



«ДЕНЕ ТƏРБИЕСININ ЖАРШЫСЫ»
ЖУРНАЛЫ

№ 1 (69) 2023 ж.

Ғылыми-практикалық журнал

Редакциялық комиссияның төрағасы –
Садықов С. К. – бас директор

Редакциялық комиссия төрағасының
орынбасары – Рысбекова Р.Қ. – бас
директордың орынбасары

Редакционная коллегия:

1. Арещенко А.И. - профессор, доцент
2. Кульназаров А.К.- педагогика ғылымының докторы, профессор
3. Доскараев Б.М - педагогика ғылымының докторы, профессор
4. Искакова Г. Г. – Нұр-Сұлтан қаласы әкімдігінің Өркен балалар мен жасөспірімдер дене тәрбиесі орталығы МКҚК директорының орынбасары
5. Куптилеуова С.К. – педагогика-психология магистрі
6. Мадиева Г.Б.- педагогика ғылымының кандидаты, доцент
7. Марчибаева Ұ.С. - педагогика ғылымының кандидаты, доцент
8. Мамырханова А.М. – тарих ғылымының кандидаты, доцент, психология-педагогика магистрі
9. Отаралы С.Ж. – Ph.d докторы
10. Сивохин И.П.- педагогика ғылымының докторы
11. Сабырбек Ж. Б. – Ph.d докторы
12. Цицурин В.И. – бас ғылыми қызметкер

Дизайнер:

Полатов Берік

Корректорлар:

Мамырханова А.М. – тарих ғылымының кандидаты, доцент
Бисембаева А.С.- аға әдіскер

Редакциялық алқаның хатшысы:

Бисембаева А.С.

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

Жылына 4 рет шығады

Дене тәрбиесінің жаршысы / Вестник физической культуры

Ғылыми-практикалық журнал / Научно-практический журнал, 2023 ж. №1
Мекен-жайы: 010000, Астана қаласы, Бейбітшілік көшесі, 11

Телефон: +7 (7172) 73-48-10, электрондық пошта: npсfк2020@yandex.kz

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

БИН: 000740000649

ИИК: KZ626018821000965631

«Қазақстанның ұлттық банкі», Астана қаласы,

БИК: HSBKZKX Заказ: № 221317, Тираж: 500

«Единство инвалидов» ҚБ баспаханасында басылған 010000, Астана қаласы, Бейбітшілік көшесі, 11 www.prostoprint.kz
тел.: 8 777 841 13 90

2001 ж. 07.02 бастап шығарылады.

Басылымның құрылтайшылары: Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі, Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы

УДК 796/799

МАЗМҰНЫ СОДЕРЖАНИЕ

I. ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕПТЕРДЕГІ, ОРТА ЖӘНЕ
ЖОҒАРҒЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНДАҒЫ ДЕНЕ ТƏРБИЕСІ

I. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ,
ОРГАНИЗАЦИЯХ ТИПО И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

АБДРАХМАНОВ Д.С. ЖАСӨСПІРІМДЕР АРАСЫНДА БҰҚАРАЛЫҚ СПОРТТЫ

ДАМУЫ МӨСЕЛЕЛЕРІ 2

БАЙТУЛАКОВ Н. А. ВОЛЕЙБОЛДЫҢ АДАМ АҒЗАСЫНА ТИГІЗЕТІН ПАЙДАСЫ
..... 5

БЕГЕШОВА А.С. ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫН ОРЫНДАУ БАРЫСЫНДА АДАМ
АҒЗАСЫНА ТҮСЕТІН АУЫРЛЫҚ ЖӘНЕ ОНЫ РЕТТЕУ ЖОЛДАРЫ 8

БЕКБОСЫНОВ Ж. А. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІН ОҚЫТУ САПАСЫН
АРТТЫРУДЫҢ КЕЙБІР МӨСЕЛЕРІ 12

БЕКЕЖАНОВ М.Г., ТҰРМАХАНОВ Қ.А. САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН
НАСИХАТТАУ ЖӘНЕ СПОРТТЫҢ ТƏРБИЕЛІК МАҢЫЗЫ 15

ГОЛОВКИНА А.Ф. INFLUENCE OF ADDITIONAL PHYSICAL
EDUCATION CLASSES ON THE FUNCTIONAL STATE OF
11-13 YEARS OLD SCHOOLCHILDREN (ON THE EXAMPLE OF FREESTYLE
WRESTLING AND ATHLETICS) 19

ДАЙЫНБАЕВ Б. О. ИНКЛЮЗИВТІ ОҚЫТУДАҒЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ 21

ДАНИЛОВА Н.П., ЕРТИХАЛ А.Ж., ЖОМАРТОВ М.К. ОЛИМПИАДА «МАЛЫЕ

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ» 24

ДЬЯЧКОВА Л. Ю. ИГРОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ОДНА ИЗ УНИКАЛЬНЫХ ФОРМ
ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 31

ЕРҒАЛИЕВ А.О. ДЕНЕ ҚЫЗДЫРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ ПАЙДАСЫ 34

ҚОСБОЛОВ Е. Б. ДЕНЕ ТƏРБИЕСІ САБАҚТАРЫНДА ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАР
ЭЛЕМЕНТТЕРІН ҚОЛДАНУ 36

ПОДОЛЬСКАЯ Т.В. СОВРЕМЕННЫЙ УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 40

РЫСБЕКОВА Р. К. МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ЖӘНЕ ОРТА БІЛІМ БЕРУ
ҰЙЫМДАРЫНДАҒЫ ПЕДАГОГТЕРДІҢ БІЛІМ БЕРУ КУРСТАРЫ АРҚЫЛЫ

БІЛІКТІЛІГІН АРТТЫРУ 43

СƏБИТОВ М.З. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ ФАКТОР В
ОБУЧЕНИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 47

СЕЙДУАЛИЕВ Ж.Т. «ДЕНЕ ТƏРБИЕСІ» ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРНЫНДА ОҚУ ПӘНІ
РЕТІНДЕ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ 52

СИВОХИН И.П., МАРДЕНОВА Г.Б., РЫСБЕКОВА Р.К., ОГИЕНКО Н.А.,
СКОТНИКОВА А.В., КАЛАШНИКОВ А.П., БЕКМУХАМБЕТОВА Л.С.

ОЦЕНКА УРОВНЯ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПО
БИОХИМИЧЕСКИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ КРЕАТИНИНА У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ 55

СМОЛЬНИКОВА Н.В. УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ 60

СТЕКОВЩИКОВ В.В. ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРИЕМЫ МЕТОДИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ
С ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМИ ТЕХНОЛОГИЯМИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ

КУЛЬТУРЫ 63

ТАЛҒАТБЕК Е.С. ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС ОЙЫНДАРЫ МЕН ЭСТАФЕТАЛАР 68

УСКЕМБАЕВА К.Б., ШОРГАНОВА А.Б. ҚЫСҚА ҚАШЫҚТЫҚҚА ЖҮГІРУ
ТЕХНИКАСЫНЫҢ МАЗМҰНЫ, СИПАТТАМАСЫ ЖӘНЕ ОНЫ ДАМУЫДЫҢ
НЕГІЗГІ АМАЛДАРЫ 72

ЦИЦУРИН В.И., АМУХАМЕДЖАНОВ Э.К., КУЛЬНАЗАРОВ А.К., ЕРЖАНОВА Е.Е
ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЮНЫХ БОРЦОВ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ПИТАНИЯ 78

МАҚАЛАЛАР ДАЙЫНДАУҒА ТАЛАПТАР 90

ӘОЖ 796.034

ЖАСӨСПІРІМДЕР АРАСЫНДА БҰҚАРАЛЫҚ СПОРТТЫ ДАМУЫ МӘСЕЛЕСІ

Абдрахманов Д.С. - Жетісу облысы, Кербұлақ ауданы, Қарымсақ орта мектебінің дене шынықтыру пәнінің мұғалімі

Түйіндеме

ЖАСӨСПІРІМДЕР АРАСЫНДА БҰҚАРАЛЫҚ СПОРТТЫ ДАМУЫ МӘСЕЛЕСІ

Абдрахманов Д.С.

Спорттық – бұқаралық жұмыс балаға әлеуметтік-тарихи тәжірибені, ең алдымен адамдар арасындағы эмоционалды және іскерлік қарым-қатынас тәжірибесін берудің қайнар көзі, анықтаушы буыны болып табылады. Осыны ескере отырып, спорттық іс-шараларды ұйымдастыру тәрбиенің, әлеуметтенудің маңызды институты және жасөспірімнің жеке басын дамытудың жетекші факторы болып табылады деп толық айтуға болады. Өзінің ерекшелігіне байланысты спорттық-бұқаралық жұмыс тәрбиеленушілердің спорттық әлемін байыта алатын маңызды құралдардың бірі болып табылады. Бұл - тұлғаның, оқушылардың одан әрі спорттық дамуына негіз болады.

Түйін сөздер: спорт, бұқаралық жұмыс, жасөспірім, тұлға, жетекші фактор.

Резюме

ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

Абдрахманов Д.С.

Спортивно-массовая работа является источником, определяющим звеном передачи ребенку социально-исторического опыта, прежде всего опыта эмоционально-делового общения между людьми. С учетом этого можно с полным правом считать, что организация спортивных мероприятий является важным институтом воспитания, социализации и ведущим фактором развития личности подростка.

Благодаря своей специфике спортивно-массовая работа является одним из важнейших средств, способных обогатить спортивный мир воспитанников. Это станет основой для дальнейшего развития личности, основой для спортивного роста учащихся.

Ключевые слова: спорт, массовая работа, подростковый возраст, личность, ведущий фактор.

Summary

PROBLEMS OF THE DEVELOPMENT OF MASS SPORTS AMONG TEENAGERS

Abdrakhmanov D.S.

Sports and mass work is a source, a determining link in the transfer of socio-historical experience to the child, primarily the experience of emotional and business communication between people. With this in mind, we can rightfully assume that the organization of sports events is an important institution of education, socialization and a leading factor in the development of a teenager's personality.

Due to its specificity, mass sports work is one of the most important means capable of enriching the sports world of pupils. This will become the basis for further personal development, the basis for the athletic growth of students.

Keywords: sport, mass work, adolescence, personality, leading factor.

Кіріспе

Спорттық – бұқаралық жұмыс балаға әлеуметтік-тарихи тәжірибені, ең алдымен адамдар арасындағы эмоционалды және іскерлік қарым-қатынас тәжірибесін берудің қайнар көзі, анықтаушы буыны болып табылады. Осыны ескере отырып, спорттық іс-шараларды ұйымдастыру тәрбиенің, әлеуметтенудің маңызды институты және жасөспірімнің жеке басын дамытудың жетекші факторы болып табылады деп толық айтуға болады [1].

Спорттық-бұқаралық іс-шараларды ұйымдастыру оқытушылардың, әдіскерлердің және кейбір ғалымдардың талқылау тақырыбына айналды. Бұл мәселемен Е.Б. Бондаренко, И. Н. Емьянов, Ю. Д. Железняк, Ю. И. Евсеев және т. б. айналысқан.

Өзінің ерекшелігіне байланысты спорттық-бұқаралық жұмыс тәрбиеленушілердің спорттық әлемін байыта алатын маңызды құралдардың бірі болып табылады. Бұл балалар үйінің ұжымында тұлғаның одан әрі дамуына, оқушылардың спорттық өсуіне негіз болады [2].

Баланың сезімталдығын (осалдығын) ескере отырып, дұрыс ұйымдастырылған спорттық-бұқаралық жұмыстың көмегімен тұрақты психиканы дамытуға және сақтауға, ұжымшылдық сезімін дамытуға болады. Мұндай жұмысты жүргізу балалар үйінің тәрбиеленушілерінің өзін-өзі бағалау деңгейін арттыру үшін өте қолайлы.

Дене шынықтырумен және спортпен белсенді айналысу жаман әдеттерден бас тартуға ықпал етеді, экологиялық қолайсыз ортада дененің саулығы мен жұмыс қабілеттілігін арттырады. Тәрбиеленушілер арасындағы әлеуметтік бағдарланған спорттық жұмыс жасөспірімдерді қылмыстық іс-әрекетке тарту процестерінің алдын алуға мүмкіндік береді. Демек, біз таңдаған «Мектеп жағдайындағы спорттық-бұқаралық жұмыс» зерттеу мәселесі біздің ойымызша өзекті болып табылады [3].

Зерттеу мақсаты – спорттық-бұқаралық жұмыстың жасөспірімнің физикалық дамуын оңтайландыру, әр адамға тән физикалық қасиеттерді жан-жақты жетілдіру және әлеуметтік белсенді тұлғаны сипаттайтын адамгершілік қасиеттерді тәрбиелеумен байланысты қабілеттерге тигізетін әсерін анықтау.

Зерттеу әдістері: әдебиет көздерін талдау.

Зерттеу нәтижелері.

Спорттық-бұқаралық жұмыстың мәні мен құрылымы.

Спорттық-бұқаралық іс-шаралар қазіргі қоғам өмірінің ажырамас ерекшеліктері болып табылады және тәрбие және сауықтыру жұмыстарын одан әрі күшейтуге қызмет етеді. Олар дене шынықтыру мен спортты, салауатты өмір салтын, патриотизмді насихаттайды.

«Бұқаралық спорт- жарыстар мен жоғары спорттық нәтижелер, бірақ көбінесе дене шынықтыру, дене шынықтыру демалысы және қозғалысты оңалту құралы ретінде қарастырылады» адам мен адамзаттың моторлық белсенділігі мәдениетін дамытудың, таратудың және дамытудың бірегей әлеуметтік институты; мүмкіндігі шектеулі адамдарға арналған спорт; жоғары гуманистік дәстүрлері бар спорт, Олимпизм идеалдарын жүзеге асыру»[4].

Бұқаралық спортта «жалпыға қол жетімді, қарапайым» жарыстар адамның қозғалыс белсенділігін арттыруға түрткі болады. Бәсекелестік күреске қатысу фактісі маңызды. Спорттық нәтиже тек қатысушының өзі үшін оның өмірлік дайындық деңгейінің көрсеткіші ретінде маңызды. «Бұқаралық спорттағы ең бастысы – жарыстарға дайындық бойынша

тұрақты сабақтар, жарыстардың өзінде қатысу, қарсыластарды жеңуге ұмтылу, «өзіңді жеңу», жеке рекордты жақсарту. Осы мақсатта спорттық жұмыс түрлері дамиды, материалдық-техникалық база нығайтылады, кадрлар даярлау жүйесі жетілдіріледі. Жүгіру, шаңғы жарысы, жүзу бойынша жаппай жарыстар өткізіледі» [5].

Жеке спорт түрлерімен немесе дене шынықтыру жүйелерімен айналысу, әдетте, бұқаралық сипатта болады, оның негізінде жасқа қолжетімділік «Барлығына арналған спорт» деп аталады. Оның мақсаттары мен міндеттері белсенді демалыс түрлерімен, өнімділікті арттырумен, денсаулықты нығайтумен және үйлесімді дамумен, адамды жетілдірумен тығыз байланысты. «Барлығына арналған спорт» күнделікті режимнің, салауатты өмір салтының ажырамас құрамдас бөлігі ретінде адамның дұрыс қозғалыс белсенділігіне қатысты мәселелерді шешуде маңызды рөл атқарады.

«Дене шынықтыру мен спортты бұқаралық ету үшін көптеген мектептердің тәжірибесі бұған бір уақытта бірнеше жолмен қол жеткізу керектігін көрсетті: дене шынықтыруды оқу пәні ретінде оқытуды жақсарту арқылы, ҰБТ-ның сыныптан тыс спорттық жұмысын кең және дәйекті түрде ұйымдастыру арқылы».

Спорттық жарыстар – бұқаралық-спорттық жұмысты ұйымдастырудың ең тиімді түрлерінің бірі. Спорттық жұмыс сабақтан тыс уақытта жүргізіледі және оқушылардың денсаулығы мен дене дамуын жақсартуға бағытталған іс-шараларды қамтиды: таңертеңгілік жаттығулар, үзілістегі ашық ойындар, спорттық жарыстар, мерекелер мен конкурстар.

«Бұл – қоғам үшін ең құнды болып табылатын кез-келген жастағы бұқаралық спорт. Бұл адамды тәрбиелеуге және физикалық тұрғыдан қатайтуға мүмкіндік береді».

«Жаппай жұмыс-бұл балаларды педагогикалық тұрғыдан орынды ұйымдастыру». Спорттық-бұқаралық іс-шаралардың түпкі мақсаты-оқушыларды спорттық іс-әрекеттің қандай да бір түріне баулу.

Дене тәрбиесіндегі сәттіліктің маңызды шарты-мектеп директоры басқаратын барлық мұғалімдердің тату, бірлескен жұмысы. Мектептің барлық қызметкерлері оқушылардың дене тәрбиесін ұйымдастырудың мақсаттарын, міндеттерін, мазмұны мен формаларын дұрыс түсінуі керек.

Ұйымдық құрылым деп әртүрлі спорттық ұйымдардың өзара байланысы мен бағыныштылығының жиынтығын, тұтастай алғанда жүйенің және жекелеген компоненттердің мақсаттары, міндеттері мен функцияларын, олардың арасындағы ақпарат ағындарын түсіну керек.

Спорттық-бұқаралық жұмыстың мақсаты- жасөспірімнің физикалық дамуын оңтайландыру, әрқайсысына тән физикалық қасиеттерді жан-жақты жетілдіру және әлеуметтік белсенді тұлғаны сипаттайтын адамгершілік қасиеттерді тәрбиелеумен байланысты қабілеттер; осы негізде қоғамның әрбір мүшесінің жемісті еңбек, спорттық қызметке дайындығын қамтамасыз ету. «Қиын балаларды адамгершілікке қайта тәрбиелеу, ерікті және дене тәрбиесі бойынша жұмысымыз орта мектепте және спорт секциясында жүргізілді. Біз үшін балаларды спортқа баулу, оларды ҰБТ-ның жоғары құндылық бағдарларына қайтару маңызды болды».

Спорттық-бұқаралық жұмыста нақты қол жеткізуге болатын мақсат үшін тәрбие процесінің жан-жақтылығын, тәрбиеленушілердің жас ерекшеліктерін, олардың дайындық деңгейін, белгіленген нәтижелерге қол жеткізу шарттарын көрсететін нақты міндеттер кешені шешіледі.

Балалар үйі жұмысының мақсаты балалар мен жасөспірімдерді тұрақты дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық-бұқаралық іс-шараларға тарту, дене шынықтыру деңгейін арттыру болып табылады. Негізгі міндеттер:

Жасөспірімдерді секцияларға, топтарға, командаларға дене шынықтыру-сауықтыру және тәрбие жұмыстарын жүргізу үшін біріктіру;

Жасөспірімдердің күнделікті дене шынықтыру және спортқа деген қажеттіліктерін тәрбиелеу;

Жарыстарды, конкурстарды, көрсетілімдерді, спорттық мерекелерді және басқа да іс-шараларды ұйымдастыру және жүргізу.

Мектепте дене шынықтыру-бұқаралық және сауықтыру жұмыстарын ұйымдастыру үшін жақсы материалдық базаның болуы қажет.

Мектептегі спорттық іс-шараларды ұйымдастырушылардың негізгі мақсаты- бұқаралық жарыстарды, конкурстарды қорытындылау кезінде жеңімпаздарды айқындау, ең алдымен, жасөспірімдер мен ересектердің жаппай қатысуы ескеріледі.

Жасөспірімдердің денсаулығы ең үлкен құндылық, толыққанды белсенділік пен бақытты өмірдің бастапқы шарты ретінде қарастырылады.

Міндеттерді қою және оларды шешу мерзімдерін анықтау кезінде жасөспірім ағзасының жас ерекшеліктеріне байланысты даму заңдылықтары, сондай-ақ жас кезеңдерінің ауысу заңдылықтары және оларда болатын табиғи өзгерістер ескеріледі [6, 7].

«Сыныптан тыс жұмыстарды бағалаудың негізгі критерийлері:

- Оқушыларды үйірмелер мен спорт секцияларында, ҚФП топтарында ұйымдастырушылық сабақтармен қамту;

- дене шынықтыру-сауықтыру іс-шараларын өткізу;

- бұқаралық жарыстар, дене шынықтыру мерекелері және т. б. өткізу»

Бұқаралық спорттың тиімділігін бағалау критерийлері: білім алушыларды спортпен қамтудың ауқымдылығы; жаттығу сабақтары мен жарыстарға қатысудың жүйелілігі; дене шынықтыру деңгейі; жеке спорттық нәтижелер.

Қорытынды. Дене белсенділігін арттыру қоғамдық қызметтің әртүрлі түрлеріне дайындыққа ықпал етеді және оқушының жан-жақты дамуына, оның физикалық және психикалық қабілеттерін жетілдіруге ықпал етеді. Жарыстар балаларды дене шынықтыру және спортпен шұғылдануға жаппай тартуға ықпал етеді.

ПАЙДАЛАНҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Алабин В.Г. Комплексный контроль в спорте // Теория и практика физической культуры. – 1995, № 3. – С. 43 – 46.

2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М., 1978. – 228 с.

3. Бабасян М.А. Исследование методики скоростно-силовой подготовки на этапе предварительной спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. – 1970, № 6. – С. 8 – 14.

4. Благуш Г. К теории тестирования двигательных способностей: Пер. с чешского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 165 с.

5. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 144.

6. Бутенко Б.И. О путях развития быстроты // Теория и практика физической культуры. – 1968, № 4. – с. 12 – 15.

7. Быстров В.М., Филин В.П. Сравнительный анализ уровня развития у спортсменов разного возраста и различных специализаций // Теория и практика физической культуры. – 1971, № 2. – С. 41 – 45.

ВОЛЕЙБОЛДЫҢ АДАМ АҒЗАСЫНА ТИГІЗЕТІН ПАЙДАСЫ

Байтулаков Н. А. - Жетісу облысы, Кербұлақ ауданы, Күреңбел қазақ орта мектебінің дене шынықтыру пәнінің мұғалімі

Түйіндеме

ВОЛЕЙБОЛДЫҢ АДАМ АҒЗАСЫНА ТИГІЗЕТІН ПАЙДАСЫ

Байтулаков Н. А.

Мықты денсаулық адамның физикалық қасиеттері мен физиологиялық жағдайына байланысты. Оның негізі балалық шақта қаланады. Волейбол сабақтары әр физикалық жаттығуларға қатысатын, бұлшықеттердің жиырылуына, кернеуіне және релаксациясына әсер ететін, барлық органдардың белсенділігін қамтамасыз ететін жүйке жүйесін нығайтуға және жаттықтыруға ықпал етеді. Бұл мақалада волейболдың адам ағзасына, соның ішінде балалардың ағзасына, психикасы мен денсаулығына тигізетін пайдасы туралы айтылған.

Түйін сөздер: мықты денсаулық, волейбол, бұлшықет, ұжым, жүйке жүйе.

Резюме

Summary

ПОЛЬЗА ВОЛЕЙБОЛА ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

THE BENEFITS OF VOLLEYBALL FOR THE HUMAN BODY

Байтулаков Н. А.

Baitulakov N. A.

Крепкое здоровье зависит от физических качеств и физиологического состояния человека. Его основа закладывается в детстве. Занятия волейболом способствуют укреплению и тренировке нервной системы, участвующей в каждой физической нагрузке, влияющей на сокращение, напряжение и расслабление мышц, обеспечивающей активность всех органов. В этой статье рассказывается о пользе волейбола для человеческого организма, в том числе для детского организма, психики и здоровья.

Ключевые слова: крепкое здоровье, волейбол, мышцы, коллектив, нервная система.

Good health depends on the physical qualities and physiological state of a person. Its foundation is laid in childhood. Volleyball classes help strengthen and train the nervous system involved in every physical activity, affecting the contraction, tension and relaxation of muscles, ensuring the activity of all organs. This article talks about the benefits of volleyball for the human body, including for the body, psyche and health of children.

Keywords: good health, volleyball, muscles, team, nervous system.

Кіріспе

«Спорт – денсаулық кепілі» деп халқымыз бекер айтпаған. Иә, кез-келген спорт түрі адам денсаулығының, ағзасының дұрыс болуының себепшісі. Спортпен айналысқан адам өзінің бойын жаман әдеттерден аулақ ұстап, салауатты өмір салтын қолдайды. Белгілі бір спорт түрінің адам ағзасына пайдалы екеніне тоқталмас бұрын қарапайым ғана дүниені айта кеткен жөн шығар. Қарапайым ғана танертеңгі уақытта жаяу жүрудің өзі адам ағзасына оң әсерін береді. Қан айналым жүйесінің ретке келуіне, артық салмақтан арылуға, тыныс жолдарының дұрыс жұмыс жасауына тікелей әсер етеді. Спорттың қай түрі болмасын адам баласының денсаулығының жақсы болуының кепілі. Мен волейбол ойынының денсаулыққа тигізер пайдасы туралы сөз етуді жөн көрдім.

Волейбол – танымал және қолжетімді бұқаралық спорт түрлерінің бірі. Волейбол ойнау үшін үлкен қаржылық шығындар мен маңызды физикалық

дайындық қажет емес. Доп, қолайлы алаң және ойнағысы келетін бірнеше адам. Волейбол – көптеген ойын жағдайларымен, оларға тез жауап беру қажеттілігімен, көптеген секіру қозғалыстарымен, физикалық және эмоционалдық жүктемелердің қарқындылығының үнемі өзгеруімен сипатталады. Мұның бәрі адам ағзасына оң әсер етеді және денсаулықты нығайтуға, ұзақ өмір сүруге ықпал етеді. Сонымен қатар, волейбол-бұл жарақат алу спорты, сондықтан ойын басталмас бұрын жылыну керек, ал ойынның қарқындылығы мен ұзақтығы адамның жасына, физикалық жағдайына және ерекшеліктеріне байланысты болуы керек.

Волейболдың пайдасы:

- Волейболды үнемі ойнау дененің қатаюына әсер етеді, дененің төзімділігін арттырады;
- Жүрек-тамыр жүйесін нығайтады және қан айналымын жақсартады;
- Тыныс алу жүйесіне оң әсер етеді;

- Волейбол жаттығуларындағы қозғалыстардың әртүрлілігі және жүктеменің өзгермелі қарқындылығы барлық бұлшық ет топтарын жаттықтырады;

- Волейбол тірек-қимыл аппаратын нығайтады, буындардың қозғалғыштығын жақсартады;

- Көз бұлшықеттерін жаттықтырады, көру өрісін кеңейтеді;

- Волейбол жүйке жүйесіне оң әсер етеді, көңіл-күйді жақсартады, стресспен, депрессиямен күресуге көмектеседі;

- Волейбол ептілікті, қозғалыс дәлдігін, ұтқырлық пен икемділікті үйретеді;

- Волейбол сабақтары еңбекқорлық, батылдық, табандылық сияқты қасиеттерді дамытады;

- Волейбол және басқа да командалық спорт түрлері ұжым алдындағы жауапкершілік сезімін, командада жұмыс істей білуге және айналасындағыларға сенуге тәрбиелейді.

Үнемі жаттығулар жасау және салауатты өмір салтын ұстану әдетін дамытыңыз.

Волейболдың балаларға пайдасы:

Волейболдың жоғарыда аталған пайдасы балалар ағзасына да әсер етеді. Сонымен қатар, бұл ойын қажетті моториканы үйретеді, моральдық-еріктік қасиеттерге тәрбиелейді, баланың дұрыс физикалық және психологиялық дамуына ықпал етеді.

Волейболдың психикаға әсері.

Қазірдің өзінде спорттың психикаға оң әсері туралы көп айтылады. Алайда командалық ойындардың әсері туралы ештеңе айтылмайды. Шын мәнінде, бұл адамның ақыл-ойы мен әл-ауқатына әлдеқайда күшті әсер етуі мүмкін командалық ойын. Бұл басқа адаммен ойнау кезінде болады. Жүгіру кезінде спортшы өзіне және қабілеттеріне сенуі керек. Ол өзін одан әрі күш салуға ынталандыруы керек, өйткені ол маршрутты ешкімнің көмегінсіз етеді. Волейбол туралы мүлдем басқа мәселе.

Командада ойнау арқылы ойыншылар бір-бірін қолдайды, өйткені олар әркімнің ойыны бүкіл командаға әсер ететінін біледі. Салтанатты леп, қуаныш пен күлкі физикалық белсенділікпен бірге денені эндорфиндердің көп мөлшерін өндіруге ынталандырады. Волейбол және басқа командалық спорт түрлері депрессия белгілері бар адамдар үшін өте қолайлы дәрі болып табылады. Адамдармен бірге болу, жағымды эмоциялар және салауатты бәсекелестік стрессті жеңілдетеді және күнделікті істер мен уайымдардан біраз уақытқа алшақтауға мүмкіндік береді.

Волейбол ойынының денсаулық пен дене пішініне тигізетін әсері.

Волейбол үйлестіруді жақсартады және ең алдымен адамның қозғалысын тегіс етеді. Әдетте басқа ойындарда қозғалмайтын бұлшықеттер қозғалысқа түседі. Осының арқасында дене пішіні жақсарады, қалып түзу және дене икемді болады.

Волейбол - денсаулықты жақсартады бұл аспектіні елемеге болмайды. Зерттеулерге қарайтын болсақ, бір сағаттық ойын кезінде орташа есеппен 400-500 ккал жоғалтуға болады.

Волейбол адамның жан-жақты дамуына қалай көмектеседі:

1. Волейболшының дені сау, шымыр денесі болуы маңызды

Волейболшы жан-жақты дене шынықтырумен айналысады. Барлық волейбол қимылдары керемет үйлестіруді қажет етеді. Волейболшы жоғары секіруді, жылдам жүгіруді, допты қатты ұруды біледі. Жаттығу кезінде және жарыс кезінде дененің төзімділігі артады.

2. Волейболшының психикалық дамуы

Волейболшы қарсыластарының іс-әрекеттерін болжай білуі, қарсылас команданың идеясын шеше білуі, сайтта қалыптасқан жағдайды тез талдауы, тез шешім қабылдап, қажетті әрекетті тиімді орындауы керек.

3. Волейболшының әлеуметтік дамуы

Волейбол-командалық, ұжымдық ойын. Волейболшы өзінің жеке мүдделерін команданың мүддесіне бағындыра отырып, әрдайым серіктесіне көмектеседі.

4. Волейболшының эмоционалды дамуы

Волейбол-бұл өте қызықты ойын, онда адам жағымды эмоциялар, қозғалыс қуанышы, қарым-қатынас қуанышы және жеңіс қуанышын алады. Егер қарсылас команда күштірек болса, төреші қате шешім шығарса, командалық серіктес сәтсіз болса, өз сезімдерімен күресуді үйренеді.

5. Волейболшының рухани дамуы

Волейбол жоғары моральдық-еріктік қасиеттерді тәрбиелейді. Волейболшы сәтсіз матчтың барысын жинап, өзгерте алады, командаластарын қолдап, жігерлендіреді, төрешілер мен көрермендердің қысымына төтеп бере алады. Тек мақсатқа жетудегі табандылық пен жаттығудағы еңбекқорлық әр партияда және әр матчта жеңіске жетеді.

Волейболмен айналысу әсіресе өкпе мен тыныс алу бұлшықеттеріне, ойыншының тыныс алуының тепе-теңдігіне пайдалы әсер етеді, оның тірек-қимыл жүйесін серпімді және икемді етеді. Бұл алты айдан астам уақыт бойы волейболмен айналысатын адамдарда айқын көрінеді, жүрек-қан тамырлары жүйесінің жақсаруы және оны қалыпқа келтіру, сондай-ақ өкпе мен қан айналымы жүйесі арасындағы газ алмасудың жоғарылауы тұрақты болады.

Волейболмен ұзақ уақыт айналысатын адамдар бір жылдан астам уақыт бойы, әсіресе жасөспірімдер мен оқушыларда қаңқаның өзгеруі, буындарға және тірек бұлшықеттерінің байламдарының төзімділігі жоғарылайды.

Статистика көрсеткендей, волейболмен айналысатын адамдарда келесі оң өзгерістер бар:

1. Волейболмен айналысатын жастар омыртқаның икемділігіне ие.

2. Физикалық белсенділікке төзімді.

3. Жоғары жүктеме кезінде дененің тез қалпына келуі.

Осылайша, волейбол-салауатты өмір салтын енгізудің және оны сақтаудың ең жақсы тәсілдерінің бірі. Волейболды әуесқой ретінде немесе болашақ кәсіби өсуі бар ойыншы ретінде бастамас бұрын адамның жағдайы мен физикалық мүмкіндіктерін ескеру өте маңызды.

Волейболшының ойын әрекетінің сипаты бәсекелестік жағдайдың үздіксіз өзгеруіне байланысты. Физикалық және эмоционалды стрестен тұратын жүктемелердің мөлшері өзгергіштікпен сипатталады және көптеген факторларға байланысты: жеке және командалық техникалық-тактикалық және физикалық дайындық, жарыстардың маңыздылығы мен ауқымы, көрермендердің реакциясы, командалық серіктестер және т. б.

Блоктау және шабуылдау соққыларында секірулерді бірнеше рет орындау жүйке-бұлшықет аппаратына айтарлықтай әсер етеді, бұл волейболшының жүрек-қан тамырлары және тыныс алу жүйелерінің белсенділігінде өте жоғары ауысуларды тудырады.

Өзгермелі жағдайға үздіксіз және жылдам жауап беру кезінде бұлшықет жиырылуының динамикалық режимінде өзгермелі қарқындылықпен жүретін қозғалыс белсенділігінің ерекшелігіне байланысты волейболшылар анализаторлардың, тірек-қимыл аппаратының және ішкі органдардың қызметінде айтарлықтай морфофункционалды өзгерістерге ұшырайды. Атап айтқанда, визуалды анализатордың әртүрлі функцияларының көрсеткіштері артады: кеңістіктік бағдарлаудың дәлдігіне ықпал ететін терең көру жақсарады; көру өрісі кеңейеді; көздің сыртқы бұлшықеттерінің қызметін үйлестіруі (бұлшықет тепе-теңдігі) айтарлықтай жақсарады. Сонымен қатар, қарапайым және күрделі визуалды-моторлық реакциялардың кідіріс аралықтары қысқарады: реакция көрсеткіштері волейболшының жасына және біліктілігіне қарай жақсарады.

Жаттығу барысында волейболшының жүйке-бұлшықет аппаратының бұлшықеттерді тез кернеуге және босаңсуға қабілеті артады. Көптеген секірулер төменгі аяқтың бұлшықет-байламдық аппаратын нығайтуға және аяқтың иілгіш бұлшықеттері мен жіліншік пен жамбас экстензорларының динамикалық күшін едәуір арттыруға көмектеседі. Нәтижесінде волейболшылардың Ост (жалпы ауырлық орталығы) биіктігі 70-90 см құрайды. Қолдың байламдық аппараты күшейтіліп, оның қозғалғыштығы артады.

Жаттығу және бәсекелестік жүктемелердің үлкен көлемі ішкі ағзалардың функцияларына айтарлықтай физиологиялық әсер етеді: метаболизм, қан айналымы, тыныс алу, оқшаулау және т.б. бұл жауапты жарыстар процесінде волейболшылардың салмағының өзгеруінен алынған дәлелдермен дәлелденеді. Орташа алғанда, мұндай жарыстардан кейін 1,5-тен 2 кг-ға дейін салмақ жоғалтады.

Волейболшылардың үлкен энергия шығыны оларды максималды қуат жүктемелеріне жатқызуға мүмкіндік береді.

Қорытынды

Жалпы спорт, атап айтқанда волейбол адам өмірінің негізгі салаларына белсенді әсер етеді деп қорытынды жасауға болады. Спортпен шұғылдана отырып, адам үйлесімді дамыған тұлға болуға мүмкіндік алады. Спорт адамды адамгершілік құндылықтары мен адамгершілік принциптерінен бастап, кішігірім әдеттерге дейін тәрбиелейді.

Мықты денсаулық адамның физикалық қасиеттері мен физиологиялық жағдайына байланысты. Оның негізі балалық шақта қаланады. Волейбол сабақтары әр физикалық жаттығуларға қатысатын, бұлшықеттердің жиырылуына, кернеуіне және релаксациясына әсер ететін, барлық органдардың белсенділігін қамтамасыз ететін жүйке жүйесін нығайтуға және жаттықтыруға ықпал етеді. Волейбол баланың эмоционалды жағдайына оң әсер етеді және тәртіп, қарым-қатынас, парыз сезімі, жолдастық, өзара сыйластық және ұжымшылдық сияқты қасиеттерді дамытады.

Волейболды бастауыш мектеп жасынан бастау керек, бұл физикалық және моральдық жағынан сау адамды, жоғары руханият пен мәдениетті қалыптастырады, отандық спорттың үздік дәстүрлерін жалғастыруда оң нәтиже береді.

Адамның жан-жақты дамуын музыкалық үйлесімділікпен салыстыруға болады, мұнда барлық дыбыстар өзара байланысты және біртұтас әдемі әуен жасалатындай етіп құрылған. Спорт әр адамға өзінің әдемі әуенін ойнауға көмектеседі.

ПАЙДАЛАНҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:

1. Волейбол. Дене шынықтыру институттарына арналған оқулық. Подред. Ю. Н. Клещева, А. Г. Айропетянц. Мәскеу,
2. Аристов Ю. Г., «Жылдық жоғары дәрежелі волейболшыларды дайындау». Алматы, Мәскеу, 1980.
3. А. Г. Ариянц «Волейбол» ФИС 1986
4. Жещев Ю. Н. «Волейбол» ФИС 1986
5. С. Қасымбекова, әдістемелік құрал, Волейбол, Алматы, «Атамұра»
6. М. Т. Турыскелди «Қозғалыс ойындары»
7. С. Қасымбекова, Д. Мырзамед, «Дене шынықтыру».
8. С. Тайжанов, С. Қасымбекова. «Дене шынықтыру» Алматы, «Атамұра»
9. Дене шынықтыру бағдарламалары. 2004 жылы Алматы қаласында.
10. Былова, И. М. Коротков «Қозғалмалы ойындар»

ӨОЖ 530.1

ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫН ОРЫНДАУ БАРЫСЫНДА АДАМ АҒЗАСЫНА ТҮСЕТІН АУЫРЛЫҚ ЖӘНЕ ОНЫ РЕТТЕУ ЖОЛДАРЫ

Бегешова Алмагуль Сабыргалиевна - Х. Өзбекғалиев атындағы Маңғыстау жоғары политехникалық колледжінің дене тәрбиесі пәнінің оқытушысы

Түйіндеме

ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫН ОРЫНДАУ БАРЫСЫНДА АДАМ АҒЗАСЫНА ТҮСЕТІН АУЫРЛЫҚ ЖӘНЕ ОНЫ РЕТТЕУ ЖОЛДАРЫ

Бегешова А.С.

Мақалада адамның дене жаттығуларымен айналысуы барысында ағзада болатын өзгерістер және оны бақылау тәсілдері сөз болады. Спортпен айналысу барысында денеге түсетін ауырлықты анықтау, реттеу жолдары көрсетіледі, сондай-ақ спорттық жаттығулардың адам ағзасына кері әсер етпеуінің алдын-алу шаралары айқындалады, адам өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізіп үйрену жолдары сөз болады.

Түйін сөздер: дене жаттығулары, денеге түсіретін ауырлық (күш), өзін-өзі бақылау күнделігі, спортпен айналысу барысындағы ағзадағы өзгерістер.

Резюме

Summary

**СИЛА ТЯЖЕСТИ, ПАДАЮЩАЯ НА ОРГАНИЗМ
ЧЕЛОВЕКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ, И СПОСОБЫ ЕЕ РЕГУЛИРОВАНИЯ**

**GRAVITY THAT FALLS ON THE HUMAN BODY IN THE
PROCESS OF PERFORMING PHYSICAL EXERCISES AND
WAYS TO REGULATE IT**

Бегешова А.С.

Begeshova A.S.

В статье речь пойдет об изменениях, происходящих в организме в процессе выполнения человеком физических упражнений, и способах его контроля, указываются на способы выявления и регулирования оказываемого влияния занятий спортом на организм, а также определяются меры профилактики негативного воздействия спортивных упражнений на организм человека, речь идет о способах обучения человека ведению дневника самоконтроля.

Ключевые слова: физические упражнения, сила тяжести (силы), приложенная к телу, дневник самоконтроля, изменения в организме при занятиях спортом.

The article will focus on the changes that occur in the body during a person's practice of physical exercises and ways to control it. Ways to determine and regulate the weight that falls on the body during sports, as well as measures to prevent the negative impact of sports training on the human body, ways to learn to keep a diary of self-control will be revealed.

Keywords: physical exercises, weight (strength) applied to the body, self-control diary, changes in the body during sports.

Кіріспе

Тәуелсіз еліміздің болашақ ұрпағын салауаттылыққа тәрбиелеу, олардың шыныққан да шымыр болып өсуіне көңіл бөлу бүгінгі күннің өзекті мәселесі болып отыр. Бұл Қазақстан Республикасы Президенті Н.Ә.Назарбаев ұсынған «Қазақстан-2030» даму бағдарламасында ұсынылған міндеттерден туындайтын үлкен мәселе [1].

Осы тұрғыдан алғанда білім беру саласындағы дене тәрбиесінің мәні арта түспек. Қазіргі жастар арасындағы темекі мен нашақорлық сияқты жат қылықтардың алдын-алу жұмыстары отбасынан, содан соң білім беру мекемелерінен бастау алатынын ескерсек, жасөспірімді спортқа баулу,

сол арқылы салауаттылыққа тәрбиелеу жұмысы бірінші кезекке шығады. Сол мақсатты орындау үшін Х.Өзбекғалиев атындағы Маңғыстау политехникалық колледжінде дене тәрбиесінің төмендегі формалары енгізілген:

1. Оқу бағдарламасына сәйкес аптасына 4 сағаттық жүктемемен өтілетін дене шынықтыру сабақтары;

2. Дене тәрбиесі және спорт кафедрасының жоспарына сай жүргізілетін спорттық жарыстар, спорттық-көпшілік іс-шаралары;

3. Студенттің қалауына сәйкес ұйымдастырылған спорттық үйірмелер, секция жұмыстары;

4. Нормативтер қабылдау сағаттары т.б.

Бұл жұмыстарды жүйеге келтіру арқылы жоғарыда көрсетілген келесі мәселелер шешімін таппақ.

Сонымен бірге, студенттердің дене жаттығуларымен айналысу жүйесін ғылымдандыру, оның теориялық мәнін тереңірек игерту олардың спортқа деген қызығушылығын арттырады. Жаттығуды орындау жиілігі мен күрделілігін көбейту немесе азайту, сол арқылы жаттығудың организмге берер ауырлығын анықтау, реттеу сияқты теориялық мәлімет беру, сондай-ақ өз азғасына бақылау жасауын үйрету осы мақалаға арқау болады. Спорттық жаттығулардың адам ағзасына тигізетін әсерін, пайдасын зерттеу үшін дәрігерлік не болмаса өзін-өзі бақылау әдісін пайдаланған дұрыс. Нәтижесінде дене жаттығуларымен студент өз бетімен айналысу барысында азғаның шамадан тыс ауырлық алмауының алдын-алу, сол арқылы спорттық жаттығулардың организмге кері әсер етпеуін қамтамасыз ете алады.

Осы мақсатта өзін-өзі бақылау әдісі бойынша ұйқы, тамаққа тәбеті, жұмыс істеу қабілеті, салмағы, қан тамыры соғу жиілігі, спирометрия, дем алу, тер шығару функцияларын зерттеу жұмыстары төмендегі мақалада сөз болмақ.

Мақсаты мен міндеті

Дене тәрбиесі баланы жастайынан дене жаттығуларымен айналыстыру арқылы оның денсаулығын жақсартуға, дене мүшелерінің бір деңгейде жетілуіне, шымыр да шыныққан болып өсуіне септігін тигізеді. Сондықтан дене жаттығуларымен өз бетімен айналысу жасөспірім үшін күнделікті қажеттілік болып есептелуі тиіс. Осы тұрғыда студенттің дене шынықтырумен өз бетінше айналысу дағдысын қалыптастырудың маңызы зор. Студент дене жаттығуларымен айналысу барысында жаттығуды орындау жиілігі мен жылдамдығын, ұзақтығын білу арқылы өз ағзасына түсетін ауырлықты анықтап, оны реттей алады. Егер дене шынықтыру сабақтары мен спорттық үйірмелерде студент ағзасына түсетін ауырлықты оқытушы бақылап, реттеп отырса, студент өз бетімен жаттығу орындау барысында бұл жұмысты өзінің атқаруына тура келеді. Сол себепті дене жаттығуларымен айналысу барысында адам ағзасына түсетін ауырлықты анықтау маңызды болып табылады, енді соған тоқталып өтейін.

Ағза бастапқы қалыпта тұрған кезіндегі жағдайда оған қандай да бір жаттығу берсе, онда ол биологиялық өзгеріске түседі; яғни жүрек соғуы жиіленеді, соған байланысты қан айналу жүйесінің жұмысы өзгеріске түседі, өкпенің, бүйректің функциялары да өзгереді, жаттығу орындау барысында дененің жекеленген бұлшық еттері іске қосылады. Дене жаттығуларын алу барысындағы

организмде болатын биологиялық өзгерісті «денеге түсетін ауырлық» деп атаймыз. Яғни жаттығуды орындау ұзақтығы мен жылдамдығы неғұрлым көп болса, онда организмге түсетін ауырлық та сол дәрежеде көп болады. Осыған байланысты жаттығуды орындау ұзақтығын, оның қайталау санын көбейту немесе азайту, сондай-ақ жаттығуды күрделендіру немесе түрлендіру арқылы организмнің жетілуіне, оның жекеленген бөліктерінің дамуына қол жеткізе аламыз. Сондай-ақ жоғарыда айтылған әдістерді қолдану арқылы бала организмнің даму қасиеттерін де жетілдіруге болады, бұл жерде ептілік, төзімділік, шапшаңдық, күштілік, икемділік сияқты қасиеттерді айтып отырмыз.

Спорттық жаттығулардың адам организмне әсерін, пайдасын зерттеу үшін дәрігерлік немесе өзін-өзі бақылау әдісін пайдаланған дұрыс. Нәтижесінде, дене жаттығуларымен өз бетімен айналысу барысында организмнің шамадан тыс ауырлық алмауының алдын алу, сол арқылы спорттық жаттығулардың организмге кері әсер етпеуін қамтамасыз ете аламыз.

Осы мақсатта, біз спорттық жаттығулармен айналысу барысында организмде болатын өзгерісті өзіміз бақылап, оны өзін-өзі бақылау күнделігіне тіркеп отыруымыз қажет. Өзін-өзі бақылау организмнің төмендегі көрсеткіштері жиынтығы ретінде қаралады: ұйқысы, тәбеті, қан тамырының соғу жиілігі, дем алуы, тер шығаруы сияқты функциялардың жұмысы. Алғашқы уақытта бұл көрсеткіштерді оқытушының не болмаса дәрігердің кеңесі арқылы жүргізіп, оны өзін-өзі күнделігіне тіркеп, соңынан оны талдау арқылы спорттық режимге өзгерістер енгізуге мүмкіндік алуға болады.

Зерттеу мақсаты. Дене жаттығуларымен айналысу барысында организмде пайда болатын өзгерістерді айқындайтын көрсеткіштерге сипаттама беру.

Зерттеу әдістері: әбедиет көздерін талдау.

Зерттеу нәтижелері.

Ұйқы. Адам жақсы ұйықтаған жағдайда ол толық тынығып, ұйқыдан кейін өзін сергек сезінеді, ұйқы әсіресе орталық нерв жүйесінің жұмысын қалпына келтіруге көп септігін тигізеді. Өзін-өзі бақылау күнделігінде ұйқының ұзақтығы, сапасы, түс көруі, ұйқы бұзылуы сияқты көрсеткіштер тіркеледі. Бұдан кейін дәрігер ұйқы бұзылуының себептерін анықтап, оны қалыпқа келтіру жөнінде кеңесін береді.

Тәбет. Адам денсаулығындағы қандай да бір ауытқушылық оның тамаққа деген тәбетіне әсер етеді. Мысалы, спортпен жаттығу барысында шамадан тыс шаршауы, ұйқының бұзылуы, т.б. факторлар адамның тамаққа деген тәбетіне кері әсер етеді. Денсаулығы жақсы немесе спортпен

шұғылданушы таңертеңгі ұйқыдан соң 35-40 минуттан кейін тамаққа тәбеті ашылып, оны қажетсінеді, бұл-қалыпты құбылыс. Ал, кейбір адамдар ұйқыдан кейін 2,3 сағат кейде одан да көп уақыт мөлшерінде тамақ қабылдауға тәбеті жоқ болып, оны қажетсінебейді. Сондықтан өзін-өзі бақылау күнделігіне тамаққа тәбеті жақсы, орташа, нашар болатын кезеңдерді түсіріп, оны соңынан талдап, тиісті қорытынды шығаруға болады.

Қан тамырының соғу жиілігі (пульс). Жүрек, қан тамырлары жүйесінің жұмысын бақылау үшін қарапайым және кең қолданылатын әдіс-қан тамырының соғу жиілігін анықтау болып табылады. Оны анықтау үшін сол қолдың үлкен саусақ басталар буынындағы артерияны үш бармақпен жәй басып тұрып, минутына неше рет қан тамырының соққанын өлшейді. Ол үшін 10 секундтағы нәтижені 6-ға көбейту арқылы минуттағы көрсеткішті табады.

Қан тамырының соғу жиілігі әртүрлі факторларға байланысты болады. Мысалы, адамның жасына, оның көңіл күйіне, тамақтан кейінгі қалпы, жыл мезгілдері (жаз айларында қысқа қарағанда соғу жиілігі үлкен) т.б. факторлар әсер етеді. Спортпен шұғылданушыны зерттеу үшін ортостатикалық бақылау кеңінен қолданылады. Оны өткізу әдісі қарапайым және төмендегіше болады: спортпен шұғылданушы арқасына, 5 минуттық демалыстан кейін және жәй қимылдап орнынан тұрғаннан кейін қан тамырының соғу жиілігін өлшейді. Егер спортпен шұғылданушының ортостатикалық бақылау кезіндегі айырмашылық минутына 6-10 рет қан тамырының соғу жиілігі болса, спортпен айналыспайтын, бірақ дені сау адамның осы әдіспен екі рет өлшенгендегі айырмашылығы минутына 12-15 реттен болады. Жаттығу орындаудан кейін қан тамырының соғу жиілігі бастапқы қалыпқа келу үшін неғұрлым аз уақыт жұмсалса, ол жаттығу жүйесінің дұрыс қойылғандығының және жаттығушының денсаулығының жақсы екендігінің белгісі болып есептеледі. Егер де тамыр соғуының арасында шамадан тыс үзіліс пен кедергілер болса, ол жүректе ақаулық бар екендігін көрсетеді және оны аритмилық ритм деп атайды.

Спортпен жаттығушының қан тамырларының соғу жиілігі минутына 130-150 рет болса, онда организмдегі оттегі қоры қанағаттанарлық деңгейде болып, ол ұзақ уақыт жұмыс істей алады. Керісінше жаттығу орындаушының жүрек соғу жиілігі минутына 180-нен асып кеткен жағдайда организмнің оттегі алу мүмкіндігі азайып, оның ұзақ мезгіл бойы үзбей жаттығу жасау мүмкіндігі шектеледі. Осы жағдайды ескере отырып, адам өз бетімен жаттығу орындау кезінде үлкен жиілікпен жасалынатын жаттығуларды жәй қозғалысты жаттығулармен кезектестіріп отыруы

тиіс. Осындай әдіс арқылы сабақта не болмаса өз бетімен жаттығу орындау барысында дене жаттығулары арқылы адам организмне берілетін ауырлықты реттеп отыруға болады [2].

Спирометрия әдісімен арнайы құрал арқылы демін ішіне алғаннан кейін өкпедегі ауа қорын өлшейді. Өзін-өзі бақылау күнделігінде екі рет өлшенгеннен кейінгі ең жоғарғы көрсеткіші белгіленіп отырады. Спортпен үнемі айналысушының көрсеткіші бірқалыпты өсіп отырады, спирометр көрсеткіші бірқалыпты жаттығудан кейін орта есеппен 100-200 см³ көтерілсе, организмге жаттығулар арқылы көп ауырлық беріліп, ол шамадан тыс шаршаса бұл көрсеткіш 200-300 см³ дейін төмендейді.

Дем алу терең, жиі болып келеді. Дене жаттығулары дем алу жүйесіне бірден әсер етеді, сондықтан дем алу жиілігіне қарап дене жаттығуларының адам организмне әсерін анықтауға болады.

Қалыпты дем алу саны минутына 16-18 рет болуы керек. Оны анықтау үшін алақанды кеуде тұсына қойып, 1 минуттағы көрсеткішті анықтайды. Дем алу мен дем шығару 1 рет дем алған болып есептеледі. Бақылау күнделігіне дем алу жүйесінің жақсы, орташа жиілігін жазып отырады.

Салмағы. Спортпен айналысушының салмағын бақылау ең бірінші қажеттілік болып табылады. Спортпен ұдайы айналысушының салмағы жаттығудың алғашқы 10-15 күнінде азаяды, бұл организмдегі су мен майдың азаюының әсері. Содан кейін бұлшық еттердің нығаюы арқылы оның салмағы өсіп кейіннен бір деңгейде болады. Спорттық жарыстан, спорттық жиындардан кейін жаттығушының салмағы азайып, соңынан 2-3 тәулік ішінде бұрынғы қалпына келуі тиіс, егер салмақ азаюын тоқтатпаса онда дәрігерге қаралған дұрыс.

Тер шығару адамның жеке ерекшелігі мен денсаулығына байланысты болады. Жаттығудың алғашқы күндері көп терлеу қалыпты жағдай болып есептеледі. Жаттығу, шынығу бірте-бірте азая бастайды. Спорт жаттығулармен үзбей айналысқан адам тамақ және су ішу режимін сақтаса, ол қандай болмасын жаттығудан кейін аз терлейді. Терлеу адам организміндегі жылу алмасу жүйесінде үлкен роль атқарады. Бақылау күнделігінде көп, орташа, аз тер шығару кезеңдерін жазып отыру керек.

Бұдан басқа факторларға спортпен шұғылданушы күнделігіне денсаулығындағы кез келген ауытқушылықты тіркеп отыруы тиіс, атап айтқанда, жаттығудан немесе жарыстан кейін қатты шаршау, оның ұзақ уақытқа созылуы, жүрек, өкпе, асқазан ауруларының белгісі сияқты организмдегі ауытқушылықтар [3].

Өзін-өзі бақылау барысында спортпен айналысушы өз денсаулығының деңгейін зерттейді, сондай-ақ жеке гигиенаны сақтай отырып, жаттығу жүйесіне толықталдау жасайды, жаттығу арқылы адам организміне берілетін ауырлықты реттеп отыруына мүмкіндік алады. Өзін-өзі бақылау күнделігін ұқыпты жүргізіп

отырған жағдайда ол өзіне қазетті мағлұматтарды жинақтайды, оны талдау арқылы жаттығу жүйесін дұрыс жоспарлауға қол жеткізеді. Сонымен бірге, ол дәрігерлік бақылау қосымша ретінде үлкен роль атқарады.

Спортпен жаттығу циклында өзін-өзі бақылау үшін жүргізілген күнделіктен үзінді: 1- кесте.

Спортпен жаттығу циклында өзін-өзі бақылау үшін жүргізілген күнделіктен үзінді

№ р/б	Көрсеткіштер	1 күн	2 күн	3 күн	4 күн	5 күн	6 күн
	Қан тамыры соғу жиілігі (қалыпты жағдай)	70	70	70	72	72	72
1	Өкпенің тіршілік сыйымдылығы, л	4100	4000	4100	4100	4200	4100
2	Дем алу жиілігі, рет/мин	16	16	17	17	17	18
3	Ұйқы, балл	8	7	7	8	8	7
4	Тәбеті, балл	жақсы	жақсы	орташа	жақсы	жақсы	жақсы
5	Салмағы, кг	65,5	65,5	65,4	65,3	65,3	65,0
6	Тер шығару, мөлшері	көп	көп	көп	орташа	орташа	орташа
7	Басқа факторлар	-	Бұлшық еттер ауырады	Бұлшық еттер ауырады	Бүйрек тұсы ауырады	Қалыпты	Қалыпты

Өз бетімен спортпен шұғылдану жұмысын бір жүйеге келтіру үшін адам өз организміндегі өзгерістерді біліп отыру керек (1 Кесте). Осы мақсатта өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу бірден-бір қажеттілік болып табылады. Осыған дәлел ретінде 1-курс студенті Қуанышұлы Әбілмансурдің спорттық тренажер залында жаттығу барысында жүргізген өзін-өзі бақылау күнделігінен үзінді келтіріп өтейін. Студенттер аптасына 3 рет тренажер залында күштілікті және бұлшық еттерді дамытуға бағытталған жаттығулармен айналысады. Әр жаттығу 1,5-2 сағатқа созылады және спорттық жаттығу сағаттары жалпы оқу-жаттығу ережелеріне сай өткізіледі.

Осындай әдіспен жаттығушы өз организміндегі өзгерістерді бақылап отырады. Егер денсаулық көрсеткіштері үлкен өзгеріске ұшыраса немесе іш құрылысындағы бүйрек, жүрек, өкпе тұсындағы аурулар 2 рет, одан да көп қайталанса, студент оқытушыға не болмаса дәрігерге айтып, жаттығу режиміне өзгерістер енгізеді, кей жағдайда оны уақытша тоқтатуға тура келеді.

Өзін-өзі бақылау барысында студент жаттығу әдістеріне талдау жасап үйренеді және әр жаттығудың пайдасына көз жеткізеді, оны неше рет қайталау керек екендігін ұғынады.

Жаттығушы күнделікті үзбей жүргізіп отырса, ол жыл бойы өзіне пайдалы мағлұматтарды жинақтайды және жаттықтырушымен бірлесе отырып оқу-жаттығу үрдісіне талдау жасап, оны дұрыс жоспарлауға қол жеткізеді.

Қорыта айтқанда, дене жаттығуларымен өз бетімен айналысу барысында организмге берілген ауырлықты реттеп отыру, біріншіден, организмге шамадан тыс ауырлық алуының алдын алса, екіншіден, жаттығуларды қайталау жиілігін реттеу арқылы белгілі бір спорттық жетістікке қолжеткізуге болады.

Сондықтан дене шынықтыру жаттығуларымен айналысу барысында өз организмідің мүмкіндігін есепке алу, сол арқылы спорттық режимді реттей білу біз үшін бірден-бір қажеттілік болып қалуы тиіс.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:

1. Назарбаев.Н.Ә Қазақстан Республикасы Президентінің халыққа жолдауы 06.02. 2008.
2. Виленский В.И., Гордарики М.. Физическая культура студентов. 2001 г. Москва.
3. Қаражанов Б.К. Основные понятия теории и методики физической культуры и спорта. – Алматы. – КазИФК, 1991.

ӘОЖ 371.796

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІН ОҚЫТУ САПАСЫН АРТТЫРУДЫҢ КЕЙБІР МӘСЕЛЕРІ

*Бекбосынов Ж. А. – Жетісу облысы, Кербұлақ ауданы, Ы.Алтынсарин атындағы орта мектебі,
дене тәрбиесінің мұғалімі*

Түйіндеме

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІН ОҚЫТУ САПАСЫН АРТТЫРУДЫҢ КЕЙБІР МӘСЕЛЕРІ

Бекбосынов Ж. А.

Дене шынықтыру пәні оқушылардың өзіне, денесіне сауатты көзқарасын қалыптастыратын, жаңа ерікті және моральдық қасиеттерді тәрбиелеуге, денсаулықты нығайту және өзін-өзі жетілдіру қажеттілігіне ықпал ететін жалғыз оқу пәні. Бұл мақалада жалпы білім беретін білім беру ұйымдарында «дене шынықтыру» пәнін оқыту сапасын арттыру мәселелері қарастырылған.

Түйін сөздер: дене шынықтыру, сауатты көзқарас, моральдық қасиет, өзін-өзі жетілдіру.

Резюме

Summary

НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

THE QUALITY OF PHYSICAL EDUCATION TRAINING SOME PROBLEMS OF INCREASING

Бекбосынов Ж. А.

Bekbosynov Zh. A.

Физическая культура-единственный учебный предмет, формирующий грамотное отношение учащихся к себе, своему телу, способствующий воспитанию новых волевых и нравственных качеств, необходимости укрепления здоровья и самосовершенствования. В данной статье рассматриваются вопросы повышения качества преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях образования.

Ключевые слова: физическая культура, грамотный подход, нравственные качества, самосовершенствование.

Physical education is the only academic discipline that forms a competent attitude of students to themselves, their body, contributes to the education of new volitional and moral qualities, the need for Health Promotion and self-improvement. This article discusses the issues of improving the quality of teaching the discipline «physical culture» in general education organizations.

Keywords: physical culture, competent approach, moral qualities, self-improvement.

Кіріспе

Дене шынықтыру- адам денсаулығының жақсы болуының себепшісі. «Бірінші байлық - денсаулық» демекші, адам денсаулығының мықты болуы дұрыс тамақтану мен үнемі спортпен шұғылданып, қозғалыста жүрумен тікелей байланысты.

Адамзат пайда болғаннан бері дене шынықтыруға белгілі бір талаптар қойылып, дене тәрбиесінің белгілі бір бағдарламалары мен жүйелері қалыптаса бастады.

Бүгінгі күні қоғамның әсіресе мектептің алдында өте маңызды міндет тұр. Айтылып тұрған міндет – әр баланы тәуелсіз өмірге дайындап, оны моральдық және физикалық тұрғыдан сау етіп тәрбиелеп, сонымен қатар оны дені сау болуға үйрету. Болашақта белгілі бір жетістікке жету жолында немесе өмірде сәттіліктің кепілі ретінде салауатты өмір салтын ұстануға, денсаулығын күтуге, зиянды заттарға әуес болмауға оқушыларды тәрбиелеу қажет.

Жалпы білім беретін мектепте дене шынықтыру пәні білім берудің негізгі саласы болып табылады. Мектепте дене шынықтыруды оқыту жалпы білім беру және тәрбиелеу жүйесіне органикалық түрде енгізілген және білім беру мен тәрбиелеу заңдылықтарына сәйкес әрекет етеді. Сонымен бірге, бұл оқушылардың өзіне, денесіне сауатты көзқарасын қалыптастыратын, жаңа ерікті және моральдық қасиеттерді тәрбиелеуге, денсаулықты нығайту және өзін-өзі жетілдіру қажеттілігіне ықпал ететін жалғыз оқу пәні.

Мақсаты мен міндеті

Қоғамның әлеуметтік-экономикалық қажеттіліктеріне сәйкес жалпы және орта білім берудің мәніне сүйене отырып, «дене шынықтыру» оқу пәнінің мақсаты жан-жақты дамыған тұлғаның қалыптасуына ықпал ету екені анық. Мұғалім үшін осы мақсатқа жетудің құралы - оқушылардың дене шынықтыру негіздерін меңгеруі. Тұтастай алғанда,

бұл қажеттіліктердің, мотивтердің, білімнің жиынтығын, денсаулық пен моториканың оңтайлы деңгейін, қалыпты физикалық дамуды, қозғалыс, дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық іс-әрекеттерді жүзеге асыра білуді білдіреді.

Осыған байланысты жалпы білім беретін мектептегі «дене шынықтыру» пәні екі құрамдас бөліктің – дене шынықтыру және шығармашылық белсенділік саласындағы бағдарлаушы балалар мен жасөспірімдердің бірлігі ретінде түсініледі.

Бірінші құрамдас бөлік балаларда жалпы мәдениеттің элементтері ретінде дене шынықтыру мен денсаулық мәдениеті туралы тұтас түсінік қалыптастыруға арналған.

Екінші құрамдас бөлік дене тәрбиесі процесін өзінің белсенді тәсілдерін шығармашылық тұрғыдан игеруге, сондай-ақ оларды сауықтыру, тәрбие және білім беру міндеттерін шешуде қолдана алмауға бағыттайды. [5]

Жалпы орта білім беру жүйесіндегі өзгерістер дене тәрбиесінің жаңа тұжырымдамасын әзірлеуге алып келеді. Ол үшін дене шынықтыру саласындағы педагогикалық, медициналық-биологиялық, психологиялық және әлеуметтанулық зерттеулер кешенінен басқа, оқу процесінің тұтастығын сақтай отырып, дене шынықтырудың білім беру үдерісіндегі рөлі мен орнын, оның басқа оқу пәндерімен байланысы мен өзара әрекеттесуін нақты анықтау және заңдастыру қажет. Әр пән тұлғаның үйлесімді дамуына үлес қосады.

Білім алушыларға сабақта берілген барлық ақпараттарды есте сақтау өте қиын. Тұжырымдамалар мен оқу бағдарламаларын құрастырушылар көбінесе балалардың ақпаратты қабылдау мен өңдеудегі психофизиологиялық мүмкіндіктері, олардың дамуының жас және жыныстық ерекшеліктері, табиғи әлеуметтік қажеттіліктері туралы ұмытып жатады. Оқу жүктемелері оқушылардың денсаулығына кері әсерін тигізеді. Қозғалыс белсенділігінің болмауы және шамадан тыс оқу жүктемелері көбінесе негізгі биологиялық функциялардың бұзылуына әкеледі. Мұның бәрі білім беру жүйесінің қазіргі түрінде маңызды психофизиологиялық процестердің (ойлау, ақыл-ой қабілеттері, зейін, есте сақтау) қалыпты ағымын бұзатын оқушылардың әртүрлі ауруларының күшті патогендік факторына айналғанын көрсетеді. Әрине, бұл жағдай балалардың денсаулығына тікелей кері әсер етеді.

Дене тәрбиесі денсаулыққа қатысты біршама мәселелерді шешудің тиімді құралы. Қазіргі уақытта дене шынықтыру білім беру жүйесінде «дене шынықтыру» оқу пәні бойынша қазіргі заманғы сабақтың үш негізгі бағыты – сауықтыру, жаттығу және білім берумен ерекшеленеді.

Мектеп қабырғасында дене шынықтыру пәніне бейжай, селқос қарап жататыны да өтірік емес. «Оңай пән» болмаса қорытылмайды ғой деген сынды сөздерді де жиі кездестіріп жатамыз. Десек те, бұл пәннің жалғыз оқушыларға ғана емес ұстаздар қауымына да қажет екенін айтқым келеді. Қозғалыста болу деннің саулығы, жанның сұлулығы.

Негізгі және орта мектепте-дене шынықтыру туралы білім негіздерін тереңдету; қарым-қатынас пен ұжымдық өзара іс-қимылда, толеранттылықта оң жеке психикалық қасиеттер мен ерекшеліктерді тәрбиелеу; денсаулықты нығайту мақсатында жеке психосоматикалық және психоәлеуметтік ерекшеліктер, организмнің бейімделу қасиеттері және оларды жетілдіру тәсілдері туралы түсінік қалыптастыру; өзін-өзі бақылау, өз денсаулығы үшін жауапкершілік дағдыларын дамыту; мәдени-дене шынықтырудың тарихи негіздері.

Дене тәрбиесіндегі ең маңызды компоненттер:

- дене шынықтыру сабақтарындағы жүктемелерді анықтау және балалардың физикалық дамуы мен денсаулық жағдайын ескере отырып, оларды саралау;

- жалпы қабылданған санитарлық-гигиеналық іс-шараларды орындау (желдету, ылғалды жинау, жылу және жарық режимін сақтау);

- дене шынықтыру-спорттық іс-шаралар жүйесін жетілдіру;

- салауатты өмір салты, жеке гигиена бойынша ағарту іс-шараларын жүйелі түрде өткізу;

- дене дайындығы мен денсаулық деңгейіне мониторинг жүргізу.[2]

Жоғарыда аталған компоненттерді басшылыққа ала отырып, дене шынықтыру пәнін өз деңгейінде, сапалы түрде жүргізуге болатынын айта кеткім келеді.

Мектеп жасындағы балаларда дене шынықтырумен айналысуға деген ұмтылысты қалай қалыптастыруға болады? Төменде көрсетілген төрт элемент осы сауалдың жауабы болмақ:

Біріншісі – спорттық үйірмелердің санын көбейту;

Екіншісі – спорттық жарыстардан жүлделі орын алып келетін оқушылармен кездесулер ұйымдастырып, басқа оқушыларды да сол спорт түріне ынталандыру;

Үшіншісі-жетекші мотивтің практикалық іске асырылуы;

Төртінші-жаттығу жұмысын аяқтағаннан кейін қол жеткізуге болатын нәтиже.

Қазіргі мектептің білім беру-тәрбие процесінде әртүрлі салалар бойынша білім, білік және дағдыларды біріктіруге болатындығы эксперименталды түрде тексерілді. Мысалы, дене шынықтыру + музыка + би.

Иә, оқушыларға тек жаттығу жасатып қана қоймай пәнаралық байланыс орнатуға да болатынын айтқым келеді. Дене шынықтыру пәнін музыка пәнімен байланыстырып, оқушыларға қайта-қайта дене жаттығуларын жасата бергенше музыка әуенімен билеткен де дұрыс. Бидің өзі қозғалыс. Қазір интернет желісінің дамыған заманы. Тик-ток желісін ашып қалсақ музыкаларға сай билеп қозғалып жатқан жеткіншектерді көріп жатамыз. Міне, қазір де оқушылар көп отыратын желі ол тик-ток. Сол себепті, осы желідегі хит болып жүрген музыкаларға оқушыларды билете отырып, дене шынықтыру пәніне деген қызығушылықтарын арттыруға болады деген сенімдемін.

Ал бастауыш сынып оқушыларына импровизация тиімді құрал бола алады. Импровизация ол балаларға жануарлардың қимылдарын, өсімдіктердің бейнелерін, еңбек әрекеттерін жеткізетін жаттығулар ұсынуға болады.

Балалардың сөйлеуін дамыту үшін дене шынықтыру сабақтарында жаттығуларды рифмалық мәтіндермен толықтырған жөн.

Өскелең ұрпақтың дамуына дене шынықтыру пәнінің алатын орны да рөлі де маңызды. Дені сау ұрпақ - Қазақстанның болашағы. Бұл ұлтты жақсартуға және сауықтыруға ықпал етеді. Дене шынықтыру мен спорттың рөлі өз мемлекетіне және кіші Отанына пайдалы бола алатын өскелең ұрпақтың өмірінде де маңызды болуы қажет.

Мектеп жасындағы балалардың ақыл-ой тәрбиесінің таптырмас құралы-ашық ойындар.

Ойын барысында мұғалімнің басшылығымен саналы тәртіп тәрбиеленеді, жасөспірімдер белгіленген ережелерді сақтауға үйренеді, сонымен қатар қатысушылардың ешқайсысы оларды бұзбайтындығына көз жеткізеді, туындаған жағдайға байланысты дұрыс шешім қабылдауға үйренеді.

Ойын-бұл өзін-өзі көрсетудің маңызды құралы, күш сынағы, жасөспірімнің өзін қалай ұстайтынына, көрсететініне, айналасындағыларға осылай қарайтынына байланысты, ол ойыннан тыс уақытта мүмкін болатын нәрсені білдіре алады. Ойындарда біз өзімізден және қоршаған ортамыздан жақсымыз, өйткені осы сәтте келесі қасиеттер пайда болады: мінез, әдеттер, ұйымдастырушылық қабілеттер, шығармашылық мүмкіндіктер. Сонымен қатар, өте маңызды, ойындар мұғалім мен тәлімгерлерді жақындастырады, тығыз байланыс орнатуға көмектеседі.

Қорыта келгенде, дене шынықтыру пәніне жай ғана жүгіріп, секіретін пән деп қарамау қажет. Бұл пәннің де қоғам үшін, өскелең ұрпақ үшін маңызды екенін оқушыларға да, басқа пән мұғалімдеріне де түсіндірген жөн. Қазақта «дені саудың, жаны сау» деген мақал бар. Ал деніміз сау болу үшін дене шынықтырудан, спортпен айналысудан қашпауымыз қажет. Баланы кішкентай кезінен спортқа бейім етсек ол бала өсе келе жаман әдеттерге бой алдырмайтын болады. Жаңа Қазақстанды қалыптастыратын дені сау ұрпақ екенін естен шығармағанымыз жөн. Өз денсаулығымыз өз қолымызда.

ПАЙДАЛАНҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:

1. Алабин В.Г. Комплексный контроль в спорте // Теория и практика физической культуры. – 1995, № 3. – с. 43 – 46.
2. Д.Б.Варламов, Е. В. Егорычева, И.В.Чернышева «Мектеп жасындағы балалар үшін дене шынықтырудың маңызы» // XXI ғасыр студенттерінің ғылыми қауымдастығы. Гуманитарлық ғылымдар: СБ.ст. по мат. XIX халықаралық студент. ғылыми.- тәжірибе. конф. № 4(19). URL: [http://sibac.info/archive/guman/4\(19\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/4(19).pdf) (қол жеткізілген күні: 11.11.2017)
3. Д. В. Дианов «Денсаулыққа құндылық қатынасының педагогикалық негіздері» / Д. В. Дианов, Е. А. Радугина, Е. Степанян. - М.: Норус, 2012. - 184 с.
4. И.М.Новикова «Мектеп жасына дейінгі балаларда салауатты өмір салты туралы идеяларды қалыптастыру» Мозаика-Синтез-Мәскеу, 2009. - 414 с.
5. «Дене шынықтыру негіздері» [Электрондық ресурс] — қол жеткізу режимі. - URL: http://otherreferats.allbest.ru/sport/00182375_0.html

САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН НАСИХАТТАУ ЖӘНЕ СПОРТТЫҢ ТӘРБИЕЛІК МАҢЫЗЫ

Бекежанов Мақсат Ғазизұлы - Жамбыл облысы әкімдігінің білім басқармасы «Ғылыми-практикалық дене шынықтыру орталығы», әдіскер.

Тұрмаханов Қуанышбек Амангелдіұлы - Астана қаласы, Экономика заң колледжі, дене шынықтыру пәнінің оқытушысы.

Түйіндеме

САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН НАСИХАТТАУ ЖӘНЕ СПОРТТЫҢ ТӘРБИЕЛІК МАҢЫЗЫ

Бекежанов М.Г., Тұрмаханов Қ.А.

Мақала салауатты өмір салтын насихаттау мәселелерін өзектілігін негіздеуге арналған, себебі әрбір адам үшін жалпы қоғам үшін денсаулықтан асқан құндылық жоқ. Денсаулық – бұл адамның бірінші және маңызды қажеттілігі. **Түйін сөздер:** Дене шынықтыру, қозғалыс белсенділігі, шынығу, тыныс алу, тамақтану, табиғат факторлары.

Резюме

Summary

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
И ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА

PROMOTION OF A HEALTHY LIFESTYLE AND
EDUCATIONAL SIGNIFICANCE OF SPORTS

Бекежанов М.Г., Турмаханов К.А.

Bekezhanov M.G., Turmahanov K.A.

Статья посвящена обоснованию актуализации вопросов пропаганды здорового образа жизни, так как для каждого человека, но и для общества в целом нет большей ценности, чем здоровье.

Здоровье – это первая и самая главная потребность человека.

Ключевые слова: физическая культура, двигательная активность, закалывание, дыхание, питание, природные факторы.

The article is intended to substantiate the relevance of the issues of promoting a healthy lifestyle. There is no greater value than health for each person and for society as a whole. Health is the first and most important human need.

Keywords: physical culture, physical activity, hardening, breathing, nutrition, natural factors

Кіріспе

Әрбір жеке адамның денсаулығы көп жағдайда өмір салтына, тұқымқуалаушылыққа, қоршаған орта мен денсаулық сақтау жүйесіне, яғни осы төрт себепке (факторға) тәуелді. Кейбір авторлардың пікірі бойынша, өмір салтының үлесі – 49-53%-ды, тұқымқуалаушылық – 18-22%-ды, қоршаған орта – 18-20%-ды, денсаулық сақтау – 8-10%-ды құрайды [1,2]. Демек, әрбір жеке адам өз денсаулығы жөнінде өзі қамқорлық жасауы тиіс. Денсаулық сақтау жүйесі мен қоршаған ортаны бақылау мекемелері адамның денсаулығын сақтау мен нығайтуға себепші болуы керек.

Жеке адамдардың мінез-құлқы әр түрлі болуы мүмкін, тәрбие мен алған біліміне байланысты – денсаулықты нығайтуға көмектесуі немесе темекі тарту, ішімдік және есірткіні пайдалану түріндегі зиянды әдеттер бар болса ауруға да әкелуі мүмкін. Бұл ретте әр адам өмірге келу, балалық, жастық, толысу, солу, өлу секілді өмірдің жекелеген сатыларынан өтеді [2,3].

Ел тұрғындарының қалыптасқан саулығына түрлі себептердің әсер ету мәселесіне білікті сарапшылардың пікірлерін анықтау үшін Алматы қаласындағы жетекші ғалымдармен сауалнама жүргізілді. 64 ықтимал үміткерден алдын ала ең білікті деген 12 адамнан құралған сарапшылар тобы іріктеліп алынды. Іріктеу С.Д. Бешелев, Ф.Г. Гурвичтің ұсыныстарына сәйкес ел халқының қалыптасқан денсаулығы мәселесі бойынша 10 сұраққа үміткерлердің жауап беру нәтижелері бойынша жүргізілді [2, 60 б]. Авторлар дәл есептеу негізінде орындалмайтын мәселелерді негіздеу мен мәселені шешудің зардаптарын бағалайтын жағдайларға сараптама әдістерін қолдануға болады деп есептейді, мұның өзі зерттеп отырған мәселені шешетін жағдайға сәйкес келеді.

Сарапшылар қатар салыстыру әдісін пайдалана, мәнділігінің ретімен қарастырған 6 ең маңызды себептерді іріктеп алды (1 кесте).

1 кесте – Ел халқының қалыптасқан денсаулығын анықтайтын, себептердің салыстырмалы мәнділігі (12 сарапшымен сауалнама жүргізу нәтижесі бойынша)

Ел халқының қалыптасқан денсаулығының себептері	Себептердің салыстырмалы мәнділігі
өзін-өзі сақтау мінез-құлқы	1
нақты саясат	2
әлеуметтік-демографиялық себептер	3
әлеуметтік-экономикалық себептер	4
экологиялық себептер	5
денсаулық сақтау жүйесі	6
сұралған сарапшылар пікірлерінің сәйкестік белгілері: W (конкордация коэффициенті) = 0,21; χ^2 (хи - квадрат) = 12,66; P<0,05	

Сарапшылар пікірлерінің сәйкестігін конкордация коэффициенті (W) бойынша анықталды, оның сенімділігі χ^2 (хи - квадрат) белгісі бойынша есептелінді.

Есептеу ел халқының қалыптасқан саулығын анықтайтын себептердің салыстырмалы мәнділігі мәселесі бойынша, сұралған сарапшылар пікірлерінің сәйкестігі (P<0,05) кездейсоқ еместігін көрсетті. Кестеде көрсетілгендей, ел халқының өзін-өзі сақтау мінез-құлқы бірінші орында тұр, бұл әр адамның денсаулығына зиянды әдеттердің әсері және ақырында – ел тұрғындарының барлығына әсер етуі тұрғысынан алып қарағанда толық түсінікті.

Темекі тарту жоғары тыныс жолдарының ауруына және жүрек-қан тамырлары сырқаттарына әкелетін, өте кең тараған зиянды әдет болып табылады. Біріккен Ұлттар Ұйымының бағалауы бойынша, темекі құрамындағы никотин адамға және қоғамға тұтастай бүлдіре әсер ететін, есірткілер арасынан әлемде екінші орын алады. Темекі тарту әсерінен өмірдің ұзақтығы 12-15 жылға қысқарады.

Ішімдік тіпті бірқалыпты пайдаланғанның өзінде өзін-өзі бақылауды жоғалтуға әкеледі, ал шамадан тыс пайдаланғанда – бауырдың және тері жамылғыларының бұзылуына, көрудің төмендеуіне әкеледі, соңғысы тіпті көрмей, зағип боп қалуға әкеледі. Біріккен Ұлттар Ұйымының бағалауы бойынша – маскүнемдік – әлемдегі бар жеңіл есірткілердің ішіндегі ең бүлдіргіші [3,20-бет].

Нашақорлық – біздің елімізде, әсіресе, жастар арасында кеңінен таралып келе жатқан, зиянды әдеттердің тағы біріне елігу. Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә. Назарбаев «Қазақстан Республикасында 2006-2014 жылдар арасында нашақорлықпен және есірткі бизнесімен күрес стратегиясын» бекіткен. Осы мәселеге халықаралық ұйымдар, үкіметтік емес бірлестіктер, министрліктер мен ведомстволар көп көңіл аударуда, өйткені нашақорлық бүкіл адамзат пен тұтас өркениетке қауіп төндіруде.

Зиянды әдеттермен күресу үшін ел үкіметі жастар арасында темекі шегу мен ішімдік ішудің таралуын тиым салу әдістерімен азайтуға ұмтылуда. Бірақ, осы құбылыспен күресудің жақсы құралы балалардың, жеткіншектер мен жастардың спортпен немесе олардың қызығушылығы мен сұранысына сәйкес іс-қаракеттің өзге де түрлерімен шұғылдандуы үшін жағымды жағдайларды жасау керектігі ежелден белгілі. Сарапшылардың пікірлері бойынша, ел тұрғындарының қалыптасқан саулығын анықтайтын, мәнділігі жөнінен екінші себеп, барлық жастағы тұрғындардың денсаулығын нығайту үшін құқықтық базаны және қажетті ақпараттық және материалдық-техникалық жағдайды жасайтын заң шығарушы және атқарушы органдардың нақты саясатына қатысты.

Біз В.М. Димовтың орта және жоғары кәсіби білім берудің барлық бағдарламаларына денсаулық пен ұлттың ұзақ жасау мәселесі енгізілуі тиіс деген ой-пікірін қолдауға болады. «Олар қазіргі ұлыстың ділін (менталитетін), философиясын және оның дамуының мақсат-мұраттарын құрауы тиіс.

Бұл өзінің тарихына сыйластықпен қарайтын және болашақ жөнінде қамқорлық көрсететін ұлттық мәдениеттің, кез келген ұлыстың руханилығының белгісі» [3, 99-бет].

Ел халқының денсаулығына жұмыссыздық, табыс деңгейінің алшақтығының өсуі, тамақтану сапасының төмендеуі, жастардың жарамсыз мінез-құлқы, қазақстандықтардың үлкен бөлігінің кедейленуі секілді құбылыстардың жағымсыз әсер ететіндігін атап кеткен жөн. Жеке адамның денсаулығы мен бүкіл қоғам үшін зорлық-зомбылық пен қаталдықтың, материалдық байлыққа табыну мен адамгершілік нормалардың құнсыздануының теледидардан жиі көрсетілуі мен БАҚ-да бұлар жөнінде көп жазылуы да денсаулыққа өте қауіпті. Адамгершілік нормалардың реттейтін рөлін төмендететін саясат халықтың, кез келген ұлыстың өмір сүруі үшін ықтимал қауіп төндіреді, деп есептейді В.М. Димов [3, 102-бет]. Автордың осы пікіріне біз де қосылу орынды. Жеке адамның, әлеуметтік топтардың, ел халқының мүддесін көздейтін мемлекеттік құрылымдардың басты міндеті, олардың тіршілігі үшін қамқорлық жасаудан, ұлттың денсаулығын сақтап және нығайтудан, халықтың дене және психикалық қасиеттерін дамытып, жетілдіруден тұрады.

Материалдық құндылықтарға мықты денсаулық, дене қасиеттерін, қозғалыс дағдылары мен функционалдық мүмкіндіктерді дамытудың оңтайлы деңгейі жатады, бұлар өзара әрекет ету мен бірлестікте әр адамның тіршілік ету күшін, оның жұмыс күшінің іргетасының материалдық негізін құрайды. Рухани құндылықтарға – өзінің дене мүмкіндіктерін әр адамның білуі, денені не үшін жетілдіруді, оған жетудің құралдары мен тәсілдерін және т.б. білуі жатады. Дене шынықтыру көптеген компоненттерді – қозғалыс белсенділігінің мәдениетін, шынығуды, тыныс алуды, тамақтануды, сылап-сипауды, табиғат факторларын пайдалануды біріктіреді деген пайымдаулармен келісуге болады.

Сонымен бірге, дене жаттығуларының тиімділігі анық болмақ. Қазіргі уақытта дене жаттығуларының сауықтыру тиімділігін негіздеу екі тұрғыда жүргізіледі. Екіншісі – өндірістік іс-әрекеттердің жағымсыз факторларының организмге әсер етуінің алдын алумен байланысты. Осылармен бірге, сауығудың фармакологиялық емес құралдарына тұрғындар мүддесінің артуы аясында, дене шынықтыруды дәрігерлік және педагогикалық тұрғыдан жеткіліксіз қамту байқалады [4,5]. Өкінішке орай, осы уақытқа дейін теориялық қағидалар практикадан қалыс

қалуда. Спортпен дұрыс шұғылданбау организмге зиян келтіреді, жүрек-қан тамырлары жүйесіне жағымсыз әсер етеді, зақымдануға әкеледі, дене жаттығуларымен үздіксіз шұғылдануға тұрақты қажеттілікті қалыптастырудың орнына осы процеске жағымсыз көзқарастың қалыптасуын өршітеді.

Сауықтыру мақсаттары бағытындағы дене шынықтыруды пайдаланатын, мамандарды даярлау жөнінде әңгіме болғанда, педагогикалық дайындық, мәдени-педагогикалық ойлаудың болуы да дене шынықтырудың гуманистік мәнін ашуға қажет болады. Немесе адам денсаулығын қазіргі әлемде тек бір ғана дәрігерлік-биологиялық жүйенің шеңберінде қарауға болмайды. Ғалымдар соңғы уақытта биологиялық, тән саулығының жеке адамдар арасындағы қатынасқа байланысты екендігін табандылықпен атап көрсетуде және денсаулықты «рефлексивтік режимдегі биологиялық жүйе» деп есептеуді ұсынады.

Сөйтіп, қозғалыс әрекетінің төмендеуі себепші болған гиподинамиямен бірге, гиподинамиядан тыс, ұсақ әрекеттер мен ұсақ қозғалыстардың артық және шамадан тыс көлемі байқалатын, құбылыстың бар екендігі айқын болып отыр. Дене шынықтырудың бұл жағдайлардағы алатын орны өте маңызды, олар төмендегілерге: біріншіден, ептілікке арналған жаттығулардың жәрдемімен ұсақ қозғалыстардың үйлесімділігін дамытуға; екіншіден – жұмыс күнінің режиміндегі оңтайлы шаралардың жәрдемімен жүйке жүйесінің демалуын ұйымдастыруға көмектесе алады.

Адам тап болатын көптеген аурулар өмір салтына жағымсыз әлеуметтік, экологиялық жағдайларға, қазіргі уақытта қауіп-қатер болып отырған 50-ден астам факторларға адамның душар болуына байланысты екендігін ғылым мен өмірлік тәжірибе сенімді түрде дәлелдеп отыр. Темекі тарту мен ішімдік ішу, артық салмақ – бұл тыныс алу, қан тамырлары жүйелерінің, асқазан-ішек жолдарының ауруын және өзге де көптеген сырқаттарды туындататын себептер.

Сонымен бірге, дене шынықтыру, бәрінен бұрын, адамда рухани және тәннің үйлесімді бірлігі болса ғана болады. Бұл болашақ мамандарды ЖОО-да дене шынықтыру сабақтарының әлеуметтік-мәдени мағынасын барынша мүмкін болатын шамада кеңейтуіне мүмкіндік беретін әдістерге үйрету қажет дегенді білдіреді. Тәжірибе

мәліметтері, жеке адамның ізденісті шамасына, өзін дамыту қажеттілігіне жауап беретін, дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық-бұқаралық қызметтің түрлері ғана шұғылданушылар үшін ең тартымды болатындығын көрсетіп отыр. Осының бәрі педагогикалық есебіндегі немесе сауықтыру-педагогикалық есебіндегі дене шынықтыру мен спорт жөніндегі маманның әрекетінің өзін анықтауға мәжбүрлейді. Бұлай анықтап, белгілеуді өте маңызды деп есептейміз, өйткені дене шынықтыру саласындағы педагогикалық қызметтің ерекшеліктерін бейнелеп көрсету ЖОО-ын бітірушілердің қызметіне сәйкес келетін «спорттық-педагогикалық» атауын (терминін) таратуға әкеледі. Бұрын атап өтілгендей, осындай «спорттық» тұрғыдан келу үйретудің мақсаты есебінде, спортпен жеке шұғылдану, педагогикалық және әдістемелік дайындықтардан басым болғанда ЖОО студенттерінің дайындығының мазмұнында да көрініс береді, оның барысында болашақ маман «өзінің ғана құндылығына... емес, бірінші кезектегі құндылық есебінде өзгеге» бағыт ұстануы тиіс [6,45-бет].

Жоғарыда айтылғандардың бәрі, біздің көзқарасымыз бойынша, спортшыларды кәсіби дайындаудың дайындалатын стандарттары мен білім бағдарламаларының негізі болуға тиіс біліктілік (шеберлік) сипаттамасының жаңа буынының қажеттілігі туралы дәлел бола алады.

Болашақ мамандардың белсенді өмірлік көзқарасын тәрбиелеу теориялық білімдерінің деңгейін, іс жүзіндегі біліктіліктері мен дағдыларын арттыруға бағытталған міндеттерді шешуде ғана емес, сондай-ақ мамандарды әлеуметтік белсенді, ізденісті қызметке, өз білімін көтеру мен өзін-өзі жетілдіру қабілеттілігіне сапалырақ дайындалумен қабаттаса жүреді.

Сонымен бірге, мәселені шешу материалдық базаны компьютерлік техникамен толықтыруды және дұрысырақ жағдайда, білікті мамандар болғанда, ол студенттердің ғылыми-зерттеу жұмыстарының ғана шеңберінде қайсыбір іс-әрекеттерді жүзеге асыратын құрал есебінде пайдаланылады. Алайда, егер біз студенттің шын мәнінде өмірге дайын болуын, қазіргі өркениетті деңгейде бағдарлап және әрекет етуін қалайтын болсақ мақсаттарды, қызығушылықтары мен мәнмәтіндегі білім беру мақсаттарын және компьютерлік мәдениеттің осы тобын қайта қарау керек.

Спортшылар денсаулығының мәселесі сол спорттың ерекшелігімен байланысты. Өнерде, ғылымда, өндірісте еңбек етуде болсын, кез келген істегі жоғары жетістіктерге жетуге ұмтылыс әрқашанда денсаулықты бұзып алу қаупімен қабаттаса жүреді. Спорттың мәні әрқашанда жоғары нәтижеге жетуге деген ұмтылыс болатын әрекет. Әрине, бұл жерде көп нәрсе жаттығу әдістерінің жетілуіне байланысты.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Лисицин Ю.П., Комаров Ю.М. Факторы риска // Руководство по социальной гигиене и организации здравоохранения / Под ред. Ю.П. Лисицина. Т.1. – М.: Медицина, 1987. – С. 148-200.
2. Агаджанян Н.А., Шабатура Н.Н. Биоритмы, спорт, здоровье. – М.: ФиС, 1989. – 208 с.
3. Климова В.И. Проблемы старения и старости // Кибернетика живого: человек в разных аспектах. – М.: Наука, 1985. – 176 с.
4. Бьюзен Т. Могущество Физического Интеллекта. – Минск: Попурри, 2004. – 240 с.
5. Кошаев М.Н. Экономическое стимулирование спортсменов-инвалидов // Вестник физической культуры. – 2001. – №1. – С. 121 – 124.
6. Кошаев М.Н. Нужны ли обществу физкультура и спорт // Вестник Международного Казахстанско-Турецкого университета им. Х.А.Ясави. – 2008, №1. – С.151-154.

УДК 796.799

INFLUENCE OF ADDITIONAL PHYSICAL EDUCATION CLASSES ON THE FUNCTIONAL STATE OF 11-13 YEARS OLD SCHOOLCHILDREN (ON THE EXAMPLE OF FREESTYLE WRESTLING AND ATHLETICS)

Golovkina Alena Fedorovna - teacher of physical education, KSU «Sovkhoznaya Secondary School» Petropavlovsk Kazakhstan

Түйіндеме

11-13 ЖАСТАҒЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ФУНКЦИОНАЛДЫҚ ЖАҒДАЙЫНА ҚОСЫМША ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНЫҢ ӘСЕРІ (еркін күрес және жеңіл атлетика мысалында)

Головкина А.Ф.

Мақалада қазіргі заманғы мектеп оқушыларының денсаулығын нығайту және олардың қозғалыс белсенділігінің көлемін арттыру қажеттілігіне байланысты қосымша дене шынықтыру сабақтарын жүзеге асыру аясында жас ұрпақтың функционалдық жағдайын арттыру мәселесі қарастырылады.

Түйін сөздер: функционалдық жағдайы, қосымша сабақтар, жеңіл атлетика, еркін күрес

Резюме

ВЛИЯНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ШКОЛЬНИКОВ 11-13 ЛЕТ (на примере вольной борьбы и лёгкой атлетики)

Головкина А.Ф.

В статье рассматривается проблема повышения функционального состояния подрастающего поколения в рамках реализации дополнительных занятий физической культурой, которые обусловлены необходимостью укрепления здоровья современных школьников и увеличения объема их двигательной активности.

Ключевые слова: функциональное состояние, дополнительные занятия, легкая атлетика, вольная борьба

Summary

INFLUENCE OF ADDITIONAL PHYSICAL EDUCATION CLASSES ON THE FUNCTIONAL STATE OF 11-13 YEARS OLD SCHOOLCHILDREN (on the example of freestyle wrestling and athletics)

Golovkina A. F.

The article considers the problem of improving the functional state of the younger generation as a priority socially significant task, which is why schools actively implement sectional classes in various sports. Along with this, the introduction of the third hour of physical education into the school curricula is due to the need to increase the role of physical culture in strengthening the health of modern schoolchildren and increasing the volume of motor activity.

Keywords: functional state, health, extra classes, schoolchildren, track and field, freestyle wrestling, 11-13 years old.

Relevance

Adolescence is characterized by instability of autonomic nervous system and increased emotionality. The importance of extracurricular sport activities is growing due to the large study load, which brings with it a sedentary lifestyle that worsens health. Determining the focus of classes is also a significant aspect. For example, speed-strength exercises cause an increase in the response of the nervous system. Athletics, in turn, involves the performance of more dynamic aerobic exercises, while freestyle

wrestling has a speed-strength and situational orientation. The main goal of the entire study was to identify the impact of extracurricular sport activities of different directions on the functional state of 11-13 years old schoolchildren, in particular, which direction of classes at this age is more beneficial for health.

The focus of the study is to answer the question: «What effect do additional physical education classes have on the functional state of 11-13 years old schoolchildren?».

The purpose of the study is to identify the features of the functional state of 11-13 years old schoolchildren when attending additional classes in athletics and freestyle wrestling.

Data analysis of scientific and methodological literature, such as collections of scientific papers, articles, teaching aids, guidelines, dissertations, etc. allowed to form an idea about the issue under study, summarizing the existing opinions of specialists regarding general issues of the impact of additional physical education classes on the functional state of 11-13 years old schoolchildren.

Before and after the experiment, we measured the functional parameters of participants in three groups using such indicators as the Ruffier index, the Martinet-Kushelevsky test, and the Stange test.

The total duration of the study was 9 months (from September 2020 to May 2021).

The study involved three groups of 15 people each.

The first group attended only physical education classes (3 times a week for 45 minutes).

The second group attended classes in the sport club «Athletics» 3 times a week for 1.5 hours.

The third group additionally attended classes in the freestyle wrestling club, also 3 times a week for 1.5 hours.

The research was carried out on the basis of KSU «Sovkhoznaya secondary school» Kyzylzhar district of the North Kazakhstan region.

The experiment was carried out in order to check the effect of additional physical education classes on the functional state of 11-13 years old schoolchildren.

To process the data obtained during the study, we used the methods of statistical processing of research materials: arithmetic mean, standard deviation, Student's t-test, percentage ratio. Data processing was carried out using Microsoft Excel 2010.

The increase in the result of schoolchildren attending only PE classes:

- the increase in the result of the Martinet-Kushelevsky test on average for the group was 9.5%.
- the group score of the Ruffier index improved by 10%
- Improvement in the performance of the Stange test by 5.2%

The increase in the results of schoolchildren who are additionally involved in athletics and wrestling:

- at the end of the study, results were obtained with significant differences ($P \leq 0.05$) for the proposed samples. There were significant differences between the groups in all three tests. The results of the study show us the difference between schoolchildren who attend only PE classes at school and schoolchildren who additionally attend athletics and freestyle wrestling club. At the stage of secondary diagnosis, there are significant differences, which is the result of the introduction of additional physical activity.
- the results in the Martinet-Kushelevsky test increased by 23.5% in those involved in athletics club and by 15.9% in the group engaged in additional wrestling club.
- the indicators of the Ruffier index improved by 64% in those who are additionally involved in athletics club and by 25% in the freestyle wrestling group.
- as for the results of the Stange test, freestyle wrestlers increased their result by 12.2%, while athletes increased by 16.8%.

It was revealed that additional classes with 11-13 years old schoolchildren in athletics have a higher increase in test results than with schoolchildren involved in freestyle wrestling.

According to the results obtained during repeated testing, the indicators of the functional state improved in all three groups. At the same time, the indicators of schoolchildren who attend only PE classes at school increased insignificantly, compared with the other two groups.

Conclusion An analysis of the special literature allows us to say that specialists in physical education and sports consider one of the main tasks of physical education in a general education school to be an increase in the level of the functional state of schoolchildren. To solve this and other equally important problems, students are used to engage in additional physical activity after school hours. Combining physical education with additional general physical training helps to improve physical performance and overall health.

We have determined the indicators of the functional state of 11-13 years old schoolchildren who are engaged only in physical education classes and 11-13 years old schoolchildren who are additionally involved in the athletics and freestyle wrestling clubs, during which it was found that the indicators of athletes and wrestlers significantly exceed those of those involved only in PE classes.

The influence of additional classes in athletics and freestyle wrestling on the functional state of 11-13 years old schoolchildren was determined: the increase in the «Athletics» group according to the studied indicators ranged from 17 to 63%; in the group «Freestyle wrestling» - from 12 to 25%; in the group «Physical education» - from 5 to 10%.

REFERENCES:

1. Landa, B.H. Methods of complex assessment of physical development and physical fitness / B.Kh. Landa. - 3rd ed., Rev. and additional - Moscow: Soviet Sport, 2006. - 208 p.
2. Matveev, A.P. Theory and methodology of physical education / A.D. Matveev. - Moscow: Physical education and sport, 2006. - 254 p.
3. Morozov, V.O. Physical culture and healthy lifestyle: textbook / V.O. Morozov, O.V. Morozov. - 3rd ed., Sr. - Moscow: FLINTA, 2015. - 214 p.: ill.; 21 cm; ISBN 978-5-9765-2443-9
4. Safoshin, A.V. Oriental martial arts as a means of physical education of schoolchildren in classroom and extracurricular forms: author. dis. ... cand. ped. Sciences / A.V. Safoshin. - Moscow, 1998. - 30 p.
5. Trofimov, P.O. Athletics at school / P.O. Trofimov. - Moscow: Physical culture and sport, 2002. - 257 p.
6. Sheptikina, T.S. The mode of life of schoolchildren and the strategy of planning physical education / T.S. Sheptikina, S.A. Sheptikin, S.I. Shapovalov, M.S. Bludilina // Physical education and sports training, 2014. - No. 4 (10). - pp. 44-49
7. Shikota, I. I. Physical development and the formation of physical fitness of schoolchildren aged 11-17 years through additional athletics: abstract of dis. candidate of pedagogical sciences: 13.00.04 / Shikota Inga Igorevna; [Place of protection: Krasnoyar. state ped. university]. - Krasnoyarsk, 2007. - 24 p.

ИНКЛЮЗИВТІ ОҚЫТУДАҒЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

Дайынбаев Б. О. - дене шынықтыру пәнінің мұғалімі, Жетісу облысы, Кербұлақ ауданы, Аралтөбе орта мектебі

Түйіндеме

ИНКЛЮЗИВТІ ОҚЫТУДАҒЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

Дайынбаев Б. О.

Мақалада дене шынықтыру саласындағы инклюзивті білім берудің ерекшеліктеріне назар аударылған. Денсаулығында ауытқулары бар балалардың физикалық жетілуіне жағдай жасау мүмкіндіктері қарастырылған. Денсаулық жағдайында ауытқулары бар балалар үшін дене шынықтыру және спорт сабақтарын дененің жүйелі бұзылыстарын ескере отырып, денсаулық жағдайының ерекшеліктерін ескеру қажет. Оқу кезеңінде инклюзивті білім беруде дене шынықтыру және спорт саласының мамандарын тереңдетіп даярлау бүгінгі қоғам талабы болмақ.

Түйін сөздер: инклюзивті білім беру, денсаулық, спорт, қоғам.

Резюме

Summary

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ИНКЛЮЗИВНОМ ОБУЧЕНИИ

PHYSICAL EDUCATION IN INCLUSIVE LEARNING

Дайынбаев Б. О.

Dainbayev B. O.

В статье основное внимание уделяется особенностям инклюзивного образования в области физической культуры. Рассмотрены возможности создания условий для физического развития детей с нарушениями здоровья. Занятия физкультурой и спортом для детей с отклонениями в состоянии здоровья необходимо проводить с учетом особенностей состояния здоровья с учетом системных нарушений организма. В период обучения углубленная подготовка специалистов в области физической культуры и спорта в инклюзивном образовании станет требованием современного общества.

Ключевые слова: инклюзивное образование, здоровье, спорт, общество.

The article focuses on the features of inclusive education in the field of Physical Culture. The possibilities of creating conditions for the physical maturation of children with health disorders are considered. Physical education and sports for children with disabilities in the state of health should be carried out taking into account the peculiarities of the state of health, taking into account systemic disorders of the body. During the training period, in-depth training of specialists in the field of physical culture and sports in inclusive education will become a requirement of modern society.

Keywords: inclusive education, health, sport, society.

Кіріспе

Біздер мүмкіндігі шектеулі балаларды қоғамнан алшақтатпауымыз қажет. Мүмкіндігі шектеулі балалар да басқа балалармен бірдей мүмкіндікте білім алуы қажет. Қазірдің өзінде инклюзивті білім беруді енгізу қажеттілігі туындап отыр. Қазіргі таңда инклюзивті білім беру мәселесі әлемдегі өзекті проблемаға айналып отыр. Біздің елде де бұл мәселе назардан тыс қалдырылмады. Қай пән болмасын, ол онай болсын, қиын болсын инклюзив оқушы өз мүмкіндігіне қарай білім алуға тиіс.

Қазіргі уақытта дене тәрбиесі және спортпен айналысу денсаулықты нығайтуға, физикалық және әлеуметтік оңалтуға, бейімделуге мұқтаж адамдардың барлық санаттарын қамтиды; жеке тұлғаның физикалық және рухани мәдениетінің негіздерін қалыптастыруды, салауатты өмір

салты мен белсенді және ұзақ мерзімді жүзеге асырылатын құндылықтар жүйесі ретінде денсаулық ресурстарын арттыруды көздейді. Дене тәрбиесі мен спорттың, дене шынықтыру білімінің рөлін арттыру мәселесі соңғы уақытта денсаулық көрсеткіштерінің нашарлауына және адамдардың физикалық деградациясына байланысты өзекті болып отыр.

Дене шынықтыру сабақтарында инклюзивті оқыту бүгінгі күні үлкен жауапкершілікпен қарауды талап ететін мәселе болып тұр. Себебі, денсаулығына байланысты ауытқулары бар балалар өздерін басқа балалардан төмен санап, қозғалыс кезінде өздерінің олардан кем екенін сезіп, біліп тұрады. Ал шебер мұғалім дәл сол инклюзивті оқушының қимыл-әрекетіне баса назар аударып, оны мақтап-мадақтап, спортқа деген қызығушылығын арттыра алса ол оқушы

өзін басқалардан төмен санамайды және сыныптастары да оны келеке етпейді. Инклюзив балалар өздерін қоғамнан алшақтатпауы үшін және дені сау балаларға қарап, өздерін төмен сезінбеуі үшін оларды әрдайым мақтап-мадақтап, ол оқушыға болмаса оқушыларға жеке солардың жасай алатын жаттығуларын жасатуға, солардың икеміне келетін ойындар ойнатуға мұғалім жұмыс жасауы қажет. Әр мұғалім өз тәжірибесін талдап, өз қызметінің жағымды және жағымсыз жақтарын атап өтуі керек, жыл сайын балалармен үнемі жұмыс істей отырып, балаларды жандандыру, ынталандыру, оқуға деген ынтасын арттыру үшін бірдеңе жетіспейтінін түсіне отырып, сол қателіктің орнын толтырып отыру керек. Бағалау-бұл оқыту мен оқудан кейін жүзеге асырылатын әрекет.

Ерекше қажеттіліктері бар балалардың дене шынықтыру сабақтарындағы инклюзиялардың білім беру процесі-бұл барлық жоғары дамыған елдер қатысатын әлемдік үдеріс. Мұндай балаларға білім беруді ұйымдастырудың жаңа тәсілі белгілі бір деңгейіне жеткен қоғам мен мемлекеттің әлеуметтік тапсырысы ретінде белгіленуі тиіс.

Осылайша, дене шынықтыру сабақтарында инклюзивті білім беру кәсіби және жеке дайындыққа ерекше талаптар қояды, бұл инновациялық білім беру процесінде кәсіби қызметті жүзеге асыруға әкеледі.

Қазіргі кезеңде білім алушыларды әлеуметтендіру және бейімдеу мәселелері бірінші орында. Сондықтан инклюзивті білім беру стандарттарын енгізу нәтижелі, жүйелі инновацияның қатарына жатады.

Инклюзия-бұл барлық деңгейдегі білім беруді дамытудың прогрессивті бағыты. Бұл инновация білім беру ұйымдары қызметінің әртүрлі салаларын қозғайды: басшылық, педагогтардың, білім алушылардың, ата-аналардың ынтымақтастығы, қоғаммен байланысты іске асыру, инновациялық қызметті талдау және ақпараттық қамтамасыз ету. Инклюзивті оқытуды дамытудағы жүйелі тәсіл білім беру саласындағы мемлекеттік саясат деңгейінде және өңірлер деңгейінде де жүзеге асырылады.

Зерттеудің өзектілігі

Оқушылардың психофизикалық денсаулығын және инклюзивті білім беру жағдайларына бейімделу ерекшеліктерін зерттеу пәнаралық зерттеулердің өзекті бағыты болып табылады.

Бірінші сыныпқа түсе отырып, тіпті денсаулығына байланысты проблемалары жоқ мектеп оқушылары да стрессті бастан кешіреді, жаңа ерекше жағдайларға – қиын оқу жүктемелеріне, жеке жауапкершіліктің артуына және жаңа әлеуметтік байланыстарға түседі.

Сонымен қатар, жаңа әлеуметтік-білім беру жағдайларына түсе отырып, денсаулығы шектеулі бастауыш мектеп жасындағы балалар сыныптастарымен қарым-қатынас кезінде қашықтықты сақтай отырып, бірнеше есе ыңғайсыз және стрессті сезінеді. Тиісінше, олар бейтаныс ортада болумен байланысты алаңдаушылықты арттырады. [8]

Көп жағдайда инклюзивті білім беру мүмкіндігі шектеулі балаларды оқытудың қиындықтары, оқу жүктемелеріне бейімделу процесінде олардың денесінің функционалдық жағдайының нашарлауымен байланысты болып келеді. Бейімделу мен бейімделмейтін жағдайлардың дамуы инклюзия жағдайында оқитын балалардың ақыл-ой және қозғалыс белсенділігінің төмендеуіне ықпал ететін фактор болып табылады.

Зерттеушілердің пікірінше, қазіргі білім беру жағдайында мүмкіндігі шектеулі балаларды интеграциялау және әлеуметтендіру мәселесін шешуде дене шынықтыру және спорт маңызды болып табылады. Дене шынықтыру инклюзивті оқыту жағдайларына бейімделуді жақсартудың және бастауыш сынып оқушыларының психофункционалды жағдайын түзетудің тиімді құралы бола алады. Қозғалыс кез-келген аурудың емі екенін естен шығармағанымыз дұрыс.

Баланың денесінің қалыпты жағдайда қалыптасуы мен дамуының маңызды шарттарының бірі-қозғалыс. Қозғалыс белсенділігінің көмегімен мидың үлкен жарты шарларының кортекс аймақтары дамиды, орталықаралық үйлестіру жақсарады, психофизикалық жағдайдың кемшіліктерін түзету мүмкін болады, анализатор жүйелері мен жоғары психикалық функциялардың моторлық байланысы қалыптасады.

Қозғалыс оқушы денесінің оңтайлы жұмыс істеуін қамтамасыз ете отырып, ақыл-ой мен физикалық өнімділікті арттырады. Осыған сәйкес, мүмкіндігі шектеулі жандардың инклюзивті оқыту жағдайларына бейімделуін жақсарту үшін дене шынықтыру құралдарын қолдану тиімді болып табылады.

Сонымен қатар, мүмкіндігі шектеулі жандардың инклюзивті білім беру жағдайына бейімделуінің физиологиялық ерекшеліктерін зерттеу негізінде жүзеге асырылуы мүмкін өзінің компенсаторлық механизмдерін жұмылдыруға баса назар аудару қажет.

Денсаулығында ауытқулары бар оқушыларда дене шынықтыру пәні:

- негізгі физикалық қасиеттерді дамытуға;
- ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін арттыруға;
- қозғалыстың ми жүйесіне әсер етуі;

- дене-қозғалыс қасиеттерін қалыптастыруға, сақтауға және пайдалануға арнайы білім кешенін қалыптастыруға бағытталады.

Осы оңәсерлерден басқа, инклюзивті білім беру дене шынықтыру сабағында артықшылықтары да жоқ емес. Инклюзивті білім беру принциптері қолдауға, өзара көмекке, теңдік пен достыққа негізделген. Мүмкіндігі шектеулі бала үшін оның дені сау балалармен тең қарым-қатынас жасай алатындығын түсіну, басқа балалармен қарым-қатынас жасау үшін қандай қасиеттер қажет екенін түсіну, өзінің физикалық әлеуетіне көз жеткізу маңызды. Дені сау балалар да осындай сабақтардың оң тәжірибесіне ие болатыны сөзсіз. Олар үшін бұл сабақтар қарым-қатынас пен эмоционалды саланы дамытудың, өзіншілдік көзқарастарды немесе артықшылық кешенін жеңудің жаңа дағдылары болып табылады. Білім беру процесіне бірлесіп қатыса отырып, дені сау балалар мен мүмкіндігі шектеулі балалар бір-біріне деген толерантты қатынасты үйренеді. [1]

Инклюзивті оқушыларды дене шынықтыру сабағына қатыстыру арқылы пән мұғалімі көптеген жетістіктерге қол жеткізе алады. Ерекше білімді қажет ететін оқушылар сынып алдында:

- өзін ешқайсынан кем санамау;
- сыртқы әлеммен жоғалған байланысты қалпына келтіру,
- қоғаммен қауышу үшін қажетті жағдайлар жасау,
- қоғамдық пайдалы еңбекке қатысу және өз денсаулығын оңалту.
- Сонымен қатар, дене шынықтыру және спорт халықтың осы санатын психикалық және физикалық жетілдіруге көмектеседі, олардың әлеуметтік интеграциясы мен физикалық оңалтуына ықпал етеді. [6]

Қорытынды Мүмкіндігі шектеулі балалардың болашағының қандай болатынын ешкім білмейді де айта да алмайды. Сондықтан оларды дені сау балалармен қатар қойып, қандай іс-шара болмасын қалдырмай қатыстыру қажет. Сонымен қатар мүмкіндік болса ерекше білімді қажет ететін мектептегі барлық оқушыларды жинап, бір спорт үйірмесін де жүргізуге болады. Ол спорт үйірмесіне қатысқан оқушы өзі секілді балаларды көріп, олармен бірге қозғалып, спортқа деген, дене шынықтыру пәніне деген көзқарасын өзгертеді. Бірден дұрыс қозғалыстағы балаларға қосып оның психологиясын бұзбас үшін алдымен өзі секілді балаларды жинап, эстафеталық ойындар,

ұлттық ойындар ойнатып бейімдеу қажет. Содан кейін ғана сынып оқушыларымен бірге ешбір жарыс, сайыстардан бөлектетпей қатыстырып отыру керек.

Жаңа Қазақстанға жан-жақты, білімді, дені сау ұрпақ керек екенін жадымыздан шығармайық!

ПАЙДАЛАНҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. В. Данилова «Ерекше қажеттіліктері бар оқушыларға инклюзивті білім беруде дене тәрбиесін ұйымдастыру мәселесі» Жас ғалым мектебі: XIII Бүкілресейлік материалдар. ғылыми.- тәжірибе. конф. бірге халықаралық. қатысу. - Калининград, 2019. - Б.49-52.

2. Н. Е. Ерешко «Шетелдік ғылыми-әдістемелік әдебиеттер негізінде инклюзивті спорттық сабақтарды құру принциптері» ғылыми ізденіс. — 2017. — № 4. - Б.59-62.

3. 1. М. А. Казарян «Қазіргі мектеп жағдайындағы дене шынықтыру құралдарымен балаларға инклюзивті білім беру» ғылыми форум: педагогика және психология: XXVI Халықаралық материалдар бойынша СБ. ст. ғылыми.- тәжірибе. конф. - Мәскеу, 2019. - 5-8.

4. Н. В.Карягина «Дене шынықтыру сабақтарында инклюзивті білім беру» - Майкоп, 2019. — 152-156 ББ.

5. Е. В. Кетриш «Дене шынықтыру саласындағы инклюзивті білім беру мәселесі туралы» / Е. В. Кетриш / / Сібір педагогикалық журналы. — 2015. — № 3. — 121-124 ББ.

6. М. А. Лозовая «Бейімделгіш дене шынықтыру және спорт. Дене тәрбиесі саласындағы инклюзивті білім берудің қазіргі жағдайы мен даму перспективалары». - Сургут, 2019. — 223-226 ББ.

7. 3. В. Данилова «Ерекше қажеттіліктері бар оқушыларға инклюзивті білім беруде дене тәрбиесін ұйымдастыру мәселесі» - Калининград, 2019. - Б.49-52.

8. Корсунова И. Ю., Трущелева а.в. инклюзивті білім беру жүйесі туралы заманауи ғылыми түсініктер // Шекарасыз әлем: студенттер мен жас ғалымдарға арналған бүкілресейлік ғылыми-практикалық конференция материалдары / ред. С. В. Бобрышова, Е. С. Слю - саревой және т. б. - Ставрополь: SGPI басылымы, 2012 ж.

ӘОЖ 796.032.2

ОЛИМПИАДА «МАЛЫЕ ОЛИМПИСКИЕ ИГРЫ»

Данилова Н.П. – преподаватель физической культуры

Ертихал А.Ж. – преподаватель физической культуры

Жомартов М.К. – преподаватель физической культуры, Высший педагогический колледж, город Щучинск, Казахстан

Түйіндеме

«КІШІ ОЛИМПИАДА ОЙЫНДАРЫ» ОЛИМПИАДАСЫ

Данилова Н.П., Ертихал А.Ж., Жомартов М.К.

Дене шынықтыру пәнінен олимпиада - студенттердің экстремалды жағдайларда шешім қабылдау қабілетін анықтау, жауап беру икемділігін көрсету, сондай-ақ топтық және жеке тапсырмаларды орындау барысында ең жоғары нәтижеге жету мақсатында өткізіледі. Бұл мақалада кіші олимпиада ойындары туралы айтылған.

Түйін сөздер: Олимпиада, патриотизм, география, анатомия, интеллектуалды дартс.

Резюме

Summary

ОЛИМПИАДА «МАЛЫЕ ОЛИМПИСКИЕ ИГРЫ»

OLYMPIAD «SMALL OLYMPIC GAMES»

Данилова Н.П., Ертихал А.Ж., Жомартов М.К.

Danilova N.P., Ertikhal A.Z., Zhomartov M.K.

Олимпиада по физической культуре проводится с целью выявления у обучающихся способностей по принятию решений в экстремальных условиях, проявления гибкости реагирования, а также для достижения наивысшего результата, в ходе выполнения командных и индивидуальных заданий. В этой статье рассказывается о малых Олимпийских играх.

Ключевые слова: олимпиада, патриотизм, география, анатомия, станции, дартс.

The Olympiad in physical culture is held in order to identify students' ability to make decisions in extreme conditions, to demonstrate the flexibility of response, as well as to achieve the highest result in the course of performing team and individual tasks. This article talks about the Junior Olympic Games.

Key words: Olympiad, patriotism, geography, anatomy, intellectual darts.

Введение

Мероприятие проходит в два этапа. Все задания рассчитаны на 12 участников (6 юношей, 6 девушек). В первом туре, кроме этапа разминки, участники проходят испытания и зарабатывают индивидуальные баллы. Второй тур включает в себя командную работу. Команды определяются уже на первом этапе.

1 этап «Докажи себе, что ты лучший»

1. Построение. Приветствие. Звучит гимн Республики Казахстан.

Сообщение целей и задач хода мероприятия.

2. Общие развивающие упражнения в виде подвижной игры. Звучит ритмическая музыка.

Правила: участники делятся на две команды, в очередности - юноша-девушка. Участники становятся в две шеренги лицом к другу. Ответственный объясняет и показывает упражнение, задача участников начать выполнение упражнения под музыку, как только музыка заканчивается, или же звучит сигнал инструктора, участники берут друг друга за руки

и перемещаются на место противоположной команды. Чья команда справится быстрее - зарабатывает один балл. Командные баллы сохраняются до второго тура.

Комплекс ОРУ

I. И.п. основная стойка, руки на поясе
наклоны головы

1-2 вперед/назад,

3-4 влево/вправо (повтор 8-10 раз)

II. И.п. тоже, руки перед собой

наклоны головы

1-2 влево-3-4 вправо (повтор 8-10 раз)

III. И.п. тоже, руки к плечам
вращения плечевым поясом

1-4 – вперед

5-8 – назад

IV. И.п. средняя стойка, руки опущены вниз
круговые вращения прямыми руками

1-4 вперед

5-8 назад (повтор 4 раза)

V. И.п. тоже, руки перед грудью

1-2 отведения согнутых рук

3-4 отведения прямых рук (повтор 8-10 раз)
VI. И.п. широкая стойка, руки прямые над головой в замке
наклоны туловища
1 - вперед
2 - назад
3 - влево
4 - вправо (повтор 8-10 раз)
VII. И.п. тоже, руки прямые над головой в замке
наклоны туловища
1-2 вправо, 3-4 влево (повтор 10-12 раз)
VIII. И.п. тоже, руки на поясе
наклоны туловища вперед
1 – наклон к правой ноге
2 – наклон посередине
3 – наклон к левой ноге
4 – и.п. (повтор 10-12 раз)
IX. И.п. средняя стойка, руки на поясе
выпады
1-4 - выпад вперед – правой ногой
5-8 выпад вперед левой ногой (повтор 10-12 раз)
X. И.п. средняя стойка, руки вперед в стороны разноименные махи ногами
1-2 – мах правой ногой к левой руке,
3-4 - мах левой ногой к правой руке (повтор 8-10 раз)
XI. И.п. средняя стойка, руки вдоль туловища комплекс упражнений
1 - прогнуться в спине, руки над головой
2-выполнить наклон вперед, коснуться пальцами пола, колени не сгибать
3 – выполнить присед, руки перед собой
4 – и.п.(повтор 12-14 раз)
XII. Прыжки на двух ногах
1-вперед
2-назад
3-вправо
4-влево
XIII. Прыжки на одной ноге
1-2 – на правой ноге
3-4 - на левой ноге
Озвучивание баллов. Определение победителей.

Основная часть.

1 этап «Путешествие по станциям»

Распределить студентов по станциям по 4 человека.

Студенты будут выполнять задания по станциям, в которых они смогут заработать индивидуальные баллы, благодаря своим физическим и интеллектуальным способностям. Участники поочередно выполняют задания. После того, как все участники завершают задания – все переходят на следующую станцию против часовой стрелки. За каждой станцией закреплен инструктор.

1 станция

«Интеллектуальный дартс»

Инструктор: Жомартов М.К. Задание: каждый участник выполняет бросок дротиком в «цель» (воздушный шар), внутри шарика карточка с именем казахстанского деятеля. Задача участника – найти среди портретов других известных личностей, того, кто ему попался в карточке, озвучить информацию об этой личности, затем положить карточку в нужную ячейку. Если же участник попадает точно в цель, он зарабатывает - 5 баллов, если же он правильно определяет портрет деятеля, участник зарабатывает - 10 баллов. Если участник добавляет интересный факт о жизни деятеля, он дополнительно зарабатывает – 5 баллов. Каждому участнику предоставляется две попытки. Ответственный фиксирует результат каждого участника в протокол.

В галерее изображений будут вывешены портреты следующих деятелей: Шәмші Қалдаяқов, Ыбрай Алтынсарин, Міржақып Дулатов, Ахмет Байтұрсынов, Әлихан Бөкейханов, Мұхтар Әуезов, Сәкен Сейфулин, Шоқан Уәлиханов, Дінмұхамед Қонаев, Бауыржан Момышұлы.

2 станция

«Географическая станция»

Инструктор: Данилова Н.П.

Задание на время: перед стартом каждому участнику инструктор дает карточку с тремя вопросами для ознакомления. По сигналу участник выполняет ускорение из низкого старта, в виде челночного бега. Затем участник выполняет остановку перед гимнастическим матом, следом выполняет три кувырка вперед. После чего, участник ускоряется к доске, на которой расположена географическая карта мира. Задача участника отметить на карте мира заданные ему страны.

Ответственный фиксирует результат каждого участника в протокол:

- если участник с помощью заданных вопросов нашел три страны - зарабатывает 10 баллов;

- если участник отметил все страны и выполнил задание в минимальный отрезок времени, он зарабатывает – 20 баллов;

- участники, нашедшие все страны, со средними показателями оцениваются 12, 15, 17 баллами;

- участники, не нашедшие 1 страну, оцениваются в 7 баллов, 2 страны – 6 баллов.

Вопросы-карточки:

1 карточка

1. Великий футболист Лионель Месси, в раннем возрасте столкнулся с серьезной болезнью. Врачи диагностировали у него дефицит гормона роста: рост Месси в 10 лет был всего 127 см, а вес - около 30 кг. Если бы болезнь продолжила прогрессировать, то спортивная биография Месси так бы и закончилась, едва начавшись. Отметьте на карте мира родину футбольного игрока Лионеля Месси (Аргентина).

2. В 1969 году группой учёных был обнаружен уникальный археологический объект могильник Золотого человека. Найденному Золотому человеку было 16 лет, его рост составлял примерно 165 см. Отметьте на карте страну, в которой был найден золотой человек (Казахстан).

3. Отметьте на карте мира страну, в которой прошел последний чемпионский бой по боксу Геннадия Головкина с Саулем Альваресом (Соединенные Штаты Америки).

2 карточка

1. Эта страна является самой крупной страной в регионе Магриб в Северной Африке. От побережья Средиземного моря это государство простирается на юг, глубоко в сердце Сахары – огромной пустыни с экстремальными погодными условиями. Несмотря на то, что значительная часть страны лежит в пустыне, эта страна обладает разнообразным климатом. О какой стране идёт речь? (Алжир)

2. Шелковый путь - самый длинный и исторически важный наземный торговый путь в мире. Торговля началась тысячи лет назад, потому что торговцы обнаружили, что перевоз продуктов был прибыльным и шелк был одним из основных предметов торговли. Укажите страну, откуда начинался самый известный маршрут шелкового пути (Китай).

3. Укажите на карте единственную в мире страну, территория которой омывается четырнадцатью морями. Балтийское море, Чёрное море, Азовское море, Моря Северного Ледовитого океана, Баренцево море, Печорское море, Белое море, Карское море, Море Лаптевых, Чукотское море, Моря Тихого океана, Берингово море, Японское море, Охотское море (Россия).

3 карточка

1. Сюда не пускают тех, у кого не удален зуб мудрости и аппендикс. Связано это с тем, что на станциях этого материка не проводятся хирургические операции, поэтому перед поездкой сюда, нужно удалить зубы мудрости и аппендикс, даже если они абсолютно здоровы. Речь идёт о самом южном континенте земного шара, который вечно покрыт сплошным слоем льда. (Антарктида).

2. Древние Олимпийские игры были дискриминационными. Женщины не допускались для участия в них, даже до просмотра, а из мужчин могли принимать участие только полноправные граждане этой страны. Отметьте на карте страну – родину Олимпийских игр (Греция).

3. Эта страна подарила всему миру беспроводной интернет. Открытие было сделано в 1998 году, и по сей день, власти этой страны намерены судиться с любой компанией, которая использует Wi-Fi без лицензии. Эта страна находится на шестом месте по площади и занимает целый континент, который является самым маленьким в мире. О какой стране идет речь? (Австралия).

4 карточка

1. Фудзияма, сакура, Хоккайдо - в какой стране находятся эти объекты? (Япония)

2. Эта страна имеет 20 областей, каждая из которых имеет свой диалект и традиции. Жители этой страны используют в своей речи более 250 жестов руками. Активная жестикуляция связана с различиями в диалектах и эмоциональностью жителей этой страны. По своим очертаниям эта страна напоминает сапог с высоким голенищем и островом в форме каблука (Италия).

3. Одиннадцатиметровый штрафной удар в футболе был назван в честь ирландца Джона Пенальти, который был экспертом в футбольных правилах и в 1891 году предложил назначать штрафной удар за грубую игру в штрафной площадке противника. Отметьте на карте страну, в которой зародился футбол (Англия).

5 карточка

1. Это островное государство в Индийском океане, расположенное к югу от Индии и Шри-Ланки многие считают «райским местом». Эти острова находятся почти на экваторе, и поэтому среднегодовая температура здесь составляет 25-30 градусов. Ночная температура отличается от дневной всего на 1-2 градуса. Кстати, это самая маленькая мусульманская страна в мире. Укажите страну на карте мира (Мальдивы).

2. Лучшим бомбардиром «Селесао» являлся великий футболист - Пеле. В желто-зеленой форме он забил 77 голов за 93 игры. Укажите на карте страну, которая является родиной футболиста Пеле (Бразилия).

3. Премьера первого чистокровного автомобиля «BMW» состоялась 1 апреля 1932 года, который после нескольких лет существования завоевал признание общественности. История марки «Audi» началась в 1910 году. Первый «Mercedes» появился уже в самом начале XX века - в 1901 году. Отметьте страну на карте, которая является производителем марки автомобилей – Audi, BMW, Mercedes (Германия).

6 карточка

1. До тех пор пока в Англии не был построен Линкольнский собор Девы Марии в 1311 году, Великая пирамида Гизы удерживала титул самого высокого строения в мире, созданного руками человека. Пирамиды, фараоны, сфинкс, Каир - отметьте на карте, в какой стране находятся эти объекты? (Египет)

2. Самый большой остров нашей планеты покрыт ледниками. От его ледников иногда откалываются айсберги огромных размеров, которые составляют сотни метров в длину. Этот остров поставляет в Атлантический океан по 10-15 тысяч айсбергов ежегодно. Айсберг, потопивший «Титаник», откололся именно от ледника этого острова. Укажите на карте, о каком острове идет речь (Гренландия).

3. На этом континенте протекает вторая по длине река в мире - Нил. Ее протяженность 6850 километров. Укажите на карте мира второй материк по площади (Африка).

7 карточка

1. В Чёрном море обитает 2500 видов животных. Это очень мало. Для сравнения, в Средиземном море живет около 9000 видов обитателей. Отметьте на карте, какую страну омывают Средиземное и Чёрное моря? (Турция)

2. Шахматы - это прекрасный способ улучшить память не только детей, но и пожилых людей. Игра по праву считается отличным средством в борьбе с болезнью Альцгеймера. Укажите на карте мира, в какой стране зародился вид спорта «шахматы» (Индия).

3. Вокруг Джакарты сейчас возводится дамба, которая должна полностью отсечь город от залива, на берегу которого он стоит. Это должно спасти город от неминуемого затопления, которое с каждым годом становится всё более и более реальной перспективой. Укажите на карте страну, столицей которой является Джакарта (Индонезия).

8 карточка

1. Площадь этой страны составляет 9,5 миллионов квадратных километров, а население превысило 1,4 миллиардов человек. Отметьте страну на карте, которая превосходит все страны по численности населения (Китай).

2. Чингисхан оставил огромное потомство. Он считал, что чем больше у человека потомства, тем он значительней. В его гареме насчитывалось несколько тысяч женщин, и многие из них родили от него детей. Отметьте на карте мира родину первого великого хана тюркских племён Чингисхана (Монголия).

3. Официально самый крупный счёт в хоккее с шайбой - 92:0. Произошло это в матче Южной Кореи с Таиландом в 1987 году. Нападающий южно-корейской команды Донгван Сонг забил

31 гол. Примечательно, что ворота таиландцев в среднем поражались каждые 39 секунд. Укажите на карте страну, которая является родоначальником хоккея (Канада).

9 карточка

1. Эта страна является четвертой по площади страной Африки и 16 – ой в мире. Большая часть её обширной территории занимает пустыня. На западе она граничит с Алжиром, на северо-западе с Тунисом, на юге с Чадом и Нигером, на юго-востоке с Суданом, на востоке с Египтом. На севере омывается Средиземным морем. О какой стране идет речь? (Ливия).

2. Скульптор Фредерик Огюст Бартольди вдохновился победой антирабовладельческих сил в одной из гражданских войн и создал известную на весь мир скульптуру. С 1984 года эта скульптура входит в список Всемирного наследия ЮНЕСКО. Речь идет о статуе Свободы. В какой стране она находится? (Соединенные Штаты Америки).

3. Наиболее известным океаническим течением на нашей планете является Гольфстрим - мощный тёплый поток, обеспечивающий странам Западной и Центральной Европы мягкие, благодатные климатические условия. Гольфстрим является глобальным фактором влияния на климат. Отметьте на карте мира, в каком океане находится течение Гольфстрим (Атлантический океан).

10 карточка

1. Первый чемпионат мира по футболу стал единственным, где все матчи проводились в одном городе-столице – Монтевидео, где были задействованы 3 стадиона. Причем стадион «Сентенарио» не был достроен до конца, и обустройство проводилось между матчами. Отметьте страну, в которой прошел первый чемпионат мира по футболу в 1930 году (Уругвай).

2. Эта страна единственная на сегодняшний день Империя в мире. Учебный год здесь начинается в апреле. Именно это государство является родиной многих боевых искусств, в том числе «айкидо», «карате». О какой стране идёт речь? (Япония)

3. Эта страна является самой посещаемой страной в мире. К тому же, она имеет самое большое количество часовых поясов - 12. Отметьте на карте эту страну (Франция).

11 карточка

1. Эта страна расположена в одной из самых сильных зон землетрясений и вулканов на Земле – «Огненном кольце». К тому же это государство подарило миру шоколад, кукурузу и перец чили. О какой стране идёт речь? (Мексика).

2. На Зимних Олимпийских Играх в городе Шамони в 1924 году провели первые в истории «соревнования военных патрулей» – вид спорта

очень похожий на современный биатлон. В какой стране проходили первые зимние Олимпийские игры по биатлону? (Франция).

3. Символом этой страны считается бескрылая птица киви, которая не обитает больше нигде на Земле. Люди появились на территории этой страны значительно позже, чем на большинстве других частей земного шара. Даже коренной народ «маори» обосновался на островах лишь в середине 13 века, примерно в 1250 году. Здесь жители первыми встречают восходящее солнце. Эта страна расположена близ Австралии. Укажите это государство на карте мира (Новая Зеландия).

12 карточка

1. Впервые играть в волейбол начали в 1895 году. Преподаватель физической культуры колледжа - Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Отметьте на карте мира страну, в которой зародился этот вид спорта (Соединенные Штаты Америки).

2. Это море отличается от всех других российских морей тем, что здесь нет ни одного острова с постоянным населением, кроме сотрудников полярных станций. Расположенное в холодных северных краях море - край суровой природы, выжить в которой непросто. Ведь это море находится в районе с тяжелыми погодными условиями и вечной мерзлотой. Отметьте на карте мира море, о котором идет речь (Море Лаптевых).

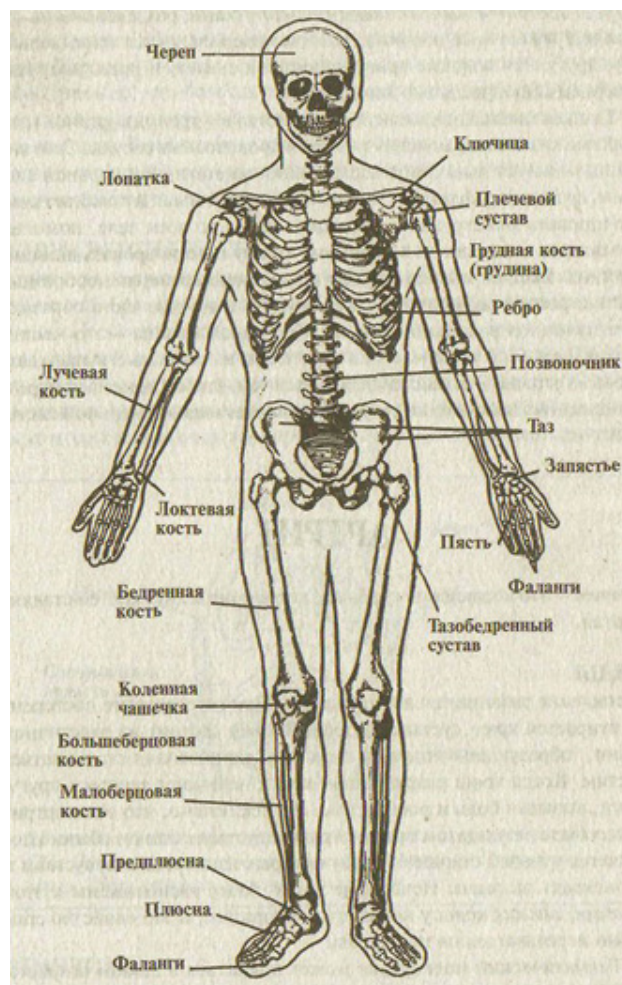
3. Древний город Ташкент — самый крупный город Средней Азии. Этот город славится национальным блюдом – праздничным пловом - одна из самых насыщенных вариаций традиционного блюда. Он готовится на большом количестве масла и с большим содержанием жира; в качестве специй используются зира, черный перец, куркума, нут, изюм, барбарис и другие. Подают его с перепелиным яйцом и казы. Центр плова можно считать одной из достопримечательностей Ташкента. Здесь ежедневно готовят плов в пяти казанах. Столицей какого государства является этот город? (Узбекистан).

3 станция

«Анатомический разбор»

Инструктор: Ертихал А.Ж.

Перед участниками карточки, в которых представлены варианты гимнастических упражнений. Задача участника выбрать из всех вариантов одну карточку с подходящим для него



гимнастическим упражнением. Затем, участнику нужно будет объяснить технику и порядок выполнения упражнения. Следом, необходимо целено продемонстрировать избранное упражнение. После окончания упражнения, участник направляется к человеческому скелету, выбирает рандомную карточку. В карточке – набор букв. Задача участника составить из букв слово (кости, мышцы и т.д.). Инструктор оценивает объяснение и технику выполнения упражнения.

Критерии оценивания задания:

- участник чётко объясняет, умеет определять фазы, выполняет упражнение согласно правильной технике, соблюдает технику безопасности, может определить свои ошибки и указать пути их исправления, показывает высокий уровень координационных способностей – 15 баллов.

- участник объясняет упражнение, без определения фаз, но при этом выполняет упражнение согласно правильной технике, показывает средний уровень координационных способностей - 10 баллов.

- участник объясняет упражнение, без определения фаз, выполняет упражнение, не соблюдая правильную технику, показывает низкий уровень координационных способностей - 5 баллов.

Если участник во время анатомического разбора правильно находит часть тела, которая указана на карточке, тогда участник зарабатывает 2 балла, если участник не находит часть тела – 0 баллов.

Ответственный фиксирует результат каждого участника в протокол.

Варианты заданий:

1. Гимнастический мост. Ваша задача выполнить мост из положения «стоя». После того, как вы приняли положение, инструктор устанавливает на ваш корпус набивной мяч весом в 2 килограмма. В таком положении вам необходимо продержаться 30 секунд, не уронив мяч.

Соберите слова-части тела из набора букв, выбрав любую карточку, и укажите их на макете человеческого скелета.

2. Упражнение «Ласточка». Ваша задача принять позу «ласточки». После того, как вы зафиксировали положение, инструктор устанавливает на ваш поясничный отдел набивной мяч весом в 2 килограмма. В таком положении вам необходимо продержаться 30 секунд, не уронив мяч.

Соберите слова-части тела из набора букв, выбрав любую карточку, и укажите их на макете человеческого скелета.

3. Стойка на лопатках. Ваша задача принять «стойку на лопатках». После того, как вы зафиксировали положение, инструктор устанавливает на ваши стопы воздушный шарик. В таком положении вам необходимо продержаться 30 секунд, не уронив предмет.

Соберите слова-части тела из набора букв, выбрав любую карточку, и укажите их на макете человеческого скелета.

4. Стойка на руках у стены. Ваша задача принять стойку. После того, как вы зафиксировали своё положение, инструктор устанавливает на ваши стопы теннисный шарик. В таком положении вам необходимо продержаться 30 секунд, не уронив предмет.

Соберите слова-части тела из набора букв, выбрав любую карточку, и укажите их на макете человеческого скелета.

5. «Коробочка». Ваша задача принять исходное положение. После того, как вы зафиксировались, инструктор устанавливает между вашей головой и

стопами баскетбольный мяч. В таком положении вам необходимо продержаться 30 секунд, не уронив предмет.

Соберите слова-части тела из набора букв, выбрав любую карточку, и укажите их на макете человеческого скелета.

Слова из карточек: ключица, коленная чашечка, плечевой сустав, фаланги, запястье, предплюсна, малоберцовая кость, лопатки, лучевая кость, позвоночник, грудина, большеберцовая кость.

Заключительная часть.

2 этап «Аналитика»

Студенты перемещаются в аудиторию с компьютерами и интерактивной доской.

В начале олимпиады, во время разминки, студенты были поделены на две команды. Уже на первом этапе участники заработали свои первые командные баллы. Участники остаются на протяжении второго этапа в таком же командном составе.

Задача каждой команды: создать презентацию, в которой каждая команда отражает следующие пункты:

1. Название команды
2. Фамилии, имена участников
3. Чему вы научились за время прохождения олимпиады «Малые Олимпийские игры»?
4. Определите свои сильные стороны
5. Определите свои сильнейшие физические качества
6. Определите сильные стороны своих соперников.
7. Как вы считаете, почему именно Ваша команда достойна победы?
8. Регламент анализа:
Обсуждение названия – 3 минуты
Обсуждение хода анализа – 10 минут
Обсуждение вопросов, подбор ответов – 15 минут
Создание презентации (6-8 слайдов) – 20 минут
Выступление каждой команды – 5-7 минут.

Вывод

Во время анализа организаторы считают очки, и выявляют победителя в индивидуальном соревновании. После выступления каждой команды, члены жюри оценивают презентацию каждой команды. Суммируются баллы первого и второго тура.

Организаторы проводят подведение итогов. Награждаются победители.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Кайоли Лука. Месси. Исключительная биография / Пер. с англ. Т. Шуликовой. — М.: Центрполиграф, 2013. — 351 с. — 2500 экз. — ISBN 978-5-227-04747-2.
2. Акишев К. А., Акишев А. К. Происхождение и семантика иссыкского головного убора. — В кн.: Археологические исследования в Казахстане, Алма-Ата, 1979
3. Ланда, Роберт Г. История Алжира. XX век. — М.: 1999.
4. Мамлева Л. А. Становление Великого шёлкового пути в системе трансцивилизационного взаимодействия народов Евразии // *Vita Antiqua*. 1999. № 2. С. 53—61.
5. А. Д. Добровольский, Б. С. Залогин. Моря СССР. Издательство Московского университета, 1982.
6. Лосев К. С. Страна вечной зимы: О ледниковом покрове Антарктиды. — Л.: Гидрометеоздат, 1986. — 112, [16] с. — 92 000 экз.
7. Olympia // Реальный словарь классических древностей / авт.-сост. Ф. Любкер ; Под редакцией членов Общества классической филологии и педагогики Ф. Гельбке, Л. Георгиевского, Ф. Зелинского, В. Канского, М. Куторги и П. Никитина. — СПб., 1885.
8. Мұхамедханов, Қ. Абай мұрагерлері Ахмет Байтұрсынов, Әлихан Бөкейханов, Мағжан Жұмабаев, Жүсіпбек Аймауытов, Міржақып Дулатов өмірі мен шығармашылығы туралы мәліметтер енген/ шығармаларын жинап, зерттеп, өмірбаяндары жазып, баспаға әзірлеген Қ. Мұхамедханов. — Алматы : Атамұра, 1995. — 208 б.
9. Сайбекова Н. Грамматологиялық парадигма: А.Байтұрсынұлы және қазақжазу үлгісінің қалыптасуы (қазақ.). — Алматы: Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, 2020.
10. Байтұрсынов Ахмет// «Календарь дат и событий Костанайской области», Костанайская областная универсальная научная библиотека им. Л. Н. Толстого, Информационно-библиографический отдел, 2010, стр. 29 — 34

УДК 796

ИГРОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ОДНА ИЗ УНИКАЛЬНЫХ ФОРМ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Дьячкова Людмила Юрьевна - Учитель физической культуры, педагог-исследователь, КГУ «Гимназия № 40 отдела образования города Тараз Управления образования акимата Жамбылской области»

Түйіндеме

ОЙЫН ТЕХНОЛОГИЯСЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫН ӨТКІЗУДІҢ БІРЕГЕЙ ФОРМАЛАРЫНЫҢ БІРІ

Дьячкова Л. Ю.

Мақалада оқу процесінде пайдаланатын ойын ұғымы, ойын технологиясы туралы қарастырылған. Мақаланың мақсаты - ойын технологиясының мәнін түсіндіру. «Ойын технологиясы сабақ барысында қалай әсер етеді?» деген сауалға заманауи технология оқушылардың дене тәрбиелерін дамытуға, адамгершілік қасиеттерге тәрбиелеуге және интеллектуалды тұрғыдан дамытуына оң әсер етеді. Қазіргі осындай технологияның көмегімен сабақты өткізудің тиімділігі мен қажеттілігі артып келеді. Бұл мақала дене шынықтыру мұғалімдеріне пайдалы бола алады.

Түйін сөздер: ойындар, жеңіл атлетика сабақтары, спорттық гимнастика

Резюме

Summary

ИГРОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ОДНА ИЗ УНИКАЛЬНЫХ ФОРМ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

GAME TECHNOLOGY IS ONE OF THE UNIQUE FORMS OF CONDUCTING PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Дьячкова Л. Ю.

Dyachkova L.Yu.

В статье рассматривается понятие игры, использование игровой технологии в процессе обучения. Целью статьи является разъяснение сути именно игровой технологии. Как игровая технология влияет на ход урока? Предоставленная информация имеет место в овладении современными технологиями. А также влияние их на развитие физических качеств, воспитание морально-волевых качеств и интеллектуальное развитие. Эффективность и необходимость проведения урока именно с помощью такой технологии. Данная статья полезна для педагогов по физической культуре.

Ключевые слова: игры, уроки по легкой атлетике, спортивная гимнастика

This article discusses the concept of play, the use of game technology in the learning process. The aim of the article is to explain the essence of game technology. How does game technology influence the course of the lesson? The information provided has a place in the development of modern technology. As well as their impact on the development of physical qualities, moral and volitional qualities and intellectual development. The effectiveness and necessity of conducting a lesson using such technology. This article is useful for physical education teachers.

Key words: Games, athletics lessons, sports gymnastics

Введение

Одной из несравнимых форм обучения является игровая технология, позволяющая стандартный урок сделать увлекательным и интересным.

Для развития личности необходима детям игра, так как в ней ребенок учится познавать себя, познавать окружающий его мир и свое место в нем.

Игра - осознанная деятельность, направленная на достижение условно говоря поставленной

цели. Правильно подобранная игра на занятиях - сильное средство для воспитания школьников. Под различными формами игр скрывается немало педагогических возможностей, которые проявляются через игры. Подвижные и спортивные игры - прекрасный активный отдых после умственной деятельности, поэтому они уместны не только на уроках, но и на школьных переменах.

Для раскрытия темы на уроке педагог использует специальные упражнения включая их в игровую деятельность, как в начале, так и на протяжении всего урока. Нарастающие положительные эмоции во время специальных игровых моментах заставляют у участников проявлять свои физические и психические возможности в условиях максимального напряжения, при этом учащиеся не чувствуют усталости. Поэтому необходимо тщательно готовиться и методически грамотно подбирать игровой материал к уроку. Играя в подвижные игры, ребёнок учится самостоятельно овладевать той деятельностью, которую он использует в повседневной жизни. Коллективная игра имеет воспитательное значение сознательной дисциплины у детей, это условие игр.

Одним из основных видов жизнедеятельности учащегося можно назвать игру, наряду с трудовой активностью и учением. Она является удивительным феноменом существования. Особенности игры отражаются в понятии игрового метода, в принципе он может быть применён к различным физическим упражнениям. При этом игровой метод не обязательно связан с общепринятыми спортивными играми или подвижными играми. Игры на уроках физической культуры можно применять и в разделах гимнастики, легкой атлетики.

Цель и задача

Так на уроках гимнастики применяются подвижные игры при построении и перестроении, общеразвивающих упражнений, формирования осанки, правильности различных исходных положений, в умении лазания и перелазания. Эффективным средством в обучении и совершенствовании легкоатлетических упражнений является использование игрового метода на уроках легкой атлетики. Игровая форма легкоатлетических упражнений доставляет удовольствие, радость, а достижение цели с помощью таких упражнений приводит к улучшению результатов. Очень важно проводить уроки по лёгкой атлетике на свежем воздухе, где достигается оздоровительный эффект.

В решении намеченных задач урока путем комплексного использования с общеразвивающими и специальными упражнениями подвижные игры применяются

в тесной взаимосвязи с другими средствами. Необходимо при планировании урока учитывать объём нагрузки, ведь игры направлены на развитие того или иного качества.

Игры, способствующие развитию силы, должны пересекаться с играми на преодоление мышечного сопротивления в сочетании с другой деятельностью.

Игры, способствующие развитию ловкости, направлены на быстроту реакции, координацию движений, согласованность в действиях с партнером, предвидеть ситуацию, владеть тактическими действиями, выполняя при этом технически правильно те или иные движения.

Игры, способствующие развитию быстроты, направлены на мгновенную реакцию какого-то действия, точность, экономичность.

Игры, способствующие развитию выносливости, направлены на выполнение работы продолжительное время, не снижая работоспособность с учетом правил игры.

Игры применяются в разделах программного материала, подвижные игры в младшем школьном возрасте выделены в программе в отдельный раздел, что говорит о важности подвижных игр. Игровые технологии влияют на развитие физических качеств, формирование умений и навыков при выполнении физических упражнений. В основе двигательной активности школьников лежит активизация и совершенствование основных психических процессов.

Игры на уроках выступают как средство мотивации, стимулирования учащихся к учебному процессу. Подвижные игры — это результативный и очень доступный метод воздействия на обучающихся. В игре применяются обычные движения наибольшей частью в развлекательной форме. Одним из важных признаков игр являются двигательные действия, которые становятся хорошим средством и методом физического развития ребёнка.

Играя в подвижные и спортивные игры у обучающихся развиваются не только основные физические качества как гибкость, сила, быстрота, ловкость, выносливость, но и интеллектуальные качества, как сообразительность, память, наблюдательность. Например, можно в подвижных играх использовать различные варианты. В догонялках бег парами или вместо бега прыгать на двух ногах, что делает игру привлекательной и разносторонней, развивая при этом другие качества.

Игра способствует мгновенно мыслить, менять тактические действия, а если это командная игра, то взаимодействовать со своими игроками.

В силу возрастных особенностей школьников не всякую игру можно использовать, необходимо учесть уровень сложности игры и доступность во взаимодействии между игроками. Интерес к игре будет, если она будет интересной и понятной. Следовательно, надо следовать принципам обучения от простого к сложному, от систематичности и последовательности.

Игра – это проявление желания действовать.

Игровые формы работы в учебном процессе могут нести ряд функций: обучающая, воспитательная, развивающая, психотехническая, коммуникативная, развлекательная, релаксационная.

Убыстрение темпа современной жизни ставит задачу более активно использовать игру для воспитания подрастающего поколения. Сейчас очевидно, что игры необходимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

В отдельных разделах учебной программы «Физическая культура» предусмотрены подвижные игры. Так, в разделе программы «Легкая атлетика» используются подвижные игры, направленные на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метаний, на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, способностей ориентирования в пространстве и т.п. В разделе «Спортивные игры» - игры и эстафеты на овладение тактико-техническими навыками изучаемых спортивных игр. В разделе «Гимнастика» - подвижные игры с элементами единоборств.

Конфуций писал: «Учитель и ученик растут вместе».

Вывод

Игровые технологии позволяют расти как ученикам, так и учителю и добиваться более высоких результатов. Применение игровых форм на уроке физической культуры – это эффективное средство для повышения мотивации учащихся к учебной деятельности. Таким образом, можно сделать вывод, что применение игровых форм на уроках физической культуры повышает интерес к предмету.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Вавилова Л.Н., Кузина Т.С. Методические рекомендации/ Под общ. ред. В.М. Паниной. – Кемерово: Изд-во ГОУ «КРИПО», 2007. - 94 с.
2. Дыбина О.В. Игровые технологии ознакомления дошкольников с предметным миром. Практико-ориентированная монография – М.: Педагогическое общество России, 2008. – 128 с.
3. Ермолаева М.Г. Игра в образовательном процессе: Методическое пособие/ М.Г. Ермолаева. – 2-е изд., доп. – СПб.: СПб АППО, 2005. – 112 с.
4. Конради С. В. Игровые технологии. АСТ – Сталкер, 2006. - 124 с.
5. Кукушин В.С., Болдырева-Вараксина А.В. Педагогика начального образования/ Под общ. ред. В.С. Кукушина. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. – 592 с.

ӘОЖ 159.922.3

ДЕНЕ ҚЫЗДЫРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ ПАЙДАСЫ

Ерғалиев Асқар Омарғазиевич - Талғар политехникалық колледжінің дене тәрбиесі пәнінің оқытушысы

Түйіндеме

ДЕНЕ ҚЫЗДЫРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ ПАЙДАСЫ

Ерғалиев А.О.

Мақалада дене қыздыру жаттығуларының жіктелуі көрсетілген. Автор дене жаттығулардың физиологиялық сипаттамалары мен адам ағзасына тигізетін әсерін ашуға тырысты.

Түйін сөздер: дене жаттығулары, жаттығулардың жіктелуі, жаттығулардың физиологиялық сипаттамасы.

Резюме

Summary

ПРЕИМУЩЕСТВА УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗМИНКУ

BENEFITS OF WARM-UP EXERCISES

Ерғалиев А.О.

Yergaliyev A.O.

В статье рассматривается понятие игры, использование игровой технологии в процессе обучения. Целью статьи является разъяснение сути именно игровой технологии. Как игровая технология влияет на ход урока? Предоставленная информация имеет место в овладении современными технологиями. А также влияние их на развитие физических качеств, воспитание морально-волевых качеств и интеллектуальное развитие. Эффективность и необходимость проведения урока именно с помощью такой технологии. Данная статья полезна для педагогов по физической культуре.

Ключевые слова: игры, уроки по легкой атлетике, спортивная гимнастика

The article presents the classification of physical exercises. The author tried to describe the physiological characteristics and the effect of physical exercise on the human body.

Keywords: physical exercises, classification of physical exercises, physiological characteristics of physical exercises.

Кіріспе

Біз күнделікті іс-әрекеттерді орындау барысында әр алуан қозғалыс жасаймыз. Спортпен айналысқанда да солай. Физиологиялық тұрғыдан алып қарағанда бұл қозғалыстар белгілі бір мақсатқа жету үшін орындалатын әрекеттер, мысалы адам жүргенде дйттеген жерге жету үшін қадам жасайды, өндірістік қозғалыс кезінде өзіне берілген тапсырманы орындайды (ағаш егу, үй салу, аула тазалау т.б). Осы жаттығулардың ішіндегі спорттық жаттығулар ең жоғарғы көрсеткіштерге жету үшін деген мақсатпен орындалады.

Жұмыстың мақсаты. Дене қыздыру жаттығуларының жіктелуі мен адам ағзасына тигізетін әсерін анықтау.

Зерттеу әдістері: әдебиет көздерін талдау.

Зерттеу нәтижелері. Дене қыздыру жаттығуларын жасау арқылы адам өзін-өзі физиологиялық және психологиялық тұрғыдан дайындай алады. Орындалатын дене жаттығулары бұлшық еттің іс-әрекетіне қарай 3 топқа жіктеледі [1]:

1. бұлшық еттің белсенді көлемі

2. бұлшықеттің жиырылу түрі, яғни тұрақты немесе жылжымалы:

3. жиырылу күші

Бұлшықеттің жаттығуға қатысатын белсенді көлемі бойынша: жергілікті, аймақтық және ауқымды болып жіктеледі. Тұрақты қозғалыс-дене қалпын сақтау, аспаптарды мығым ұстау түрінде атқарылады. Дене жаттығуларының

көбісі (жүру, жүгіру, жұмыс істеу т/б) жылжымалы қозғалыс түрінде болады. Тұлғалық жаттығулар кезінде бұлшықеттердің күші, оның жиырылу жылдамдығына кері қатынаста болады. Неғұрлым жылдамдық тез болса, солғұрлым аз күш жұмсалады.

Бұлшықеттің жиырылу күші мен жылдамдығы оның алымын құрайды. Оның күші жоғары болған сайын, жиырылу мерзімінің ұзақтығы қысқара береді.

Күш түсетін жаттығуларда бұл қозғалыс сапасын көрсетеді. Ал бұлшықеттің алымы күш түсетін жылдам жаттығуларда маңызды орын алады.

Бұлшықеттердің орташа күш пен жылдамдық жұмсап жаттығу мерзімін ұзақ уақыт сақтау қабілетін шыдамдылық дейді.

Жаттығулардың негізгі сипаты – олардың энергиялық құны: тыныш отырғанда 1,6 ккал/ мин, жүргенде (5 км/ сағ жылдамдықпен) – 4 ккал/ мин жүргенде (8 км/ сағ) - 9 ккал/ мин болады. Алайда, ол арқылы жаттығудың ауыртпалығын анықтау жеткіліксіз. Сондықтан басқа да физиологиялық көрсеткіштерді анықтау қолданылады. (оттегін тұтыну жылдамдығы, жүректің соғу жиілігі (өкпе желдетілісі т/б) [2].

Спорттық жаттығулар оралымды және оралымсыз болып бөлінеді. Оралымды жаттығулар бірнеше рет қайталанып отыратын қозғалыс түрінде болады (жүру, жүгіру, жүзу т/б). Ал оралымсыз (ациклді) қозғалыста кимыл белсенділігі әртүрлі бағытта өзгеріп тұрады (спорттық ойындар).

Жаттығулардың алымы физикалық жүктемені көрсететін шамамен және организм әсерленісін айқындайтын физиологиялық жүктемемен өлшенеді. Физикалық жүктеме күшейген сайын физиологиялық алымы өсе түседі. Сондықтан оның сипатын анықтау үшін жүктемеден кейінгі салыстырмалы физиологиялық өзгерістер тіркеледі.

Спорттық жаттығулар кезіндегі физиологиялық өзгерістердің көбісі дене еңбегі сияқты бағытта болады. Алайда олар ауқымды, қарқынды және тез қажытатын толқынды келеді.

Олардың көлемі адамның шыдамдылық (төзімділік) қабілетіне байланысты болады. Жасалатын жұмыстың түріне, дене сипатына қарай шыдамдылық әртүрлі болады [3]:

1. Статискалық және динамикалық – тұрақты және жылжымалы жұмысты ұзақ уақыт орындау қабілеті.

2. Жергілікті және ауқымды шыдамдылық-бұлшықеттердің көбісі қатысуымен осындай жұмыстарды ұзақ уақыт орындау қабілеті.

3. Күштің шыдамдылығы – алымды бұлшықет жұмыстарын бірнеше рет қайталау мүмкіндігі.

4. Анаэробты (оттегінсіз) және аэробты (O₂) энергиямен жабдықтау арқылы жұмысты ұзақ мерзімде істеу қабілеті.

Қорытынды. Дене қыздыру жаттығулары бірнеше сипаттама бойынша жіктеледі. Адам ағзасына тигізетін әсері жаттығудың бағытталуы, көлемімен айқындалады.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:

1. Корягина, Ю. В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие / Ю. В. Корягина, Ю. П. Салова, Т. П. Замчий. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2014. – 152 с.

2. Родичкин П. В. Физиологическая характеристика классификаций физических упражнений // ПФБН. 2004. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fiziologicheskaya-harakteristika-klassifikatsiy-fizicheskikh-uprazhneniy> (дата обращения: 02.03.2023).623-625

3. Уанбаев Е.Қ. Дене мәдениетінің және спорттың теориясы мен әдістемесі. - Өскемен: С.Аманжолов атындағы ШҚМУ Баспасы, 2006. — 267 б.

ӘОЖ 614.7.553.98 (574.1)-0.56.22

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҚТАРЫНДА ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАР ЭЛЕМЕНТТЕРІН ҚОЛДАНУ

Қосболов Еділжан Берікжанұлы - Батыс Қазақстан индустриалды колледжі, дене тәрбиесі пәнінің оқытушысы.

Түйіндеме

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҚТАРЫНДА ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАР ЭЛЕМЕНТТЕРІН ҚОЛДАНУ

Қосболов Е. Б.

Арнаулы оқу орындары мен жоғарғы оқу орнында ұлтымыздың ойын элементтерін енгізудің маңызы зор. Қазіргі жастарға тәрбие беруде дене шынықтыру сабағының жоспарында ұлттық ойындардың орын алуы басты мақсат болып табылады. Қазіргі заман талабына сай дене шынықтыру сабағында ұлттық ойындар мәселесіне басқаша сын көзбен қарауды талап етеді. Бұл мақалада дене шынықтыру сабақтарында шапшаңдықты, ептілікті қалыптастыру бағытында өз ұлтымыздың ойындарын элементтерін пайдалану және өскелең ұрпаққа салт-дәстүрімізді насихаттау барысы сөз болады.

Тірек сөздер: ұлттық, ойындар, тәрбие, дене шынықтыру, еңбектер,

Резюме

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Қосболов Е. Б.

В специальных учебных заведениях и вузах важно внедрять элементы национальной игры. Главной целью в воспитании современной молодежи является проведение национальных игр в плане урока физической культуры. Современные требования требуют иного критического подхода к проблеме национальных игр на уроках физической культуры. В данной статье речь пойдет об использовании элементов национальных игр и пропаганде традиций и обычаев подрастающему поколению в целях формирования ловкости.

Ключевые слова: Национальный, игры, воспитание, физическая культура, труд.

Summary

THE USE OF ELEMENTS OF NATIONAL GAMES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Kosbolov E.B.

It is important to introduce elements of the game of our nation in special educational institutions and universities. In the education of modern youth, the main goal is to include National Games in the plan of physical education classes. Modern physical education requires a different critical approach to the issue of National Games in the classroom. This article will focus on the use of elements of games of our nation in the direction of the formation of agility and agility in physical education classes and the promotion of our traditions and Customs to the younger generation.

Кіріспе

Ұлт ойындары – ата бабамыздан бізге жеткен асыл қазынамыз. Бұл ойындарды ежелде ата-бабаларымыз тойларда, жиындарда, үлкен мерекелерде ойнаған. Ұлт ойындары осылайша атадан балаға, үлкеннен кішіге мұра болып жалғасып отырған бай мұрасы болып табылады.

Мәдени, өнер тіршілігінің жиынтық бейнесі көрінісі де болған. Қазақтың ұлттық ойындары ерлікті, әжеттілікті, батылдықты, шапшаңдықты, ептілікті, тапқырлықты, табандылықты, байсалдылықты, мінез-құлықтың ерекшеліктерімен бірге күш-қуат молдығын, білек күшін, дененің сомданып шынығуын қажет етеді. Соның нәтижесінде өзі көрген жағдайларды отбасылық тұрмыс пен қызмет

түрлерін жаңғыртады. Мәселен, қазақтың ұлттық ойындары: «Бәйге», «Көкпар», «Алтын сақа», «Хан талапай», «Қыз қуу», «Тоғызқұмалақ» т.б. балалардың еңбекке деген қарым-қатынасы мен қабілеттерін арттырады.

Ойын дегеніміз – адамның ақыл-ойын дамытатын, қызықтыра отырып ойдан-ойға жетелейтін, тынысы кең, алысқа меңзейтін, қиял мен қанат бітіретін ғажайып нәрсе.

Еліміздің егемендік алуы Қазақстандағы дене шынықтыру, ұлттық ойындар мәселесіне басқаша сын көзбен қарауды талап етеді. Осы орайда соңғы жылдары біздің қарастырып отырған ізденіс тақырыбымызға орай бірнеше ғылыми еңбектер жарық көрді. Е.Мұхиддинов қазақтың ұлттық ойындарын дамыған қоғамдағы

элеуметтік-экономикалық құрылыммен байланысты қарастырады. Дене шынықтыру пәнінің теориялық дәлелдемесін қазақтың ұлттық ойындарының тәжірибелік жағымен біртұтас алып қарайды. А.Құралбекұлы мен С.Әкімбайұлы жалпы білім беретін қазақ мектептерінің дене шынықтыру жүйесінде қазақ этнопедагогикасы материалдарына, оның ішінде халық шығармашылығы мен ұлттық ойындарды тиімді пайдаланудың ғылыми теориялық-әдістемелік негіздеріне сүйене отырып талдау жасаса, А.Айтпаеваның ғылыми еңбегінде орыс тілінде оқытатын мектептердің бастауыш сынып оқушыларын тәрбиелеу құралы ретінде қазақ халқының ойындарын пайдаланудың теориялық-әдістемелік негіздері жасалып, олардың тәрбиелік мүмкіндіктері айқындалған.

Арнаулы оқу орындары мен жоғарғы оқу орнында ұлтымыздың ойын элементтерін енгізудің маңызы зор. Қазіргі жастарға тәрбие беруде дене шынықтыру сабағының жоспарында ұлттық ойындардың орын алуы басты мақсат болып табылады. Өкінішке орай қазіргі уақытта дене тәрбиесі және спорт бағытында жасалып жатырған жұмыстардың арасынан ұлттық бағыттағы спорттық ойындар мен жаттығулардың жоғының қасы.

Оқу үрдісінде ұлттық ойын элементтерін пайдалану сабақтың тақырыбы мен мазмұнына сай алынады. Сонда ғана оның танымдық, тәрбиелік маңызы арта түседі. Оқушыларды әсіресе, «Сиқырлы қоржын», «Көкпар», «Асық» секілді ұлттық ойындарға қатыстыру өте тиімді екеніне көз жеткізу қиын емес. Бұл ойындарды жаңа материалды бекіту немесе қайталау кезінде қолдану керек деген пікір бар. Оқушы ойынның үстінде не соңында өзінің қатысу белсенділігіне қарай түрлі баға алуы мүмкін. Мұғалім әр оқушының еңбегін бағалап, ынталандырып отыруы тиіс. Ойынның тәрбиелік маңызы мынада: ол баланы зеректікке, білгірлікке баулиды.

«Қазақстан. Ұлттық энциклопедия» кітабында қазақтың ұлттық ойындарының мән-маңызы туралы былай деп жазылған: «Қазақ ұлты негізінен ұрпақ қамын басты мақсат етіп қойып, балалардың нағыз азамат болып қалыптасуына аса зор мән берген. Нәтижесінде дәстүрлі бала тәрбиесінің басты құралы ретінде ұлттық ойынды орайластырып, дамытып отырған

Халқымыздың ұлы перзенттерінің бірі, аса көрнекті жазушы М.Әуезов: «Біздің халқымыздың өмір кешкен ұзақ жылдарында өздері қызықтаған алуан өнері бар ғой. Ойын деген менің түсінуімше көңіл көтеру, жұрттың көзін қуантып, көңілін шаттандыру ғана емес, ойынның өзінше бір ерекше мағыналары болған», - деп тегіннен тегін айтпаса керек. Мысалға: Қара жорға биінің соңғы уақытта танымал болып, сонау тарих қойнауынан қайтып оралғаны мәлім Баян

Өлкесі мен көршілес Қырғыз ағайындардың арасында бұл биіміздің көптен танымал келе жатырғаны құпия емес. Осы қара жорға биінің денсаулықты шыңдап және жетілдіруде көптеген пайдасы бар екені жасырын емес. Сондықтан да осы би дене шынықтыру сабағында денені қыздыру жаттығуларының орнына қолдануға болатынын осыған дейін де айтылып жүрген болатын. Мектеп, арнаулы оқу орындарының оқу жоспарларына енгізу қажеттілігі туып тұр.

Сонымен түйіндеп айтарымыз, қазақтың ұлттық ойындарының басқа халықтардың ұлттық ойындарынан айырмашылығы - оның шығу, пайда болу тегінің ерекшелігіне байланысты белгілі бір тәрбиелік мақсат бірлігін көздейтінінде. Бабаларымыздың асыл қазыналарына деген көзқарасын құрметтеуге сөз әсемдігін сезінуге үйретеді. Батылдыққа, өжеттікке тәрбиелейді. Ендеше еңбекке баулу сабағын ұлттық ойындар арқылы сабақтастырып түсіндіру пән тақырыптарын тез, жылдам меңгеруге ықпал етеді. Оқушының сөздік қорын байыта түседі. **Ұлттық ойындарды оқу және тәрбие үрдісінде пайдаланудың өзектілігі.** Қоғамымыздың іргетасын нығайту үшін бүгінгі жастарға үлгілі, өнегелі тәрбие беру – қазіргі міндеттердің бірі болып табылады. Оқушыда жалпы адамзаттық құндылықтар мен адамның айналадағы дүниемен жеке тұлғалық қатынасын (этикалық, эстетикалық, адамгершілік тұрғысынан) тәрбиелеу мақсатын халқымыздың мәдени рухани мұрасының, салт-дәстүрінің озық үлгілерін оның бойына дарыту арқылы жүзеге асыруға болады. Осымен байланысты бағдарлама халқымызға тән әдептілік, қонақжайлық, мейірімділік, т.б. сияқты қасиеттер, табиғатқа деген қарым-қатынасындағы біздің халыққа тән ерекшеліктер. Жас ұрпақ өз халқының мәдениетімен, асыл мұраларымен ұлттық әдебиеттер арқылы танысып келеді. Халық ойынды тәрбие құралы деп таныған. Ойынды сабақта қолдану оқушылардың ой-өрісін жетілдірумен бірге, өз халқының асыл мұраларын бойына сіңіріп, кейінгі ұрпаққа жеткізе білу құралы. Бірақ оны жүргізуге арналған нақты әдістемелік құралдар жоқтың қасы. Зерттеу жұмысында орыс тілінде жазылған әдебиеттер қолданылды. Соның нәтижесінде қазіргі таңда тақырыптың өзектілігі туындап отыр.

Халық педагогикасының адам, отбасы, өскелең жас ұрпақты тәрбиелеу туралы арман-мақсаттарын, орныққан пікірлерін, ұсыныстарын қамтып көрсететін педагогикалық идеялар мен салт-дәстүрлері өткен мен қазіргінің арасындағы байланысты көрсетеді.

Ол тарихи даму барысындағы элеуметтік мәні бар ақпаратта (білім, білік) т.б. жиналып, ұрпақтан ұрпаққа беріліп отырады.

Халықтық педагогиканың ең бір көне тиімді құралдарының біріне ойын жатады. Ойын арқылы бала қоршаған ортаны өз бетінше зерделейді. Сөйтіп, өзінің өмірден байқағандарын іске асырып, қоршаған адамдардың іс-әрекетіне еліктейді.

Соның нәтижесінде өзі көрген жағдайларды отбасылық тұрмыс пен қызмет түрлерін жаңғыртады. Мәселен, қазақтың ұлттық ойындары: «Бәйге», «Көкпар», «Алтын сақа», «Хан талапай», «Қыз қуу», «Тоғызқұмалақ» т.б. балалардың еңбекке деген қарым-қатынасы мен қабілеттерін арттырады. Төменде оқу орындарында спорттық залға сай өткізетін ойын түрлерін көрсетіп отырмыз.

Ақшамшық (сақина салу). Бұл – қазақ халқының ерте заманнан келе жатқан дәстүрлі ойыны. Оны сақина салу, сақина тастау деп те айтады. Ойынға он – он бес адам қатысып, ортаға бір жігітті немесе бір қызды шығарып, қолына сақина ұстатады. Ойын ережесі бойынша қыз-жігіттер бөлмеде немесе залда дөңгелене отырып, екі алақанын бір-біріне қабыстырып алға созады. Ойынды жүргізушінің ала-қанындағы сақинаны кімге салса да өз еркі. Ол барлық адамдардың алақанына сақина салған болып шығысымен, «Тұр сақинам, тұр», - деп, немесе «Ақшамшығымды бер!» деп дауыстайды. Сол сәт сақина тасталған адам орнынан атып тұруға тиісті, «Сақина менде», - деп. Оны көршісі ұстап алмай қалса, жұрт алдында өз өнерін көрсетеді. Кейбір кітаптарда сақина тастау ақшамшық емес, ақшымшық деп те жазылып жүр. Бұл ойын ептілікке, жылдамдыққа үйретеді.

Жаяу аударыспақ. Мұны «Батырлар жекпе-жегі» деп те атайды. Ойынға қатысушылар екі топқа бөлінеді. Яғни әркім бір-бір баланы ат қылып мінеді де, соның үстінде отырып тартысады. Астындағы балалар қозғалмай тұруға тиіс. Аударысқандардың қайысы құлап қалса немесе аяғы жерге тиіп кетсе, сол жеңілген болып есептеледі.

Жаяу көкпар. Ойын күні бұрын белгіленген орында өткізіледі. Ойынға қатысушылардың санына шек қойылмайды. Ойыншылар көмбеде бір сызықтың бойында қатарға тұрады. Ойын жүргізушінің берген белгісі бойынша көмбеден он адымдай жерде жатқан көкпарды (түйілген орамалды) жүз, екі жүз метірдей жердегі көмбеге кім бұрын жеткізсе, сол ұтқан болып есептеледі. Егерде бір ойыншы көкпарды алып бара жатырған ойыншыны қуып жетіп, басып озатындай шамасы болса көкпар оған еш қарысылықсыз берілетін болады. Қуып жеткен бала ілгері оза береді. Көкпарды кім мәреге бұрын жеткізсе, сол жеңімпаз атанады. Бұл ойынның кейбір тәсілдері Регби немесе Американдық футбол ойындарының ұқсас болып келеді.

Бүркіт. Бұл ойын спортзалда өткізіледі. Ертеде үйде өткізілетін болған. Ойынды жүргізу үшін биіктігі 25-30 см. орындық не гимнастикалық ұзын орындық қажет болады. Сол орындықтың үстіне шығып, жүресінен отырған ойыншы екі аяғының астынан екі қолын әлгі орындыққа не сәкіге тіреп, еңкейіп барып жерде жатырған тақияны аузымен тістеп алуы қажет. Бұл ойынды орындағанда баланың екі тізесі шалқайып сыртқа қарай көтеріледі де, дене салмағы екі қолының білегіне түсетін болады. Ойын денені шынықтыруға, дене қуатын жетілдіруге қолайлы.

«Соқыртеке». Ойыншылар дөңгелене тұрады. Ортаға орамалмен көзі байланған адамды – «соқыртекені» шығарады. Шеңбер бойынша тұрған ойынға қатысушылар «соқыртекені» түрткілейді. Ол сол кезде түрткен ойыншыны ұстап алып, атын айтуға тиіс. «Соқыртекенің» тыныш тұрған ойыншыны да ұстап алуына болады. Ұсталынып қалған ойыншы «соқыртекеге» айналып, ойын жалғаса береді. Ептілікпен жылдамдықты, тапқырлықты қажет ететін ойын түрі.

Мойын арқан - жекпе –жек күш сынасатын ежелгі халық ойыны. Көгал алаң таңдалады. Ұзын арқанның екі ұшы тұйықталып түйіледі. Алаңның ортасынан белгі үшін белдеу сызық сызылады. Қос қанаттан ұзындығы тепе-тең мөлшерде сайыскерлер тұратын меже белгіленеді. Сайысқа қалаушылардың бәрі түседі. Сарапшылыр олардың шама-шарқын мөлшерлеп, теңдесімен тартысқа түсіреді. Ойынды басқарушы тұйықталған арқанды сайыскерлердің мойнына кигізіп, екі саласын қолтықтың астынан өткізеді де, тартысушыларды жерге тағандатып қояды. Белгі берілгенде екеуі екі жаққа қарай тартуы керек. Дайындық шаралары біткеннен кейін бастаушы тартысқа рұқсат етеді. Сайыскерлер бірін-бірі шегіншектетіп сүйрей жөнеледі. Алаң ортасындағы белдеу сызықтан қарсыласын шегіншектете сүйреп өткізген сайыскер жеңеді. Бұл ойын күштілікті, ептілікті және тактикалық тапқырлықты қажет етеді.

Тоғыз құмалақ – жарыстың жеке кісілік, жеке командалық және командалық түрлері бар. Қазіргі уақытта дене шынықтыру сабағында кеңінен қолданылып жүрген ұлттық ойын түрі. Бұл ойын бойынша Республикалық деңгейде, көршілес мемлекеттер аралық жарыстар өткізіліп жүр. Шахмат, дойбы ойын түрлері сияқты адамның ойлау қабілеттілігін артыратын ойын түрі. Тоғыз құмалақты арнайы ағаштан жасалған төрт бұрышты тақтада ойнайды. Тақтаның екі қатарға тоғыз-тоғыздан ойылған сопақша келген ұясы (оны кіші отау деп те атайды), әрқатар үшін бір-бірден жасалған екі қазан (үлкен отау) болады. Олар екі түске ақ пен қараға боялады. Әр ойыншыға 81-ден екі ойыншыға 162 құмалақ (оның бұршақ, жүгері дәні болуы мүмкін) беріледі. Олар әр ұяға 9-дан

орналастырылады. Тоғыз құмалақты тақтада немесе қалың қағазға ұялар мен қазанның кескінін сызып та ойнайды. Тіпті болмаған жағдайда ұяларды жерден қазып та ойнай береді. Әр ұяның 1-ден 9-ға дейін өзінің реттік саны болады, олар солдан оңға қарай есептеледі. Әр ұяның оң жақ (1-ден 4-ке дейін) және сол жақ (6-дан 9-ға дейін) қапталы бар. 5-ұя орталық ұя деп аталады. Ойын ережесі: тоғыз құмалақтың партиясы ақ пен қараның кезектесіп отыратын жүрісінен тұрады. Ойынды бастаушы өзінің кезкелген отауына бір құмалақты ғана қалдырып, өзгесін қолына алып, оларды сағат тіліне қарсы жақтан бастап, бояу түсіне қарамастан бір-бірлеп ұяларға салады. Егер ең соңы құмалақ түскен бәсекелестің ұзындығы тас саны (2,4,6,8,10т.б.) жұп болса, онда ойыншы сол ұядағы құмалақты түгел алып, өз қазанына аударады. Ойынның барысында ойыншылардың біреуінің ұясында 2 құмалақ қалса және оған серіктесі жүріс барысында өзінің ең соңғы тасын түсіріп үлгерсе, ол үш тасты түгел алады да, ұя ойын аяғына дейін «тұздыққа» айналады. Содан әрі қарай сол ұяға түскен тастар «тұздық» иесінің қазанына көшіп отырады. Әр ойыншы өз қарсылысының жағында тек бір ғана «тұздыққа» ие болады. Қазанына 82 құмалақ жинаған ойыншы ұтады.

Айгөлек. Оны қыз-жігіттер екі топқа бөлініп, қаз-қатар тұрып, бір-бірінің қолынан ұстап тұрып ойнайды. Бір топтың ойын бастаушысы: «Айгөлек-ау, айгөлек, айдың жүзі дөңгелек, бізден сізге кім керек?», деп сұрайды. Екінші топтың ойын бастаушысы: «Айгөлек-ау, айгөлек, айдың жүзі дөңгелек, сізден бізге Ақерке керек!», - деп, бір адамның атын атап шақырады да, аты аталған адам бар пәрменімен жүгіріп келіп, шақырған топтың тізбегін үзіп кетуге тырысады. Тізбекті үзіп кетсе, ол топтан қалаған адамын алып кетеді, үзе алмаса сол топта қалып қояды. Ойын екі жақтың бірінің адамдары таусылғанша жалғаса береді. Ептілікті, жылдамдықты, күштілікті қажет ететін ойын түрінің бірі.

Арқан тартпақ. Оны арқан тартыс деп те атайды. Бұл ойынның екі түрі бар. Біріншісі жазда көгал үстінде, екіншісі қыста қар үстінде ойналады. Жазда ойыншылардың саны 10 баладан көп болмаса, ойын қызықты болады. Ойынға ұзындығы 8-10 метрлік екі ұшы түйілген арқан әзірленеді. Оның тең ортасына белгі ретінде қызыл матаны байлап қояды. Ойынға қатысушы екі топтағылар өз жағында бойларына қарай сап түзеп, ойын бастауға белгі берілгенде арқанды өз жағына қарай тартады. Қыста он –он бес бала тартқанда үзілмейтін арқан таңдап алынып, үлкен адамның алақанының көлеміндей екі тақтайдың ортасынан өткізіліп, ортасына аққала үйіліп, екі жақ оны өзіне қарай құлату үшін тартады. Командалық бірлікке, күштілікпен ептілікті талап ететін ойын.

Асық ойыны негізінен ер балаларға тән. Асықпен ойналатын ойын түрлері көп. Асық ойнау үшін керекті құралдың ең негізгісі – сақа. Әдетте оны үлкен оңқай асықтан шіге жағынан қорғасын құйып ауырлатып, тәйке жақ табанын, шіге жақ бетін тегістеп, оң қолға ұстап асық атуға ыңғайлап жасайды. Асық ойынын жазды күні тақыр жерде ойнайды. Бір-біріне қарсы екі бала не бірнеше бала екі топқа бөлініп ойнаулары мүмкін. Ойынның негізгі шарты бір-бірінен асық ұту. Асық ойынының ұштабан және алтыатар деп аталатын өте кең тараған түрлері болған Ұштабан ойнау үшін тақыр жерге көлденең сызық сызылады да, оған әр ойыншы бір бірден арасын сиректеу етіп кенейтіледі. Содан соң ойнаушы балалардың барлығының сақаларын біреуі жиып иіреді. Кімнің сақасы шықса сол бірінші болып сақасын көннен алысырақ жерге иіреді. Сақасымен тігулі кенейді атып, ұштабаннан артықтау жерге жіберуі керек үш табаннан кем, я болмаса сақасы кенейге тимей кетсе, ойынды сақасы шыққан келесі ойыншы бастайды. Ойын көндегі кенейді ұтып біткенше созылады. Алтыатар ойыны бұдан басқаша. Көндегі кенейледің бір шетіне түпте қалған (сақасы шықпаған) баланың сақасы тігіледі. Кенейдің арасында саңлау болмай тіркестіріле қойылады. Көннің екі жағына 1м жерден су (сызық) ал 5-6 м жерден қарақшы белгілейді. Кімде кім түптегі сақаны жұлып кетсе (судан шығарса) бүкіл кенейді сол алады. Ал сақаға тимей кенейді ұшырса, оның судан шыққаны ғана соныкі болып табылады. Ату саны-6 рет. Алғаш сақасы шыққан бала, қалғандары одан кейінгі кезекте атады. Алты рет атыстан қалған кенейдің бәрі түпте қалған баланікі болып есептеледі.

Асық ойыны мергендікке, ептілікке баулиды.

Жоғарыда айтып өткен ұлттық ойын түрлерін оқу орындары бағдарламасына енгізіп, қазіргі заман талабына сәйкес, спорттық залға ыңғайлап өткізуге болады.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:

1. «Қазақстан»: Ұлттық энциклопедиясы / Бас редактор Ә. Нысанбаев – Алматы «Қазақ энциклопедиясы» Бас редакциясы.
2. Қазақстан - спортшылар елі. Энциклопедиялық анықтамалық. – Алматы. 41-46 бет
3. Қазақтың ұлттық ойындары . Тайжанов С. 2010 ж. 40-47 беттер
4. Базарбек Төтенай «Қазақтың ұлттық ойындары» Алматы 1994ж 24-25,36-38 беттер
5. М. Төнекеев «Казахские национальные виды спорта и игры» (Алматы, 1957) 55-56 стр
6. «Краткий сборник казахских народно-национальных видов спорта» М. Гуннер 1949 ж. 20-23 стр.

СОВРЕМЕННЫЙ УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Подольская Татьяна Валерьевна - учитель физической культуры, педагог-исследователь, КГУ «Гимназия № 40 отдела образования города Тараз управления образования акимата Жамбылской области»

Түйіндеме

ҚАЗІРГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫ

Подольская Т.В.

Бұл мақала жалпы білім беретін мектептердегі дене шынықтыру сабақтарында қолдануға болатын заманауи технологияларды құрастыруға және сипаттауға бағытталған. Мұндай сабақтар мұғалімдерге оқытудың және оқу процесіне бейімделген және біріктірілген оқу түрлерінің тамаша үлгісін көрсете білуі керек.

Дене шынықтыру сабақтарының классификациясы бес негізгі түрге бөлінеді. Олар: жалпы дене шынықтыру сабақтары, спорттық жаттығулар, қолданбалы дене шынықтыру жаттығулары, емдік және әдістемелік. Берілген технологиялар білім алуда, сабақ өткізуде тиімді болуы мүмкін.

Түйін сөздер: заманауи сабақ, өзіндік жұмыстар, интеллектуалды ойындар.

Резюме

Summary

СОВРЕМЕННЫЙ УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

MODERN PHYSICAL EDUCATION LESSON

Подольская Т.В.

Podolskaya T.V.

Данная статья направлена на составление и описание современных технологий, которые можно применять на уроках физической культуры в общеобразовательных школах. Такие уроки должны представлять совершенную модель, адаптированную и интегрированную в учебный процесс, дающую учителям полные знания о том, как происходит обучение.

Описывается и классификация уроков физической культуры, подразделяющая на четыре основных типов: уроки общего физического воспитания, спортивной тренировки, всестороннее развитие и здоровьесбережение. Предоставленные технологии могут быть эффективными в получении знаний, в проведении уроков.

Ключевые слова: современные уроки, оригинальные произведения, интеллектуальные игры.

This article aims to compile and describe modern technologies that can be used in physical education classes in general education schools.

Such lessons should present the perfect model, adapted and integrated into the classroom, giving teachers full knowledge of how learning occurs.

The classification of physical education lessons is also described, dividing them into five basic types: lessons of general physical education, sports training, applied physical training, therapeutic and methodical. The technology provided can be effective in acquiring knowledge, in conducting lessons.

Keywords: modern lessons, original works, intellectual games

Введение

Одна из характерных особенностей современного периода развития цивилизации заключается в том, что масштабы изменений, происходящих во всех сферах жизнедеятельности общества, значительны, а их последствия – радикальны. В таких условиях образование становится одним из важнейших инструментов борьбы за качественное преподавание. Современный человек в организации своей жизнедеятельности должен быть готовым адаптироваться к инновационным технологиям, новым возможностям передачи и использования информации.

Профессиональное развитие учителя – это одно из условий повышения эффективности учебного процесса. Использование учителями физической культуры в своей практике различных педагогических подходов, таких как личностно-ориентированный, деятельностный и здоровье

сберегающий, позволяет им формировать новые компетентности, знания и опыт в их применении.

Как сделать так, чтобы на уроках физкультуры в школе опустела скамья для освобожденных от занятий? Как адаптировать нагрузку, повысить эмоциональность занятий, развить интерес к урокам физкультуры? Ответы на эти вопросы учителя физической культуры могут найти в предоставленных советах в моей статье.

В настоящее время в системе физкультурного образования выделяются три основных направления современного урока: 1. повышение мотивации обучающихся; 2. формирование основ физической культуры, направленных на здоровое физическое развитие; 3. приобретение спортивно-специфических двигательных навыков и физических способностей.

Таким образом, урок должен обладать образовательной направленностью. Цель данных уроков – чтобы ребенок приобрел

такие специальные знания, которые он сумеет перенести в обыденную жизнь и с пользой применить в других видах деятельности. Современный образовательный урок по учебному предмету «Физическая культура» должен быть комплексным, межпредметным. Именно такой урок позволит учащимся более полно осмыслить необходимость физкультурного образования.

Особое внимание надо уделить тому, что в начальной школе – формируется общее представление о физической культуре, поэтому уроки должны быть креативные, интересные, в большинстве случаев самостоятельными. В обучение необходимо включать элементарные способы самоконтроля за физическим развитием и физической подготовленностью.

В основной школе – задачей ставить особенности общения с командой в игре, находить альтернативные решения, взаимодействия.

Система образовательных уроков дает ряд положительных результатов, в значительной степени повышая роль предмета «Физическая культура» в образовательном процессе, развивая психические процессы (мышления, память, внимание, навыки самоконтроля и т.д.), оказывая воспитательное воздействие при формировании здорового образа жизни у школьников.

Понятие «современный урок физической культуры»

Учитель на уроках должен создать такие условия, чтобы дети могли решить поставленные перед ними задачи физического воспитания, направить их на индивидуальную работу. Подготовка к уроку в значительной мере должна определять содержание разнообразных форм и методов физического воспитания. Объединив и применив все эти обстоятельства, можно вывести урок в ранг основного значения физического воспитания школьника. Отличающимися чертами такой организации уроков от других, является следующие:

1. частью решением образовательных задач может быть явно выраженная дидактическая направленность;
2. роль учителя направлена на воспитание учащихся и преподавание предмета;
3. дозировка нагрузки для деятельности учащихся, должна быть строго обдумана и регламентирована;
4. постоянный состав с учетом возрастно-половых особенностей занимающихся и их возрастная однородность.

Уроку присущи все перечисленные черты, они дают учащимся необходимые знания и создают благоприятные возможности для достижения цели обучения в школе, знакомят со способами организации самостоятельных занятий и трудовой жизни, развивают физические качества,

и формируют у них потребности регулярно заниматься физическими упражнениями для укрепления здоровья и поддержания высокого уровня физической подготовленности в течение всей жизни.

Немаловажную целью учебного процесса физическая культура является повышение мотивации обучающихся к укреплению физического и психического здоровья с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, которые нацелены на совершенствование основных физических качеств, развитие спортивно-специфических умений и навыков, формирование морально-волевых качеств.

Классификация современного урока по физической культуре

Возрастной контингент, занимающихся в школе разнообразен, а значит и программа для всех возрастов разная, так же, как и условия проведения занятий. Содержания и формы занятий физическими упражнениями имеет огромное разнообразие, которые применимы, в частности, на уроках. Ориентироваться в таком разнообразии методов важно, правильно планировать уроки и умело выделять главное в содержании и структуре при разработке очередных занятий. Необходимо обоснованно опираться на классификацию предмета.

Урочные занятия физического воспитания подразделяются, прежде всего, в соответствии с общей направленностью процесса обучения на несколько основных типов: уроки общего физического развития (в школе как уроки физической культуры (обучающая направленность)), спортивно – кружковой работе (тренировочная направленность), всестороннее развитие (познавательная направленность) и с направленностью на здоровье сбережение.

Уроки общего физического развития (или общей физической подготовки) служат целям создания надежного фундамента физического воспитания, образования и подготовки. Используются при обучении практических знаний, совершенствовании навыков. Также на этих уроках осваиваются и учебные знания необходимые для широкой подготовки двигательной деятельности. На занятиях решаются несколько педагогических задач которые проводятся по типу комплексных уроков. Они отличаются большим разнообразием содержания и построения современного урока, наиболее характерного для физического воспитания учащихся. Планирование таких уроков подразумевает динамику нагрузки, с закономерностями постепенного нарастания утомляемости, возникающие в процессе их выполнения.

Занятия спортивно – кружковой работы являются как тренировочная направленность и основная форма специализированной физической

подготовкой к участию в соревнованиях учащихся. Целенаправленно развивают физические качества конкретного спортивного вида деятельности. Содержание таких спортивно-тренировочных занятий, в зависимости от особенностей вида спорта, весьма специфичны. На таких уроках соблюдается объем нагрузки в сочетании с общим и специальным физическим развитием, технической и тактической подготовкой. Повышение объема и интенсивности нагрузки вплоть до максимальных. И самое главное, достижение конкретного результата.

Теоретические занятия включают в себя всестороннее развитие (познавательная направленность), формируют у учащихся систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре, в частности, способности использовать информацию из различных источников, четко представлять ее в соответствующей форме. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя. Освоение познавательных знаний, умений и навыков (ЗУН) требует от учащихся проявления внимания, памяти, мышления, скорость переработки информации. К этим развитиям можно отнести и интеллектуальные игры такие как шахматы, тогызкумалак которые так же можно применять на своих уроках.

Здоровье - сбережение в жизни школьника занимает немаловажное место. С юных лет каждый учащийся должен знать как это важно. В нашем современном мире дети не мало времени проводят сидя за партой и гаджетах, что приводит к малоподвижному образу жизни. Необходимо таким детям привить интерес к активности движения, мотивировать их на участие в играх, двигательной активности, заинтересовать и полюбить движения.

Еще одним характерным признаком, лежащим в основе классификации уроков, является знания предмета. Так, уроки общего физического воспитания подразделяются на основные виды спорта, которые включены в учебную программу — это элементы гимнастики; легкая атлетика; кроссовая, лыжная подготовка, игровые виды спорта. На их изучение выделяется мало времени, поэтому их усвоение достигается труднее. Другое дело, когда более углубленное изучение в кружковой работе, детьми выбирается специализация наиболее популярного вида спорта в школе. Учащийся уделяет более длительное время освоению выбранному виду, и познает его сполна.

Уроки каждой группы могут классифицированы по частному признаку. Образовательная направленность урока классифицируется от

учебных задач, которые основываются на занятиях дидактических материалах. В этой связи выделяют следующие разновидности уроков:

1. Изучение нового материала.
2. Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков.
3. Урок обобщения и систематизации знаний.
4. Урок контроля и коррекции знаний, умений и навыков учащихся.
5. Комбинированный или смешанный урок, в которых в разных сочетаниях решается несколько дидактических задач. Такое подразделение уроков образовательного характера имеет особенно важное значение, так как каждая из перечисленных разновидностей требует не только своего особого размещения учебного материала, но и специфической организации действий педагога и занимающихся.

Вывод

Применение соревновательно-игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовке учащихся, а сами занятия сделать более интересными. Он помогает оживить уроки, а самое главное: решить основную проблему двигательной деятельности (активности) учащихся любого возраста и гендерного различия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

ИСПОЛЬЗОВАННОЙ

1. Мельников В.С. Физическая культура: учебное пособие – Оренбург: ОРГ, 2002 – 114 с.
2. Типовая учебная программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов уровня основного среднего образования - 2022
3. Жабаков В., Жабакова Т.В. Педагогическое мастерство учителя физической культуры. Учебное пособие. Челябинск. Издательство ЮрГГПУ, 2016 год.
4. Теория и методика обучения физической культуре: учебно – методическое пособие / П.П. Тиссен, Т.А. Ботагариев – Оренбург: издательство ОГПУ, 2019.-128 с.
5. Методика преподавания физической культуры: краткий курс лекций/сост. В.Г. Шпак. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, - 2019.- 84 с
6. Материал из интернет источников: <https://miit.ru/content>
<https://znanio.ru/media/typy-urokov-fizicheskoy-kultury-2555295>
<https://www.webkursovik.ru/kartgotrab.asp?id=-18293>
<http://www.mazahaker-ncux.narod.ru/lekcii/pedagogika/21.html>

МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ЖӘНЕ ОРТА БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫНДАҒЫ ПЕДАГОГТЕРДІҢ БІЛІМ БЕРУ КУРСТАРЫ АРҚЫЛЫ БІЛІКТІЛІГІН АРТТЫРУ

«Дене шынықтыру мұғалімінің кәсіби құзыреттілігі мен шеберлігін дамыту»



Рысбекова Раушан Қасымбекқызы - ҚР Оқу-ағарту министрлігінің «Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы» РМҚК бас директордың стратегиялық және инновациялық даму мәселелері жөніндегі орынбасары

Түйіндеме

МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ЖӘНЕ ОРТА БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫНДАҒЫ ПЕДАГОГТЕРДІҢ БІЛІМ БЕРУ КУРСТАРЫ АРҚЫЛЫ БІЛІКТІЛІГІН АРТТЫРУ

«Дене шынықтыру мұғалімінің кәсіби құзыреттілігі мен шеберлігін дамыту»

Рысбекова Р. К.

Мақалада мектепке дейінгі, орта білім беру ұйымдарының педагог мамандары, тәрбиешілері, дене тәрбиесі нұсқаушылары және дене шынықтыру мұғалімдерінің кәсіби құзыреттілігі мен біліктілігін арттыру курс мәселелері қарастырылған.

Түйін сөздер: біліктілік арттыру, курстар, модуль, кәсіби құзыреттілік, педагог шеберлігі.

Резюме

ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ ПЕДАГОГОВ
В ОРГАНИЗАЦИЯХ ДОШКОЛЬНОГО И СРЕДНЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЧЕРЕЗ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ КУРСЫ

«Развитие профессиональных компетенций и
мастерства учителя физической культуры»

Рысбекова Р. К.

Summary

PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF TEACHERS
IN ORGANIZATIONS OF PRESCHOOL AND SECONDARY
EDUCATION THROUGH EDUCATIONAL COURSES

«Development of professional competence and skills of
a physical education teacher»

Rysbekova R. K.

В статье рассматриваются вопросы профессиональной компетентности и повышение квалификации педагогов, воспитателей, инструкторов по физическому воспитанию и учителей физической культуры дошкольных и средних организаций образования.

Ключевые слова: повышение квалификации, курсы, модуль, профессиональная компетентность, педагогическое мастерство.

The article deals with the issues of the professional competence and qualification improvement course of teachers of pre-school and secondary education organizations, educators, physical education instructors and physical education teachers.

Keywords: advanced training, courses, module, professional competence, pedagogical skills.

Кіріспе

Біліктілікті арттыру – қоғам сұранысына, ғылым мен білім саласының инновациялық дамуына, оның ішінде еңбек етудің барлық кезеңінде мұғалімнің кәсіби тұлғасын дамытуға бағытталған үздіксіз білім берудің ең ікемді жүйесі.

Қазақстан Республикасының «Дене шынықтыру және спорт туралы» Заңында дене шынықтыру қоғам мәдениетінің құрамдас бөлігі ретінде қарастырылған, ал дене тәрбиесі дені сау, физикалық және рухани кемелденген өскелең ұрпақты қалыптастыруға бағытталған педагогикалық процесс ретінде білім беру бағдарламаларының өзектілігіне бағытталған.

Дене шынықтыру оқушылардың жалпы мәдениеті мен кәсіби даярлығының құрамдас бөлігі бола отырып, білім берудің гуманитарлық бөлігінің міндетті бөлімі болып табылады. Оның мәні - рухани және дене күштерінің үйлесімділігі мен физикалық және психикалық әл-ауқаты секілді жалпыадамзаттық құндылықтарды қалыптастыру арқылы көрінеді. Мектепте дене шынықтыру пәнін оқыту мұғалімінен кәсіби білімді, іскерлік пен дағдыны, жоғары физикалық және техникалық дайындықты талап етеді.

Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту Министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы №348 бұйрығымен бекітілген «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың, бастауыш, негізгі орта, жалпы орта техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттарын бекіту туралы» Мемлекеттік жалпыға міндетті стандартына сәйкес 1-11-сыныптарда «Дене шынықтыру» міндетті оқу пәні ретінде оқытылады.

Ел Президенті білім беру жүйесіне ынталы, білікті педагогтер қажет болғандықтан, мұғалімдерді үш жыл сайын қайта даярлау қажет екендігін атап өткен болатын. Сондықтан Ұлттық ғылыми - практикалық дене тәрбиесі орталығы өзінің негізгі жұмыс бағыттарының бірі ретінде – дене шынықтыру мұғалімдерінің біліктілігін арттыру жұмыстарын ұйымдастыру және өткізуді жоспарлады.

Ұлттық білім беру деректер қорының мәліметтері бойынша мемлекеттік орта білім беру мекемелерінде 30 012 дене шынықтыру пәні мұғалімі жұмыс істейді. Оның ішінде 701 адам (2,4%) жоғары санатты, бірінші санатты – 1154 (3,8%), екінші санатты – 1285 (4,3%), оқытушы-магистр – 64, ғылыми қызметкер – 3112 (10,2%), оқытушы- сарапшы – 6435 (21,6%), оқытушы-модератор – 8145 (27,1%), оқытушы – 9116 (30,4%).

Ұсынылған деректерден оқытушы-магистрлер, оқытушы-зерттеушілер саны аз (0,2% және 10,2%) екенін көруге болады.

Мұғалімдердің пікірінше, ең өзектісі дене тәрбиесінің сапасын арттыру жағдайында оқытудың мазмұны мен әдістерін жетілдіру мәселелері болып табылады, «Дене шынықтыру» пәнінің жаңартылған мазмұны жағдайында дене шынықтыруды оқытудың заманауи технологиялары, ерекше білім беру қажеттіліктері бар балалармен жұмыс, заманауи білім беру технологияларын пайдалану және оқытудың нәтижелерін бағалау.

Мұғалімдердің аздаған пайызы ақпараттық технологияны пайдалануда қиналады. Бұл ретте, мұғалімдердің 46%-дан астамы ІТ құзыреттілік модулін өзекті деп атап өтті.

Білім басқармалары ұсынған мәліметтерге сәйкес, дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің біліктілігін арттыру курстарына қажеттілік 2023 жылға – 11982, 2024 жылға – 10750, 2025 жылға – 5593 педагогтерді құрады.

Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы орта білім беру ұйымдарының дене шынықтыру пәні мұғалімдеріне арналған «Дене шынықтыру пәні мұғалімінің кәсіби құзыреттілігі мен шеберлігін дамыту» білім беру бағдарламасын әзірледі. ҚР Оқу-ағарту министрлігінің бұйрығымен бекітілген білім беру бағдарламаларын әзірлеу қағидаларының талаптарына сәйкес жүзеге асырылады. Қазіргі уақытта республикалық оқу-әдістемелік кеңесінің сараптамалық қорытындысы (РОӘК) және Әділет министрлігінің Ұлттық зияткерлік меншік институтының авторлық куәлігі бар.

Бағдарлама курстардың, модульдердің мақсаттарын, оқудың күтілетін нәтижелерін анықтайды.

Курстардың мақсаттары: Білім беру ұйымдарының дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің пәнді оқытудың инновациялық әдістерін меңгеруі мен қолдануы бойынша педагогикалық шеберлігін арттыру.

Мақсатты топ: орта білім беру ұйымдарының дене шынықтыру педагогтері.

Мұғалімдердің біліктілігін арттыру курстарынан күтілетін нәтижелер:

- пәннің мазмұны мен оқу бағдарламасын меңгеру бойынша кәсіби құзыреттіліктерге ие болады;

- білім алушылардың сыни тұрғыдан ойлауы мен функционалдық сауаттылығын дамытуға бағытталған жаңа әдіс-тәсілдерді қолдана алады;
- білім алушылардың оқу жетістіктерін критериялды бағалау жүйесін қолдана біледі;
- практикада заманауи ІТ-технологияларды қолдану дағдыларына ие болу;
- технологиялық тәсіл негізінде сабақты жобалау дағдыларын меңгереді;
- инклюзивті білім беру шеңберінде дене шынықтырудың заманауи педагогикалық технологияларын қолданады.

240 білікті тәжірибелі ғалымдар мен жоғарғы оқу орындарының және техникалық кәсіптік білім беру оқытушыларының арнайы дәріс, семинар, конференция өткізуі арқылы лекторлар құрамы құрылды. Оқытушылар құрамының ішінде 22% – ғылым докторлары мен кандидаттары, PhD докторлары; 30% магистрлер, 13% оқытушы-мастер және оқытушы-зерттеушілер, 35% УЕФА жаттықтырушылары мен әдіскерлері бар. Мұндай жоғары сапалы құраммен тапсырмаларды орындау сәтті жүзеге асыруға мүмкіндік береді. Заманауи курстар тек теориялық сабақтар түрінде ұсынылса, үлкен құндылық бола алмайды, сондықтан практикалық бөлігін ұлғайтып, жалпы сағат санының 63% құрады.

2022 жылы 007 бюджеттік бағдарламасы аясында орта білім беру ұйымдарының 1630 мұғалімі (мұғалімдердің жалпы санынан 5,2%) біліктілігін арттыру курстарынан өтті, ал 2023 жылы жалпы білім беретін мектептердің 11982 мұғалімін (38,8%) оқыту жоспарлануда. Яғни, өткен жылмен салыстырғанда 33,6%-ға артық.

Біліктілікті арттыру курстарын ұйымдастыруда және өткізуде облыстық дене шынықтыру орталықтары, әдістемелік кабинеттер, сондай-ақ жергілікті жерлердегі жоғары оқу орындары үлкен көмек көрсетті.

Мектепке дейінгі ұйымдардың педагог-мамандары, тәрбиешілері мен дене тәрбиесі нұсқаушыларының кәсіби құзыреттілігі мен біліктілігін арттыру мақсатында Орталықта ағымдағы жылы жүзеге асырылатын білім беру бағдарламасы да әзірленді. Бағдарлама курстардың, модульдердің мақсаттарын, оқудың күтілетін нәтижелерін анықтайды.

Курстардың мақсаттары: Мектепке дейінгі білім беру ұйымдары педагог-мамандары, тәрбиешілері және дене тәрбиесі нұсқаушыларының дене шынықтыру саласындағы кәсіби құзыреттілік деңгейін арттыру және дене шынықтыру сабақтарында заманауи технологияларды пайдалана отырып, мектеп жасына дейінгі балалардың салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Мақсатты топ: мектепке дейінгі білім беру ұйымдарының педагогтері.

Күтілетен нәтижелер:

- білім беру саласындағы мемлекеттік саясаттың стратегиялық бағыттарын іске асыру тетіктерін біледі;

- Қазақстан Республикасының Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың мемлекеттік білім стандартына сәйкес «Дене шынықтыру» тарауындағы «Денсаулық» білім беру саласының құрылымы, мазмұны, бірізділігі, мақсаттары мен міндеттерін біледі;

- мектеп жасына дейінгі балалардың жас ерекшеліктерін ескере отырып, оқытуда дене шынықтыру құралдары мен белсенді әдістерін таңдаудың негізгі тәсілдерін біледі;

- оқушыға бағытталған және технологиялық тәсіл контекстінде түзету-дамыту сабақтарын жобалау дағдыларын меңгереді;

- жас ерекшеліктерін ескере отырып, балалардың дене шынықтыру және дене тәрбиесінің сабақтарында заманауи технологияларды меңгереді;

- жеке тұлғаның кәсіби өсуін тиімді жүзеге асыруға мүмкіндік беретін цифрлық технологиялар кешенінің теориялық және практикалық негіздемесін тәжірибеде қолданады.

Төменде мектепке дейінгі ұйым педагогтеріне арналған 5 модульдің атаулары және олардың мазмұны көрсетілген.

1 модуль: Мектеп жасына дейінгі балаларға заманауи білім беруді дамытудың психологиялық-педагогикалық және нормативтік аспектілері. Білім беру саласындағы мемлекеттік саясаттың стратегиялық бағыттарын іске асыру тетіктерін білу. Түзету-дамыту оқу процесінде психологиялық-педагогикалық сүйемелдеудің маңыздылығын түсіну.

2 модуль: Мектеп жасына дейінгі балаларға білім беру сапасын арттыру жағдайында оқытудың мазмұны мен әдістерін жетілдіру. Қазақстан Республикасының Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың мемлекеттік жалпыға міндетті стандартына сәйкес дене шынықтыру бөлімі бойынша «Денсаулық» білім беру саласының құрылымы, мазмұны, бірізділігі, мақсаттары мен міндеттері.

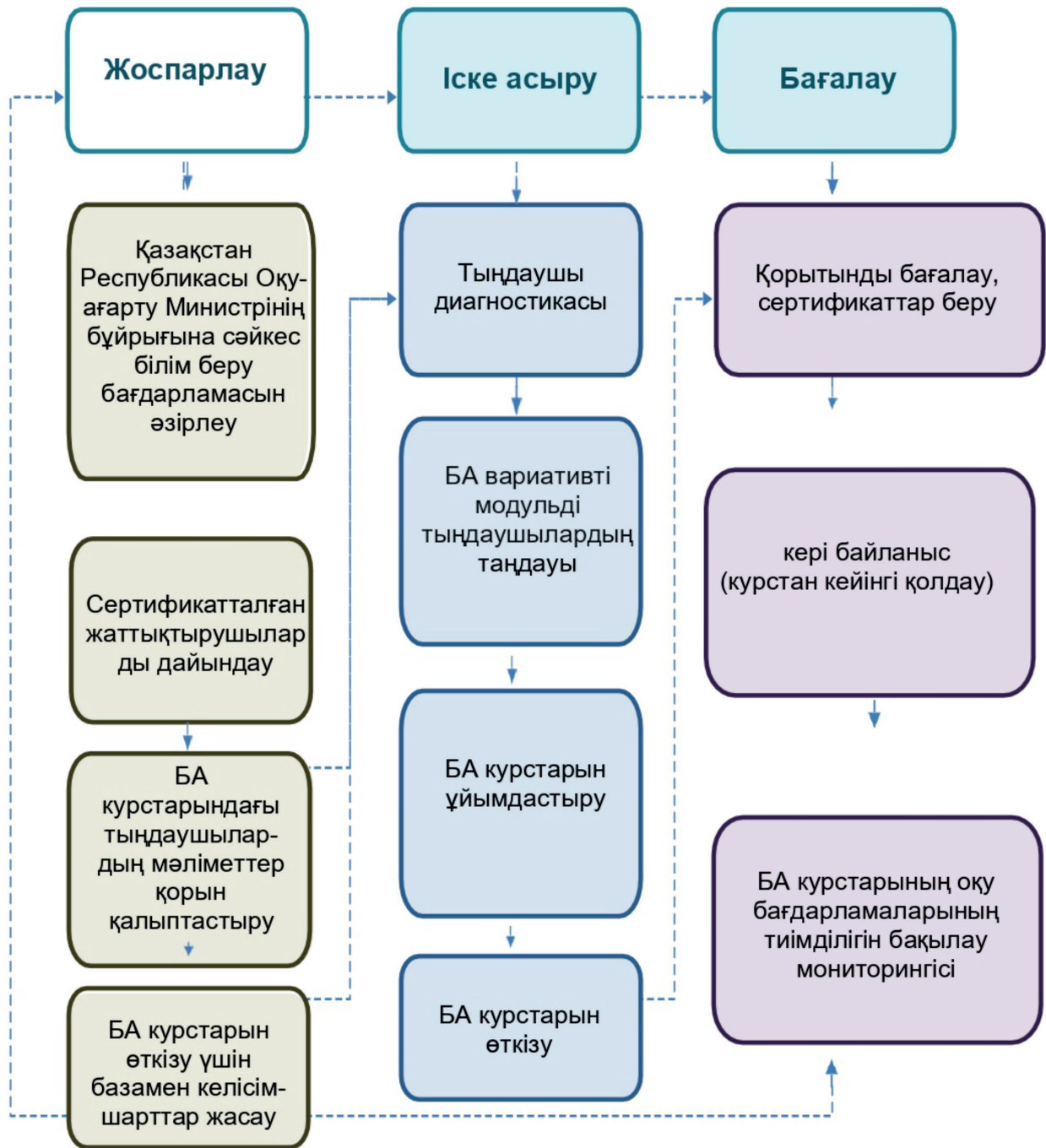
3 модуль: Дене шынықтыру сабақтарындағы заманауи технологиялар. Балалардың дене шынықтыру және дене тәрбиесі сабақтарындағы заманауи технологиялар.

4 модуль: Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесінің био медициналық негіздері. түзету-дамыту оқу процесінде медициналық-психологиялық-педагогикалық сүйемелдеудің маңызы.

5 модуль: IT құзыреттілік. «Дене шынықтыру» бөлімін оқытуда тиімді педагогикалық, ақпараттық-коммуникациялық технологияларды таңдау және қолданудағы кәсіби құзыреттіліктер.

Бюджеттік қаржыландыруға сәйкес биыл алғаш рет біліктілікті арттыру курстарында 650 адамды оқыту жоспарлануда. Бұл жалпы мектепке дейінгі педагогтер санының 25% құрайды. Курстарды өңірлік жақындық принципі бойынша 4 қалада (Астана, Алматы, Ақтөбе, Түркістан) өткізу жоспарлануда.

Бұл диаграммада дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің біліктілігін арттыру курстарының жоспарлау, енгізу, бақылау және жетілдіру жүйесімен байланысты біліктілікті арттыру курстарын жүзеге асырудың бизнес-процесі көрсетіледі.



Қорытындылай келе, білім беру бағдарламаларының бірегейлігі, оқу-әдістемелік кешені, педагогикалық кадрлар, практикалық тәжірибе, материалдық-техникалық базаның жай-күйінің деңгейі, педагог-оқытушылар мен жаттықтырушылар құрамының біліктілігі мен ғылыми-педагогикалық деңгейі Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының еліміздегі мектепке дейінгі, жалпы орта және кәсіптік білім беру ұйымдарының педагогтеріне сапалы білім беру қызметін көрсету мүмкіндіктерін айқындайды.

УДК 614.7.553.98 (574.1)-0.56.22

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ ФАКТОР В ОБУЧЕНИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Сабитов М. З. - учитель физической культуры, тренер ЦЗиС НАО, магистр педагогических наук, школа-лицей № 34, ВКТУ им. Д. Серикбаева, г. Усть-Каменогорск, Казахстан

Түйіндеме

АШЫҚ ОЙЫНДАР ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҚТАРЫНДА ОҚЫТУДА КӨМЕКШІ ФАКТОР РЕТІНДЕ

Сәбитов М.З.

Мектептегі дене тәрбиесінің негізгі міндеттері – оқушылардың денсаулығын нығайту, олардың дұрыс дамуына ықпал ету, өмірлік маңызды қимыл-қозғалыс дағдыларын үйрету, дене, ерікті және адамгершілік қасиеттерді дамыту. Ашық ойын дене тәрбиесінің құралы мен әдісі ретінде әрекет ете отырып, осы мәселелерді шешуге ықпал етеді.

Түйін сөздер: Дене шынықтыру, тәрбие, ашық ойындар, сабақ, дене шынықтыру мұғалімінің міндеті.

Резюме

Summary

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ ФАКТОР
В ОБУЧЕНИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

MOBILE GAMES AS AN AUXILIARY FACTOR IN LEARNING
IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Сабитов М.З.

Sabitov M.Z.

Основные задачи физического воспитания в школе – укрепление здоровья учеников, содействие их правильному развитию, обучение жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитание физических, волевых и моральных качеств.

Решению этих задач способствует подвижная игра, выступая как средство и метод физического воспитания.

Ключевые слова: Физическая культура, воспитание, подвижные игры, урок, обязанность учителя физической культуры.

The main tasks of physical education at school are to improve the health of students, to promote their proper development, to teach vital motor skills, to develop physical, volitional and moral qualities.

An outdoor game contributes to the solution of these problems, acting as a means and method of physical education.

Keywords: Physical culture, education, outdoor games, lesson, duty of a physical education teacher.

Введение

Игра - важная часть занятий по физической культуре. В подвижных играх решается несколько задач: оздоровительная и воспитательная задачи.

По степени сложности игры делятся

- некомандные;
- смешанные;
- командные.

Некомандные игры — самые простые. В них игрок стремится проявить свои способности в силе, ловкости, быстроте, сообразительности, чтобы самому добиться победы над другими участниками.

В смешанных играх игроки тоже стараются добиться наилучшего результата для себя, но и в то же время вступить с играющими во временное партнерство.

В командных играх результат игры зависит не только от успешных действий и индивидуальных способностей игрока, но и от умения играющих взаимодействовать, подчиняя свои личные интересы командным.

По степени подвижности, эмоциональной нагрузке игры бывают: большой, средней и малой подвижности. При выборе игры учителю физической культуры нужно учитывать не только интенсивность, направленность и целесообразность. Большинство игр способствуют развитию у школьников коллективизма, товарищеской взаимопомощи, ответственности, дисциплинированности.

Игра развивает в детях внимательность, наблюдательность, сообразительность, самостоятельность, способность к умственному, волевому и физическому напряжению.

Во всех случаях при выборе игр самое главное — правильно оценить полезность каждой игры в отношении развития нравственных и физических качеств, а также двигательных навыков.

В преподавательской деятельности всегда приоритетной задачей было стремление к тому, чтобы подвижные игры были основным звеном обучения на уроках физической культуры. Подбирались такие игры, которые помогали бы детям развивать не только свои физические качества, но и так же улучшать умственные способности.

Так же нами использовались подвижные игры, как подводящие к навыкам по обучению в популярных спортивных играх, которые входят в систему образовательной программы: - волейбол, баскетбол, футбол.

I. Волейбол. Итак, начнем с волейбола. С младших классов мы прививаем учащимся навык правильной стойки волейболиста. Тем самым, мы хотим с младшего возраста добиться того, чтобы они научились правильно принимать нижний приём мяча[1].

Нижний приём - это показатель будущего волейболиста. Для этого мы используем такие подвижные игры, как «Не урони мяч», «Кто больше», «Делай как я» и т.п. Эти игры вырабатывают важный навык как чувство мяча.

Подачу в волейболе начинают изучать в седьмом классе. Но мы решили её начинать изучать раньше.

Начинаем с техники нижней, прямой подачи. Она является более простой и не требует высоких физических качеств. Появляется возможность постепенно совершенствовать навыки приёма мяча с подачи.

На начальном уровне урок проводится с ознакомления и изучения техники нижней прямой подачи. На этом занятии у детей должны формироваться следующие понятия: 1) нижняя подача, 2) прямая подача.

Дети должны получить ответы на следующие вопросы:

- 1) в исходном положении, какая нога должна быть впереди? Почему?
- 2) удар по мячу проводится прямой открытой «твёрдой» ладонью. Почему?

Дети с помощью учителя должны прийти к правильному ответу. Для этого им необходимо показывать технику нижней прямой подачи через сетку, выполняя две-три подачи. Игроки располагаются вдоль боковых линий в две шеренги, принимают исходное положение и имитируют нижнюю прямую подачу (рисунок1).

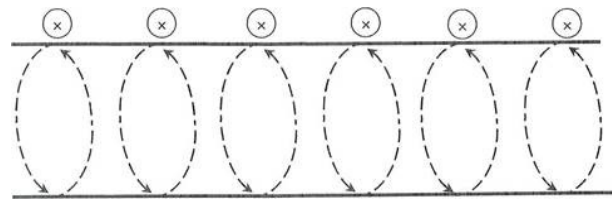


Рисунок1. Нижняя подача.

Расположившись в 5-6 шагах, дети выполняют нижнюю прямую подачу в парах, один подаёт, другой ловит и делает обратную подачу.

При изучении техники нижней подачи, мы используем вспомогательные упражнения: находясь в трёх шагах от стены, игроки выполняют данную подачу. На последующих уроках идёт совершенствование умения подавать мяч через сетку. Для физически подготовленных учащихся даём верхнюю прямую подачу. Но для них особый подход, с дополнительным заданием.

При подачах через сетку обоими способами можно применить следующую подвижную игру — «Класс подачи».

На площадке с расстояния три метра от сетки на полу обозначается мелом «I класс», через метр — «II класс», и т.д., соответственно, через 6 метров — «VI класс». Всего отмечается шесть комплектов «классов». В каждом комплекте шесть классов (рисунок 2).

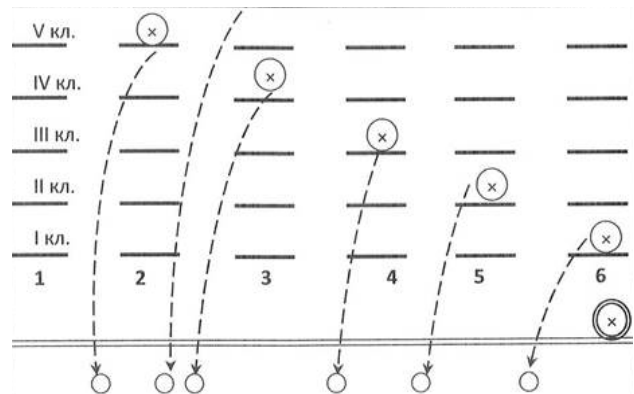


Рисунок 2. Класс подачи.

Обучаются дети в малом количестве (4,5,6) школьников[2].

Правила игры:

1. подача начинается с первого класса;
2. После удачной подачи игрок переходит в другой класс, а после неудачной, остаётся в том же классе;
3. Окончив все классы, игрок может начать по выбору с других комплектов.

Действия учителя:

- 1) оказывать индивидуальную помощь тем игрокам, которые в этом нуждаются, и исправлять ошибки;

2) Следить, чтобы во время игры не было условий для получения различных травм.

Если не научить ребёнка правильно подавать с ранних классов, то это потом очень трудно исправить. Здесь не важно, перелетит мяч через сетку или нет. Главное — правильная стойка волейболиста.

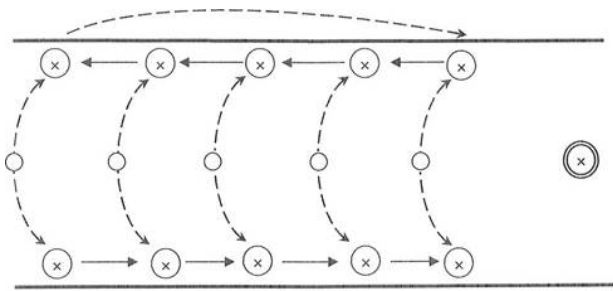


Рисунок 3. Кто победит.

Для совершенствования техники приёмов и передач мяча применяют следующую игру: «Кто победит» [3].

Дети располагаются на площадке в парах на расстоянии 4-5 метров друг от друга. Мячи находятся в руках игроков одной шеренги. Игроки выполняют приём и передачу мяча указанным или любым способом (рисунок 3).

Учитель наблюдает за игрой учащихся и определяет, чья пара не уронила мяч или уронила последней, не нарушая правил игры. Победитель — пара игроков данного этапа игры получает очко. Играют данные пары до трёх раз. Полученные очки игроками суммируются. После третьего раза игроки с мячом переходят к соседней паре, а игрок последней пары на место игрока первой пары. Каждый игрок ведёт отчёт полученных очков.

В конце игры подводятся итоги — «экран полученных очков». Это достигается построением в одну шеренгу, учащиеся, которые набрали больше очков, поощряются оценками.

2. Баскетбол. По этой теме имеются большие возможности в совершенствовании умений и навыков с помощью подвижных игр. Особенно много игр проводится в начальных классах: «Передал — садись», «Охотники и утки», «Мяч сбоку», «Мяч соседу», «Мяч среднему», «Мяч капитану», «Не дай мяч водящему» и т.д.

В средних классах применяются такие игры, как: «Только своему», «Салки с мячом», «Салки парные», «Эстафета у стен».

В целях совершенствования умений и навыков ведения мяча широко применяется игра «Салки парные». Необходимо, чтобы в паре были равноценные игроки. За отведённое время игроки, ведя мяч, свободной рукой должны осаливать

убегающего с ведением мяча напарника. Игра «Салки парные» помогает совершенствовать навыки ведения мяча без зрительного контроля. Игрок должен одновременно вести мяч и видеть своего напарника, чтобы его осалить и других игроков, чтобы не столкнуться с ними [4].

Учитель при организации игр должен обратить внимание на соблюдение техники безопасности, задавая следующие вопросы:

- 1) Есть ли опасность в игре «Салки парные»?
- 2) Что нужно сделать, чтобы не было столкновений и травм?

Цель игры для учащихся должна быть примерно такой: нужно вести мяч без зрительного контроля и видеть всю площадку.

В начале игру начинают выполнять мальчики, а затем девочки. Для выполнения этих упражнений нужен небольшой участок зала. Эта игра применяется в серии уроков. Она приближает к обстановке настоящего баскетбольного соревнования.

Много игр для совершенствования умений и навыков ловли, передачи и бросков мяча. В арсенале учителя есть различные варианты игр, например, после изучения техники броска мяча с места одной рукой от плеча применяют игру «Классики».

Педагог организует команды по количеству щитов или мячей. На полу перед щитами обозначаются классы начальных, средних, старших. Можно продолжить с экзаменом. Для большего интереса при «провале» на экзаменах пройденные классы «сгорают». В составлении правил игры привлекаются и сами учащиеся. Это повышает эмоциональность игры, игра становится ещё привлекательней. Её можно проводить в различных вариантах:

1. Игрок имеет право выполнения броска только одним способом.
2. Имеет право бросать двумя способами.
3. Могут бросать любым способом.

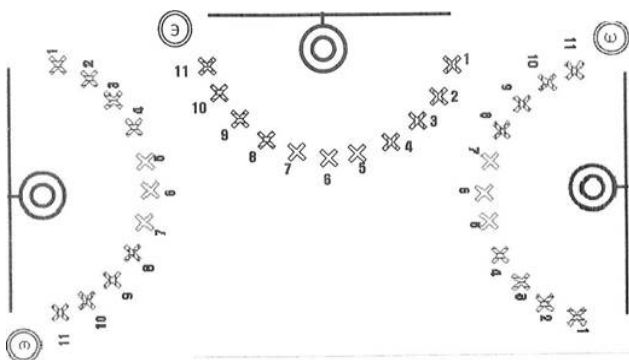


Рисунок 4. Классики.

Правила игры:

1. Нужно соблюдать очередность броска;
2. После удачного броска игрок имеет право на дополнительный бросок;
3. После неудачного броска он лишается очередного броска;
4. Классы «сгорают» после провала на экзаменах;
5. После окончания школы игрок имеет право для поступления в другие школы.

Для совершенствования техники броска со штрафного, ловли мяча после отскока от щита (кольца), чаще всего применяется игра «Паспорт».

Правила игры:

- 1) Нужно «открыть» паспорт — правильно выполнить штрафной бросок.
- 2) Игрок с одной серии бросков имеет право выполнить три попытки:
 - (1) После броска мяч поймал с отскоком от пола;
 - (2) Если после второго броска — без отскока от пола.
- 3) Игрок набирает очки:
 - (а) Первый удачный бросок — три очка; второй — два очка; третий — одно очко;
 - (б) Одна удачная серия оценивается шестью очками;
 - (с) Удачная серия позволяет использовать дополнительную серию бросков;
 - (д) Игрок должен набрать только 21 очко, если больше очки «сгорают».

«Закрытый паспорт» - правильно выполнить штрафной бросок.

Для совершенствования умения и навыка броска мяча после ведения, часто применяется игра «Кто точно и быстро».

Цель игры — научить быстро и точно поражать кольцо после ведения. Задача игры - соблюдая технику броска с ведением и броском, попадать мячом в кольцо N-ое количество раз в ограниченное или неограниченное время. Участниками игры могут быть 1-6 человек. Если много народу на площадке, то технически трудно выполнить приёмы ведения и бросков. Эту игру можно разнообразить, изменяя условия игры:

- 1) Кто быстрее «поразит» кольцо 5 раз.
- 2) Кто сколько раз поразит кольцо за 1 мин., 3 мин.
- 3) Кто промахнётся, выходит из игры.
- 4) Не попал — бросай повторно.

Можно привлекать учащихся для составления условий игры.

3. Футбол. Подвижные игры, способствующие совершенствованию двигательных умений и навыков, которые применяются на уроках и по теме «ФУТБОЛ». В седьмом классе изучают

технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма, удары по катящему мячу внешней частью подъёма, удары по летящему мячу с места серединой лба, вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Для проведения занятий необходимо наличие футбольного поля обычных или уменьшенных размеров. Площадка для занятий должна быть оборудована воротами 2х3 метра. Необходимо иметь стойки для обводки или флажки, отражательная стенка [5].

Совершенствовать технику ведения можно с помощью следующих игровых упражнений.

«Не выпускай мяч за линию».

От средней линии поля до линии ворот проводятся два прямоугольника, шириной 2 м. каждый. Расстояние между ними — 2 м. На средней линии поля располагаются два (четыре) соревнующиеся команды с мячами. По сигналу двое (четверо) ведут мячи к воротам, обводя по пути стойки. Задача — как можно быстрее довести мяч до линии ворот, остановить и лишь после этого ударить по воротам. Победитель получает очко.

Количество участников 8-10 человек. Можно проводить парные этапы.

Правила игры:

1. Обязательное обведение стоек.
2. Мяч не должен покидать пределы прямоугольника во время ведения.

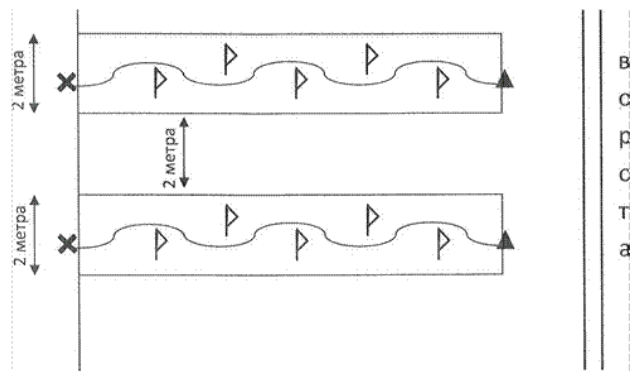


Рисунок 4. Не выпускай мяч за линию.

Для совершенствования техники удара по катящему мячу я применяю игру «Встречная эстафета».

Две команды становятся в колонны на расстоянии 25-30 м. друг от друга. Стоящий ногой посылает мяч на 3-5 м. вперёд, и, догоняя, направляет его стоящему напротив игрока. Подхвативший мяч делает то же. После удара ученики бегут на противоположную сторону и становятся в конец колонны.



Рисунок 5. Встречная эстафета.

Также на уроках применяются такие игры как: «Пустые ворота», «Обведи и ударь», «Дриблинг в квадрате» и т.д.

Но самое важное в разделе «Футбол» - это двухсторонняя игра, в процессе которой ученики совершенствуют изученные приёмы, получают необходимые игровые навыки, развивают важные в жизнедеятельности двигательные качества. Обязательным условием проведения игры является руководство ею. При изучении на данном уроке нового технического приёма следует ставить задачу применения его в игре.

При обучении удара головой, учитель поощряет применение этого удара при взятии ворот (гол считается за два). Большую пользу приносят двухсторонние игры в уменьшенных составах: 4x4, 5x5 и т.д. В них повышается активность ребят, воспитывается взаимовыручка, коллективизм. Важно определить уровень подготовленности соперников, составить равноценные команды, обязательно уточнить правила перед началом игры, дабы избежать недопонимания команд.

Заключение. За долгие годы использования подвижных игр на уроках физической культуры, многие преподаватели увидели целесообразность и эффективность применения подвижных игр на уроках физической культуры.

«Кажется, чего легче, как вести игру, – а между тем это самое трудное дело, и очень редко приходится встречать руководителя, стоящего на уровне своего положения»

П.Ф. Лесгафт

Бесспорно, подвижные игры – самое лучшее лекарство для учащихся от двигательного «голода» – гиподинамии. Многие из них существуют с незапамятных времен и передаются из поколения в поколение. Время вносит изменения в сюжеты некоторых игр, наполняет их новым содержанием, отражающим современную жизнь. Игры обогащаются, совершенствуются, создается множество усложненных вариантов, но их двигательная основа остается неизменной. Важнейшее достоинство подвижных игр состоит в том, что в своей совокупности они, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, борьбу, лазанье, метание, бросание, и ловлю, упражнение с предметами – и потому являются самым универсальным и незаменимым средством физического воспитания учащихся.

Подвижные игры имеют ярко выраженный эмоциональный характер. Играя, ученик испытывает радость от напряжения физических и умственных сил, необходимых для достижения успеха. У учителя есть большие возможности научить учеников многим играм, привить любовь к ним, добиться того, чтобы они прочно вошли в детский быт.

Игры доставляют удовольствие, создают хорошее настроение, содействуют укреплению дружбы, взаимопомощи. Регулярное проведение игр в процессе физического воспитания детей, способствует формированию у них основных двигательных навыков, развитию быстроты, ловкости, силы и выносливости, улучшает деятельность их организма, увеличивает работоспособность и укрепляет здоровье. Играя, дети познают значение честного и добросовестного выполнения правил игры, что важно не только для отдельного игрока, но и для команды или коллектива в целом здесь познается необходимость дружных, совместных действий для достижения общих целей. Это в свою очередь способствует воспитанию у детей чувства коллективизма и товарищества.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Значение подвижных игр на уроках физической культуры в начальных классах. Неустоева А.П. <https://urok.1sept.ru/articles/641455>.
2. Использование подвижных игр на уроках физической культуры в начальных классах. <https://infourok.ru/ispolzovanie-podvizhnyh-igr-na-urokah-v-nachalnoy-shkole-1006692.html>.
3. Роль подвижных игр в процессе физического воспитания учащихся в начальных классах. Соломенникова О.В. <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/446759-rol-podvizhnyh-igr-v-processe-fizicheskogo-vo>.
4. Подвижная игра как средство обучения баскетбола в школе. <https://aiv.by/ru/blog/zlz/metodicheskij-kab/prepodavanie-fizich/podvizhnaja-igra-kak-sredstvo-obuchenija-basketbolu-v-shkole1/>.
5. Подвижные игры для юных футболистов. <https://infourok.ru/podvizhnie-igri-dlya-yunih-futbolistov-2004119.html>.

ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРНЫНДАҒЫ «ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ» ОҚУ ПӘНІ РЕТІНДЕ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ

Сейдуалиев Ж.Т. - С.Сейфуллин атындағы Қазақ агротехникалық университетінің «Дене тәрбиесі» кафедрасының доценті:

Түйіндеме

ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРНЫНДАҒЫ «ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ» ОҚУ ПӘНІ РЕТІНДЕ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ

Сейдуалиев Ж.Т.

Мақала болашақ мамандардың кәсіби құзыреттілігін қалыптастыру-дағы жоғары оқу орындарындағы «дене тәрбиесі» пәнінің рөлін анықтауға арналған. Бұл болашақ мамандарды және олардың өндірістік қызметін оқыту. Дене тәрбиесі білім беру пәні ретінде қатысушылардың дене құрылымының жүйелеріне әсер ететін, дене күші мен дүниетанымындағы еріктік қасиеттер мен психологиялық тұрақтылықты арттыратын, дене шынықтыру мен спорттың әлеуметтік маңыздылығын терең түсінуді қалыптастыратын күрделі құрылым болып табылады

Түйін сөздер: студенттер, дене тәрбиесі, дене белсенділігі

Резюме

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ ВАЖНОСТЬ КАК УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Сейдуалиев Ж.Т.

Статья посвящена выявлению роли дисциплины «Физическая культура» в вузах в формировании профессиональных компетенций будущих специалистов. Это обучение будущих специалистов и их производственной деятельности. Физическое воспитание как образовательный предмет представляет собой сложную структуру, воздействующую на системы строения тела участников, повышающую волевые качества и психологическую устойчивость при физической силе и мироощущении, формирующую глубокое понимание социальной значимости занятий физической культурой и спортом в контекста зон нервного настроения студентов и на основе процесса планомерного, систематического воздействия на студентов под ответственным контролем и руководством преподавателей для формирования физической подготовленности личности.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, физическая активность

Summary

«PHYSICAL EDUCATION» IMPORTANCE AS A SUBJECT OF STUDY

Seidualiyev J.T.

The article is devoted to identifying the impact of the discipline «physical education» in higher educational institutions on the formation of future specialists and their production activities. Physical education as an educational subject has a complex structure, influencing the systems of the body structure of participants, improving voluntary qualities and psychological stability with physical strength and attitude in life, forming a deep understanding of the social importance of physical education and sports. and the process of planned, systematic impact on students under the responsible control and guidance of teachers, which is based on the formation of physical fitness of an individual.

Keywords: students, physical education, physical activity

Кіріспе

Дене тәрбиесі - жоғарғы оқу орындарында болашақ мамандардың білім алуына және олардың өндірістік қызметінде әсерін тигізетін күрделі құрылым, оған қатысушылардың дене күшімен және өмірдегі көзқарасының еріктік қасиеттері мен психологиялық тұрақтылығын жетілдіруге, студенттерге денені шынықтыруға спорттың әсерінің әлеуметтік маңыздылығын терең түсіндіретін және негізінде жеке тұлғаның дене шынығуын қалыптастыруға арналған пән.

Бұл сала ұстаздардың жауапты бақылауымен және басшылығымен студенттерге жоспарлы түрде жүйелендірілген әсерлі үдеріс.

Дене тәрбиесінің үлкен тәрбиелік және білім беру мүмкіндіктері, егер оқыту үдерісі тиісті түрде ұйымдастырылмаса, өздігінен жүзеге асырылмайды [1].

Жоғары оқу орындарының «Дене тәрбиесі» пәніндегі сабақтардың мазмұны, ұйымдастырылуы және өткізілуі орта мектептегі дене шынықтыру сабақтарынан айтарлықтай ерекшеленеді.

Осы бағытты іске асыру үшін барлық жоғары оқу орындарында, барлық мамандықтар бойынша (философия, тарих, шет тілі, дене шынықтыру, педагогика, психология және т.б. басқа бағыттар) білім беру бағдарламаларына 1082 сағат көлемінде қосымша сағаттар енгізілді.

Барлық мамандықтар бойынша оқуды аяқтаған адамдардың даярлық деңгейіне қойылатын мемлекеттік бірыңғай талаптарында дене шынықтыру бойынша білім мен білік тізбесі төмендегідей [2]:

- адамның дамуындағы және маман даярлаудағы дене шынықтырудың рөлін түсіну;
- дене шынықтыру және салауатты өмір салтының негіздерін білу;
- денсаулықты сақтау мен нығайтуды, жүйке - дене құрылыс қабілеттері мен қасиеттерін дамыту мен жетілдіруді, дене шынықтыруда өзін-өзі анықтауды қамтамасыз ететін өмірлік дағдылар мен оның жүйесін меңгеру;
- өмірлік және кәсіби мақсаттарға жету үшін дене шынықтыру және спорттық іс-шараларды пайдалану тәжірибесін алу.

Гуманитарлық пәндердің тізімінде «дене тәрбиесіне» пәніне ерекше назар аударылады, оқу жоспарында оған ең көп сағаттар (408 сағат) бөлінген.

Сонымен қатар, сабақтан тыс уақытта спорт үйірмелерінде студенттерді таңдау сабақтары үшін *таңдамалы* деп аталатын үйірмелерге қосымша сағаттар бөлінеді.

Жалпы алғанда, бұл төрт жыл оқуда студенттермен аптасына кемінде екі рет екі сағаттан оқу сабақтарын өткізуге мүмкіндік береді.

Мақсаты мен міндеті

Студенттердің дене тәрбиесінің мақсаты - жеке тұлғаның дене шынықтыруын қалыптастыру.

Қойылған мақсатқа жету үшін мемлекеттік деңгей талаптарына сәйкес келетін тәрбиелік, білім беру, дамыту және сауықтыру міндеттерін шешу көзделеді.

Студенттерді оқыту үдерісінде дене тәрбиесінің маңызы- олардың жоғары оқу орнын бітіргеннен кейін оқу - еңбек белсенділігі мен жоғары кәсіби жұмыс қабілеттілігін қамтамасыз ету [3].

Әлеуметтік-кәсіби қызметке жоғары дайындығы бар жоғары оқу орны түлегінің жан-жақты және үйлесімді дамыған тұлғасын қалыптастырудағы *белсенділік* қадам болып табылатын оқу бағдарламасы осыған бағытталған.

Оқытудың нәтижесі салауатты өмір салтына, физикалық өзін-өзі жетілдіруге дағдылау, дене шынығуының ең жоғарғы деңгейіне жетуге тұрақты жан-тәнімен дене қаблетінің қажеттілігін қалыптастыруға бағытталған.

Оқу бағдарламасының ерекшеліктері- оның жалпы білім беру бағыты, әдістемелік іс-жүзіндегі

сабақтардың және қорытынды бағалаудың сабағы болып табылады.

Дене тәрбиесі бойынша білім беру - тәрбие үдерісінің кәсіби бағытын байланыстырушы, үйлестіруші және белсендіруші рөлін атқара отырып, бағдарламаның барлық бөлімдеріне енгізіледі.

Студенттер арасында дене тәрбиесі мен спортты одан әрі дамыту қажеттілігі жастардың жеке басының сұраныстары мен құқықтарына, олардың дамуының жас және жеке ерекшеліктеріне, өмір сүру жағдайларының үнемі өзгеруіне, қоғамның жоғары білікті мамандарды даярлауға «әлеуметтік тапсырысына» байланысты.

Бұл тапсырыс болашақ мамандарда жалпы және кәсіби мәдениеттің, дене мүмкіндіктерінің және денсаулықтың, жоғары өнімділіктің, қоғамның мәдени әлеуетін игеру және байыту қабілетінің міндетті болуын болжайды.

Тұлғаның тұрақты жүйке, дене күшінің дамуы тіршілік әрекетінің биологиялық мүмкіндіктерін арттырады, қоршаған ортаның нашарлаған жағдайларына сәтті қарсы тұруға, жоғары жан жүйкенің және дене мүмкіндігінің жаттығуларға төзімділігіне, қалыпты және төтенше жағдайларда тиімді жұмыс істеуіне мүмкіндік береді [4].

Алайда, дене шынықтыру өзінің шоғырлануындағы өткір құралдар бар екенін әр дайым есте ұстаған жөн, егер олар дұрыс қолданылмаса, студенттерге жағымсыз рухани (адамгершілік, ерік-жігер, көңіл-күй) қасиеттерді тәрбиелей алмайды, сондықтан оқу сабақтарындағы әр ұстаз бұл үдерісті мұқият бақылауы керек.

Тек қана тәрбиелік іс-шаралардан басқа, осы бағыттағы маңызды жұмыстардың бірі студенттердің кәсіби және қолданбалы дене шынықтыру талаптарын орындау үшін тұрақты ішкі немесе сыртқы қимылға деген қадамын құру болып табылады.

Осы мақсатта «Дене тәрбиесі» кафедраларының жұмысы оқу үдерісінде міндетті медициналық тексеруді қарастыруы керек, оның құрамына жеке тұлғаның жүйке-моторикасы мен сипаттамалық қасиеттерін терең егжей-тегжейлі тексеру қосылады.

Зерттеу нәтижелері әртүрлі мамандықтағы құрылыс инженерлерінің жүйке-денелік ықшамдармен салыстырылады, содан кейін «кәсіби денсаулық» деңгейін, студенттердің ағза және жүйке-денелерінің сипаттамалары ықшамға келтіру бойынша тиісті ұсыныстар беріледі.

Қорытынды.

Дене тәрбиесі және спорт халықтың бос уақытын ұйымдастырудың тиімді құралы болып табылады.

Бос уақытты ұйымдастырудың бірде-бір елеуметтік саласы соншалықты көп адамды тартпайды (миллиондаған адамдар Олимпиада ойындарын теле дидардан көреді). Бұл жағдайда спорт пен дене шынықтыру құбылысы туралы айтуға болады.

Сондай-ақ, олар өздерінің адамзат мағынасына қарым қатынасын мәніне байланысты халықтарды жақындастыру, халықтар арасындағы байланыстарды, ынтымақтастықты, өзара түсіністікті дамытуға ықпал ету қабілетіне ие бола отырып, бүкіл халықаралық қоғамдастықтың өмірінде барған сайын маңызды рөл атқарады.

Дене шынықтыру-тұлғаның эстетикалық тәрбиесіне шексіз мүмкіндіктер береді. Ол адам денесінің қозғалыстарында, оның сызықтары мен пішіндерін жетілдіруде дене сұлулығын қабылдау және түсіну қабілетін тәрбиелейді.

Дене шынықтыру мен спорттың студенттерге салауатты өмір салтын ұйымдастырудың табиғи қажеттілігін, адамның бір тұтас үйлесімділігін өмір кезеңдерінің бірін тәрбиелейтіні де маңызды.

Адамның тұла бойын және рухани даму үдерісінің айрықша ерекшелігі өзін-өзі тәрбиелеу түсініктерінің міндетті түрде болуы. Дене шынықтыру әдістерімен өзін-өзі тәрбиелеуге өзін-өзі жетілдіруге, дене күшінің қабілеттерін дамытуға, дене пішіндерін жетілдіруге, мінездің жағымсыз жақтарына және басқада кемшіліктерге қарсы күресуге ішкі қажеттілікке негізделген.

Негізі жоғарғы оқу орнындағы және жалпы өмірде алғанда дене-шынықтыру мен дене тәрбиесі сөздерінің мағанасын өз орындарына қойған дұрыс болады.

«Дене тәрбиесі» - дене мүсінінің сұлулығын шынықтырудан басқа студенттерді этикалық, эстетикалық, ойлау, өзін өзі көпшілік арасында ұстауға тәрбиелейтін және дене төзімділігі мен шынығуына тікелей әсер ететін пән.

ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2021. – 520 с.

2. Типовая учебная программа «Физическая культура для всех специальностей и направлений высших учебных заведений (кроме специальности «Физическая культура и спорт» 8 кредитов)». – Алматы. – 2016. – 52 с.

3. Ляшенко Т.К., Коваленко Д.Н., Черноусов О.Г., Кузнецова Г.Н. Физическая культура: Учебное пособие. — Томск: Томский межвузовский центр дистанционного образования, 2006. — 257 с.

4. Бочкарева С.И. Физическая культура: учебно-методический комплекс (для тудентов экономических специальностей) / С.И. Бочкарева, Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Н.Ф. Митина, А.Г. Ростеванов А.Г. – М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. – 344 с.

УДК 612.16

ОЦЕНКА УРОВНЯ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПО БИОХИМИЧЕСКИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ КРЕАТИНИНА У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Сивохин И.П. - Костанайский региональный университет, г. Костанай, Казахстан

Марденова Г.Б. - РГКП «Национальный научно-практический центр физкультуры» МП РК

Огиенко Н.А. - Костанайский региональный университет, г. Костанай

Скотникова А.В. - Московский государственный педагогический университет, г. Москва, Россия

Калашников А.П. - Костанайский филиал Челябинского государственного университета, г. Костанай, Казахстан

Бекмухамбетова Л.С. - Костанайский региональный университет, г. Костанай, Казахстан

Рысбекова Р.К. - РГКП «Национальный научно-практический центр физкультуры» МП РК

Түйіндеме

АУЫР АТЛЕТТЕРДЕГІ КРЕАТИНИННІҢ БИОХИМИЯЛЫҚ КӨРСЕТКІШТЕРІ БОЙЫНША СПОРТТЫҚ-ТЕХНИКАЛЫҚ ДАЯРЛЫҚ ДЕҢГЕЙІН БАФАЛАУ

Сивохин И.П., Марденова Г.Б., Огиенко Н.А., Скотникова А.В., Калашников А.П.,
Бекмухамбетова Л.С., Рысбекова Р.К.

Бұл мақалада элиталық ауыр атлеттердегі қандағы креатинин көрсеткіштерінің мөлшерін зерттеу және спорттық-техникалық дайындық деңгейімен қарым-қатынастың сипаты мен дәрежесін анықтау туралы айтылады.

Түйін сөздер: элиталық ауыр атлеттер, энергиямен қамтамасыз етудің креатинфосфаттық механизмі, креатинин көрсеткіштері, спорттық-техникалық даярлық деңгейі.

Резюме

Summary

ОЦЕНКА УРОВНЯ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПО БИОХИМИЧЕСКИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ КРЕАТИНИНА У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

И.П.Сивохин, Г.Б.Марденова, Н.А. Огиенко,
А.В.Скотникова, А.П.Калашников, Л.С.Бекмухамбетова,
Р.К. Рысбекова

В данной статье изложены вопросы изучения величины показателей креатинина в крови у элитных тяжелоатлетов и выявления характера и степени взаимосвязи с уровнем спортивно-технической подготовленности.

Ключевые слова: элитные тяжелоатлеты, креатинфосфатный механизм энергообеспечения, показатели креатинина, уровень спортивно-технической подготовленности.

Цель исследования – изучить величину показателей креатинина в крови у элитных тяжелоатлетов и выявить характер и степень взаимосвязи с уровнем спортивно-технической подготовленности.

ASSESSMENT OF THE LEVEL OF SPORTS AND TECHNICAL TRAINING BY BIOCHEMICAL INDICATORS OF CREATININE IN WEIGHTLIFTERS

I.P. Sivokhin, G.B.Mardenova, N.A. Ognienko,
A.V.Skotnikova a, A.P.Kalashnikov, L.C.Bekmuhambetova,
R.K. Rysbekova

This article will talk about studying the amount of creatinine indicators in the blood in elite weightlifters and determining the nature and degree of relationship with the level of sports and technical training.

Keywords: elite weightlifters, creatine phosphate mechanism of energy supply, creatinine indicators, level of sports and technical training.

Методика и организация исследования. В исследовании приняли участие элитные тяжелоатлеты (n=11), которые являлись членами национальной сборной Республики Казахстан. Биохимический контроль осуществлялся за

4 недели до участия в чемпионате мира или чемпионате Азии. Лабораторные исследования выполнялись на автоматическом биохимическом экспресс-анализаторе «SpotchemSP-4430» (компания ArkrayFactoryInc., страна-производитель Япония).

Результаты исследования и выводы. Результаты эксперимента показали, что среднегрупповой результат в сумме двоеборья, выраженный в очках (таблица Синклера), у спортсменов был равен $M = 395,4$ очков; $S = 20,0$. Среднегрупповые биохимические показатели креатинина составили $M = 144,8$ мкмоль/л; $S = 11,8$. Среднегрупповые показатели креатинина на кг собственного веса были равны $M = 1,82$ мкмоль/л на кг веса; $S = 0,5$. В результате проведенного исследования была установлена статистически значимая взаимосвязь между спортивным результатом, который выражался в очках, и значениями креатинина на кг собственного веса $r = 0,78$, ($P < 0,01$).

Выводы. Исследование показало, что биохимический маркер креатинин можно рассматривать как информативный индикатор для оценки эффективности подготовки спортсменов по такому критерию, как степень развития креатинфосфатных механизмов энергии мышечного сокращения при выполнении упражнений с максимальным проявлением скоростно-силовых способностей.

Ключевые слова: элитные тяжелоатлеты, креатинфосфатный механизм энергообеспечения, показатели креатинина, уровень спортивно-технической подготовленности.

Введение. В современном спорте большое значение имеет дальнейший поиск принципиально новых, наукоемких и эффективных технологий спортивной подготовки. Для решения данной проблемы в спорте часто используются биохимические исследования, в частности связанные с измерением концентрации креатинина в крови спортсмена, по которой оценивают индивидуальную емкость и мощность креатинфосфатного механизма энергообеспечения мышечного сокращения [1,2,4,7]. Исследование динамики показателей креатинина, как устойчивого продукта распада креатина, позволит дать объективную оценку мощности креатинфосфатного механизма энергообеспечения мышечного сокращения [4], а так же выявить характер и степень взаимосвязи данного показателя с уровнем спортивно-технической подготовки тяжелоатлетов. В научном сообществе существует достаточно правдоподобная гипотеза о том, что свободный креатин влияет на активность генетического

аппарата мышечной клетки связанного, в том числе и с усилением интенсивности синтеза миофибрилл [3]. Такая информация открывает возможность для построения более эффективных моделей тренировочного процесса с выраженной направленностью на избирательное развитие креатинфосфатного механизма энергообеспечения мышечной работы, что может позволить добиваться более высоких темпов прироста спортивного результата у элитных спортсменов.

Материалы и методы. Цель исследования – изучить величину показателей креатинина в крови у элитных тяжелоатлетов и выявить характер и степень взаимосвязи с уровнем спортивно-технической подготовленности. В исследовании приняли участие элитные тяжелоатлеты ($n=11$), которые были членами национальной сборной Республики Казахстан. Практически все спортсмены в разные годы были призерами и победителями чемпионатов Азии, мира, Азиатских и Олимпийских игр.

Лабораторное обследование спортсменов по определению биохимических маркеров в крови проводилось во время учебно-тренировочного сбора, после интенсивной физической нагрузки, ночного отдыха (сна), на следующее утро, натощак. Забор крови проводился с использованием 3-х компонентной одноразовой безопасной системы (игла, держатель, пробирка) «AVATUB». Венопункция проводилась из локтевой вены. Лабораторные исследования выполнялись на автоматическом биохимическом экспресс-анализаторе «SpotchemSP-4430» (компания ArkrayFactoryInc., страна-производитель Япония), методом сухой химии с использованием твердофазного реагента (многотипные тест-полоски) 2-х типов: мульти (6 реакционных полей) и моно-полоски. Простая и быстрая операция позволяет при измерении 3 моно-полосок и 1 мульти-полоски одновременно измерить 9 аналитов, минимальный объем образца (6 количество тестов +38 мкл сыворотки). Для сохранения верности измерений проводилась калибровка, данный анализатор предоставляет два вида калибровки: калибровка магнитной картой (индикаторной) и калибровка калибратором «SpotchemCalibratorKitBoxA», контроль качества проводился с использованием контрольного материала «SpotchemCalibratorCHECK». Встроенная компактная центрифуга уменьшает предварительную обработку образцов перед измерением, время выполнения измерения 9 анализов составляет 7 минут.

Исследования выполнялись специалистами комплексной научной группы (КНГ) согласно Программе стандартного лабораторного

обследования спортсменов. При измерении определялись значения креатинина – промежуточного устойчивого продукта распада креатина, единица измерения мкмоль/л [4]. Для анализа рассчитывалось так же значение креатинина на массу тела.

Для анализа данных использовалась программа математико-статистического анализа SPSS. При анализе определялись следующие статистические показатели: среднее групповое - M, стандартное отклонение - S. Определялись значения корреляции - r (по Пирсону). Уровень спортивного результата в сумме двоеборья определялся в очках по специальной таблице Синклера, которая позволяет оценить результат в соревновательных упражнениях на единицу массы тела и отражает уровень абсолютного мастерства. Испытуемые тренировались по программе, которая была разработана и опробована на практике и

описана в ранее опубликованных работах [5]. Тренировочный процесс проходил в условиях учебно-тренировочного сбора к чемпионатам Азии и мира. Забор крови производился на пике спортивной формы за 4 недели до главного старта.

Результаты исследования. Значения полученных показателей, отражающих уровень концентрации креатинина в крови испытуемых (абсолютные значения и на кг массы тела), а также лучшие результаты спортивного мастерства (в кг и очках) представлены в таблице 1. Результаты исследования показывают, что испытуемые входили в разные весовые категории, их вес колебался от 55 до 140 кг. Среднегрупповой результат в сумме двоеборья составлял M=331,2 кг; S=43,2. Результат в очках (по таблице Синклера) составлял в среднем M=395,4; S=20,0. Концентрация креатинина составляла M=144,8 мкмоль/л; S=11,8. Концентрация креатинина на кг веса составляла M=1,82 мкмоль/л/кг; S=0,5.

Таблица 1. Спортивно–технические и биохимические показатели тяжелоатлетов, (n=11)

Номера спортсменов	Собственный вес (кг)	Результат в сумме (кг)	Результат в сумме (очки)	Креатинин (мкмоль/л)	Креатинин (мкмоль/л) на кг веса
1	109	388	398	143	1,31
2	102	380	397	147	1,44
3	81	331	385	135	1,67
4	140	346	346	135	0,98
5	61	280	407	136	2,23
6	96	376	401	158	1,65
7	81	356	414	168	2,07
8	67	308	412	159	2,37
9	55	258	417	142	2,58
10	67	290	388	137	2,05
11	81	330	384	133	1,64
M	85,5	331,2	395,4	144,8	1,82
S	24,9	43,2	20,0	11,8	0,5

Корреляционный анализ, представленный в таблице 2, показал, что между собственным весом спортсменов и спортивным результатом в сумме двоеборья в кг существует достоверная взаимосвязь $r=0,74$, ($P<0,01$). Выявлена так же положительная связь между спортивным результатом, выраженном в кг ($r=0,33$) и в очках ($r=0,57$) с общими значениями креатинина у

спортсменов, однако связь статистически не достоверна. Интересно сравнение значений креатинина у тяжелоатлетов и спортсменов, специализирующихся в спортивном ориентировании, у которых среднегрупповые значения оказались равными M=93,88 ед/л; m=20,44[1].

Таблица 2. Коэффициенты парной корреляции спортивно–технических и биохимических показателей у тяжелоатлетов, (n=11)

№ п.п	Показатели	1	2	3	4	5
1	Собственный вес (кг)	1				
2	Результат в сумме (кг)	0,74	1			
3	Результат в сумме (очки)	-0,73	-0,24	1		
4	Креатинин (мкмоль/л)	-0,08	0,33	0,57	1	
5	Креатинин (мкмоль/л) на кг веса	-0,94	-0,76	0,78	0,28	1

Примечание: $P < 0,05$ при $r = 0,602$; $P < 0,01$ при $r = 0,735$.

Особый интерес представляют результаты исследования, в котором была установлена статистически значимая взаимосвязь между спортивным результатом, который выражался в очках, и значениями креатинина на кг собственного веса. Коэффициент корреляции составил $r = 0,78$, ($P < 0,01$). Таким образом, исследование показывает, что уровень спортивно-технического мастерства тяжелоатлетов в значительной степени определяется мощностью креатинфосфатного механизма энергообеспечения мышечного сокращения. Данную связь можно объяснить тем, что с увеличением объема креатинфосфата возрастает скорость ресинтеза миофибриллярной АТФ, что влияет на силу сокращения мышц [4]. Второе – количество креатина может влиять на активацию внутриклеточных механизмов, определяющих работу генетического аппарата мышечных волокон и обеспечивать высокую интенсивность синтеза нуклеиновых кислот и сократительного белка актина, от чего зависит рост массы миофибрилл [3]. Проведенное исследование также показывает, что биохимические показатели креатинина можно рассматривать как достаточно информативный индикатор для оценки эффективности и направленности тренировочной нагрузки на развитие мощности креатинфосфатного механизма обеспечения энергии мышечного сокращения. Это дает возможность получать объективную информацию о процессах, которые идут в организме и тем самым более эффективно управлять системой спортивной подготовки.

Возникает вопрос, насколько возможно, при наличии таких средств объективного контроля, добиваться построения принципиально новых технологий и моделей тренировочного процесса направленного на избирательное воздействие на креатинфосфатный механизм энергообеспечения мышечной работы, повышая тем самым эффективность спортивной подготовки. Главная цель тренировки – активация креатинфосфатных механизмов энергообеспечения без чрезмерного накопления молочной кислоты, которая не должна превышать 6-8 ммоль/л [7]. По некоторым данным при высоких значениях лактата замедляется образование КрФ. Это ведет к снижению мощности работы и снижению специфической направленности тренировочной нагрузки [7]. Высокая концентрация лактата, а также длительное ее пребывание в мышечных клетках приводит к обширным разрушениям клеточных структур и мембраны клеток. Это ведет к ухудшению процессов восстановления и подавлению синтеза структурных белков, в том числе и миофибрилл [3]. Для устранения побочного эффекта, связанного с чрезмерным накоплением лактата, в тренировке тяжелоатлетов следует выполнять интенсивную нагрузку (80-100%) в пределах 20-25 мин. Упражнение должно выполняться с основными весами в объеме 4-6 подходов с 1-2 кратными повторениями. Затем целесообразно включать паузы пассивного отдыха в течение 15-20 мин, для утилизации молочной кислоты и восстановления креатинфосфатного механизма энергообеспечения [3]. Снижение алактатной направленности тренировочной нагрузки ведет к уменьшению физиологической нагрузки на креатинфосфатные механизмы энергообеспечения, что может негативно отражаться на факторах прироста ее мощности и в совокупности влияет на силу и скорость сокращения мышц. Вместе с тем, литературные источники свидетельствуют о том, что часто элитные тяжелоатлеты используют в своей подготовке такие нагрузки, которые сопровождаются значительным повышением лактата до 14 ммоль/л и выше [2], что по нашему мнению снижает вектор специфической направленности тренировочного процесса и ведет к уменьшению суммарного тренировочного эффекта. Для исключения накопления избыточной концентрации лактата необходимо между упражнениями включать периоды пассивного отдыха в течение 15-20 минут [3]. Этого времени достаточно для снижения лактата на 50-60% [6].

Заключение. Исследование показало, что биохимический контроль показателей креатинина является информативным индикатором адаптации организма спортсменов на тренировочную нагрузку, и может использоваться для управления учебно-тренировочным процессом в тяжелой атлетике.

Исследование дало возможность получить экспериментальные данные о том, что существует значимая связь между уровнем спортивно-технического мастерства в группе элитных спортсменов и количеством креатинина на массу тела. Результаты проведенного исследования могут представлять определенный интерес для обоснования и формулировки концепции избирательного и направленного развития креатинфосфатных механизмов энергообеспечения мышечной работы и на этой основе разрабатывать принципиально новые технологии и модели спортивной тренировки. В целом использование средств объективного контроля за сложными биохимическими процессами на клеточном уровне в организме спортсменов позволит сделать систему подготовки в спорте высших достижений более технологичной и эффективной.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ:

1. Исаев А.П. Интегративный анализ функционального и метаболического состояния спортивных ориентировщиков высокой квалификации в условиях концентрированного развития локально-региональной мышечной выносливости / А.П.Исаев, Э.Э.Маматов, Е.Ю.Савиных, А.В.Ненашева // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». -2014.-Том 14.- №2.- С. 58-66.

2. Корженевский А.Н. Комплексная диагностика подготовленности высококвалифицированных тяжелоатлетов / А.Н.Корженевский и др.// Теория и практика физической культуры. - 2012. - №12. – С. 26-32.

3. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции./ В.Н.Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.- 104 с.

4. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей физической культуры.-2-е изд., доп. / С.С.Михайлов.-М.: Советский спорт,2004.-220с.

5. Сивохин И.П. Эффективность тренировочной нагрузки алактатной направленности в подготовке элитных тяжелоатлетов / И.П.Сивохин, В.Ф.Скотников, О.Ю.Комаров, М.Тапсир, А.И.Федоров, А.П.Калашников // Теория и практика физической культуры. М.- 2017.- №3.- С.26-29.

6. Сивохин И.П. Изменение лактата на тренировочную нагрузку в микроцикле подготовки тяжелоатлетов / И.П.Сивохин, О.В.Агеев, Л.И.Орехов, М.С.Хлыстов, А.Г.Ни // Теория и методика физической культуры: научно-теоретический журнал, Алматы, №2 (29)2012.- С68-73.

7. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ./ П.Янсен.- Мурманск: Издательство «Тулума», 2006. – 160 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Иван Павлович Сивохин – доктор педагогических наук, профессор кафедры Теории и практики физической культуры, спорта и туризма,

Костанайский региональный университет, г. Костанай, Казахстан, sivokhin_i_57@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-8670-9042>

Гульдана Базкеновна Марденова – врач-лаборант высшей категории, Клиническая лабораторная диагностика,

Национальный Олимпийский Комитет, г. Астана, Казахстан, mardenovag@mail.ru

Надежда Анатольевна Огиенко – кандидат педагогических наук, заведующий кафедры Теории и практики физической культуры, спорта и туризма,

Костанайский региональный университет, г. Костанай, Казахстан, nadejda_kstzk@mail.ru

Анна Владиславовна Скотникова – заведующая кафедрой,

Московский государственный педагогический университет, г. Москва, Россия, askotnikova@mail.ru

Александр Петрович Калашников – старший преподаватель кафедры физвоспитания,

Костанайский филиал Челябинского государственного университета, г. Костанай, Казахстан, aleksandr49911@gmail.com

Ляззат Султангалиевна Бекмухамбетова – старший преподаватель кафедры Теории и практики физической культуры, спорта и туризма

Костанайский региональный университет, г. Костанай, Казахстан, lazat-83@mail.ru

УДК 6.14.7.553.98 (574.1)-056.22

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Смольникова Наталья Владимировна - учитель физической культуры КГУ «Гимназия №1 г. Темиртау»

Түйіндеме

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ҚҰРАЛДАРЫМЕН ДЕНСАУЛЫҚТЫ НЫҒАЙТУ

Смольникова Н. В.

Бұл мақалада балалардың физикалық дайындығы, дене шынықтырудың пайдасы мен әдістері туралы айтылады

Түйін сөздер: таңертеңгі гимнастика, дене шынықтыру, аз қимыл- қозғалысы.

Резюме

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Смольникова Н. В.

В этой статье рассказывается о физической подготовке детей, о средствах и методах пользы физической культуры.

Ключевые слова: утренняя гимнастика, физическая подготовка, малоподвижный образ жизни.

Summary

PHYSICAL CULTURE EQUIPMENT HEALTH PROMOTION

Smolnikova

This article tells about the physical training of children, about the means and methods of the benefits of physical culture.

Keywords: morning gymnastics, physical training, sedentary lifestyle.

Введение

Здоровье человека принято относить к универсальным, соединяющим в себе материальные и духовные аспекты, феноменам. Человек с крепким здоровьем всегда имеет большую производительность, что значительно повышает его востребованность в рабочей, бытовой и общественной сферах. Сохранение и укрепление здоровья в большей степени определяется образом жизни. Следовательно, возникает вопрос, как и чем поддерживать свою работоспособность, как сохранить своё здоровье? Таким средством является физическая культура.

Физическая культура - часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры неразрывно связан с повышенной двигательной активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, обменом веществ. Недостаток

двигательной активности приводит к нарушению в организме человека нервно-рефлекторных связей, следствием чего является расстройство деятельности организма в целом.

Повышение устойчивости человека к различным неблагоприятным факторам окружающей среды – основная задача современного мира.



Физическая культура как средство укрепления здоровья

Теория и практика физической культуры и спорта определяет ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует успехи в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий. Главное из них: сознательность, постепенность и последовательность, повторность, индивидуализация, систематичность и регулярность. Принцип сознательности направлен на воспитание у занимающихся глубокого понимания роли и значения проводимых самостоятельных занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма. Тренировочный процесс предлагает: соответствие физических нагрузок по возрасту, полу и индивидуальным возможностям занимающихся; постепенное увеличение интенсивности, объёма физических нагрузок и времени тренировочного занятия; правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха; повторение различных по характеру физических нагрузок и систематически регулярно на протяжении более длительного времени.

Таким образом, правильно подобранные и оптимально спланированные физические нагрузки способствуют поддержанию на высоком функциональном уровне всех физических систем, обеспечивают достаточную общую и специальную работоспособность, делают жизнедеятельность человека более экономичной и, наконец, предупреждают развитие в организме многих патологических процессов.

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы.

Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. У вас всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон.

К средствам физической культуры также в целях закаливания организма и повышения эффективности физических упражнений относят использование естественных факторов природы – солнца, воздуха и воды.



Прогулка пешком является хорошей физической тренировкой. Она доступна каждому, в том числе ребёнку, не требует дополнительных затрат времени, доставляет удовольствие, не требует специального костюма и снаряжения, оказывает оздоровительное действие на весь организм. Три долгие (1,5-2 часа) прогулки в неделю и короткие (15-20 минут) каждый день нормализуют вес тела. Один дополнительный километр в день через 2 месяца подтянет здоровье и фигуру. При этом следует помнить, что важнее продолжительность прогулки, чем ее интенсивность. Час ходьбы лучше 15 минут бега. Когда вы станете тренированнее, можно увеличить продолжительность ходьбы с 20 до 40 минут, затем до 60.

Утренняя гигиеническая гимнастика способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние после пробуждения, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение трудового дня, совершенствованию координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Ходьба на лыжах по своему оздоровительному воздействию не уступает бегу. При ходьбе на лыжах, помимо мышц голени и бедра, в работу включаются также мышцы верхних конечностей и плечевого пояса, спины и живота, что требует дополнительного расхода энергии. Этот вид циклических упражнений благоприятно влияет на нервную систему, так как выполняется на свежем воздухе.

Средства и методы физической подготовки

Средствами физической подготовки являются физические упражнения.

Их разделяют на обще-подготовительные, вспомогательные и специально-подготовительные.

К обще-подготовительным относятся упражнения, которые обеспечивают всестороннее развитие организма.

Вспомогательные упражнения включают двигательные действия, которые создают базу для дальнейшего, усовершенствования необходимых навыков или эффективного усвоения элементов упражнения, которое изучается.

Специально-подготовительные упражнения включают двигательные действия, что по своей формой или структурой приближены к тем, которые изучаются.

Методы принято условно разделять на три группы: словесные, наглядные и методы практических упражнений.

К словесным методам принадлежат: рассказ, объяснение, анализ и тому подобное. Эти методы наиболее часто применяют в лаконичной форме, особенно при учебе обучаемых лиц, причем в значительной степени способствует изучению специальной терминологии.

К наглядным методам принадлежат непосредственный показ упражнений и их составных элементов инструктором.

Методы практических упражнений также разделяют на группы:

Методы, преимущественно направленные на усвоение техники, а именно формирование двигательных умений и навыков выполнения упражнения.

Методы, преимущественно направленные на развитие физических качеств.

Методы, преимущественно направленные на усвоение техники выполнения упражнений распределяют на методы изучения движений в целом и по частям.

Три главных принципа для выполнения комплекса физических упражнений

1. Тренируйтесь через день или хотя бы три раза в неделю.

2. Тренируйтесь непрерывно в течение 20 минут.

3. Тренируйтесь энергично, но следите за своим дыханием.

Надо помнить, что занятия физической культурой – это целеустремленное, волевое, регулярное физическое самовоспитание на протяжении всей жизни.

Полезность от занятий физической культурой.

Физические упражнения развивают тело и положительно влияют на все системы организма человека.

Умеренные физические нагрузки способствуют:

- ✓ Предупреждению дегенеративных изменений двигательной функции (остеохондроза, артроза, артрита);
- ✓ Улучшению функционирования сердца;
- ✓ Стимуляции выработки гормонов и повышению скорости обменных процессов;
- ✓ Увеличению объема лёгких;
- ✓ Стимуляции выработки гормонов и повышению скорости обменных процессов;
- ✓ Повышению работоспособности.



Заключение

Малоподвижный образ жизни – одна из основных проблем современного человечества. Двигательная активность имеет огромное значение, как для преодоления двигательного дефицита, так и для сохранения и укрепления здоровья. Недостаток двигательной активности приводит к нарушению в организме человека нервно-рефлекторных связей, следствием чего является расстройство деятельности сердечно – сосудистой и других систем, нарушение обмена веществ и развитие различных заболеваний.

Правильно подобранные и оптимально спланированные физические нагрузки способствуют поддержанию на высоком функциональном уровне всех физических систем, обеспечивают достаточную работоспособность, делают жизнедеятельность человека более экономичной и, наконец, предупреждают развитие в организме многих патологических процессов.

Начинайте каждое утро с зарядки, правильно питайтесь, больше гуляйте и закаляйтесь. Совсем скоро вы заметите, что стали здоровее, выносливее и сильнее.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Березин И. П., Дергачев Ю. В. «Школа здоровья» М., 1998 г.
2. Физическая культура: Учебник / Под. ред. Ю.И. Евсеева. Ростов-н/Д: Феникс, 2009 г.
3. Куценко Г. И., Новиков Ю.В. «Книга о здоровом образе жизни» М., 1997 г.

УДК 672.365

ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРИЕМЫ МЕТОДИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМИ ТЕХНОЛОГИЯМИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Стекольщиков Владимир Викторович - учитель физической культуры, ГКП на ПХВ «Средняя школа № 13», г. Астана

Түйіндеме

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА САУЫҚТЫРУ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫМЕН ӘДІСТЕМЕЛІК БІЛІМНІҢ ТИІМДІ ӘДІСТЕРІ

Стекольщиков В.В.

Мақалада автор дене шынықтыру сабақтарында денсаулық мәселесінің рөлін арттыруға бағытталған теориялық және әдістемелік білімді сауықтыру технологияларымен үйлестірудің тиімді әдістерін қарастырған.

Түйін сөздер: дене шынықтыру, білім, дене шынықтыру, салауатты өмір салты, инновациялық технологиялар, lesson study, белсенділік, ойын.

Резюме

Summary

ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРИЕМЫ МЕТОДИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ С
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМИ ТЕХНОЛОГИЯМИ НА ЗАНЯТИЯХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

EFFECTIVE METHODS OF METHODOLOGICAL
KNOWLEDGE WITH WELLNESS TECHNOLOGIES IN
PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Стекольщиков В.В.

Stekolshchikov V.V.

Ключевые слова: Физическая подготовка, знания, физическое воспитание, здоровый образ жизни, инновационные технологии, lesson study, деятельность, игры.

Keywords: Physical Culture, Education, Physical Culture, healthy lifestyle, innovative technologies, lesson study, activity, game.

Введение

В процессе организации такого обучения преподаватели физического воспитания должны реализовывать свои цели с каждым учеником индивидуально или разделив их на уровни, в связи с различиями в физической подготовленности и подвижности детей. Однако этому вопросу уделяется мало внимания в образовательном процессе [1]. Важным аспектом современной концепции физического воспитания учащихся является то, что она направлена на повышение роли проблемы здоровья на уроках физической культуры. К сожалению, этому направлению в образовательном процессе уделяется недостаточно внимания. Наши наблюдения показывают, что эффективные методы сочетания теоретических и методических знаний с

оздоровительными технологиями в процессе физического воспитания учащихся начальной школы разработаны не до конца [2]. Поиск решения этой проблемы чрезвычайно важен для укрепления и сохранения здоровья учащихся начальных классов с различным уровнем физической подготовленности. Несовершенство разработанной ранее системы уроков физической культуры заключается в том, что ее основная цель не оздоровительная, а образовательная. В школьной системе физического, а также отсутствие дифференцированного подхода к физической нагрузке с учетом физического развития и функциональной подготовленности учащихся [3]. Это связано с тем, что не предусмотрена диагностическая методика при определении уровня физического здоровья.

Общее образование, одинаковое для всех детей, направленное на проявление способностей и талантов учащихся, не может гарантировать их достаточно интенсивное развитие. Прежде всего, это зависит от разнообразия учащихся, обучающихся в одном классе, их интересов и способностей. В группах, где проводятся занятия, могут быть ученики, уже знакомые с учебным и двигательные упражнения могут не вызывать затруднений. Участие таких школьников в занятиях учитывается преподавателем, и для того, чтобы они достигли относительно высокого результата в обучении, требуется более сложная переработка данного им задания, требуется углубление двигательных упражнений. Пока один ученик только овладевает двигательными знаниями, другой ученик, возможно, уже овладел этими знаниями.

«Личная и физическая безопасность» учащиеся узнают о личной безопасности, например, об опасностях цифровых технологий и запугивания, а также о физической безопасности при участии в физической активности. Они изучат распространенные опасности и профилактические процедуры для снижения риска получения травмы. Кроме того, учащиеся будут отрабатывать стратегии выхода из напряженных ситуаций. Физическое здоровье и фитнес учащиеся обсуждают принципы фитнеса и тренировок, связанные со здоровьем [4]. У них есть возможность поставить перед собой фитнес-цели и разработать план их достижения. Они также изучат факторы, связанные с удовольствием от занятий и мотивацией к участию в физической активности. Кроме того, школьники пройдут ряд тестов, направленных на повышение мышечной силы и выносливости, гибкости и кардио-респираторной выносливости. «Деятельность и игры» учащиеся примут участие в ряде индивидуальных и командных видов спорта. Они изучат различные виды деятельности, включая легкую атлетику, гимнастику, танцы, игры с мишенью, игры с сеткой/стеной, игры с ударом и филдингом, а также игры на территории [5]. На каждом уроке учащиеся будут изучать навыки, необходимые для успешного выполнения каждого вида деятельности, и размышлять о том, как они совершенствуют свои навыки, чтобы стать лучшим спортсменом. «Здоровое поведение»

учащиеся узнают, как их привычки питания могут способствовать их общему благополучию. Они обсудят факторы, влияющие на их выбор питания, а также некоторые проблемные пищевые привычки, с которыми могут столкнуться они сами или их знакомые. «Развитие человека и психическое здоровье» учащиеся получают представление об изменениях, происходящих с их организмом по мере взросления [6]. Наконец, учащиеся обсудят вопросы психического здоровья и психических заболеваний и узнают о возможных признаках психического заболевания [7].

Можно ли персонализировать обучение без технологий? Да, безусловно. Но точно так же, как технологии играют все более важную роль в нашей жизни - от использования GPS в наших телефонах, электронных медицинских карт до возможности заказывать продукты через Интернет - они играют определенную роль в преподавании и обучении. Технология - это инструмент; она не является основной движущей силой персонализированного обучения. В центре сильного, эффективного преподавания и обучения находятся отношения между учеником и учителем. И технология не может заменить их. Личностно ориентированное обучение обеспечивается хорошим преподаванием и мощной поддержкой учащихся, ориентированной на потребности каждого ученика [8]. Технология - это дополнение. Будь то конкретное устройство, например, планшет или ноутбук, или программа, приложение или платформа, например, система управления обучением или онлайн-класс, технология должна поддерживать отличное преподавание и обучение. Простое наличие доступа к устройству не является персонализированным обучением. Учителя - это проводники, которые формируют образовательный опыт своих учеников, помогая им использовать учебные инструменты, которые обогащают и поддерживают более глубокое обучение, включая различные виды технологий [9]. Персонализированное обучение означает встречу с каждым учеником на его собственном уровне, предъявление к нему высоких требований в отношении академической успеваемости и развитие его самостоятельности: Обучение, соответствующее строгим академическим стандартам и интегрированным социально-эмоциональным навыкам, необходимым учащимся для подготовки

к колледжу, карьере и жизни. Индивидуального обучения и поддержки, которые позволяют каждому ученику разрабатывать учебный опыт в соответствии со своими интересами. Разнообразные темпы обучения, основанные на индивидуальных потребностях учащихся, позволяющие им ускоряться, углубляться или занимать дополнительное время в зависимости от уровня освоения материала. Дифференциация обучения, поддержки и вмешательства в режиме реального времени на основе данных, полученных в результате формирующих оценок и обратной связи с учащимися, для обеспечения адекватного прогресса каждого учащегося на пути к окончанию школы и карьерным устремлениям. Доступ к четким, переносимым целям обучения и результатам оценки, чтобы учащиеся и их семьи понимали, что ожидается для освоения и продвижения вперед [10].

Технология - это инструмент, который можно использовать для поддержки деятельности учащихся и для того, чтобы встретить каждого ученика на его месте, обеспечивая увлекательное обучение, своевременную поддержку и ключевые возможности обучения в реальном мире. Это мощный инструмент для экспериментального, междисциплинарного обучения, формирующего оценивания и анализа данных учащихся. Технологии могут углубить образовательный опыт учеников и учителей в индивидуальной среде, но только в том случае, если они используются продуманно и целенаправленно [11].

Критическое мышление - это когнитивный навык высшего порядка, который необходим школьникам чтобы подготовить их к решению разнообразных сложных проблем, которые обязательно возникнут в их личной и профессиональной жизни. В основе критического мышления лежат такие когнитивные навыки, как анализ, интерпретация, оценка, объяснение, умозаключение и самоконтроль. Чтобы создать среду, вовлекающую школьников в эти процессы, преподаватели должны задавать вопросы, поощрять выражение различных мнений и вовлекать школьников в разнообразную практическую деятельность, которая заставляет их участвовать в процессе обучения. Преподаватели должны выбирать виды деятельности, исходя из уровня мышления, который они хотят привить ученикам и целей обучения в рамках курса или задания [12].

Технология использования игровых методов обучения.

Среди преподавателей физической культуры растет интерес к внедрению цифровых технологий в преподавание. Отчасти эта готовность является следствием того, что цифровая технология уже оказывает огромное влияние на то, как дети (и взрослые!) сегодня воспринимают игры, спорт и другие виды физической активности. Использование смартфонов, планшетов, приложений видео-отзывов, серьезных (образовательных) игр и YouTube внесло большой вклад в эти изменения [13]. Обучение учащихся, ежедневная практика преподавателей и программы предварительной подготовки - все это благодаря постоянно растущей сложности технологических инструментов. Цифровые технологии влияют на то, как дети и молодежь контактируют со спортом, как они формируют свою собственную «спортивную идентичность», как они приобретают двигательные навыки, как они воспринимают и оценивают свои двигательные навыки на видеозаписях. Использование цифровых технологий в физическом воспитании в корне отличается от их использования в других школьных предметах [14]. Это связано с тем, что процесс обучения в психомоторной сфере является непосредственно наблюдаемым и публичным (т.е. его могут видеть как сверстники, так и учитель). Таким образом, цифровые технологии могут быть использованы для оживления процесса обучения для ученика. Однако остается неясным, как, когда и кем могут быть использованы такие технологические приложения, как цифровой видеонализ. Эта статья адресована специалистам в области физического воспитания, преподавателям физического воспитания и исследователям в области спортивной педагогики и посвящена тому, как цифровые технологии могут быть использованы для развития у учащихся понимания тактики на игровых уроках [15]. Например, учителя могут использовать обратную связь на основе видеоматериалов для обогащения методов преподавания игровой педагогики. В частности, анализ видеоматериалов, демонстрирующих тактические аспекты игры, может способствовать повышению уровня проницательности тактической игры и более активному участию учащихся. Такой

«анализ видеозаписи игры» является типичной особенностью после матчевых оценок результатов в соревновательном спорте. Однако в контексте преподавания физической культуры, где время является ценным товаром, видеоанализ не очень распространен из-за времени, необходимого для настройки многочисленного оборудования [16]. Несмотря на свой потенциал, эти и другие логистические барьеры могут сделать преподавателей менее восприимчивыми к использованию технологических ресурсов. Более того, тактическое обучение школьников может быть облегчено, если дать им задание по видеоанализу в качестве домашнего задания. Одна из оговорок заключается в том, что такие задания требуют еще больше времени (например, монтаж видео) для подготовки задания. Фактическое использование видеоанализа требует решения предполагаемых практических ограничений (например, короткого времени подготовки и редактирования для создания подходящих видеоклипов) и ответов на организационные вопросы (например, какая камера и программное обеспечение необходимы, как сделать клипы мгновенно доступными для обучения, как минимизировать время, необходимое для их использования в классе, какие шаги предпринять для применения видеоклипов на практике с учениками) [17]. Когда учителя осознают простоту использования и то, как это действительно способствует обучению учащихся, вероятность того, что они захотят использовать новые технологии, возрастет. Одним из важных требований для беспрепятственного включения цифровых технологий в игровые уроки физического воспитания является немедленный доступ к видеозаписям, связанным с предполагаемым направлением обучения [18]. Сами учащиеся также могут использовать функцию тегирования для выделения ключевых событий во время игры. Это может способствовать развитию способности учащихся распознавать ключевые события в игре и дает возможность использовать другие дидактические инструменты, такие как «обсуждение идей» и саморегуляция. Поскольку большинству учителей приходится делить свое внимание между ситуациями и группами учеников, предоставление ученикам целенаправленного задания по маркировке дает им возможность работать самостоятельно во

время урока (т.е. без прямого контроля). Функции и возможности приложений для анализа видео не всегда сразу подходят для контекста физического воспитания. Поэтому цифровые видеотехнологии должны быть адаптированы к требованиям педагогики преподавателей физической культуры [19].

Большая часть программы CrossFit Kids — развитие характера, уверенности и чувства собственного достоинства у детей и подростков. У ребенка может быть 50 фунтов лишнего веса, он может быть неспортивным, но может добиться успеха в чем-то, например, поднять больше, чем неуклюжий ребенок»,

«Но потом ребенок со слабой подвижностью обнаруживает, что может подтягиваться, и это становится личным успехом. Я также думаю, что CrossFit Kids со временем делает людей лучше. Программа «CrossFitkids на занятиях физической культуры с детьми старшего дошкольного возраста» составлена в соответствии с Законом РК, ФГОС дошкольного образования, в помощь инструкторам по физической культуре, педагогическим коллективам дошкольных образовательных организаций. В ней содержатся комплексы упражнений CrossFitkids, разработки занятий, формы работы с родителями. Данная разработка носит практикоориентировочный характер. CrossFit kids – одна из наиболее популярных методик физического развития детей, состоящая из статических, акробатических, аэробных и игровых упражнений, которые помогают детям развивать ловкость, гибкость, силу, выносливость, скорость и лидерские качества. Зародился CrossFit в Америке. С тех пор вид занятий несколько модифицировался. Программа «CrossFitkids на занятиях физической культуры с детьми старшего дошкольного возраста» направлено на развитие всех физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации), накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности. Занятия с элементами CrossFitkids заключаются в работе с собственным весом, фитболами, гантелями минимального веса, лазание, полоса препятствий и др. Это всем доступно, понятно и разнообразят традиционные

физкультурные занятия. Для того, чтобы физическая деятельность приносила пользу для детского организма, необходимо увлечь ребенка с первых и до последних минут выполнения каждого упражнения, поэтому занятия построены в игровой форме. Одно из главных отличий занятий с использованием технологии CrossFitkids от традиционных занятий в том, что ребенка не ограничивают правилами, а дают право выбора упражнений для самостоятельного выполнения, контролируя лишь технику исполнения. Основные задачи CrossFitkids: Развивающие: – развитие физических качеств [20]. Образовательные: – обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.); – формирование знаний об основах физкультурной деятельности. Воспитательные: – формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни; – воспитание морально-этических и волевых качеств; – воспитание социально-коммуникативных качеств. Оздоровительные: – укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки; – укрепление основных мышечных групп тела; – укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обменных процессов в организме.

СПИСОК ИСПОЛЪЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Теория и методика физического воспитания / Под общ.ред. Л.И. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФИС, 1976, т. 1-11.
2. Гандельман А.Б., Смирнов Д.М. Физическое воспитание детей школьного возраста. - М.: Просвещение, 1986.
3. Теория и методика физической культуры/ Под ред. В.М. Шияна, - М.: Просвещение, 1988.
4. Шитикова Г.Ф. Методы контроля эффективности педагогического процесса на уроках физического воспитания: Учебное пособие. - СПб., 1997.
5. Теория к методике физического воспитания / Под ред. Б.А. Ашмарина, - М.: Просвещение, 1990.
6. Президентские тесты Республики Казахстан. - Алматы, 1997.
7. Иванов Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. - М.: «Инсан», 2000.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000.
9. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт. 2004. - 464 с.
10. Матвеев Л.И. Теория и методика физической культуры. - М: ФиС. 1991.-543 с.
11. Қожахметова К.Ж. Сынып жетекшісі (Оқу құралы). - Алматы: «Әлем». 2000. 80 бет.
12. Педагогика. Дәріс курс. - Алматы: «Нұрлы Әлем», 2003. - 368 бет.
13. Педагогика: Учебник для институтов физической культуры (Под ред. В.В. Белорусовой и Н.Н. Решетень) – 2-ое изд., доп. и перераб. - М.: ФиС, 01986. -288с.
14. Хмель Н.Д. Жалпы білім беретін мектептегі педагогикалық процесс. /Аударған Успанов К.С./ - Алматы: «Ғылым», 2002. - 170 бет.
15. Болдырев Н.И. Мектептегі тәрбие жұмысының методикасы. - Алматы, «Мектеп», 1987. - 207 бет.
16. Белорусова В.В. и др. Основы профессионально-педагогического мастерства преподавателя (тренера). - Л.: ГДОИФК, 1988.
17. Вайндорф-Сысоева М.Е., Крившенко Л.П. Педагогика: Пособие для сдачи экзамена. - М.: Юрайт-Издат., 2005. - 239 с.- (Хочу все сдать!).
18. Жарықбаев Қ, Қалиев С. Қазақ тәлім-тәрбиесі. (Оқу құралы). - Алматы: «Санат», 1995. -302 бет.
19. Жумашева С. С. Основы педагогических знаний: Учебное пособие для студентов специальности «Физическая культура и спорт». - Алматы: Казахская академия спорта и туризма. 2001. - 58 с.
20. Деркач А.А., Исасв А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. - М.: «Просвещение», 1985.

796.29

ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС ОЙЫНДАРЫ МЕН ЭСТАФЕТАЛАР

Талғатбек Е.С. - дене шынықтыру пәні мұғалімі, педагог-модератор Абай облысы білім басқармасының Семей қаласы білім бөлімінің КММ «№19 жалпы орта білім беретін мектебі»

Түйіндеме

ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС ОЙЫНДАРЫ МЕН ЭСТАФЕТАЛАР

Талғатбек Е.С.

Мектеп спорты - жеке тұлғаның дене шынықтыру мәдениетін қалыптастырудың негізгі бастауы болып табылады, өйткені нағыз чемпиондар мектеп қабырғасынан шығады. Сол себепті, Президентіміздің жолдауын орындау мақсатында дене тәрбиесімен және арнайы спортпен айналысуды арттыру үшін балалар мен жастар арасында бұқаралық спортты дамытуға ерекше көңіл бөлінеді.

Дене шынықтыру сабағында қимыл-қозғалыс ойындар тәсілін пайдалану жалпы білім беретін мектептерінде кеңінен қолданылып келеді. Қимыл-қозғалыс ойындары – өсіп келе жатқан жас ұрпаққа білім мен педагогикалық, психологиялық тәрбие берудің тарихи қалыптасқан әдісі. Бұл мақалада эстафеталық ойын мен қимыл-қозғалыс ойындарының әдіс-тәсілдерін қолдана отырып, келе жатқан жас ұрпақ пен жасөспірімдердің Отан сүйгіштікке, патриотизмге, оларды салауатты өмір салтына тәрбиелеу. Қимыл-қозғалыс пен эстафеталық ойындар арқылы оқушылардың икемділігі, жылдамдығы, шапшандығы мен күштілігі, ептілігі пен тапқырлығы артады.

Түйін сөздер: Қимыл-қозғалыс ойындары, эстафеталық ойындар, жаттықтырушы, бастауыш ойыншы, лек (сап), ойыншы, команда, жаттығу.

Резюме

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

Талғатбек Е.С.

Школьный спорт является основой основ формирования физической культуры личности, так как настоящие чемпионы выходят из стен школы. Поэтому в рамках исполнения Послания Президента, особое внимание уделяется развитию массового спорта среди детей и молодежи, для повышения их физической культуры и занятий специальными видами спорта.

Использование подвижных игр на уроках физической культуры широко используется в общеобразовательных школах. Подвижные игры – это исторически сложившийся метод педагогического и психологического воспитания подрастающего поколения. В данной статье рассказывается о воспитании у подрастающего поколения любви к Родине, к патриотизму, к здоровому образу жизни, используя методы и методологию эстафетных и подвижных игр. Благодаря подвижным и эстафетным играм у учащихся повышается гибкость, скорость, быстрота и сила, ловкость и изобретательность.

Ключевые слова: Подвижные игры, эстафетные игры, тренер, начинающий игрок, друг за другом (в ряд), игрок, команда, упражнение.

Summary

MOVEMENT GAMES AND RELAY RACES

Talgalbek E.S.

School sports are the basis for the formation of physical culture of the individual, as the real champions come out of schools. That's why, as part of the execution of the President's Address, special attention is paid to the development of mass sports among children and youth, to improve their physical culture and involvement into special kinds of sport.

The use of outdoor games in physical education classes is widely used in schools. Outdoor games are a historically established method of pedagogical and psychological education of the younger generation. This article is about teaching the younger generation to love the motherland, patriotism, and a healthy lifestyle, using the methods and methodology of relay and outdoor games. Using relay and outdoor games, students increase their flexibility, speed, quickness and strength, dexterity and ingenuity.

Keywords: Outdoor games, relay games, coach, beginner player, one after another (in a row), player, team, exercise.

Кіріспе

Дене шынықтыру сабағында қимыл - қозғалыс ойындар тәсілін пайдалану жалпы білім беретін мектептерінде кеңінен қолданылып келеді.

Қимыл-қозғалыс ойындары - өсіп келе жатқан жас ұрпаққа білім мен педагогикалық, психологиялық тәрбие берудің тарихи қалыптасқан әдісі. Педагог арнайы түрлі қимыл - қозғалыс ойындарын ұйымдастыру арқылы жеткіншектер мен жасөспірімдерді отан сүйгіштік пен еңбекке деген құштарлығын арттыра отыра, қимыл-қозғалыс дағдыларын, тірек-қимыл қозғалысын, дене бітімінің өсуі мен қан айналым жүесіне және де дені сау ұрпақ тәрбиелеуге жәрдемдеседі.

Қимыл - қозғалысқа негізделген ойындар дене шынықтырудың негізгі құралы мен әдіс - тәсілі болып табылады. Ойын ешқашан өзінің маңызын жоймайды, тек ойын мазмұны мен әдіс-тәсілдері педагогтың өткізу әрекетіне байланысты өзгеруі мүмкін.

Дене шынықтыру педагогикалық іс-тәжірибиесінде екі және одан да көп командалар және топқа бөлу арқылы өткізілетін қимыл-қозғалыс эстафеталық ойындар мен жарыстарға ерекше көңіл бөлінеді [1].

Көпшілік ойындар командалық, топтық сипат алады, ойыншылар бір-біріне көмектесіп, команда жеңісі мен ортақ мақсат-міндетке жету жолындағы өзінің жауапкершілігі мен орынының, атқаратын рөлі маңыздылығы мен ерекшеленіп, өзінің жауапкершілігін және қолдаушылардың көмегін жақсы сезінеді. Мұның тәрбиелік мәні өте зор.

Дене мүшелерінің шапшаңдығын (жылдамдығын), икемділігін, қуат-күшін арттырып, қимыл-қозғалыстың өзара үйлесімділігін жетілдіруге, тапқырлық пен тез шешім қабылдау, зеректікке үйретуде эстафеталық ойындармен түрлі жарыстардың маңызы арта түседі. Бойындағы бар қуат-күшінді, әрекетінді, техникалық және тактикалық әдіс-тәсілдерді қолдана отырып, шапшаң қимылдауға жаттығу (машықтану), яғни шапшаңдық техникасын жете меңгеру игеру жаттығудың түпкі мақсаты болып табылады.

Эстафеталық жаттығуды жақсы, жетік игерудің өзі оны спорттық жарыстардың деңгейіне көтереді. Көптеген эстафеталық ойындар оқушылардың (жаттығушылардың) қимыл-қозғалыс техникасы мен тактикасын, икемділігін артыра отырып,

үйренген жаттығуларын тұрмыста (өмірде), оқу барысында, еңбек саласында, қажет болса әскери жаттығу жағдайында тікелей қолдану мүмкіндік береді [2].

Эстафеталық ойындар қызықты да тартымды болып келгенімен, белгіленген ережелер мен талаптарды қатаң сақтай отырып өтуі керек. Бұл оқушылардың тәртіпке, өз әрекеті мен көңіл күйін басқара білуге үйретеді, ерік-жігерін жетілдіруге жәрдемдеседі.

Эстафеталық ойындарды әр түрлі деңгейде өткізген қолайлы да, қызықты да. Бұл оқушылардың жас мөлшеріне сәйкес эстафеталық ойындар ережелерін өзгертуге, түрлі ойындарды сабақ барысында кеңінен пайдалануға мүмкіндік береді. Сабақ барысын өткізуге арналған әдістемелік оқу құралында дене шынықтыру сабағы барысында қимыл-қозғалыс ойындарын өткізу әдістері баяндалып өткендіктен, ол арада эстафеталық ойындар өткізу жолдарына кеңірек тоқталамыз.

Қимыл-қозғалыс ойындары мен эстафеталық ойындарды қызықты, түсінікті, қысқаша баяндай отырып, педагог (жаттықтырушы) дайындық барысында-ақ қосымша нұсқаулар беруі керек. Мысалы, қимыл-қозғалыс ойындары мен эстафеталық ойындар әр өзінің ойын ережесіне сай жүргізіліп, қателіктер жасалса ұпайлармен немесе жетістіктері мен кемшіліктерін ескере отырып бағалау, оның ішінде өз өзін бағалау, бірін-бірі бағалау сияқты кері байланыс алып, оқушыларды жетістікке жетілдіру.

Эстафеталық ойындардың тартымды өтуі педагогтың ұйымдастыруы мен шеберлігіне тікелей байланысты. Эстафеталық жарыс кезінде әрбір жаттығу мен қимыл-әрекетінің реті және соны жүзеге асыра алатын қабілетті оқушылары іріктеліп алынуы тиіс, әйтпесе жарыс барысында өзінің тәрбиелік мәнін жояды. Сондықтан эстафеталық ойын ережелеріне қатаң сақталуына көңіл бөліп, ереже бұзылмай өткізілуіне жол бермеу қажет. Эстафеталық жарыстарда әр ойын дайындайтын күрделі қимыл-қозғалысты талап ететін ойындарға әрбір іс-әрекет мұқият ойластырылып, нақтыланады [3].

Қимыл қозғалыс ойындары

Қозғалмалы нысана. Ойынды спорттық залда, алаңда өткізуге болады. Ойыншылардың әрқайсысына бір-бірден теннис добы беріледі және баскетбол немесе волейбол добы керек.

Оқушылар екі командаға бөлініп, залдың екі шетіне бір-біріне қарама қарсы тұрады, әр команданың алдынан сызық жүргізіледі. Екі команданың ортасына баскетбол немесе волейбол добы қойылады.

Оқушылар жаттықтырушының белгісі бойынша допқа теннис добын лақтырып, дәлдеп тигізу керек, допты қарсы команданың сызығынан асырып өткізуге тырысады. Теннис добын лақтырған кезде өз сызығынан аспау керек. Лақтырылған теннис добын қайта лақтыруға болады. Допты қарсылас команданың сызығынан өткізген команда жеңіске жетеді.

Допты қуып жет. Ойын спорт зал алаңы мен спорттық залдарда өткізіледі. Ойынға бір волейбол добы керек.

Оқушылар шеңбер жасап тұрады. Ойыншылар арақашықтықты қолдарын белге қойып, шынтақтарын бір-біріне тигізу арқылы жүзеге асырады. Бір ойыншы шеңбер сыртында тұрады. Шеңбердегі бір оқушыға волейбол добы беріледі. Жаттықтырушы белгісі бойынша оқушылар көршілеріне допты шапшан жағалата бастайды. Шеңбер сыртындағы ойыншы шеңберді айнала жүгіреді, алғашқы допты берген оқушыға бірінші жетуі керек.

Допты ойынға қосар алдында шеңбер сыртындағы ойыншыдан екі-үш ойыншыға ілгері берілуі керек. Доп шеңберде тұрған ойыншылардың барлығының қолдарынан өтуі керек. Шеңбер сыртындағы ойыншы, допты ойынға қосқан оқушыны білуі керек. Егер шеңбер сыртындағы ойыншы бірінші жетсе, ол ойынға қосқан оқушының иығына қолын тигізеді. Келесі ойында басқа ойыншымен бастап кайталаңады.

Санақ ойыны. Ойынды спорт залдар мен алаңда өткізуге болады. Ойынға бір волейбол добы керек.

Ойыншыларды екі топқа бөліп, жеребе арқылы ойынды кім бастайтының белгілеп аламыз. Бірінші ойын бастайтын команда үлкен шеңбер жасап тұруы қажет және доп соларда болады, екінші команда шеңбер ортасында допты қарсылас командадан қағып алуы керек. Ойынды бастайтын команда өз ойыншыларына допты жерге тигізбей ауамен лақтыра пас беруі керек, лақтырған кезде санақ санайды, бірінші лақтырған бір деп айтады, екінші алған екі деп айтады, солай жалғасып онға дейін жеткзуі керек, егер де онға жеткізбей допты жоғалтса немесе жерге түссе, ортадағы командамен ауысып ойын ары қарай жалғасады.

Үштік өру ойыны. Ойынды алаңда, спорт залда өткізуге болады. Ойынға он, он бес шақты секіртпе немесе жіп, лента керек, жіптің үшеуінің басы байлап біріктіру керек. Ойын барысында оқушыларды жетекші төрт-төрттен бөліп алып, басы байланған үштік жіпті беру керек. Бір оқушы байланған жерден жіпті ұстап тұруы қажет және қалған үш оқушы бір-бірден жіптің басынан ұстап тұрады, мұғалімнің белгісі бойынша оқушылар бір-бірінің бастарынан айналдыра өткізіп, жіпті өру керек. Қай команда тез өріп бітеді, солар жеңіске жетеді, ойын осылай әрмен жалғасады.

Эстафеталық ойындар

Шеңберден өткіз. Оқушыларды екі командаға бөліп, командалар бір-біріне қарама-қарсы тұрады, бірінің артынан бірі лекке тұрады. Бастаушының қолында баскетбол добы болады. Ойыншылардың аралығында 2-2,5 м биіктікте диаметрі 80-100 см бел шеңбер (обруч) тура бекітілуі тиіс, немесе екі оқушы ұстап тұруға болады. Белгі бойынша бастаушы бел шеңбер арқылы қарсы жақтағы бірінші номерлі ойыншыға лақтырады да, өзі саптың соңына барады. Допты ұстап алған ойыншы, оны қарсы жаққа лақтырып, өзі де саптың соңына барады. Егер ойыншы шеңберден өткізе алмай қалса, допты екінші рет қайта лақтырады. Бірақ бір ұпай айып тартылады. Доп бастаушыға келген мезгілде ойын аяқталады. Ойынды тез бітірген және айып ұпайы аз команда жеңіске жетеді [4].

Кеме ойыны. Эстафеталық ойынды спорт зал мен алаңда өткізуге болады. Ойынға төрт бел шеңбер керек диаметрі 60-80см (обруч). Оқушыларды екі командаға бөліп, белгіленген сызық бойында екілік сапқа бірінің артына бірі лекке тұрады. Әр командаға екі-екіден шеңбер беріледі. Бастауыш ойыншы шеңберді жерге қойып өзі бір шеңбер ішінде тұрады, мұғалімнің белгісі бойынша екінші бел шеңберге кіріп айландыра жүруі керек, мұнда шеңбердің сыртына шығуға болмайды, белгіленген жерге дейін барып келіп, келесі өз командасындағы ойыншыға береді. Барлық ойыншылар жасап біткенше және бастауыш ойыншы келгенше ойын жалғасады. Қай команда тез және жылдам қатесіз орындап бітеді, сол команда жеңіске жетеді.

Бадминтон ойыны. Бадминтон эстафеталық ойының залда өткізуге болады. Ойынға екі бадминтон ракеткасы және екі шар, арнайы

бөгеттер (фишка) керек. Ойыншыларды екі командаға бөліп алып, белгіленген сәре сызығы бойынша бірінің артына бірі 2 командаға лекке тұрады. Әр командаға бір шарик пен бадминтон ракеткасы беріледі. Ойын барысы ракеткамен шарды жоғарыда соға жүріп, бөгеттерден өту. Мұғалімнің немес жаттықтырушының белгісі байынша бастауыш ойыншы бастап, айналып келіп, келесі өз командасындағы ойыншыға беріп лектің соңына барып тұрады, ойын бастауыш ойыншы команданың алдына келгенше жалғасады. Қай команда тез және жылдам орындап, бірінші бітеді сол команда жеңіске жетеді [5].

Қазақ үй, құдық, ат ойыны. Бұл эстафеталық ойынды мектеп алаңы мен спорт залдарда өткізуге болады.

Оқушыларды екі немесе үш командаға бөліп алып, белгіленген сәре сызығы бойында бірінің артына бірі лекке тұрады. Мұғалімнің белгісі бойынша ойыншылар, сап орынында адымда дегенде, барлық команда адымдай бастайды. Егер мұғалім «Қазақ үй» деп айтса, әр команда шеңбер жасап қолдарымен жоғары созып уық белгісін келтіреді, қай топ тез жасайды солар жеңіске жетеді. Ал егер «Құдық» деп айтса, онда әр команда шеңбер жасап бір-бірінің қолдарынан қолтықтаса ұстайды, қай команда тез жасап орындайды, солар жеңіске жетеді. Ал егер мұғалім «Ат» деп айтса, әр команда қатарынан тұрған күйде ат мүсінін еңкейе жасап, бастауыш оқушы тік тұрады, қай команда тез және жылдам орындайды солар жеңіске жетеді. Бұл эстафеталық ойын жылдамдық пен тез шешім қабылдау, ойлау қабілеттерін дамытады.

Аспаз ойыны. Бұл эстафеталық ойынды мектеп алаңы мен спорт залдарда өткізуге болады. Керекті құрал жабдықтар, 20 теннис добы, үлкен қасық, ыдыс, орындық. Ойыншыларды екі немесе үш командаға бөліп, бірінің артына бірі командамен лекке тұрғызу. Қарама қарсы әр командада орындық үстінде 2 ден ыдыс тұрады: біреуінде командада неше бала сонша теннис шаригі болады, екіншісі бос тұрады. Бастауыш ойыншылар қолдарына қасықты алып, мұғалімнің белгісі бойынша бөгеттерден жүгіріп өтіп, қасықпен теннис добын бір ыдыстан екінші ыдысқа ауыстыру қажет, содан артқа қарай жүгіріп келесі өз командасындағы ойыншыға

беріп, лектің соңына барып тұрады, осылай ойын жалғасып, бастауыш ойыншы саптың басына жеткенше жалғасады. Қай команда тез әрі дұрыс орындайды, сол команда жеңіске жетеді.

Қорыта келгенде, ойын - өсіп келе жатқан ұрпаққа білім мен тәрбие берудің ертеден қалыптасқан маңызды құралы. Тәрбиелік міндеттердің кең ауқымын шешу үшін арнайы ұйымдастырылған қимыл-қозғалыс ойындары мен эстафеталық ойындар оқушылардың спортқа деген қызығушылығын, еңбекке және Отанына деген сүйіспеншілігін арттыра отырып, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелейді.

Қимыл-қозғалыс ойыны мен эстафеталық ойындар арқылы оқушылардың икемділігін, жылдамдығын, шапшандық пен күштілігін, ептілік пен тапқырлығын арттыруға болады, сондықтан оқушылардың қимыл-қозғалыс үйлесімділігін жетілдіру өте маңызды болып табылады. Дені сау ұрпақ - болашақтың кепілі.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:

1. Құлназаров А., Тайжанов С. Дене тәрбиесі. Оқыту әдістемесі. [Текст] / Құлназаров А., Тайжанов С. - Алматы: Атамұра, 2002 - 80 с.
2. Уанбаев Е.К., Уанбаева Ф.Ж. Дене тәрбиесі және спорттың теориясы мен әдістемесі. - Өскемен: ШҚМУ баспасы, 2006. - 270 б.
3. Уанбаев Е.К. Дене тәрбиесінің негіздері. - Алматы: Санат, 2000.
4. Г.П. Маковецкая, Т.Н. Васильченко, О.И. Меркель Дене тәрбиесі. Әдістемелік құрал [Текст] / Г.П. Маковецкая, Т.Н. Васильченко, О.И. Меркель. - Алматы: Алматы кітап баспасы, 2011 - 132 с.
5. Е.Ж. Амангельдин Эстафеталық ойындар / Е.Ж. Амангельдин [Электронный ресурс] // Инфоурок : [сайт]. - URL: <https://infourok.ru/estafetali-oyindar-dene-shinitiru-pnini-malimderine-arnalan-kmekshi-distemelik-ral-871291.html> (дата обращения: 24.01.2023).

ӘОЖ 796.42

ҚЫСҚА ҚАШЫҚТЫҚҚА ЖҮГІРУ ТЕХНИКАСЫНЫҢ МАЗМҰНЫ, СИПАТТАМАСЫ ЖӘНЕ ОНЫ ДАМУДЫҢ НЕГІЗГІ АМАЛДАРЫ

*Ускембаева Кулмайра Ботановна - дене шынықтыру пәнінің бірінші санатты мұғалімі «Шаңырақ»
көпсалалы мектеп-гимназиясы*

*Шорганова Айнур Базарбекқызы - аға оқытушы, Д.Серікбаев атындағы Шығыс Қазақстан
техникалық университеті, Риддер, Қазақстан*

Түйіндеме

ҚЫСҚА ҚАШЫҚТЫҚҚА ЖҮГІРУ ТЕХНИКАСЫНЫҢ МАЗМҰНЫ, СИПАТТАМАСЫ ЖӘНЕ ОНЫ ДАМУДЫҢ НЕГІЗГІ АМАЛДАРЫ

Ускембаева К.Б., Шорганова А.Б.

Бұл мақалада спортшының техникалық дайындығы, қысқа қашықтыққа жүгіру техникасы, жүгіру техникасын дамыту әдістемесі сипатталған. Мақалада автор төмен старттан шығу, бастапқы үдеткіш, негізгі қашықтыққа жүгіру, қысқа қашықтыққа жүгіруде мәре сызығын кесіп өту техникасын меңгерудің маңыздылығына назар аударады. Мақала тақырыбы бойынша көптеген педагогикалық еңбектер зерттеліп, әртүрлі ғалымдардың еңбектері талданды.

Түйін сөздер: техникалық дайындық, жүгіру техникасы, қысқа қашықтық, сөре, төменгі сөре, сөрелік қалып, сөрелік екпін, мәре, мәре сызығы, «Сөреге шық!», «Дайындал!», «Жүгірі!» т.б.

Резюме

СОДЕРЖАНИЕ, ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНИКИ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ И ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

Ускембаева К.Б., Шорганова А.Б.

В данной статье описана техническая подготовка спортсмена, техника бега на короткие дистанции, методика развития техники бега, рассмотрены основные методики. В статье автор акцентирует внимание на важность овладения техникой выхода из низкого старта, стартового разгона, бега по основной дистанции, пересечения финишной черты в беге на короткие дистанции. По теме статьи изучены труды ученых, посвященных данной проблеме.

Ключевые слова: техническая подготовка, техника бега, короткая дистанция, полка, нижняя полка, полочная форма, полочный акцент, отделка, финишная черта, «выходи на полку!», «Готовься!», «Беги!» и т.д.

Summary

THE CONTENT, DESCRIPTION OF THE TECHNIQUE OF RUNNING SHORT DISTANCES AND THE MAIN TRICKS FOR ITS DEVELOPMENT

Uskembayeva K. B., Shorganova A.B.

This article describes the technical training of an athlete, the technique of sprinting, the methodology for the development of running technique, the main methods are considered. In the article, the author focuses on the importance of mastering the technique of getting out of a low start, starting acceleration, running along the main distance, crossing the finish line in sprinting. On the topic of the article, a lot of pedagogical works have been studied and the works of various scientists have been analyzed.

Key words: technical training, running technique, short distance, shelf, bottom shelf, shelf shape, shelf accent, finishing, finish line, "get on the shelf!", "Get ready!", "Run!" etc.

Кіріспе

Жүгірумен айналыса бастаған әр адам өз алдына белгілі бір міндеттер қояды: төзімді, күшті, шапшаң болу, арықтау немесе жарыста топ жарып, жеңімпаз атану. Спортпен айналысуда дәл осындай үміттің болмауы мүмкін емес. Бірақ, әрбір спортшыға үнемі жеңіс пен жоғары жетістікке жету жазылмаған. Барлығы да жеңіске жетуді ойлағанымен, тек біреуі ғана жеңеді.

Әрине, спорттың қандай түрінде болмасын сол спортшылардың ішіндегі ең мықты әрі дене қуаты дайындығы жоғары, ерік-жігері жетілген спортшы ғана жеңіс тұғырына шыға алады. Спорт дәл осындай қиян-кескі бәсекеге толы болуымен де тартымды болмақ.

Жас спортшылардың дене тәрбиесінің амалдары мен әдістеріне келетін болсақ, мұнда әр түрлі көзқарастар қалыптасқан: бір мамандар

кіші жастағы балалармен жұмыс кезінде әр түрлі қозғалмалы және спорттық ойындарға көп көңіл бөлу керек десе, енді біреулері жалпы дене қуаты дайындығының амалдары ретінде әр түрлі спорт түрлерін қолданып, жас спортшылардың кешенді дайындықтарына мән берген жөн дейді. Үшіншілері, жас жеңіл атлеттердің жаттықтыруларына ойындармен бірге көп мөлшерде жалпы дамыту жаттығуларын, төртіншілері көп мөлшерде таңдалған спорт түрінің техникасының жаттығулары мен элементтерін қолдануды ұсынады.

Жас спортшылардың бастапқы дайындықтарын ұйымдастыру мәселелеріне байланысты пікірлердің осыншама әр түрлілігі балалар мен жасөспірімдердің жауапты спорттық дайындық кезеңінде оқу-жаттықтыру жұмыстарының ең ұтымды нұсқасын жасап шығарылмағандығын көрсетеді. Басқа қырынан қарасақ, білімді мамандар әзірлеп, жоғары білікті бапкерлердің қолданысындағы спорттық жаттықтырудың теориясы жас спортшыға жеңіл атлетиканың таңдалған түрінен арнайы мамандануға көшуден бұрын жан-жақты дене қуаты дайындығынан өтуді ұсынады.

Жоғарыда айтылғандарды ескере келе, зерттеу жұмысының мақсаты мен негізгі міндеттері тұжырымдалды.

Зерттеу мақсаты: Жеңіл атлетиканың жүгіру түрімен айналысатын жас спортшылардың бастапқы дайындық кезеңіндегі техникалық дайындығын жетілдіру әдістемесін зерттеу, тиімді жолдарын табу, эксперименталдық тәжірибе арқылы тексеріп, дәлелдеу. Дәлелденген ғылыми жұмысты іс-тәжірибеде қолдануға ұсыну.

Зерттеу нысаны: Бастапқы дайындық кезеңіндегі әртүрлі қашықтыққа жүгіруші жас спринтерлердің жаттықтыру үрдісі.

Спорт әрдайым жеңіске жетуге мәжбүрлейді, тек қана күшті, шыдамдылықты дамыту, мінез-құлықты реттеулер аздық етеді. Жоғары жетістікке жету үшін спортшы өзі айналысатын спорт түрінің бес түрлі дайындығын толық жетілдіру керек. Олар: дене қуаты дайындығы, теориялық дайындығы, техникалық дайындығы, тактикалық дайындығы, психологиялық дайындығы. Міне, өзі таңдаған спорт түрінде осы бес түрлі дайындықты өз бойында жақсы қалыптастырса, сөзсіз жоғары нәтижеге қол жеткізе алады.

Амин Тұяқов кезекті баспамен сұхбатында: «Жылдамдық деген о бастан Құдайдың құдіретімен берілетін нәрсе. Ал, енді оны ары қарай жалғастыру, көзін ашып дамыту жаттықтырушыға, талантты баланың өзінің табандылығына байланысты. Жұрт «тек жүгіре берсе, жақсы спортшы шығады» деп ойлайды. Шынында олай емес, техникасын қапысыз үйрену керек, ол – бір ғылым. Техниканы

дұрыс жолға қоймаса талантты баланың түкке де қолы жетпей қалуы мүмкін. Қазір де Қазақстанда жақсы-жақсы спортшылар бар, бірақ олар неге биіктерден көріне алмай жүр? Өйткені, оларды биікке шығаруға бапкерлердің шамасы жетпейді. Біздің кезімізде бір жақсы бала көрінсе, ол тіке Мәскеуге мықты бапкерлердің қолына түсетін еді. Мен өз бетімше көп жаттықтым. Техника жағым ақсап жатты, соны жөнге салу керек болды. Мықты бапкердің қолына Мәскеуге барып, құраманың қатарына жаттығып жүргенде іліктім», - деген болатын. Амин Тұяқовтың осы сөздерінен кейін техникалық дайындыққа үлкен мән беру керек екенін түсінеміз [I, б. 2].

Техникалық дайындық деп жарыс жаттығуларын орындауды жоғары деңгейде меңгеру үрдісін айтамыз. Оның негізгі міндеті – спорт түріндегі негізгі қозғалысты шеберлікпен меңгеру, дағдылану. Жеңіл атлетикада сәреден шығу техникасы, бұрылыстармен жүгіру, негізгі арақашықтықты, толық бір арақашықтықты жүгіріп өту техникасы, мәре сызығын кесіп өту техникаларын атап көрсетуге болады.

Спортшы көрсетілген жаттығудың орындау техникасын негізге ала отырып, өз ерекшеліктерін (дене құрылысы, дене қуаты дайындығы, физиологиялық, психологиялық және т.б. қасиеттер) ескеріп орындау керек. Дегенмен, «эталондық» орындау үлгісіне ұмтылған жөн [II, б. 198].

Спортшының техникалық дайындығы мынадай бөлшектерден тұрады: техника көлемі, техниканың әржақтылығы, техника тиімділігі.

Спортшының қозғалыс әрекетін әр түрлі жағдайда, әр қалыпта орындай алуын әржақты техникалық дайындығы деп аталады. Жарыс әржақтылығы жаттығу әржақтылығына қарағанда аз, төмен болып келеді. Техника әржақтылығының жеке белгісі тәсілдерді немесе жарыс жаттығуларын оң және сол жақпен орындай алу шеберлігі. Қозғалыс әрекетін орындағанда бір жақты ғана таңдап алу лотаралды орындау деп аталады.

Қозғалыс техникасының тиімділігі дегеніміз спортшының ол қозғалысты өз жеке басының мүмкіншілігін барынша қолдана орындау. Оның орындалуы көптеген себептерге байланысты:

- ұмтылысына;
- тактикасына;
- дене қуаты дайындығы;
- дене мүшелерінің әртүрлілігіне байланысты.

Біз техника тиімділігін талдаған кезде оның абсолюттік, салыстырмалы, орындалатын деп аталатын жақтарын да қарастырғанымыз жөн.

Абсолюттік тиімділік кезінде орындалған техника сол техниканың эталондық орындауға жету шегіне жақын орындау.

Салыстырмалы тиімділік кезінде спортшылардың тиімді орындаған қозғалыстарын салыстыру.

Орындалатын тиімділік дегеніміз жаттықтыруда орындалатын техниканы жарыс кезінде қаншалықты тиімді орындалуын тексеру.

Техникалық шеберлікті меңгеру. Спорттық жаттығу техникасын толық және бөлшектеп, яғни, оның жеке жүйелерін бөлшектеп қарастырады. Күрделі толық бір әрекетті үйрену үшін алғашында оның жеке бөліктерін орындағанда қойылатын қозғалыс талаптарын айқындап алу керек.

Жалпы іс-әрекетті жеке-жеке бөлшектеп игеру, оларда көрініс табатын қозғалыс сапаларын жетік дамыту спорттық-жаттығу техникасын үйретуде шебер орындауға жеткізудің негізгі жолы болып табылады. Жаттығуды талдау бүкіл оқу-жаттықтыру үрдісінде, яғни, бастапқы оқу-үйрету бөлімінен бастап, техникалық шеберлікке жету бөлімінде көрініс табады.

Тұтас үйрету әдістемесінде жаттығуды үйрету барысынан тұтастай, яғни, жарыста орындалу қалпында, бірақ жиілігі төмендетіліп орындалады [III, б. 12].

Ал, бөлшектеп үйрету әдістемесінде тұтас жаттығуды бірнеше қарапайым қозғалыс жүйелеріне бөлуден басталады. Оның әрқайсысы белгілі бір уақыт аралығында жеке жаттығу ретінде қарастырылады.

Аса құрметті ғалымдардың ішінен Н.А. Бернштейн бөлшектеп үйрету әдістемесіне мүлдем қарсы болған. Оның ойынша: «Оқу-үйрету мақсатында жаттығуларды бөлшектеу – уақыт пен еңбекті бос жоғалту» еді.

Спорттық педагогика мамандарының көбі өздерінің спорттық-педагогикалық тәжірибелері мен жүргізген зерттеулеріне сүйене келе бөлшектеп үйрету әдістемесін дұрыс деп тапты. Олардың ойы бойынша: «Егер біз аса үлкен нәтижеге ұмтылмай, спортшыны қарапайым қозғалыс әрекеттеріне (спорттық жүріс, жүгіру, секіру) үйрететін болсақ, жаттығудың бөлшектеудің қажеті жоқ. Ал, егер біздің мақсатымыз жоғары қимыл шеберлігіне жету болса, міндетті түрде жаттығуды бөлшектеу қажет.»

Қысқа қашықтыққа жүгіруді күрделі бір жаттығу деп қарастырсақ, оның техникасын үйретуде мынадай бөлшектерге бөліп, осындай кезектілікте қарастырған жөн:

1. Түзу жолмен жүгіру.
2. Бұрылыстармен жүгіру.
3. Жоғарғы сөре және сөрелік екпін.
4. Төменгі сөре және сөрелік екпін.
5. Сөрелік екпіннен негізгі арақашықтықты жүгіруге өту.
6. Бұрылыстан түзу жолмен жүгіруге шығу.
7. Бұрылыстағы төменгі сөре.
8. Мәре сызығын кесіп өту.

Жүгіру техникасына әсер етуші негізгі факторларды А.И. Жилкин өзінің «Легкая атлетика» атты еңбегінде атап көрсетті:

- спортшының жеке бас ерекшеліктері;
- спортшының дене қуаты дайындығы деңгейі;
- жүгіру арақашықтығы;
- жүгіру жолы (төсеніш);
- жергілікті жердің жағдайы.

Спортшының жеке бас ерекшеліктеріне:

- аяғының ұзындығы;
- буындарының қозғалмалылығы (әсіресе, жамбас, тізе буындары);
- жылдамдық пен төзімділікке әсер ететін қызыл және ақ бұлшық ет жіпшелерінің арақатынасы.

Спортшының дене қуаты дайындығы деңгейі жоғарылаған сайын жүгіру техникасының тиімділігі мен нәтижелілігіне оң әсерін тигізеді.

Бірінші кезекте жүгіру жылдамдығы жүгіру арақашықтығы мен қозғалыс міндеттеріне байланысты. Ал, жүгіру жылдамдығы өз кезегінде жүгіру техникасына әсер етері сөзсіз [IV, б. 10].

Сонымен қатар, климаттық жағдайлар да ашық алаңда жүгіру техникасына елеулі әсер етеді. Желдің бағыты мен күші жүгіру техникасының өзгеруіне жағымды да, жағымсыз да әсер етуі мүмкін.

Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасының ерекшеліктері. Спринтердің белгілі бір арақашықтыққа жүгіруін сөре, сөрелік екпін, аралық қашықтықты жүгіру және мәре (қашықтықтың аяқталуы, мәре сызығынан өту) деп бөліп қарастыруға болады.

Сөре. Қысқа қашықтыққа жүгіргенде төменгі сөрелік қалып қолданылады. Қалыптың орналасуы тәжірибелік жолмен спортшының жеке бас ерекшеліктеріне қарай, яғни оның бойы, қол-аяғының ұзындығына, сонымен қатар күш – жылдамдық қасиеттерінің даму деңгейімен анықталады. Алдыңғы қалыптың иілу бұрышы 40-50 градус, ал артқы қалып бұрышы 60-70 градус, екі қалып арасындағы арақашықтық 18-20 сантиметрден аспайды. Сөре сызығына қатысты қалып әр түрлі орналасуы мүмкін. Негізінен 3 түрлі нұсқа кеңінен қолданылады: қарапайым, жақындатылған, созылған. Қарапайым сөре кезінде алдыңғы қалып сөре сызығынан бір немесе бір жарым табан алыс орналастырылса, созылған сөре кезінде екі қалып та сөре сызығынан біршама алыс орналастырылады. Ал жақындатылған сөреде артқы қалып алдыңғысына жақындатылып қойылады, араларындағы арақашықтық табан ұзындығынан аспайды.

Сөрелік қалыпты орналастыру нұсқасын таңдаған кезде келесі мәселелерді ескерген жөн. Егер қалып сөрелік сызықтан алыс орналастырылса, «Дайындал!» бұйрығы бойынша спринтерге аяқтың тізе буынын едәуір

түзетуге тура келеді, ал бұл өз кезегінде итерілу кезінде бұлшық етінің күшін пайдалануға кедергі болады. Қалып өте жақын орналастырылса, спринтер денесі мен аяғы артық бұғулі қалыпта болып, сөреден шығуға көп уақытын кетіреді. Сондықтан қалыпты орналастыруға аса үлкен жауапкершілікпен қараған жөн.

Төрешінің «Сөреге шық!» бұйрығы бойынша атлет:

1. Сөре сызығына келіп, қалыпқа алдымен алдыңғы кейін артқы аяғын орналастырып отырады.

2. Екі қолды иық кеңдігінен гөрі кеңдеу ашып, сөре сызығының алдына тіреп қою керек.

3. Қол, шынтақ толық жазылған қалыпта болуға тиіс.

4. Белді аздап ию керек.

5. Дене салмағы қол саусақтары мен тізеге тең бөлініп түсуі қажет.

6. Басты еңкейтіп, көз сөре сызына бағыттау керек

Осындай қалыпта бар назарды төрешінің «Дайындал!» бұйрығын күтуге аудару керек.

Төрешінің «Дайындал!» бұйрығы бойынша спринтер:

1. Кейін қойылған тізені аздап көтеру керек.

2. Бөксе екі иықтан сәл биіктеу көтерілсе, бұл дұрыс қалып болып саналады.

3. Дене салмағы төрт тірек нүктесіне (екі қол мен аяққа) тең бөлініп түсуі қажет.

4. Басты еңкейтіп, көзді сөре сызығына бағыттау керек.

Жүгіруді бастағанда найзағайдай атылу үшін бар назарды «Жүгір!» бұйрығын күтуге аудару керек.

Төрешінің «Жүгір!» бұйрығын немесе тапаншаның атылуын естуімен жеңіл атлет:

1. Саусақтарын жерден серпіле көтеріп, сонымен қатар бір уақытта қалыптан итеріледі.

2. Артқы қалыптағы аяқ алдыға ілгері ұмтылып, бірінші шығарылады.

3. Жартылай бүгілген екі қолды тез әрі қысқа-қысқа сілтеу керек.

4. Денені бірден түзеуге мүлдем болмайды.

Сөрелік екпін алу кезеңі. Сөрелік екпін алу кезеңі дегеніміз спринтердің арақашықтықты бастапқы бөлігін екпіндеп жүгіріп өтуі, оның аяғында үлкен жылдамдық алып, арақашықтық бойынша жүгіруге кірісуі. Мысалы, 100 метрге жүгіруде екпін алу кезеңі шамамен 20-30 метрді құрайды, бұл аралықта спринтер максималды жылдамдықтың 90-95%-ын көрсетеді.

Арнайы зерттеулер нәтижесінде спортшы максималды жылдамдыққа сөреден шыққаннан соң 5-6 секундтан кейін жететіні анықталған. Дайындығы жоғары деңгейдегі спринтерлер 50-60 метр арақашықтық шамасында максималды

жылдамдықты алса, 10-12 жастағы балалар оған 25-30 метр арақашықтықтан кейін жететіні анықталған [V, б. 7].

Жүгіру жылдамдығы адым ұзындығы мен жиілігіне байланысты екені белгілі. Сөрелік екпін алу кезеңінде жылдамдық адым жиілігіне байланысты өссе, кейін ол адым ұзындығына байланысты өседі.

Сөреден шыққандағы бірінші адым ұзындығы 100-130 сантиметрге тең. Бастапқы 8-10 адымда адым ұзындығы бірден 10-15 сантиметрге өссе, кейін адым ұзындығының көбеюі тежеліп, 4-8 сантиметрді құрайды.

Сөрелік екпін алу кезеңінде дененің алға еңкейген қалпын сақтау керек, себебі ол екпін алуға септігін тигізеді. Қолымыз тез және қысқа-қысқа серпін жасайды. Адым ұзындығы ұлғайған сайын қолымызды сермеу амплитудасы да өседі.

Кез келген дәрежедегі және жастағы жүгіруші 1-ші секундта жылдамдықтың 55%-ына, 2-ші секундта 76%-ына, 3-ші секундта 91%-ына, 4-ші секундта 95%-ына, 5-ші секундта 99%-ына жететіні анықталған.

Негізгі арақашықтықты жүгіріп өту. Спринтерлік жүгіруде жетістікке жету жолы жүгіру жаттығуларын еш қиналмастан, еркін жүгіріп өтуге дағдылану болып табылады. Яғни, ол сол сәттегі белсенді жұмысқа қатыспайтын бұлшық еттерді бос ұстай білу.

Спринтерлік жүгірудегі басты саты – итерілу. Адамның бір аяғы екіншісіне қарағанда серіппелі екені белгілі. Осыны ескеріп, жүрген кезде адымды неғұрлым кең ашып жүгіру үшін жақсы сілтенетін аяқтың тізесін барынша толық жазу керек.

Мәре сызығын кесіп өту. 100 және 200 метрге жүргенде максималды жылдамдықты арақашықтық аяғын дейін ұстап тұруға тырысу керек, бірақ негізінен мәреге 15-20 метр қалғанда жылдамдық 3-8%-ға азаяды. Қысқа қашықтыққа жүгірудің басқа да кезеңдерінде сияқты мәре сызығынан өтудің өзіндік техникасы, ерекшеліктері бар. Мәре сызығын кесіп өтудің ең эффективті тәсілі – соңғы адымда кеудемен шұғыл алға еңкеюі әдісі. Бұл тәсіл дененің жалпы қозғалыс жылдамдығын арттырмайды, бірақ мәре сызығын кесіп өту уақытын жақындатады.

Мәреге жақындай келе атлет арақашықтық аралығында жеткен адым жиілігі мен ұзындығын сақтай білген жөн. Мәре сызығынан, әлі аз дегенде 5-10 метр қалғандай жүгіріп өту керек. 200 және 400 метрге жүгірудің ерекшеліктері. Бұл арақашықтықты жүгіру 100 метрге жүгіруден сөрелік қалыптың орналасуымен және арақашықтықтың алғашқы бөлігін бұрылыстан өтумен өзгешеленеді.

Бұрылыспен жүргенде жүгіруші барлық денесімен айналымның ішкі жағына қарай біраз еңкею керек. Мұнда сол аяғымыз оң аяғымызға қарағанда тізе буынында көбірек бұғулі болады. Бұрылыстағы қолдың жұмысы түзу жүгіру жолымен жүргендегіден ерекшеленеді, сонымен қатар иығымыз солға біраз бұрылған қалыпта болады. Бұрылыстан шығарда дененің солға еңкею бұрышын бірте-бірте азайту керек.

Спринтердің 200 метрге жүргендегі міндеті – бүкіл арақашықтық аралығында жылдамдығын сақтау. Бұл спортшының еркін жүгіруімен және күш-қуатын үнемді жұмсай білуімен сипатталады. Қазіргі кездегі мықты спринтерлер 100 метрді түзу жүгіру жолымен салыстрғанда 0,2-0,3 секундқа ақырын жүргеннің өзінде арақашықтықтың екінші жартысында жылдамдығын түсірмеумен қатар арттырып та жатады.

Жүгіру кезінде дененің алға біраз еңкеюі сақталады. Шынтақтан бүгілген қол адым ырғағына байланысты кезекпен ілгері-кейін қозғалыста болады. Саусақтар бос қана бүгіледі. Дәл осы сатыда ең жоғарғы жылдамдық байқалады.

400 метр жүргендегі ерекшелік – белгілі бір жылдамдықты алғаннан кейін, жүгіруші осы жылдамдығын жоғалтпай еркін, кең адыммен жүгіруге ауысады. 400 метрге жүгірудегі спринтердің жылдамдығын диаграммамен елестетсек, бірінші 100 метрде ол жоғары көтеріледі, екінші 100 метрде сақталады, үшіншісінде біраз төмендейді, ал төртіншісінде әркімнің жаттыққандық деңгейіне байланысты мәреге 70-75 метр қалғанда бірден төмендейді немесе жылдамдық біраз арттырылады.

Дайындығы жақсы спринтер 400 метрдің бірінші 100 метрін тек қана 100 метрге жүргендегі нәтижесінен 0,3-0,5 секундқа ақырын, ал алғашқы 200 метрді тек қана 200 метрге жүргендегісінен 1,3-1,8 секундқа ақырын жүгіруі тиіс. Бұл қашықтыққа жүгіру техникасы 300 метр аралығында аз өзгермелі, ал соңғы 100 метрде шаршағандықтан адым жиілігі азайып жүгіру техникасы бұзылады.

Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын үйрету – ұзақ және үздіксіз құбылыс. Егер спортшы бұл спорт түрімен ерте жастан айналысатын болса, жаттығу техникасын үйрену, меңгеру оңайға түседі. Бастапқы кезеңде спортшыға тәжірибелі атлеттің дұрыс жүгіру техникасын көрсету арқылы жүгіру туралы дұрыс көзқарас қалыптастыра білу қажет. Қысқа қашықтыққа жүгіру кезеңдерінің техникасын мынадай тәртіпте үйреткен жөн:

- негізгі арақашықтықты жүгіріп өту;
- бұрылыспен жүгіру;
- төменгі сөре;
- екпін алу кезеңі;
- мәре сызығын кесіп өту;
- жалпы бүкіл арақашықтықты жүгіріп өту.

Негізгі арақашықтықты дұрыс техникамен жүгіруді үйретудің амалдары:

- әр түрлі арақашықтық бөлігінде бірқалыпты, яғни орташа жылдамдықпен жүгіру (60-80м);
- дәл осы арақашықтықты үдемелі, яғни жоғары жылдамдықпен жүгіру;
- жаттықтырушының берілген белгісі бойынша орыннан немесе бір жаттығуды орындап жату қалпынан үдемелі жүгіру;
- 40-50м аралығында жүгірудің жеңіл жаттығу түрлерін орындау (аяқты жоғары көтеріп жүгіру, секіру жаттығуларын орындау).

Үдемелі жүгіру кезінде қозғалыстың дұрыс сақталуына дейін жылдамдықты бірте-бірте өсіру қажет.

Барлық жаттығуларды алғашында жеке, кейін топпен орындаған жөн. Жаттығушыларды өз қозғалысын бақылауға, әр түрлі жаттығуларын дұрыс орындауын бағалауға үйрету керек [VI, б. 22].

Негізгі арақашықтықты жүгіруде жіберілетін қателер: итерілу кезінде аяқтың толық жазылмауы, дененің артық мөлшерде алға еңкеюлі қалыпта немесе артық мөлшерде артқа шалқайған қалыпта болуы және т.с.с.

Бұрылыстармен жүгірудің техникасын үйрету. Негізгі амалдар:

- бұрылыспен белгілі бір арақашықтық бөлігінде бірқалыпты, яғни орташа жылдамдықпен жүгіру (60-80м), алғашында шеткі, кейін бірінші, екінші жүгіру жолымен;
- бұрылыспен шеткі жүгіру жолынан бастап үдемелі жүгіру;
- айналыммен радиусты азайтып жүгіру (шеткі жүгіру жолынан бірінші жүгіру жолына қарай 10-20м);

- түзу жүгіру жолымен үдемелі жүгіру арқылы бұрылысқа шығу және керісінше, бұрылыспен үдемелі жүгіру арқылы түзу жүгіру жолына шығу.

Жаттығушының бұрылыспен жүгіру техникасын дұрыс меңгере білуіне байланысты бұрылыс радиусын біртіндеп азайту керек.

Спортшының назарын бұрылыспен жүгіруге көшу кезіндегі уақтылы солға қарай біраз еңкеюін аудару керек. Бұл жерде жіберілетін әдеттегі қателер: дұрыс еңкеймеу (басты да еңкейту және т.б.), кенет, шұғыл еңкейіп жүгіруге ауысу.

Төменгі сөре және сөрелік екпін алу кезеңін меңгеру. Амалдар:

- сөрелік қалыпты әр түрлі қашықтыққа жүгіруге байланысты орналастыруды тәжірибелік жолмен анықтау;
- жоғарғы сөре қалпын меңгеру («Сөреге шық», «Дайындал» бұйрықтарын қайта-қайта қайталау);
- төменгі сөрелік қалыпты меңгеру (өз бетімен және бұйрық бойынша, жеке және топпен);

- төменгі сәрелік қалыптан шығып, инерция бойынша еркін жүгіріске көшу.

- Жаттығушы негізгі сәрелік қозғалыстарды (жоғарғы сәре, төменгі сәреден шығуды қалыпсыз бейнелеуді) үйренгеннен соң ғана төменгі сәрелік қалыпты қолдануға көшу керек.

Жаттықтырушы жаттықтырудың бір күнін атлеттің жеке өзіне тән сәрелік қалыпты ыңғайлы орналастыруын үйретуге арнау керек. Сәрелік екпін алу кезеңінен арақашықтық бойынша жүгіруге көшуді үйрену үшін ауыспалы жүгіру қолданылады [VII, б. 80]. Мысалы, 100 метрді жоғары жылдамдықпен, келесісін инерция бойынша қалыпқа келу мақсатында ақырын жүгіру. Мынадай қателерге назар аудару керек: төменгі сәреден секіріп шығу, алға емес жоғары итерілу, денені бірінші адымдардан бастап тік ұстау, қолды сермеу жиілігінің аздығы, сәреден шыққанда бүгілген аяқпен қысқа адымдармен жүгіру және т.б.

Мәре сызығын кесіп өту техникасын үйрету. Негізгі амалдар:

- 30-50м арақашықтықты мәре сызығын кесіп, максималды жылдамдықпен жүгіріп өту;

- әр түрлі жылдамдықпен таспаны кесіп өту (кеудемен алға ұмтылып, қолды артқа жібереміз);

- алғашында жеке-жеке, кейін топпен мәре сызығын кесіп өтуді қайталау;

- әркім өзінің жүгіретін арақашықтығынан 20-30 метр артық жүгіру (мәре сызығын өткеннен кейін бірден тоқтап қалмау үшін).

Жаттығушыларға арақашықтықтың соңғы бөлігінде барлық ерік-жігерді жинап, жылдамдықты арттырып, қолдың белсенді жұмысымен мәре сызығын кесіп өту керектігі жайлы үнемі айтып отыру керек.

Толық бір арақашықтықты жүгіру техникасын меңгеру. Негізгі амалдар:

- ұзартылған арақашықтық бөлігінде бірқалыпты және үдемелі жүгіру (100 және 200 метрге жүгіретіндер 250-300м., 400 метрге жүгірге дайындалып жүргендерге 500-600метр аралығында);

- төменгі сәреден бүкіл арақашықтыққа жеке спортшының дайындығына байланысты әр түрлі жылдамдықпен жүгіру;

- ұзартылған арақашықтық бөлігін уақытта, ең жоғарғы жылдамдықпен жүгіру.

Қорытынды. Жүгірудің дұрыс техникасын нақты меңгергенде, еркін жүгіруді үйренгенде, өз қозғалысыңды бақылай білген кезде ғана толық бір арақашықтыққа жүгіру техникасын жетілдіруге болады.

Жалпы жүгірудің техникасын меңгеру кезеңінде арнайы жаттығуларды дұрыстап іріктеп, көп мөлшерде қолданған дұрыс.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:

1. Тұяқов А. «Шетелден спортшы емес, білікті бапкер шақырғанымыз жөн» // Алаш айнасы. – 2011. - №6. – Б. 2-3.

2. Уанбаев Е.К. Дене мәдениеті және спорттың ілімі мен әдіснамасы. – Өскемен: Либриус баспасы, 2010. – 268 б.

3. Терр-Ованесян И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. – Москва: Терра-Спорт, 2000. – 34 с.

4. Тюпа В.В. Визуальная оценка техники бега с максимальной скоростью. – Москва: Прометей, 2005. – 90 с.

5. Кристоф М. Оптимизация результата с помощью кинематического анализа различных фаз бега на 100 метров. // Легкоатлетический вестник ИААФ. – 2007. - №2. – 7 с.

6. Гауга Е.Д. Тренировка спринтера. – Москва: Олимпия Пресс, Терра-спорт, 2001. – 72 с.

7. Зелинченко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. – Москва: Терра-спорт, 2000. – 161 с.

МРНТИ 77.05.13

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЮНЫХ БОРЦОВ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ПИТАНИЯ

Цицури В.И., Мухамеджанов Э.К., Кульназаров А.К., Ержанова Е.Е.

Национальный научно-практический центр физической культуры МОН РК, г. Алматы, Казахстан

Түйіндеме

МАМАНДАНДАРЫЛҒАН ТАҒАМДЫ ПАЙДАЛАНУ КЕЗІНДЕГІ ЖАС БАЛАУНДАРДЫҢ ФУНКЦИОНАЛДЫҚ ЖАҒДАЙЫ

Цицури Владимир Иванович, Мухамеджанов Эмиль Копеевич,
Кульназаров Анатолий Кожекенович, Ержанова Елдана Ержановна

Аңдатпа. Зерттеудің мақсаты жас спортшылардың функционалды мамандандырылған тамақтануды қолдану тиімділігін бағалау болды. Эндогендік тамақ ағынын түзету үшін ағылшын патенті алынды. Патент рецептурасы бойынша отандық Top Energy батонкалары нандары шығарылады. Бұл өнімнің функционалды жағдайға ықтималдылығының оң әсері, жүрек ырғағының өзгергіштігін тіркеу әдісін қолдану арқылы бағаланды. Спорт мектеп-интернатының грек-рим күресі бөлімшесінің 15-16 жас аралығындағы спортшылар (спорт шеберіндегі үміткерлер) арасында жүргізілді. Олар 10 адамнан тұратын екі топқа бөлінді: 15 күн ішінде (таңертеңгі және кешкі жаттығуларға дейін немесе сол уақытта) бақылау тобы және жұмыс тобы Top Energy мамандандырылған батонкалары нандарын күніне 2 данадан қабылдады. 15 күннен кейін жұмыс тобында бақылау тобымен салыстырғанда функционалды жағдайдың көрсеткіштері едәуір жақсарғаны анықталды. Сонымен қатар, вегетативті жүйке жүйесі бөлімдерінің тепе-теңдігі жүрек ырғағының вегетативті модуляциясының парасимпатикалық реттеуге ауысуымен сипатталды, бұл дененің физикалық күш пен стресс факторларына төзімділігінің көрсеткіші болып табылады. Зерттеулер көрсеткендей, салыстырмалы түрде қысқа уақыт ішінде осы өнімді қабылдау курсының оң кумулятивтік әсеріне қол жеткізіледі. Бұл оның көмегімен дененің функционалды жағдайын оның жоғары көрсеткіштеріне жеткізуге және сол арқылы қалыпты жаттығулар кезінде де, жарыс алдындағы кезеңде де өнімділікті арттыруға мүмкіндік береді.

Түйін сөздер: функционалды жағдайы, жүрек ырғағының өзгергіштігі, жас балуандар, арнайы тамақтану

Резюме

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЮНЫХ БОРЦОВ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ПИТАНИЯ

Цицури Владимир Иванович,
Мухамеджанов Эмиль Копеевич,
Кульназаров Анатолий Кожекенович,
Ержанова Елдана Ержановна

Аннотация. Целью исследования являлась оценка эффективности применения специализированного питания на функциональное состояние юных спортсменов. Для коррекции эндогенного пищевого потока был получен английский патент. По рецептуре патента выпускаются отечественные батончики Top Energy.

Summary

FUNCTIONAL STATE OF YOUNG WRESTLERS WHEN USING SPECIALIZED NUTRITION

Tsitsurin Vladimir Ivanovich,
Mukhamedzhanov Emil Kopeevich,
Kulnazarov Anatoly Kozhekenovich,
Yerzhanova Eldana Yerzhanovna

Abstract. The purpose of the study was to evaluate the effectiveness of the use of specialized nutrition on the functional state of young athletes. An English patent has been obtained for correcting endogenous food flow. According to the patent recipe, domestic Top Energy bars are produced. The possible positive

Возможное положительное влияние данного продукта на функциональное состояние оценивалось с использованием метода регистрации вариабельности ритма сердца. Обследования проводились на спортсменах 15-16 лет, отделения греко-римской борьбы спортивной школы-интерната (кандидаты в мастера спорта). Они были разделены на две группы по 10 человек: контрольную и рабочую, принимающую специализированные батончики Top Energy по 2 штуки в день в течение 15 дней (до или во время утренней и вечерней тренировки). Выявлено, что через 15 дней в рабочей группе достоверно улучшились показатели функционального состояния по сравнению с контрольной группой. При этом баланс отделов вегетативной нервной системы характеризовался смещением вегетативной модуляции сердечного ритма в сторону парасимпатической регуляции, что является объективным показателем устойчивости физического организма как к стрессовым факторам, так и к физическим нагрузкам. Исследования показали, что за сравнительно короткое время достигается положительный кумулятивный эффект курса приема данного продукта. Продукт дает возможность с его помощью привести функциональное состояние организма к более высоким показателям, и тем самым повысить работоспособность как в процессе обычных тренировок, так и в предсоревновательный период.

Ключевые слова: функциональное состояние, вариабельность ритма сердца, юные борцы, специализированное питание

effect of this product on the functional state was evaluated using the method of registration of heart rate variability. The examinations were carried out on athletes 15-16 years old, the department of Greco-Roman wrestling of the sports boarding school (candidates for master of sports). They were divided into two groups of 10 people: a control group and a work group, taking specialized Top Energy bars, 2 pieces per day for 15 days (before or during morning and evening training). It was found that after 15 days in the working group, the indicators of the functional state significantly improved compared to the control group. At the same time, the balance of the parts of the autonomic nervous system was characterized by a shift in the autonomic modulation of the heart rate towards parasympathetic regulation, which serves as an indicator of the body's resistance to physical exertion and stress factors. Studies have shown that a positive cumulative effect of the course of taking this product is achieved in a relatively short time. This makes it possible with its help to bring the functional state of the body to its higher levels, and thereby increase efficiency both in the process of normal training and in the pre-competitive period.

Key words: functional state, heart rate variability, young wrestlers, specialized nutrition

Введение

В настоящее время уровень развития науки, обеспечение ученых приборами и современным оборудованием с высококласным программным обеспечением, а также появление актуальных подходов и новых точек зрения в плане решения насущных проблем в области спорта позволяют проводить раннюю диагностику функциональных состояний и их отклонений, адаптационных резервов организма путем анализа вариабельности сердечного ритма (ВСР) как в клинических исследованиях, так и спортивной медицине [1-4]. Спорт высших достижений связан с максимальным включением всех физиологических систем и процессов обмена веществ, поэтому высок риск выхода их из строя и остро стоит вопрос о разработке здоровьесберегающих технологий, среди которых первостепенное значение отводится фактору питания. Особо отмечается [5], что рацион питания спортсмена в процессе физической работы и в ходе восстановления, должен являться специфичным ввиду недостатка определенных, энергетических, минеральных и ряда других ресурсов в организме, которые могут повлиять на формирование регуляторных функций организма и, в конечном итоге, формирование его адаптационных резервов.

В последние годы был предложен новый принцип сбалансированного питания под названием «Фазное питание» [6], т.е. питание, обеспечивающее жизнедеятельность организма, как в период отдыха, так и работы. Этот принцип подразумевает положение, что надо балансировать не только экзогенный пищевой поток, выражением которого явилась теория потребности организма в основных пищевых веществах в форме пищевой пирамиды, но и эндогенный пищевой поток. Для коррекции эндогенного пищевого потока был получен английский патент [7]. По рецептуре патента в настоящее время в г. Нур-Султане ТОО «TOP ENERGY KZ» стала выпускать отечественные батончики под названием Top Energy. Основным компонентом продукта является топинамбур (Top) как продукт, содержащий большое количество полисахарида инулина. Главная задача продукта – это поддержание гомеостаза основного энергетического источника глюкозы, поскольку проблемы в настоящее время возникают из-за несоответствия эндогенного пищевого потока высоким потребностям организма в энергии глюкозы, и поэтому в название специально было добавлено слово энергия (Energy).

Возможное положительное влияние данного продукта на улучшение здоровья и функционального состояния спортсменов, как отмечалось выше, можно оценить с использованием современных компьютерных технологий. Представление ВСР в качестве результата деятельности регуляторных систем, которые обеспечивают как приспособление организма к условиям окружающей среды, так и поддержание гомеостаза, основывается на концепции восприятия сердечно-сосудистой системы в качестве индикатора адаптационных реакций всего организма [8]. Для более рационального построения режима тренировок спортсменов, ведения контроля функционального состояния, отслеживания и корректировки их общей двигательной активности требуется оценка показателей ВСР и специальные компьютерные программы, которые позволяют подойти к научному прогнозированию физических возможностей спортсменов, анализировать факторы влияния, в том числе специализированное питание, а также прогнозировать результаты выступлений спортсменов на соревнованиях [3, с. 141; 4, с. 128].

Цель исследования - оценка эффективности применения специализированного питания на функциональное состояние юношей-спортсменов.

Методы и организация исследования. Статья выполнена в рамках программно-целевого финансирования научно-технической программы Министерства образования и науки Республики Казахстан ОР 11465474 «Научные основы модернизации системы образования и науки» (2021-2023 гг., Национальная академия образования им. Ы. Алтынсарина). Исследования проводились на юных спортсменах 15-16 лет, учащихся Отделения греко-римской борьбы Республиканской спортивной школы-интерната им. К. Ахметова, г. Алматы, в основном кандидатах в мастера спорта. Они были разделены на две группы по 10 человек. Обе группы были с одинаковой ежедневной интенсивностью тренировочного процесса. 1 группа – контрольная, 2 группа – рабочая (экспериментальная), принимающая специализированные батончики Top Energy по 2 шт. в день в течение 15 дней (до или во время утренней тренировки и также для вечерней тренировки). Это связано с тем, что продукт способствует улучшению гомеостаза глюкозы и снижению развития функциональных нарушений, в первую очередь уменьшает проявления мышечной слабости.

Функциональное состояние определялось методом оценки ВСР по стандартной методике [9, 10], с использованием АПК ВНС-Спектр (Нейрософт) с программным обеспечением (ПО)

Поли-Спектр-Ритм Применялась аппаратная математическая и статистическая обработка вариационного ряда RR-интервалов ритма сердца с вычислением различных коэффициентов. Данная методика позволяет оценивать как направленность вегетативного тонуса, так и характер симпато-парасимпатических соотношений. Суть метода заключается в построении спектрограммы и ритмограммы, по которым определяются спектральные и временные показатели, которые в совокупности позволяют дать качественную оценку как вегетативного тонуса, так и функционального состояния организма спортсмена в целом.

В режиме скрининга проводилось определение резервов сердечно-сосудистой системы, диагностировались вегетативная и центральная регуляции, а также оценивались показатели и отклонение этих величин от нормы. Исследование проводилось лежа 5 минут с электродами в 1-м или 2-м отведении. В основном проводились исследования спектральных характеристик сердечного ритма, а также временные показатели.

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; HF (high frequency) – высокочастотные колебания при частоте 0,15 – 0,40 Гц, отражающие активность парасимпатического отдела вегетативной нервной системы (ВНС); LF (low frequency) – низкочастотные колебания в диапазоне частот 0,04 – 0,15 Гц, отражающие преимущественно активность симпатического отдела ВНС; VLF (very low frequency) – колебания самой низкой частоты в диапазоне 0,0033 – 0,04 Гц, представляющие собой часть спектра нейрогуморальной регуляции, влияющих на сердечный ритм (церебральные эрготропные, гуморально-метаболические влияния и др.); LF/HF – показатель, отражающий баланс симпатических и парасимпатических влияний в нормализованных единицах или процентах [3, с. 36; 4, с. 20-23]

За временные характеристики ВСР были взяты следующие показатели: RRNN – средняя длительность интервалов R-R и обратная величина этого показателя – средняя ЧСС. Показатель RRNN отражает конечный результат многочисленных регуляторных влияний на синусовый ритм сложившегося баланса между парасимпатическим и симпатическим отделами ВНС. SDNN (мс) – среднее квадратичное отклонение, суммарный показатель вариабельности 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 [3, с. 40; 4, с. 19].

Полученные данные измерений были обработаны статистически с использованием программы Excel, а также с помощью специализированного ПО Поли-Спектр-Ритм.

Результаты исследования и их обсуждение.

Сначала в контрольной и рабочей группах были сняты исходные, фоновые показатели. Как оказалось, и в контрольной, и в рабочей группах состояние общего функционального здоровья на момент обследования нами юношей-борцов можно считать в целом лишь удовлетворительным. Возможно, это было связано с началом учебного

и тренировочного процесса после летнего отдыха (середина сентября-октябрь).

Особых отличий вначале среди обследуемых двух групп не было выявлено (таблица 1). То есть, согласно данным ВСР, в каждой из групп у семи спортсменов выявлен тип с выраженным преобладанием центральной регуляции (симпатический тип) или лишь несколько спортсменов имели умеренное преобладание автономной регуляции. Поскольку в контрольной и в рабочей группах состояние общего функционального здоровья на момент обследования нами юных борцов можно считать лишь удовлетворительным, следует полагать, как необходимо вовремя применять современные технологии слежения за контролем здоровья спортсменов и в исходном состоянии, и в динамике.

Таблица 1 - Общее количество изменений функционального статуса спортсменов-борцов в контрольной и рабочих группах в исходном состоянии и после приема спецпитания

Группы обследуемых	Исходное функциональное состояние			
	n	Сниженное	Удовлетворительное	Хорошее
Контрольная	10	1	6	3
Рабочая	10	1	7	2
Функциональное состояние через 15 дней				
Контрольная	10	-	7	3
Рабочая (после приема спецпитания)	10	-	3	7

После двух недель обычных тренировок в контрольной группе несколько улучшилось функциональное состояние. Отмечен переход из разряда, сниженного в удовлетворительное состояние. Все остальные спортсмены оставались по функциональным показателям на исходном уровне с некоторой тенденцией к улучшению показателей. В рабочей группе в целом отмечается улучшение практически всех регистрируемых параметров у большинства спортсменов через 15 дней после приема спецпитания.

Чтобы иметь представление о характере функционального состояния по показателям временного и спектрального анализа variability сердечного ритма, приведем отдельные примеры из стандартных компьютерных протоколов обработки данных у спортсмена рабочей группы, которые представлены на рисунке 1 и рисунке 2 с соответствующими описаниями.

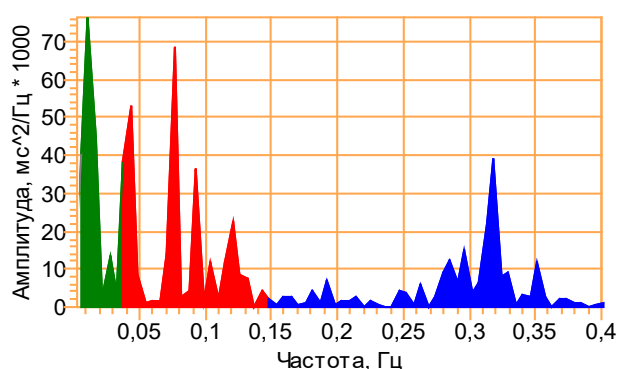


Рисунок 1 - Спектрограмма ВСР у спортсмена в исходном состоянии

По представленному стандартному протоколу медико-физиологической интерпретации показателей (который автоматически выдает ПО Поли-Спектр-Ритм прибора ВНС-Спектр)

следует, что в исходном состоянии ритмограмма ВСР соответствует 2-му классу. Данный вариант ритмограммы и структура ВСР отражает преобладание волн медленного периода (LF-компонента) и обусловлено усилением симпатического влияния на модуляцию сердечного ритма. При этом общая мощность спектра - средняя. Состояние нейрогуморальной регуляции развитое, при высоком уровне симпатических влияний и умеренном уровне вагальных и гуморально-метаболических (церебральных эрготропных) влияний в модуляции сердечного ритма. Баланс отделов ВНС характеризуется смешанным типом вегетативной модуляции сердечного ритма. Текущее функциональное состояние - удовлетворительное. (ПО Поли-Спектр-Ритм) [11].

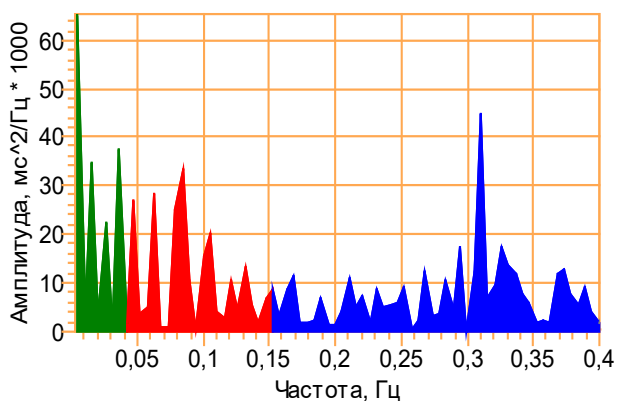


Рисунок 2 - Спектрограмма ВСР у спортсмена после 15 дней приема спецпитания.

После приема специализированного питания функциональное состояние спортсмена в целом заметно улучшилось.

Протокол медико-физиологической интерпретации показателей ВСР, который автоматически выдает ПО Поли-Спектр-Ритм, выявляет: ритмограмма сердца стала соответствовать 1-му классу с хорошо выраженными волнами короткого, длинного и очень длинного периода в спектре. Модулирующее симпато-парасимпатическое воздействие преобладает над гуморально-метаболическими и церебральными эрготропными влияниями. Наибольший вклад в регуляцию сердечного ритма вносит парасимпатическая система. Данный вариант регуляции ритма сердца отражает хорошее физическое состояние. Общая мощность спектра нейрогуморальной модуляции - высокая. Текущее функциональное состояние отмечается как хорошее. Баланс отделов ВНС характеризуется смещением модуляции сердечного ритма в сторону парасимпатической регуляции. (ПО Поли-Спектр-Ритм) [11].

На рисунке 3 представлено процентное соотношение вегетативного баланса (автоматически вычисленного с помощью ПО Поли-Спектр-Ритм) симпатических и парасимпатических влияний в спектре ритмограммы до и после приема специализированного питания.

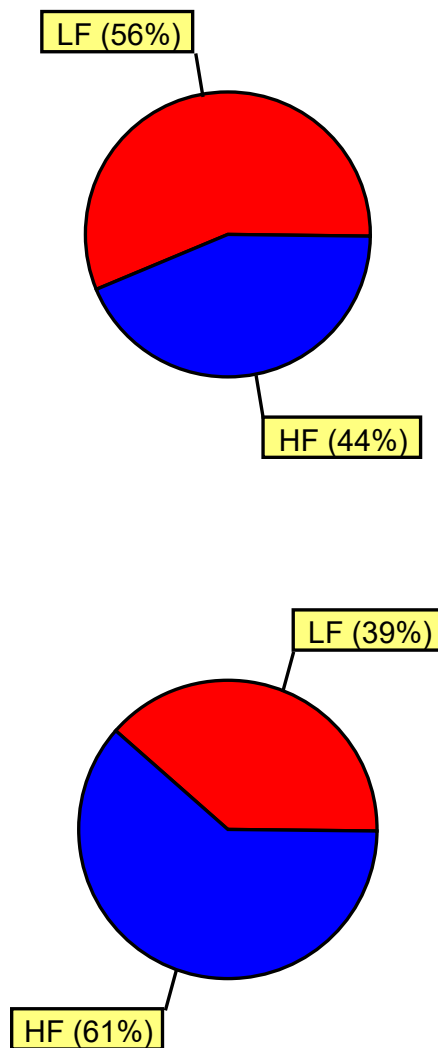


Рисунок 3 - Диаграмма вегетативного баланса до (слева) и после (справа) приема специализированного питания

В наших исследованиях были отмечены спортсмены с разным функциональным состоянием (таблица 1). Исходя из этого, для более корректной статистической обработки данных мы разделили каждую группу обследуемых, контрольную и рабочую, на две: группа I - хорошее функциональное состояние, группа II - удовлетворительное и сниженное функциональное состояние (Таблицы 2 и 3).

Таблица 2 - Показатели ВСП в покое у юных борцов контрольной группы в исходном состоянии и через 15 дней обычных тренировок ($M \pm m$)

Показатели	TP	VLF	LF	HF	LF/HF	%VLF	%HF	SDNN	RRNN
Исходный фон									
Контрольная группа I (n=3)	2547,00 ±188,00	902,66 ±155,78	574,66 ±146,88	1069,33 ±126,88	0,55 ±0,23	35,00 ±3,33	42,33 ±5,55	45,66 ±1,11	771,0 ±24,66
Контрольная группа II (n=7)	2482,11 ±698,79	913,66 ±328,74	789,88 ±275,01	778,88 ±429,62	1,44 ±0,79	38,11 ±11,01	28,66 ±8,29	44,22 ±7,62	750,11 ±79,65
После 15 дней									
Контрольная группа I (n=3)	2564,33 ±296,88	1114,33 ±428,22	618,66 ±243,55	832,00 ±289,33	0,75 ±0,07	44,66 ±18,44	32,00 ±10,0	48,00 ±2,66	802,3 ±5,77
Контрольная группа II (n=7)	2593,16 ±993,16	738,00 ±339,66	930,33 ±410,66	925,00 ±429,00	1,20 ±0,59	30,16 ±10,83	34,33 ±10,00	46,33 ±10,33	728,66 ±34,8
Примечание: группа I - хорошее функциональное состояние; группа II - при удовлетворительном функциональном состоянии									

Нами отмечено, что выполнение достаточно интенсивных тренировочных нагрузок, приводит к развитию у спортсменов состояния утомления, т.е. снижению функционального состояния. Считают, что в такой ситуации напряженная двигательная деятельность превышает функциональные возможности организма [12]. У наших спортсменов контрольной группы (таблица 2), в результате применения тренировочных нагрузок, которые являются неадекватными функциональному состоянию организма, в сердечном ритме, в целом наблюдается тенденция к ослаблению дыхательных волн (HF), а также баланса вегетативной системы (LF/HF). Схожие величины отмечались и после 15 дней тренировочного процесса у 70% спортсменов. Это сигнализирует о наличии перетренированности или о переутомлении спортсменов. При этом частота сердечных сокращений в исходном состоянии была в среднем $74,3 \pm 3,1$, а после 15 дней обычных тренировок $76,3 \pm 4,1$.

Таблица 3 - Показатели ВСП в покое у юных борцов рабочей группы в исходном состоянии и через 15 дней тренировок с применением спецпитания ($M \pm m$)

Показатели	TP	VLF	LF	HF	LF/HF	%VLF	%HF	SDNN	RRNN
Исходное состояние									
Рабочая группа I (n=2)	2430,50 ±165,50	795,00 ±126,00	640,00 ±155,00	995,00 ±116,00	0,65 ±0,25	32,50 ±2,50	41,50 ±7,50	45,50 ±1,50	789,50 ±1,50
Рабочая группа II (n=8)	2214,86 ±776,89	926,42 ±409,06	1162,10 ±250,24	558,96 ±242,73	1,80 ±0,54	33,80 ±9,46	24,00 ±6,28	38,06 ±9,55	739,00 ±82,57
После 15 дней спецпитания									
Рабочая группа I (n=7)	4075,16* ±681,55	1019,33* ±181,44	1262,83* ±429,11	1793,16* ±270,05	0,67* ±0,10	27,33* ±6,44	44,16* ±3,83	57,66* ±3,44	761,33 ±42,66
Рабочая группа II (n=3)	2172,72 ±426,88	844,66 ±174,66	770,97 ±216,88	581,75 ±134,10	1,07* ±0,28	29,61 ±2,44	21,22 ±4,88	47,00* ±2,66	756,00 ±57,33
Примечание: группа I - хорошее функциональное состояние; группа II - при удовлетворительном состоянии; * - достоверные различия по отношению к показателями исходного состояния при $P < 0,05$									

В таких же условиях в рабочей группе, после 15 дней тренировок с применением специальных батончиков, напротив, проявляется четкая тенденция к улучшению функционального состояния у 70 % спортсменов (таблица 3). Отмечался переход у спортсмена от сниженного состояния к типу удовлетворительного, а у четырех отметились переход от удовлетворительного типа функционального состояния к хорошему. При этом частота сердечных сокращений в исходном состоянии была в среднем $69,7 \pm 4,2$, а после 15 дней тренировок несколько снизилась до $66,3 \pm 1,1$. Отмечена еще большая стабилизация показателей хорошего состояния в частотном спектре. Выявлено, что степень выраженности спектральных показателей ВСП у каждого спортсмена была различной. Это проявлялось в повышении мощности спектра от величин в среднем около 2000–2200 мс²/Гц до более высоких, от 3000 до 4500 мс²/Гц и даже выше. Соответственно увеличилось процентное соотношение HF к VLF. Четкие изменения происходили также и в спектре LF/HF в сторону улучшения вегетативного баланса.

Как известно [4, с. 20-23; 12, с. 354], общая мощность спектра является наиболее информативным индикатором функционального состояния спортсмена в период тренировочной подготовки и находится в прямой зависимости от роста спортивного мастерства. В процессе роста квалификации спортсмена она может резко увеличиваться. Эту тенденцию можно отметить и в таблице 3.

Компоненту LF сердечного ритма характеризуют как стресс реализующую, которая имеет большое значение в мобилизации спортивно важных качеств, там, где нужна взрывная сила или в соревновательный период тренировочного цикла [3, с. 42]. Однако ее рост в спектре при тренировочном цикле может свидетельствовать о напряжении адаптационных механизмов или перетренированности. Чем меньше эта величина у борцов, тем лучше их адаптационный потенциал к физическим нагрузкам (таблица 3).

Выраженность волн VLF в спектрограмме ВСП трактуется как гиперadaptивное состояние, а сниженный уровень – как энергодефицитное [4, с. 22]. Показано резкое увеличение этого паттерна волн при перетренированности и физическом перенапряжении. В норме у спортсменов эта компонента должна быть также наименее выражена в общем спектре волн. Эта тенденция хорошо видна у спортсменов рабочей группы (таблица 3).

Максимальную адаптивность организма при его взаимодействии с факторами внешней среды обеспечивает оптимальное регулирование

системы, при минимальном участии в процессе высших уровней управления [13]. Считается, что при централизации управления необходима активация все более высоких уровней, что требует большого расходования энергии для организма ввиду выраженного напряжения регуляторных механизмов.

Как отмечалось выше, увеличение индекса SDNN указывает на усиление парасимпатической (автономной) регуляции, снижение SDNN связано с усилением симпатической регуляции, подавляющей автономную регуляцию синусового узла. В наших исследованиях было выявлено, что по этому показателю юные борцы контрольной группы имели более низкие значения, чем известные средние значения для юных борцов, около 62-66 мс [14], и только в рабочей группе (таблица 3) после приема спецпитания отмечаются более высокие показатели по отношению к контрольной группе.

Временной показатель RRNN, его более или менее стабильные величины в обеих обследованных нами группах спортсменов не показывают особых изменений в частоте сердечного ритма (таблицы 2 и 3).

Нами также было выявлено, что показатель вегетативного баланса LF/HF в контрольной группе составил в среднем 0,75–1,20 против достоверных различий 0,67–1,07 у спортсменов рабочей группы, что указывает на преобладание парасимпатических влияний над симпатическими в связи с улучшением функционального состояния спортсменов

Свой уникальный, специфический «вегетативный портрет» существует для каждого из видов спорта [2, с. 1533; 3, с. 137]. Так, для спортсменов, занимающихся скоростно-силовыми видами спорта, доминирует центральный тип, тогда как у спортсменов, тренирующих выносливость, определяющим фактором служит автономный контур регуляции ритма сердца.

Для практически здоровых молодых лиц при исходной записи ВСП характерно наличие хорошо выраженных волн сердечного ритма во всех трех диапазонах частот; мощность спектра (TP) более 2500 мс²/Гц; вегетативный баланс, как соотношение LF/HF, в пределах от 0.5 до 1.1 [4, с. 118; 10, с. 1052].

Имеются сведения, что, например, у борцов старшей возрастной группы наблюдается больший уровень напряжения регуляции ритма сердца по сравнению с молодыми спортсменами до 19 лет [14, с. 26]. Вместе с тем, отмечается [15], что у борцов высокой квалификации в динамике учебно-тренировочного сбора могут возникать процессы психоэмоционального утомления и соответственно вегетативный

баланс усиливается тонусом симпатического звена автономной регуляции ритма сердца. Полагают, что наличие утомления необходимо компенсировать коррекцией тренировочного процесса с применением различных средств восстановления. Подобное положение относится и к нашим исследованиям.

В целом, наши исследования показали, что за сравнительно короткое время достигается положительный кумулятивный эффект курса приема специального продукта и можно с помощью специализированного питания привести функциональное состояние организма к его более хорошим показателям, и, тем самым, повышению работоспособности как во время тренировочного процесса, так и в предсоревновательный период.

Выводы: 1. Показана эффективность использования специализированного батончика Top Energy для поддержания гомеостаза глюкозы – основного энергетического материала в фазу выполнения физической деятельности.

2. Выявлено, что через 15 дней в рабочей группе после приема специализированного питания достоверно изменились показатели функционального состояния спортсменов, произошли улучшения основных параметров ВСП по сравнению с контрольной группой. При этом баланс отделов вегетативной нервной системы характеризовался смещением вегетативной модуляции сердечного ритма в сторону парасимпатической регуляции, что служит показателем устойчивости организма к физическим нагрузкам и стрессовым факторам.

3. Исследования показали, что за сравнительно короткое время достигается положительный кумулятивный эффект курса приема данного продукта. Это дает возможность с его помощью привести функциональное состояние организма к его более высоким показателям, и тем самым повышению работоспособности в динамике тренировочного процесса, и в целом оценить корректирующее действие специализированного питания на организм спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Михайлов В.М. Вариабельность ритма сердца (новый взгляд на старую парадигму). – Иваново.: Нейрософт, 2017. - 516 с.

2. Dong J.G. The role of heart rate variability in sports physiology. - *Exp. Ther. Med.* - 2016.- V.11. - Pp. 1531–1536. <https://doi.org/10.3892/etm.2016.3104>.

3. Гаврилова Е. А. Спорт, стресс, вариабельность: монография. – М.: Спорт, 2015. - 168 с.

4. Шлык Н.И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов. – Ижевск.: Удмуртский университет, 2009. — 259 с.

5. Дмитриев А.В., Гунина Л.М. Спортивная нутрициология. – М.: Спорт, 2020. – 640 с.

6. Mukhamedzhanov E.K., A.K. Kulnasarov A.K., Erdjanova S.S. Two pyramids - two products. Phase nutrition - new model nutrition of humans. - *EC Nutrition.* - V. 14 (1). - 2019. - Pp. 114-119.

7. Muchamedzhanov E.K. - Nutritional composition for nourishment of obese person and usage thereof - Patent Number GB2496119, 22-01-2014.

8. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. - М.: Медицина, 1997. - 235 с.

9. Михайлов В.М. Вариабельность ритма сердца. Опыт практического применения. - Иваново: ИГМА, 2002. – 290 с.

10. Task Force of the European Society of Cardiology and the North American Society of Pacing and Electrophysiology. Heart rate variability. Standards of measurement, physiologic interpretation, and clinical use. - *Circulation.* – 1996. - V. 93. – Pp.1043 – 1065.

11. Программа и оборудование для анализа ВРС Поли-спектр-ритм. — Текст: электронный // labtime.kz: [сайт]. — URL: <https://labtime.kz/programma-i-oborudovanie-dlja-analiza-vrs-poli-spektr-ritm> (дата обращения: 03.06.2022).

12. Massaro S., Pecchia L. Heart rate variability (HR1V) analysis: A methodology for organizational neuroscience. - *Organ. Res. Methods.* - 2019. - V.22. - Pp. 354–393. <https://doi.org/10.1177/1094428116681072>.

13. Stephenson M.D., Thompson A.G., Merrigan J.J., Stone J.D., Hagen J.A. Applying heart rate variability to monitor health and performance in tactical personnel: a narrative review. – *Int. J. Environ. Res. Public Health.* – 2021. - V.18. - Pp. 8143-1862. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158143>.

14. Заповитрянная Е.Б., Коробейников Г.В., Коробейникова Л.Г. Особенности вегетативной регуляции сердечного ритма у борцов различных возрастных групп // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2015. - № 4. - С. 22-26. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0404>.

15. Коробейников Г.В., Турлыханов Д.Б., Коробейникова Л.Г., Никоноров Д.М., Воронцов А.В. Контроль психофизиологического состояния борцов высокой квалификации // Теория и методика физической культуры. - 2021. - №3 (65). - С. 35-41. http://doi.org/10.48114/2306-5540_2021_3_35.

REFERENCES:

1. Mihajlov V.M. Variabel'nost' ritma serdca (novyj vzglyad na staruyu paradigmatu). – Ivanovo.: Nejrosoft, 2017. - 516 s.
2. Dong J.G. The role of heart rate variability in sports physiology. - Exp. Ther. Med. - 2016. - V.11. - Rp. 1531–1536. <https://doi.org/10.3892/etm.2016.3104>.
3. Gavrilova E. A. Sport, stress, variabel'nost': monografiya. – M.: Sport, 2015. - 168 s.
4. SHlyk N.I. Serdechnyj ritm i tip regulyacii u detej, podrostkov i sportsmenov. –Izhevsk.: Udmurtskij universitet, 2009. — 259 s.
5. Dmitriev A.V., Gunina L.M. Sportivnaya nutriciologiya. – M.: Sport, 2020. – 640 s.
6. Mukhamedzhanov E.K., A.K. Kulnasarov A.K., Erdjanova S.S. Two pyramids - two products. Phase nutrition - new model nutrition of humans. - EC Nutrition. - V. 14 (1). - 2019. - Rp. 114-119.
7. Muchamedzhanov E.K. - Nutritional composition for nourishment of obese person and usage thereof - Patent Number GB2496119, 22-01-2014.
8. Baevskij P.M., Berseneva A.P. Ocenka adaptacionnyh vozmozhnostej organizma i risk razvitiya zabojevanij. - M.: Medicina, 1997. - 235 s.
9. Mihajlov V.M. Variabel'nost' ritma serdca. Opyt prakticheskogo primeneniya. - Ivanovo: IGMA, 2002. – 290 s.
10. Task Force of the European Society of Cardiology and the North American Society of Pacing and Electrophysiology. Heart rate variability. Standards of measurement, physiologic interpretation, and clinical use. - Circulation. – 1996. - V. 93. – Pr.1043 – 1065.
11. Programma i oborudovanie dlya analiza VRS Poli-spektr-ritm. — Tekst: elektronnyj // labtime.kz: [sajt]. — URL: <https://labtime.kz/programma-i-oborudovanie-dlja-analiza-vrs-poli-spektr-ritm> (data obrashcheniya: 03.06.2022).
12. Massaro S., Pecchia L. Heart rate variability (HR1V) analysis: A methodology for organizational neuroscience. - Organ. Res. Methods. - 2019. - V.22. - Rp. 354–393. <https://doi.org/10.1177/1094428116681072>.
13. Stephenson M.D., Thompson A.G., Merrigan J.J., Stone J.D., Hagen J.A. Applying heart rate variability to monitor health and performance in tactical personnel: a narrative review. – Int. J. Environ. Res. Public Health. – 2021. - V.18. - Rp. 8143-1862. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158143>.
14. Zapovitryannaya E.B., Korobejnikov G.V., Korobejnikova L.G. Osobennosti vegetativnoj regulyacii serdechnogo ritma u borcov razlichnyh vozrastnyh grupp // Pedagogika, psihologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta. - 2015. - № 4. - S. 22-26. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0404>.
15. Korobejnikov G.V., Turlyhanov D.B., Korobejnikova L.G., Nikonorov D.M., Voroncov A.V. Kontrol' psihofiziologicheskogo sostoyaniya borcov vysokoj kvalifikacii // Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. - 2021. - №3 (65). - S. 35-41. http://doi/10.48114/2306-5540_2021_3_35.

Цицурин Владимир Иванович, доктор биологических наук, главный научный сотрудник, Национальный научно-практический центр физической культуры МОН РК, г. Алматы, Казахстан
e-mail: thvladimir@mail.ru ORSID ID: orcid.org/0000-0002-3599-6894 Моб. 8-701-756-02-48

Мухамеджанов Эмиль Копеевич, доктор медицинских наук, профессор, Национальный научно-практический центр физической культуры МОН РК, г. Алматы, Казахстан
e-mail: labpharma@mail.ru ORSID ID: orcid.org/0000-0003-1229-2314

Кульназаров Анатолий Кожекенович, доктор педагогических наук, профессор, Национальный научно-практический центр физической культуры МОН РК, г. Алматы, Казахстан
e-mail: zangar84@bk.ru ORSID ID: orcid.org/0000-0002-7349-8052

Ержанова Елдана Ержановна, доктор PhD, Национальный научно-практический центр физической культуры МОН РК, г. Алматы, Казахстан
e-mail: Eldana_777@mail.ru ORSID ID: orcid.org/0000-0003-1304-1824

Автор для корреспонденции (первый автор)

Цицурин Владимир Иванович, доктор биологических наук, главный научный сотрудник, Национальный научно-практический центр физической культуры МОН РК, г. Алматы, Казахстан
e-mail: thvladimir@mail.ru ORSID ID: orcid.org/0000-0002-3599-6894

Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)

Цицурин Владимир Иванович, биология ғылымдарының докторы, Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі Дене шынықтыру ұлттық ғылыми-практикалық орталығының бас ғылыми қызметкері, Алматы, Қазақстан e-mail: thvladimir@mail.ru ORSID ID: orcid.org/0000-0002-3599-6894

The Author for Correspondence (The First Author)

Tsitsurin Vladimir Ivanovich, Doctor of Biological Sciences, Chief Researcher, National Scientific and Practical Center of Physical Culture of the Ministry of Education and Science of the Republic of Kazakhstan, Almaty, Kazakhstan
e-mail: thvladimir@mail.ru ORSID ID: orcid.org/0000-0002-3599-6894

МАҚАЛАЛАР ДАЙЫНДАУҒА ҚОЙЫЛАТЫН ТАЛАПТАР

«Дене тәрбиесінің жаршысы» ғылыми-практикалық журнал дене тәрбиесі мен спорттың қазіргі іргелі және қолданбалы мәселелеріне, оның ішінде спорттық педагогика, психология, физиология, медицина және басқа ғылымдардың мәселелеріне арналады.

Редакция бұрын жарияланбаған орфографиялық, стилистикалық және техникалық қателері жоқ материалдарды қабылдайды, мақалалар материалдары плигиатқа тексеріледі.

Жариялауға ұсынылатын материалдар келесі талаптарға сай болуы керек:

- мақала көлемі – 3 беттен толық 10 бетке дейін. Бет пішімі-A4, портреттік бағдар. Шеттері: жоғарғы және төменгі 2.0 см; сол жақ-3.0 см; оң жақ-1.0 см. Шрифті Шрифт Times New Roman 12 pt. түсі-қара, жолааралық интервал-1. Абзацтар 1 см шегіністен басталады.Сөздерді аудармай беттің ені бойынша туралау. Әдебиеттер тізімі мақаланың соңында берілген.

- жоғарғы сол бұрышта ЭОЖ, Бос ж/к ортасы бойынша бас әріптермен – мақаланың тақырыбы. Бос жолдан кейін (ж/к) ортасы бойынша – автордың/лардың аты-жөні мен тегі (4 автордан аспауы керек) ғылыми дәрежесі мен ғылыми атағы (қысқартылмай), келесі жол – зерттеу жүргізілген ұйымның атауы, қала мен мемлекетін көрсетеді. Бос ж/к бет ені бойынша аннотация, түйін сөздер, бос ж/к авторлардың электронды адресі, тағы бос ж/к мақала мәтіні жазылады. Мақаланың соңында – «Әдебиет», одан төмен бос ж/к –автордың/лардың АЖТ, мақаланың тақырыбын ж/с қарпімен болып шығару қажет, оған қоса «Аннотация», «Түйін сөздер», «Кіріспе (өзектілігі, зерттеу әдістері мен ұйымдастырылуы, зерттеу нәтижелері және оларды талқылау)», «Қорытынды», «Әдебиет» деген міндетті тараулар атауларында ж/с қарпімен болуы қажет.

- педагогикалық-әдістемелік және дәрігерлік-биологиялық бағыттағы жұмыстар құрамында кіріспе, практикалық нұсқаулар, ғылым мен тәжірибеге негізделген ұсыныстар, қолданылған әдебиеттер тізімі ұсынылады.

- Мәтіндегә әдебиеттерге сілтімелер төртбұрышты жақшада араб цифрларымен беріледі. Мақалада келтірілген дереккөздердің тізбесі мәтінде аталу тәртібімен құрастырылып, 7.1-2003 Мемлекеттік стандартқа сәйкес рәсімделуі керек.

- журналда жарияланған мақала үшін: Реттік нөмері (нүктесіз), автордың тегі мен аты-жөні.

Мақаланың тақырыбы//Журналдың атауы.-Шыққан жылы.-№...-С...-...

- кітаптар үшін: Реттік нөмір. Автордың тегі мен аты-жөні. Кітап атауы. – Басылым орны: Баспа, шыққан жылы.-Беттер саны.

- аннотация мақаланың басында үш тілде (қазақ, орыс, ағылшын) болу керек. Аннотацияның аудармасы (автордың/лардың АЖТ, мақаланың тақырыбы мен тірек сөздерін қоса) сапалы болуы тиіс, аударманы мамандар аударуы керек. Аннотацияда жұмыстың мақсаты, міндет, зерттеу әдістері, сынақ контингенті, негізгі нәтижелер, сонымен қатар, мәселенің мәнін тез түсінуге көмектесетін практикалық қолдану мүмкіндіктері көрсетіледі (3-5 сөйлем).

- пайдаланған талдау әдістерін толық көрсету тиіс

Сандық көрсеткіштерді ұсыну барысында: орташа (M), стандарттық ауытқу (S), әрқашан стандарттық ауытқу қателігі (m), Me – медиана, Mo-мода, ж .т.б. Егерде зерттеу жұмысында болжам статистикасы тексерілетін болса онда авторлардың қабылдаған маңызды (P) деңгейін көрсету керек. Деректер ұсыну форматы: $M \pm S$. Орташа сан айырмашылығы маңызды болса $M \pm m$ форматы бойынша. Егерде таңдамалы салыстыру Стьюдент критерийі бойынша жүргізілген болса, нақты жұмыста қай Стьюдент критерийі болғанын көрсету қажет. Егерде корреляция талдауы жүргізілген болса, қай корреляция коэффициентімен саналғаны көрсетілуі қажет.

Көрсетілген талаптар сақталмай дайындалған мақалалар қаралмайды. Бір мақаланың құны 3500 теңгені (төлем қолмақол немесе ақшасыз есеп айырысуды) құрайды. Төлем мақала басылымға қабылданған соң жүргізіледі. Журналды шығару кезеңдігі- тоқсанына бір рет.

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЕЙ

Научно-практический журнал «Вестник физической культуры» посвящен современным фундаментальным и прикладным проблемам физической культуры и спорта, включая вопросы спортивной педагогики, психологии, физиологии, медицины и других наук.

Редакция принимает к рассмотрению только ранее не опубликованные материалы, не имеющие орфографических, стилистических и технических ошибок, материалы статей будут проходить проверку на плагиат.

Предоставленные для публикации материалы должны удовлетворять следующим требованиям:

- объем статьи – от 3 до 10 страниц. Формат страницы А4, книжная ориентация. Поля верхние и нижние по 2.0 см; левое-3.0 см; правое-1.0 см. Шрифт Times New Roman 12 pt, цвет- черный, междустрочный интервал 1. Абзацы начинать с отступа 1 см. выравнивание по ширине страницы без переноса слов. Список литературы дается в конце статьи.

- в верхнем левом углу УДК. Через пустую строку по центру прописными буквами – название статьи. Через пустую строку по центру – инициалы и фамилия автора/ров (не более 4 авторов), ученая степень и ученое звание (без сокращений), ниже – наименование организации, где выполнялось исследование, город и страна. Далее через пустую строку по ширине страницы

- резюме, ключевые слова, через пустую строку указывается e-mail авторов, и через пустую строку – текст статьи. В конце статьи через пустую строку «Литература». Необходимо выделить п/ж шрифтом ИОФ авторов, наименование статьи и наименования разделов: «Введение»,

- «Методы и организация исследования», «Результаты исследования и обсуждение», «Выводы», «Литература».

- материалы методического характера как педагогической, так и медико-биологической направленности должны состоять из введения, практических рекомендаций, научного и опытного обоснования.

- ссылки на литературу в тексте приводятся арабскими цифрами в квадратных скобках. Список источников, приводимых в статье, следует составлять в порядке упоминания в тексте и оформлять согласно ГОСТ 7.1-2003.

- для статьи, опубликованной в журнале: порядковый номер (без точки), фамилия и инициалы автора. Название статьи//Название журнала.- Год издания.- №- С...-...

- для книг: Порядковый номер. Фамилия и инициалы автора. Название книги. – Место издания: Издательство, год издания. – Количество страниц.

- резюме пишется в начале статьи на трех языках (казахский, русский, английский). Перевод должен быть качественным и выполнен специалистами. В резюме указывается цели, задачи, методы исследования, контингент испытуемых, основные результаты, а также возможности практического применения, что помогает быстрее уловить суть проблемы (3-5 предложений).

- описывать используемые методы обработки данных необходимо подробно.

Следует дать определение всем статистическим терминам, символам и сокращениям, используемым в работе. Если в исследовании проверяются статистические гипотезы, то следует указывать принятый авторами критический уровень значимости (P). Например, M – среднее арифметическое, S – стандартное отклонение, m – стандартная ошибка среднего арифметического, Me – медиана, Mo – мода, и т. д. Формат представления данных: $M \pm S$. Формат $M \pm m$ может употребляться, когда важно среднее значение, а не разброс показателя. Если сравнение выборочных средних проводилось с помощью критерия Стьюдента, то следует указывать, какой из критериев Стьюдента (для независимых выборок или для парных наблюдений) использовался в работе. Если применялся корреляционный анализ, то необходимо указать, какой из коэффициентов корреляции рассчитывался.

Статьи с нарушением данных требований рассматриваться не будут. Стоимость одной статьи составляет 3500 тенге (оплата по наличному или безналичному расчету). Реквизиты на первой странице журнала. Оплата производится после одобрения статьи. Периодичность издания журнала – 1 раз в квартал.