самостоятельной разработки комплексов упражнений для поддержания и коррекции их здоровья соответственно конкретному заболеванию, ведению дневника самонаблюдения и самоконтроля учащегося, составление рациона сбалансированного, здорового питания и режима закаливания. Формировали положительные мотивации на развитие двигательной активности. Также подключали, к пропаганде *инструкторов-общественников* занимающихся в специально медицинской группе они рассказывали, как совместно с учителем курируют разработку комплексов специальных упражнений, и разучивают их с группой занимающихся, а также как принимают участие в судействе школьной спартакиады и в других физкультурно - оздоровительных и спортивно - массовых мероприятиях школы.

Учителя физической культуры, классные руководители всегда идём навстречу ребёнку, если необходимо-то на установку более гибкого графика посещения специально медицинской группы, индивидуально подходим к решению каждого обстоятельства, следовательно, повысился и интерес учащихся к занятиям в специально медицинской группе, усилился уровень доверия родителей к занятиям в специально медицинской группе.

Список литературы

1. Пушкарёва М.Т. Организация и проведение занятий с учащимися специальных медицинских групп. Метод, рекомендации. Павлодар 1999.
2. Аухадеев Э.И., Галеев С.С., Сафин М.Р. Уроки физического воспитания в специальной и подготовительной медицинских группах: Метод. пособие. - М.: Высш. шк., 1986.
3. Васильева В.Е. Лечебная физическая культура. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
4. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. - М: Высшая школа 1986.
5. Велитченко В.Н. Организация занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе. Под ред. Л.Б.Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
6. Дубровский В.Н. Лечебная физическая культура. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Забродина Н.П. Работа со специальными медицинскими группами. Физическая культура в школе-2000-№6.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МАЛЬЧИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ (Тотальные размеры тела)

Сайдаков Е.М., ассоциированный профессор кафедры «Физическая культура и спорт», Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы, Республика Казахстан

Джазыкпаева Э.Е., старший преподаватель кафедры социально-гуманитарных дисциплин и физического воспитания, АЛТ Университет имени М. Тынышпаева, г. Алматы, Республика Казахстан

Токе С.Т., ассистент-преподаватель кафедры социально-гуманитарных дисциплин и физического воспитания АЛТ Университет имени М. Тынышпаева, г. Алматы, Республика Казахстан

Ашимханов Г.Р., старший преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт», Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы, Республика Казахстан

Аннотация. Главная задача физкультурного движения, всей системы физического воспитания – всемерно способствовать укреплению здоровья людей нашей республики, повышению их работоспособности и производительности труда, готовности к защите Родины, формированию высоких нравственных качеств, бодрости духа, силы и выносливости, воспитанию здорового и жизнерадостного подрастающего поколения. Успешное использование физической культуры для гармоничного развития личности и формирования активной жизненной позиции тесно связано с применением научных достижений, накопленных в спортивной морфологии. В связи с этим следует уточнить изменение морфофункциональных показателей при занятиях различными видами физической культуры и спорта применительно к отдельным возрастно-половым, этно-территориальным и профессиональным группам населения.

Цель нашей исследований установить влияние дифференцированного двигательного режима на становление анатомо-антропологических показателей у детей школьниц в возрасте 8-17 лет девушек коренной национальностей и наметить пути гармонического развития подрастающего поколения. Изучение антропометрических данных у детей с активным двигательным режимом (дети, занимающиеся в школах со спортивным уклоном). Из спортивных специализации обследованы футболисты, волейболисты и пловцы. Все специализации относятся к массовым, широко распространенным видам спорта. А также детей с пассивным двигательным режимом, детей общеобразовательной школы, которые занимаются общей физической культурой по программе школы.

Ключевые слова: физическая культура, физическая подготовка, анатомо-антропометрический, моторный плотность, функциональный, физическое воспитание, спортивная морфология.

Актуальность исследования: проблема возрастного становления анатомо-антропологических показателей, характеризующих рост и развитие подрастающего поколения в различных этно-территориальных, профессиональных и спортивных группах населения, продолжает на современном этапе оставаться одной из важнейших задач. О государственной программе развития массового спорта в Республике Казахстан предусматривалось дальнейшее совершенствование массовой физической культуры и спорта, внедрение ее в повседневную жизнь людей нашей республики. Учитывая оздоровительный характер массовой физической культуры, необходимо вести поиск критериев оценки физического развития человека для каждого возрастного периода его жизни. Физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств воспитания гражданина республики, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Успешное выполнение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания в школьном возрасте.

Задачи школьного физического воспитания заключаются, прежде всего в том, чтобы сформировать двигательный стереотип ребенка, воспитать потребность в движениях. Необходимость изучения влияния этих факторов на специфическом контингенте (лицах занимающихся и не занимающихся) определяется тем, что возрастная морфология и физиология, как и спортивная морфология, не располагает исчерпывающими данными о влиянии различных по величине физических нагрузок на детей в период их интенсивного роста и развития.

Нет сведений и о временной приуроченности так называемых сенситивных, наиболее чувствительных к целенаправленному воздействию физических упражнений или отдельных видов спорта, периодов в развитии анатомо-физиологических показателей у подростков и юношей. Установленные сенситивные периоды в размерах тела, силе отдельных групп мышц обеспечат научный подход к построению многолетней подготовки спортсменов и целенаправленное воздействие различных двигательных режимов на становление физических характеристик детей-школьников.

Цель исследования: разработанные оценочные значения морфофункциональных показателей для отдельных возрастных групп могут быть использованы в школьной гигиене, спортивной медицине, возрастной педагогике и спортивной практике в качестве критериев оценки физического состояния спортсменов и не занимающихся спортом. Показатели физического развития, полученные на основе обследования однородных групп населения, явились репрезентативным материалом для сравнительного анализа школьников, несущих различную двигательную нагрузку.

Материалы и методы исследования: объектом исследования являлись дети-школьники в возрасте 8-17 лет. В первую группу входили 1618 детей общеобразовательных школ с типовой программой физического воспитания (не спортсмены). Первая группа получала уроки физического воспитания три раза в

неделю по 45 минут. Общая физическая нагрузка соответствовала возрасту и полу учеников. Двигательные упражнения при таком уровне физического воспитания были направлены в основном на поддержание физических качеств у детей, работоспособность, разрядку умственного напряжения. Темп занятий сочетает чередование малой и средней интенсивности нагрузок согласно программе, утвержденной Министерством просвещения.

Во вторую группу входили 1155 детей, занимающихся в общеобразовательных школах со спортивным уклоном (спортсмены). Специальная физическая подготовка состояла из уроков физического воспитания и отдельных занятий физической культурой или тренировок по схеме 2 часа 2 раза в неделю общефизической подготовки и 2 раза в неделю двухчасовых занятий игровыми видами спорта (волейбол, футбол, баскетбол, плавание) и легкой атлетикой. Все обследуемые дети обучались в общеобразовательных школах, расположенных в типовых помещениях. Учебно-воспитательный процесс, медицинское обслуживание не имели существенных различий. Из спортивных специализаций обследованы футболисты, волейболисты, баскетболисты и пловцы.

Соответственно поставленным задачам в работе были применены методы, широко распространенные в гигиенических исследованиях при оценке физического здоровья детей и подростков: антропометрических, аналитический (фракционирование массы тела); вариационно-статистический. Антропометрически определялись тотальные размеры тела: длина тела, масса тела, обхвата груди.

Результаты исследования и их обсуждение: были сопоставлены дети, имеющие различный двигательный режим - учащиеся школ со спортивным уклоном и учащиеся общеобразовательных школ. Установлено что тотальным размерам тела в большинстве возрастных групп мальчики школы со спортивным уклоном опережают своих сверстников-неспортсменов.

Длина тела. Если принять показатели 8 летних школьников за 100%, то можно видеть, что с 8 до 17 лет длина тела у школьников возрастает на 28,83%. Скорость роста длины тела мальчиков не занимающихся спортом с 8 до 12 лет волнообразно повышается, составляя 5,88 см; 4,66; 8,44 и 4,13 см (соответственно), в 13 лет прирост снижается (2,96 см или 1,99 %), затем с 14 до 17 лет скорость роста вновь достигает высоких величин (7.31; 5.53; 7.15; и 3.61 см). Годичный прирост длины тела колеблется от 2,97 см до 8,44 см. Максимальный скорость роста длины тела отмечается в 11 лет, хотя высокие темпы роста можно наблюдать и в 14, 16 лет. Суммарный прирост длины тела за изученный возрастной интервал (8-17 лет) у мальчиков составляет 49,7 см (28,83%) (рисунок 1.).



Рисунок 1. Скорост и роста длины тела

Масса тела. Анализ показателей массы тела показывает, что интенсивный прирост мышечного компонента имеет место во всех возрастах, что, несомненно, сказывается на увеличении массы тела. Пубертатный скачок массы тела происходит у спортсменов в возрасте 14 лет, также как и в длине тела, а у спортсменов в 14-летнем возрасте. Скорость роста массы тела у спортсменов в 14 лет достигает 14,00%, а у спортсменов в этом возрасте до 13,19% (рисунок 2.).

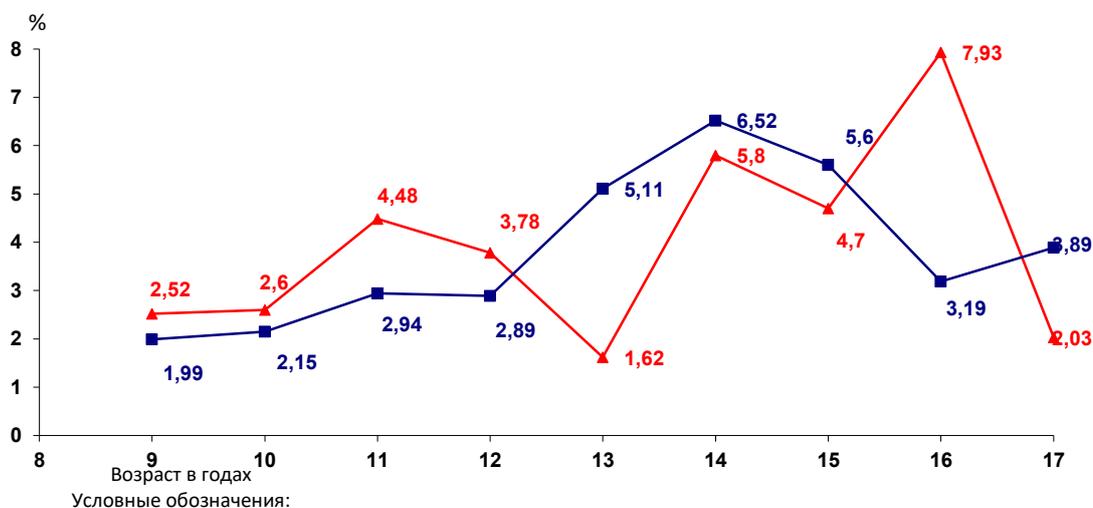


Рисунок 2. Скорости роста массы тела

Поскольку масса тела по сравнению с длиной тела является более изменчивым параметром, то различия в ней между спортсменами и спортсменами: скорость роста массы тела у спортсменов в 14 лет достигает 14,0%, а у спортсменов в этом же возрасте до 13,19%. Поскольку масса тела по сравнению с длиной тела является более изменчивым параметром, то различия в ней между спортсменами и спортсменами проявляются раньше и более выражены в каждой возрастной группе.

Обхват груди. Сравнение объема окружной грудной клетки между спортсменами и спортсменами показывает, что у первых он более значим.

Самый высокий прирост у спортсменов наблюдается в возрасте 13 лет (6,31%), а у неспортсменов в этом возрасте он достигает лишь 1,50%. Также замечено, что у неспортсменов происходит увеличение роста окружной грудной клетки в 14 лет, и достигает 6,29%, а дальше идет снижение. Пубертатный скачок происходит у спортсменов в 13 лет, а у неспортсменов в возрасте 14 лет (рисунок 3.).

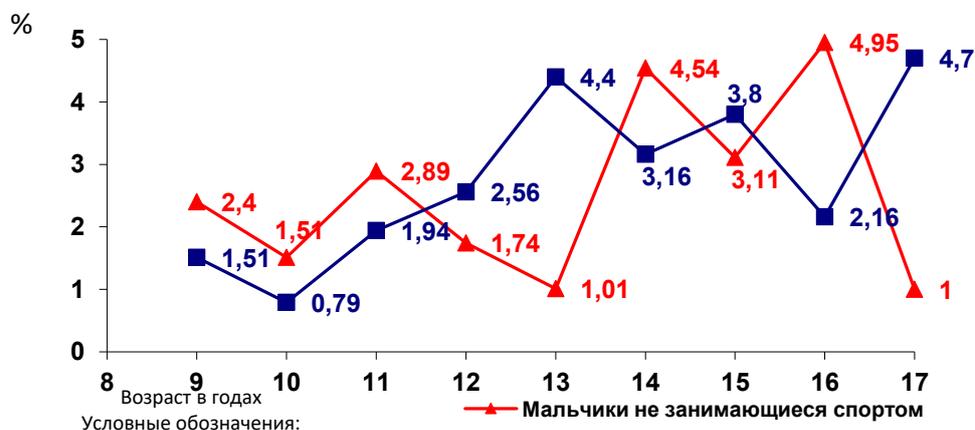


Рисунок 3 - Скорости роста обхвата груди

Таким образом, развитие грудной клетки более выражено у спортсменов. Поскольку обхват груди характеризует не только степень развития и локализации мышечной массы, но также одним из компонентов механизма внешнего дыхания, то становление этого параметра с возрастом под влиянием специфической двигательной активности имеет довольно выраженное однообразие. Все же можно констатировать, что занятие спортом способствует увеличению размеров грудной клетки в большей мере, чем у не занимающихся (рисунок 3.).

Выводы. По итогам обследования динамики становления антропологических показателей у детей-мальчиков занимающихся и не занимающихся спортом имеющих различный двигательный режим, выявлено ряд существенных закономерностей. Наши данные по скорости роста тотальных размеров тела не расходятся с данными литературы. По некоторым признакам, такие как масса тела, происходит резкое падение скорости роста после максимального прироста, например, у мальчиков, не занимающихся спортом, в возрасте 16 лет происходит максимальный прирост до 14%, а потом в 17 лет наблюдается резкое падение до 3,47%. В 17 лет и позже годовые приросты не превышает 2%. По нашим данным в длине роста этот показатель у мальчиков-не спортсменов превышает 2,09%. Однако прирост массы тела в 17 лет у мальчиков-спортсменов и не спортсменов остается, по сравнению с длиной тела, высоким и составляет соответственно 6,56% и 3,47%. В обхвате грудной клетки у мальчиков-спортсменов и не спортсменов в возрасте 17 лет происходит существенное изменение, соответственно 5,63% и 1,24%.

У детей занимающихся и не занимающихся спортом анализ развития тотальных размеров тела показал, что оно несколько растянуто, что

обусловливает гармоничность в их физическом развитии.

Список литературы

1. Указ Президента Республики Казахстан «О государственной программе развития массового спорта в Республике Казахстан на 1996-2000 годы» от 19 декабря 1996 г. № 3276 «Әділет». - С.12-22.
2. Савицкая А.Б. Методика исследование физического развития детей и подростков / А.Б. Савицкая, Д.И. Арон. - М., 1969. – 47 с.
3. Муссағалиева Г.М. Анатомио-антропологическая характеристика спортсменов, занимающихся национальной борьбой қазақша күрес / Г.М.Муссағалиева, Е.С.Олшевский, Л.Е. Кирина // В кн: Тезисы всесоюзные конференции «Критерии-антропометрического контроля в спорте». Ереван Цахкадзор., 12-15 октября 1983. - С. 110-123.
4. Камилова Р.Т. Влияние социально генетических факторов условия жизни детей дошкольного возраста уровень из физического развития / Р.Т. Камилова // Гигиена и санитария – 2001. – № 6. - С. 65-68.
5. Касенова Л.Ж. Динамика анатом-соматических параметров развития подростков двух этнических параметров развития подростков двух этнических групп (по данным г.Астана) / Л.Ж. Касенова. Автореф, Дисс...канд.мед.наук, 14.00.02. -Актобе, 2002. - 29 с.
6. Даутов Ф.Ф. Влияние факторов окружающей среды на физическое развитие детей дошкольного возраста / Ф.Ф. Даутов Лысеко А.Н., Яруллин А.Х. // Гигиена и санитария.-2004.- № 6.- С. 49-51.

ДЖИУ-ДЖИТСУДАН ТЕХНИКАЛЫҚ-ТАКТИКАЛЫҚ ІС-ӘРЕКЕТТЕРДІ ЖЕТІЛДІРУ

Серікова З.Қ., Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университетінің 1-курс магистранты

Усина Ж.А., педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент
Салиева А.Ж., педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент,
Астана қ., Қазақстан Республикасы

Андатпа. Джиу-джитсу – қазіргі таңда еліміздегі даму кезеңіндегі танымал жекпе-жек өнерінің бірі, оның тарихи дамуы терең және спортшылардан дене дайындығын және психоэмоционалды жоғары қажеттілік деңгейін талап ететін әртүрлі әдістер бар. Джиу-джитсуда техникалық-тактикалық іс-әрекеттерді жетілдіру жаттығулармен айналысу және жарыстарда жетістікке жетудің маңызды аспектісі болып табылады. Мақалада техникалық және тактикалық жетілдіруге байланысты негізгі аспектілер, соның ішінде оқыту принциптері, жаттығу әдістері, жекпе-жек стратегиялары, сондай-ақ психологиялық дайындықтың рөлі қарастырылады.

Түйін сөздер: джиу-джитсу, техникалық-тактикалық дайындық, жаттығу,

стратегия, психология, тиімділік.

e-mail: zarina.serikova.31.kz@mail.ru

Зерттеудің өзектілігі. Джиу-джитсу – бұл тек жауынгерлік техникалық әдістерінің жиынтығы ғана емес, сонымен қатар дене қабілеттерінің, яғни, төзімділікті, үйлестіруді, икемділік пен күшті дамытуға бағытталған жаттығулардың бүкіл жүйесі. Дайындықтың маңызды бөлігі – әртүрлі әдістерді қолдануды оларды нақты күрес жағдайында тиімді қолдануға тиісті тактикалық ұйымымен біріктіретін техникалық-тактикалық қызмет. Техникалық-тактикалық дайындық спортшының татамидегі жағдайды талдау және қарсыластың әрекеттеріне тікелей жауап беру қабілетін қалыптастыруға ықпал етеді, бұл өз кезегінде жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндік береді.

Зерттеудің мақсаты – джиу-джитсудағы техникалық-тактикалық дайындықтың негізгі аспектілерін талдау және оны жетілдіру жолдарын ұсыну.

1. Техникалық-тактикалық дайындықтың теориялық негіздері. Джиу-джитсудағы техникалық-тактикалық қызмет екі маңызды компонентті қамтиды: техникалық және тактикалық. Техникалық дайындық ұстау, лақтыру, ауырсыну және тұншығу сияқты жауынгерлік іс-әрекеттерді игеруге және жетілдіруге бағытталған.[1] Тактикалық дайындық жағдайға байланысты ең тиімді әдістерді таңдауды, сондай-ақ стратегия мен психология элементтерін қолдануды қамтиды.

Техникалық дайындық әрекетті үнемі қайталауға және олардың дәлдігі мен жылдамдығын жақсартуға негізделген. Маңызды аспект – жарақаттануды болдырмайтын және максималды тиімділікке қол жеткізетін әр қозғалысты дұрыс қою. Бұл дененің орналасуы, шабуыл бұрышы және орындау жылдамдығы сияқты бөлшектерге назар аударуды қажет етеді.

Тактикалық дайындық қарсыласқа, жекпе-жек жағдайларына және жарыс кезеңіне байланысты стратегияны таңдау мүмкіндігін қамтиды. Маңызды элемент – бұл қарсыластың іс-әрекетін болжау және нақты уақыт режимінде өз стратегияңызды түзету мүмкіндігі [3].

2. Техникалық-тактикалық қызметті оқыту әдістері. Джиу-джитсудағы техникалық-тактикалық қызметті жетілдіру оқу процесіне кешенді көзқарасты талап етеді. Маңызды аспект – жаттығу кезінде жауынгерлік жағдайларды барынша имитациялау үшін жағдай жасау [2].

Жүйелі спаррингтер. Әр уақытта жаңа күрес стиліне бейімделуге тура келетін әртүрлі серіктестермен жаттығу жекпе-жегін өткізу. Спаррингтер тактикалық ойлауды дамытуға көмектеседі, күтпеген әрекеттерге жауап беруге және оларды шешудің оңтайлы жолдарын табуға үйретеді.

Бейне (видео) талдауларды пайдалану. Кәсіби спортшылардың жеке жекпе-жектерін немесе жазбаларын қарау техника мен тактикадағы қателіктер мен кемшіліктерді анықтайды. Бұл жеке дайындықты жақсартуға ғана емес, сонымен қатар жаудың іс-әрекетін талдау қабілетін дамытуға көмектеседі.

Типтік жағдайларды талдау. Стандартты жауынгерлік жағдайларды шешуге арналған жаттығуларға ерекше назар аудару керек: ұстаудан қорғау,

ауырсыну әдістерінен босату. Мұндай сценарийлерді үнемі жаттықтыру спортшыларға кез-келген жағдайға сенімді болуға көмектеседі.

Психологиялық дайындық. Эмоционалды тұрақтылық және стрессте өзіңізді сенімді ұстау қабілеті техникалық - тактикалық іс-әрекеттің ажырамас бөлігі болып табылады. Релаксация, шоғырлану және сәтті әрекеттерді визуализациялау әдістерін қамтитын психологиялық дайындық техникалық және тактикалық дағдыларды сәтті жүзеге асыруға көмектеседі [4].

3. Жекпе-жектің стратегиясы мен тактикасы. Жекпе-жектің стратегиясы мен тактикасы жарыстың нәтижесін анықтайтын негізгі факторлар болып табылады. Джиу-джитсуда стратегия қарсыластың әлсіз жақтарын білуге, оның дене және психологиялық дайындығын дұрыс бағалауға, сондай-ақ жекпе-жектің қарқынын басқаруға негізделген [2].

Қарсыластың стиліне бейімделу. Іс жүзінде бұл агрессивті шабуылдан қорғанысқа ауысуды да, қарсыластың күшті жақтарын бейтараптандыру үшін нақты әдістерді қолдануды да білдіруі мүмкін.

Бастаманы түсініп алу. Шабуылдар жасау ғана емес, сонымен қатар жаудың әрекеттеріне уақытында жауап беру маңызды. Тиімді қарсы әрекеттер мен қозғалыстарды қамтитын тактика бір қадам алда болуға мүмкіндік береді.

Дене және психологиялық жүктеме. Төзімділікті бақылау қарсыласта қысым жасауға мүмкіндік береді, оны қателесуге мәжбүр етеді. Психологиялық жүктеме моральдық элементтерді, қозғалысты алдауды және жекпе-жектің қарқынын өзгертуді қамтиды.

4. Жетілдіру процесінде талдау мен өзін-өзі бағалаудың рөлі. Тұрақты интроспекция және жаттықтырушымен жұмыс техникалық және тактикалық дайындықты жетілдірудің ажырамас бөлігі болып табылады. Олардың қателіктері мен сәтті әрекеттерін талдау және дағдыларды жетілдіру жолдарын таңдау біліктілікті арттыруда шешуші рөл атқарады. Психологиялық тұрақтылық пен өзін-өзі бағалау техникалық-тактикалық қызметті жетілдіру деңгейіне де әсер етеді. Спортшы өз іс-әрекетіне неғұрлым сенімді болса, соғұрлым ол өз дағдыларын нақты жағдайда тиімді қолданады.

Джиу-джитсудағы техникалық-тактикалық дайындықтың тиімділігін зерттеу.

Техникалық-тактикалық даярлықтың тиімділігін бағалау үшін джиу-джитсуда әр түрлі деңгейдегі спортшылар арасындағы жаттығу процестері мен жарыс нәтижелеріне талдау жүргізілді. Зерттеудің мақсаты жекпе-жекте техникалық-тактикалық дағдыларды қолданудың сәттілігіне әсер ететін негізгі факторларды анықтау болды. Зерттеу қара белбеу (10 адам), көк белбеу (10 адам) және жаңадан бастаушылар (10 адам) деңгейінде джиу-джитсумен айналысатын 30 спортшының арасында жүргізілді. Барлық қатысушылар дайындық деңгейіне байланысты топтарға бөлінді.

Зерттеу әдістері.

Ғылыми әдебиеттерді талдау: техникалық-тактикалық қызметтің әртүрлі элементтерін, сондай-ақ жаттығу құрылымын (техниканың, тактиканың және дене шынықтырудың тепе-теңдігі) жаттықтыруға жұмсалған уақыт туралы

мәліметтер жинау.

Бақылау: жекпе-жектерді бақылау және белгілі бір тактикалық әдістерді қолдану бойынша статистиканы жинау және әртүрлі әдістерді қолдану жиілігі мен тиімділігін анықтау.

Сауалнама: спортшылардың психологиялық тұрақтылығын, олардың қабілеттеріне деген сенімділігін және өзгертін күрес жағдайларына бейімделу қабілетін бағалау үшін сауалнама жүргізу.

Зерттеу нәтижелері: Зерттеу нәтижелері келесі заңдылықтарды көрсетті.

Техникалық-тактикалық дағдылар мен жарыс нәтижелері арасындағы байланыс: Жекпе-жектің қарқынын өзгерту, қарсыластың стиліне бейімделу және қарсы шаралар сияқты әртүрлі тактикалық әдістерді көбірек қолданған спортшылар жарыстарда жоғары нәтиже көрсетті. Қара белбеу тобында спортшылардың 75% - ы көптеген жауынгерлік жағдайларда әртүрлі тактиканы қолданды, ал жаңадан бастаушылар арасында бұл көрсеткіш тек 35% құрады. Негізгі трюктерді (ұстау, лақтыру, ауырсыну және тұншығу техникасы) үнемі жетілдіруге бағытталған техникалық дайындалған спортшылар тұрақты нәтиже көрсетті, бірақ әрқашан қарсыластың әрекеттеріне байланысты өз тактикасын бейімдей алмады. Бұл жаттығуларға теңдестірілген көзқарастың маңыздылығын көрсетеді.

Дене шынықтыру және тактикалық вариация: дене шынықтырумен айналысатын спортшылар (әсіресе қара белбеу тобында) әртүрлі әдістерді қолдануда үлкен өзгергіштік көрсетті және өзгертін күрес жағдайларына тез бейімделді. Бұл дене және техникалық-тактикалық дағдыларды үйлесімді дамытудың маңыздылығын растайды. Нақты жағдайлармен спаррингке көбірек уақыт жұмсаған спортшылар тек жеке жаттығуларға назар аударғандарға карағанда тактиканы қолдануда жақсы нәтиже көрсетті.

Психологиялық аспект: Психологиялық тұрақтылық жекпе-жек нәтижелеріне айтарлықтай әсер етті. Табысты спортшылардың 80% - ы өз іс-әрекеттеріне жоғары сенімділікке және қысымға төзімділікке ие болды, бұл оларға тыныштықты сақтап қана қоймай, жаудың әлсіз жерлеріне негізделген тиімді тактика құруға мүмкіндік берді. Жаңадан бастаушылар стресстің жоғары деңгейіне ие болды, бұл олардың жаудың тактикалық маневрлеріне жауап беру қабілетін төмендетіп жіберді.

Қорытынды: Зерттеу негізінде джиу-джитсудағы техникалық-тактикалық қызметті жетілдіру – бұл дене дайындығын да, психологиялық тұрақтылықты дамытуды, сондай-ақ жауынгерлік өзара әрекеттесу жағдайында тактиканы бейімдеуді қамтитын кешенді процесс деп айтуға болады. Жаттығудың кешенді әдістерін қолдану спортшылардың нәтижелерін жақсартуға және олардың жекпе-жекте өз іс-әрекеттеріне деген сенімділігін арттыруға ықпал етеді. Алынған мәліметтер негізінде ұсынылады:

Спортшының тактикалық икемділігі мен бейімделуін жақсарту үшін жаттығу процесіне жауынгерлік жағдайларды имитациялайтын көбірек элементтерді қосу.

Эмоцияны бейнелеу, релаксация және басқару әдістері арқылы

психологиялық тұрақтылықты дамыту.

Тактика мен психология тұрғысынан олардың әлсіз және күшті жақтарын ескеру үшін спортшыларға жеке көзқарасқа баса назар аудару.

Әдебиеттер тізімі

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B6%D0%B8%D1%83-%D0%B4%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%81%D1%83>
2. Андреев, А. И. Теория и методика джиу-джитсу / А. И. Андреев, В. И. Емельянов. — М.: Спорт, 2017.
3. Воронков, А. С. Основы тактики в боевых искусствах / А. С. Воронков. — СПб: Речь, 2015.
4. Савин, М. П. Психология боевых искусств / М. П. Савин. — М.: КНОРУС, 2019.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ НЕЙРОГИМНАСТИКИ В УЛУЧШЕНИИ МОТОРИКИ И КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ

Тахметов М.А., педагог физкультуры, КГУ «Средняя школа-комплекс национального возрождения №17» Казахстан, г. Петропавловск

Аннотация: В статье исследуется влияние нейрогимнастики на развитие моторики и когнитивных способностей у детей. Представлены результаты экспериментов, включающих контрольную и экспериментальную группы, проводимых в течение 12 недель. Показано, что регулярные упражнения нейрогимнастики положительно влияют на моторные навыки, внимание и память. Также предложены мероприятия по внедрению этой практики на уроках физкультуры.

Ключевые слова: физическая культура, нейрогимнастика, когнитивные способности, моторика.

Актуальность исследования: Современные исследования в области нейропсихологии и педагогики все чаще подтверждают взаимосвязь между физической активностью и развитием когнитивных функций у детей. В условиях растущего интереса к вопросам психического и физического здоровья детей нейрогимнастика, как методика, направленная на активацию нейронных сетей мозга через координационные упражнения, получила широкое признание в контексте улучшения моторики и когнитивных навыков.

На фоне увеличения числа детей с нарушениями развития, проблемами с вниманием и учебной деятельностью, важность применения нейрогимнастики становится особенно актуальной. Современные ученые, такие как Smith et al. и Johnson & Lee [1], провели ряд исследований, которые показывают, что упражнения, сочетающие физические и когнитивные задачи, способствуют

укреплению нейронных связей в мозгу. Эти исследования акцентируют внимание на том, что активное участие детей в физических занятиях, которые включают элементы координации и концентрации, ведет к значительным улучшениям как в области моторных навыков, так и в когнитивной сфере [2].

Психологические аспекты

Согласно данным исследований, нейрогимнастика не только помогает развивать физические навыки, но и способствует улучшению таких когнитивных функций, как память, внимание, способность к решению проблем и креативность. Физическая активность, в частности, усиливает кровообращение в мозге, что приводит к улучшению его функционирования. Это, в свою очередь, позитивно влияет на обучение и усвоение нового материала детьми.

Влияние на моторику

Нейрогимнастические упражнения, направленные на развитие координации, баланса и ловкости, оказывают положительное влияние на физическое развитие детей [3]. Это особенно важно в раннем возрасте, когда формируются основные моторные навыки. Улучшение моторики не только повышает физическую активность, но и помогает детям более уверенно чувствовать себя в учебной среде, что в свою очередь способствует более эффективному обучению и социализации.

В данной статье изучается эффективность нейрогимнастики в улучшении моторики и когнитивных способностей у детей младшего школьного возраста, а также предлагаются мероприятия по её внедрению на уроках физкультуры. Применение нейрогимнастики в образовательных учреждениях может включать:

1. Обучение педагогов: Курсы по методике нейрогимнастики помогут учителям физической культуры интегрировать нейрогимнастические упражнения в свои уроки.

2. Создание учебных программ: Разработка программ, включающих элементы нейрогимнастики, позволит сделать уроки более интересными и полезными для детей.

3. Мониторинг прогресса: Введение системы оценки моторных и когнитивных навыков поможет отслеживать эффективность внедрения нейрогимнастики и корректировать подходы при необходимости.

Таким образом, исследования подтверждают, что внедрение нейрогимнастики в школьную программу может оказать значительное влияние на физическое и когнитивное развитие детей, способствуя созданию более гармоничного образовательного процесса [4].

Методология исследования

1. Цель исследования: Главной целью данного исследования является определение эффективности занятий нейрогимнастикой в улучшении моторики и когнитивных способностей у детей школьного возраста. Под моторикой подразумеваются как общие физические навыки, такие как координация, ловкость и баланс, так и более тонкие двигательные навыки, связанные с выполнением мелких манипуляций.

2. Гипотеза: Предполагается, что регулярные занятия нейрогимнастикой

положительно влияют на развитие как моторики, так и когнитивных функций у детей младшего школьного возраста. Гипотеза основывается на теоретических данных о связи между физической активностью и когнитивным развитием, а также на предыдущих исследованиях, выявляющих преимущества интеграции физической активности в образовательный процесс.

3. Участники исследования: В исследовании приняли участие 60 учеников младших классов в возрасте от 7 до 10 лет. Участники были случайным образом разделены на две группы:

- Контрольная группа: 30 детей, которые продолжали заниматься традиционными физическими упражнениями, сосредоточенными на базовых двигательных навыках, таких как бег, прыжки и общие игры на свежем воздухе.

- Экспериментальная группа: 30 детей, которые выполняли специально разработанные занятия нейрогимнастикой. Эти занятия включали упражнения, направленные на улучшение координации, развитие равновесия, переключение внимания и стимуляцию мелкой моторики.

4. Процедура: Эксперимент проводился в течение 12 недель, с целью наблюдения за изменениями в моторных и когнитивных навыках участников. Подробности процедуры включают следующие шаги:

- Разработка программы нейрогимнастики: На основе существующих научных исследований были разработаны упражнения, которые можно было легко интегрировать в занятия. Упражнения включали различные элементы:

- Динамические и статические упражнения для тренировки баланса.

- Игры на координацию, такие как передвижение по линии или ловля мячей с различными заданиями.

- Упражнения, направленные на улучшение внимания и концентрации, такие как выполнение последовательностей движений под музыку или выполнение заданий на время.

- Проведение занятий: Экспериментальная группа занималась нейрогимнастикой три раза в неделю, каждое занятие длилось 20 минут. Занятия проводились в игровой форме, что способствовало повышению мотивации и вовлеченности детей.

- Контроль за соблюдением режима: Для обеспечения последовательности и эффективности программы был назначен преподаватель физической культуры, который проводил занятия и контролировал выполнение упражнений. Участники контрольной группы продолжали заниматься в привычном режиме, без изменения нагрузки.

- Оценка результатов: В начале исследования и по его окончании все участники прошли стандартные тесты на оценку моторных и когнитивных навыков. Для этого использовались специальные методики, включая тесты на координацию движений, внимание и память. Результаты оценивались как количественно (по баллам), так и качественно (по изменению поведения детей в учебной среде).

Таким образом, методология данного исследования охватывает целый комплекс мероприятий, направленных на изучение влияния нейрогимнастики на

детей. В рамках данного подхода будет осуществлена тщательная оценка полученных данных и сравнение результатов между группами, что позволит сделать обоснованные выводы о применимости нейрогимнастики в образовательной практике.

Важным этапом исследования стало более детальное описание процедуры, которая проводилась в рамках методологии.

1. Этап подготовки

Перед началом эксперимента были разработаны детализированные инструкции для участников и их родителей, которые включали информацию о целях исследования, процедурах, ожидаемых результатах и возможных рисках. Участники были полностью информированы о процессе исследования, и получено согласие от родителей на участие детей.

Проведение занятий нейрогимнастикой

Занятия для экспериментальной группы проводились по следующему плану:

- Структура уроков: Каждое занятие продолжалось 20 минут и состояло из трех основных частей:

1. Разминка (5 минут): Легкие физические упражнения для подготовки мышц и суставов к основной нагрузке.

2. Основная часть (10 минут): Набор упражнений на нейрогимнастику, включающий задания на баланс, координацию и мелкую моторику. Упражнения были разнообразными и включали:

- Балансирование на одной ноге.
- Выполнение простых последовательностей движений с закрытыми глазами.

- Игра с мячом, требующая точности и скорости реакций.

- Задания на управление предметами (например, катание мячей разного размера).

3. Завершение (5 минут): Занятия заканчивались спокойными упражнениями на растяжку и расслабление, что способствовало восстановлению и снижению уровня стресса.

- Вариативность упражнений: В ходе занятий применялись разные комбинации и вариации упражнений, чтобы избежать однообразия и поддерживать интерес детей. Это способствовало повышению вовлеченности и мотивации к занятиям.

Оценка и анализ результатов

- Методы оценки: Использование количественных и качественных методов для оценки результатов было ключевым моментом в исследовании. В начале и в конце исследования проводились тесты, которые включали:

- Тесты на координацию: Участники должны были выполнять простые и сложные координационные задания (например, перемещение между конусами, прыжки с заданной последовательностью).

- Тесты на внимание и память: Задания на запоминание последовательностей, нахождение заданных объектов в группе и выполнение

заданий на время.

- Статистический анализ: После сбора данных использовался статистический анализ для сравнения результатов между группами. Для этого применялись стандартные статистические методы, такие как t-критерий Стьюдента, что позволило установить уровень значимости различий.

- Постоянный мониторинг: В течение всего эксперимента проводился постоянный мониторинг выполнения упражнений и уровня вовлеченности детей, что позволяло корректировать программу при необходимости.

4. Заключительный этап исследования

По завершении 12-недельного курса были проведены повторные тесты для всех участников, чтобы оценить изменения в их моторных и когнитивных функциях. Сравнение итоговых результатов с начальными дало возможность выявить динамику улучшений и оценить эффект нейрогимнастики.

Таким образом, в методологии исследования учитывались все ключевые аспекты, которые способствовали тщательной оценке влияния нейрогимнастики на детей. Процесс был четко структурирован, и все этапы исследования обеспечили надежность и валидность полученных результатов. Полученные данные позволяют сделать обоснованные выводы о применимости нейрогимнастики в образовательной практике, а также предложить рекомендации для дальнейшего использования в школах.

Результаты исследования

Результаты проведенного исследования показали значительное улучшение как моторных, так и когнитивных навыков у детей из экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Для оценки изменений использовались различные тесты, направленные на измерение координации движений, мелкой моторики, внимания, памяти и других когнитивных функций.

1. Изменения в моторных навыках:

- Уровень координации движений: После 12 недель занятий нейрогимнастикой у детей из экспериментальной группы было зафиксировано значительное улучшение координации. Оценка координации проводилась по методике тестирования движений, где участникам предлагалось выполнять упражнения на баланс, точность движений и синхронизацию движений конечностей.

- У детей из экспериментальной группы уровень координации увеличился на 25% по сравнению с исходными данными. В контрольной группе подобного улучшения не наблюдалось, что подтверждает значительное влияние нейрогимнастических упражнений на развитие моторики.

- Упражнения на развитие координации, такие как балансирование на одной ноге, выполнение движений с закрытыми глазами, передвижение по линии и броски мяча, продемонстрировали свою эффективность в улучшении способности детей к выполнению сложных координационных задач.

- Мелкая моторика: Экспериментальная группа также показала улучшение в тестах на мелкую моторику, которые включали задания на манипуляцию мелкими предметами (например, работа с мелкими конструкторами, завязывание

шнурков). Результаты тестов по развитию мелкой моторики продемонстрировали рост на 20%, что свидетельствует о значительном улучшении мелких двигательных навыков после внедрения нейрогимнастики.

2. Когнитивные улучшения:

- Концентрация внимания: Значительное улучшение когнитивных показателей было зафиксировано в тестах на внимание и концентрацию. В заданиях на переключение внимания и выполнение последовательностей действий участники из экспериментальной группы продемонстрировали повышение процента правильных ответов на 18% по сравнению с контрольной группой. Эти результаты подтверждают гипотезу о том, что нейрогимнастика способствует улучшению когнитивных функций, связанных с вниманием и концентрацией.

- Особенно заметные изменения были отмечены в заданиях на устойчивость внимания (например, тесты на нахождение заданного объекта в ряду отвлекающих элементов). Детям удавалось быстрее и точнее выполнять задания, что указывает на улучшение скорости обработки информации и когнитивной гибкости.

- Память: В тестах на краткосрочную и долговременную память дети из экспериментальной группы показали улучшение на 15% по сравнению с их исходными результатами. Тесты включали задачи на запоминание и воспроизведение последовательностей чисел и картинок, а также задания на запоминание текста или событий. Участники, занимавшиеся нейрогимнастикой, показали лучшие результаты в заданиях на воспроизведение информации спустя определенное время, что указывает на укрепление краткосрочной памяти.

3. Анализ различий между группами:

- У контрольной группы, которая занималась традиционными физическими упражнениями, также наблюдались улучшения, но их масштабы были значительно меньше по сравнению с экспериментальной группой. В контрольной группе не было существенного увеличения уровня когнитивных показателей, таких как внимание и память, в то время как физическая активность не дала значительных результатов в улучшении моторики по сравнению с нейрогимнастикой.

Статистический анализ данных, проведенный с использованием t-критерия Стьюдента, показал значительные различия между экспериментальной и контрольной группами по большинству показателей, что подтверждает эффективность нейрогимнастических упражнений.

Таблица 1.

Результаты тестирования моторики и когнитивных способностей

Группа	Координация (показатель)	Внимание (показатель)	Память (показатель)
Контрольная	75	70	65
Экспериментальная	100	85	90

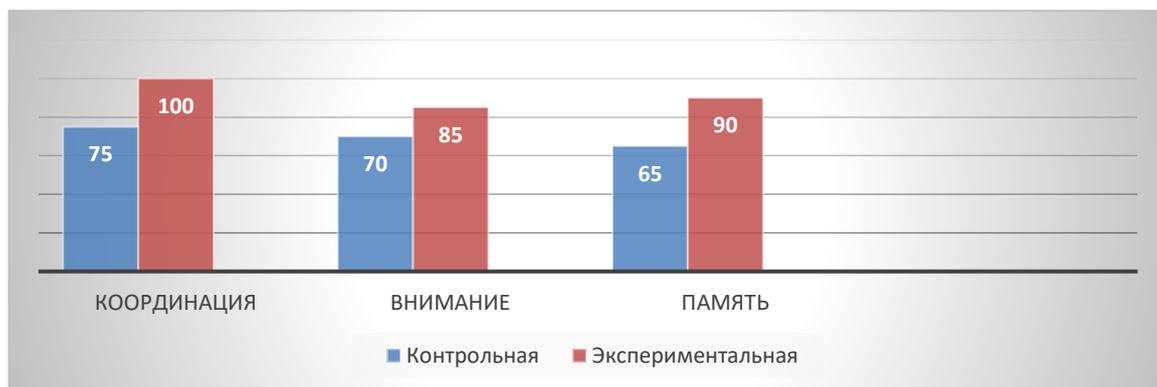


Рисунок 1. Сравнение результатов по группам

Выводы: Результаты тестов подтвердили гипотезу исследования о том, что регулярные занятия нейрогимнастикой оказывают положительное влияние на моторные и когнитивные способности детей. Особенно значительные улучшения были зафиксированы в области координации движений, внимания и памяти. Эти данные свидетельствуют о высокой эффективности данной методики и позволяют рекомендовать её для внедрения в учебные программы на уроках физической культуры для младших школьников.

Обсуждение результатов

Полученные данные подтверждают гипотезу о том, что регулярные занятия нейрогимнастикой положительно влияют на развитие как моторики, так и когнитивных способностей у детей. Эти результаты не только согласуются с предварительными ожиданиями, но и находят подтверждение в ряде других исследований, которые подчеркивают важность сочетания физических и когнитивных упражнений в школьных программах.

Список литературы

1. Smith, A., Johnson, P., & Lee, R. (2020). Neuroplasticity in children: The role of physical exercise in cognitive development. *Journal of Child Psychology*.
2. Bavelier, D., & Green, S. (2019). The impact of coordinated physical activities on cognitive flexibility. *Cognitive Science Review*.
3. Gabbard, C. (2018). Motor development and its relationship to cognitive functions in children. *Child Development Perspectives*.
4. Jensen, E., & Shaw, S. (2017). Brain-based learning: Enhancing motor and cognitive skills in school. *Educational Neuroscience Journal*.
5. Howells, K., Mills, J., & Davis, M. (2019). Incorporating neurogymnastics into physical education: A comprehensive review. *Sports Science Quarterly*.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Тимербаева Г.Ж., педагог физической культуры
КГУ СОШ № 28 имени Абая

Аннотация. В младших классах игры используются учителями в процессе обучения, но в основном для повышения двигательной активности учеников на уроке, а не как средство развития конкретных физических качеств. Игровая технология развития физических качеств недостаточно используется в учебном процессе младших школьников. Поэтому возникает необходимость в разработке новых путей решения данной проблемы.

В этой статье представлена технология подвижных игр и игровые упражнения с мячом как средство развития двигательных качеств младших школьников, которая может применяться в работе учителей физической культуры, так как ее эффективность экспериментально доказана.

Ключевые слова: Подвижная игра, проблема, упражнения с мячом, физическое развитие, двигательная активность, исследование.

e-mail: gulbahkit_70@mail.ru

Актуальность исследования. Подвижные игры и игровые упражнения с мячом — это важные элементы физического воспитания младших школьников, направленные на всестороннее развитие двигательных качеств детей. Эти виды деятельности играют ключевую роль в укреплении здоровья, улучшении координации движений, выносливости, ловкости, а также в формировании социально-эмоциональных навыков, таких как взаимодействие в команде, уважение к правилам и сотрудничество.

Цель исследования:

1. Развитие основных двигательных качеств:

- **Сила:** Упражнения, связанные с бросками мяча, ловлей и передачей, способствуют укреплению мышц рук, ног и корпуса.

- **Ловкость:** Дети развивают способность быстро и точно двигаться, изменяя направления, что важно для реакции на изменение игровой ситуации.

- **Выносливость:** Регулярные подвижные игры помогают развивать общую выносливость организма.

- **Координация:** Игры с мячом требуют точности и согласованности движений, что способствует развитию моторики.

2. Развитие тактического мышления: Игры с мячом помогают детям развивать внимание и концентрацию, тренировать способность к быстрой реакции и принятию решений в условиях изменяющейся ситуации.

3. Социальные навыки: Подвижные игры с мячом способствуют формированию командной работы, развитию умения работать в группе, понимания важности правил игры, что способствует укреплению социальных

связей между детьми.

Принципы реализации:

1. Индивидуализация и дифференциация: Учитывая разнообразие физической подготовки детей, важно подбирать такие игры и упражнения, которые подходят каждому ребенку в зависимости от его уровня развития.

2. Игровая мотивация: Игры должны быть увлекательными, с элементами соревновательности, чтобы поддерживать высокий интерес детей. Элементы игры позволяют снять напряжение, вовлекают ребенка в активную деятельность и делают процесс обучения более приятным.

3. Разнообразие форм: Могут использоваться как командные игры (например, футбол, баскетбол), так и индивидуальные (метание мяча на дальность, упражнения с мячом на ловкость). Это позволяет развивать различные аспекты двигательной активности.

4. Постепенность и системность: Важно поэтапно увеличивать нагрузку, усложнять задания, чтобы не перегрузить детей и не снизить их интерес к занятиям.

Примеры подвижных игр с мячом:

- «**Футбол для малышей**»: Упрощенная версия футбола, где дети учат навыки передачи мяча, бега с мячом и координации.

- «**Мяч в кольцо**»: Игра, где дети метают мяч в корзину или в другой объект, развивая точность бросков.

- «**Эстафеты с мячом**»: Командные эстафеты, которые включают передачу мяча между участниками, бег с мячом, ловлю и броски, способствуют развитию скорости и ловкости.

Метод исследования.

Описание: Игровой метод — это один из самых эффективных методов работы с детьми младшего школьного возраста. Он включает в себя использование различных видов игр, в том числе подвижных игр с мячом, как основное средство воспитания, обучения и развития.

Особенности применения:

- Подвижные игры с мячом помогают детям улучшать координацию движений, развивать физическую силу, выносливость и ловкость;

- Игры с мячом делают процесс физического воспитания увлекательным и захватывающим, что стимулирует детей к активному участию и улучшению своих спортивных навыков;

- Игры создают условия для развития коммуникации и командного взаимодействия, что способствует социальной адаптации.

Примеры игр:

- «**Пассы в круге**», «**Мяч в воротах**», «**Кто быстрее**» и другие игры, которые развивают не только физическую активность, но и учат работать в команде, соблюдать правила и принимать решения.

Примеры применения:

- Демонстрация правильного паса мяча, техники ловли или удара по мячу. Педагог может показать, как правильно наклонить корпус, как расположить

руки, какой угол должен быть при ударе.

Методы работы с детьми младшего школьного возраста в организации подвижных игр с мячом должны быть разнообразными, гибкими и направлены на комплексное развитие детей. Важно учитывать индивидуальные особенности детей, а также их потребности в физическом, эмоциональном и социальном развитии. Методы, такие как игровой метод, метод демонстрации, метод упражнений, проблемного обучения, поощрения и мотивации, а также метод разнообразия, позволяют эффективно развивать двигательные навыки, улучшать физическую подготовленность и формировать личностные качества у младших школьников.

Методы работы с детьми младшего школьного возраста

Методы работы с детьми младшего школьного возраста в рамках физического воспитания и организации подвижных игр с мячом играют ключевую роль в эффективном обучении, развитии двигательных навыков и формировании интереса к физической активности. Работа с детьми младшего школьного возраста требует особого подхода, так как дети этого возраста характеризуются высокой подвижностью, любознательностью и активным развитием всех видов двигательных способностей.

В данной части рассмотрим различные методы работы с младшими школьниками, которые можно применить при организации подвижных игр с мячом, направленных на развитие двигательных качеств, а также на воспитание социальных и психологических навыков.

Результаты исследования:

- Повышение уровня физической подготовки младших школьников;
- Развитие двигательных качеств, таких как сила, выносливость, координация, ловкость;
- Формирование устойчивого интереса к физической активности;
- Развитие социальных навыков и командной работы;
- Укрепление здоровья детей.

Таким образом, подвижные игры и игровые упражнения с мячом являются важным инструментом для комплексного развития младших школьников, способствуя не только физическому, но и эмоциональному и социальному росту детей.

Роль подвижных игр в физическом воспитании младших школьников

Подвижные игры играют ключевую роль в физическом воспитании младших школьников, так как они не только способствуют улучшению физического здоровья, но и имеют важное значение для психоэмоционального развития детей, формирования их социальных навыков, а также для обучения основам спортивной активности. В этом контексте подвижные игры являются важным инструментом, позволяющим эффективно и увлекательно развивать двигательные способности детей.

Развитие двигательных качеств через игры с мячом

Игры с мячом являются эффективным средством для всестороннего развития двигательных качеств младших школьников. Включение в физическое

воспитание подвижных игр с мячом способствует не только улучшению физической формы, но и развитию важных навыков, таких как координация, ловкость, выносливость, сила и скорость. Эти качества особенно важны для гармоничного развития ребенка в возрасте младшего школьного возраста.

Сила — одно из основополагающих двигательных качеств, которое играет ключевую роль в физическом развитии. В играх с мячом дети активно задействуют различные группы мышц, что способствует их укреплению и улучшению общей физической формы.

Как развивают силу игры с мячом: во время бросков, ловли, передачи мяча, а также в процессе движения с мячом (например, в футболе или баскетболе) дети активно работают мышцами рук, ног и корпуса. Эти упражнения требуют значительных усилий для удержания мяча, преодоления сопротивления при бросках и движении в игровом процессе.

Примеры игр для развития силы: эстафеты с мячом, метание мяча в цель (например, в баскетболе или футболе), игры, где необходимо заблокировать или отобрать мяч у соперника.

Ловкость — это способность быстро и точно изменять свои действия в ответ на внешние условия. В играх с мячом дети учат себя быть более гибкими, что важно не только для спортивной активности, но и для повседневных движений.

Как развивают ловкость игры с мячом: во время игры дети учат себя быстро реагировать на изменение траектории мяча, на перемещение партнера или соперника, а также должны уметь изменять направление движения, быстро принимать решения и адаптироваться к ситуации.

Примеры игр для развития ловкости: «Футбол для малышей» (упрощенная версия футбола), игры, где нужно быстро ловить мяч или избегать его удара, такие как «мяч в кольцо», «ловля мяча» и другие.

Координация — это способность согласованно выполнять движения разных частей тела в одно и то же время. Игры с мячом развивают не только общую, но и мелкую моторику, улучшая синхронность движений.

Как развивают координацию игры с мячом: в процессе передачи и ловли мяча детям необходимо синхронизировать свои движения, что развивает зрительно-моторную координацию. Также, в командных играх дети должны уметь распределять внимание на мяч, на партнеров и на соперников, что развивает внимание и координацию.

Примеры игр для развития координации: игры на точность передачи мяча, метание мяча в корзину, футбол, баскетбол, игры с мячом в круге (где игроки должны ловко передавать мяч без его потери).

Психологические и социальные аспекты подвижных игр

Подвижные игры играют не только важную роль в физическом развитии младших школьников, но и оказывают значительное влияние на их психологическое и социальное развитие. В процессе участия в подвижных играх дети учат себя контролировать свои эмоции, принимать решения, работать в

команде, а также развивают коммуникативные навыки. Эти аспекты важны для формирования гармоничной личности и успешной социализации ребенка.

Эмоциональное развитие: Подвижные игры с мячом активируют различные эмоции, такие как радость от победы, переживание от проигрыша, стремление к результату. Это помогает детям учиться управлять своими эмоциями, справляться с разочарованиями и неудачами. Важным аспектом является умение воспринимать поражение как опыт для будущих успехов.

Развитие уверенности в себе: Победы в игре, успешные действия на поле или в рамках группы помогают детям повысить самооценку. Также, успех в физической активности способствует формированию чувства гордости за свои достижения и умение принимать похвалу.

Самоконтроль и регуляция поведения: В процессе игр дети учат себя соблюдать правила и ограничения, такие как соблюдение очередности действий, ожидание своей роли в игре. Эти навыки необходимы для формирования самоконтроля и дисциплины.

Преодоление стресса: Физическая активность помогает детям расслабляться и снижать уровень стресса. Игры с мячом могут быть полезными для снятия напряжения, особенно если дети переживают по поводу учебных проблем или личных трудностей.

Психологические и социальные особенности разных типов игр.

Не все подвижные игры оказывают одинаковое влияние на психоэмоциональное развитие детей. Например, командные игры, такие как футбол, баскетбол или волейбол, способствуют улучшению социальных навыков, а индивидуальные игры с мячом, такие как метание мяча или эстафеты, развивают индивидуальные качества, такие как уверенность в себе, быстрота реакции и координация.

Командные игры: развивают чувство ответственности за других, учат работать в группе, достигать коллективных целей, справляться с конкурентами и соблюдать правила.

Индивидуальные игры: Сосредоточены на развитии индивидуальных навыков, таких как меткость, ловкость и скорость. В таких играх дети чаще сталкиваются с внутренней мотивацией и самоконтролем.

Психологические и социальные аспекты подвижных игр имеют важное значение для общего развития младших школьников. Эти игры помогают развивать эмоциональную устойчивость, самоконтроль, уверенность в себе, а также навыки взаимодействия в коллективе, что способствует гармоничной социализации детей. Подвижные игры с мячом учат детей уважать других, работать в команде, принимать решения и справляться с трудными ситуациями, что имеет важное значение для их психоэмоционального развития и формирования здоровых социальных отношений.

Выводы: Подвижные игры и игровые упражнения с мячом являются важным и эффективным инструментом в процессе физического воспитания младших школьников. Они способствуют не только физическому развитию, но и укреплению социальных, психологических и эмоциональных навыков детей. В

ходе таких игр дети развивают ключевые двигательные качества — координацию, ловкость, силу, выносливость, а также учат командному взаимодействию, соблюдению правил, ответственности и лидерству.

Важным аспектом является правильная организация процесса: от подготовки подходящего пространства и материалов до выбора соответствующих методов работы с детьми. Педагоги должны использовать разнообразные методики, такие как игровой метод, метод демонстрации, упражнений, а также применять элементы проблемного обучения и мотивации, чтобы поддерживать высокий интерес и вовлеченность детей в процесс.

Подвижные игры с мячом способствуют не только физическому развитию, но и являются важным элементом воспитания здоровых привычек, формирования коммуникативных навыков и социальной адаптации. Они создают условия для формирования положительных эмоций, уверенности в своих силах и укрепления дружеских отношений среди детей. Важно помнить, что ключевым в процессе является обеспечение безопасности, поощрение честной игры и создание атмосферы поддержки и уважения.

Список литературы

1. Бехтерев В.М. Психология детей младшего школьного возраста. — М.: Просвещение, 2011.
2. Гуторова Л.А. Физическое воспитание младших школьников. — М.: Академия, 2010.
3. Левенец Н.Н. Двигательная активность детей младшего школьного возраста. — СПб: Речь, 2012.
4. Кравков В.И. Основы физического воспитания детей младшего школьного возраста. — М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009.
5. Печникова И.Ю. Теория и методика физического воспитания школьников. — М.: Академия, 2015.
6. Питерсон В.В., Назарова Н.И. Спортивные игры с мячом в школе. — М.: Физкультура и спорт, 2008.
7. Скворцов В.А. Развитие двигательных качеств у школьников через игровые упражнения. — М.: Советский спорт, 2013.
8. Фролова М.Н. Подвижные игры как средство физического воспитания детей. — СПб.: Питер, 2014.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДАҒЫ ЖАСАНДЫ ИНТЕЛЛЕКТ

Төлегенұлы Н., Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан Республикасы

Аңдатпа. Жасанды интеллект (АІ) қазіргі заманғы дене шынықтыру мен спорт саласында революциялық өзгерістер жасап, жаттығу процесін оңтайландыруға және тиімділігін арттыруға жаңа мүмкіндіктер ашады. Бүгінгі таңда спортшылар мен фитнес әуесқойлары үшін жекелендірілген жаттығу бағдарламаларын әзірлеу, деректерді терең талдау, жаттығу кезіндегі прогресті бақылау және жарақаттанудың алдын алу – бәрі де жасанды интеллекттің арқасында жүзеге асуда [1].

Түйінді сөздер: жасанды интеллект, жаттығу, алгоритм, АІ алгоритм;

Зерттеудің өзектілігі. АІ технологиялары жаттығу жоспарын дайындаудан бастап, дене жағдайы мен физикалық қабілеттерді бағалауға дейінгі процестерді автоматтандыруға мүмкіндік береді. Спортшылар мен жаттықтырушыларға арналған деректерді талдау платформалары, сондай-ақ дене белсенділігін бақылау құрылғылары спортшылардың нәтижелерін өлшеу мен салыстыруда кең ауқымды ақпарат береді. Осылайша, жасанды интеллект дене шынықтырудың тиімділігін арттырып, спортшылардың дербес қажеттіліктеріне жауап беретін шешімдер ұсынады [2].

Сонымен қатар АІ жарақаттанудың алдын алуға мүмкіндік беретін болжамдық модельдерді қолдану арқылы атлеттердің қауіпсіздігін қамтамасыз етеді. Жаттығу барысында пайда болатын деректерді жинау арқасында, спортшылардың физикалық жүктемелерін түзету және оңтайландыру мүмкіндігі артады. Мұндай тәсілдер, өз кезегінде, спортшылардың жарақаттану ықтималдығын төмендетеді және олардың жалпы нәтижелілігін арттырады [3].

Осылайша, жасанды интеллект дене шынықтыру мен спортқа деген көзқарасты түбегейлі өзгертіп, жаңа технологиялар мен жақсырақ нұсқаулар арқылы жаттығу процесін жетілдіреді. Алдағы уақытта АІ технологияларының дамуы дене шынықтыруды әрі қарай жаңарту мен жетілдіруде маңызды рөл атқаратыны сөзсіз.

АІ және оны дене шынықтыруда қолдану

Жасанды интеллект (АІ) дене шынықтыру мен спорт саласында жаңа мүмкіндіктердің көзіне айналды. Оның көптеген қосымша элементтері қосылған нәтижесінде, жаттығу процессінің тиімділігін арттыру, спорттың түрлі аспектілерін автоматтандыру және спортшылардың жеке қажеттіліктеріне жауап беру мүмкіндігі пайда болды. АІ-нің дене шынықтыруда қолдану аспектілерін қарастыратын болсақ [4]:

- **Жеке жаттығу бағдарламалары:** АІ алгоритмдері спортшылардың физикалық жағдайын, мақсаттарын және жаттығу деңгейін ескере отырып, жекелендірілген жаттығу бағдарламаларын жасауды жеңілдетеді. Спортшылардың нәтижелері туралы деректерді жинап, талдаудың арқасында

бағдарламалар уақыт өте келе оңтайландырылып, спортшылардың прогресіне жауап береді.

- **Деректерді талдау:** Спортшылардың жаттығу барысында жинаған деректерін талдай отырып, AI командалар мен жаттықтырушыларға жаттығудың нәтижелілігі туралы нақты ақпарат ұсынады. Мұндай талдаулар фавориттер мен көрсеткіштерді салыстыруға, маңызды статистиканы сақтауға көмектеседі.

- **Биомеханикалық талдау:** AI технологиялары спортшылардың қозғалыс механизмдері мен техникасын талдау үшін қолданылуда. Датчиктер мен видеокамералар арқылы жинақталған мәліметтер негізінде AI қозғалыс құрылымдарының дәлдігін бағалап, жаттығу жоспарын нақтылауға мүмкіндік береді.

- **Жарақаттанудың алдын алудың жаңа әдістері:** AI негізіндегі модельдер жаттығу режимдерін, спортшылардың ауыртпашылығын және байланысты статистиканы бақылау арқылы жарақаттану ықтималдылығын болжауға көмектеседі. Бұл, өз кезегінде, спортшылардың денсаулығын сақтау мен көрсеткіштерін жақсарту үшін өте маңызды.

- **Кеңес беру және мотивация:** AI негізіндегі тренажерлер мен мобильді қосымшалар спортшыларға жаттығу тәсілдері, тамақтану жөніндегі кеңестер және мотивация ұсына отырып, олардың прогресін ынталандыруға мүмкіндік береді.

- **Жаттықтырушы мен оқушы арасындағы коммуникацияны жетілдіру:** AI платформалары жаттықтырушылар мен спортшылар арасындағы коммуникацияны оңтайландырады, тиімді байланыс орнатып, жаттығу барысы туралы ақпарат алмасуды жеңілдетеді.

AI технологияларының дамуы дене шынықтыру мен спортқа жаңа деңгейге көтеруге көмектесуде. Спортшылар мен жаттықтырушыларға білім, қосымша құралдар мен қолдау ұсынып, спорттық нәтижелерді жақсарту үшін жаңа тәсілдерді қарастыруға мүмкіндік береді. Жасанды интеллекттің бұл саладағы айтарлықтай мүмкіндіктері оның болашағын жарқын етеді.

Зерттеу жұмысының міндеттері мен әдістері:

- **Статистикалық талдау:** Оқушылардың нәтижелерін салыстыру, орташа көрсеткіштерді, әдебиеттегі сандарды пайдалану арқылы нәтижелерді бағалау. Мысалы, тест бойынша орташа балл, бағалардың стандартты ауытқуы.

- **Графикалық көрсетілімдер:** Деректерді визуализациялау үшін графиктер мен диаграммаларды қолдану. Бұл әдіс нәтижелерді түсінуді жеңілдетеді, әсіресе ата-аналар мен мектеп әкімшілігі үшін.

- **Трендтер мен үлгілерді анықтау:** Оқушылардың жетістіктері мен проблемаларын анықтау, білім берудің жекелеген аспектілеріндегі өзгерістерді бақылау.

- **Болжам жасау:** Тарихи деректерді пайдаланып, оқушылардың болашақтағы жетістіктерін, үлгерімдерін болжау. Бұл әдіс оқушыларды қолдау және ресурстарды дұрыс бөлу үшін маңызды.

Деректердің нәтижелерін практикаға қолдану

- **Жеке оқу бағдарламалары:** Оқушылардың жеке қажеттіліктеріне сәйкес өндірілген оқу жоспарлары мен стратегиялары. Мысалы, үлгерімі төмен оқушыларға қосымша қолдау көрсету.

- **Курс бағдарламасын жекелендіру:** Пәндердің күрделілігін, оқушылардың қызығушылықтары мен мотивациясын ескере отырып, оқу материалдарын бейімдеу.

- **Оқытудың тиімділігін бағалау:** Білім беру әдістері мен стратегияларының тиімділігін талдау, мерзімді тексерулер жүргізу.

- **Ата-аналар мен оқушыларға кері байланыс:** Оқушылар мен олардың ата-аналарына сабақтардағы жетістіктері туралы ақпарат беру, оқушылардың оқу процесіне белсенді қатысуын қамтамасыз ету [5].

Жеке жаттығулар үшін AI қолдану

Жасанды интеллект (AI) технологиялары жеке жаттығуларды ұйымдастыруда, дене шынықтыруды дамытуда және спорттық нәтижелерді жақсартуда өте маңызды рөл атқарады. Жеке жаттығулар үшін AI қолдану төмендегідей аспектілермен байланысты:

Жеке жаттығу бағдарламаларын дайындау

AI алгоритмдері спортшылардың жеке ерекшеліктеріне, дене белгілеріне, физикалық дайындық деңгейіне және мақсаттарына сәйкес жекелендірілген жаттығу бағдарламаларын құрастыра алады. Білім беру платформалары мен мобильді қосымшалар пайдаланушылардың қатысу деңгейін, денсаулық жағдайын және фитнес мақсаттарын ескере отырып, жаттығуларды автоматты түрде таңдайды.

Деректерді жинау мен талдау

AI технологиялары жаттығу процессінде жинақталған деректерді (жүрек соғу жиілігі, шығындалған калория, жаттығу ұзақтығы) талдап, спортшылардың прогресін бақылауға мүмкіндік береді. Нәтижесінде, спортшылар мен жаттықтырушылар жаттығу программасын түзету, жүктемелерді өзгерту немесе жаңа әдіс-тәсілдерді қолдану арқылы өсуге мүмкіндік алады.

Процесс түзету

Спортшылар жаттығу барысында AI негізіндегі бағдарламалар мен датчиктерді қолдана отырып, жаттығу техникасының дұрыстығын бағалауға мүмкіндік алады. AI алгоритмдері қозғалыс механикасын бағалап, спортшыларға өздерінің жаттығуларын қалай жақсарту керектігі туралы нақты нұсқаулар бере алады.

Мотивация мен кеңес беру

AI негізіндегі мобильді қосымшалар жаттығу кезіндегі мотивацияны арттыруға бағытталған функционалды ұсынады. Ол деректерді жинап, жетістіктерді бақылап, спортшыларға жетістіктерін атап өтуді немесе жаңа мақсаттарды белгілеуді ұсынып, мотивацияны жоғарылатады.

Жарақаттану тәуекелдерін талдау

AI жарақаттанудың алдын алуға мүмкіндік беретін болжамдық модельдерді қолдануға қабілетті. Ол аурулар мен жарақаттардың себептерін анықтап, спортшыларды жүктемелерді реттеуге кеңес береді. Деректерді талдау

арқылы AI пайда болатын зиянды әсерлерді алдын ала болжай алады [6].

Кері байланыс

Көптеген AI платформалары жаттығу барысында жаттықтырушымен немесе тәжірибелі спортшылармен байланыс орнатуға мүмкіндік береді. Спортшылар тренердің нақты уақыттағы кері байланысын алады, бұл жаттығуларды жақсартуға көмектеседі.

Виртуалды және арнайы баптау дәрістері

AI технологиялары виртуалды жаттықтырушылар мен сабақтар арқылы жаттығу жасауды жеңілдетеді. Онда спортшылар AI көмегімен нақты жаттығулар мен техникамен танысып, үйде немесе фитнес орталығында өз тиімділіктерін арттыруға мүмкіндіктер алады.

AI-дің жеке жаттығулар үшін қолданылуы спортшыларға оларға арналған нақты шешімдер мен нұсқаулар ұсына отырып, жаттығудың тиімділігін арттыруға мүмкіндік береді. AI технологияларының дамуы жаттығу процесінде жаңа мүмкіндіктер ашып, спортшылар мен жаттықтырушыларға үлкен мәліметтерге негізделген шешімдер қабылдауға ықпал етеді.

Виртуалды жаттықтырушылар және жеке көмекшілер

Виртуалды жаттықтырушылар мен жеке көмекшілер - қазіргі заманғы фитнес және спорт индустриясының маңызды компоненттері болып табылады. Олар технологияның көмегімен адамдарға дене шынықтыру, жаттығу және жалпы өмір салтын басқаруға қолдау көрсетеді. Виртуалды жаттықтырушылар мен жеке көмекшілердің кейбір негізгі аспектілерін қарастырайық [7]:

Оқыту мен жаттықтыру

Виртуалды жаттықтырушылар спортшылар мен фитнес энтузиастарға жекелендірілуі мүмкін оқу бағдарламаларын ұсына алады. Бұл бағдарламалар жеке адамның денсаулық деңгейіне, физикалық жағдайына, жаттығу мақсаттарына және уақытша көңіл-күйіне жауап береді.

Деректерді жинау және талдау

Виртуалды жаттықтырушылар жиі фитнес трекерлері мен мобильді қосымшаларды қолдана отырып, пайдаланушылардың жаттығуларын, жүрек соғу жиілігін, калория шығынын, жаттығу уақытын және т.б. деректерді жинайды. Бұл ақпарат талданып, пайдаланушыларға прогресті бағалау мен өзін-өзі жақсартуға арналған ұсыныстар жасауға көмектеседі.

Мотивацияны арттыру

Виртуалды жаттықтырушылар пайдаланушылардың мотивациясын сақтау үшін интерактивті элементтермен, ойын элементтерімен және прогресс көрсеткіштерімен қамтамасыз ете алады. Мысалы, жаттығулар мен жетістіктерді бөлісу, марапаттар мен бонустар түрінде ынталандыру шаралары.

Жеке кеңес беру

Виртуалды жаттықтырушылар мен жеке көмекшілер пайдаланушыларға тамақтану жөнінде кеңес беріп, фитнес мақсаттарына жету үшін қажетті ақпарат ұсынып, арнайы бағдарламалармен қамтамасыз етеді.

Мобильділік және қол жетімділік

Виртуалды жаттықтырушылар мобильді қосымшалар арқылы кез келген

жерде және кез келген уақытта қол жетімді. Пайдаланушылар спорт залдарына бару қажеттілігінсіз ыңғайлы жаттығуларды үйде немесе басқа жерде жүргізе алады.

Технологиялық инновациялар

Жасанды интеллект (AI) және машинамен оқыту технологиялары виртуалды жаттықтырушылардың қызметтерін жетілдіреді. Олар пайдаланушылардың қажеттіліктерін түсініп, нақты уақытта ұсыныстар беру мүмкіндігіне ие. Сонымен қатар виртуалды шындық (VR) және кеңейтілген шындық (AR) технологиялары да жаттығу тәжірибесін байыта алады.

Жарақаттардың алдын алуды жетілдіру

Виртуалды жаттықтырушылар жаттығу техникасының дұрыстығын бақылап, жарақаттардың туындау қаупін төмендетуге бағытталған ұсыныстар бере алады. Олар пайдаланушыларға дұрыс формада жаттықтыруды және ескерту жасауды қамтамасыз етеді.

Қорытындылай келе, виртуалды жаттықтырушылар мен жеке көмекшілер спорт және дене шынықтыру әлемінде инновациялық шешімдер ұсынып, бүкіл әлемдегі адамдарға жақсы өмір салтын сақтауға көмектеседі. Олар фитнес индустриясының болашағын қалыптастыруда маңызды рөл атқарады.

Дене шынықтырудағы AI даму перспективалары

Дене шынықтыру мен спорт саласында жасанды интеллекттің (AI) дамуы жаңа технологиялық мүмкіндіктер мен шешімдер ұсынады. AI-тың әлеуеті дене шынықтыруды, жаттығуларды жоспарлауды, фитнес мониторингі мен спорттық нәтижелерді жақсарту арқылы көптеген аспектілерде көрінеді. Келесі бөлімдерде AI-тің дене шынықтырудағы даму перспективалары қарастырылады [8]:

Жеке жаттығу бағдарламалары

AI алгоритмдері спортшылар мен фитнес энтузиастардың жеке қажеттіліктеріне, физикалық дайындығына және мақсаттарына негізделген жаттығу бағдарламаларын құрастыра алады. Бұл бағдарламалар деректерді жинап, талдауға мүмкіндік береді, нәтижесінде пайдаланушыларға максималды тиімділікпен жаттығулар жасау ұсынылады.

Деректерді талдау

AI спортшылардың өнімділігін және денсаулық көрсеткіштерін бақылауға мүмкіндік беретін үлкен деректерді жинау мен талдауда пайдалы. Спортшылардың жүрек соғу жиілігі, калория шығыны, жаттығу уақытын және т.б. деректерді талдап, қағидатты шешімдер мен ұсыныстар жасауға болады.

Жарақат тәуекелін азайту

AI алгоритмдері жаттығу процедураларын, техникасын және жүктемелерді бақылап, жарақат алу қаупін болжауға көмектеседі. Спортшыларға жарақаттарды алдын алу үшін қажетті түзетулер мен ұсыныстар беруге мүмкіндік беретін алдын-ала жүйелер жасалады.

Виртуалды жаттықтырушылар

AI негізіндегі виртуалды жаттықтырушылар пайдаланушыларға нақты уақытта жаттығу техникасын бақылау, біріктіру, мотивацияны арттыру және

тамақтану бойынша кеңес беру мүмкіндіктеріне ие. Бұл рөлдер AI-дың көмегімен жетілдіріліп, дене шынықтыру тәжірибесін игеруге көмектеседі.

Мотивация мен әлеуметтік факторлар

AI спортшылар мен фитнес қолданушыларды мотивациялау үшін әлеуметтік элементтерге, ойын элементтеріне және прогресті көрсетуді қамтитын бағдарламалар әзірлеуге мүмкіндік береді. Мысалы, қолданушылардың жетістіктерін бөлісу және бәсекелестік ортаны қалыптастыру.

Виртуалды және кеңейтілген шындық

AI технологиялары виртуалды (VR) және кеңейтілген шындық (AR) арқылы жаттығу тәжірибесін байыта алады. Спортшылар жаттығуларды жақсарту үшін визуалды нұсқаулар алады, бұл жаттығу процесін интерактивті етеді.

Ғылыми зерттеулер мен инновациялар

AI дене шынықтыру мен спорт саласындағы ғылыми зерттеулер мен инновациялардың қозғаушы күші болуы мүмкін. Спортшылардың көрсеткіштерін жақсартуға, жаңа әдіс-тәсілдерді дамытуға және дәл медициналық көмек көрсетуге мүмкіндік береді.

Ашық деректер мен сертификатталған платформалар

AI арқасында ашық деректер платформалары арқылы спортшылар мен жаттықтырушылар білімдерін бөлісіп, тәжірибе алмаса алады. Бұл уақытта AI-дың көмегімен жеке және командалық спортта жаңа стратегияларды әзірлеуге мүмкіндік туындайды [10].

Қорытынды: Дене шынықтырудағы AI даму перспективалары көп және кең ауқымды. Оған қолжетімділіктің жақсаруы, технологияның дамуы мен ғылыми зерттеулердің жетістіктері арқылы дене шынықтыру мен спортшылар үшін жаңа мүмкіндіктер мен бұрылыс нүктелері ашылады. Бұл жүйелер мен технологиялардың үйлесімі адамдардың денсаулығын және жақсы өмір сүру деңгейін арттыруға қосымша ықпал етеді.

Әдебиеттер тізімі

1. Baldwin, J. M., & Michalis, C. (2020). "Artificial Intelligence in Sports Coaching: An Overview of Current Technologies." *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(4), 411-422.
2. Li, R., & Wang, M. (2021). "The Role of Virtual Coaches in Enhancing Athletes' Performance: A Comprehensive Review." *Journal of Sports Analytics*, 7(3), 155-169.
3. González, A. G., & Cárdenas, J. P. (2019). "Using Technology in Physical Education: The Impact of Virtual Coaching on Student Performance." *Physical Educator*, 76(2), 169-183.
4. Santos, J. F., & Nascimento, T. M. (2022). "Emerging Technologies in Sports: The Role of AI Coaches." *Sports Medicine*, 52(9), 2117-2129.

5. Mason, J., & Meyer, J. (2020). "Digital Personal Trainers: Automation in Fitness Guidance." *Computers in Human Behavior*, 113, 106522.
6. Cohen, M. A., & Schmidt, R. A. (2018). "The Future of Fitness: Virtual Coaches and Interactive Training Applications." *Journal of Fitness Research*, 7(1), 25-39.
7. Tatar, E. & Akca, S. (2019). "Artificial Intelligence Applications in Sports: A Systematic Review." *International Journal of Sports Science*, 7(3), 37-48.
8. Rogers, K., & Schmid, R. (2021). "AI and the Future of Sports: How Intelligent Systems Will Transform Athletics." *Journal of Sports Technology*, 14(2), 101-115.
9. Naderi, F., & Chen, H. (2020). "Predictive Models in Sports: The Role of Machine Learning and Artificial Intelligence." *International Journal of Sports Analytics*, 6(1), 25-42.
10. Wang, Y., & Deng, Z. (2022). "The Integration of AI in Athletic Training: Trends and Innovations." *Journal of Sports Medicine & Physical Fitness*, 62(4), 554-562.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Турабаев Н.М., педагог физической культуры
Аубакирова Т.С., педагог физической культуры
Коньртаев А.Н., педагог физической культуры
Школа-гимназия №75, Астана, Республика Казахстан

Аннотация. В статье рассматривается роль физического воспитания в формировании культуры здоровья школьников и укреплении их здоровья. Подчеркивается, что физическая активность играет ключевую роль в профилактике заболеваний и развитии здоровых привычек у детей и подростков. Важным аспектом является интеграция педагогических и медицинских подходов для достижения эффективных результатов в сохранении здоровья обучающихся. Авторы акцентируют внимание на необходимости более эффективного интегрирования здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс, что оказывает благоприятное воздействие не только на физическое, но и на психоэмоциональное развитие школьников. Такой подход способствует формированию устойчивых привычек здорового образа жизни и гармоничному развитию личности учащихся. На основе анализа современных исследований и наблюдений предложены рекомендации по организации физкультурных мероприятий, направленных на формирование у школьников осознанного отношения к своему здоровью. В заключение выделяется значимость комплексного подхода, включающего физическую активность, правильное питание, психологическую поддержку и образовательную деятельность в целом для формирования у школьников устойчивых навыков здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, физическое воспитание, здоровьесберегающие технологии, физическая активность.

e-mail: nurbek_tur@mail.ru

Актуальность исследования. В условиях современной образовательной среды вопросы здоровья школьников становятся все более актуальными. Увеличение количества заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, а также ухудшение психоэмоционального состояния учащихся требуют принятия срочных мер по укреплению здоровья подрастающего поколения. Одним из важнейших инструментов в решении этой проблемы является физическое воспитание, которое помогает формировать у школьников привычку к регулярной физической активности и пропагандирует здоровый образ жизни.

Особое внимание вопросам здоровья молодёжи уделяется в Республике Казахстан, где реализуются национальные проекты, направленные на улучшение состояния здоровья школьников и воспитание у них привычек здорового образа жизни. В рамках этих инициатив подчеркивается необходимость формирования навыков здорового поведения с раннего возраста. Несмотря на значительный объем исследований в области физического воспитания, тема формирования культуры здоровья школьников в казахстанских школах остаётся недостаточно исследованной, что подчеркивает актуальность данного исследования.

Целью исследования является разработка и обоснование эффективных методов формирования культуры здоровья у школьников через систему физического воспитания, с учетом специфики казахстанской образовательной системы. Исследование направлено на выявление ключевых факторов, влияющих на физическое и психоэмоциональное развитие учащихся, а также на определение роли физической активности в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.

Методы исследования:

1. *Анализ литературных источников.* Изучение научных работ, педагогических и медицинских публикаций, нормативных документов, а также национальных программ и проектов в области физического воспитания и здравоохранения.

2. *Опросы и анкетирование.* Проведение опросов среди школьников, педагогов и родителей для выявления уровня осведомленности о здоровом образе жизни и физическом воспитании, а также для оценки текущего состояния здоровья учащихся.

3. *Наблюдение.* Наблюдение за процессом физического воспитания в школах, анализ структуры и содержания уроков физкультуры, а также организации внеклассных спортивных мероприятий.

4. *Эксперимент.* Внедрение и тестирование различных методов и подходов в обучении и физическом воспитании, направленных на улучшение здоровья школьников и формирование здоровых привычек.

5. *Статистический анализ.* Обработка полученных данных, анализ физической активности учащихся, изменений в их здоровье и

психоэмоциональном состоянии до и после внедрения здоровьесберегающих технологий.

6. *Сравнительный анализ.* Сравнение результатов внедрения различных методов формирования культуры здоровья в разных образовательных учреждениях. Обработка и подытоживание полученных данных позволили увидеть следующие результаты.

Результаты исследования:

Физическая активность:

- 75% учащихся увеличили ежедневную физическую активность после внедрения программ физического воспитания, ориентированных на здоровьесбережение.

- Среднее количество минут физической активности в день у школьников увеличилось с 30 до 45 минут, что составляет рост на 50%.

- 60% учащихся начали посещать дополнительные спортивные секции или кружки, что на 25% больше по сравнению с предыдущими годами.

Заболеваемость и физическое здоровье:

- Частота заболеваний среди школьников снизилась на 15% в течение учебного года после внедрения здоровьесберегающих технологий.

- 20% школьников с хроническими заболеваниями (заболевания дыхательных путей и опорно-двигательного аппарата) продемонстрировали улучшение состояния здоровья, подтвержденное медицинскими осмотрами.

Психоэмоциональное состояние:

- 70% учащихся отметили улучшение общего самочувствия и снижение уровня стресса после внедрения технологий психофизической разгрузки, таких как дыхательные практики и расслабляющие физические упражнения.

- 85% учащихся отметили улучшение настроения и общего эмоционального фона, что связано с регулярными физическими нагрузками.

Применяемые здоровьесберегающие технологии:

- Интерактивные занятия по физическому воспитанию — использование игровых методов и инновационных технологий, что повысило вовлеченность учащихся и сделало занятия более интересными.

- Программы профилактики заболеваний — регулярные занятия по коррекции осанки и профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, что позволило снизить заболеваемость среди учащихся с проблемами позвоночника на 18%.

- Психофизическая разгрузка — применение упражнений, направленных на снижение стресса, включая дыхательные практики, коррекцию осанки, релаксацию и техники стресс-менеджмента. Эти мероприятия способствуют улучшению психоэмоционального состояния школьников, снижению уровня тревожности и усталости, а также повышению концентрации и настроения.

- Регулярные спортивные мероприятия — организация спортивных праздников, турниров и эстафет, что способствовало повышению физической активности и социальной интеграции учеников.

- Образовательные программы по здоровому образу жизни — беседы по правильному питанию, гигиене и профилактике заболеваний, что способствовало улучшению осведомленности учащихся о здоровом образе жизни.

Физическое воспитание играет ключевую роль в формировании культуры здоровья школьников, особенно в условиях городской среды с высокой гиподинамией. Занятия физической культурой должны направляться не только на повышение физической активности, но и на формирование здоровых привычек. Министерство просвещения Республики Казахстан рекомендует не ограничиваться только стандартными физическими упражнениями, но и интегрировать традиционные виды спорта, что способствует улучшению физического состояния школьников и сохранению культурных традиций. Формирование культуры здоровья является основой благополучия будущих поколений и должно стать неотъемлемой частью образовательного процесса, а также воспитания в семье. Для эффективного внедрения здоровьесберегающих технологий необходимо объединение усилий педагогов, медиков и родителей, с целью создания системы мониторинга здоровья учащихся и вовремя выявления групп риска. Внедрение современных технологий, индивидуальных программ физического развития и актуальных видов активности поможет сохранить здоровье школьников и создать здоровое общество.

Рекомендации по организации физкультурных мероприятий, направленных на формирование у школьников осознанного отношения к своему здоровью:

1. Внедрение разнообразных форм физкультурных занятий. Важно включать в программу уроков физической культуры и внеурочных мероприятий разнообразные виды активности: спортивные игры, танцы, гимнастику, йогу и дыхательные практики. Это поможет учащимся выбрать подходящий для себя вид активности и поддерживать интерес к физкультуре.

2. Создание мотивационной среды. Для формирования осознанного отношения к здоровью необходимо создавать мотивационную атмосферу. Проведение спортивных конкурсов, кроссов и эстафет поможет учащимся почувствовать радость от движения и достижения результатов.

3. Использование индивидуальных программ развития. Разработка индивидуальных планов физической активности с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья учащихся позволяет каждому ребенку почувствовать свою значимость и достигать реальных успехов в своем физическом развитии.

4. Интеграция здоровьесберегающих технологий. Включение элементов здоровьесберегающих технологий, таких как дыхательные упражнения, коррекция осанки, релаксация и стресс-менеджмент, способствует не только физическому, но и психоэмоциональному здоровью школьников.

5. Обучение основам правильного питания и здоровых привычек. Важно не только обучать физической активности, но и знакомить школьников с основами здорового питания, режима сна и отдыха. Регулярные лекции и

практические занятия на тему «Здоровое питание» могут помочь детям и подросткам осознать важность сбалансированного питания.

6. Привлечение родителей к процессу. Для устойчивости здоровьесберегающих привычек необходимо вовлечение родителей в физкультурные мероприятия, создание семейных спортивных праздников, совместных тренировок и активного отдыха, что способствует формированию здоровых привычек в семье.

7. Мониторинг здоровья учащихся. Регулярный контроль состояния здоровья школьников, проведение тестов на физическую подготовленность, а также мониторинг их психоэмоционального состояния помогут вовремя выявить возможные проблемы и скорректировать образовательный процесс в интересах здоровья учащихся.

8. Использование инновационных технологий. Применение современных технологий, таких как фитнес-трекеры, приложения для мониторинга физической активности, позволяет школьникам отслеживать свой прогресс и развивать интерес к собственному здоровью.

9. Создание условий для занятий на свежем воздухе. Регулярные прогулки, занятия на открытом воздухе, участие в спортивных каникулах или активных выходных способствуют укреплению иммунной системы и приобщению детей к здоровому образу жизни.

10. Организация культурно-образовательных мероприятий на тему здоровья. Проведение тематических мероприятий, лекций, дискуссий и выставок, посвященных вопросам здорового образа жизни, способствует более осознанному подходу школьников к заботе о своем здоровье.

Выводы: Физическое воспитание является важным инструментом формирования культуры здоровья школьников, который оказывает значительное влияние на развитие физической активности, укрепление здоровья и профилактику заболеваний. В условиях городской среды, где распространены проблемы гиподинамии, особенно важно, чтобы уроки физической культуры не только развивали физическую подготовленность учащихся, но и способствовали формированию устойчивых привычек здорового образа жизни. Эффективность физического воспитания во многом зависит от тесного взаимодействия педагогов, медицинских работников и родителей, что позволяет создать систему мониторинга состояния здоровья школьников и вовремя выявлять группы риска. Внедрение современных технологий и индивидуальных подходов к физическому развитию учащихся открывает новые возможности для повышения интереса к занятиям и улучшения общего состояния здоровья. Учитывая эти факторы, можно утверждать, что забота о здоровье школьников должна быть комплексной и многоуровневой, охватывая как образовательный, так и семейный контексты.

Список литературы

1. Министерство образования и науки Республики Казахстан. "Концепция физического воспитания в школах Казахстана." - Нур-Султан, 2021.
2. Айтжанов, Б. Ж., & Токушева, М. М. Здоровье школьников Казахстана: современное состояние и пути его улучшения. Наука и образование Казахстана, 2020. 2(45), 124-130.
3. Национальный центр по здоровью и спорту. Здоровье через спорт: программа внедрения здоровьесберегающих технологий в школах Казахстана. Алматы: НЦЗС. 2021.

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ПЛАВАНИЯ СПОСОБА БАТТЕРФЛЯЙ НА ОСНОВЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Ультаракова Е.Б., студент-магистрант «Спортивная Медицина и Реабилитация», Назарбаев Университет
Прашант Джамваль PhD, ассоциированный профессор, Школа инженерии и цифровых наук, Назарбаев Университет
Камзенов А.Б., магистр, Актюбинский региональный университет имени К. Жубанова, Назарбаев Университет, Астана, Республика Казахстан

Аннотация. Данное исследование направлено на разработку экспертной системы на основе искусственного интеллекта (ИИ) для оценки техники плавания баттерфляем, основанной на детерминированной модели биомеханических факторов, определяющих оптимальную технику баттерфляя, с использованием инерциальных измерительных блоков (БИИБ) для получения кинематических параметров движения. Традиционные методы оценки движений основываются на субъективной интерпретации выполнения движений, что, в свою очередь, не гарантирует объективности оценки техники. Искусственный интеллект (ИИ) — это технология, которая имитирует человеческий интеллект, обрабатываемый компьютерными и вычислительными системами, и может использоваться для решения задач в области спортивной науки (Reis, 2024). В этом контексте экспертная система на основе ИИ может значительно повысить точность оценки плавательной техники на основе кинематических параметров, влияющих на общую производительность. Ожидается, что разработанные алгоритмы предоставят персонализированную обратную связь в режиме реального времени, адаптированную к уникальной биомеханике спортсмена, что в итоге поможет тренерам и пловцам выявить области для улучшения, а также внести корректировки в стратегию тренировок и программы, направленные на повышение спортивных результатов.

Ключевые слова: плавание, биомеханика плавания, кинематика, искусственный интеллект, инерциальный измерительный блок, экспертная система.

e-mail: yenlik.ultarakova@nu.edu.kz

Актуальность исследования. Плавание является одним из самых популярных и высококонкурентных видов спорта, где даже доли секунды могут определить обладателя золотой и серебряной медалей (Hawke, 2024). В условиях высокой конкуренции даже улучшения в технике и тактике могут привести к значительным успехам в выступлениях. В циклических видах спорта, таких как плавание, результативность напрямую зависит от техники, поскольку она основана на многократно повторяющемся движении, сформированном на основе устойчивого технического навыка. Кроме того, оптимальная техника обеспечивает эффективность и стабильность двигательного стереотипа, снижает сопротивление воды и увеличивает силу тяги у пловцов (Митрофанов, 2023). Тщательный анализ биомеханики спортсмена способствует улучшению результатов за счет разработки наиболее подходящей техники. В то же время плавание является одним из самых сложных видов спорта для количественной оценки с точки зрения биомеханики и физики из-за сложности **динамической биомеханической системы**, которая постоянно перемещается в водной среде (T. Barbosa et al., 2011).

Баттерфляй является одним из четырех видов плавательной техники, отличающимся своей уникальной структурой движений и высокими энергозатратами. Это техника, требующая высокой координации движений нижних конечностей, выполняющих волнообразное движение, и кругового движения рук, которые описываются как соотношение 2:1 (Wang, 2014). В отличие от других стилей плавания, в баттерфляе наблюдаются значительные внутрицикловые колебания среднего результирующего импульса на фазу, обусловленные резким сокращением времени фазы восстановления рук (Barbosa, 2005). Главной целью технической подготовки элитных спортсменов является достижение высокой силы тяги (Toussaint, 2012) и уменьшение вышеуказанных внутрицикловых вариаций вертикального смещения центра массы (Strzala, 2017). Некоторые авторы предлагают стратегии улучшения гребков, которые способствуют увеличению тяговой силы и снижению сопротивления, такие как освоение координации рук и ног с сокращением интервалов непродуктивных фаз и использование скользящих движений (Strzala, 2017; Boulesteix et al., 2003).

Плавание — это вид спорта, основанный на времени, где спортсмен стремится преодолеть дистанцию с максимальной скоростью за минимальное время (Morais, 2021). Факторы, определяющие результаты, связаны с такими научными областями, как биомеханика, физиология, антропометрия, моторный контроль и другими, которые характеризуются целостным подходом. Слияние этих переменных и выявление взаимосвязей, способствующих повышению эффективности, является одной из главных тенденций в междисциплинарной спортивной науке. Один из наиболее часто используемых методов анализа движений среди спортивных ученых — это детерминированная модель, предложенная Хэм и Ридом в 1988 году (Puke, 2013). Детерминированная модель использует концептуальную карту для отображения и разбивки сложного

движения, такого как плавание, на биомеханические факторы, влияющие на общую результативность (Руке, 2013). Она служит в качестве основы, определяющей взаимосвязи между результатом движения и биомеханическими факторами, которые на него влияют (Chow, 2011).

Технология анализа движений (Lopez-Nava, I. H. et al., 2016) изменила спортивную аналитику, предоставляя детальную оценку движений спортсмена во время выполнения. Эта методика предоставляет тренерам более широкий обзор анализа движений (Ribeiro et al., 2020), обеспечивая, таким образом, подробную обратную связь по биомеханическим аспектам плавания. Системы захвата движений (Motion Capture System) развивались на протяжении десятилетий благодаря улучшению аппаратного и программного обеспечения. Гибридный подход используется для получения количественных данных движения с 2D- и 3D-визуализацией.

За последние двадцать лет искусственный интеллект (ИИ) сыграл ключевую роль в спортивной науке, улучшая стратегии принятия решений, прогнозирование результатов, повышение производительности, предотвращение травм и отслеживание движений (Nader Chmait, 2021). Алгоритмы машинного обучения обрабатывают огромные массивы биомеханических данных (Bernd J. Stetter et al., 2020) и могут выявлять незначительные недостатки в выполнении спортсменами (Рисунок 1).

Заполнение этих пробелов может внести важный вклад как в развитие исследований ИИ в биомеханике плавания, так и в создание инструментов оценки для спортсменов. Проведение данного исследования в контексте спортивной науки Казахстана предоставит ценные данные о текущем уровне подготовки элитных казахстанских пловцов, отсутствующих в существующей литературе.

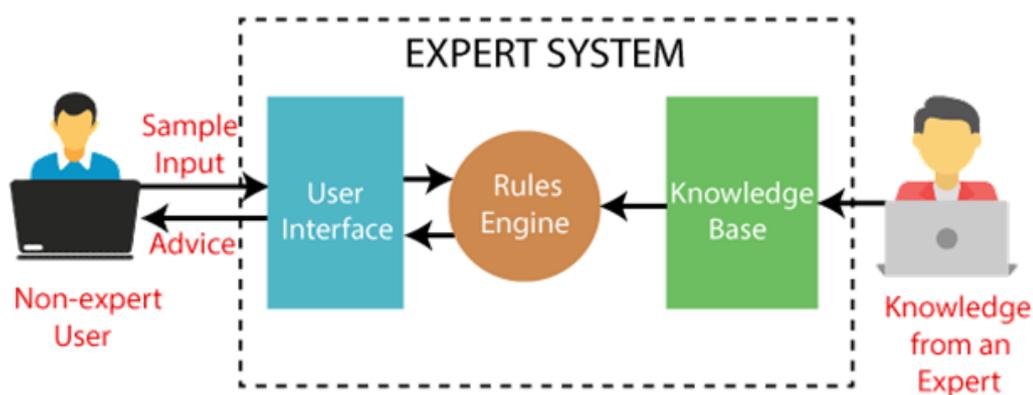


Рисунок 1 – Характеристики экспертной системы (javatpoint.com)

Целью исследования является разработка экспертной системы, основанной на искусственном интеллекте, для оценки техники плавания баттерфляем, используя количественные показатели биомеханических параметров элитных пловцов. Ожидается, что система улучшит точность определения ошибок и сильных сторон техники плавания, что будет проверено

на основе собранных кинематических данных. В рамках исследования также планируется провести сравнительный анализ результатов экспертной системы с существующими методами оценки техники плавания, чтобы выявить возможные улучшения.

Методы исследования включают получение этического одобрения от Комитета по этике научных исследований Назарбаев Университета (NU IREC) и набор участников, включая профессиональных и непрофессиональных спортсменов. На следующем этапе будет разработана детерминированная биомеханическая модель плавания баттерфляем, основанная на данных профессиональных пловцов, с целью изучения корреляции кинематических параметров и установления эталонных значений для дальнейшего анализа.

Для сбора данных будут использованы **инерциальный измерительный блок** (БИИБ) (WaveTrack, Cometa Systems), видеочамеры высокого разрешения и программное обеспечение Dartfish для анализа движения. Разработанная экспертная система будет использовать нейронные сети для анализа видео и временных рядов данных IMU с применением методов машинного обучения (супервайзинг). Точность системы будет оценена на данных непрофессиональных спортсменов, а для проверки ее надежности будет использована перекрестная проверка и метрики оценки, такие как точность, полнота, F1-оценка и среднеквадратичная ошибка (MSE).

Результаты исследования: Ожидается, что экспертная система на основе искусственного интеллекта значительно улучшит процесс оценки техники плавания стилем баттерфляй. Система предоставит объективную картину плавательной производительности с высокой точностью благодаря использованию кинематических данных. ИИ-система будет генерировать качественную обратную связь, основываясь на установленных эталонах кинематических параметров элитных атлетов. Разработанная система обеспечит обратную связь в реальном времени для тренеров и спортсменов, помогая выявлять ошибки в технике плавания с точки зрения биомеханики.

Потенциальные ограничения исследования могут возникнуть на этапе наблюдения из-за искажения изображения камеры, что может привести к изменению данных. Другим возможным ограничением является необходимость установления модели или «оптимальных» параметров производительности для экспертных систем. При разработке эталонной модели следует учитывать индивидуальные особенности спортсменов.

Кроме того, экспертная система на основе ИИ может столкнуться с несколькими ограничениями, связанными с зависимостью от качественных и объемных данных для обучения модели, переобучением из-за ограниченного объема данных, возможными предвзятостями в модели и проблемами с ее интерпретируемостью. Также стоит учитывать этические вопросы, связанные с конфиденциальностью данных участников. Потенциальные риски будут тщательно учтены и минимизированы, что обеспечит точность и реальную применимость результатов в практике.

Список литературы

1. Chow JW, Knudson DV. Use of deterministic models in sports and exercise biomechanics research. *Sports Biomech.* 2011 Sep;10(3):219-33. doi: 10.1080/14763141.2011.592212. PMID: 21936290.
2. M., T., A., D., J., M., & J., A. (2011). Biomechanics of Competitive Swimming Strokes. *InTech.* doi: 10.5772/19553
3. Morais JE, Barbosa TM, Silva AJ, Veiga S, Marinho DA. Profiling of elite male junior 50 m freestyle sprinters: Understanding the speed-time relationship. *Scand J Med Sci Sports.* 2022 Jan;32(1):60-68. doi: 10.1111/sms.14058. Epub 2021 Sep 28. PMID: 34551160.
4. Barbosa TM, Costa MJ, Marinho DA. Proposal of a deterministic model to explain swimming performance. *Int J Swim Kinet.* (2013) 2:1–54
5. Bartolomeu, R., Costa, M., & Barbosa, T. (2018). Contribution of limbs' actions to the four competitive swimming strokes: a nonlinear approach. *Journal of Sports Sciences*, 36, 1836 - 1845. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1423608>.
6. Verrelli, C., Romagnoli, C., Jackson, R., Ferretti, I., Annino, G., & Bonaiuto, V. (2021). Phi-Bonacci Butterfly Stroke Numbers to Assess Self-Similarity in Elite Swimmers. *Mathematics.* <https://doi.org/10.3390/MATH9131545>
7. Wang, N. (2014). Kinematic Analysis of Butterfly Swimming. *Sports & Exercise Research*, 16, 403-411. <https://doi.org/10.5297/SER.1604.005>.
8. Reis FJJ, Alaiti RK, Vallio CS, Hespanhol L. Artificial intelligence and Machine Learning approaches in sports: Concepts, applications, challenges, and future perspectives. *Braz J Phys Ther.* 2024 May-Jun;28(3):101083. doi: 10.1016/j.bjpt.2024.101083. Epub 2024 May 21. PMID: 38838418; PMCID: PMC11215955.
9. Ahmadi, A., Mitchell, E., Richter, C., Destelle, F., Gowing, M., O'Connor, N., & Moran, K. (2015). Toward Automatic Activity Classification and Movement Assessment During a Sports Training Session. *IEEE Internet of Things Journal*, 2, 23-32. <https://doi.org/10.1109/JIOT.2014.2377238>.
10. Ferrigno, G., Borghese, N., & Pedotti, A. (1990). Pattern recognition in 3D automatic human motion analysis. *Isprs Journal of Photogrammetry and Remote Sensing*, 45, 227-246. [https://doi.org/10.1016/0924-2716\(90\)90046-E](https://doi.org/10.1016/0924-2716(90)90046-E).

СУДА ЖҮЗУ СПОРТЫНЫҢ ЖАСӨСПІМДЕР ДЕНСАУЛЫҒЫНА ТИГІЗЕР ПАЙДАСЫ

Умаров Қ.А., педагог – зерттеуші, М. Жұмабаев атындағы №19 орта – мектеп гимназиясы, Талдықорған қаласы

Андатпа. Жүзуші суда болған жағдайда жердің тарту күші «батырушы» күшке айналады. Бірақ бұл күшке қарсы, суға түскен кезде дене салмағының

жоғалуымен айқындалатын «көтеруші» күш пайда болады. Жүзу сабағы дене тұрпаттың жақсаруына ықпалдасады. Суда адам тік көлденең қалыпта және салмақсыздық жағдайда болады, омыртқаны уақытша жүктемеден босатады. Бұл қасиет әртүрлі жарақаттардың және мертігудің салдарынан сақтандыру үшін денені сауықтыруда, шынықтыруда пайдаланылады.

Жүзу – өмірге қажетті білік. Ол тұрмыста да, еңбек әрекетінде де, әскери қызметте де қажет. Бір кезде меңгерген жүзу білігі өмір бойы сақталады. Жүзу адамды сымбатты, көрікті, төзімді етіп қалыптастырады. Спорттың денсаулыққа пайдалы түрлерінің бірегейі де осы – жүзу. Мысалға адам жүзу кезінде кеуде мен қарынға түсетін судың қысымын ішке терең дем тарту арқылы жеңілдетеді екен, мұның өзі тыныс алу жүйелерін жетілдіріп, оны оттегімен тікелей қамтамасыз етуге және өкпенің дем алатын көлемін ұлғайтуға септігін тигізеді. Оған қоса жүзу кезінде жасалатын қимылдардың әсерінен дененің барлық бұлшық еттері жұмыс істейді, бұл адамның денсаулығына, сымбатына жақсы әсер етеді. Омыртқаның да түзу де тік болуына бірден бір себепші – жүзу қимылдары екен. Негізінде омыртқа – адамның ең маңызды мүшелерінің бірі, себебі ол басқа ауруларға өте қатты әсер етеді, яғни өзге аурулар омыртқаға тікелей байланысты. Жалпы, жүзудың пайдасы – адам денсаулығын нығайту, шымыр және шыңыққан болуына өз септігін тигізеді.

Жүзудің алдында оқушыларға хауызда, сабақ барысында міндетті түрде орындалатын тәртіп және қауіпсіздік ережелері туралы ескерту керек. Сабаққа дәрігер берген денсаулығы туралы мөрі қойылған анықтамалары бар оқушылар ғана жіберіледі.

Мақсаты: Мектеп оқушыларын жүзу спортына деген қызығушылықтарын арттыру және жүзу түрлерін дамыта отырып, салауатты өмір салтын ұстанатын және жүзу спортымен жүйелі түрде айналысуға тарту, денсаулықтарын нығайту;

Жүзу спортының арнайы жаттығулар сапасын арттыру: Денесінің сүйірленуін, күштілік, жылдамдық, төзімділік, ептілік, иілгіштік және қимыл-қозғалыс үйлесімділігін дамыту;

Жүзу жаттығуларын орындай отырып, әр бала өзінің жаттығу шамасын бақылауға, командалық жарысқа түсуге үйрету, қарсылас команданы сыйлай білуге тәрбиелеу;

Суда шомылудың қауіпсіздік шаралары

Суда жүзіп жүріп негізсіз айғайлауға, шыңғыруға, хауызда кез келген жерден шығуға және секіруге қатаң тыйым салынады. Спорттық сөрелер мен өрнеулерден секіруге тыйым салынады. Суда жүзіп жүріп бір-біріне су шашпау, арақашықтық сақтау, бірін-бірі суға батырып ойнамау.

- Тамақ ішкеннен кейін бірден шомылмаңыз.
- Суға тек қана рұқсат етілген жерлер мен жағажайларда шомылыңыздар.
- Өте ұзақ шомылмаңыз, өзіңізді шаршауға және тоңып қалтырауға дейін жеткізбеңіз.

Аяқ-қол тырысуы (судорога) болғанда сіздің іс-әрекетіңіз

Суық суда шомылу қол-аяқтың тырысып қалуына әкеліп соғады.

- егер тырысу болғанда жүзуді тоқтатып суға арқаңызбен шалқалай жатыңыз, сабырлық сақтаңыз.

- Қолыңыздың саусақтары тырысып қалғанда жұдырығыңызды түйіңіз, қолыңызды бір жаққа қарай серпе лақтырып, жұдырығыңызды ашыңыз.

- Балтыр бұлшық еті тырысқанда бүгіліп қолыңызбен аяғыңыздың басын қысып бар күшіңізбен өзіңізге қарай тартыңыз немесе аяғыңызды судың астына созып, аяғыңыздың бармақтарын алға иіңіз. Содан соң балтырыңызды сылаңыз.

- Тырысу қойысымен тынығып алып, жүзудің басқа әдісімен жағаға шығыңыз.

Суда қатты шаршаған кездегі іс-әрекет

Суда ұзақ шомылу шаршап - шалдығуға әкеліп соғады.

Егер суда шаршасаңыз немесе тоңсаңыз тез арада жағаға қайтыңыз.

Күтілетін нәтиже: Қазіргі таңда оқушылардың жүзу спортына деген қызығушылықтарын арттыра келе жеке бас гигиенасын, күн тәртібін, дене жаттығуларының ағзаға тигізетін әсерін, жұмыс істеу қабілеті мен қимыл-қозғалыс қабілеттерін арттыра білетін, дененің қимыл-қозғалыс әрекеттерін белсенді және өзбетінше жасай алатын тұлға қалыптастыру. Жүзудің негізгі түрлерінің (кроль, брасс, баттерфляй) техникасын үйрету және жетілдіру;

Өзектілігі. Табиғи және экономикалық өзгерістердің әсерінен денсаулықтың нашарлауын алдын алу мақсатында өмірге қажетті тірек қозғалыс мүшелерінің жүру, жүгіру, секіру дағдыларын жақсарту үшін жүзу ең тиімді екені белгілі, яғни қазіргі таңда өзекті.

Дегенмен, қазіргі таңда қоғамның жүзу біліктілігі әліде өте төмен екені белгілі. Бұған бірден бір себеп жүзу бассейндерінің аздығы, сонымен қатар оқушылардың жүзу бойынша қосымша білімдері әлі де толығымен зерттелмегені осы бағдарламаның өзектілігін айқындайды.

Педогоикалық практикада ақпараттың көбейуі, білім алу талаптарының күшейуі, балалардың зияткерлі қабілеттерін дамыту, олардың шығармашылық қабілеттерін белсендету үнемі оқушылардың шынығуының және оны сақтау мүмкіндіктеріне жауап бере алмайды.

Бастауыш сыныптарда жалпы оқушының өскелең ұрпақтың жеке тұлғалық мәдениетінің қалыптасуы үлкен роль атқарады. Осы жаста бастауыш сынып оқушының денесінің шынығуы қаланады, оқушының сабаққа деген құндылығы қалыптасады, денешынығуының жетілдіру қажеттілігі туылады.

Қорытынды: Жүзуді үйренуге ең қолайлы жас, 5-7 жас бұл жаста балалар физиологиялық тұрғыдан қарағанда өте ширақ және жылдам болып келеді және де, суға деген қорқыныш сезімін тез жеңіп берілген жаттығуларды бар ынтасымен орындайды. Жас ерекшеліктері ұлғайған сайын суға деген қызығушылығы басым және қорқыныш сезімі жоғары болады. Адам егер суға түспес бұрын үрей, яғни қорқу сезімін жеңе білмесе онда ол суға кіргенде бұлшық еттің тартылуы яғни аяқ қолдың тырысуы жиі орын алады. Сол себепті балаларды ерте жастан жүзуге үйреткен дұрыс, осы мәселені ескере келе мынадай мониторинг жүргіземін:



Әдебиеттер тізімі

1. Булгакова Н. Ж. Плавание Физкультура и спорт, 1999. Плавание : учебник для вузов/ред. –сост. Н. Ж. Булгакова. –Москва: Физкультура и спорт, 2001
2. Плавание/ В. Н. Платонов (и др.). –Киев: Олимпийская литература, 2000
3. Воронцов А. Р. История спортивного плавания. Лекция. М.:ГЦОЛИФК.1990.40 с.
4. Лопухин В. Я. История развития плавания. Методическая разработка. – М, 1985.
5. Плавание. Справочник //Сост. З. П. Фирсов –М.: Физкультура и спорт, 1976. [26 www wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)
6. Водные виды спорта: учебникдля вузов/ред.-сост. Н. Ж. Булгакова. – Москва: Физкультура и спорт, 2007

АДАПТИВТІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ АРҚЫЛЫ БАЛАЛАРДЫҢ ҚОЗҒАЛЫС МОТОРИКАСЫН ДАМУЫ НЕГІЗДЕРІ

Хамзин Е.С., педагог-зерттеуші, Ж.Мусин атындағы Көкшетау жоғары қазақ педагогикалық колледжінің дене тәрбиесі пәнінің оқытушысы,
Көкшетау қ., Қазақстан Республикасы

Андатпа. Мақалада мүмкіндігі шектеулі балалармен бейімдік және сауықтыру дене тәрбиесін қандай әдістері арқылы өткізуге болатыны қаралады. Қазіргі таңда мүгедек балалардың денсаулығы өзекті мәселеге айналып отыр. Мүгедек жандардың дене дамуын қалпына келтіру барысында дене шынықтыру және спорт дені сау жандардан көрі, мүмкіндігі шектеулі адамдар үшін маңызды орын алатындығы әлі де болса дұрыс жолға қойылмай отыр. Мәселе дене дамуы, жұмысқа қабілеттілігі мен өмір сүру мүмкіндіктерін арттыруға бағытталған дене жаттығуларымен әр түрлі топқа жататын мүгедек жандармен бір уақытта бір жерде сабақ жүргізу үрдісінде дене тәрбиесінің қандай формалары мен әдіс-

тәсілдерін қолдану қажеттілігін негіздеуге тіреледі. Осылайша әлеуметтік қарама-қайшылық туындайды: сауықтыру топтарында бірге айналысатын мүмкіндігі шектеулі балаларды бейімдеу және сауықтыруға арналған дене шынықтырудың түрлі әдіс-тәсілдерін қолдануға деген қажеттілік, ал екінші жағынан аталған топ өкілдерімен бейімдеу-сауықтыру сабақтарын жүргізудің ғылыми негізделген, тиімді әдістердің жоқтығы. Аталған жағдай зерттеу жұмысының өзектілігін айқындайды.

Түйін сөздер: адаптивті, мүмкіндігі шектеулі, қозғалыс моторикасы, мүгедек, сауықтыру.

e-mail: khamzin_elemes@mail.ru

Зерттеудің өзектілігі. Қазақстан Республикасы халқының денсаулығы – жоғары бағалы құндылық және ұлттың өркендеп, өсуі ең бірінші кезекте балалардың денсаулығынан басталуы қажет. Қазіргі жас ұрпақ біздің болашағымыз. Бұл жас ұрпақтың ішінде қарапайым балалар да, даму мүмкіндігі шектеулі балалар да бар. Ендеше бұл балаларды бөлмей, бәріне бір көзқараспен қарап, олардың болашағына жол ашуға көмектесу қажет.

Зерттеудің мақсаты: Дене шынықтыру арқылы басқа балалармен тіл табыса білуге үйрету; дене тәрбиесі бағыты бойынша білім алуы ұйымдастыру; қоршаған ортаға бейімдеу, өз-өзіне сенімін арттыру.

Зерттеу әдістері: Бірқалыпты, қайталау, айналмалы, ойын, демонстрациялау, иллюстрациялау әдістері қолданылды.

Зерттеу нәтижелері: Психофизиологиялық мүмкіндігі дамиды; әлеуметтік – адамгершілік қасиеттері дамиды, жағымды мінез- құлық қалыптасады; қоғамдық әрекеттерге белсенділігі артады.

Мемлекеттің ең ұзақ мерзімді «Қазақстан – 2050» даму стратегиясының приоритеттерінің бірі «Қазақстан халқының денсаулығы, білім алуы мен жайлы жағдайы» болып табылады.

Бүгінгі таңда дені сау оқушылар мен мүмкіндігі шектеулі оқушылар бірге оқитын болғандықтан мүмкіндігі шектеулі балалармен дене шынықтыру сабағында көптеген мәселелер болуы ықтимал, соның алдын-алу мақсатында біршама тақырыптар қозғалу барысында. Тіпті қазіргі таңда арнаулы топпен жұмыс жасау оқытушыларын дайындау, оқыту ісі қарастырылуда, біз қолымыздан келгенше дене тәрбиесі мұғалімі болғандықтан барынша кез-келген мәселеге дайын болуымыз қажет. Сондықтан даму мүмкіндігі шектеулі балалардың, мүгедек балалардың толық көлемде өмір сүруі үшін біздің еңбектенуіміз керек [1].

Қазіргі уақытта даму мүмкіндігі шектеулі балалармен жұмыс жасаудағы өзекті мәселе болып отыр. Білім беру мекемелері тек білім беру қызметін ғана атқармай, бала өмірінде тәрбие берудің де негізгі саласы болып табылуы тиіс. Мүмкіндігі шектеулі балалардың әлеуметтік – тұрмыстық өмірге бейімделуін толық қалыптастырып, қоғам өміріне толыққанды енуіне мүмкіндік беретін адамгершілік қасиеттерін қалыптастыру қажет. Жалпы білім беретін мектепте даму мүмкіндігі шектеулі балаларға қолайлы жағдай жасалуы тиіс. Балаларға

адамгершілік, еңбексүйгіштік, өмірге құштарлық, қоршаған ортаны сүю, тіл табыса алуға үйретуіміз қажет. Басқа дені сау балалар қол жеткізе алатын мүмкіндік ол балалардың да қолынан келетінін баса назарға алу керек.

Мүмкіндігі шектеулі балалармен жүргізілетін сауықтыру дене тәрбиесі әдістемесі жаттығушылардың бірдей мүмкіндіктерін ескеретін базалық және жекеленген қасиеттерін есепке алатын белгілі бір топқа байланысты бағытталған вариативтік құрылымды құрамына кіргізуі қажет.

Мүмкіндігі шектеулі балалармен жүргізілетін сауықтыру дене тәрбиесінің базалық құрылымына жүру, жай жүгіру, бір орында тұрып жасалатын жалпы дамытушылық жаттығулар, иілу, бұрылу, айналу, секіру, тыныс алу жүйесіне арналған жаттығулар, қайта қалыпқа келтіруге бағытталған жаттығулар икемділік, жүктемені біртіндеп арттыру негізінде ойын түрінде қайталау әдісі арқылы жасалатын жаттығулар қолданылады [2].

Мүмкіндігі шектеулі балалармен жүргізілетін сауықтыру дене тәрбиесінің вариативті құрылымына мүгедектердің денсаулығындағы өздеріне тән бұзылым белгілерін есепке алатын емдік дене шынықтыру: біртіндеп жүктемені арттыру негізінде секіртпемен, доптармен, спорттық жаттығу құрылғыларында біркелкі, қайталанып орындалатын түзетуші гимнастика жаттығулары іске асырылады.

Денсаулық күйінің жақсаруына, физикалық дамуына, физикалық дайындығына, мүмкіндігі шектелген балалардың психикалық күйінің жақсаруына емдік дене шынықтыру және бейімдік дене шынықтыру ұсынылады. Дене шынықтыру және сауықтыру сабақтары негізгі құрастырылған, балаладың бірдей мүмкіншілігін ескеріп және вариативтік, жеке мүмкіншіліктеріне бағытталған ағзаның жұмыс істеуіндегі жетіспеушіліктерге негізделген [3].

Сабақ барысында үйретіліп жатқан қозғалыс қимылдарын қайталауды қалай кірістіру қажет екендігіне көңіл бөлу керек. Балалардың функционалдық мүмкіндіктерін қалыптастыруда және қимыл қозғалысқа үйретудің түрлі кезеңдерінде оны қандай жиілікте қайталау қажеттілігіне мән беру қажет.

Мүгедек балалармен дене шынықтыру және сауықтыру сабақтары кезінде дене жүктемесін жиі-жиі көтеріп отыру қажет. Әр жаттығу сабақтары 45 минуттан, жұмасына үш рет қайталануы қажет. Жаттығу бірқалыпты, қайталану, айналмалы және ойын әдісімен орындалуы мүмкін.

Дене шынықтыру және сауықтыру сабақтарында қолданылатын әдіс-тәсілдерімен дене сапаларын көтеру.

Дене шынықтыру және сауықтыру сабақтарын өткізу үрдісінде әр дайым мүгедектердің жалпы күйін бақылап отыру қажет.

Әрбір педагог, ата-ана, жалпы адамдар даму мүмкіндігі шектеулі балаларға көмектесіп, олардың өмірде өз орнын табуына жағдай жасауы керек. Бұл балалар үшін білім мазмұнын әр түрлі ойындар, түрлі дене құралдары мен жабдықтары арқылы қалыптастыру өте маңызды болып саналады.

Баланың танымын алғашқы күннен бастап дамыту құралы да, балада оқу мен білімнің, тәрбиенің негізін қалыптастыратын да ойын әрекеті болып саналады. Қай ғалымды алмайық өздерінің ойын туралы еңбектерінде: «Ойын баланың жетекші әрекеті» деген сипаттама береді, өйткені ойын баланы ақыл-ой

жағынан да, дене жағынан да алға жетелеп, дамытады, баланың ойын өрбітіп, бойын өсіреді [4].

Бұл тұрғыда дене тәрбиесі оқытушыларының ерекшеліктеріне байланысты жұмыстар жүргізіледі. Мысалы: мүмкіндігі шектеулі баланың талантын байқап, қоғамдағы араласатын сыныптастарына, достарына оны жақсы нәтижесі жағынан көзқарастарын қалыптастыруымыз тиіс. Бұл жердегі педагогтің әрекеті мысалы: құлағы естімейтін оқушы болса оның бойына тоғызқұмалақ ойынын қалыптастыра отырып, әрі мадақтау, жігерлендіру арқылы араласатын ортасына көпшіліктің көзінше мақтау арқылы өзіндік орнын қалыптастыру, бұл кезде оқушы өзінің қоғамда бір орны бар екенін сезінеді. Бұл жердегі басты міндет: мүмкіндігі шектеулі оқушыны қоғамдағы денсаулығы жақсы оқушылар дұрыс қабылдап мақтауы тиіс, сол арқылы бала өз кемістігін жеңуге тырысып, өзін шеттеп санамайды мүмкін тіпті өз кемістігін жеңіп кетуі де ғажап емес.

Бұл мәселені шешудің тағы бір жолы – мүмкіндігі шектеулі оқушылар мен денсаулығы жақсы оқушылар араласқан сыныптарға арнайы мүмкіндігі шектеулі балалардың жетістікке жетуі туралы арнайы кино, баяндамалар көрсетілу керек, олар оқушы болғандықтан ақ пен қараны бірден ажыратып, өз іс-әрекеттеріне ойлана бастайды.

Қорытынды: Даму мүмкіндігі шектеулі балалармен ұйымдастырылған ойын түрлері, балалардың сөйлеу тілінің қалыптасуына зор ықпалын тигізеді. Дені сау балалар, мүмкіндігі шектеулі балаларды шеттеп тастамай дұрыс қабылдаса, ал мүмкіндігі шектеулі балалар өмірде қандай жағдай болмасын жетістікке жетуге болатының түсініп, алға мақсат қоя білетін болады. Қорыта айтқанда жас нәрестенің дені сау болса, отбасына зор қуаныш пен бақыт әкеледі. Елімізде өркениетті қоғам құру үшін тәрбиелі, дені сау азаматтарды көп болып тәрбиелеуіміз керек.

Әдебиеттер тізімі

1. А. Байтұрсынова «Арнайы педагогика: проблемалары мен даму болашағы» Алматы, 2011 ж.
2. Козленко Н.А. Физическая воспитання в системе коррекционно-воспитательной работы вспомогательной школе (Дефектология 1991 г)
3. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание (Киев Наукова думка 2000 г)
4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптация физической культуры (Москва «Советский спорт» 2003 г)

КОРРЕКЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ ШКОЛЬНИКОВ - ВОЛЕЙБОЛИСТОВ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ПИТАНИЯ

Цицурин В.И., доктор биологических наук
Кульназаров А.К., доктор педагогических наук, профессор
Национальный научно-практический центр физической культуры МП РК

Аннотация. В статье приводится оценка эффективности специализированного батончика TopEnergy (продукт для поддержания гомеостаза глюкозы – основного энергетического материала в период выполнения интенсивной физической деятельности) на функциональное состояние и повышение работоспособности юных волейболистов, с использованием современных компьютерных технологий, основанных на изучении variability ритма сердца. Результаты исследования показали, что за сравнительно короткое время достигается положительный кумулятивный эффект курса приема данного продукта. Продукт дает возможность скорректировать функциональное состояние организма и привести его к более высоким показателям, и тем самым повысить работоспособность как в процессе обычных тренировок, так и в предсоревновательный период.

Ключевые слова: функциональное состояние, юные волейболисты, специализированное питание.

e-mail: thvladimir@mail.ru

Актуальность исследования. Variability ритма сердца (BPC) является одним из показателей функционального состояния организма, который отражает способность сердечно-сосудистой системы к адаптации к различным физическим и эмоциональным стрессам. В юном возрасте BPC находится на довольно высоком уровне, но она может изменяться в зависимости от уровня физической подготовки и уровня стресса [1]. При этом для достижения высокого уровня физической активности почти каждому из нас требуется коррекция того или иного дефицита обмена веществ, врожденного или приобретенного в процессе индивидуального развития. Одной из профилактических мер является выбор адекватных форм питания. Он включает в себя подбор соответствующего ассортимента продуктов, правильный режим питания в соответствии с режимом тренировок, использование специализированных продуктов спортивного питания [2].

При выполнении физической и умственной деятельности человек использует собственные эндогенные запасы за счет эндогенного пищевого потока. Однако, запасы основного энергетического материала - глюкозы в организме ограничены, что не позволяет проводить более длительную интенсивную нагрузку. Посредством изменения состава пищевых соединений в экзогенном пищевом потоке невозможно добиться увеличения запасов глюкозы. Поэтому остро встал вопрос балансировать не только экзогенный пищевой

поток, но и эндогенный. Для балансировки эндогенного пищевого потока был предложен специализированный пищевой продукт, на рецептуру которого был получен английский патент [3]. По рецептуре патента в г. Астане ТОО «TOP ENERGY KZ» был налажен выпуск батончиков под названием TopEnergy. Основным компонентом продукта является топинамбур (Top), как продукт, содержащий большое количество полисахарида инулина, основным моносахаридом которого является фруктоза. Основная задача продукта – это поддержание гомеостаза основного энергетического источника - глюкозы и поэтому в название было добавлено слово энергия (Energy).

Впервые в отечественной практике дальнейшее включение в рецептуру батончика полисахарида фукоидана и основного регулятора деятельности митохондрий - коэнзима Q₁₀ (TopEnergy+) способствовало повышению работоспособности спортсменов, улучшению общего физического состояния, что было показано нашими исследованиями в условиях тренировочного процесса.

С помощью компьютерного метода анализа ВРС нами недавно проведены первые исследования влияния приема спецпродукта на работоспособность школьников-спортсменов (специализация - борьба греко-римского стиля) [4]. Полученные данные свидетельствовали о высокой эффективности влияния приема продукта на улучшение функциональных показателей и работоспособность спортсменов в период тренировочного процесса и предсоревновательный период, как и улучшения общего состояния их здоровья.

Цель исследования - оценка эффективности применения специализированного питания на функциональное состояние юных спортсменов - волейболистов.

Методы исследования. Обследования проводились на спортсменах школы - интерната РСШИКОР им. К. Ахметова г. Алматы. Функциональное состояние (ФС) определялось методом оценки ВРС по общепринятой международной методике [5]. Суть метода заключается в построении спектрограммы и ритмограммы сердечной деятельности, по которым определяются спектральные и временные показатели, позволяющие в совокупности дать качественную оценку как вегетативного тонуса, так и ФС организма спортсмена в целом, включая его адаптационные резервы.

При проведении спектрального анализа, как правило, выделяют три основных компонента: TP (total power) – общая мощность спектра нейрогуморальной регуляции, характеризующая суммарное воздействие всех спектральных компонентов на синусовый ритм сердца; HF (high frequency) – высокочастотные колебания при частоте 0,15 – 0,40 Гц, отражающие активность парасимпатического отдела вегетативной нервной системы (ВНС); LF (low frequency) – низкочастотные колебания в диапазоне частот 0,04 – 0,15 Гц, отражающие преимущественно активность симпатического отдела ВНС; VLF (very low frequency) – колебания самой низкой частоты в диапазоне 0,0033 – 0,04 Гц, представляющие собой часть спектра нейрогуморальной регуляции, влияющего на сердечный ритм (церебральные эрготропные, гуморально-

метаболические влияния и др.); LF/HF – показатель, отражающий баланс симпатических и парасимпатических влияний в процентах. За временные характеристики ВРС был взят показатель - SDNN (мс) – среднее квадратичное отклонение, суммарный показатель variability величин кардиоинтервалов за весь анализируемый период. Увеличение SDNN указывает на усиление парасимпатической (автономной) регуляции, снижение SDNN связано с усилением симпатической регуляции, подавляющей автономную регуляцию сердечного синусового узла [1,5].

Для исследований применялся современный аппаратно-программный диагностический компьютерный комплекс Поли-Спектр 8\EX (НейроСофт) с программным обеспечением Поли-Спектр-Ритм, который позволяет проводить оценку ВРС для определения уровня ФС, в том числе с помощью беспроводного измерения. Проводилась статистическая обработка результатов обследований с помощью ПО Поли-Спектр и программы Excel.

Результаты исследования. Проводилась оценка эффективности специализированного батончика TopEnergy+ на улучшение здоровья и повышение работоспособности спортсменов. Для обследований была взята женская команда спортивной школы по волейболу (обследования проводились на юных спортсменках 14-16 лет, в основном 1-й и 2-й юношеский разряды и 1-й взрослый разряд). Специализированный продукт в виде батончиков давали каждому игроку за 30 минут до проведения тренировочного процесса. Так как тренировки проводились два раза в день, то в день использовался прием двух батончиков.

Результаты обследования показали, что в исходном состоянии у волейболисток в целом отмечается хорошее ФС, и лишь у малой части относительно удовлетворительное ФС. После приема специализированного питания ФС в целом улучшилось практически у всех спортсменок (таблица 1).

Таблица 1 - Общее количество изменений функционального статуса спортсменок-волейболисток в исходном состоянии и после приема спецпитания

ФС	n	ФС Удовлетворительное	ФС Хорошее
Исходное	14	4	10
После 15 дней	14	—	14

Ниже на рисунках 1 и 2 представлены примеры показателей волейболисток с изначально хорошим ФС и еще более улучшенным ФС после приема спецпитания.

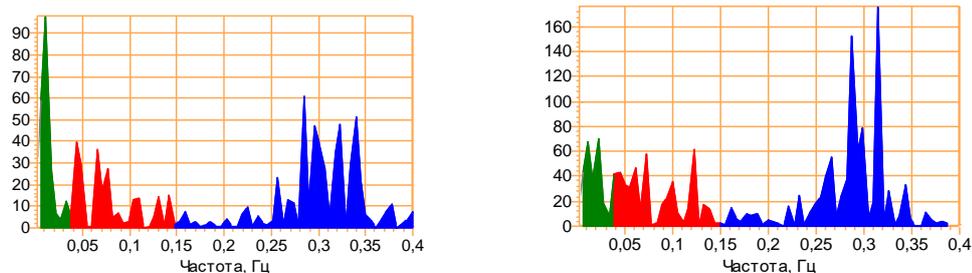


Рисунок 1 - Спектрограмма ВРС до (слева) и после (справа) 15 дней приема спецпитания

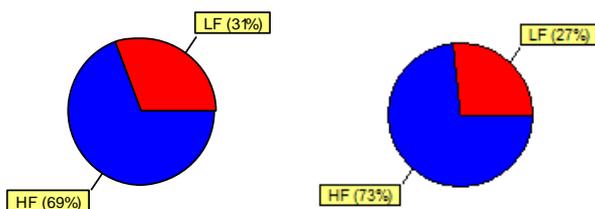


Рисунок 2 - Диаграмма вегетативного баланса до (слева) и после (справа) приема спецпитания (парасимпатическая регуляция - синий цвет-хорошее ФС по отношению к симпатической регуляции - красный цвет - стрессорное состояние ФС)

Протокол медико-физиологической интерпретации показателей ВРС в исходном состоянии, (который автоматически выдает ПО Поли-Спектр-Ритм), показывает, что общая мощность спектра нейрогуморальной модуляции - высокая. Состояние нейро-гуморальной регуляции - развитое, при высоком уровне пара- и симпатических влияний в модуляции сердечного ритма. Баланс отделов ВНС характеризуется незначительным преобладанием активности парасимпатического отдела. Текущее ФС – хорошее.

После приема спецбатончиков протокол показывает, что модулирующее симпато - парасимпатическое воздействие преобладает над гуморально - метаболическими и церебральными эрготропными влияниями. Наибольший вклад в регуляцию сердечного ритма вносит парасимпатическая ВНС (фоновая ваготония покоя). Данный вариант регуляции ритма сердца, вероятнее всего, отражает очень хорошее физическое состояние. Общая мощность спектра нейрогуморальной модуляции – высокая. Баланс отделов ВНС характеризуется большим преобладанием активности парасимпатического отдела ВНС. Текущее ФС - хорошее.

После 15 дней тренировок с применением спецбатончиков, проявляется четкая тенденция к улучшению ФС у практически 100 % спортсменов. Отмечался также переход у спортсменов от удовлетворительного типа ФС к хорошему. При этом частота сердечных сокращений в исходном состоянии была в среднем $70,2 \pm 3,2$, а после 15 дней тренировок со спецпитанием снизилась до $66,5 \pm 2,3$. Выявлено также, что степень выраженности спектральных показателей

ВРС у каждого спортсмена была различной. Это проявлялось в повышении мощности спектра от величин в среднем около 4500–5000 мс²/Гц до более высоких, от 5500 до 7500 мс²/Гц и даже выше, что говорит о хорошем физическом состоянии спортсменов. Соответственно увеличилось процентное соотношение HF к VLF. Четкие изменения происходили также и в спектре LF/HF в сторону выраженного улучшения вегетативного баланса со стороны парасимпатической системы. Показатель SDNN также становится достаточно высоким (в среднем около 77 мс от нормы в 50). Улучшение практически всех показателей свидетельствует о том, что наше специализированное питание способствовало заметному улучшению общего физического и функционального состояния, более четкому восприятию психофизиологической нагрузки во время тренировки, лучшего взаимодействия на площадке во время игры, повышению работоспособности в целом, что подчеркивали и сами спортсмены волейбольной команды.

Выводы: Результаты исследования показали, что за сравнительно короткое время достигается положительный кумулятивный эффект курса приема данного продукта. Продукт дает возможность привести функциональное состояние организма к более высоким показателям, и тем самым повысить работоспособность как в процессе обычных тренировок, так и в предсоревновательный период.

Таким образом, хорошая физическая подготовка и эмоциональная стабильность могут способствовать повышению мощности спектра ВРС у волейболистов на фоне спецпитания, что в свою очередь может улучшить их работоспособность и спортивные результаты.

Список литературы

2. Гаврилова Е. А. Спорт, стресс, вариабельность: монография. – М.: Спорт, 2015. - 168 с.
3. Дмитриев А.В., Гунина Л.М. Спортивная нутрициология. – М.: Спорт, 2020. – 640 с.
4. Muchamedzhanov E.K. - Nutritional composition for nourishment of obese person and usage thereof - Patent Number GB2496119, 22-01-2014.
5. Цицурин В.И., Мухамеджанов Э.К., Кульназаров А.К., Ержанова Е.Е. Функциональное состояние юных борцов при использовании специализированного питания \\\ Теория и методика физической культуры. - 2022. - №3(69). - С. 29-37.
6. Михайлов В.М. Вариабельность ритма сердца (новый взгляд на старую парадигму). – Иваново: Нейрософт. - 2017. - 516 с.

ГЕНДЕРНОЕ РАЗДЕЛЕНИЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Шоматов Д.Ж., педагог физической культуры, КГУ «Средняя школа имени Сагадата Нурмагамбетова города Алтай», ВКО, город Алтай, Республика Казахстан

Аннотация. В современном образовательном процессе важной является задача обеспечения равенства и справедливости в отношении всех учащихся, включая учеников разного пола. Данное исследование направлено на изучение гендерного подхода в обучении на уроках физической культуры, а также на выявление его влияния на мотивацию и успеваемость учащихся.

Цель исследования заключается в анализе методов и приемов, используемых в преподавании физической культуры с учетом гендерных особенностей, а также в оценке их эффективности.

В ходе исследования применялись количественные и качественные методы: опросы, интервью, наблюдения за уроками, а также анализ результатов физической активности учащихся. Были исследованы мнения об отношении учащихся к занятиям физической культурой в зависимости от их пола.

Результаты исследования показали важность создания инклюзивной образовательной среды, где каждый ученик может развивать свои физические способности без ограничений, связанных с полом.

Ключевые слова: физическая культура, гендер, гендерный подход, гендерные роли, гендерная идентификация

Актуальность исследования. Гендерное разделение на уроках физической культуры — это важная и актуальная тема, касающаяся не только образовательного процесса, но и вопросов социальной справедливости, равенства и воспитания. В последние десятилетия внимание к этому вопросу значительно возросло, особенно в свете усиливающихся дискуссий о равенстве полов, инклюзивности в образовании и общей философии подхода к физическому воспитанию.

В традиционном образовательном контексте уроки физической культуры зачастую делились на занятия для мальчиков и девочек. Это деление имело свои корни в устоявшихся стереотипах о физической подготовке, предполагающей, что мальчики должны заниматься более "агрессивными" видами спорта, такими как футбол или регби, в то время как девочкам предлагались "более нежные" виды активности, например, гимнастика или танцы. Такой подход, несмотря на его распространенность, в значительной степени усиливает гендерные стереотипы и ограничивает свободу выбора учащихся.

Гендерное разделение на уроках физической культуры — это явление, вызывающее всё большее внимание как со стороны педагогов, так и со стороны исследователей. В современном образовательном процессе важно не только развивать физические навыки учащихся, но и учитывать их индивидуальные особенности, включая гендерные. В то время как физическая культура

традиционно ассоциируется с определенными стереотипами о том, какие виды деятельности подходят для мальчиков, а какие — для девочек, необходимо пересмотреть данные подходы. Гендерное разделение может влиять на мотивацию учеников, их вовлеченность в занятия и общую успеваемость в физическом воспитании.

В контексте современного общества, где стремление к равенству и понимание гендерной идентичности становятся все более актуальными, важно обсудить существующие практики и их влияние на развитие учащихся. Неправильное или чрезмерное акцентирование на гендерных различиях может искажать восприятие физической культуры, ограничивая возможности детей в освоении различных видов спорта и физической активности.

В данной статье мы рассмотрим, как гендерное разделение на уроках физической культуры проявляется в школе, какие факторы его обуславливают, а также возможные пути его преодоления.

Целью исследования является не только анализ текущей ситуации, но и выработка рекомендаций по созданию инклюзивной образовательной среды, где каждый учащийся, независимо от пола, сможет раскрыть свой потенциал в сфере физической активности.

Сейчас многие школы стремятся к инклюзивному подходу в преподавании физической культуры, где акцент смещается с гендерного разделения на создание общих условий для всех учащихся. Преимущества такого подхода включают:

1. Развитие спортивных навыков: Общие занятия позволяют учащимся развивать разнообразные навыки без ограничения по полу, способствуя более равномерному распределению полос практики и успеха.

2. Социальная интеграция: Уроки физической культуры, не разделённые по гендерному принципу, способствуют лучшему взаимопониманию между учащимися, формируя общую команду, уважение и дружеские отношения.

3. Снижение стереотипов: Инклюзивные занятия помогают разрушать предвзятости и стереотипы относительно физических возможностей и интересов учащихся.

Несмотря на позитивные изменения, гендерное разделение на уроках физической культуры все еще вызывает ряд проблем:

- Разные уровни подготовки: В условиях гендерного разделения девочки или мальчики могут не проявлять свои истинные физические способности из-за стеснения или давления со стороны ровесников.

- Выбор видов спорта: Ограничения в выборе видов спорта могут вызвать у детей чувство неловкости и снизить их мотивацию к занятиям физической культурой.

- Предвзятое отношение: Учителя порой могут непреднамеренно воспроизводить устоявшиеся гендерные стереотипы в своих подходах к обучению, что также влияет на успехи и вовлеченность учащихся.

Методы исследования: Наблюдение, эксперименты, сравнение, статистический анализ

Результаты исследования: В рамках исследования мною было проведено анкетирование, с целью выявления потребностей детей на занятиях физической культурой. В опросе принимали участие ученики 8Б класса. Всего на вопросы ответили 22 ученика. Анализ анкетных данных показал, что все девочки класса предпочитают заниматься физической культурой отдельно от мальчиков. А мальчики, наоборот, хотят заниматься с девочками. Девочки стесняются и испытывают неловкость – 4 человека, опасаются насмешек – 4 человека, предпочитают упражнения со скакалкой, гимнастические упражнения, фитнес – 5 человек. Ответы мальчиков о занятиях с девочками: интересно, более эмоционально – 3 человека, можно продемонстрировать силу, отвагу, мужество – 11 человек, поддержка, мотивация – 10 человек, возможность помочь, научить – 9 человек.



В качестве эксперимента, девочки посещали занятия физической культурой отдельно от мальчиков. В конце экспериментального периода, все девочки выразили желание заниматься совместно с мальчиками. Высказали мнение, что смешанное обучение на уроках физической культуры может иметь несколько положительных аспектов:

1. **Социальное взаимодействие:** Мальчики и девочки могут лучше понимать друг друга и развивать навыки общения и командной работы.

2. **Разнообразие навыков:** Мальчики и девочки могут приносить разные физические способности и навыки, что делает занятия более разнообразными и интересными.

3. **Сноровка и адаптация:** Смешанное обучение может помочь учащимся адаптироваться к различным стилям игры и физической активности, что способствует развитию гибкости и открытости к новым опытам.

4. **Справедливость и равенство:** Занятия с представителями обоих полов могут способствовать уважению и пониманию гендерного равенства, уменьшая стереотипы о физических возможностях.

5. **Поддержка и мотивация:** Девочки и мальчики могут поддерживать и мотивировать друг друга, что может повысить общий уровень вовлеченности в занятия.

Таким образом, совместные занятия могут способствовать улучшению как физической формы, так и социального опыта.



Также проведен мониторинг уровня физической подготовленности, определяющий уровень развития основных физических качеств (скоростных, силовых и координационных способностей, гибкости, ловкости, быстроты), изменения отношения к занятиям спортом

№	Показатели физической подготовленности	Мальчики		Девочки	
		До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
1	Бег на короткие дистанции	10,5 сек	9,7 сек	10,7 сек	10,2 сек
2	Бег на длинные дистанции	11,40 мин	10,40 мин	13 мин	12,40 мин
3	Прыжки в длину	180 см	200 см	150 см	175 см
4	Метание мяча	390 см	540 см	350 см	510 см
5	Подтягивание/поднятие туловища	9 раз	13 раз	12 раз	16 раз

Опыт позволил добиться следующих результатов:

Рост интереса обучающихся к занятиям в спортивных секциях и кружках вырос на 14% и составил 42%. Увеличилось количество призовых мест в спортивных соревнованиях.

Уровень физической подготовленности учеников увеличился на 12 %. Данные психологических исследований позволяют судить о том, что происходит дальнейшее становление самооценки, половой идентификации.

Вывод: Гендерное разделение на уроках физической культуры – это многосторонний вопрос, который требует комплексного подхода и осмысления. Создание инклюзивной среды на уроках физкультуры не только способствует гармоничному развитию детей, но и помогает строить общество, свободное от гендерных стереотипов. Важно продолжать работать над изменением подходов к физическому образованию и поощрять равенство и включение всех учащихся независимо от их пола.

Совместное обучение девочек и мальчиков или смешанное обучение, представляет собой важный аспект образовательного процесса, который имеет

свои плюсы и минусы. В заключение можно выделить несколько ключевых моментов:

Плюсы совместного обучения:

Социальные навыки: Смешанное обучение способствует развитию социальных навыков у учащихся, поскольку они взаимодействуют друг с другом, учатся сотрудничать и строить отношения.

Разнообразие взглядов: Разные подходы и точки зрения, присущие мальчикам и девочкам, могут обогащать учебный процесс и способствовать креативности.

Подготовка к взрослой жизни: Совместное обучение лучше подготавливает детей к реальному миру, где мужчины и женщины работают и взаимодействуют друг с другом.

Важно помнить, что вне зависимости от пола, каждый ученик уникален, и существуют различные стили обучения. Учителям следует учитывать индивидуальные потребности учащихся для успешного образования.

В совокупности, совместное обучение девочек и мальчиков может быть эффективным подходом, если оно направлено на создание инклюзивной и поддерживающей образовательной среды, где учитываются потребности всех учащихся и преодолеваются гендерные стереотипы.

Список литературы

1. <https://orda.kz/v-minprosveshheniya-rk-obyasnili-uchitelyam-fizkultury-pochemu-ubrali-deleniya-na-podgruppy/>
2. Берн Ш. Гендерная психология / Ш. Берн. СПб: Питер, 2002. – 320 с.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 543 с.
4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб.заведений. – М.: «Академия», 2000. – 480 с.