



Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі  
М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті

Министерство образования и науки Республики Казахстан  
Западно-Казахстанский государственный университет им. М.Утемисова

**«Дене шынықтыру мен спорт құралдары  
арқылы ұлт денсаулығын нығайту»  
атты халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференциясының  
МАТЕРИАЛДАРЫ**

06 сәуір 2018 жыл

**«УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ  
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»  
МАТЕРИАЛЫ  
Международной научно-практической конференции**

06 апреля 2018 года

ӘОЖ/УДК 796.01:61

КБЖ/ББК

Қ

**Ұйымдастыру комитетінің төрағасы/Председатель организационного комитета:**

Имангалиев А.С. – д.п.н., академик, ректор Западно-Казахстанского государственного университета им.М.Утемисова

**Ұйымдастыру комитетінің мүшелері/Члены организационного комитета:**

Юров О.В. – кандидат политических наук, доцент, проректор по научной работе и международным связям М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті

Даришева Т.М. - проректор по воспитательной работе и социальным вопросам Западно-Казахстанского государственного университета им.М.Утемисова

Салов В.Ю. – д.п.н., академик, руководитель Центра развития физической культуры и здорового образа жизни Западно-Казахстанского государственного университета им.М.Утемисова

Габдрахманова Ш.Т. - к.п.н., доцент, декан педагогического факультета Западно-Казахстанского государственного университета им.М.Утемисова

Испулова Р.Н. - к.п.н., доцент, заведующая кафедрой теории и методики преподавания физической культуры Западно-Казахстанского государственного университета им.М.Утемисова

Демченко Л.В. - заведующая кафедрой физического воспитания Западно-Казахстанского государственного университета им.М.Утемисова

**Қ** Дене шынықтыру мен спорт құралдары арқылы ұлт денсаулығын нығайту = Укрепление здоровья нации средствами физической культуры и спорта: Халық. ғыл.-тәжіриб. конф. мат. = Мат. междунар. науч.-практ. конф. – Орал: М. Өтемісов атындағы БҚМУ РБО, 2018. – 250 бет. Қазақша, орысша, ағылшын.

В настоящем издании представлены материалы международной научно-практической конференции, где освещены вопросы укрепления здоровья населения средствами физической культуры и спорта, развитие физической культуры и спорта в Республике Казахстан, в странах ближнего и дальнего зарубежья, проблемы подготовки специалистов в области физической культуры и начальной военной подготовки. Сборник рассчитан для научных сотрудников, преподавателей, тренеров по различным видам спорта, учителей по физической культуре, менеджеров в области физической культуры и спорта, методистов, работающих в системе образования, и физической культуры, начальной военной подготовки, студентов.

**ISBN**

## ҚҰТТЫҚТАУ СӨЗ / I

## ЕСТВЕННОЕ СЛОВО

**Имангалиев А.С.**

*д.п.н., академик, ректор Западно-Казахстанского государственного университета  
им.М.Утемисова*

### **Уважаемые участники конференции!**

От имени коллектива старейшего вуза Республики – Западно-Казахстанского государственного университета им. М.Утемисова, которому 85 лет, – сердечно приветствуем участников международной научно-практической конференции.

Известно, что Глава государства в своем новом обращении к народу Казахстана «Казахстанский путь – 2050: единая цель, единые интересы, единое будущее» четко наметил долгосрочный путь развития страны, определил политическую стратегию, направленную на утверждение международного имиджа государства, укрепление потенциала народа, увеличение жизни нации.

Проведение сегодняшней Международной научно-практической конференции **«Укрепление здоровья нации средствами физической культуры и спорта»** - это своего рода один из путей реализации целей и задач программного документа развития государства.

«В здоровом теле – здоровый дух», - гласит народная мудрость. Действительно, величие нации, здоровье поколения, прежде всего, связано со спортом и физическим воспитанием. Поэтому для выполнения поручений Президента РК по обеспечению среднего жизненного возраста казахстанцев до 80 лет, необходимо повысить в обществе активность и интенсивность работы по внедрению принципов здорового образа жизни, по обеспечению массовости спорта. Это – главное условие жизнеспособности страны, гарант успешности нации и государства.

К работе научно-практической конференции, затрагивающей глобальные вопросы, связанные со здоровьем нации, привлечены специалисты спортивной сферы, научные исследователи, руководители спортивных учреждений и др. Цель нашей встречи – обсуждение различных мнений о роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья человека; обмен достижениями и передовым опытом в области физической культуры и спорта; систематизация своей деятельности; принятие конкретных решений, связанных с утверждением имиджа спорта.

Поэтому, надеюсь, что наша конференция будет плодотворной, что мы сможем обсудить все вопросы по теме конференции, поделиться новыми идеями. Уверен, что мы сможем принять результативные решения. Желаю всем здоровья, благополучия, профессиональных достижений, успехов в продвижении спорта как залога здоровья людей.

**Аманбаева Ә.Р.**

*Батыс Қазақстан облысы дене шынықтыру және спорт басқармасының басшысы*

**Құрметті конференцияға қатысушылар, спорт саласының мамандары,  
педагогтар!**

Махамбет Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университетінде өтіп жатқан **«Дене шынықтыру мен спорт құралдары арқылы ұлт денсаулығын нығайту»** атты халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция қатысушыларына қош келдіңіздер деймін.

Осындай конференциялар спорттың өрісін кеңейтіп, теориялық мәселелер мен спорттық жобаларды іске асыру тәжірибелерімен бөлісуде таптырмайтын платформа.

Еліміз тек экономика саласында ғана емес, спортта да реформа жасай алатынын, оған толық құқығы бар екендігін еліміздің әр облысында салынып жатқан жабық спорттық кешендер, бассейндер, стадиондар арқылы дәлелдеп келеді. Біз - дене тәрбиесі саласының адамдары - мемлекеттің спортқа деген қолдауын сезінуіміз қажет. Сезінеміз де!

Жаңғыру жолында еліміздің көк байрағын желбіретіп, әнұранымызды әлемнің төрінде шырқату әрбір азаматтың борышы. Бұл ретте, спортшыларымыз бен спорттың алар орны ерекше деуге болады.

Спортшыларымыз қандай да бір спорт түрі болмасын, қайсарлық пен жігерінің арқасында көзге түсіп, сан сайыста жеңіс тұғырынан көрініп жүр. Бүгінгі ұрпақ та, сол дәстүрден жаңылмай жеңісті жолды жалғастырып келеді. Осының бәрі ұлт саулығының нығаюына өз септігін тигізетіні хақ. Осындай жиындар спорт саласының кемшін тұстарын реттеу жолында маңызды рөл атқарады деп білемін.

Қазақстандық спортшылар қысқы және жазғы олимпиадаларға қатысу арқылы миллиондаған қазақстандықтың спортпен айналысуына және салауатты өмір салтын ұстануына серпін беріп отыр. Бұл дегеніміз – Елбасымыздың тапсырмалары іс-жүзінде орындалып, ұлт саулығының артуының айғағы деп түсінуіміз қажет.

**Құрметті конференцияға қатысушылар!**

## ПЛЕНАРЛЫҚ МӘЖІЛІС / ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ

УДК 37.037:378(477/470/574)

**Tetiana Skaliy, Olexander Skaliy, Maria Adamczyk, Tomasz Zalewski, Wyższa Szkoła  
Gospodarki w Bydgoszczy Uniwersytet Szczeciński**

### **Stan wiedzy studentów kierunku Wychowanie Fizyczne uczelni wyższych Ukrainy, Rosji i Kazachstanu z zakresu pierwszej pomocy**

**Słowa kluczowe: pierwsza pomoc, wiedza, student, kraje Europy wschodniej**

#### **Wstęp**

Pozaszpitalne zatrzymanie krążenia (OHCA) jest poważnym problemem obejmującym głównie Europę i Stany Zjednoczone. Odnotowywana liczba poszkodowanych dotkniętych OHCA to ok. 38-55 przypadków na 100 000 osób. Nierozłącznym czynnikiem współwystępującym z nagłym zatrzymaniem krążenia jest świadoma resuscytacja krążeniowo oddechowa prowadzona przez świadka zdarzenia. To działanie jest bezpośrednim wskaźnikiem zaangażowania społeczeństwa w leczenie tego stanu. Wyniki wskazane w europejskim projekcie EuReCa ONE określają częstość występowania, przebieg i wyniki OHCA w wielu krajach Europy. Badania wskazują, że w ciągu roku na 100 000 mieszkańców zostało podjętych od 19 do 104 prób resuscytacji krążeniowo oddechowej. Większość przypadków zatrzymania krążenia (69,4%) wystąpiła w prywatnym miejscu zamieszkania. W 54,3% przypadków resuscytacja została zainicjowana przez świadka zdarzenia (Grasner i współautorzy, 2016).

Na podstawie tych wyników można stwierdzić, że każda osoba może zostać potencjalnym świadkiem sytuacji pozaszpitalnego zatrzymania krążenia, dlatego należy sprawdzać i pogłębiać wiedzę oraz umiejętności społeczeństwa dotyczące pierwszej pomocy i resuscytacji krążeniowo oddechowej (RKO).

ERC (Europejska Rada Resuscytacji) zaleca aby osoby będące świadkiem zatrzymania krążenia bezzwłocznie oceniły stan osoby poszkodowanej, wezwały zespół ratownictwa medycznego oraz rozpoczęły udzielanie pierwszej pomocy. Wszystkie działania mające na celu poprawę przeżywalności poszkodowanego po nagłym zatrzymaniu krążenia nazywane są łańcuchem przeżycia (Nolan i współautorzy, 2006). Składają się na niego nie tylko wysokiej jakości kompetencje z zakresu wiedzy, ale również umiejętności determinujące wysoką efektywność działań podjętych przez niezwiązanych z medycyną świadków zdarzenia. Sprawne wykonywanie zabiegów resuscytacyjnych przez osobę postronną może zwiększyć przeżywalność osób poszkodowanych dwu, a nawet czterokrotnie, zaś wykonanie defibrylacji w ciągu 3-5 min od utraty przytomności może skutkować zwiększeniem szansy na przeżycie człowieka po OHCAo 50-70%. (Perkins i współautorzy, 2015) Pomimo tak wysokich korzyści wynikających z wczesnych działań świadków zdarzenia oraz szerokiej gamy kursów pierwszej pomocy dostępnych na rynku, wciąż bardzo często spotykana jest niechęć do przeprowadzania resuscytacji. Związana jest ona ze strachem przed infekcją, niewiedzą i związaną z tym obawą przed popełnieniem błędu podczas RKO, skrzywdzeniem poszkodowanego oraz konsekwencjami prawnymi. (Savastano i współautorzy, 2011)

W polskiej literaturze naukowej można znaleźć dużo opracowań z ostatnich lat poświęconych analizie poziomu wiedzy studentów uczelni wyższych oraz uczniów szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych z zakresu udzielania pierwszej pomocy.

W badaniach przeprowadzonych wśród licealistów i gimnazjalistów porównano wyniki końcowe osiągnięte na fantomie Q CPR po cyklu szkoleniowym realizowanym w sposób tradycyjny w szkole z wynikami osiągniętymi po zrealizowaniu nauczania wg autorskiego programu szkoleniowego RescueLab (RL). Szczegółowa analiza osiągniętych wyników z zakresu poprawności wykonania poszczególnych czynności algorytmu RKO oraz komputerowego pomiaru skuteczności pokazuje, że pomimo obowiązku nauczania przedmiotu w szkołach, dostępu do sprzętu oraz wystarczającej liczby

godzin na edukację RKO, wyniki osiągnięte w szkole były znacząco gorsze od wyników u uczestników, którzy podczas szkolenia posiadali swojego manekina do ćwiczeń (Zalewski i współautorzy, 2017). Niesatysfakcjonujące wyniki efektów nauczania RKO potwierdzają ciągłą potrzebę doskonalenia systemów szkolenia, ukierunkowanych na wysoką skuteczność ratowania człowieka od pierwszej chwili powstania zagrożenia życia lub zdrowia przed przyjazdem ratowników medycznych. Z powodu najwyższej wartości, jaką jest ludzkie życie, niektórzy z naukowców słusznie wskazują na celowe dążenie do kształtowania społecznego poglądu, iż niesienie pomocy jest najwyższym dobrem w hierarchii wartości (Rafał Czyż i współautorzy, 2016).

Oficjalne dane Głównego Urzędu Statystycznego, Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), Europejskiej Rady Resuscytacji (ERC) i innych organizacji również wskazują na istniejącą potrzebę edukacji społeczeństwa i wzmocnienia działań prewencyjnych z zakresu pierwszej pomocy. Jednak pomimo realizacji ogromnej ilości działań edukacyjnych i prewencyjnych ukierunkowanych na szkolenia z zakresu pierwszej pomocy dla przypadkowych świadków zdarzeń, ilość zgonów wciąż wzrasta, co potwierdza potrzebę kontynuacji szkoleń w tym zakresie.

Liczni badacze wskazują, że wiedza nabyta podczas szkolenia z zakresu podstawowych zabiegów resuscytacyjnych oraz pierwszej pomocy dla osób nie związanych zawodowo z medycyną zwiększa pewność siebie (Kitamura i współautorzy, 2010) i chęci do podjęcia RKO w realnym zdarzeniu, a sam udział w szkoleniu poprawia umiejętności potrzebne do wykonywania resuscytacji (Lynch i współautorzy, 2005). Dlatego aby zwiększyć ilość podejmowanych resuscytacji wśród świadków zdarzenia oraz poprawić przeżywalność po NZK na całym świecie niezbędne jest rozpoczęcie edukacji najwcześniej oraz jej kontynuowania na możliwie wszystkich poziomach nauczania (Cave i współautorzy, 2011).

Dzieci szkolne w wieku 12 lat są pozytywnie nastawione do nauki pierwszej pomocy oraz do przekazywania nabytej wiedzy w prywatnym środowisku tj. wśród swoich rodzin czy przyjaciół (Plant i współautorzy, 2013). Doświadczenia związane z nauczaniem pierwszej pomocy w szkołach na świecie pokazały poszerzenie grona osób przeszkolonych oraz zwiększenie częstotliwości podjętych RKO przez świadków zdarzenia, co skutkowało większą ilością przeżyć po NZK (Wissenberg i współautorzy, 2013).

Robocza grupa ekspertów ds. edukacji, implementacji i zespołów w ramach Międzynarodowego Komitetu Łącznikowego ds. Resuscytacji (EIT ILCOR) poddała szczegółowej analizie i ocenie najnowsze doniesienia naukowe na ich podstawie opublikowała Konsensus w sprawie zaleceń dotyczących nauki i szkolenia (CoSTR 2015), w którym zostały określone nowe kierunki rozwoju szkoleń i implementacji. Jednym z nich jest zmniejszenie odstępów czasu pomiędzy szkoleniami przypominającymi dla osób nie związanych z medycyną, które mają na celu poprawę efektywności pierwszej pomocy podejmowanej przez świadków zdarzenia. Umiejętności potrzebne m.in. do prowadzenia resuscytacji krążeniowo-oddechowej czy obsługi defibrylatorów (AED) maleją z miesiąca na miesiąc. Większość przeprowadzonych dotychczas badań wskazuje, że umiejętności RKO zanikają w czasie od 3 do 6 miesięcy po pierwszym szkoleniu, dlatego podana w pierwszych zaleceniach strategia corocznych szkoleń nie była wystarczająca (Smith i współautorzy, 2008).

Europejska Rada Resuscytacji, w oparciu o doniesienia naukowe, zaleca wprowadzenie krótszych, ale częstszych i intensywniejszych szkoleń, co może zredukować zanikanie umiejętności, jednak optymalny czas przerwy pomiędzy szkoleniami nadal jest nieznany. (Woollard i współautorzy, 2006).

Programy nauczania pierwszej pomocy powinny być skonstruowane w sposób maksymalnie uproszczony, atrakcyjny i przyswajalny dla docelowych odbiorców. Zalecenia ERC mówią, że niezależnie od wybranej metodologii nauczania RKO i AED w szkoleniu powinny znaleźć się kluczowe elementy, tj.:

- Motywacja świadka zdarzenia do gotowości podjęcia resuscytacji wraz ze świadomością ryzyka związanego z poszkodowanym i środowiskiem;
- Rozpoznanie stanu poszkodowanego: przytomności, różnicy między oddechami nazywanymi jako poprawne a agonalnymi lub określanymi jako gasping, udrożnienia dróg oddechowych oraz oceny oddechu w celu potwierdzenia zatrzymania krążenia (Perkins i współautorzy, 2015);
- Efektywność uciśnień klatki piersiowej z uwzględnieniem dobrej częstotliwości (100-120 uciśnień na minutę), głębokości (przynajmniej 5 cm, lecz nie głębiej niż 6 cm u osób dorosłych, zaś u dzieci na co najmniej 1/3 przednio-tylnej wysokości klatki piersiowej), relaksacji – po każdym uciśnięciu powrotu do kształtu wyjściowego oraz minimalizowania przerw w uciśnięciach;

- Dobra jakość oddechów ratowniczych (wdech trwający ok. 1 sek.) skutkujących widocznym uniesieniem się klatki piersiowej;
- Podawanie i odbieranie informacji zwrotnej od zespołu resuscytacyjnego, urzędników, dyspozytora, zespołu medycznego przybywającego na miejsce zdarzenia w celu poprawienia przyswajania i utrwalania umiejętności (Yeung i współautorzy, 2009).

W związku z brakiem gwarancji użycia AED, nawet jeśli urządzenie znajduje się w pobliżu, a także możliwości jego obsługi bez dodatkowego przeszkolenia, zaleca się uzupełnienie kursów o tematykę użycia AED oraz korzyści idących z jego zastosowania (Deakin i współautorzy, 2014). Efektywność użycia sprzętu AED można zwiększyć poprzez wprowadzenie krótkich szkoleń obejmujących obsługę urządzenia (naklekanie elektrod, szybkość użycia, sytuacje szczególne), a krótkie dwuminutowe treningi RKO z użyciem AED podczas symulacji zatrzymania krążenia poprawiają jakość wykonywanej przez kursanta resuscytacji (Sutton i współautorzy, 2011).

Większość polskich prac poświęconych problematyce umiejętności i wiedzy obywateli z zakresu pierwszej pomocy opiera się na przepisach prawnych o obowiązku udzielania pierwszej pomocy, systemie edukacji dzieci i młodzieży, wytycznych Europejskiej Rady Resuscytacji i innych dokumentach. Niektóre przywołują ustawowe wytyczne dotyczące czasu, w ciągu którego do poszkodowanego ma dotrzeć karetka lub ratownicy medyczni.

Jednocześnie w polskiej literaturze naukowej brakuje badań na temat poziomu wiedzy i umiejętności udzielania pierwszej pomocy przez obywateli krajów Europy wschodniej – Ukrainy, Rosji oraz Kazachstanu. Potrzeba realizacji takich badań wynika z następujących przyczyn:

- możliwości porównywania poziomu wiedzy i umiejętności Polaków z zakresu pierwszej pomocy (PP) z innymi krajami zachodnimi i wschodnimi;
- znaczących procesów migracyjnych;
- rozwoju systemu akademickiej wymiany studenckiej młodzieży, zaliczenia efektów kształcenia, programów podwójnego dyplomowania;
- globalności problematyki udzielania pierwszej pomocy;
- znaczenia intensyfikacji procesów edukacyjnych (prewencyjnych) na dużych terenach geograficznych.

W aspekcie niniejszej obserwacji należy nadmienić, że populacja ludności w Ukrainie, Rosji i Kazachstanie łącznie to około 206 mln osób, podczas gdy w roku 2013 w EU odnotowano ok. 505 mln.

## **Cel**

Celem przeprowadzonych badań była analiza stanu wiedzy z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej według zaleceń Europejskiej Rady Resuscytacji wśród studentów uczelni wyższych Rosji, Ukrainy i Kazachstanu oraz ocena poziomu jej zróżnicowania w zależności od kraju studiowania.

## **Materiał i metody**

Badania przeprowadzono w okresie od 1 września 2016 roku do 30 września 2017 roku w grupach studentów kierunku wychowanie fizyczne publicznych uczelni Ukrainy, Rosji i Kazachstanu. W badaniach uczestniczyli studenci z Równego, Charkowa, Chersonia, Żytomierza (Ukraina), Samary, Kaliningradu, Jekaterynburgu, Czyta (Rosja), Almaty, Uralska, Aktobe i Atyrau (Kazachstan). Łącznie w badaniach wzięło udział 1200 osób, po 400 z każdego kraju.

Uczestnictwo w badaniach było anonimowe i dobrowolne. Testowana grupa została wybrana w sposób losowy. Prowadzącym badania była jedna i ta sama osoba we wszystkich uczelniach i destynacjach.

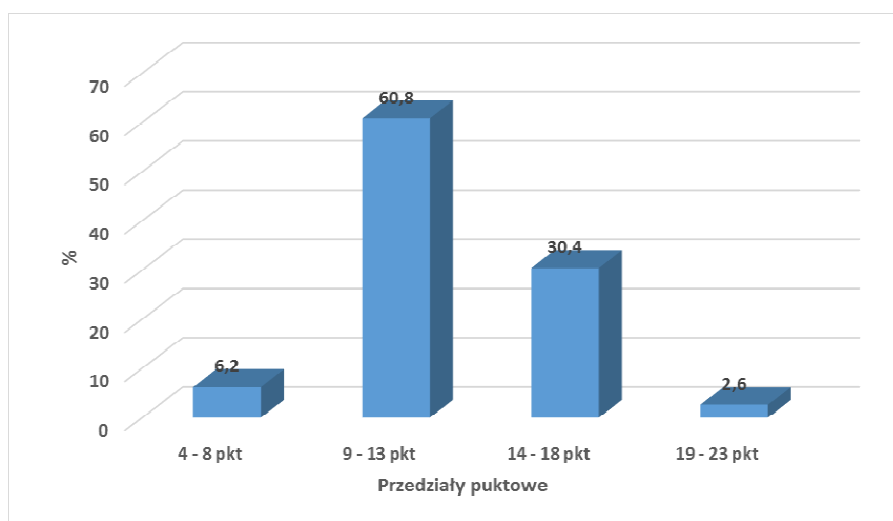
W badaniach posłużono się metodą sondażu diagnostycznego, wykorzystując do tego celu narzędzie badawcze w postaci anonimowego kwestionariusza ankiety. Kwestionariusz składał się z 29 pytań zamkniętych, jednokrotnego wyboru, sprawdzających wiedzę z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej. W badaniach dokonano oceny punktowej poprawności rozwiązania testu. Przy ocenie zastosowano następującą klasyfikację: za każdą poprawną odpowiedź na pytanie przyznawano ankietowanemu 1 punkt, za odpowiedź błędną 0 punktów. Ankietowany mógł maksymalnie zgromadzić 29 punktów, co stanowiło 100%. Konstruując test oparto się o obowiązujące (w trakcie procesu badawczego) europejskie wytyczne postępowania w stanach zagrożenia życia 2016 (Grasner JT i współautorzy, 2016). Przygotowany test zawierał pytania sprawdzające wiedzę z podstawowej

resuscytacji krążeniowo-oddechowej (12 pytań) oraz znajomość zasad udzielania pierwszej pomocy w sytuacjach innych niż nagłe zatrzymanie krążenia (17 pytań).

W ramach badań grupa badawcza posługiwała się także metodą obserwacji i analizy dostępnej dla studentów literatury (w szczególności rosyjskojęzycznej) na temat pierwszej pomocy przedmedycznej, analizy planów nauczania i programów nauczania związanych z PP w uczelniach wyższych.

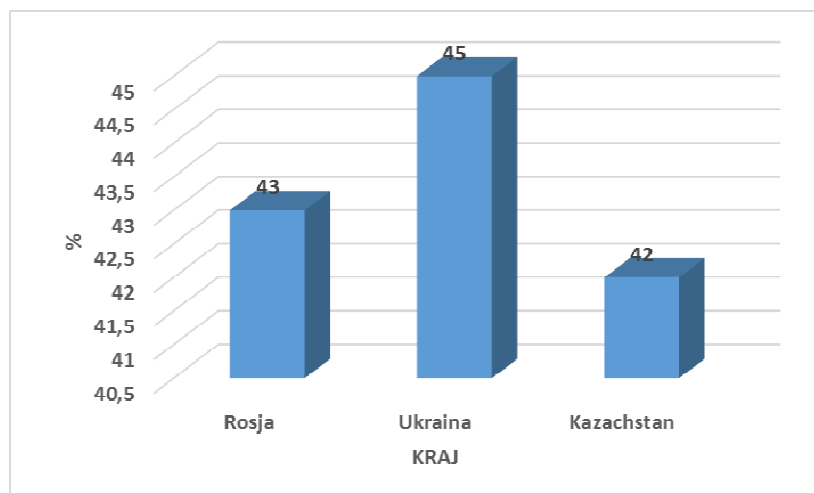
## Wyniki badań

Wyniki przeprowadzonych badań pozwalają na jednoznaczne stwierdzenie, iż poziom wiedzy studentów z Ukrainy, Rosji i Kazachstanu na temat pierwszej pomocy znacząco odbiega od zaleceń wykazanych przez Europejską Radę Resuscytacji. Aż 67% ankietowanych osób nie odpowiedziało prawidłowo na połowę zadanych im pytań. Tylko 2,6% ankietowanych zbliżyło się do wskaźnika 75-80% prawidłowych odpowiedzi. Z tego wynika, iż wiedza 67 % ankietowanych znajduje się na niezadowalająco niskim poziomie (ryc. 1). Około 30% odpowiedzi ankietowanych zbliżyło się do średniego poziomu wiedzy (14-18 prawidłowych odpowiedzi z 29).



*Ryc.1. Procent osób, które udzieliły prawidłowej odpowiedzi w poszczególnych przedziałach punktowych za test (max – 29 pkt)*

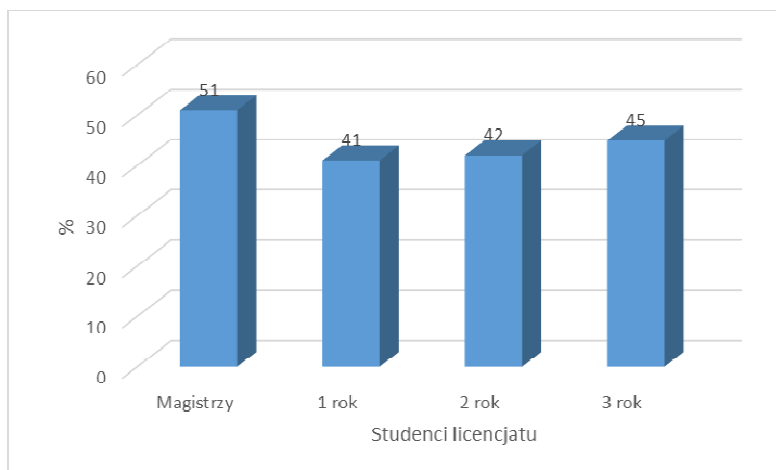
Pomimo faktu, iż w systemie kształcenia każdego z państw na terenie których odbywały się badania są różne wymagania dotyczące pierwszej pomocy, zalecane inne źródła literatury, system kształcenia ma inny wymiar i w praktyce życia codziennego sam proces udzielania pierwszej pomocy różni się – wyniki badań wskazują na bardzo małe zróżnicowanie w poziomie wiedzy studentów. Przedstawia się to następująco: w Rosji–43%, w Ukrainie–45%, i w Kazachstanie–42% i wskazuje, że studenci każdego z wymienionych krajów w średnim stopniu zdołali udzielić prawidłowe odpowiedzi na mniej niż 50 % zadanych w kwestionariuszu pytań (ryc. 2).





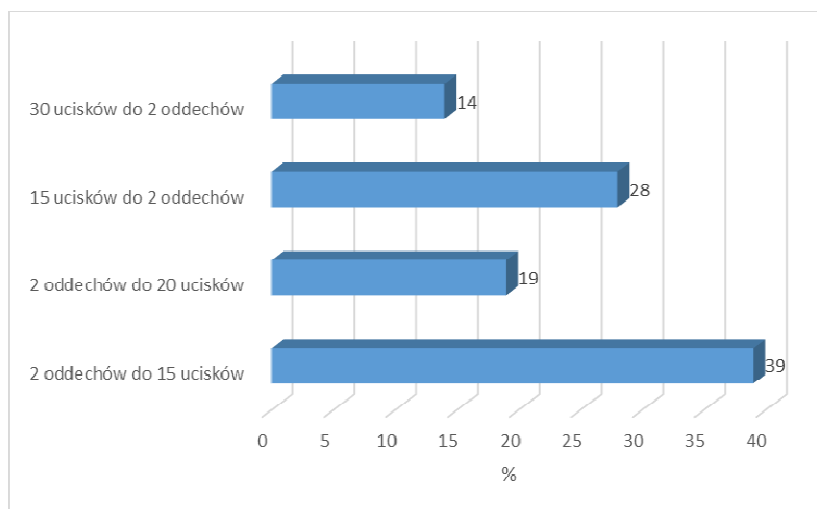
*Ryc. 2 Procentowe zróżnicowanie średniej prawidłowych odpowiedzi udzielonych przez studentów poszczególnych krajów*

Jednocześnie badania wykazują, iż studenci studiów magisterskich mają wyższy o 10% poziom wiedzy z PP niż studenci pierwszego poziomu kształcenia (ryc.3). Najniższy poziom wiedzy wykazali studenci I roku studiów – tylko 41% prawidłowych odpowiedzi. Taka sytuacja może także świadczyć o tym, iż z wiekiem wzrasta poziom doświadczenia życiowego, praktycznego, w tym i z zakresu wiedzy z pierwszej pomocy. Także na podstawie analizy otrzymanych danych można przypuszczać, iż niski poziom wiedzy na temat PP odzwierciedla poziom przygotowania w szkołach podstawowych. Jednak to przypuszczenie potrzebuje sprawdzenia w drodze badań.



*Ryc. 3 Procentowe zróżnicowanie prawidłowych odpowiedzi według poziomu studiowania*

Tylko 14% badanych wskazało prawidłowy stosunek liczby uciśnień klatki piersiowej do liczby wykonywanych oddechów ratowniczych u osoby dorosłej (30:2). Grupa aż 39 % osób błędnie wskazała stosunek 2:15, a 28 % badanych błędnie wymieniło stosunek 15:2. Niestety niektóre osoby (19 %) błędnie wskazywały stosunek 2:20 jako prawidłowy (ryc.4 ).

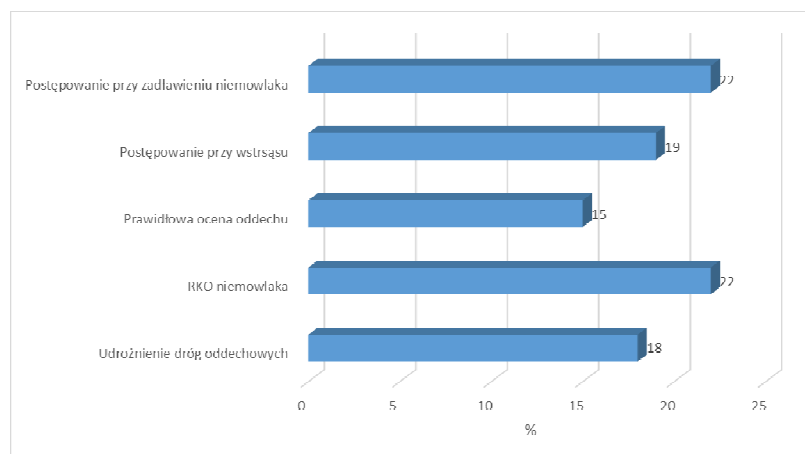


*Ryc. 4. Wiedza studentów na temat prawidłowego stosunku liczby uciśnień klatki piersiowej do liczby oddechów ratowniczych u osoby dorosłej.*

Tylko 5% badanych studentów ma wiedzę o tym, że w trakcie resuscytacji krążeniowo-oddechowej należy uciskać klatkę piersiową z częstotliwością 100–120 razy na minutę.

Również niski wynik osiągnęli studenci w procedurach działań ratunkowych przy różnych stanach. Tylko 18 % respondentów odpowiedziało poprawnie na pytanie „Czy wiesz jak udłóżnić drogi oddechowe?”. 22% z nich zna właściwe postępowanie u niemowlaka z brakiem oddechu (ryc. 5).

Tylko 15 % ankietowanych udzieliło dobrą odpowiedź na pytanie z zakresu sposobu prawidłowej oceny oddechu. 19 % studentów zna właściwe postępowanie przy wstrząsie.



Ryc. 5. Wiedza studentów na wybrane pytania z zakresu procedur działań ratunkowych.

Z drugiej strony aż 93% studentów prawidłowo wskazało na właściwe postępowanie przy udarze cieplnym. Prawidłowe odpowiedzi udzielane były także na pytania z zakresu prawidłowej kolejności postępowania w razie braku oddechu u poszkodowanego (73%).

### Podsumowanie

Pierwsze informacje z zakresu udzielania pierwszej pomocy dzieci zdobywają w szkole. W krajach Europy wschodniej oraz Kazachstanie kształcenie z zakresu pierwszej pomocy uczniów i studentów odbywa się w trakcie nauczania przedmiotu „Podstawy bezpieczeństwa życia”, którego ważnym elementem jest rozdział „Podstawy wiedzy medycznej”.

W trakcie analizy różnych programów nauczania studentów w krajach Europy Wschodniej i Kazachstanie można wywnioskować, iż opracowane są one na podstawie wyłącznie własnej wizji autorów dotyczącej objętości i treści materiału z pierwszej pomocy. Brak jednolitości i spójnego systemu nauczania pierwszej pomocy w tych krajach może stanowić przyczynę słabych wyników. Z obserwacji i wywiadów wynika, iż rozpoczynając nauczanie pierwszej pomocy nauczyciel często ogranicza się wyłącznie do własnego zakresu wiedzy, często niezaktualizowanej, niekiedy otrzymanej przez niego wiele lat temu na studiach, a także z danych z różnych podręczników pierwszej pomocy medycznej. Treść w podręcznikach z zakresu pierwszej pomocy często bardzo się różni. Jakość tych podręczników pozostawia wiele do życzenia, ponieważ często używana literatura zawiera błędy i przestarzałe metody. Można tam znaleźć zalecenia uderzenia pięścią w klatkę piersiową przed rozpoczęciem reanimacji (uderzenie perykardialne) albo przewrócenie osoby podtopionej przez kolano w celu usunięcia wody. Równie częstymi błędami jest rekomendacja różnej liczby ucisków klatki piersiowej do wdechów – 4:15, 2:15, 1:4, 1:5 i inne. Bardzo rzadko można znaleźć opis ogólnie przyjętych w Polsce i Europie algorytmów postępowania oraz ich uzasadnień. Wszystko to odzwierciedla problem w realizacji celu nauczania pierwszej pomocy.

Z badań wynika, iż studenci orientują się co do ogólnych zasad postępowania przy udzielaniu pierwszej pomocy, natomiast duży problem dla nich stanowi praktyczna strona tych działań. Na przykład studenci wiedzą, że trzeba udrożnić drogi oddechowe, jednak nie wiedzą jak to zrobić prawidłowo. Podobnie wiedzą, że trzeba wykonywać uciski klatki piersiowej przy braku oddechu, ale nie posiadają wiedzy na temat skuteczności uciskania klatki piersiowej: tempa wykonania 100-120 uciśnięć w minutę, głębokości, stosunku do wdechu 30:2 itp. Obserwacje wskazują także, iż realizacja nauki z zakresu pierwszej pomocy w większości przypadków przebiega w formie teoretycznej, bez należytej ilości praktyk.

Podsumowując zebrany materiał, można wyciągnąć następujące wnioski:

- Poziom wiedzy z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej według zaleceń Europejskiej Rady Resuscytacji wśród studentów uczelni wyższych Rosji, Ukrainy i Kazachstanu jest niski.
- Nie odnotowano znaczącej różnicy pomiędzy poziomem wiedzy studentów tych krajów.
- Obecnie nie ma wymagań normatywnych dla instytucji edukacyjnych w krajach Europy wschodniej i Kazachstanie, przygotowujących obywateli do udzielania pierwszej pomocy, co nie pozwala odpowiednio zorganizować procesu szkoleniowego; różne organizacje i działy niezależnie organizują swój proces szkoleniowy, zgodnie z własną wizją, i formułują dla niego własne wymagania.

- Nie odnotowano zunifikowanej metodologii nauczania podstaw pierwszej pomocy ze względu na brak ogólnokrajowych systemów szkolenia nauczycieli.
- Programy szkoleń pierwszej pomocy różnią się pod względem czasu i objętości prezentowanych materiałów.
- Literatura edukacyjna i metodyczna wymaga poważnej korekty, unifikacji i standaryzacji.

### **Literatura**

Altintas KH, Aslan D, Yildiz AN, Subasi N, Elcin M, Odabasi O, I wsp.: The evaluation of first aid and basic life support training for the first year university students. *Tokohu J Exp Med* 2005;205(2):57-69.

Andersen D, Arntz HR, Grafling W, et al. Public access resuscitation program including defibrillator training for laypersons: a randomized trial to evaluate the impact of training course duration. *Resuscitation* 2008;76:419-24.

Apczyńska A., Cichańska M., Markowski A., Paciorek P., Pawlikowska-Cichy J.: Znajomość zasad udzielania pierwszej pomocy wśród społeczeństwa.; w: Kusztelak A. (red.): Edukacja dla społeczeństwa: życia, nauki, pracy. Poznań: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Bezpieczeństwa; 2005. str. 103-11.

Beckers SK, Fries M, Bickenbach J, et al. Retention of skills in medical students following minimal theoretical instructions on semi and fully automated external defibrillators. *Resuscitation* 2007;72:444-50.

Castle N, Garton H, Kenward G. Confidence vs competence: basic life support skills of health professionals. *Br J Nurs* 2007;16:664-6.

Cave DM, Aufderheide TP, Beeson J, et al. Importance and implementation of training in cardiopulmonary resuscitation and automated external defibrillation in schools: a science advisory from the American Heart Association. *Circulation* 2011;123:691-706.

Chemperek E, Rudnicka-Drozak E.: Knowledge of first-aid rules among students. *Ann UMCS* 2000;55:61-6.

Christenson J, Nafziger S, Compton S, et al. The effect of time on CPR and automated external defibrillator skills in the Public Access Defibrillation Trial. *Resuscitation* 2007;74:52-62.

Czyż R: Badania nad czynnikami mogącymi mieć wpływ na udzielanie pierwszej pomocy osobie leżącej w miejscu publicznym. *Journal of Education, Health and Sport*. 2016;6(3):159-172.

Czyż R, Kwiaton M, Górniak I. Ocena poziomu wiedzy studentów wybranych polskich uczelni wyższych na temat zasad udzielania pierwszej pomocy osobie dorosłej w stanach nagłych. Assessment of knowledge about delivering first aid for an adult in emergency situations among students from selected Polish universities. *Journal of Education, Health and Sport*. 2016;6(7):399-410.

Deakin CD, Shewry E, Gray HH. Public access defibrillation remains out of reach for most victims of out-of-hospital sudden cardiac arrest. *Heart* 2014;100:619-23.

Einspruch EL, Lynch B, Aufderheide TP, Nichol G, Becker L. Retention of CPR skills learned in a traditional AHA Heartsaver course versus 30-min video self-training: a controlled randomized study. *Resuscitation* 2007;74:476-86.

Grasner JT, Lefering R, Koster RW, et al. EuReCa ONE—27 Nations, ONE Europe, ONE Registry A prospective one month analysis of out-of-hospital cardiac arrest outcomes in 27 countries in Europe. *Resuscitation* 2016;105:188-195.

Hubble M, Bachman M, Price R, Martin N, Huie D: Willingness of high school students to perform cardiopulmonary resuscitation and automated external defibrillation, *Prehospital Emergency Care*, Vol. 7, Nr 2, 2003, 219-224.

Kitamura T, Iwami T, Kawamura T, et al. Conventional and chest compression-only cardiopulmonary resuscitation by bystanders for children who have out-of-hospital cardiac arrests: a prospective, nationwide, population-based cohort study. *Lancet* 2010;375:1347-54.

Lynch B, Einspruch EL, Nichol G, Becker LB, Aufderheide TP, Idris A. Effectiveness of a 30-min CPR self-instruction program for lay responders: a controlled randomized study. *Resuscitation* 2005;67:31-43.

Monsieurs KG, Nolan JP, Bossaert LL, Greif R, Maconochie IK, Nikolaou NI, et al. European Resuscitation Council Guidelines for Resuscitation 2015: Section 1. Executive summary. *Resuscitation*. 2015; 95: 1–80.

Niles D, Sutton RM, Donoghue A, et al. Rolling Refreshers”: a novel approach to maintain CPR psychomotor skill competence. *Resuscitation* 2009;80:909-12.

- Nolan J, Soar J, Eikeland H. The chain of survival. *Resuscitation* 2006;71:270-1.
- Olejniczak D, Miciuk D, Religioni U.: Ocena stanu wiedzy studentów Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego na kierunku pielęgniarstwo na temat udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. *Piel ZdrPubl* 2013;3,2:101-110.
- Ośrodek Badania Opinii Publicznej (TNS OBOP), „Gotowość i umiejętności Polaków w zakresie udzielania pierwszej pomocy”, Warszawa 2003.
- Perkins GD, Travers AH, Considine J, et al. Part 3: Adult basic life support and automated external defibrillation: 2015 International Consensus on Cardiopulmonary Resuscitation and Emergency Cardiovascular Care Science With Treatment Recommendations. *Resuscitation* 2015.
- Perkins GD, Handley AJ, Koster KW, et al. European Resuscitation Council Guidelines for Resuscitation 2015 Section 2 Adult basic life support and automated external defibrillation. *Resuscitation* 2015.
- Plant N, Taylor K. How best to teach CPR to schoolchildren: a systematic review. *Resuscitation* 2013;83:415-21.
- Rasmus A, Balcerzak-Barzdo E, Sikorski T, Kołodziejczyk-Wojtczak D. Gotowość i umiejętności Polaków w zakresie udzielania pierwszej pomocy. *MedInten Rat* 2004;7:125-32.
- Rasmus A, Machała W, Samborska-Sablik A. Udział świadków zdarzenia w czynnościach resuscytacyjnych. *ZdrowiePubliczne* 2002;112:475-9.
- Roppolo LP, Pepe PE, Campbell L, et al. Prospective, randomized trial of the effectiveness and retention of 30-min layperson training for cardiopulmonary resuscitation and automated external defibrillators: The American Airlines Study. *Resuscitation* 2007;74:276-85.
- Savastano S, Vanni V. Cardiopulmonary resuscitation in real life: the most frequent fears of lay rescuers. *Resuscitation* 2011;82:568-71.
- Smith KK, Gilcreast D, Pierce K. Evaluation of staff's retention of ACLS and BLS skills. *Resuscitation* 2008;78:59-65.
- Starč B, Peacan M.: Training of medical students in resuscitation at the University of Ljubljana. *Resuscitation* 1996 Jul;32(1):19-22.
- Stroobants J, Monsieurs K, Devriendt B, Dreezen C, Vets P, Mols P. Schoolchildren as BLS instructors for relatives and friends: Impact on attitude towards bystander CPR. *Resuscitation* 2014;85:1769-74.
- Strzyżewska K, Mędrzycka-Dąbrowska W, Dąbrowski S, Basiński A. Ocena poziomu wiedzy studentów aglomeracji trójmiejskiej z zakresu udzielania pierwszej pomocy. *Anestezjologia i Ratownictwo* 2012; 6: 41-52.
- Sutton RM, Niles D, Meaney PA, et al. „Booster” training: evaluation of instructor-led bedside cardiopulmonary resuscitation skill training and automated corrective feedback to improve cardiopulmonary resuscitation compliance of Pediatric Basic Life Support providers during simulated cardiac arrest. *Pediatric critical care medicine: a journal of the Society of Critical Care Societies* 2011;12:e116-21.
- Sutton RM, Niles D, Meaney PA, et al. Low-dose high-frequency CPR training improves skill retention of in-hospital pediatric providers. *Pediatrics* 2011;128:e145-51.
- Ustawa o Państwowym Ratownictwie Medycznym z dn. z dnia 8 września 2006 r. Dz. U. 2006 nr 191 poz. 1410.
- Waalewijn RA, Nijpels MA, Tijssen JG, Koster RW. Bystander initiated actions in out-of-hospital cardiopulmonary resuscitation: results from the Amsterdam Resuscitation Study (ARRESUST). *Resuscitation* 2001;50:273-9.
- Wik L, Mykelbust H, Auestad BH, Steen PA. Twelve-month retention of CPR skills with automatic correcting verbal feedback. *Resuscitation* 2005;66:27-30.
- Wissenberg M, Lippert FK, Folke F, et al. Association of national initiatives to improve cardiac arrest management with rates of bystander intervention and patient survival after out-of-hospital cardiac arrest. *Jama* 2013;310:1377-84.
- Wiśniewski J, Majewski WD.: Ocena poziomu wiedzy nauczycieli szkół ponadgimnazjalnych w zachodniopomorskiem na temat pierwszej pomocy medycznej. *Ann Acad Med. Stetin* 2007;53:114-23.
- Wiśniewski J, Majewski WD. Ocena poziomu wiedzy nauczycieli szkół ponadgimnazjalnych w zachodniopomorskiem na temat pierwszej pomocy medycznej. *Ann AcadMedStetin* 2007;53:114-23.
- Wojczyk A.: Stan wiedzy studentów pielęgniarstwa na temat resuscytacji krążeniowo-oddechowej. *PU-HSP* 2015;9,2:7-11.

Woollard M, Whitfield R, Smith A, et al. Skill acquisition and retention in automated external defibrillator (AED) use and CPR by lay responders: a prospective study. *Resuscitation* 2004;60:17-28.

Woollard M, Whitfield R, Newcombe RG, Colquhoun M, Vetter N, Chamberlain D. Optimal refresher training intervals for AED and CPR skills: a randomised controlled trial. *Resuscitation* 2006;71:237-47.

Woźniak K, Jędrzejczyk M, Ozga D, Lewandowski B. Knowledge of students on providing premedical first aid. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017;7(8):1101-1112.

Yeung J, Meeks R, Edelson D, Gao F, Soar J, Perkins GD. The use of CIR feedback/prompt devices during training and CPR performance: A systematic review. *Resuscitation* 2009;80:743-51.

Zalewski T, Jędrzejek M, Adamczyk M, Kazimierczak A, Nikodemski T. Kids Safe Lives: Comparison of different CPR teaching methods in the framework of Safety Education program in Poland. *Resuscitation* 2017;11.012:e95.

Zapała E, Bała M, Jaeschke R. Resuscytacja podjęta przez przygodnego świadka zwiększa szanse uniknięcia powikłań neurologicznych. *Opracowanie na podstawie: Cardiopulmonary resuscitation by bystanders with chest compression only (SOS-KANTO), an observational study. MedPrakt* 2007;10:92-7.

УДК 796.015.12

**Салов В.Ю.**

*ЗКГУ им. М.Утемисова*

**Поляничко М.В.**

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта (Санкт-Петербург)*

## **СПОРТ В НАШИ ДНИ: АКТУАЛЬНОСТЬ И ЗНАЧЕНИЕ. SPORTS IN OUR LIFE. SIGNIFICANCE AND MEANING**

**Аннотация:** За время обучения в школе с первого по восьмой класс число здоровых детей снижается в три - четыре раза, а к концу обучения около восьмидесяти процентов выпускников имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Это данные только официальной статистики. Объясняется же это не только социально-экономическими проблемами, а, скорее, безграмотностью молодежи в вопросах программы «Здорового образа жизни», отсутствием правильной мотивации, направленной на гармоничное развитие личности и, как следствие, неправильной организацией досуга. Современный мир, с его бесконечной гонимостью стремительно развивающихся технологий, информационной лавиной СМИ, всегда доступным виртуальным пространством мировой сети Интернет и всё возрастающими запросами общества требует от человека огромных резервов времени, энергии и сил — как физических, так и психо-эмоциональных, постоянного интеллектуального развития, стрессоустойчивости, эмоциональной стабильности и готовности соответствовать всем этим высоким требованиям. Так какую роль занимает спорт в жизни современного общества, а особенно - среди молодежи? Что для них спорт — абстрактное понятие, несовместимое с действительностью из-за нехватки сил, времени и денег, форма проведения свободного времени и общения или жизненная необходимость? Исследование отвечает на вопросы почему в обществе, которое выбирает занятия физической культурой и спортом частью своей жизни, не будет места суицидам, депрессиям, снижению репродуктивного здоровья женщин, деградации и вымиранию.

**Ключевые слова:** спорт высших достижений, спорт для всех, мотивация, проблемы современного общества, саморазвитие, Олимпийское движение, здоровье, физическое и духовное развитие личности.

**Summary:** According to official statistics, during the first to eighth grade of school, the number of healthy children decreases by 3-4 times, and by the end of the school educational program, about 80% of graduates have some deviations in their health status. The number of smokers, alcohol users and drug-addicts is increasing. This is due not only to social and economic problems, but rather to the

illiteracy of youth in the issues of the "Healthy Lifestyle" program, the lack of proper motivation aimed at harmonious development of the individual and, as a result, by improper organization of leisure. The modern world, with its endless race of rapidly developing technologies, the information avalanche of the media, the always accessible virtual space on the Internet and the ever increasing demands of society, requires enormous reserves of time, energy and strength from every individual - both physical and psycho-emotional, incessant intellectual development, stress resistance, emotional stability and readiness to meet all these high requirements. So what role does sport play in the life of modern society, and especially among young people? What is sport for them - an abstract concept, incompatible with reality due to lack of energy, time and money, a form of spending free time and communication or a vital necessity?

The study answers questions why in a society that chooses physical education and sports to be a part of their life, will be no room for suicides, depression, women's reproductive health decrease and extinction.

**Key words:** Sport of higher achievements, sport for all, motivation, problems of modern society, self-development, Olympic movement, health, physical and spiritual personal development.

**Введение:** По данным официальной статистики нашей страны за время обучения в школе с первого по восьмой класс число здоровых детей снижается в 3-4 раза, а к концу обучения около 80% выпускников имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Увеличивается количество курящих, употребляющих алкоголь, наркотики. [1] Это объясняется не только социально-экономическими проблемами, а, скорее, безграмотностью молодежи в вопросах программы «Здорового образа жизни» и - как следствие - неправильной организацией досуга. «Кто не курит и не пьет, тот здоровеньким помрет» - так любят отшучиваться современные молодые люди на агитацию регулярно заниматься физической культурой и спортом и отказом от вредных привычек. Массовые спартакиады, соревнования, марафоны и другие всеобщие спортивные мероприятия, которые всю жизнь сопровождали в школе, институте и даже на работе наших родителей и считались престижными, ушли в прошлое.

Самыми рейтинговыми передачами телевидения стали - если не откровенно поощряющие, то - открыто пропагандирующие насилие и беспорядочные половые связи, «отдых» в прокуренных клубах, однополую любовь, употребление алкоголя и дорогих наркотиков как показатель избранности и полноценной, насыщенной жизни. Бессмысленно даже перечислять и называть все эти популярные и транслируемые на всю страну продукты медиа, потому что, неся сугубо развлекательный характер, они устаревают, не успев появиться, формируя у потребителя жажду получать новые и всё более изощренные формы искаженной действительности, но по содержанию - все одинаковы и не несут никакой здоровой идеи, общих идеалов, впитывая которые, зритель захотел бы не только получать очередную порцию «хлеба и зрелищ» - с каждым новым часом, проведенным у экрана, чувствуя себя еще более уставшим, чем перед просмотром, - а получил бы мотивацию и вдохновляющий пример на что-то созидательное. Заняться собой — развивая свою личность духовно и физически, и — как следствие — улучшая своим примером и поведением действительность вокруг себя. Эффект кругов по воде. Мы все в ответе не только за свою жизнь, но и за окружающих, кого — либо соблазняем и провоцируем на худшее, либо — вдохновляем своими идеалами, стремлениями, верой в хорошее, а главное — конкретными действиями.

Ведь отсутствие внешней цензуры — а в современном обществе часто употребляют выражение «свобода личности», забывая добавлять к нему ключевое понятие «личная ответственность» - приводит к отсутствию цензуры внутренней. Буквально несколько десятков лет назад, детей - будущее нации - воспитывали с четкой установкой «что такое хорошо, что такое плохо». И пусть в наши дни строки этого детского стихотворения кажутся наивными и несовместимыми с сумасшедшим ритмом современного мира, где главенствуют торгово — рыночные отношения и сумасшедший ритм жизни с лозунгом: «Успех? Это значит Успеть», они давали столь необходимую, отсутствующую сегодня у многих, закладку характера и жизненную установку, определяющую судьбу: существуют вещи дороже денег.

**Методы и организация исследования:** целью и задачей исследования было выявить, как такая ситуация сказывается на молодежи, которая всегда находится в поиске жизненных ориентиров и примера для подражания на студентах разных вузов, которые, в силу загруженности учебой и других обязательств не могли регулярно заниматься физической культурой и спортом и студентах Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им.П.Ф Лесгафта, большинство из которых — профессиональные

спортсмены (мастера спорта, тренера, чемпионы мира, Европы, Олимпийские чемпионы и т.д.), не представляющие своей жизни без регулярных физических нагрузок и спорта.

Понятие «система ценностей» считается формирующим, когда мы говорим о личности. Правда в том, что эта система есть у всех — пусть даже не всегда четко сформулированная, неосознанная, но она всегда проявляется в поступках, в отношении человека к жизни и к окружающим. Всемирно известный писатель и успешный сценарист Стивен Кинг смог уложить всю суть разного видения мира и отражения его человеком в одно предложение своей книги «Сердца в Атлантиде»: «Два человека смотрели сквозь прутья тюремной решетки: один видел грязь, а другой — звезды.» Противопоставление двух систем ценностей — ложной и правильной. Человек — это не внешние обстоятельства, а сила духа и его внутреннее к ним отношение. Но произошла так называемая «бархатная революция» подмены понятий в сознании. Скажем, отчаявшиеся врачи и законодатели, обеспокоенные ростом числа аборт в стране — особенно среди подростков, и — как следствие, снижением репродуктивного здоровья женщин, в качестве превентивной меры ввели в оборот понятие «безопасный секс» - запретить нельзя, повлиять невозможно, не предотвратить, так хотя бы снизить пагубные последствия, выбирая из двух зол меньшее. «Безопасный» - нейтральный, успокаивающий термин, за которым стоит слово «безответственный», формирующий из несовершеннолетнего гражданина идеального потребителя — никаких обязательств и обязанностей, только гонка за личным удовольствием.

Любопытно, что 20 февраля 1993г. в столичной газете «Советская Россия» был впервые опубликован так называемый «План Даллеса», получивший широкую огласку и до сих пор часто использующийся в СМИ идеологами разных мастей, чтобы наглядно продемонстрировать стадии деградации и план разрушения любого общества изнутри. Ален Даллес - директор ЦРУ (1953-1961) и идеолог «холодной войны», один из организаторов разведывательной деятельности против СССР, якобы еще в далеком 1945 составил такую послевоенную доктрину распада нашего общества: "Окончится война, все утрясется и устроится. И мы бросим все, что имеем: все золото, всю материальную мощь и оболванивание и одурачивание людей! Человеческих мозг, сознание людей способны к изменению. Посеяв там хаос, мы незаметно подменим их ценности на фальшивые и заставим их в эти фальшивые ценности верить. Как? Мы найдем своих единомышленников, своих союзников в самой России.

Эпизод за эпизодом будет разыгрываться грандиозная по своему масштабу трагедия гибели самого непокорного на земле народа, окончательного и необратимого угасания его самосознания. Например, из искусства и литературы мы постепенно вытравим его социальную сущность; отучим художников и писателей – отобьем у них охоту заниматься изображением и исследованием тех процессов, которые происходят в глубинах народных масс. Литература, театры, кино – все будет изображать и прославлять самые низменные человеческие чувства. Мы будем всячески поддерживать и поднимать так называемых художников, которые станут насаждать и вдалбливать в человеческое сознание культ секса, насилия, садизма, предательства – словом, всякой безнравственности.

Честность и порядочность будут осмеиваться и никому не станут нужны, превратятся в пережиток прошлого.

Хамство и наглость, ложь и обман, пьянство и наркоманию, животный страх друг перед другом и беззастенчивость, предательство, национализм и вражду народов – все это мы будем ловко и незаметно культивировать, все это расцветет махровым цветом. И лишь немногие, очень немногие будут догадываться или даже понимать, что происходит. Но таких людей мы поставим в беспомощное положение, превратим в посмешище, найдем способ их оболгать и объявить отбросами общества. Будем вырывать духовные корни, опошлять и уничтожать основы народной нравственности. Мы будем расшатывать таким образом поколение за поколением. Будем братья за людей с детских, юношеских лет, и главную ставку всегда будем делать НА МОЛОДЕЖЬ – станем разлагать, развращать и растлевать ее. Мы сделаем из нее циников, пошляков и космополитов. Вот так мы это сделаем!".

Исследователь и историк Н.Н Яковлев, хоть и часто ссылается на подобные его мысли в своих книгах [3], нигде не использует этот текст в том виде, в каком он знаком современным пользователям интернета, но справедливость и актуальность высказывания пугает, так как его действие видно повсюду.

В популярных социальных сетях, заменяющих сегодня многим живое общение, которые уже стали неотъемлемой частью и нормой времяпровождения, всё же иногда пробиваются и диаметрально противоположные призывы к отказу от пагубных для здоровья привычек,

разрушающих личность человека физически и духовно, например: «Если вы считаете, что должны попробовать в жизни всё, то тогда попробуйте быть верными, честными, трудолюбивыми и любящими», но несмотря на попытки популяризации спорта и тому вниманию, которое уделяется ему как средству воспитания гармонично развитой и здоровой личности, можно увидеть обратный процесс. Даже после внедрения физической культуры в обязательную образовательную программу университетов и школ, большинство молодых людей достаточно редко занимается спортом. При анализе факторов, влияющих на занятия физической культурой и выяснении причин, препятствующих этому, называют как отсутствие желания, так и недостаток свободного времени и денежных средств. Многие оправдывают первое полной невозможностью совместить активный образ жизни с работой и учебой. Ссылаются и на коммерческий характер спортивных учреждений: «Как можно заниматься спортом, когда на него элементарно не хватает ни денег, ни времени, ни сил?!»

Хотя более правдоподобной причиной является большое разнообразие и доступность заведений развлекательного характера: кафе, клубов, кинотеатров и тому подобных. Студенты их посещают, чтобы отдохнуть, однако, эффект получается обратный: после посещения таких учреждений организм истощается. Излишний шум негативно сказывается на слухе и служит причиной быстрой утомляемости. А человек, который даже немного гордится тем, что не курит, но при этом постоянно находится в компании курильщиков или в прокуренных помещениях, на самом деле лукавит, или того хуже — занимается самообманом, ведь так называемое «пассивное курение», когда табачный дым всё равно попадает в легкие, имеет такой же пагубный, разрушительный эффект на организм. Вот и получается парадокс: почему же, зная о вреде организму и негативных последствиях, являющихся результатом такого времяпровождения, молодые люди всё равно осознанно выбирают ущерб своему здоровью вместо перспективного будущего? Одной из причин является общение с друзьями и новые знакомства. Еще в древние века Аристотель назвал человека «социальным животным», которому для внутреннего равновесия необходимо общение. Раньше спорт для молодежи мог служить как стимулом продвижения внутри определенной социальной группы, так и средством отдыха от умственных нагрузок, развлечением, возможностью «показать себя», сейчас же эти средства оздоровления и развития личности заменены на способствующие деградации и разрушению привычки, которые выдаются и преподносятся как нормы современной действительности, не просто дань моде, но неизбежность — никому не хочется считаться «белой вороной», а дурной пример, как известно, заразителен. [2]

К тому же, наш XXI век - век стремительных изменений, поиска новых идеалов и ценностей, научно-технических революций. Людям необходимо уметь подстраиваться под стремительно меняющиеся условия жизни, которые требуют активности, здоровья, сил. Это особенно актуально именно для молодежи, которая проходит свое становление в сложных условиях ломки старых ценностей и формирования новых социальных отношений. Современный молодой человек должен быть готов физически и морально к огромному потоку новых знаний, которые он постоянно получает из многочисленных источников. Он должен уметь быстро реагировать на изменения и уметь рассчитывать свои силы, свое время. Освоение современных учебных программ, например, для студентов вузов сопряжено со значительным нервно-психическим напряжением.

И тут нужно уметь анализировать и делать правильный выбор: с одной стороны, современная мода диктует спортивный стиль на здоровое тело, стройную фигуру, энергичность, а это требует времени и сил. С другой — мы видим стремительное развитие интернет коммуникации: средства связи больше не считаются роскошью, скорее, данностью и необходимостью, неотъемлемой частью современного мира, поэтому различные социальные сети и виртуальные сайты клубов по интересам не просто заменяют людям живое общение, но и способствуют развитию сидячего образа жизни, который отрицательно влияет на любой организм, тем более молодой. В результате получается, что никто не будет отрицать, как положительно сказываются систематические занятия физкультурой и спортом на повышение работоспособности — как физической, так и умственной, что они являются превентивной мерой от многих заболеваний [4], но не у многих хватает сил и желания перейти от слов к делу, не просто захотеть изменить свою жизнь в лучшую сторону, но систематично работать на результат. Выбрать не то, что легче, привычнее и проще, а предпринять реальные шаги для того, чтобы в повседневной жизни всегда находилось место для рациональной организации своего бюджета времени, внутренней дисциплины, собранности, быстроты оценки ситуации, способности спокойно пережить неудачу - и даже поражение, умения достигать поставленных



целей. Качества, знакомые организованным, целеустремленным людям, ценящим своё здоровье, время и силы, а потому выбирающих спорт.

И очень важную роль в сознательном выборе заниматься спортом играет мотивация.[5]

Древние греки, основатели Олимпийских игр, заложившие основы современной спортивной системы, имели в своем лексиконе понятие "калокогатии", то есть гармоничного сочетания физического и духовного развития человека. Они понимали, что для полноценного развития человеку недостаточно быть физически сильным, сила духа имеет не меньшее, если не большее значение.

А само слово «мотивация» происходит от латинского глагола «moveo», что означает «двигать». Получается, мотивация - это психоактивный процесс, который движет и управляет человеком ради достижения какой-то определенной цели.

Мотивация для занятия спортом — еще более сложный вопрос, чем сам тренировочный процесс. Когда мы смотрим на достижения великих спортсменов, ошибочно кажется, что они добились побед и признания благодаря таланту, мастерству и физической силе. Но спорт высших достижений — это, в первую очередь, характер и сила воли. Ни один из них не достиг бы своих персональных вершин без упорства и железной выдержки: когда слово «хочу» заменяется на «надо» и никакие отговорки не действуют. Мотивация работает одинаково как в спорте высших достижений, так и в массовом, так называемом «спорте для всех» - международной программе Олимпийского комитета, главной целью которой является оздоровление населения, заинтересованность в активном образе жизни.[6]

Мотивация - начало любой победы, и жизненной, и спортивной. Если человек не настроился на упорный, систематический и длительный труд, суть которого — подняться на один раз больше, чем упал (и быть готовым к тому, что «падать» придется много), то одного желания добиться цели и победить хватит ненадолго. Откуда берутся семикратные чемпионы мира, двух, а то и трех-кратные Олимпийские чемпионы? Казалось бы, добившись поставленной цели можно расслабиться, ведь персональный олимп покорен, высота взята, а медаль или кубок служат тому доказательством. Но правильная мотивация, направленная на то, чтобы человек всегда развивался и двигался вперед, создает правильную картину видения мира: «Не пытайся быть лучше других — всегда будь лучше себя вчерашнего», ведущую к непрерывному поиску и покорению всё новых вершин.

Но даже при длительном и продуктивном занятии спортом наступает так называемый «период разлома», который характеризуется низким уровнем мотивации. К его признакам можно отнести следующие проявления:

- Жалость к себе, лень, самооправдание усталостью или плохим самочувствием, что ведет к неполноценной выкладке в тренировочном процессе
- Утрата ощущения драйва и новизны от тренировок, как следствие - отсутствие удовольствия от тренировочного процесса, когда занятия больше напоминают скучную, привычную рутину, нежели заряжают энергией и радостью, которую обычно дарили систематические занятия спортом
- Сокращение продолжительности тренировок — в виду вышесказанного, в результате человек начинает выкладываться меньше положенного.

Период разлома — закономерное следствие, который рано или поздно наступает в жизни каждого человека, выбирающего регулярные занятия спортом и физической культурой частью своей жизни. Этого ожидаемого периода не нужно бояться или унывать, а удвоить усилия, чтобы успешно пережить. В «период разлома» нужно помнить о том, что хотя спортом пытается заниматься множество людей, реального успеха (неважно, выступает ли его показателем завоевание олимпийской медали или просто стремление хорошо выглядеть, быть подтянутым, активным и хорошо себя чувствовать 365 дней в году) добиваются лишь очень немногие, те, кто сумел преодолеть этот период разлома, когда слово «хочу» заменяется словом «надо». Настоящую мотивацию отличает то, как спортсмен сумел пережить период разлома, со всеми вытекающими страхами, болезнями и неудачами, как он справился и продолжил следовать поставленной цели и дальше. Самые сильные люди, как правило, те — кого неудачи и поражения не сломали, а закалили. Заставили еще упорнее верить в свои мечты и преследовать поставленные задачи. Можно ссылаться на плохую генетику, неправильный обмен веществ и слабое здоровье, а можно сделать над собой усилие и начать работать над собой, не «завтра» или «со следующего понедельника», а задаться целью, верить в себя, и делать, делать, делать. Тогда успех гарантирован.

Источником мотивации могут служить истории других людей, добившихся чего-то, вопреки всему.

Например, прошедшие в городе Сочи Зимние Олимпийские игры (Winter Olympics 2014) показали, с каким интересом и участием мировая общественность следила за выступлениями любимых спортсменов, вновь возрос интерес к занятиям физической культурой и спортом. Катки, фитнес-клубы, стадионы и спортивные площадки снова становятся местом встречи, замещающая прокуренные кафе, ночные клубы или просто «домашний досуг» с пивом у телевизора.

Результаты исследования и их обсуждение: в стенах старейшего вуза по физической культуре — Национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта непрерывно ведется научно — исследовательская работа. Только в декабре прошлого года прошел XX международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех», посвященный 120-летию со дня основания вуза. В апреле этого года, в честь 180-летия со дня рождения П.Ф.Лесгафта, пройдет Открытая региональная межвузовская конференция молодых ученых с международным участием «Человек в мире спорта», где так же будут заслушиваться и обсуждаться доклады на тему роли физической культуры и спорта в современном мире и его влиянии на общество. Действующий Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и принятая «Национальная доктрина образования» рассматривают занятия физической культурой и спортом как одно из средств эффективного решения социально-экономических задач общества, профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержки высокой умственной и физической работоспособности молодежи, воспитания патриотизма, подготовки молодежи к защите Родины.

Выводы: Физическая культура и спорт — хотим мы того или нет — формирует жизнь каждого человека — своим наличием или отсутствием.

Поэтому в обществе, которое выбирает занятия физической культурой и спортом частью своей жизни, не будет места суицидам, депрессиям, снижению репродуктивного здоровья женщин, деградации и вымиранию.

### Литература:

1. Савина Л. Н. К вопросу о состоянии здоровья современных российских школьников./ Известия Пензенского ГПУ им. В.Г. Белинского, № 14 (18) 2009. с. 88 - 91
2. Никонова А. В., Шаймарданова Л.Ш. Заинтересованность молодежи в спорте./ Научный журнал «Novainfo», №55-3, 30.11.2016
3. Николай Николаевич Яковлев. ЦРУ против СССР./ М., изд. "Правда", 1983 г.
4. В. Гошек, М. Ванек, Б. Свобода. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности: психология и современный спорт (Теоритические предпосылки). Спортивный психолог, № 2 (14) 2008, 01.05.08, С.83-92
5. Шаболтас, А.В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте: дис. канд. психол. наук / А.В. Шаболтас. - СПб., 1998. с. 184
6. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2010. ISBN 978-5-91180-928-7 с.37 — 40

### References:

1. Savina LN Health of modern Russian schoolchildren. / Izvestiya Penzenskogo NPU of V.G. Belinsky, No. 14 (18) 2009. p. 88 - 91
2. Nikonova A. V., Shaymardanova L.Sh. Interest of youth in sports. / Scientific journal "Novainfo", №55-3, 30.11.2016
3. Nikolai Nikolaevich Yakovlev. CIA against the USSR. / M., Pravda, 1983.
4. Goshek, V. Success as the motivational factor of sports activity: psychology and modern sports (Theoretical premises) / V. Goshek, M. Vanek, B. Svoboda. Sports psychologist, № 2 (14) 2008, 01.05.08, P.83-92
5. Shaboltas, A.V. Motives for playing sports of higher achievements in adolescence: dis. Cand. Ps. Sciences / A.V. Shaboltas. - St. Petersburg, 1998. - 184 p.
6. Ilyin, E.P. Psychology of sports / E.P. Ilyin. - St. Petersburg: Peter, 2010. ISBN 978-5-91180-928-7 p.37-40

**Polyanychko M.V.** candidate of pedagogical sciences, [marias777@rambler.ru](mailto:marias777@rambler.ru)

## **ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕКТРОННОГО УЧЕБНОГО ПОСОБИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ И ВУЗЕ**

**Введение.** Проблема исследования заключается в противоречии между необходимостью внедрения электронного учебника в учебный процесс по физическому воспитанию школьников для формирования их теоретических и практических знаний умений и навыков, и недостаточным научно-методическим обоснованием механизма реализации этого процесса в рамках школьной, вузовской системы уроков.

**Цель исследования** - теоретически и экспериментально обосновать условия успешного применения электронного учебного пособия «физическое воспитание» в процессе физического воспитания студентов и школьников.

Перед работой были поставлены следующие **задачи**:

1. Определить научно-теоретические предпосылки использования информационных технологий в физическом воспитании учащейся молодежи
2. Изучить особенности построения учебного процесса в общеобразовательных школах и высших учебных заведениях гг. Актобе и Атырау и их реализацию.
3. Выявить специфику использования информационных технологий в физическом воспитании студентов вузов и школьников общеобразовательных школ
4. Экспериментально обосновать эффективность использования информационных технологий в учебном процессе по физическому воспитанию в общеобразовательной школе и высшем учебном заведении

### **Методология и организация исследований.**

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования**: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; анкетный опрос; анализ документальных материалов; метод определения умственной работоспособности; психологические методы исследования; контрольные испытания; методы математической статистики; педагогический эксперимент. За период исследования вся экспериментально-опытная работа осуществлялась на базе Актюбинского регионального государственного университета им. К.Жубанова, Атырауского государственного университета им.Х.Досмухамедова, Атырауского института нефти и газа, в общеобразовательных школах № 51, 30,36 г.Актобе. В исследованиях приняло участие 30 преподавателей физической культуры, 520 студентов и 400 школьников.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ научно-методической литературы (В.И.Баюров,2004, Ю.А. Орлова, 2009, Л.В.Митенкова , 2004, Е.В.Хока, 2006, С.Н.Фролов, 2007, П.К. Петров, 2004, А.И. Федоров, 2003) позволил сделать заключение, что научно-теоретическими аспектами проблемы использования информационных технологий в физическом воспитании учащейся молодежи являются следующие:

- противоречие между необходимостью формирования информационно-коммуникационной физкультурной среды для использования информационных технологий в физическом воспитании учащейся молодежи и недостаточной реализацией этого процесса на практике физического воспитания. Разрабатываемые электронные средства обучения часто реализуются в недостаточной гармоничной взаимосвязи с самим ходом учебного процесса. Для решения этой проблемы необходимо при разработке электронных учебников или других информационных технологий предусмотреть, чтобы с одной стороны сам ход занятия был соответствующим образом адаптирован для достижения эффекта от использования такого пособия, а само пособие должно поддерживать те режимы обучения, для которых его используют.

- противоречие между необходимостью при реализации информационных технологий в учебный процесс по предмету «физическая культура» повысить эффективность развития

физических способностей, двигательных умений и навыков и отсутствием требований к специализированным электронным средствам обучения по основам видов спорта для общеобразовательной школы, которые позволили бы на принципиально новом уровне решать образовательные, оздоровительные, воспитательные и прикладные задачи. Для решения этой проблемы необходимо содержание электронных учебных и других информационных технологий наполнять соответствующими дидактическими средствами, методами, техническими условиями, которые позволили бы акцентировать усилия на этих аспектах.

- противоречие между необходимостью формирования информационной культуры педагога и учащегося для реализации информационных технологий и недостаточно рационально избираемой преподавателем модели реализации учебного процесса по физическому воспитанию. Для решения этой проблемы преподавателю необходимо разрабатывать микромодель взаимосвязи воздействия элементов применяемой информационной технологии с конечными результатами деятельности студентов, т.е. с их профессионально-педагогическими знаниями, навыками в рамках границ изученных тем.



*Рисунок 1 - Концептуальная схема реализации авторской концепции использования информационных технологий в физическом воспитании*

Системный анализ результатов передового опыта специалистов физической культуры, описанного в научно-методической литературе, личный опыт в качестве преподавателей высшей школы позволил нам разработать **авторскую концепцию использования информационных технологий в физическом воспитании учащейся молодежи.**

*Использование информационных технологий в физическом воспитании учащихся может быть осуществлено при создании в образовательном учреждении (школа, вуз) информационно-коммуникационной физкультурной среды - совокупности условий, способствующих возникновению и развитию процессов учебного информационного взаимодействия между обучаемым (студентом, школьником), преподавателем и информационными технологиями (программы ЭВМ, электронные учебники), формированию познавательной активности обучаемого (студента, школьника) при условии наполнения компонентов среды предметным содержанием.*

В постановке учебного процесса по физическому воспитанию студентов-биологов нами выявлены определенные противоречия, которые заключаются в следующем:

- в связи с непогодными условиями при переходе в спортивный зал не соблюдается взаимозаменяемость средств и методов, в результате чего не реализуются поставленные задачи, которые необходимо решать при прохождении таких разделов «бег на средние и длинные дистанции». Следствием этого является низкий уровень развития выносливости студентов;

- большая загруженность спортивного зала приводит к невысокой моторной плотности, в результате чего кумулятивный эффект от проведенных занятий снижается и динамика уровня физического потенциала студентов падает. Также нарушается «эффект последствия» физических нагрузок;

- преподавателями почти не применяются информационные технологии в реализации запланированного материала;

- среди форм организации профессионально-прикладной физической подготовки, согласно концепции физкультурного воспитания студентов, не находят должного применения самостоятельные занятия физическими упражнениями, что приводит к недостаточному двигательному объему двигательной деятельности студентов.

Анализ приведенных выше данных позволяет выделить следующие направления для оптимизации физической подготовленности студентов.

А) Необходимо внедрение информационных технологий проведения занятий для повышения уровня физической подготовленности школьников и студентов.

Б) Предусмотреть при разработке комплексов упражнений их направленность на совершенствование умственной работоспособности школьников и студентов.

В) Учитывая, что на занятиях с одной стороны, преподаватели должны реализовывать теоретический и практический разделы программы, а с другой стороны, школьники и студенты не успевают адаптироваться и усваивать предложенный им материал за отведенное им время, есть необходимость внедрения в учебный процесс электронных учебных пособий по предмету «физическая культура».

Г) Необходимо взаимосвязать последовательность прохождения программного материала по предмету «физическая культура» со структурой и содержанием электронного учебного пособия в направлении эффективного решения школьниками и студентами цели и задач, поставленных в программе по физическому воспитанию.

Разработанное нами электронное учебное пособие по предмету «физическая культура» предлагает по 7 модулям (спринт, бег на средние и длинные дистанции, прыжки в длину с разбега, метание малого мяча, гранаты, баскетбол, волейбол, гимнастика) лекционный, практический материал, тестовые задания, самостоятельную работу, видеоматериалы, дополнительные материалы (по различным видам спорта).

Эффективность работы с электронным учебным пособием заключается в следующем:

- преподаватель и студент, школьник знает последовательность изучения программного материала;

- после самостоятельного изучения студентом, школьником предлагаемого материала у них формируются теоретические умения, знания, зрительные представления об изучаемом двигательном действии (т.е. элементы «видеомоторной тренировки»).

Важным разделом является реализация рефлексии обучаемых. Т.е. студент, школьник сам оценивает освоение им предлагаемого для обучения двигательного действия. На наш взгляд, такой подход в обучении позволяет осмысленно осваивать обучаемому технику двигательного действия.

Предлагаемые «видеоматериалы» позволяют обучаемым зрительно воспринимать динамику техники выполнения двигательных действий.

Технология внедрения электронного учебника по предмету «Физическая культура» в учебный процесс заключается в следующем. На одном из трех часов занятий в неделю учащиеся, студенты по 25 минут работают в электронном классе с данным учебником. Здесь у них должны формироваться теоретические знания по программному материалу, зрительные ощущения по выполнению двигательных действий (при ознакомлении с методикой выполнения упражнений). В спортивном зале при непосредственном выполнении упражнений сложившиеся у учащихся зрительные ощущения постепенно превращаются в двигательные навыки по их реализации в практике физического воспитания.

Использование электронного учебного пособия по предмету «Физическая культура» в школе позволило добиться следующих позитивных результатов:

- разработана взаимосвязанная реализация запланированного материала по предмету «физическая культура» с содержанием электронного учебного пособия;

- минимизация разницы в оценке учителями физической культуры и учащимися выполнения последними техники «низкий старт», что свидетельствует об улучшении технической подготовленности учащихся;

- повышение уровня теоретической, физической и технической подготовленности учащихся;

- изменение мнения о позитивном влиянии внедрения электронного учебного пособия в учебный процесс по предмету «физическая культура» на уровень их физической, теоретической и технической подготовленности.

В результате проведенного исследования нами в высших учебных заведениях и общеобразовательных школах гг. Атырау и Актобе была реализована наша авторская концепция, суть которой заключалась в создании информационно-коммуникационной физкультурной среды. Она должна включать в себя следующие составляющие:

- участники этой среды – преподаватели, студенты, школьники;

- компоненты среды – электронное учебное пособие, информационные технологии (программы ЭВМ, мультимедиа), взаимосвязь информационных технологий с программным материалом, с задачами школьной, вузовской программы; алгоритм работы школьников, студентов с информационными технологиями;

- ожидаемые результаты – для преподавателей – эффективная взаимосвязь теоретического и практического разделов материала; для студентов, школьников – повышение уровня теоретической, физической технической подготовленности; формирование познавательной активности обучаемых.

### **Литература:**

1. Баюров В.И. (2004). Информационные технологии в системе олимпийского образования студенческой молодежи: автореф... канд.. пед. наук: 13.00.04. – Москва.– 24 с.

2. Орлова Ю.А. (2009). Современные информационные технологии как средство повышения подготовки будущих менеджеров в вузах физической культуры: автореф... канд.. пед. наук: 13.00.08. – Волгоград.– 24 с.

3. Митенкова Л.В. (2004). Использование компьютерного комплекса в образовательном процессе по дисциплине «физическая культура»: автореф... канд.. пед. наук: 13.00.04. – Санкт-Петербург.– 23 с.

4. Хока Е.В. (2006). Современные информационные технологии в управлении деятельностью спортивной школы: автореф... канд.. пед. наук: 13.00.04. – Сургут. – 23 с.

5. Фролов С.Н. (2007). Диагностика соревновательной деятельности на основе компьютерной методики оценки технико-тактических показателей в водном поло: автореф... канд.. пед. наук: 13.00.04. – Москва. –24 с.

6. Петров П.К. (2004). Система подготовки будущих специалистов физической культуры в условиях информатизации образования: автореф... канд.. пед. наук: 13.00.04. – Ижевск– 24 с.

7. Федоров А.И. (2003). Спортивно-педагогическая информатика: теоретико-методологические аспекты информатизации системы подготовки специалистов по физической культуре и спорту: Монография. – М.: Теория и практика физической культуры. –448 с.

Тиссен П.П.

*Оренбургский государственный педагогический университет*

## **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ И ОЦЕНКИ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Аннотация.** В статье представлены теоретические измышления автора по совершенствованию системы формирования и оценки универсальных учебных действий в процессе физкультурного образования обучающихся. Рассматриваются методические особенности формирования регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий на уроках физической культуры. Обсуждаются проблемы образовательных достижений в оценивании учащихся и возможные пути их решения.

**Ключевые слова.** Физкультурное образование, универсальные учебные действия, система оценивания, оценка достижений планируемых результатов.

Одной из актуальных проблем совершенствования процесса физкультурного образования в России на современном этапе является поиск эффективных методик формирования и оценивания универсальных учебных действий (УУД) обучающихся на уроках физической культуры. В научно-методической литературе выделяют регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные действия, сформированность которых отражает достижение метапредметных результатов освоения содержания физкультурного образования [1, 3].

В широком понимании «универсальные учебные действия» необходимо рассматривать как умение учиться, то есть как способность учащихся к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта (А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская),

В более узком понимании термин «универсальные учебные действия» определяют как совокупность способов действия учащихся, обеспечивающих его способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений (Милованова Н.Г.).

По отношению к физкультурному образованию, мы рассматриваем УУД как совокупность способов освоения двигательных действий, обеспечивающих способность учащихся к самостоятельному усвоению новых знаний, двигательных умений и навыков, составляющих основу физкультурного самосовершенствования.

Регулятивные универсальные учебные действия отражают способность справляться с жизненными задачами; планировать цели и пути их достижения и устанавливать приоритеты; контролировать своё время и управлять им; решать задачи; принимать решения и вести переговоры [1].

Среди основных условий успешного формирования регулятивных действий на уроках физической культуры мы выделяем:

1. Использование групповых форм работы при выполнении какого-либо задания (скажем при совершенствовании двигательного действия).
2. Совместное планирование, осуществление, обсуждение и оценивание самостоятельной работы учащихся.
3. Активизацию самостоятельности действий учащихся при выполнении учебного задания при сохранении учителем за собой функции постановки общей учебной цели и оказание помощи в случае необходимости.
4. Инициацию внутренних мотивов школьника на самостоятельную физкультурно-спортивную деятельность вне учебного процесса.

Познавательные универсальные учебные действия представляют собой систему способов познания окружающего мира, построение самостоятельного процесса поиска, исследование и совокупность операций по обработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации [1].

Условиями формирования познавательных УУД на уроках физической культуры, на наш взгляд, могут быть:

1. Учет возрастных особенностей при выполнении индивидуальных заданий.
2. Организация проектных форм деятельности (подготовка группой учащихся внеурочного спортивного мероприятия, совместное проведение научного исследования, и т.п.).
3. Широкое использование информационно-коммуникативных технологий при выполнении домашних заданий (конструирование двигательного действия, поиск нужной информации при выполнении индивидуального проекта и т.п.).
4. Освоение основ смыслового чтения (умение выделять «главное» в прочитанном тексте).
5. Целенаправленное изучение спортивной терминологии (с целью формирования основ знаний в области спортивной подготовки).

Коммуникативные универсальные действия отражают умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми [1].

Среди условий формирования коммуникативных универсальных учебных действий на уроках физической культуры можно выделить:

1. Организацию совместной групповой деятельности школьников (интеллектуальный штурм, эстафеты, элементы соревновательной деятельности, подвижные игры).
2. Использование учебного сотрудничества (работа в парах или тройках, групповые действия в эстафетах, коллективная работа в спортивной команде, дискуссии на заданную спортивную тему и т.п.).
3. Совместное обсуждение и поиск решения поставленной проблемы.
4. Использование преимущественно демократического стиля общения учителя с учащимися.

Основной проблемой организации урока физической культуры при формировании УУД является снижение его моторной плотности.

В этой связи, можно выделить следующие рекомендации:

1. При обучении двигательным действиям широко использовать метод сопряженного воздействия.
2. Для сокращения времени на подготовку к выполнению двигательного действия использовать упражнения комплексного характера.
3. Рационально организовывать учебную деятельность учащихся на протяжении всего урока [2].

Чтобы обеспечить эффективность формирования универсальных учебных действий учащихся необходимо этот процесс строить таким образом, чтобы учащиеся включились в контрольно-оценочную деятельность, приобретая, таким образом, умения и навыки самооценки собственных достижений в сфере физической культуры и спорта.

Анализ научно-методической литературы [4,6], данные опроса учителей физической культуры Оренбургской области (всего было опрошено 67 учителей), собственный педагогический опыт работы, позволяет сегодня обобщить некоторые наработки ученых и практиков по оценке метапредметных результатов, достигаемых в процессе физкультурного образования.

В настоящее время предлагается оценивать сформированность универсальных учебных действий по итогам проектной деятельности.

Вариантов проектной деятельности может быть много, например:

- ▶ а) письменная работа (эссе на спортивную тему, реферат, аналитические материалы, отчёты о проведённом спортивном мероприятии, стендовый доклад и др.);
- ▶ б) творческая работа (сделать компьютерную графику двигательного действия, сделать рисунок или выучить песню на спортивную тему и т.п.)
- ▶ в) создать материальный объект (разработка спортивного тренажера, эскиз спортивного городка);
- ▶ г) создание социальных проектов, которые могут включать как тексты, так и мультимедийные продукты (видеоряд по сдаче норм комплекса ГТО; разработка спортивного праздника);



► д) практическая работа (составление комплекса упражнений утренней гимнастики, подготовка и проведение части урока или тренировочного занятия, организация туристического похода, поиск путей совершенствования элемента двигательного действия).

При этом сформированность универсальных учебных действий можно оценивать следующим образом:

- познавательных действий - по способности учащихся к самостоятельному приобретению знаний, постановке проблем и выработке способов их решения и т.п.;

- регулятивных действий - по способности учащихся самостоятельно планировать и управлять своей познавательной деятельностью во времени, определять ее содержание, внедрять в практику и обрабатывать полученные результаты;

- коммуникативных действий - по способности ученика ставить вопросы перед учителем (например: где взять учебный материал по какому-либо заданию или к кому лучше обратиться по данному вопросу?); по способности привлечь и заинтересовать одноклассников к правильному решению проблемы (вместе с ними отрабатывать различные способы решения проблемы, выявлять их эффективность); по способности ученика аргументированно выражать свои мысли в ответах на поставленные учителем вопросы.

Окончательным этапом оценки УУД является определение уровней их сформированности (низкий, базовый или повышенный), которые могут быть переведены в баллы или отметку. Например, на повышенном уровне все задания выполняются учеником самостоятельно, демонстрируется свободное владение проектом и выражается отметкой «5». На базовом уровне все вышеозначенные задания выполняются учеником самостоятельно, но с опорой на помощь учителя и выражается отметками «3» или «4». Низкий уровень, задание не выполнено выражается отметкой «2».

В заключение необходимо отметить, что представленные примеры формирования и оценки универсальных учебных действий отражают лишь некоторые аспекты совершенствования целостной системы физического образования учащихся. Несомненно, эта работа требует дальнейшего детализирования и проработки.

### **Литература:**

1. Асмолов, Г.В. Формирование универсальных учебных действий в Ф79 основной школе: от действия к мысли. Система заданий: пособие для учителя / [А. Г. Асмолов, Г. В. Бурменская, И. А. Володарская и др.] ; под ред. А. Г. Асмолова. — М.: Просвещение, 2010. — С. 159.
2. Коровин, С.С. Дидактические основы физического образования: Учебно-методическое пособие / С.С.Коровин, П.П.Тиссен, Н.В.Мишнаевский. — Оренбург: Издательство ОГПУ, 1999. — 155 с.: ил.
3. Милованова, Н.Г. От общеучебных умений и навыков к формированию универсальных учебных действий. Методические рекомендации./Н.Г.Милованова, В.Н.Прудаева. — Тюмень: ТОГИРРО, 2008. — 28 с.
4. Муштавинская, И.В. Современная оценка образовательных достижений учащихся: Методическое пособие / Науч. ред.: И. В. Муштавинская, Е. Ю. Лукичева. — Санкт-Петербург: КАРО, 2015. — 304 с.
5. Фишман, И.С., Голуб Г.Б. Ф68 Формирующая оценка образовательных результатов учащихся: Методическое пособие. / И.С.Фишман, Г.Б.Голуб - Самара: Издательство «Учебная литература», 2007. - 244 с.

## ПЕРСПЕКТИВЫ АКМЕОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Реформирование системы образования в России и странах СНГ ставит перед преподавателями вузов новые, но достаточно сходные задачи, так как ресурсы технические не могут быть единственным резервом материального и общественного прогресса.

И в достижениях, и в провалах все чаще отмечают в качестве главной причины действие «человеческого фактора». Именно люди с их профессиональными умениями теперь становятся главной ценностью. Не удивительно, что промышленно развитые страны создают специальные программы поиска и ранней специализации учащихся школ, готовя для себя будущую интеллектуальную элиту. Помимо этого идет процесс «утечки кадров» или «вымывания мозгов», когда зарубежные вузы или фирмы организуют стажировки, выдают гранты, скрытой целью которых является переманивание в свои страны перспективных студентов из стран третьего мира и республик на постсоветском пространстве.

Эта проблема имеет много сторон, но главной нам представляется то, что международные фонды могут искусственно занижать рейтинги российских и казахстанских вузов, что влияет на оценку своих жизненных перспектив наиболее талантливой частью нашего студенчества. Тем самым борьба за сбережение и развитие интеллектуального потенциала новых поколений становится важной общенародной задачей.

Ученые-психологи почти сто лет тому назад пришли к выводу о том, что человеку важно быть не только материально благополучным. Человек – это личность. Он нуждается в положительной оценке своих возможностей и достижений со стороны окружающих его людей не только как специалист-исполнитель, но и как творец. Эта задача решается акмеологией, комплексной наукой, исследующей закономерности становления и развития личности взрослого человека, как творца, созидającego не только материальные и духовные ценности, но и самого себя, как творческую и самодостаточную личность.

Для системы образования акмеология нужна, так как именно она дает ответы на вопросы, связанные с решением принципиально новых задач, способствует ориентировке специалиста-профессионала в ситуациях неопределенности. Безусловно, современное высшее образование уже давно ориентируется на подготовку профессионально компетентных, раньше их просто называли «образованными», людей. Однако сейчас это уже не достаточно для того, чтобы соответствовать требованиям новых отраслей производства.

Общие задачи акмеологии и психодидактики.

Акмеология изучает процесс развития, то есть появления новых качеств личности, которые являются не прямым результатом организованного обучения. Они выступают как побочный продукт – не прямой результат этого обучения, в котором все больше времени отводится на самостоятельную работу студентов вуза. В этом плане педагогической акмеологии наиболее близка по своим задачам психодидактика. В перспективе возможно создание такой подотрасли, как акме-дидактика, основной задачей которой будет выявление личностного потенциала обучаемых, как основания для выбора и эффективного применения вариантов акме-технологии.

Содержательная специфика предмета акмеологии определена в работах А.А. Деркача [1], В.Г. Зазыкина [3], Н.В. Кузьминой [5;6] и др.

Само понятие «акме» означает «вершинный уровень развития». Акмеология изучает не только одно лишь успешное развитие, но и задержанное развитие, возможности его компенсации в учебном процессе вуза. Вузовские преподаватели со стажем без труда могут припомнить такого студента или студентов, которые начинали прибавлять в учебных успехах от курса к курсу. Конечно, нам приятно, что это мы помогли такому студенту распрямиться, как личность, поверить в свои умственные возможности, получить подтверждение его первичного профессионального самоопределения. Однако кто-то до этого момента прямо или косвенно поспособствовал тому, что студент не верил в свои способности, не учился так хорошо с самого начала.

Особенности предмета педагогической акмеологии наиболее полно представлены в работах Н.В. Кузьминой [6]. Педагогическая акмеология, как отрасль акмеологии, изучает все варианты развития в образовательном процессе: сверхнормативное, нормативное, задержанное. Изучаются его варианты и предпосылки – система внутренних и внешних условий, способствующих саморазвитию свойств личности, ценных для процесса образования и воспитания личности обучаемых.

Диапазон развития. Мы считаем, что существуют в каждом возрасте перспективы или акмеологические предпосылки развития личности, как условия, которые можно как выявить и поддержать, так и заблокировать, в том числе и специально.

Нам много раз приходилось сталкиваться с подобными ситуациями, когда страх и неверие в свои возможности оказывается внушенным, навязанным ребенку или студенту кем-то, который по какой-либо причине не хотел правильно объяснить трудные вопросы, а просто объявил ученика неспособным. В российских губернских центрах нет и вероятно не будет таких конкурсов в вузах, как в столицах, поэтому надо работать и с теми студентами, у которых акмеологические предпосылки личностного развития были скованы, остановлены в их росте до прихода в наши вузы.

Не надо думать, что только авторитарные педагоги могут подрывать веру обучаемых в свои учебные и профессиональные перспективы. Однако роль такого, как говорят, «традиционного» обучения не следует преуменьшать.

Личность может не только стремиться к акме, но и проделывать противоположный путь. Он обозначается греческим термином «катэ», обозначающим падение. При этом катэ-развитие вовсе не обязательно идет по «собственному желанию» студента. В педагогической психологии есть объяснение такого результата, связанное с формированием феномена «выученной беспомощности». Так, если человеку давать задачи, с которыми он заведомо не может справиться (да еще выражать удивление по поводу того, что он эти задачи, такие простые, а на самом деле не доступные пониманию на данный момент, не решает), то, обычно, где-то после десяти подобных задач у человека резко падают самооценка и умственная активность. Когда после ему дают, например, задачу, которую он уже решал несколько месяцев тому назад, то он теперь ее уже не решает. Чего в этом случае добились? Добавили трудностей, добились веру в возможность быть успешным? Не только создали отрицательную мотивацию к своему предмету.

Акмеологи трактуют такие действие, как блокирование предпосылок личностного роста, сознательное или неосознанное, под предлогом требовательности или «принципиальности», не суть важен предлог. Главное результат такого обучения позволяет легко делать отрицательный педагогический прогноз в отношении возможностей обучаемых.

Однажды мой друг, заведующий кафедрой в техническом университете, представил мне свою преподавательницу, подчеркнув ее требовательность и принципиальность: «Студенты ее предмет всегда по три раза пересдают». А у меня буквально вырвалось: «А я горжусь тем, что мой предмет сдают с первого захода». Чем мы – доктора наук гордимся? Тем, что не можем научить его понимать людей, которые не имеют таких знаний, как мы сами? За что в этом случае студенту любить наш предмет, да и нас как преподавателей? Выдающийся ученый-педагог, академик В.М. Коротов [4] однажды дал очень точный ответ: «Любить можно только то, что у тебя получается». Никому из преподавателей в голову не придет хвастаться тем, что он не знает свой предмет и не умеет его преподавать.

Тем не менее, большинство таких не ориентированных на акмеразвитие личности студента, преподавателей могут успешно учить и решать эти проблемы в ходе индивидуального репетиторства. Опытный репетитор знает или интуитивно приходит к пониманию принципиальных психодидактических условий:

1. Вначале нужно определить исходный уровень знаний, умений и навыков своего ученика.

2. Далее преодолеть страх перед предметом, представив его как «прозрачный», логично выстроенный:

3. Компенсировать пробелы, которыми обычно являются не сами знания, а внутрпредметные связи между ними, то есть добиться полноценной ориентировки в предмете:

4. Далее подобрать задачи трех типов: с полным, нормативным составом условий, с избыточными условиями и с недостатком условий (обычно их так и называют «на развитие»).

5. Проходить материал быстрым темпом, не давая понизиться учебному интересу.

При такой педагогической технологии мы обязаны научить ученика на «хорошо». Почему не на «отлично»? Ответ прост: мы не можем игнорировать уровень способностей обучаемого к предмету и его личные цели. Но если у нас есть профессиональное мастерство, совесть и самоуважение, то результат выше тройки обязаны обеспечить [7].

Главное условие при таком построении учебной работы – на первом месте организация деятельности самого обучаемого [7].

Акме-технологии обучения.

В практике современного обучения есть достаточно большое количество разработанных педагогических технологий, способствующих выявлению акме-потенциала обучаемых. В их основе лежит психологическая идея о цели учебной деятельности, согласно которой предметом исследования и преобразования выступают возможности и способности самой личности обучаемых, а не собственно знания, умения и навыки.

Инструментальная основа акме-обучения:

- Знания должны быть освоены как система теоретических (научных) понятий в системе логических (причинно-следственных) связей и отношений.
- Процесс их усвоения организуется как последовательное освоение структуры либо всего учебного предмета, либо его достаточно большого и целостного раздела (блока).
- Основным способом их освоения выступает решение учебных задач.

Принцип «достаточности условий» в обучении:

- Умения и навыки формируются одновременно в процессе применения открываемых субъективно знаний и их включения в систему уже имеющихся у субъекта знаний (конструктивное реагирование на новую информацию).
- Условием быстрого и правильного формирования системы знаний, умений и навыков выступает соблюдение психодидактического принципа «достаточности условий».

Предпосылки акме-обучения в существующей практике:

Планируемый результат – «прямой продукт»:

- При такой педагогической технологии мы обязаны научить ученика на «хорошо».
- Главное условие при таком построении учебной работы – на первом месте организация деятельности самого обучаемого.
- «Побочный продукт» – развитие личности обучаемого – не является самоцелью, но обычно проявляется в положительном отношении к ранее мало освоенному учебному предмету.

Принципы функционирования акме-технологии обучения:

Существующие акме-технологии обучения опираются на принципы личностно-деятельностного подхода к обучению, сложившегося во второй половине XX века. Главный из них принцип сознательности, он означает, что целью обучения выступает не механическое накопление или усвоение знаний, а их «присвоение». То есть включение в структуру уже имеющихся у обучаемого знаний и понимание того, как и почему они соединены друг с другом – приводят к другому принципу – системности.

Учебный предмет должен быть перестроен в логике науки. Это означает, что нужно знакомить обучаемого не с отдельными правилами на частных примерах, а сразу изучать какую-то крупную его часть в системе внутренних связей.

Содержание этого учебного предмета осваивается в процессе решения учебных задач, что зависит от исследовательской позиции: такие задачи побуждают обучаемого осознать способ их решения и стимулируют умственную активность.

Все компоненты акме-технологии в образовании пока еще не исследованы, но уже накоплен опыт их создания. Требуется специальное обучение им тех преподавателей, которые хотят этого. Нужна популяризация идей общей и педагогической акмеологии в вузах России и стран СНГ.

### Литература:

1. Акмеология / Под ред. А. А. Деркача. – М.: РАГС, 2002. – 650 с.
2. Акмеология и психодидактика высшей и средней школы: материалы международной научно-практической конференции. – Уфа, 2000. – 267 с.
3. Зазыкин В.Г., Смирнов Е.А. Введение в акмеологию. – Иваново: ОАО «Изд-во Иваново», 2013. – 256 с.
4. Коротов, В.М. Главное на уроке. – Иваново: ИПКиППК, 1996. – 106 с.

5. Кузьмина (Головко-Гаршина) Н.В. Предмет акмеологии. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Политехника, 2002. – 189 с.

6. Кузьмина Н.В. Определение предмета акмеологии фундаментального образования // Акмеология 2010: методологические и методические проблемы / Под ред. Н.В. Кузьминой, Е.Н. Жариновой. – СПб.: Изд-во НУ «Центр стратегических исследований», 2010. – 168 с.

7. Турчин А.С. Акмепсихология развития субъекта образования в деятельности со знаково-символическими средствами. – М.- Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2011. – 318 с.

ӘОЖ 796.332.6

**Балыков Б.А.**

*М.Өтемисов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті*

## **ШАҒЫН ФУТБОЛДАН КЕШЕНДІ ЖӘНЕ АРНАЙЫ САБАҚТАР**

Кешенді сабақтар қатарына жалпы дайындық және арнайы дайындық жаттығулары, сонымен бірге, техникалық және тактикалық дайындық жаттығулары енеді. Мысалы, осындай сабақтарға жалпы дене дайындығы мен ойын техникасы бойынша жаттығулар, арнайы дене дайындығы мен тактика бойынша жаттығулар енеді. Барлық жағдайда да дене шынықтыру дайындығы бойынша жаттығулар осы типтегі сабақтың негізгі мазмұнымен сәйкес келуі керек.

Арнайы (тематикалық) сабақтар мазмұны бойынша қысқа, бірақ дайындықтың алдыңғы формасына қарағанда мақсатты бағытталған болып табылады. Осындай сабақ шағын футбол секциясы жағдайында бір сабақ барысында дене шынықтыру, техникалық, тактикалық дайындықты біріктіру мүмкін болмаған жағдайда ұсынылады. Осындай сабақтың алдында оқытушы мектеп оқушыларына теориялық сипаттағы мәліметтерді түсіндіріп, оқу материалдарының толық меңгерілуіне ықпал етеді. Арнайы сабақ теориялық сипат алады. Бұндай жағдайда сабақ дәріс түрінде немесе сәйкесті видеоматериал мен оқу фильмдерін көрсету формасына өткізіледі.

Кешенді сабақтарды өткізу 8-10 және 11-15 жастағы мектеп оқушыларымен жұмыс барысында өткізу керек. Ал арнайы сабақтарды 16-17 жастағы оқушылар арасында өткізу керек. Сабақтың түріне қарамастан сабақ білімдік, тәрбиелік, сауықтыруға ықпал етуі керек. Білімділік міндет тәрбиелік және сауықтыру міндетін төмендетпеу керек. Мысалы, сабақ барысында айналысушылар білім деңгейін меңгеру міндетін қоя отырып, әртүрлі дене шынықтыру жаттығуларының көмегімен білік пен дағды қалыптастыра отырып, сонымен бірге дене жүктемесін шектей отырып, оқытушы сауықтыру және тәрбиелік ықпалының міндетін шешуге тырысады. Әр сабақта жаңа материалды меңгеруге арналған екі немесе үш міндет қойылады. Көптеген міндеттердің шешімі жоспарлануы керек және кейінгі сабақтарда қайта оралуд есепке ала отырып, жүзеге асуы керек.

Сабақты ұйымдастыру сабақ басталмас бұрын басталуы керек. Ол айналысушылардың керекті инвентарьлармен және құрылғылармен жабдықталуын, сабақ орнын, киім ауыстыру орнындағы тәртіптің сақталуын, сапқа тұруға дайындықтармен байланысты. Осындай алдын ала дайындық жасөспірім футболшылар арасында оң эмоционалды көңіл күй туындатып, сабақтың нәтижелі өтуіне ықпал етеді.

Сабақтың белгілі бір реттілігі мен құрылымы болуы керек. Ол үш бөлімнен тұрады: кіріспе, негізгі және қорытынды. Сабақты үш бөлімге бөлу дене шынықтыру жұмыстарын орындауда жұмыс қабілетіндегі өзгерістермен байланысты. Ол бір сабақ барысында былайша өзгереді:

- көтерілу фазасы (жұмыс қабілетінің күшеюі барысында көтеріліп, ағзаның әртүрлі жүйесінің орталық жүйке жүйесінің, жүрек қан тамыр, тыныс алу, бұлшық ет жүйесінің сәйкестігі жүреді);

- тұұрақтылық фазасы (жұмыс қабілетінің жоғарылығы бірнеше уақы бойы сақталады);

- төмендеу фазасы (шаршаудың күшеюі барысында жұмыс қабілеті төмендейді).

Жұмыс жасау қабілетінің бірінші фазасы сабақтың кіріспе бөліміне сәйкес келеді, екіншісі негізгі және үшінші бөлім қорытындыға сай келеді.

Кіріспе бөлім (10-20 мин) негізінен спортпен айналысушылардың психологиялық және физиологиялық тұрғыда сабақтың басты міндетін белсенді орындауды нақтылайды. Психологиялық дайындық айналысушылардың дене шынықтыру жаттығулары мен зейін қоюға арналған тапсырмаларының көмегімен сабақтың негізгі міндеттерін анықтаумен байланысты. Физиологиялық дайындық жасөспірім футболшылардың организмнің кейінгі қарқынды жүктемелерге дайындығы мен сабақтың негізгі міндеттерін орындауға дайындығын мақсат етеді. Ол үшін жалпы дамытушылық және дайындық жаттығулары пайдаланылады. Бұл бөлімде өзіндік міндеттер нақтыланады: сапқа тұр жаттығулары, келбетті сымбаттың қалыптасуы, жекелеген дене шынықтыру сапаларының қалыптасуы. Дене шынықтыру жүктемелері кіріспе бөлімде айналысушыларды негізгі материалдарды меңгеру жұмыстарына дейін шаршатпауы керек. Кіріспе бөлім жасөспірім футболшыларды сапқа тұрғыздан, топ басшысының мәлімдемесінен немесе кезекшінің мәлімдемесі, ағымдағы сабаққа оқытушының тапсырмаларынан басталады. Негізгі бөлімде (40-90 мин) айналысушылардың жұмыс жасау қабілетінің белсенді жағдайында сабақтың негізгі міндеті айқындалады. Негізгі бөлімнің басында жаңа материалды меңгеру жүргізіледі. Әдістерді жетілдіру мен меңгеру сабақтың негізгі бөлімінің ортасында немесе сабақтың соңында жүзеге асады. Дене шынықтыру сапасын дамыту жаттығулары мынадай реттілікпен жүзеге асырылады: басында – күштілік жылдамдық сапасын көрсету жаттығулары, координация, ептілік; соңында – күш пен шыдамдылықты дамытуға арналған жаттығулар. Сабақтың негізгі бөлімдері оқу материалының мазмұны біркелкі болмай күрделі емес құрылымға ие болса (мысалы, аяқпен соққыны үйрену және осы әдісті қолдану арқылы ойын жаттығуларын жасау), сонымен бірге, бірнеше бөлімнен тұратын күрделі (мысалы, «қабырға» деген тактикалық комбинацияны үйрену, тартылу жаттығуларын орындау, шыдамдылық жаттығуларын орындау). Әрбір негізгі жаттығулар негізгі жаттығуды орындауға алғышарт болатын бірнеше дайындықтан тұруы мүмкін.

Қорытынды бөлім (3-5 мин) айналысушылардың организмнің мақсатқа жетуін функционалды белсенді жағдайдан қалыпты жағдайға жеткізуді мақсат етеді. Оның басты тәсілі сапқа тұру жаттығулары, сымбатты мүсін қалыптастыру жаттығулары, баяу жүгіру, жаяу жүру, бұлшық етті босату жаттығулары, топты аяқпен жонглерлеу. Қорытынды бөлім сабақтың қорытындысын шығарумен аяқталады.

Сабақтың тиімділігі айналысушылардың дене шынықтыру жаттығуларынан алған жүктемесіне байланысты. Әр сабақта оқытушы пайдалы жүктемеден көп мүмкіндіктер алуға ұмтылады. Бұл жерде шешуші мәселе сабақтың тығыздығына байланысты. Ол жалпы және моторлы деп екіге бөлінеді.

Жалпы тығыздығы деген түсінік сабақ барысында педагогикалық тиімді пайдалану деген мәселе жатыр. Жалпы сабақтың тығыздығы 100% болып, сабақтың айтарлық бөлігі дене шынықтыру жаттығуларының орындалуымен байланысты болуы керек. Айналысушыларды жиі сапқа тұрғызу, құрылғылардың орнын ауыстыру, аспаптарды ауыстыру, жаттығуларды орындау арасында ұзақ демалыс жасау, тәртіптің бұзылуы, педагогикалық тиімсіз әрекеттер жасау сабақтың жалпы тығыздығының төмендеуіне әкеледі.

Моторлы тығыздық – сабақтың барысында қимыл әрекеттері орындалу барысында жұмсалған уақыттың қатысы. Бұл жасөспірім футболшылардың әр жас топтары үшін тиімді болуы керек. 10-11 жастағы мектеп оқушылары үшін моторлы тығыздық 37-49% болуы мүмкін, 12-15 жастағылар үшін 50-60%, 16-17 жастағы қыздар мен жасөспірім балалар үшін 70% болуы мүмкін. Сабақта моторлы тығыздыққа жету үшін жасөспірім футболшылардың дайындығының барлық процесін және жекелеген әр оқытушының сабақты жоспарлауы талап етіледі. Моторлы тығыздың көлеміне сабақтың орнын таңдау, бұйымдардың саны мен орналасуын, сабақты ұйымдастыру әдісін таңдау, оқу материалын түсіндіру ұзақтығы ықпал етеді.

Шағын футбол секциясында мектеп оқушыларының сабақ процесінде дене шынықтыру жүктемесін дұрыс реттеу маңызды. Яғни айналысушылардың организмне дене шынықтыру жаттығуларының ықпал етуі болып табылады. Жүктеме көлемі орындалған жаттығулар санына, сабаққа жұмсалған уақытқа, дистанция ұзақтығына байланысты. Жүктеме қарқындылығы қимыл жылдамдығы мен қарқыны, жүрек жиырылымының жиілігіне байланысты.

Жүктеме көлемі көп болса, қарқындылығы да аз болады. Кіші мектеп жасында шағынфутбол секциясында сабақта жүктеменің жетілуі оның көлемінің ұлғаюына, қарқындылығына, мектеп оқушыларының организмнің мүмкіндіктерінің біртіндеп дамуына ықпал етеді.

Әр сабақта дене шынықтыру жүктемелері біртіндеп ұлғая береді. Сабақтың негізгі бөлімінің екінші жартысында жоғары шегіне жетіп, сабақ соңында төмендей береді. Дұрыс реттеу үшін сабақ барысындағы мектеп оқушыларының жүрек жиырылымының жиілігін бақылауды пайдалану ұсынылады. ЖЖЖ графикалық суреті сабақ уақытында және сабақтан кейін оқытушының дене шынықтыру жаттығуларын дұрыс кезектеуі туралы ақпарат береді. ЖЖЖ сабақтың екінші жартысында жоғары болып, сабақ соңында бастапқы қалыпқа келеді.

ЖЖЖ бақылауды дене шынықтыру дайындығының толық емес деңгейі бар айналысушыларға, немесе ауру салдарынан бірнеше сабақ қалдырған жасөспірім футболшыларға қолданған маңызды. Сабақта жүктемелерді дұрыс реттеу мақсатында жекелеген айналысушыларда оқытушылар ЖЖЖ талдау мен тіркеу арқылы сынама алу үшін қолданылады. Бұл айналысушылардың тыным алу жүйесі мен жүрек қан тамыр қызметі туралы маңызды ақпарат алуға мүмкіндік береді.

Жүреклеу арқылы сынама алу ең қол жетімді болып табылады. Айналысушыларда қалыпты жағдайда тамыр соғысының жылдамдығы өлшенеді. 30 секунд ішінде 20 жүреклеу орындалады. ЖЖЖ қайта қалыпқа келу уақыты 3 минутқа дейін жақсы нәтиже деп есептеле, 4-5 минутқа дейін – қанағаттанарлық, 6 минутқа дейін – қанағаттанарлықсыз деп есептейді. 5 кестеге сәйкес айналысушылардың организмінің бұл сынамаға қалай ықпал ететінін анықтауға болады.

Дененің жағдайының алмасымының сынамасы жүрек қан тамыр жүйесінің жүйкесін реттеу жағдайын бағалауға мүмкіндік береді.

Ортостатикалық сынама. Сынаққа қатысушы жатқан күйде ЖЖЖ 10 с ішінде санап, алынған нәтижені 6 ға көбейеді. Сосын, жайлап тұрып, ЖЖЖ тұрып тұрып санайды. Қалыпты реакция болып ЖЖЖ 14 уд./соққы, 20 уд./соққыға дейін – қанағаттанарлық, және 20дан көп уд./соққы – қанағаттанарлықсыз болып есептеледі. ЖЖЖ үлкен айырмашылық жатқан күйден тұрған уақытта шаршағанды немесе дене шынықтыру жүктемесінің толық емес қалыпқа келуі болып табылады.

Клиностатикалық сынама кері тәртіпте жүзеге асырылады: тұрған күйден жатқан күйге ауысу. ЖЖЖ қалпы 4-10 соққы./мин. қысқарады. ЖЖЖ баяулауы айналысушының жаттықандығын көрсетеді.

Тыныс алу жағдайын бағалау үшін, организмнің оттегі жетіспеуіне қарсы тұру мүмкіндіктерін бағалау үшін Штанге және Генчи сынамаларын жүргізу ұсынылады.

Штанге сынамасы. Отырған күйде сынақ тапсырушы терең тыныс алады да, терең дем алады. Осыдан кейін ауаны ұстап, аузын жауып, қолымен мұрнын қысады. Егер 90 с көп шыдай алса - «үздік», 60-90 с - «жақсы», 30-60 с - «қанағаттанарлық», 30 с төмен болса - «нашар» болып табылады. Бірақ дене шынықтыру жаттығуларымен тұрақты айналысқан жағдайда мектеп оқушыларында тыныс алуды ұстау уақыты ұлғаяды.

Генчи сынамасы. Сынаққа қатысушы тыныс алуын тоқтатады. Жақсы дайындалған сынақ тапсырушылар тыныс алуды 40-60 с дейін тоқтата алады. [1]

Мектеп оқушыларының шағын футбол секциясында дайындығын ұйымдастыру қызметін сабақ өткізудің фрондалды, ағымдағы, ауыспалы, топтық, жеке әдістерін айналмалы жаттықтыру көмегін қолданумен байланысты[2].

Фронталды әдіс кіріспе және қорытынды бөлімде көбінесе қолданылады. Күрделі емес қимыл әрекеттерін орындауда негізгі бөлімде сирек қолданылады (жалпы дамытушылық жатығулары, айналысушыларды сапқа тұрғызуда доп беру уақытында). Осындай жағдайда оқытушы барлық айналысушылардың әрекетін бақылау мүмкіндіктерін бақылай алады. Бұл әрекеттің жетіспеушілігі әрбір жасөспірім футболшылардың әрекетін бақылау қиындығы болып табылады.

Ағымдық әрекетте айналысушылар кезекпен жаттығулар орындайды, әрбір ойыншыны бақылауға тырысады. Мысалы, жасөспірім футболшылар колоннаға саппен тұрып, кезек кезек допты секіріп маңдаймен соғады (допты оқытушы лақтырады).

Керекті бұйымдар қажеті көлемде болмаса немесе сабақ өткізу орнының көлемі шектеулі болса ауыспалы әрекет қолданылады. Белгілі бір тапсырманы оқушылардың бірнеше тобы орындайды. Мысалы, допты тіректер расында алып жүруді үйрену барысында оқытушы айналысушыларды алты адамнан үш топқа бөледі. Әр топтағы айналысушылардың санына байланысты әр топта трассалар болады. Бір топ тапсырмаларды орындаған уақытта екінші топ тапсырма орындауға дайындалады, үшінші топ негізгі тапсырмаларды орындаушылардың қателіктерін бақылап отырады.

Негізгі тапсырмаларды орындау үшін қажетті жағдай жасалмаса, топтық әдіс қолданылады. Алдын ала айналысушылардың құрамы бірнеше бөлімдерге бөлінеді, топ басшысы нақты тапсырмаларды орындайды. Оқытушы күрделі тапсырмалар алған топтың ішінде болады. Бірдей уақытта қалған топтарға бақылау жүргізеді. Уақыт аяқталған соң жаттығулар орындалғаннан кейін оқытушы сабақ орнының ауысуы туралы белгі береді. Сонымен, сабақ барысында әрбір бөлім бір немесе бірнеше тапсырма орындайды. Келесі сабақта қалған тапсырмалар орындалады[3].

Жіберілген кемшіліктерді орындау мақсатында жасөспірім футболшыларды дайындауда немесе оқу материалдарын терең меңгеру мақсатында қабілетті оқушылармен жұмыстануда жеке тапсырмалар әдісін қолдану қарастырылады. Оны қолдану оқушылардың тәртіптілігі жоғары болған жағдайда тиімді болады. Жеке тапсырмаларды орындау әдісін пайдалануға керекті жағдай сабақ өткізудің орнын дайындау мен материалды спорттық базаның болуы болып табылады.

Сабақта жасөспірім футболшылардың қызметін ұйымдастырудың тиімді әдісінің бірі жалпы және жоғары моторлы тығыздықты қамтамасыз етудің бірден бір жолы айналмалы жаттықтыру болу табылады. Айналысушылар техника мен шағынфутбол тактикасының негіздерін меңгерген жағдайда айналмалы жаттықтыруда арнайы білік пен дағдыны дамытуға бағытталған жаттығуларды қосуға болады. Ондай жаттығулар жекелеген станцияларда 30 м дейін қашықтықта допты бірнеше қайтара алып жүруді қайталау, допты тіректер арасында алып жүру, жопты қабырғада жалғау, алыс қашықтыққа доппен соққы жасау, допты баспен немесе аяқпен секіру арқылы қабылдау әдістері болып табылады.[4]

Технико-тактикалық дайындыққа арналған мамандырылған сабақ Техника тактикалық дайындық бойынша мамандандырылған сабақтар

I. Кіріспе бөлімі

1. Жүру
2. Жәй жүгіру
3. Қозғалыстағы жалпыдамыту жатығулары

II. Негізгі бөлім

1. Техникалық әдістерді білу
2. Жеке техникалық әрекеттерді жетілдіру
3. Топтық тактикалық әрекеттерді үйрену
4. Екі жақты ойында техника тактикалық әрекеттерді жетілдіру

III. Қорытынды бөлім

1. Жәй жүгіру
2. Босаңсуға арналған жаттығулар

Жалпы дене шынықтыру дайындығы бойынша мамандандырылған сабақтар

I. Кіріспе бөлім

1. Жәу жүру
2. Бір қалыпты жүгіру
3. Қимылды ойындар

II. Негізгі бөлім

1. Айналма жүгіру 3x10 м (2 серия)
2. Бір орыннан ұзындыққа секіру
3. жалпы дамытушылық жаттығулар кешені
4. Стретчинг

5. Тығыздалған допты лақтыру (1 кг)

III. Қорытынды бөлім

1. Аяқ жортаңмен жүгіру
2. Босаңсуға арналған жаттығулар

Дене шынықтыру мен техникалық дайындық бойынша кешенді сабақтар

I. Кіріспе бөлім

1. Жалпыдамытушылық жаттығулар
2. Ептілік пен икемділікті дамытуға арналған жаттығулар

II. Негізгі бөлім

1. Жаңа техникалық әдістерді зерттеу
2. Жылдамдықты дамытуға арналған жаттығулар
3. Қарсыластың кедергісінсіз техникалық әдістерді жетілдіру
4. Оқу ойындарында техникалық әдістерді жетілдіру



### III. Қорытынды бөлім

1. Баяу жүгіру, жүру

2. Бұлшық етті босаңсыту жаттығулары

Дене шынықтыру мен тактикалық дайындық бойынша кешенді сабақтар

#### I. Кіріспе бөлім

1. Бір қалыпты жүгіру

2. Жалпы дамытушылық жаттығулары

3. Арнайы шынығу жаттығулары

#### II. Негізгі бөлім

1. Ептілік пен икемділік жаттығулары

2. Жеке және топтық тактикалық әрекеттер

3. Екі жақты ойындар мен шыдамдылыққа арналған жаттығулар

### III. Қорытынды бөлім

1. Бұлшық етті босаңсытуға бағытталған жаттығулар

2. Тыныс алу жаттығулары

### Әдебиеттер:

1. Лисенчук Г.А., Догадайло В., Колотов В. и др. Отбор и прогнозирование достижений как инструмент управления соревновательной деятельностью в футболе // Наука в олимпийском спорте. - 1998.-№1.

2. Кряж В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов. – Минск: Высшая школа, 1999.-214с.

3. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. - К.: Олимпийская литература, 1999.-286с.

4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. – 320с.

ӘОЖ 612.66

**Тұртаев Т.М.**

*М.Өтемісов атындағы БҚМУ*

## САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ - ЗАМАН ТАЛАБЫ

Елбасы Н.Ә.Назарбаев «Денсаулық, білім және Қазақстан азаматтарының табысты өмір сүруі» атты үндеуінде Қазақстан халқына біздің азаматтарымызды салауатты өмір салтын қалыптастыруға дайындау қажеттігі, сонымен қатар біздің азаматтар бүкіл өмір барысында сау өмір сүруі үшін және оларды таза табиғи орта қоршау керектігі туралы айтылған.

Адам денсаулығы, ең алдымен, өмір сүрудің өзіндік жолына тәуелді. Ол тарихи, ұлттық дәстүрлермен (діл) және жеке бас бейімділігімен анықталады.

Жас ұрпақ тән мен жан салауаттылығын дәріптейтін қожазбалалармен танысып, ғылыми зерттеулерге, іс-тәжірибелерге сүйене отырып, адам денсаулығына әсер ететін зиянды заттардан арылу, жарамсыз іс-әрекеттерді болдырмау үшін салауаттылықты күшейтетін білім жүйесімен қарулану қажет.

Салауатты өмір салты – адам үшін аса маңызды, денсаулықпен тікелей байланысты құнды форма. Ал, денсаулық – адам өмірінің негізгі тұтқасы. Қоғамның болашағы да оның әрбір мүшесінің денсаулығына байланысты. Салауаттылық – тән және жан тазалығын сақтау, жағымсыз әдеттерден: ішімдік, темекі шегу, нашақорлықтан аулақ болу, дұрыс тамақтану, таза киіну, спортқа, дене шынықтыру жаттығуларына бейімделу. Жас ұрпақты салауаттылықтың негізіне бейімдеу мен өмір заңдылықтарына баулуда білім ордасы мен педагогтердің рөлі өте зор. Осы бүгінгі күні өзекті мәселе болып тұрған салауаттылыққа баулуда, жас ұрпақтың салауатты өмір сүруге көзқарасын қалыптастыру және олардың денсаулығын сақтауға, қоршаған ортасын таза ұстауға, алған білімдерін келешекте өмірінде дұрыс пайдалана білуге тәрбиелеуде көп еңбек ету қажет.

Дене шынықтыру сабағында білім алушыларға салауатты өмір салтын насихаттау және оларға дұрыс бағыт-бағдар беру болып табылады. Дене шынықтыру сабағында тек спорттық ойынның түрлерін, жаттығулардың түрлерін жиі өзгертумен бірге, оларға рухани тәрбие беру керек. Өмір салты мен денсаулық арасындағы өзара байланыс салауатты өмір салты ұғымын құрастырады.

Салауатты өмір салты (СӨС) – бұл ең әуелі денсаулықты сақтауға және нығайтуға бағытталған сауықтыру жолындағы белсенді іс-әрекет. Салауатты өмір салтын салауаттану ғылымы зерттейді. Адамның өмір салты өздігінен қалыптаспайды, ал салауатты өмір сүру барысында мақсатты түрде қалыптасады. Қазіргі мәліметтер бойынша денсаулық 53-55%-ға салауатты өмір салтын ұстанудың қаншалықты маңызды екендігі айқын. Денсаулық сақтау шараларының құрамына жататындар:

1. Қимылбелсенділігі–бұл салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізгі шарты болып табылады. Ол өмірлік маңызды мүшелердің және мүшелер жүйесінің қызметін жақсартады, сондықтан салауатты өмір салтын қалыптастыруда үлкен рөл атқарады. Қозғалыс белсенділігін дұрыс ұйымдастыру ағзаның өсуімен дамуына белсенді ықпал етеді, ағзаның жұмысқа қабілеттілігін жоғарылатады, әртүрлі ауруларға төзімділігін арттырады. Ал, аз қозғалған кезде ағзада өзгерістер дамиды.

2. Ағзаны шынықтыру. Әр түрлі аурулардың алдын-алу үшін ағзаны үнемі шынықтыру қажет. Шынығудың арқасында ағза қоршаған ортадағы температураның күрт өзгеруіне бейімделеді және ағзаның жұқпалы ауруларға қарсылығын жоғарылатады. Шынықтыру ем-шараларын таңдау кезінде адамның жасы, денсаулығы, шынығуға бейімделу дәрежесі және тағы басқа жеке ерекшеліктерін ескеру қажет.

3. Дұрыс толыққанды тамақтану. Денсаулықты сақтауда уақытымен және дұрыс тамақтанудың маңызы зор.

Жүріп бара жатып, кітап оқып отырып, теледидар алдында тамақтануға болмайды. Майлы, тұзды, тәтті тағамдарды қабылдауды шектеген жөн, тамақты аса көп жеуге, ұйықтар алдында тамақтануға болмайды. Тағам әртүрлі сапалы, экологиялық таза болуы тиіс. Төрт мезгіл тамақтануды сақтай отырып, белгілі бір сағатта ас қабылдаған дұрыс.

4. Жарақаттың алдын алу – бұл сыну, шығу, күйік, үсік, улану сияқты әр түрлі жарақатты болдырмау. Жарақаттарға әр түрлі жағдайларда душар болады: көшедегі қауіпсіздік ережелерін сақтамағанда, электр құралдарын дұрыс пайдаланбағанда, улы өсімдіктер мен саңырауқұлақтарды пайдаланғанда және тағы басқа жағдайларда.

5. Жұқпалы аурулардың алдын-алу – бұл жеке гигиена ережелерін бұлжытпай орындау, жұқпалардан қорғану тәсілдерін білу, алдын алу екпелерін уақытымен қабылдау.

6. Зиянды әдеттерден алшақ болу – бұл темекі шегуден, ішімдіктен, есірткі және уытты заттардан бас тарту.

7. Күйзеліс (стресс) пен кикілжіңді болдырмау. Бұл адамның өз күйін анықтай білу, көңіл күйдің денсаулыққа әсерін білу, адамдар арасында тіл табыса білу, қарым-қатынас жасай білу, көңіл күйін басқара білу - бұның бәрі психикалық денсаулықты қорғауға мүмкіндік жасайды.

8. Экологияның денсаулыққа әсері. Адам ағзасына қоршаған орта факторларының әсері туралы білім, қоршаған орта факторларының зиянды әсерінен қорғай білу денсаулықты және түрлі ауруларды болдырмауға жәрдемдеседі.

Салауатты өмір сүрудің негізгі принципі - ешқандай ауруға шалдықпай, дертке жеткізбей-ақ, алдын ала денсаулық көзін ашу.

Денсаулық бұл дене дамуы, тәрбиелеу, білім және еңбек іс-әрекетіндегі жеке адамның қалыптасуындағы физиологиялық процесс екенін ескере отырып, денсаулықты сақтауға болатын негізгі компоненттер:

- тиімді тамақтану;
- табиғатына орай қимыл белсенділігі;
- шынығу;
- психикалық денсаулыққа деген оң көзқарас;
- тән, киім күтімі;
- тұрмыстағы гигиена тәртібін сақтау;
- темекіден, есірткі, алкогольден, орынсыз дәрі-дәрмектен бас тарту;
- экологиялық жағымды орта;
- ұлттық рухани құндылықтар.

Адам денсаулығы үшін тазалықты сақтаудың маңызы қаншалықты зор екенін дәлелдеп жатудың өзі артық. Әрбір жеке адамның денесінің, жататын орнының, киетін киімінің, тұрған үйінің тазалығынан бастап, оны қоршаған ортаның тазалығына дейін, осының бәрі адамның денсаулығына, оның көңіл күйіне, өмірге көзқарасына тікелей әсер етеді.

Білім, ғылым, өнер осы үш құдіретті күш бір бойынан табылған адам өзін бақыттымын деп санауға толық құқы бар. Дене шынықтыру, сауықтыру жұмысы-----

- Дене шынықтыру сабақтары;
- "Ең үздік спорттық отбасы" спорттық мерекесі;
- Жарыстар;
- "Көңілді старт"; "Шаңғы эстафетасы";
- Спартакиадалар;
- Спорттықсекциялар, үйірмелер;
- Туристікслеттер;
- Денсаулықкүндері.

Қазіргі кезеңдегі қоғамның әлеуметтік-экономикалық дамуында орын алып отырған қиындықтарға қарамастан, салауатты өмір сүрудің мемлекеттік жүйесі түпкілікті, жалпы адамзаттық рухани байлықтарға негізделуі тиіс. Ол жеке бастың үйлесімді дамуына, денсаулықты нығайтуға, адамдардың тіршілік үшін белсенділігін арттыруға ықпал жасауды өзінің басты мақсаты етіп алуы керек.

Сондықтан қоғам алдында ең басты әрі маңызды міндет - салауатты, иманды жеке тұлғаны қалыптастыру. Жеке салауаттылықтан қоғамдық салауаттылық, мемлекет тағдыры, ұлттың болашағы айқындалады.

Салауатты өмір салты әлеуметтік ұстанымдарына: эстетикалығы, адамгершілігі, ерікті тәрбиелі білуі, өзі-өзі шектей білуі және т.б. жатады.

СӨС ұғымы қазіргі заманда мыналарды қамтиды:

- жеке бас гигиенасы;
- дене шынықтыру;
- тиімді тамақтану;
- оңтайлы қимыл тәртібі;
- зиянды дағдылар мен құмарлықтан бас тарту;
- жағымды эмоциялар.

Осы заманғы ғылым мен әдістемеде салауатты өмір салты - бұл адамның еңбек әрекетімен, тұрмысымен, материалдық және рухани мұқтаждықтарды қанағаттандыру түрімен, жеке тұлға және қоғамдық мінез-құлық ережелерімен сипатталатын тіршілік әрекетінің белгілі типі туралы түсініктерді кіріктіретін биоәлеуметтік санат.

Жеке тұлғаның өмір салты алуан түрлі, бірақ негізінен үш нышанға негізделеді:

- өмір сүру деңгейі;
- өмір сүру сапасы;
- өмір сүрудің өзіндік жолы.

Өмір сүру деңгейі - бұл адамның материалдық, рухани және мәдени мұқтаждықтарын қанағаттандыру деңгейін көрсететін әлеуметтік-экономикалық санат.

Өмір сүру сапасы - адам қажеттіліктерін қанағаттандыратын жайлылық дәрежесі. Бұл көбіне әлеуметтік санатқа жатады.

Өмір сүрудің өзіндік жолы адам тіршілігінің мінез-құлықтық ерекшеліктерін сипаттайтын әлеуметтік-психологиялық нышан. Бұл - жеке тұлғаның психологиясы және психо-физиологиясы икемделінетін белгілі қалып.

Дене жаттығулары - бұл саналы түрде орындалған қимылдар және қозғалтқыш әрекеттер. Дене жаттығулары бұлшық ет жүйесін, қан айналымын және тыныс алу мүшелерін дамытады. Мектепте дене тәрбиесін мұғалім, сынып жетекшісі, тәрбиеші басқарады. Олардың жұмысының мазмұны:

- оқушылардың денсаулығын үнемі бақылау, жұмыс қабілетін жақсарту, оларға жағдай туғызып, қамқорлық жасау.

- дене шынықтыру және сауықтыру жұмысын тиімді өткізу.
- оқушылардың бойында жоғары адамгершілік сапаларын тәрбиелеу.
- шәкірттің денсаулығын нығайту, жұмыс қабілетін көтеру.
- спортпен шұғылдануға оқушылардың тұрақты қызығуын және қабілетін дамыту.

Дене шынықтыру тәрбиесін салауаттандырудың тиімділігін төмендегі жағдайлардан көруге болады: организмнің қоршаған ортаның әсеріне төзімділігі артады; өсу мен даму

процестерінің жақсаруына жағдай жасайды; жылу реттеуші механизмдер жетіледі; организмнің салқын тигеннен пайда болатын ауруларға қарсы төзімділігі жоғарылайды т.б.

Оқушылар дене бітімінің дұрыс дамуы, денсаулығының нығаюы, жұмыс қабілетінің артуы сыртқы ортаның қолайсыз жағдайларына қарсы тұруға ықпал етеді. Жақсы денсаулық - адамның еңбек және қоғамдық іс-әрекетке жемісті қатысуының маңызды кепілі. Оқушылардың денсаулығына қамқорлық жасауға біздің қоғамымыз мейлінше мүдделі. Сабақтарда, сабақтан тыс уақыттарда, спорт секцияларында дене тәрбиесін күн сайын ұйымдастырып, қолайлы жағдайлар жасау қажет.

Табиғи қозғалыстың түрлері - жүгіру, қарғу, жүзу, лақтыру, шаңғы, коньки, велосипед тебу, акробатика өмірге қажетті дағды және іскерліктерді қалыптастырады. Жас адамдардың денесі түрлі жаттығулар көмегімен ширап, дамиды. Сондықтан күш, жылдамдық, төзімділік, икемділік сияқты адам қабілетін дамыту оқушылардың қозғалтқыш тәжірибесін байытады, дене қозғалысын үйлестіреді.

Денсаулықты дұрыс қалыпқа келтіруде: дұрыс тамақтану, тазалық, таза ауа, дұрыс мінез-құлық, дұрыс жаттығулар жасау, түрлі спорттық ойындар мен секцияларға қатысу керек. Спорттық жаттығулардың пайдасы:

- ауру туғызатын факторлардың әсерін төмендетеді;
- ағзаның иммунитеттік қабілетін арттырады;
- көңіл күйді жақсартады;
- жақсы ұйықтап, демалатын болады;
- еңбекке қабілетін арттырады;
- қоршаған ортасына көзқарасын өзгертеді;
- ынта, ықыласын арттырады;
- өмірге көзқарасын жақсы жағынан өзгертеді;
- есте сақтау, зейінінің артуы т.б. жақсы жағдайлардың орын алуына жол ашады.

Дене шынықтыру сабағы әзірлік, негізгі, қорытынды бөлімдерінен тұрады. Әзірлік бөлімі оқушылардың сергек көңіл күйін, дене шынықтырумеу шұғылдану ынтасын арттыру және балаларды сабақтың негізгі бөлігінде күрделі дене жаттығуларын орындау даярлығын жасау үшін пайдаланылады.

Сабақтың негізгі бөлігіне оқу бағдарламасындағы дене жаттығуларының түрлері енгізіледі. Жаттығулар, әр қилы ойындар оқушылардың көтеріңкі көңіл күйін туғызады. Осы көтеріңкілікті басып, оқушыларды келесі сабақтарға даярлау сабақтың үшінші, қорытынды бөлігінің міндеті. Сабақ жалпы сап түзеумен, қорытынды жасаумен аяқталады.

Дене шынықтыру сабақтары процесінде білім беру, тәрбиелеу, сауықтыру міндеттері шешіледі.

Дене шынықтыру сабағының маңызды тәрбиелік міндеті - оқушылардың дене шынықтырумен үнемі шұғылдануға ынта-ықыласын дамыту. Бастауыш сыныптағы дене шынықтыру сабақтары жаттығуларының және ойындарының сан алуандылығымен ерекшеленеді.

Дене тәрбиесі бойынша сыныптан тыс жұмыстардың міндеттері: баланың денсаулығын нығайтуға көмектесу; ағзаны шынықтыру, оқушылардың жан-жақты өсіп жетілуіне, дене шынықтырудың оқу бағдарламасын ойдағыдай меңгеруге көмектесу; балаларды дене шынықтыру және спортпен үнемі шұғылдануға әдеттендіру; қозғалыс дағдысын тәрбиелеу.

Дене шынықтыру мен спорт жөніндегі сыныптан тыс жұмыстың негізгі формалары; секциялары мен үйірмелердегі сабақтар спорт жарыстары, серуендер, туристік жорықтар, дене шынықтыру және спорт мейрамдары.

Серуендер мен жорықтарды балалардың табиғат туралы білімдерін толықтыра алатындай тамаша адамдардың әңгімелерін ести алатындай жерде белгіленген жөн.

Оқушыларды жүйелі түрде дене жаттығуларына үйретудің тиімді жолдарының бірі - олардың өз еркімен дайындалуы. Осыған байланысты оқу бағдарламасына дене тәрбиесінен үйге тапсырма беруді міндетті түрде енгізу керек.

Отбасында өз еркімен орындалатын дене тәрбиесінің бір түрі - таңертеңгілік гигиеналық бой сергіту жаттығуы. Ол адамның дене құрылысының ұйқыдан соң тіршілік қызметіне тез араласуына әсерін тигізіп қана қоймай, адамды сергек жүруге және көңіл күйін көтеруге көмегін тигізеді. Таңертеңгілік бой сергіту жаттығуы тұлғаны дұрыс қалыптастыруға әсер ете отырып, тыныс алуды жақсартады, қан айналу жүйесінің қызметін күшейтеді, зат алмасуға көмектеседі, оқушылардың зеректігін, мақсатқа жетуге ұмтылысын қалыптастырады, ақыл-ой қызметін арттырады.

Ертеңгілік бой сергіту жаттығулары оқушыларды тәртіптілік пен бейімділікке, өзіне деген сенімділік пен белсенді қызмет атқаруға тәрбиелейді.

Өмір адамға табиғатпен берілген ең қымбат дүние. Адамның мәнді де мағыналы ұзақ өмір сүруінің негізі - оның денсаулығы. Денсаулық - адамның ең қасиетті де құнды, жоғалтуға болмайтын, жоғалса қайта орнына келуі қиын асыл қазынасы.

Бүгінгі таңда өз тәуелсіздігін алған егеменді елімізде осы бағытта Қазақстан мектептеріне жан-жақты дамыған, денсаулығы мықты, салауатты өмір салтын жандарына серік еткен, алдарына мақсат қоя білетін дара тұлғаларды тәрбиелеу басты талап.

Қорыта келгенде, жасөспірімдерді салауатты өмірге баулу үшін, спорттың маңыздылығына көз жеткізуіне және саналы түрде денсаулығына жауапкершілікпен қарауына баулу керек.

#### **Әдебиеттер:**

1. Баймолдин. А. Дене тәрбиесі және спорттағы мотивация. - //Салауатты өмір салты №2. - 2017ж. - 7-8б.
2. Қасымов С. Емдік дене шынықтырудың адам өміріне тигізер пайдасы. - //Салауатты өмір салты №3. - 2017 жыл. - 3-4 б.
3. Нурманов А.Б. Оқушыларды салауатты өмір салтына тәрбиелеудің ғылыми-теориялық жүйесі. - //Салауатты өмір салты №2. - 2017 жыл. - 4-7 б.

# **I СЕКЦИЯ**

## **ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МЕН СПОРТТЫ ДАМУДЫҢ ЖЕТІСТІКТЕРІ МЕН МӘСЕЛЕЛЕРІ: ТЕОРИЯСЫ, ӘДІСТЕМЕСІ, ТӘЖІРИБЕСІ / ДОСТИЖЕНИЯ И ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА, ПРАКТИКА**

УДК 796.01:378

**Степанова Л.М., Тиссен П.П.**

*Оренбургский государственный педагогический университет  
Институт физической культуры и спорта  
г. Оренбург, Россия*

### **ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ НЕ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ**

**Аннотация:** изучение отношения студенческой молодежи к физкультурно-спортивной деятельности не теряет своей востребованности. Проведенный анализ литературных источников показал, что специалисты сходятся во мнении о том, что слабая мотивация к регулярным занятиям спортом обусловлена недостаточным приобщением нынешней молодежи к физической культуре в школьные годы.

На основе анализа результатов исследования сформулированы выводы о влиянии некоторых педагогических и психологических факторов, влияющих на мотивацию студентов к занятиям физической культурой. Результаты опроса, проведенного со студентами Оренбургского государственного педагогического университета, позволили выявить низкий уровень компетенций молодежи в области спорта. У студентов недостаточно знаний о физической культуре, как о феномене культуры и крайне мало опыта в регулярных занятиях спортом. В большинстве случаев опыт складывается на уровне школьной программы, следствием чего является пассивное отношение к видам физкультурно-спортивной деятельности в период обучения в ВУЗе и слабые целевые установки на занятия физической культурой и спортом в постобразовательный период.

Внедрение в образовательный процесс института физической культуры программы, дополненной и скорректированной с учетом индивидуальных компетенций, позволит сформировать активно-положительное отношение студенческой молодежи к физкультурно-спортивной деятельности. Надеемся, что введение в образовательный процесс (согласно федеральным государственным образовательным стандартам) элективных курсов по видам спорта для студентов, имеющих физическую и техническую подготовку на уровне спортивного разряда, а для студентов, не имеющих опыта физкультурно-спортивной деятельности занятий, направленных на приобретение теоретических и практических знаний по физической культуре, будет способствовать повышению мотивации к занятиям физической культурой.

**Ключевые слова:** студенты, физкультурно-спортивная деятельность, компетенции, мотивация, элективные курсы.

Отношение студенческой молодежи к физкультурно-спортивной деятельности как таковой, и к занятиям по дисциплине «физическая культура» и «элективные курсы по физической культуре» в частности, волнует многих современных спортивных педагогов. Ученые, анализируя значимость физкультурно-спортивной деятельности в жизни студентов, подчеркивают пассивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, так

Виленский В.И. отмечает: «... физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студентов насущной потребностью, не превратилась в интерес личности»[2]. Результаты многочисленных исследований посвящены изучению проблемы пассивного отношения студентов к занятиям спортом в различных ее аспектах[1,5,6,7]. Многие специалисты обозначают динамику постепенного снижения интереса студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом – от начала обучения к четвертому курсу ВУЗа. При этом они полагают, что низкая мотивация молодежи обусловлена тем, что период обучения в школе позволил сформировать потребности в физической культуре у нынешних студентов на высоком уровне[2,6]. В то же время, профессор А.В. Ключев отмечает, что система физического воспитания в ВУЗе обладает значительными потенциальными возможностями воздействия на мотивационно-потребностную сферу студентов и привитию ценности физической культуры [4]. Следует отметить, что высшее учебное заведение является последней ступенью в процессе образования личности, где возможно воспитание активно-положительного отношения к физической культуре и спорту. Анализируя литературные источники, мы пришли к выводу, что повышение значимости физической культуры для молодого человека возможно через привитие интереса к занятиям спортом, осознание необходимости в двигательной активности. Одним из критериев мотивации к физическому самосовершенствованию, здоровому стилю жизни ученые выделяют образованность в сфере физической культуры: знание и понимание методов, средств физического воспитания, диагностики развития психических и физических качеств, самоуправления физическим совершенствованием, функциональной подготовленности [3]. Отсутствие у молодежи должных знаний и опыта в сфере спорта, то есть компетенций, ведет к снижению интереса к занятиям физической культурой, и, следовательно, к ухудшению качества выполнения программного материала, а так же к увеличению количества пропусков без уважительной причины.

Анализ научных данных по степени изученности аспектов отношения студентов к физической культуре свидетельствует, что на сегодняшний день, не смотря на существенный объем исследовательских работ, вопрос повышения мотивации к физкультурно-спортивной деятельности у молодежи, обучающейся по направлениям подготовки, не связанным со спортом, остается открытым.

В связи с этим нами был проведен опрос студентов для определения их отношения к занятиям физической культурой и спортом как единому составляющему понятия «здорового стиля жизни». В ходе опроса задавались вопросы о наличии опыта регулярных занятий спортом, знаний о необходимости включения в жизнедеятельность физических упражнений, планирование спортивных увлечений в постобразовательный период.

Эмпирическое исследование в форме опроса и анкетирования проводилось на базе Оренбургского государственного педагогического университета в период января 2017 г. по февраль 2018 г. В исследовании принимали участие студенты 1-3 курсов института физической культуры и спорта направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль Безопасность жизнедеятельности – всего 60 человек. Им предлагалось ответить на восемь вопросов анкеты и поставить рейтинг, определяющий значимость занятий физической культурой, форм, средств и видов спортивных занятий в их повседневной жизни.

На первый вопрос – определение «Что такое для Вас физическая культура и спорт» подавляющее большинство – 44.7%, отметило, что занятия физической культурой и спортом это, прежде всего, укрепление здоровья. Для 16.6% опрошиваемых, – это предмет, навязываемый программой обучения в ВУЗе с необходимостью получения зачета. Рассчитывают на повышение спортивного мастерства и улучшение своей физической формы 9% и соответственно – 24.4% студентов. Ответы показали полное отсутствие знаний среди студентов в области профессионально-прикладной физической подготовки, только 4% респондентов в занятиях физической культурой видят подготовку к будущей профессиональной деятельности.

Уверенность, что заниматься спортом необходимо исключительно для поддержания здоровья отслеживается по результатам всего исследования. Ответы на вопрос о месте физической культуры в жизни после окончания ВУЗа показали, что подавляющее большинство – 41.3% опрошиваемых планируют заниматься спортом для поддержания здоровья, 19.3% респондентов допускают занятия в качестве активного отдыха в выходные дни, и только 2.7% намерены регулярно заниматься спортом, выступать на соревнованиях, в

том числе и корпоративных. То есть, ответы показали, что место в своей жизни для занятий спортом отводят лишь малая часть молодежи. Кроме того, среди ответов вызывает беспокойство тот факт, что 24.7% студентов не видят необходимости после завершения обучения в ВУЗе заниматься спортом или иными видами физической активности.

На вопрос «Как Вы думаете, почему люди занимаются спортом?» - ответ студентов однозначный – «следят за своим здоровьем» (84.2%), остальная часть ректората (19.3%) убеждены, что люди посещают фитнес клубы, потому что обязаны это делать по своему общественному положению – «чтобы быть в тренде».

Исследования показали, что у большинства студентов отсутствует опыт регулярных занятий спортом. В школьные годы ДЮСШ посещали только 15.8% опрошиваемых, 20.6% пытались заниматься в оздоровительных группах или посещали спортивные секции, организованные в школе, 61.6% респондентов занимались физической культурой только в рамках школьной программы, 2% - не занимались физической культурой вообще, так как были освобождены от занятий по состоянию здоровья.

Выявление отношения студентов к сдаче нормативов Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) показало крайне пассивную позицию с их стороны – 76% считают, что мероприятия по сдаче норм комплекса ГТО должны проводиться только в добровольном порядке.

В представлениях студенческой молодежи физическая культура все же является компонентом, составляющим здоровый стиль жизни. Так, 67% респондентов понимают, что регулярные занятия физической культурой (два-три раза в неделю) дисциплинируют, заставляют придерживаться распорядка дня. В то же время, они хотели бы иметь опытного наставника – педагога, и заниматься под его руководством. Ответы на данный вопрос показывают, что студенты хотели бы регулярно заниматься спортом, но для самостоятельных занятий у них не достаточно знаний и мотивации.

Основываясь на результатах эмпирического исследования, мы сделали вывод, что как практического опыта регулярных занятий спортом, так и теоретических знаний в области физической культуры у студентов не достаточно, то есть студенческая молодежь не компетентна в области физической культуры, как феномена культуры личности. Это является не только причиной пассивного отношения молодежи к физкультурно-спортивной деятельности, но и ведет за собой снижение мотивации к занятиям физической культурой в рамках образовательной программы ВУЗа.

Результаты исследования позволили обратиться к оптимизации образовательного процесса по дисциплине «физическая культура» и «элективные курсы по физической культуре». Увеличение количества занятий физической культурой за счет элективных курсов для студентов, имеющих спортивную подготовленность в избранном виде спорта, позволяет пополнить команды для участия в студенческих соревнованиях в рамках межвузовской спартакиады. Для приобретения теоретических знаний введен лекционный курс по видам спорта, который преподавался с помощью мультимедийных технологий. Лекции-презентации помогают широко представить теоретический материал по физической культуре, который необходим каждому студенту. Целью программы стало, повышение интереса студентов к физической подготовке и уровню выполнения контрольных нормативов, приобретению знаний, пониманию физической культуры профессионально-прикладного характера. Тем самым, у студентов повышается интерес к учебному процессу, который позволяет показать свои личные достижения в планируемых спортивных мероприятиях, а не только в возможности получения зачета. Так, в учебный план по выше означенным дисциплинам были введены виды: легкая атлетика, плавание, спортивные игры, гимнастика, аквафитнес, туризм, и т.п., что позволило представить физическую культуру в ее многообразии. Педагоги регулярно ведут работу по привлечению молодежи к занятиям физической культурой и спортом, ряд внедренных образовательных технологий показывает наличие опыта в этой области. В течение 2017 года была проделана работа, целью которой стало «создание спортивно-ориентированного образовательного пространства в ВУЗе, объединяя педагогические и материально-технические ресурсы, учитывая индивидуальные интересы обучающихся» [3]. Педагогические наблюдения, проводимые в ходе эксперимента, зафиксировали положительные изменения в отношении студентов к организации учебного процесса, к самостоятельной форме физкультурно-спортивной деятельности.



По окончании эксперимента нами был проведен анализ посещаемости студентами, участвующими в исследованиях, занятий и опрос, цель которого – определить изменения отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности.

Результаты опроса показали, что посещаемость занятий в рамках элективных курсов студентами, имеющими опыт физкультурно-спортивной деятельности в период эксперимента, составил 100%. Столь высокий результат связан с повышением мотивации к спортивной деятельности. У студентов появилась возможность выступать на соревнованиях в составе сборной команды ВУЗа, выполнить спортивный разряд, получить материальное вознаграждение. Ранее такие преференции относились только к студентам-спортсменам, занимавшимся в спортивных школах и клубах, в группах педагогического физкультурно-спортивного совершенствования.

По окончании эксперимента изучение отношения студентов, занимавшихся по измененной программе (повторный опрос) показало положительную динамику в плане возросшего интереса к физкультурно-спортивной деятельности. И если мнение о том, что физическая культура способствует оздоровлению, в целом не изменилось – 50.3%, то интерес к занятиям физической культурой повысился – так, на вопрос о необходимости физической подготовки для будущей профессиональной деятельности положительно ответило 39.2% респондентов. Студенты, пройдя курс теоретической подготовки стали больше понимать значимость физической культуры и спорта для повседневной жизни.

Проведенные исследования показали, что не высокий интерес студенческой молодежи к физкультурно-спортивной деятельности обусловлен недостаточностью знаний о физической культуре и сложившимися убеждениями, что заниматься спортом следует исключительно для поддержания здоровья. Внедрение в учебный процесс педагогической технологии физического воспитания студентов не спортивных профилей, основанной на углублении знаний и повышении интереса к занятиям, будут способствовать формированию у студентов активно-положительного отношения к занятиям физической культурой, что обязательно отразится как на посещаемости занятий в ВУЗе, так и на физкультурно-спортивной деятельности в постобразовательный период.

### Литература:

1. Бочкарева С.И. Студенты и физическая культура: проблемы и пути их решения/С.И. Бочкарева, Т.П.Высоцкая// Современная педагогика: Актуальные вопросы, достижения и инновации: материалы II Международной научно-практической конференции. – Пенза, 2016. – С. 39-42
2. Виленский В.И. Физическая культура студента: учебник / В.И. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич и др.; М.: Гардарики, 2001. – 448 с.
3. Виленский М.Я. Концепция формирования ценностных отношений студентов в физической культуре /М.Я. Виленский, О.Ю. Масалова// Культура физическая и здоровье.– 2011. – №3. – С. 8 -13
4. Ключев А.В. Мотивационная составляющая отношения студентов Санкт-Петербурга к занятию спортом и физической культуре в процессе обучения в вузе/ А.В. Ключев, П.К. Кузнецов// Научные труды северо-западного института управления. – Москва. №5 (12). 2013. – С. 213 – 217
5. Постольник Ю.А. Мотивационно-ценностные ориентиры, определяющие отношение студентов к занятиям физической культурой. /Ю.А. Постольник, Е.А. Распопова// Известия Сочинского государственного университета. – 2013. – № 1. – С. 111-116
6. Субботин В.Я. К вопросу изучения отношения студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом/ В.Я. Субботин//Стратегия развития массовой работы со студентами: материалы Всероссийской научно-методической конференции. – Тюмень. – 2015. – С. 130-133
7. Усатов А.Н. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза / А.Н. Усатов, В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина, Н.В. Балышева// Экономические и гуманитарные исследования регионов. Ростов-на-дону. – №3. – 2014. – С. 48-52

**Коломеец Н.К.**  
*ЗКАТУ им. Жангирхана*

**Шалаев Б.Б.**  
*ЗКИТУ*

## **ГИРЕВОЙ СПОРТ КАК СРЕДСТВО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

Интенсивное развитие отраслей промышленности, компьютеризация различных сфер производства привели к значительному повышению уровня жизненного комфорта и резкому снижению двигательной активности большей части населения.

Проблему оздоровления общества практически невозможно решить лишь медицинскими и социальными мероприятиями, направленными преимущественно на лечение уже больных людей или улучшение среды обитания, но не на воспитание физической и валеологической культуры личности. Наиболее оправданным является путь усиления адаптационных возможностей организма, сохранения здоровья, гармонического развития личностей молодого человека посредством регулярных занятий физической культурой и спортом, закаливания, рационального питания, соблюдения правильного режима профилактическим вредных привычек, т.е. здорового образа жизни.

Наиболее эффективным средством укрепления здоровья является физическая нагрузка. Движение в процессе нагрузки растормаживает клетки коры больших полушарий, усиливает циркуляцию воздуха, заставляет сердце работать эффективнее, а это ускоряет ток крови и лимфы по сосудам, что, в свою очередь, улучшает питание мышц и внутренних органов.

На основании вышесказанного можно утверждать, что одним из эффективных средств достижения целей физкультурного воспитания является упражнения атлетической гимнастики гирями. Попробуем обосновать эффективность применения средств и выявить их резервы в воспитании ценностного отношения к физической культуре.

В учебной программе по физической культуре для высших учебных заведений цель физического воспитания студентов сформулирована как формирование физической культуры личности. Для достижения поставленной цели программой предусматривается решение следующих воспитательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание роли физической культуры в развитие личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепления здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности личности, определяющей психо-физическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Все эти задачи в той или иной мере можно эффективно решать с помощью средств гиревого спорта.

Упражнения с гирями развивают такие физические качества, как сила, общая и силовая выносливость, ловкость, координация движений, гибкость, способствует проявлению морально-волевых качеств занимающихся-целеустремлённости, настойчивость, решительности.

Упражнения с гирями эффективно влияют на укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата.

Обобщение накопленного опыта тренерско-преподавательской работы авторов позволили сформулировать следующие задачи профессионального физического воспитания студентов с использованием средств гиревого спорта в вузе:

1. Изучение и совершенствование рациональной техники выполнения упражнений с гирями;
2. Совершенствование и развитие комплекса физических качеств, включающихся силу, общую и силовую выносливость, ловкость, гибкость;
3. Укрепление сердечно-сосудистой системы;
4. Закаливание;
5. Воспитание морально-волевых качеств, формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям гиревым спортом, ценностного отношения к этому процессу;
6. Изучение методик самостоятельного развития физических качеств, поддержание в тонусе всех систем организма;
7. Умение организовать и проводить занятия гиревым спортом, инструкторская и судейская практика;
8. Самоконтроль, диагностика самочувствия во время занятий;
9. Подготовка к участию в соревнованиях (для желающих).

В разрезе исследования проблемы воспитания ценностного отношения к физической культуре мы условно подразделили образовательные задачи занятий гиревым спортом на три группы:

а) направленные на совершенствование двигательной деятельности, а именно: обучение студентов общим навыкам жизненно важных движений, формирование у них умений правильно планировать и эффективно осуществлять различные двигательные действия, воспитание готовности (установки) быстро и эффективно усваивать новые двигательные умения, которые могут пригодиться в дальнейшей жизни, в быту, в непосредственных сложных ситуациях и т.д.

б) призванные вооружать студентов теоретическими знаниями и практическими умениями использовать средства гиревого спорта для укрепления здоровья, закаливания организма построения правильного режима труда и отдыха, повышения работоспособности и др., т.е. приобщить к здоровому образу жизни;

в) направленные на развитие профессионально-прикладных способностей, основные компоненты которых характеризуются функционально-структурным сходством с соответствующими компонентами профессиональной деятельности.

От решения этих трех групп образовательных задач, на наш взгляд, зависит ценностная ориентация студентов на занятия физической культурой, приобщение к здоровому образу жизни. А именно: чем качественнее студенты усваивают соответствующие знания, чем глубже происходит у них развитие абстрактно-теоретического мыслительного компонента двигательной активности, тем выше результаты в формировании умений и навыков, развитие профессиональных способностей, воспитании ценностного отношения к занятиям физической культурой.

Утверждение здорового образа жизни молодых людей сегодня рассматривается как одно из приоритетных направлений гуманизации высшего образования. Значимость формирования ценностной ориентации в аспекте рассматриваемой проблемы обусловлена необходимостью сохранения и преумножения здоровья студентов и совершенствования их физического, психического и социального благополучия. Ведь здоровье и физическая работоспособность являются условием и базисом для раскрытия творческого потенциала личности, его профессиональной самореализации. От того, насколько эффективно удастся сформировать и закрепить ценностные ориентации на занятия физической культурой и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем образ жизни человека и его благополучие.

Анализируя влияние комплекса средств гиревого спорта на организм молодого человека, мы убедились, что при всем разнообразии форм и методов занятий оздоровительная физическая культура использует два основных пути реализации своего влияния на организм, обеспечиваемые различными физическими механизмами: тренировку и активный отдых.

Анализ научной литературы свидетельствует о том, что благотворный эффект занятий силовыми упражнениями особенно сказывается на состоянии мышечной и костной ткани, у хорошо тренированного человека мускулатура достигает 50% массы тела (против 35-40% у нетренированного). В мышцах повышается содержание белков, саркоплазмы и

сократительного белка миозина. В тренированных мышцах усиливается сократительная способность, улучшается активное и быстрое их расслабление. Коэффициент утилизации кислорода мышцами у тренированных лиц выше, чем у нетренированных. В результате увеличивается сила и работоспособность мышечной системы.

Наш опыт проведения занятий со студентами с применением средств гиревого спорта показывает, что под влиянием физических упражнений значительно укрепляется весь опорно-двигательный аппарат-кости становятся более массивными, увеличивается прочность связок, сухожилий и хрящей. В сердечно-сосудистой системе отмечается экономичность работы в покое и при нагрузках малой и средней мощности, максимальная мобилизация функций при предельной работе.

Влияние упражнений с гирями на центральную нервную систему сказывается в глубокой перестройке её функций – в увеличении силы, подвижности и уравновешенности нервных процессов.

Опыт показывает, что тренированный человек путем волевых усилий способен мобилизовать резервные силы организма, быстро переключиться на другую деятельность. Тренировка ведет к ограничению чрезмерной возбудимости нервной системы, что отражается на всесторонней деятельности человека (движения точны, четки и уверенны).

Наша опытная работа показала, что в процессе занятий гиревыми упражнениями большое значение имеют адаптационно-трофические воздействия головного мозга через посредство вегетативной нервной системы на функциональное состояние всех органов и систем организма. Ведь организм молодого человека, адаптированного к систематическим физическим нагрузкам, характеризует способностью быстро восстанавливать свою деятельность на более высоком уровне, что связано с функциональным совершенствованием центральной нервной системы в процессе тренировки, т.е. с выработкой связей на мышечную деятельность.

#### **Литература:**

1. Люташин Ю.А. Методика комплексного развития силовых способностей студентов вузов средствами атлетической гимнастики: автореф. Канд.пед наук: 13.00.04.- Волгоград, 2010.-22с.
2. Добровольский А.С. Гиревой спорт как компонент профессионально-прикладной физической подготовки студента-медика. Воспитание силы: учебно-методическое пособие/ Ростов-на-Дону: ГОУ ВПО РостГМУ Минздравсоцразвития России, 2011. – С11
3. Пальцев В.М. Гиревой спорт в вузе/В.М. Пальцев. Екатеринбург: изд-во Урал. Гос пед.унив, 1994.-105с.
4. Швалдыгулин А.В., Коваленко Т.Г., Каплунов А.А. Методика проведения занятий атлетической гимнастикой в вузе: Учебно-методическое пособие. Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005.-160 с.

УДК .796(092)

**Пересветов Н.Н., Макашев Ш.А.**

*Западно-Казахстанский инновационно-технологический университет, г.Уральск*

## **ФИЗКУЛЬТУРНО СПОРТИВНОЕ КРАЕВЕДЕНИЕ КАК НАУЧНАЯ ПРОБЛЕМА И ПУТИ ЕЁ РЕАЛИЗАЦИИ**

В практической деятельности специалистов по физической культуре и спорту – ФКиС большую роль выполняет просветительская, пропагандистская и воспитательная работа с учащимися, их родителями. Замечено, что результаты воспитания становятся более успешными, когда в качестве примеров звучат факты из жизни атлетов проживающих или ранее проживавших в данной местности. Эти факты, как показала практика, становятся более убедительными, более действенными, зовущими к подражанию и систематическому самосовершенствованию.

Цель данного исследования-показать и еще раз подчеркнуть роль краеведения в профессиональной подготовке будущих специалистов по физической культуре, а на этой основе внести обоснованные предложения по совершенствованию качества выпускаемых учителей, спортивных тренеров, пропагандистов и организаторов ФКиС.

В основу нашего научного предвидения-гипотезы, положено мнение уже нашедшее место в специальных педагогических изданиях., смысл которого сводится к тому, что освоив методы научно-педагогического, физкультурно-спортивного краеведческого поиска, специалисты получают возможность более результативно вести воспитательно-образовательную работу с учащимися. А вся это целенаправленная работа, несомненно, расширит профессиональный кругозор, профессиональную компетентность учителей и спортивных тренеров.

Говоря о научных гипотезах, заметим, что они, по мнению авторов могут быть нескольких разновидностей а) гипотезы-первичные, вторичные и т.д; б) гипотезы-подтвержденные и отвергнутые; в) гипотезы-начальные и конечные; в ) гипотезы-основные и вспомогательные.

В своей работе мы надеялись обратить внимание руководителей вузов и колледжей на все нарастающую необходимость новых знаний и умений, обусловленных гуманизацией всего процесса профессиональной подготовленности специалистов, а через это еще раз подтвердить актуальность данной научной проблемы, тематики исследований на перспективу. Парадоксально, но дакт, когда студенты вузов и учащиеся колледжей, знают имена зарубежных атлетов, таких как: Дьего Марадонна, Боюс Ли, Арнольд Шварцнеггер, Ван Дам, Роналдо и др., но с трудом вспоминают спортивные заслуги Чокана Валиханова, Алиби Джангельдина, Палуана Шолака, Рашида Омаровых, Жаксылыка Ушкемпирова, Нэлли Ким, Серика Кунакбаева, Евгения Кадыйкина, Анатолия Колесова, Авеалама Нурмаханова, Бориса Сариева, Увайса Ахтаева Идриса Жангирова и др. Эти факты ная, несомненно, удручали, это с одной стороны, а с другой –звали к серьезным краеведческим исследованиям, перестройке воспитательно-образовательной деятельности по подготовке специалистов, действенной воспитательной работе с молодежью.

Проводя исследования по названной проблематике, мы широко использовали общенаучные методы (Анализ литературных источников, различные виды опросов, педагогические наблюдения, интервью, статистику и т.п.). А также, вещественные доказательства физкультурно-спортивных успехов прошлых лет: кубки, медали, жетоны, значки, грамоты, благодарственные листы, фотографии, звукозаписи, вырезки из газет и журналов, личные архивы, воспоминания современников.

В процессе работы мы встречались с ветеранами и действующими спортсменами, участниками крупных внутренних и международных соревнований, руководителями предприятий и учебных заведений, анализировали видео и аудио продукцию и многое другое.

Длянашегорегионабогатуюинформациюофизкультурно- спортивном прошлом мы почерпнули в беседах с супругами А.Я. и Л.Г. Дырдыными, Валерием и Маргаритой Шлыковыми, Сергеем Абрамичевым, Даржаном Тлешевицем и Сонией Шеймардановной Имангалиевыми, Александром Келазевым, Николаем Акимовичем Антоновым и др.

Нами выявлено, что молодому поколению учителей, практически не известны имена целой плеяды спортивных педагогов, тренеров и организаторов ФКиС, которые, по непонятным причинам, остались в забытьи: Буткевич С.П., Лисеев В.П., Лобугин Н.И., Жангиров И.Ж., Кубланов А.А., Шлыков В. А., Павельчук Е.И., Ельсуков В.Г., Кандрашов Ю.С., Абуов С, Лукпанов Р., Карпова А.И., Мауталиев Р.М.,Фролов С.А., Альжанов Т.М. и многие другие. Педагогов, накопивших и успешно передававших молодежи практический опыт, профессиональные умения и специальные знания. Подаривших, своим воспитанникам гармонию физическую и духовную, пути и методы систематического профессионального самосовершенствования.

#### **Все сказанное выше позволяет заключить:**

1. Краеведческая подготовка, а вместе с нею и освоение методов современных краеведческих исследованийстановятся необходимым компонентом профессиональной подготовки специалиста - мастера педагогического труда, учителя школы, спортивного тренера;
2. Полученные результаты педагогического поиска могут быть удачно использованы в воспитательно- образовательной работе с учащимися, особенно из числа тех кто намерен освоить физическую культуру, как будущую профессиональную деятельность;
3. Предполагаетсявключить «Физкультурно-спортивное краеведение», как необходимый

компонент профессиональной компетенции, профессиональных знаний, умений навыков по добыванию знаний о специалистах ранее отличившихся в методике преподавания и воспитания. Прославших свой регион (республику, область, город, села) успехами в области спорта высоких достижений, массовой физической культуры и спорта.

### **Литература:**

1. Алиева С.К. Всеобщая история –М.Лист, 1999
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании.-М.ФиС, 1978
3. Ашурков В.Н. и др. Историческое краеведение. Учебное пособие для студентов.- М.Просвещение, 1980.

УДК 796.413

**Испулова Р.Н.**

*Западно-Казахстанский государственный университет им. М.Утемисова*

## **ФИТНЕС КАК ВИД ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

В настоящее время из большого разнообразия форм физической культуры большой популярностью среди студенческой молодежи пользуются рекреативные формы.

Занятия физической рекреацией обеспечивают особый эффект и возможность в нерегламентированных формах повысить уровень общей работоспособности, укрепить здоровье, активизировать общественно-полезную деятельность молодых людей [1].

Привычное понятие «физическая культура» заменил более броский термин – «фитнес». Фитнес - это система занятий физической культурой, включающая не только поддержание хорошей физической формы, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало. Фитнес решает задачи оздоровления, сохранения здоровья, а также реабилитации организма. В современном мире фитнес – это увлекательные и полезные занятия спортом для людей разных возрастов. Принято говорить о двух направлениях в области оздоровительного фитнеса: европейском и восточном. В основе различий в системах физической культуры Востока и Запада лежат различия в менталитете, философии, а также национальные особенности, которые выразились и в области физических упражнений.

В программах фитнеса, разработанных в рамках европейской и восточной культур, используются различные механизмы управления движениями и это, в основном, западные технологии. Истоками западного искусства движения являлись танцы, физические упражнения направленные на совершенствование своего тела и улучшение функционирования сердечно-сосудистой системы. Принципиальным моментом в европейской системе является эстетика тела.

Искусство движения на Востоке представляет популярную сейчас китайскую оздоровительную систему ушу и йогу, которая основана на древнейших заповедях, на единстве с природой. Любая восточная система физических упражнений в той или иной степени связана с медитацией. В связи с большой популярностью и востребованностью инновационных направлений в области физической культуры все большее значение приобретает углубленный ретроспективный анализ гимнастических, ритмико-пластических и танцевальных форм, применяемых в современном фитнесе.

Популярны различные оздоровительные виды гимнастики, базирующиеся на восточных системах: релаксационная гимнастика на базе дыхательной гимнастики; гимнастика ушу; релаксационная гимнастика; система оздоровления с помощью физических упражнений, ароматерапии, релаксации и аутогенной тренировки, созданная Динейкой, и др. В фитнесе популярностью пользуется система Пилатеса, использующая элементы йоги и лечебной физкультуры. Интересно, адаптированное к современным ритмам, требованиям и условиям жизни, такое направление как фитнес - - йога. Йога, – это наиболее древняя из известных

программ, - программа оздоровления и физического совершенствования. Ее история насчитывает около 5 тысяч лет. Согласно философии йоги, каждый человек несет ответственность за свое здоровье. Причиной нездоровья и немощи признается неправильное, неразумное отношение к своему телу. Учителя йоги призывают к глубинному познанию процессов, происходящих в организме, а сохранение здоровья рассматривают как жизненную необходимость и личную обязанность. В человеческом организме все жизнеобеспечивающие системы взаимосвязаны, а, значит, и взаимозависимы, следовательно, физическое тело здорово только тогда, когда все системы организма находятся в равновесии.

Многие исследователи оправданно считают, что йога обладает преимуществом перед другими оздоровительными программами. Научные доказательства говорят, что йогу рекомендуют использовать в качестве вспомогательного метода лечения пациентам с депрессивными расстройствами и людям с повышенными уровнями депрессии. Научные исследования обнаружили положительные изменения психологических и физиологических результатов лечения, связанных с артритом. У астматиков, занимающиеся йогой, выявили улучшения в пропорции гемоглобина и антиоксиданта супероксида и снижение общего количества лейкоцитов, улучшение биохимических показателей. Результаты научных исследований показали, что йогу можно практиковать в качестве дополнительного лечения в сочетании со стандартной ингаляционной терапией для того, чтобы улучшить результаты [2]. Помимо влияния на физическое состояние, позитивное воздействие испытывает моральное и ментальное здоровье, вырабатывается способность контролировать эмоции.

Крупнейший специалист в области физиологии спорта, доктор биологических наук В.С.Фарфель констатирует: «...статические упражнения йогов - хорошее средство для развития суставной гибкости и чувства равновесия...» [3].

По мнению Мерзлякова Ю.А., йога не застывшее учение, она динамична и, в современной своей ипостаси, приближена к практическим целям [3]. Наиболее известными формами йоги являются хатха-йога (развитие тела, дыхание), крия-йога (духовное и физическое очищение), тантра-йога (психические эксперименты), оайя-йога (воспитание силы воли), кундалини-йога (эзотерическое направление) и др. В связи с широким распространением йоги в Европе и Америке, появилось большое количество европеизированных форм йоги под девизами: «Йога и спорт», «Йога в медицине», «Активная йога», «Сильная йога» и др. В классической же йоге существует восемь ступеней: 1-это общечеловеческие заповеди; 2 - внутреннее и внешнее очищение; 3 – овладение асанами (неподвижными позами); 4 – овладение правильным дыханием; 5 – овладение органами чувств; 6 – умение удерживать мышление на определенном предмете (концентрация внимания, фиксация мышления); 7- медитация; 8 – познание истины. Характерным элементом йоги является способ развития спокойного сосредоточения, восстановления и координации психических и физических функций, сохранения ясности мышления, снятия умственного и эмоционального напряжения, которое называется медитацией.

Положительным моментом при занятиях фитнес - йогой является то, что нет потребности в особом инвентаре. Занятие начинается с традиционно- приветственных жестов, легкого растягивания мышц шеи, верхнего плечевого пояса и поясницы. Особенностью занятий по йоге является привлечение к работе мимической мускулатуры лица и использование элементов самомассажа. При занятиях йогой большое внимание уделяется дыханию и используются, в основном, три типа дыхания – диафрагмальное, грудное и ключичное. Основная часть занятия направлена на развитие гибкости и подвижности основных суставных групп, сухожилий и связок туловища и конечностей. Выполняются вращательные, растягивающие, пружинящие движения, скручивания, «замки», наклоны. Расположение серий упражнений требует последовательной смены положений тела: стоя, стоя на коленях, сидя на пятках, сидя на ягодицах, лежа. В конце основной части занятия выполняются специальные антиортостатические (перевернутые) позы тела и усложненные стойки (на плечах, на голове и др.).

На базе асан (статических упражнений) и пранаям (дыхательных упражнений) йоги разработана популярная ныне гимнастика дыхания «боди – флекс». Ее основу составляет осознанная коррекция произвольного дыхания.

Популярной системой оздоровления, в основе которой лежат упражнения кондиционной гимнастики, является система Пилатес, которая применяется в фитнес-центрах, лечебной физической культуре, в школах танцевального искусства и относится к направлению ментального фитнеса (Body and Mind). Занятия по системе Пилатес тонизируют мышцы,

развивают равновесие, улучшают телосложение. Особенностью метода Пилатес является использование образного мышления, предлагающего свои варианты визуализации. Упражнения направлены на снятие излишнего напряжения, воспитание изящества в движениях, легкости, гармоничности движений. Метод Пилатеса особенно хорош для одновременного улучшения физической формы и психического состояния. Упражнения пилатеса, как и асаны йоги, заставляют человека принимать непривычные позы, устойчивость и сохранение которых обеспечивает скелетная мускулатура.

Калланетика - вид двигательной активности, включающий в себя упражнения различных видов восточных гимнастик и классического балета, - является системой статических упражнений для растягивания мышц. Как йога и пилатес, калланетика задействует, по большей части, самые «не востребуемые» в повседневной жизни мышцы, обеспечивающие длительное удержание (от 50 до 100 секунд) изометрических положений тела.

Упражнения аэробного характера имеют особую оздоровительную ценность и являются прекрасным средством повышения общей работоспособности организма. Это могут быть и аэробические танцы, аэробная гимнастика, гимнастическая аэробика, поп-гимнастика, джазовая гимнастика, аэробика и др.

На современном этапе фитнес разделяется на два вида: in-door (внутри помещений) и out-door (любые виды фитнеса вне закрытых помещений, на открытом воздухе), которые, в свою очередь, подразделяются на групповые и индивидуальные. Современная классическая аэробика имеет собственный хореографический «язык» – различные шаги, подскоки, скачки на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону, организованные в комбинации различной координационной сложности, выполняемые без пауз отдыха – в системе Non Stop – под музыкальное сопровождение 120–160 акцентов/мин. Одно из направлений – это степ-аэробика. появилась в 90-х гг. прошлого века. Особенностью степ-аэробики является использование специальной степ-платформы, которая позволяет выполнять различные шаги, подскоки на нее и через нее в различных направлениях, использовать для выполнения упражнений для брюшного пресса, спины и др.

Одним из разновидностей фитнеса являются силовые виды, которые очень распространены, особенно, среди молодежи. В работе Т.А.Яшиной и Г.П.Виноградова приводятся сведения о том, что использование тренировок рекреационной силовой направленности является одной из эффективных восстановительных программ в физической реабилитации [4].

На кафедре атлетизма Университета физической культуры и спорта имени П.Ф.Лесгафта доктором педагогических наук, профессором Г.П.Виноградовым разработана Программа использования атлетических средств по различным направлениям, таким как:

- формирование знаний и умений здорового образа жизни: методика выявления вредных привычек и способы избавления от них;
- регуляция психических состояний при помощи рекреационных занятий с отягощениями в разных режимах эмоциональной нагрузки;
- коррекция собственного веса тела рекреационными средствами силовой направленности;
- формирование желательного облика фигуры с применением упражнений для избирательного развития групп мышц и форм частей тела;
- нетрадиционные формы занятий с отягощениями - ритмоатлетизм, аквабилдинг, силовое жонглирование, силовые демонстрационные упражнения;
- атлетическая силовая подготовка к соревнованиям в различных видах спорта;
- индивидуальные программы оздоровительно-рекреационной направленности;
- индивидуальные программы оздоровительного питания.

Группу аэробических программ, где используются циклические виды физической активности называют циклической аэробикой. Занятие, которое состоит из нескольких блоков с чередованием упражнений аэробной направленности, таких как: классическая аэробика, степ-аэробика, танцевальные виды, куда включаются и упражнения на силу, и на растягивание называют интервальной аэробикой.

Одним из средств оздоровительной тренировки являются программы с элементами восточных видов единоборств.

Фитнес с использованием тренажеров – одно из самых востребованных направлений. В оздоровительном фитнесе широко применяются различные кардиотренажеры: беговые



дорожки (тредмилы), велотренажеры, эллиптические, или кросс-тренажеры, гребные тренажеры, степ-тренажеры. Используются и специальные конструкции для развития гибкости, подвижности суставов – стретчинг-машины. В системе Пилатес, используются специальные тренажеры для развития силы и гибкости.

По мнению А.А.Сомкина, одной из популярных форм танцевальной аэробики считается направление «Степ-тренинг» (Step Training), который служит эффективным средством развития чувства равновесия и координации движений.

В исследованиях многих авторов затрагиваются вопросы, касающиеся занятий гидроаэробикой - овладение современными методиками в области оздоровительного плавания. Гидроаэробика (аквааэробика) — один из нетрадиционных видов ритмической гимнастики, выполняемый в водной среде. Гидроаэробика расширяет спектр общефизиологического воздействия гимнастических упражнений благодаря повышению вязкого сопротивления водной среды и воздействию ее температуры на кожно-сосудистые рефлексы и механизмы терморегуляции. Гидроаэробика может служить разогревающей разминкой для последующего плавания — продолжения аэробной оздоровительной тренировки [5]. В целях поддержания интереса студентов к занятиям в бассейне, Р.В. Кууз и Д.В.Череповой предлагается такой вид двигательной активности как гидрошейпинг, представляющий из себя комплексную систему физических тренировок, который включает упражнения по освоению с водой, плавательные упражнения, динамичные упражнения аэробного характера, упражнения локального воздействия на отдельные группы мышц, растягивание, расслабление, дыхательные упражнения, выполняемые под музыку.

Сайкиной Е.Г. показаны признаки фитнес-программ, которые характеризуют: направленность на достижение целей фитнеса; инновационность; интегративность и модификационность; вариативность; мобильность; адаптивность к контингенту занимающихся; эстетическая целесообразность и результативность. В результате ее исследований определено, что всё более популярными становятся занятия, относящиеся к направлению Mind-Bodi Fitness, которое соединяет в себе одновременно физическую и психологическую тренировку. Полученные ею результаты позволили определить структурно- организационные основы фитнеса, установить его место в системе физической культуры и связи с физкультурным образованием, физической рекреацией, физической реабилитацией, спортом. Показано, что система фитнеса – это совокупность целей, задач, принципов, а также инновационных средств, методов и форм организации добровольных систематических занятий физическими упражнениями и управление этим процессом, направленных на поддержание и повышение уровня физической дееспособности и здоровья различных групп населения, обеспечивающее приобщение к здоровому образу жизни, формирование физической культуры личности для успешного выполнения социальных и профессиональных обязанностей в обществе. Выявлена роль фитнес-индустрии как мультимедийной матрицы инновационных оздоровительных технологий. К тенденциям развития фитнеса на современном этапе можно отнести: усиление роли духовного фактора в фитнесе; индивидуализацию программ; внедрение фитнеса в сферу оздоровления работников на производстве; активное развитие применения фитнеса в учебных учреждениях с детьми различного возраста, в средних специальных и высших учебных заведениях, т. е. наблюдается интеграция фитнеса в сферу образования; внедрение информационных технологий и компьютеризация фитнес - программ. Таким образом, фитнес можно рассматривать как процесс и результат улучшения физического совершенствования людей, повышение уровня их физической дееспособности и состояния здоровья, как совокупность материальных и духовных ценностей, как сложную динамическую, управляемую систему, как специфический продукт предоставляемых населению оздоровительных, двигательных, зрелищных услуг.

Установлено, что применение указанных программ дают положительный эффект, который выражается в развитии выносливости, гибкости и скоростно-силовых качеств, координации и пластики движений. Кроме этого реализуется возможность повышения интереса к занятиям и положительных мотиваций, возможностью индивидуального подбора средств и тренировочных нагрузок с учётом уровня подготовленности и состояния здоровья, формирования навыков и умений для дальнейших самостоятельных занятий.

Занятия фитнесом удовлетворяют потребность населения в физической активности, повышают интерес к занятиям физическими упражнениями, приобщают к здоровому образу жизни. Повышение интереса к занятиям фитнесом достигается за счёт использования ин-

новационных оздоровительных технологий, современного инвентаря и оборудования, музыкального сопровождения, разнообразия фитнес-программ, свободы их выбора, общедоступности и эмоциональности.

Говоря о процессе организации занятий физической культурой в вузах Казахстана можно отметить, что каждое учебное заведение имеет свой самостоятельный учебный план, но при этом во всех высших учебных заведениях предусмотрен обязательный курс по физической культуре, который предусматривает кроме практической части включает теоретические и методические основы, предусматривающие знания принципов оздоровительной физической тренировки; средств и методов развития выносливости, силы, гибкости; организация и проведение самостоятельных занятий; контроль за массой тела; принципы сбалансированного питания; влияние окружающей среды на здоровье человека и др. При организации занятий оздоровительной направленности, учитываются объём и интенсивность двигательной деятельности, уровень развития физических качеств, индивидуальные особенности занимающихся и др.

В Казахстане имеются все условия для развития фитнеса. Использование его поможет повысить качество дошкольного, школьного и вузовского образования в области физической культуры и спорта; повысить физическую подготовленность населения, физическое развитие, улучшить проблему оздоровления детей и подростков и студенческой молодежи, стимулировать интерес к физической культуре; повысить профессиональную компетентность специалистов в использовании фитнес-технологий; совершенствовать общеобразовательные программы по физической культуре, программы дополнительного образования по физической культуре и фитнесу. На современном этапе сохраняется тенденция к формированию навыков здорового образа жизни, овладению способами их практического применения. Поэтому оздоровительная направленность программ по физической культуре является наиболее востребованной. Педагогическое мастерство специалиста по фитнесу зависит от профессиональных и личностных качеств. Определены профессионально-значимые качества специалиста по фитнесу: нравственные, коммуникативные, интеллектуальные, психомоторные, волевые, профессиональные. Пути профессионального совершенствования специалистов по фитнесу могут быть краткосрочные курсы с получением сертификатов, курсы повышения квалификации с получением удостоверения или свидетельства, профессиональная переподготовка.

Поиск новых видов оздоровительной физической культуры и форм организации их среди студенческой молодежи обуславливается, по крайней мере, следующими обстоятельствами: задачей сохранения и укрепления здоровья студенческой молодёжи; формированием устойчивой потребности в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании; удовлетворением интересов молодёжи к разнообразным видам двигательной активности. Касаясь современного состояния и тенденций развития фитнеса можно прогнозировать вполне оптимистическое развитие и использование этого вида двигательной деятельности.

### Литература:

1. Физическая культура, спорт и работоспособность студентов / А. В. Лотоненко ([search.rsl.ru/ru/record/01002139890](http://search.rsl.ru/ru/record/01002139890))
2. Йога: польза для здоровья, виды, как она работает [farmamir.ru](http://farmamir.ru) 28.03.2018. 11.42 час.
3. Мерзляков Ю.А. Путь в страну здоровья. Мерзляков Юрий Авксентьевич <http://fanread.ru/book/835662/?page=29>. 20.03.2018 15.43 час
4. Испулова Р.Н. Монография. Фитнес-тренинг как средство физической рекреации студенческой молодежи. Уральск, 2013 г. 164 с.
5. [dissercat.com](http://dissercat.com). Технология оздоровительных занятий аква-аэробикой с женщинами 36-45 лет тема диссертации и автореферата по ВАК 13.00.04, кандидат педагогических наук А.Н. Горшкова.

**Бахтиярова С.Ж.**

*Алматы қ. Қазақ спорт және туризм академиясы*

## **ҚАЗАҚСТАНДА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ САЛАСЫНДА ОЛИМПИАДАЛЫҚ БІЛІМ БЕРУ МЕН ТӘРБИЕЛЕУДІҢ ҚАЖЕТТІЛІГІ**

Олимпиадалық тәрбие беру дене шынықтыру және спорт саласында мәдениетті, ұлттық жетістіктерімізді сақтау міндеттерін алға қояды. Спортпен, соның ішінде спорттың олимпиадалық түрлерімен шұғылдану оқуды аяқтаған түлектердің бәсекеге қабілеттіліктерін жаңғыртуда табысқа жетудің маңызды шарты, олардың дене шынықтыру және спорт сабақтарына дағдыларын тәрбиелеудегі табыстылықтарының факторы болуы тиіс. Дене шынықтыру және спорт саласында мамандар даярлаудың білім беру жүйесінде Олимпиадалық білім беру және тәрбиелеу басымды бағыттардың бірі болуы тиіс деген ой түюге болады.

Олимпиадалық қозғалысты дамыту өсіп келе жатқан жас буынның дене шынықтыру мен спорт сабақтарына деген ынтасын арттырады, сонымен бірге адамдардың денсаулықтарын нығайтып, жұмысқа қабілеттіліктерін арттырады.

Олимпиадалық білім беру мен тәрбиелеудің басты факторы жастардың білімді, олимпизм ұғымының құндылықтарын меңгерулері үшін алғы шарттарды қамтамасыз етуге бағытталған гуманистік, ұйымдастырылған педагогикалық процесс болып табылады.

Олимпиадалық білім беру жалпы білім берудің бір бөлігі болып табылады, ол үйлесімді дамыған адамды тәрбиелеу тұжырымдамасын, қоғам өміріндегі гуманистік идеяларды таратуды, өзара түсіністік пен өзара көмек көрсетуді білдіреді.

Олимпизм олимпиадалық білім беру негізі болып табылады, олимпиадалық қозғалыстың негізгі мақсаты жастарды спорт құралдары арқылы тәрбиелеумен керемет әлемді құруға ықпал етуден тұрады. Білім алудың негізгі жолы – оқу және өз бетімен оқу.

Олимпиадалық білім беру – ерте замандағы олимпиадалық ойындар туралы білімдерді, олардың пайда болуы мен бүкіл Жер бетін қамтыған қазіргі заманғы олимпиадалық қозғалыстарды тарату. Ол толық көлемде қазіргі заманғы қоғам талаптарына сәйкес келеді, ол әлемдік жаһандандудың дамуына үлкен үлес қосады.

«Олимпизм – бұл дене, ерік және ақыл-ой қасиеттерін біртұтас теңгерімді құндылықтарға біріктіретін және асқақтататын өмір философиясы. Спортты мәдениет және тәрбиемен жалғастыра отырып, олимпизм негізі қуаныш, күшпен қалыптасқан тәрбиелік құндылықтар, жақсы үлгі мен құрметтеу құндылықтары, жалпыға ортақ іргелі эстетикалық принциптерден тұратын өмір үлгілерін құруға ұмтылады[1, 274-275 бб].

Олимпиадалық қозғалыс мақсаты – жастарды қандай-да бір кемсітушіліксіз және өзара түсіністікке, достық пен таза ойнауға шақыратын олимпиадалық рухта спорт сабақтары арқылы тәрбиелей отырып, бейбіт және жақсы өмір құруға ықпал ету» – Олимпиадалық Хартияның екінші принципі. Осы принциптерді іске асыруды халықаралық олимпиадалық комитет Ұлттық олимпиадалық комитетке (ҰОК) және ұлттық және аймақтық олимпиадалық академияға жүктеді. Олардың басты міндеті – олимпиадалық білім беру арқылы отандастар арасында олимпиада идеалдарын насихаттау және дәріптеу. [2, 1 б; 3, 44-45 бб].

Қазіргі уақытта олимпиадалық білім беру міндеттерін шешуге бағытталған түрлі ұйымдар бар - Халықаралық олимпиада академиясы, Олимпиадалық мұражайлар, Ұлттық Олимпиада комитеті, Халықаралық олимпиадалық зерттеу және білім беру орталығы, Пьер де Кубертеннің Халықаралық комитеті.

Олимпиадалық хартиямен қалыптасқан олимпиадалық қозғалыс қызметінің негізгі принциптері Ұлттық олимпиадалық комитеттер (ҰОК) арқылы жүзеге асырылады. Ұлттық олимпиадалық комитеттердің басты міндеттерінің бірі – күнделікті қоғам өміріне олимпиада идеалдары мен идеяларын дәріптеу және енгізу болып табылады. Ұлттық олимпиадалық комитеттер жүйесінде бұл міндеттерді ұлттық және аймақтық олимпиадалық академиялар орындайды, олар олимпиадалық білім беруді ұйымдастыруда негізгі қозғаушы күш болып табылады [4, 40-41 бб; 2, 46-49 бб].

Олимпиадалық білім беру арқылы тұрғындарды сауықтыру және өзін-өзі жетілдіру үдерісіне тартуға мүмкіндік туады. Олимпиадалық білім беру адамдардың ынтымақтастығын арттыру, жалпы қоғамның дамуына ықпал ету мүмкіндігіне ие.

Олимпиадалық білім беру және тәрбиелеу проблемасы –Қазақстанда толыққанды дене шынықтыру және спорт саласында енгізуді қажет ететін мамандандырылған сала. Қазақстан Республикасында Олимпиадалық ойындардың жүлдегер-спортшыларының рейтингі өте жоғары, ал олардың жетістіктері мемлекет тарапынан жоғары бағалануда және үлкен тәбиелік мәнге ие.

Мақсаты балалар мен жастарды олимпизм құндылықтары мен мұраттарына тарту болып табылатын Олимпиадалық білім беру өсіп келе жатқан ұрпаққа білім беру, тәрбиелеу және оқыту жүйесінде аса маңызды орын алады. Көптеген елдерде мектеп оқушыларына, студенттерге, балалар мен жастардың басқа да топтарына арналған олимпиадалық білім беру бағдарламалары іске асырылуда.

Олимпиадалық қозғалысты дамыту өсіп келе жатқан жас буынның дене шынықтыру мен спорт сабақтарына деген ынтасын арттырады, сонымен бірге адамдардың денсаулықтарын нығайтып, жұмысқа қабілеттіліктерін арттырады.

Олимпиадалық білім беру педагогика саласындағы: геосаяси, экологиялық, мәдени-тарихи, құрылымдық-реттеуші, дамытушылық, инновациялық секілді қызметтердің шешімін табады.

Адамның – Дене шынықтыру мен спорт мамандығы бойынша түлектердің қалыптасуына үлесін қосатын мәдениет, тәжірибе және ғылыми білімдерін біріктіру құралы болып табылатын Олимпиадалық қимылдардың тәрбиелік құндылығы жоғары.

Балалар мен жастарды жалпы адами, гуманистік, рухани-адамгершілік құндылықтарына болжанған, спортпен байланысты, олимпизм мұраттарына жұмылдыру, еліміздің қазіргі заманғы жағдайында айырықша маңызды – бұрынғы идеологиялық ұстанымдарды бұза отырып, сонымен қатар жастардың бір бөлігін қамтып отырған шектен тыс прагматизм, нигилизм және рухани құндылықтарға деген немқұрайлылықтарды ескере отырып жүзеге асады.

Біздің атап көрсеткен Қазақстанда Олимпиадалық білім беру және тәрбиелеудегі міндеттерімізді нақты жүзеге асыруды жолға қойсақ Олимпиадалық білім беруді ұйымдастыру мен жүзеге асырудың жаңа тәсілдерін, олимпиадалық тәрбиенің басымдылықтарын, тұрғындарды спорттың олимпиадалық түрлерімен, дене тәрбиесінің сауықтыру нысандарымен айналысуларына мақсатты бағытталған түрде қызығушылық танытуларына ықпал ететін сабақтарды жүргізу әдістерін дайындау, осылайша, дене шынықтыру мен спорт саласында болашақ мұғалімдер, жаттықтырушылар, мамандар арасында олимпизм бойынша білімдерді енгізу жүзеге асады.

XIX ғасырдан бастап XXI ғасырдың басына дейінгі олимпиадалық қозғалыс тарихын талдай отырып, көптеген жұмыстардың авторлары олимпиадалық мұраттар қазіргі заманғы адамзат үшін қызығушылық тудырады деген біртұтас пікірге келеді. Олимпиадалық білім беру әртүрлі жастағы, әртүрлі діни нанымдағы және әртүрлі саяси көзқарастағы адамдарды Олимпиадалық мұраттарға тартуға ықпал етеді.

Олимпиадалық білім беру және тәрбиелеу мәселесі бойынша ғылыми және әдістемелік әдебиеттерді зерттеу олимпиадалық білім берудің осы мамандық бойынша мамандар даярлайтын Дене шынықтыру және спорттық жоғары оқу орындарында - білім беру бағдарламаларының оқу жоспарларының бәріне бірдей енгізілмегендігін көрсетті. Осыған байланысты Қазақстан Республикасында олимпиадалық білім беру мен тәрбиелеудің теориялық, әдістемелік және ұйымдастырушылық негіздерін даярлау қажет.

Қазақстанда Олимпиадалық білім беру және тәрбиелеудің қажеттілігін ескере отырып іске асыру тұрғындардың дене тәрбиесі және спортпен жаппай айналысуын арттыруға мүмкіндік береді, олимпизм үлгісінде тәрбиелік құндылықтарға ие болады, білімді адамның қалыптасуына үлес қосады, олимпиадалық мәдениет мектептері арқылы студенттердің қоршаған ортаны қабылдауларын ұлғайтады, Қазақстан Республикасында Олимпиадалық білім беру мен тәрбиелеудің біртұтас жүйесін құруға мүмкіндік береді.

### **Әдебиеттер:**

1. Барабанов А.Г. Олимпийское движение и социальные проблемы: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. Краснодар, 1996. С. 274-275.

2. Олимпийская Хартия / Пер. с англ. М.: Совет. спорт, 2014.
3. Сучилин А.А. Опыт работы Поволжской Олимпийской академии: материалы IV семинара президентов Олимпийских академий, в рамках IX Всероссийской научнопрактической конференции «Олимпийское движение и социальные процессы». М.: Совет. спорт, 1998. С. 44-45.
4. Родиченко В.С. Олимпийское образование в новой России. М.: Физкультура и спорт, 2005. С. 40-41.

УДК 796.011.1

**Жангалиев Е.К., Вахитов В.Ш.**  
*ДЮСШ №2.*

## **ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ДЮСШ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННЫХ ТРЕБОВАНИЙ**

Президент Республики Казахстан Нурсултан Абишевич Назарбаев в своём послании народу Казахстана, «Новые возможности развития в условиях четвёртой промышленной революции» поставил задачу реформирование развития страны в условиях различных мировых вызовов и взять курс, на интенсивное экономическое развитие уделив особое внимание на человеческий капитал, как основу развития всего казахстанского общества.

Нет сомнений, что глобальный прорыв во всех сферах развития Казахстана следует здоровая нация, физически развитая, приверженцы здорового образа жизни. Работники физической культуры и спорта должны это осознать и взглянуть на феномен физической культуры и спорта через призму поставленных задач Президентом.

Физическая культура и спорт должен предстать в обществе, как условие развития личности человека, как один из факторов формирования человеческого капитала, человека способного жить и работать в условиях глобальных изменений в технологии, экономике и социальной сфере, в то числе в области физической культуры и спорта.

Осмысливая поставленные задачи Президентом, мы работники физической культуры и спорта думаем о наших возможностях решения поставленных задач.

В своём докладе мы пытаемся раскрыть факторы влияющие на подготовку детей и молодёжи не только как спортсменов высокого класса, но и людей умеющих думать, имеющих передовые взгляды, навыки саморазвития, укрепления и сохранения здоровья, исходя из опыта работы ДЮСШ №2 г. Уральска.

Анализируя многолетний опыт деятельности спортивной школы мы пришли к выводу, что педагогический коллектив должен чётко представлять себе современные требования, предъявляемые к учебно-воспитательной работе школы.

Каждый тренер-преподаватель должен понимать кого, чему и как должен строить свою работу и самое главное, представлять конечный результат своего труда.

И так кого мы учим и воспитываем?

В Правилах организации деятельности ДЮСШ в РК определён порядок зачисления в группы начальной подготовки 1<sup>го</sup> года обучения: заявление родителей, справка о состоянии здоровья, соответствие возраста. Преимущество при приёме отдаётся детям из малообеспеченных и многодетных семей. Учитываются и результаты тестирования.

Затем в процессе учебных занятий решается вопрос о спортивной пригодности к этому виду спорта путём углубленного медицинского обследования и мониторинга физического развития и роста спортивно-технического мастерства. Второй этап отбора связан с переходом учащегося в учебно-тренировочную группу, более детальное изучение юного спортсмена и прогнозирование его возможностей справиться с учебной Программой, достичь высоких спортивных результатов.

На данном этапе (начальной) обучения главными факторами успеха являются:

- знания и умение тренером использовать возрастные, педагогические, психологические и физиологические особенности ребёнка;

- умение формировать интерес и мотивы к учебным занятиям;
- постоянный контакт тренера с родителями ребёнка;
- личный пример организованности и профессионализма тренера-преподавателя.

Следующим фактором влияющим на результативность работы тренера-преподавателя является, чёткое представление им, чему он должен учить своих воспитанников.

Как и в любом учебном заведении, в ДЮСШ имеется Государственная учебная Программа по виду спорта. Реализация, выполнение Учебной Программы является главной задачей тренера-преподавателя. Усвоение Программы учащимися возможен только при достаточном развитии физических качеств, особенно, специальных физических качеств. Поэтому тренер на каждое занятие должен планировать упражнения на развитие необходимых физических качеств, причём с учётом индивидуального подхода. Наряду с обучением технических данных, тренер-преподаватель постоянно уделяет внимание на воспитание нравственных и патриотических качеств у своих воспитанников. Учить хорошему поведению, знанию и уважению символов Республики Казахстан, этике спортсмена, соблюдению правил безопасности, охраны здоровья, антидопинговым правилам, святая обязанность тренера-преподавателя.

В современном этапе развития, страны, в свете Послания Президента «Новые возможности развития в условиях четвёртой промышленной революции» занятие физической культурой и спортом предстаёт в обществе, как условие развития личности человека, а освоение и использование ее ценностей- как результат развития. Данное явление можно рассмотреть на примере занятий интеллектуальными видами спорта, которые культивируются в ДЮСШ №2.

В процессе занятий интеллектуальными видами спорта (шахматы, шашки, тогызкумалак) дети приобретают способность самостоятельно мыслить, анализировать и принимать решения. Известно, что большинство позиций, возникающие в интеллектуальной игре, носит проблемный характер. Это значит, что обязательно единственный, самый лучший путь (ход) может быть найден, а может и не найден. Всё зависит от индивидуальных способностей игрока, от развития мышления и трудолюбия. Вот этому учит тренер-преподаватель, это является главным в его учебно-воспитательной работе.

Таким образом мы приходим к выводу, что в спортивной школе необходимо учить не только технике и тактике вида спорта, заниматься развитием необходимых физических качеств учащихся, т.е. готовить спортсменов высокого класса, но и воспитывать подрастающее поколение, способные в будущем решать задачи, поставленные нашим Президентом, т.е. людей способные творчески, логически мыслить, самостоятельно принимать решения, реализовывать свои знания в практической деятельности.

Между тем, современный спорт достиг такой стадии развития, когда важную роль в учебно-воспитательной деятельности ДЮСШ, играют инновации, новые подходы, основанные на последних достижениях научно-технического процесса. Поэтому при решении вопроса «как учить», главным фактором является уровень профессионального мастерства тренера-преподавателя, его способность и стремление к творчеству, поиску новых современных и эффективных форм, средств и методов обучения. Мы видим на практике у одних тренеров чемпионы растут как «Грибы», а у другого за десятилетиями работы нет никаких результатов.

Важными факторами достижения положительных результатов при обучении спортсменов является учет возрастных психологических и физиологических особенностей детей и подростков. Тренер-преподаватель должны быть не только педагогом, но и хорошим психологом. Он никогда не должен забывать, что перед ним ребенок, личность и обращаться с ним соответствующим образом.

Одной из наиболее острых проблем учебно- воспитательной работы ДЮСШ в современных условиях является отсутствие цифровых технологий, применение технических средств обучения, использование интернет связи, возможности дистанционного управления. Фактор очень важный, но зависящий от подготовленности тренера-преподавателя и финансирования. Поэтому необходимо пересмотреть систему подготовки специалистов, усилить работу по повышению квалификации тренеров преподавателей с учетом современных требований, а так же решить вопрос обеспечения учебного процесса цифровой техникой и оборудованием.

В нашем деле, как и в любой, показателем являются успехи, достижения наших воспитанников т.е. результаты, как обратная связь. Хорошие они или плохие, вам судить.

Мы хотим показать некоторые из них:

1. Ежегодно спортсмены школы завоевывают 70-80 медалей на международных и республиканских соревнованиях;

2. За последние 3 года в стенах школы подготовлено 5 международных мастеров спорта, 11 мастеров спорта РК, 68 кандидатов в мастера спорта, 51 спортсменов I разряда.

3. В результате системной организации учебно- тренировочного процесса с учетом выше перечисленных факторов, мониторинга состояния физической подготовленности, внедрения системы лично- ориентированных педагогических технологий в форме коррекционных, тренирующих, образовательных, формируются у учащихся устойчивая потребность в здоровом образе жизни, профилактики заболеваний, укрепление здоровья средствами физической культуры и спорта.

4. Показателем обратной связи, системной, вдумчивой, комплексной, в контексте современных требований к воспитательной, учебной работе по подготовке спортсменов высокого класса является дальнейшая жизнь наших выпускников. Приведем некоторые примеры:

1. Байзекенова Айнур – мастер спорта РК по тогызкумалак учится в Евразийском национальном университете им. Л.М. Гумилева

2. Матылов Сайлан – международный мастер спорта по тогызкумалак – окончил в Западно – Казахстанском университете им. М. Утемисова.

3. Рамазанов Гизат - мастер спорта по тогызкумалак, учился в США, сейчас работает в Назарбаев интеллектуальной школе города Актау.

4. Кадырова Альфия – мастер спорта по шашкам, окончила ЕНУ, работает в проектной компании.

5. Избасар Нурбек – мастер спорта по шашкам, окончил ЕНУ, работает в национальной компании.

6. Джумагальдиева Алтынай – - МСМК. по шашкам, заканчивает ЕНУ.

7. Еремеккали Нурхан – мастер спорта по шашкам, окончил КАЗГУ.

8. Камалова Алия - учится на III курсе Астанинского медицинского университета.

9. Касымова Диана – мастер спорта по спортивной гимнастике, заканчивает Академию физической культуры и спорта. Г. Алматы.

10. Шышанова Мария – КМС по спортивной гимнастике, учится в Московском университете им. Лесгафта

11. Сайын Жанат – мастер спорта по шахматам учится в Западно- Казахстанском университете им. М. Утемисова.

12. Игамбергенов Алибек – мастер спорта по шахматам, учится ЕНУ.

Они и еще сотни выпускников ДЮСШ №2 воспитанные в соответствии выше указанных факторов главный результат работы педагогического коллектива. Это человеческий капитал страны, способный в будущем реализовать поставленные задачи лидером нации, Президентом страны Н.А.Назарбаевым.

### **Литература:**

1. Послание народу Казахстана Президента Н.А. Назарбаева «Новые возможности развития в условиях четвертой промышленной революции.

2. Правила деятельности ДЮСШ в Республике Казахстан.

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ

Уровень культуры общества в большей мере определяется степенью развития, раскрытия и использования индивидуальных человеческих способностей. При этом особенно важно подчеркнуть, что в системе общечеловеческих культурных ценностей одной из главных составляющих является уровень здоровья и физической подготовленности всей популяции в различные возрастные периоды и особенно в первую половину жизни, определяющей возможности освоения всех остальных ценностей. Физическая культура – часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья. Она выполняет социальную функцию – воспитание всесторонне и гармонично развитой личности.

В настоящее время возросло понимание физической культуры как общественной и индивидуальной ценности, что позволяет сформировать новые тенденции в развитии общественного мнения и личностных мотиваций к освоению ценностей физической культуры всеми и каждым.

Если еще в не очень далеком прошлом занятия физическими упражнениями были делом энтузиастов, спортсменов и физкультурников, то в настоящее время они становятся все более необходимой составляющей образования и здорового образа жизни каждого человека. Одной из основных задач цивилизованного общества является внедрение в повседневный режим жизни активной двигательной деятельности. Важнейший мотив этого – стремление повысить устойчивость организма к различным неблагоприятным условиям внешней среды, сохранить здоровье, активную трудоспособность и устранить проявления хронической патологии.[1].

Физическая культура-часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики. Это особая и самостоятельная область культуры. Она возникла и развивалась одновременно с общей культурой человека. Физическую культуру можно рассматривать как специфическую реакцию на потребности общества в двигательной активности и способ удовлетворения этих потребностей. В личностном аспекте она представляет собой ту часть общей культуры человека, которая является внутренней мерой степени развития физических сил и двигательных навыков, а также уровня жизнедеятельности и жизнеспособности человека и состояния его здоровья. Она позволяет с помощью своих специфических средств и методов раскрывать потенциальные возможности человека.

Социальная природа физической культуры, как одной из областей социально необходимой деятельности общества, определяется непосредственными и опосредованными потребностями труда и других форм жизнедеятельности человека, стремлениями общества к широкому использованию ее в качестве одного из важнейших средств воспитания и заинтересованностью самих трудящихся в собственном совершенствовании. Раскрытие потенциальных возможностей человека способствует формированию таких личностных качеств человека, как уверенность в себе, решительность, смелость, желание и реальная возможность преодолеть трудности. Критерием такого развития применительно к трудовым актам является его соответствие тем требованиям производства, которые предъявляются к физической деятельности человека. Можно считать, что физические способности развиваются, если человек становится более универсальным с точки зрения расширения двигательной жизнедеятельности и возможности эффективного проявления им предметных операций в производстве. Физическая культура занимает в этом процессе ведущее место. Физическая культура представляет собой единство реальной (практической) и идеальной (психической) деятельности. В процессе этой деятельности человек вступает в связи и отношения с общественной и природной средой. Чем универсальнее будут его связи, тем более всесторонне и гармонично будет развит человек, тем универсальнее будут его связи со средой.

Функции физической культуры можно разделить на 4 группы:

1. Общее развитие и укрепление организма (формирование и развитие физических качеств и способностей, совершенствование двигательных навыков, укрепление здоровья, противодействие и сдерживание процессов инволюции и т. д.).



2. Подготовка к трудовой деятельности и защите Родины (повышение работоспособности, устойчивости против неблагоприятных условий труда, гиподинамии, профессионально-прикладная подготовка и т. п.).

3. Удовлетворение потребностей в активном отдыхе и рациональном использовании внеурочного времени (развлечения, игры, компенсация).

4. Раскрытие волевых, физических качеств и двигательных возможностей человека на предельных уровнях.

5. Для нормального функционирования человеку необходим определенный объем физических и социальных компонентов, таких, как пища, воздух, солнечный свет, отдых, движение и т. п. Физическая и умственная активность, нормальное функционирование способностей возможны в ограниченном диапазоне условий. Физкультура расширяет эти возможности, а также решает задачи поддержания необходимого равновесия между человеком и окружающей средой в двигательном, эмоциональном и других аспектах. Физические упражнения используются не только для укрепления здоровья, но и для того, чтобы адаптировать организм человека к различным потребностям общественной жизни, способствовать проявлению индивидуального творчества.[2].

В современном обществе физкультура является важнейшим средством воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Она способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства. Физкультурное движение опирается на многостороннюю деятельность государственной и общественной организации в области физической культуры и спорта (ФКС). На современном этапе решается задача превращения массового физкультурного движения в общенародное, базирующееся на научно обоснованной системе физического воспитания, которое охватывает все слои общества. Существующие государственные системы программно-оценочных нормативов к физическому развитию и подготовленности различных возрастных групп населения. Обязательные занятия физкультурой по государственным программам проводятся во всех типах учебных заведений – в режиме дня (утренняя, производственная гимнастика, физкультурные паузы и т.п.). Для организации массовой физкультурно-оздоровительной работы в учебных заведениях созданы коллективы физической культуры. Основными задачами физического воспитания молодого поколения являются: укрепление здоровья и закаливание организма, правильное физическое развитие, сообщение детям и молодежи необходимых двигательных умений и навыков, совершенствование их физических способностей, содействие формированию важнейших морально-волевых качеств. «Гармоническое, всестороннее развитие деятельности человеческого организма должно составлять общую цель воспитания и образования, задачи которых только в частности отличаются между собою: воспитание захватывает в свою область нравственные качества человека и его волевые проявления, следовательно, способствует выработке нравственного характера лица, между тем как образование имеет в виду систематическое умственное, эстетическое и физическое развитие; оно должно приучить молодого человека изолировать получаемые им ощущения и впечатления, сравнивать их между собой и составлять из представлений отвлеченные понятия, выяснять на основании усвоенных истин встречающиеся явления и, наконец, действовать с возможно большею целесообразностью и настойчивостью». Физическое воспитание – одна из составных частей системы воспитания, имеющая целью укрепление здоровья человека и его правильное физическое развитие. В единстве с умственным образованием, нравственным и эстетическим, трудовым воспитанием и обучением физическое воспитание содействует всестороннему развитию личности человека.

Программа физического воспитания предусматривает проведение учебных занятий в объеме трех часов в неделю, в том числе одного часа факультативного. Кроме того, предусматривается проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультурные паузы и т. д.), массовой физкультурной и спортивной работы во внеурочное время (секции по видам спорта, группы общей физической подготовки, спортивные соревнования и оздоровительные мероприятия, дни здоровья, занятия в спортивно-оздоровительном лагере). Программой рекомендуется примерный тематический план занятий по физическому воспитанию с определением видов занятий (теория, практика), видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, туризм и спортивные игры) и расчетом часов по годам обучения. Приводится содержание тем по теории физического воспитания, а также объем знаний и умений, которыми должны овладеть учащиеся, осваивая

технику видов спорта. В современных условиях школы, относятся к числу государственных институтов, реализующих функцию оздоровления и формирования здорового образа жизни у молодого населения. Работая в этой системе уже более 20-ти лет, мы стараемся использовать все возможности для осуществления оздоровления детей посредством имеющихся педагогических средств и методов работы. Достижения технологии: телефоны, телевидение, компьютер, видеоигры, автомобили, лифты и т.д. стали проблемой малоподвижной жизни. Мы можем делать во много раз больше, прикладывая физических усилий во много раз меньше. Снижается количество учащихся, которые каждый день в процессе обычной жизни тренируют свой организм. По заболеваемости на первое место выходят заболевания органов дыхания, затем опорно-двигательного аппарата и зрения.

Основными параметрами образа жизни ребенка являются учеба, быт, общественная и культурная деятельность, различные поведенческие привычки и проявления. Мы считаем, для того чтобы организм был здоровым, необходимо чередование различных видов деятельности и отдыха, только при таком условии возможно восстановление сил и накопление ресурсов, а сочетание разнообразных форм и методов, может пробудить у учащихся желание и интерес к физкультуре и спорту, формировать у детей привычку к здоровому образу жизни.[3].

В новом учебном году нам предстоит столкнуться с проблемой, ограничивающей физическую активность школьников - это сокращение уроков физкультуры в школах до двух часов в неделю. Сокращение занятий уже по итогам предстоящего учебного года может сказаться на снижении показателей физического развития подрастающего поколения и привести к значительному ухудшению их здоровья. Проблема малой подвижности подрастающего поколения встала на государственный уровень. В первый класс приходят дети, из которых половина имеет отклонения в здоровье. Сократив одну физкультуру в неделю, мы рубим сук, на котором сидим. Если причина сокращения количества уроков это нехватка спортивных помещений в учебных заведениях, то напрашивается логичный вопрос: неужели проще сократить количество часов физической культуры до двух и лишить обучающихся одного часа движений, а не планомерно расширять спортивные базы учебных учреждений для того, чтобы дать учащимся возможность полноценно заниматься.[4].

Таким образом, мы утверждаем, роль физической культуры в формировании основных качеств и свойств личности очень велика. Человек должен уметь отвлеченно мыслить, вырабатывать общие положения и действовать согласно этим положениям. Но недостаточно просто уметь рассуждать и делать выводы, - необходимо уметь применять их в жизни, достигать намеченной цели, преодолевая препятствия, встречающиеся на пути. Это же может быть достигнуто только при правильном физическом образовании.

Главное та тесная, неразрывная связь между физическим и умственным образованием, благодаря которой их разъединить невозможно, и только при полной гармонии между ними мы можем ожидать полного развития нравственного характера личности.

### **Литература:**

1. Дубровский В.И. Спортивная физиология. - М.: Владос, 2009.
2. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений. - М.: Аспект Пресс, 2005.
3. Выдрин В. М. Спорт в современном обществе. – М.: Физкультура и спорт, 2007. Подробнее: [https://tengrinews.kz/kazakhstan\\_news/protsent-detey-lishnim-vesom-rastet-uchitelya-obratilis-mon-338618/](https://tengrinews.kz/kazakhstan_news/protsent-detey-lishnim-vesom-rastet-uchitelya-obratilis-mon-338618/)
4. Любое использование материалов допускается только при наличии гиперссылки на Tengrinews.kz

## **INCREASE THE MOTIVATION OF VOLLEYBALL PLAYERS TO IMPROVE PHYSICAL FITNESS OF ATHLETES THROUGH SPORTS EXERCISES**

Teachers of the Department of Physical Education At the faculty of physical education of the West Kazakhstan Agricultural Technical University named after Zhangir Khan, the girls' volleyball club of the sports club "Sunkar" conducts training for three years. As for this sport and its training, a group of students from our university is engaged in volleyball.

The main purpose of the educational process is to prepare students for various levels of competition, including physical, technical tactical, teamwork, teamwork and psychological readiness of the team of the sport in accordance with established annual or long-term plans

Physical education parameters required for volleyball students [1, 2]:

- information on the state of health;
- anthropometric parameters;
- the general level of physical fitness of team members;
- level of physical training of team members;
- the level of the team of the volleyball team;
- level of possession of volleyball tactics;
- level of command-tactical knowledge of the team during the volleyball game;
- psychological stability of team members;
- observance by the joint members of the team's psychological state.

Physical readiness of volleyball players is a state of readiness characterizing competitiveness, as well as features of the athlete's functional system that provides the level of development of basic physical properties [3].

Bodybuilding is divided into two parts:

1. General physical training, as well as the development of various physical features, working together with the process of muscle activity of the functional abilities of the body and organs.
2. Special physical training describes the development of physical fitness in volleyball and the functional capabilities of the body systems and organs to achieve a certain success.

Specific trainings in the volleyball club are designed not only for work on the volleyball court, but also for training in the gym halls for the development of physical fitness, mental abilities, including speed and strength. In particular, in the athletics halls (1, 2, 3, 4, 5, 6).



Figure 1. Exercise for the development of muscle strength



Figure 2. Exercise for the development of skills of throwing the ball



Figure 3. Exercises for the development of muscular strength of the foot



Figure 5. Exercise for power development (cycling) in the game



Figure 4. Exercise for the development of endurance in the game (treadmill)



Figure 6. Exercises for the development of abdominal muscle strength

Students with special emphasis on these muscle groups are trained and trained at various training sessions.

The conclusion. Student volleyball players WKATU named after Zhangir Khan, in addition to technical and tactical training in the planned training process, carry the following muscle groups, depending on the type of volleyball, using physical training, including training in sports skills:

1. Development of muscular strength of muscles;
2. Development of muscle strength of the triceps;
3. Development of the muscles of the foot (quadriceps);
4. Tolerance in the game;
6. Development of muscular strength of the abdominal cavity.

The result of this exercise was that every six months was compared with the initial and final levels of physical fitness and their differences.

#### References:

1. Pimenov, M.P. Volleyball: special exercises. / M.P. Pimenov. - Kiev, 2003.
2. Chekhov, O. The fundamentals of volleyball / O. Chekhov. - M.: "Physical Culture and Sport", 2004.
3. Stibits, F. Volleyball / F. Stibitz. - M.: FC and S, 2000.

## **БҰҚАРАЛЫҚ СПОРТ ТҮРІМЕН АЙНАЛЫСАТЫН ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ ФИЗИКАЛЫҚ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ**

Тәуелсіздігіміздің таңы атқан жиырма бес жылдан бергі уақыт ішінде біздің елімізде бұқаралық спорт пен жоғары жетістіктер спортын дамыту жолында Қазақстан Президенті Нұрсұлтан Назарбаевтың тікелей басшылығымен қыруар жұмыстар атқарылды. Елбасы спортқа зор көңіл бөліп, бұл саланы әрдайым мемлекеттік маңызы басым бағыттар санатына қосып келеді. 2010 жылғы «Жаңа онжылдық – жаңа экономикалық өрлеу – Қазақстанның жаңа мүмкіндіктері» атты Жолдауында Н.Ә. Назарбаев 2020 жылға дейінгі дамудың стратегиялық басым бағыттарының бірі ретінде қазақстандықтардың денсаулығын нығайтуды міндеттеген болатын [1].

Мемлекет басшысы 2010 жылдың 12 наурызында облыстардың, Астана мен Алматы қалаларының әкімдерімен өткізген мәжілісте бұқаралық спортты дамыту бойынша жұмыстарды ширатуды тапсырды.

Бүгінгі таңда елімізде спорттың материалдық-техникалық базасын нығайту, спортшыларды дайындау сапасын арттыру және бұқаралық спортты дамыту бойынша ауқымды жұмыстар атқарылуда. Бұл шаралардың барлығы Қазақстан спортының әлемдік деңгейдегі бәсекеге қабілеттілігін көтеруге және еліміздегі бұқаралық спортты ілгері жылжытуға бағытталады.

Еліміздегі спорттық инфрақұрылымды дамытуға «Жол картасы» бағдарламасы игі ықпалын тигізді. Бүгінде елімізде 31 мыңға жуық спорт нысаны бар. Дене шынықтырумен, спортпен тұрақты шұғылданатын қазақстандықтардың қатары 380 мың адамға көбейіп, олардың жалпы саны 2 миллион 900 мың адамға жетті. Бұл – ел халқының 17,7 пайызы деген сөз [2, 15-17 б.].

Қазақ күресі, тоғызқұмалақ, ат спорты, тағы да басқа ұлттық спорт түрлерін дамытуға айрықша ден қойылуда. Ұлттық спорт түрлері бойынша былтырғы жылы 80 жарыс өткізілді. Соның ішінде, әсіресе, тоғызқұмалақтан тұңғыш әлем чемпионатын, жасөспірімдердің бірінші ауыл спорты ойындарын, қазақ күресінен әлем және Азия чемпионаттарын, Қазақстан Республикасы Президентінің жұлдесі жолындағы IV халықтық спорт ойындарын атап өткеніміз орынды. Жалпы, қазір елімізде барлығы 423 балалар мен жасөспірімдер спорт мектебі, 8 республикалық және 17 өңірлік олимпиадалық ізбасарлар даярлау орталығы жұмыс істеуде.

Айта кету керек, VII Қысқы Азия ойындарына арнайы салынған нысандар еліміздің спорттық инфрақұрылымын едәуір нығайтты. 1972 жылы «Медеу» спорт кешені салынғаннан кейінгі аралықта Қазақ жеріне бұйыра қоймаған бірегей спорт нысандары, әлемдік деңгейдегі жарыстар өткізуге болатын ғажайып ғимараттар тұрғызылды. Енді қысқы негізгі олимпиадалық спорт түрлері бойынша Қазақстанның өз спорттық базасы бар. Осы нысандарда әлемдік жарыстарға дайындалып, жаттығу жиындарын өткізуге әбден болады.

Қазақстан спортының тарихы көрсетіп отырғандай, елімізде жақсы жабдықталған спорт ғимараттарының болуы спорттың дамуына игі ықпалын тигізіп, халықаралық спорттық аренадарда ірі жетістіктерге қол жеткізуімізге дәнекер болады [3, 50-52 б.]. Айталық, бір ғана «Медеу» кешенінде коньки спортының өзінен жалпы саны 130 әлемдік рекорд жасалыпты. VII Қысқы Азия ойындарын өткізуге Астанада арнайы салынған «Алау» коньки стадионында болса, міне, Азия құрлығының 9 рекорды жасалып үлгерді. Азияда нысандары үздік технологиялар пайдаланылып, заманауи талаптарға лайықталып салынған. Шымбұлаққа дейін тартылған бірегей аспалы жол, аталмыш кешенді тау шаңғысы курорты ретінде дамытуға септігін тигізері сөзсіз.

Бүгінгі қазақстандық қоғамда бұқаралық спортты дамыту – төтенше маңызға ие көкейкесті мәселе. Елдегі бала туу көрсеткіштерінің төмендігі, жүрек-қан тамырлары ауруларынан, нашақорлық пен алкоголизмнен зардап шегушілер мен өлім-жітімнің артуы, физикалық һәм ақыл-ой тұрғысынан дамудың тежелуі, айналып келгенде, ұлт қауіпсіздігіне, халықтың санасы мен парасатының өсуіне, рухани дамуына қауіп төндіретін факторлар. Осының бәрі жиналып келіп Қазақ елінің экономикалық өрлеуіне, саяси тұрақтылығына, халықаралық беделінің артуына да залалын тигізбей қоймайды. Сондықтан, саламатты өмір

салтын мемлекеттік саясаттың бір бағыты ретінде жаппай насихаттау алға қойған стратегиялық мақсаттарымызға жету жолындағы басым бағыттардың бірі саналуы тиіс.

Қазір халықтың басым бөлігі спортпен шұғылдануға немқұрайды қарайтыны жасырын емес. Денсаулыққа аса зиянды шылым мен ішімдіктен құтыла алмай жүрген, арықтаймын деп неше түрлі дәрісымақты пайдаланатын адамдар бар. Соның бәрінен арылу үшін дене шынықтыру, спорт және туризм арқылы саламатты өмір салтына бет бұру – өмірдің өзі алдымызға көлденең тартып отырған көкейкесті мәселе.

Қазақстандағы бұқаралық спорт – әркімнің жеке басына тәуелді іс. Бүгінгі халық теннис кортына, бассейнге, фитнес залдарына барғысы келеді. Бірақ оны екінің бірінің қалтасы көтермейді. Десек те, аталмыш нысандарда денсаулықтан бұрын жан рахаты көзделетіні жасырын емес. Ал біздің мамандар халықты спорттың мейлінше қолжетімді түрлеріне тартуы тиіс. Мәселен, танертеңгілік жүгіріп немесе ауладағы алаңқайда доп қуса, несі бар?!. Бұқаралық футболға ешқандай шығынның да керегі шамалы. Ең бастысы – ниет пен көңіл болса болғаны [4, 35-37 б.]. Кәсіби футболшыларды мамандандырылған мектептер даярлайды. Қазір спорт үйірмелері мен секцияларын көбейту бойынша жалпы білім беру мектептерімен жұмыстар жүріп жатыр.

«Дене тәрбиесі» пәні жалпы білім беретін мектептердегі дене тәрбиесінің негізгі түрі. Сабаққа қойылатын маңызды талаптар: оқушыларға жан-жақты да тиянақты білім беруді қамтамасыз ету; бұл орайда олардың денсаулығын, дене жағынан жалпы дамуы мен қозғалыс даярлығын жетілдіру; сабақтың білімдік және нұсқаулық бағыттылығын ескеру; оқушылардың бойында дене тәрбиесімен өз бетінше шұғылдануға қажет дағдылармен икемділіктерді қалыптастыру.

Елбасы Туризм және спорт министрлігі мен барлық деңгейдегі әкімдерге елімізде бұқаралық спорт пен дене шынықтыру ісін дамытуға бағытталған ортақ шараларды белгілеу туралы нақты тапсырма берді. Және ұлт денсаулығының келешегі үшін, үлкен спортта үміт артатын болашағымыз үшін біз бұл міндеттерді бірлесе атқаруымыз керек.

Иә, мемлекетіміз өзінің алдына дене шынықтыру мен спортты дамыту туралы тұтас міндет қойып отыр. Екінші бағдарлама бойынша елімізде балалар мен жасөспірімдер спорт мектептері, дарынды балаларға арналған өңірлік спорт мектеп-интернаттары, олимпиадалық ізбасарлар даярлау орталықтары көбейіп, жекелеген спорт түрлері бойынша республикалық, өңірлік мамандандырылған спорт орталықтары құрылды.

Қазіргі уақытта бұқаралық спортты дамытуға ден қойылып, серпін беріліп отыр. Балалар мен жасөспірімдер спорт мектептерінің саны 423-ке жетіп, оларда 234 мыңнан астам жеткіншек тәрбиеленуде. Бұған қоса, республиканың спортта дарынды балаларға арналған 15 мектеп-интернаты 4 мыңнан астам шәкірт баулып отыр. Мемлекет басшысы 2020 жылы бұқаралық спортпен шұғылданушы халықтың санын 30 пайызға дейін жеткізу туралы міндет қойды. Ал бұл – болашақ дені сау ұрпақтың, яғни еліміздің стратегиялық дамуының қамы.

Қазіргі заманғы сабаққа қойылатын маңызды талаптың бірі – білім бағытының байланысты оның жоғары сапалығына, қозғалыс әрекетіне және маманның шеберлігіне қол жеткізу, оқушылардың белсенділігі мен қызығушылығын еселейтін әдістер мен тәсілдерді қолдануға шығармашылық тұрғыдан іздену керек.

Жүгіру, секіру және лақтыру қозғалыстардың табиғи түрлері бола тұрса да, оларды оқушыларға спорт құралы ретінде оқытудың маңызы зор. Мұғалім дене шынықтыру сабағында спорт құралдарын қолданып, мынадай міндеттерді шешеді:

- орта және жоғары сыныптарға қажет қозғалыстардың ұтымды әдіс-тәсілдерінің негіздерін меңгеруге ықпал жасайды;
- барлық жағдайларды, мүмкіндіктерді пайдалана отырып, баланың қозғалыс әрекетін дамытады.

Дене шынықтыру және спорт жеке басының жан-жақты дамуының, еңбекке және қоғамдық жұмысқа тәрбиеленуінің кепілі болып табылады. Дене шынықтыру салауатты өмір сүру мен отбасы ұйытқысының рөлін атқарады. Дене шынықтыру мен спорт құралдары қозғалыс белсенділігін арттырады.

Дене шынықтыру жаттығуларымен және спортпен шұғылданудың сабақ ретінде сыныптан және мектептен тыс түрлерін біріктіретін дене тәрбиесінің жүйесі баланың дене шынықтыру жағынан ғана емес, сонымен бірге рухани қабілеттерін ашу және дамыту, оның бұқаралық спорт түрлерімен айналысқан кезде ортада өзін-өзі айқындауы үшін барынша қолайлы жағдай жасау қажет. Бұл орайда демократияландыру, адамгершілік пен имандылыққа іскерлікпен қарау, алдыңғы қатардағы дамыған психологиялық, педагогикалық және



физиологиялық теорияларды пайдалану негізінде оқу-тәрбие процесін үйлестіру және жаңалық идеялары, мектептегі дене тәрбиесі жүйесін одан әрі дамыту принциптері негізге алынады.

Республикамыздағы денсаулық сақтау саласын реформалау жан-жақты жүргізіліп жатыр. Өйткені, халқының денсаулығы жақсы мемлекет қана өсіп, өркендей алады. Қазіргі таңда қызу жүзеге асырылып жатқан рухани жаңғырудың игілігін көрушілер өзіміздің жеткіншегіміз болашақ ұрпақ.

Адамның жеке басының қасиеттері дененің дамуымен тығыз байланысты. Демек, денені жүйелеп шынықтырумен денсаулықты қалыптастыру – адамның ой-санасының жетілуімен творчестволық күшінің даму негізі. Адамның барлық өмірі қимылмен байланысты.

Ал қимыл-қозғалыс әрекеттері мен арнайы жасалатын жаттығулар адамның күш-қайратын ғана арттырып қоймайды, сонымен бірге оның ойлау, есту, есте сақтау, байқау, зейінділік сияқты оқып білім алуға өте қажетті қабілеттерін жетілдіреді. Сабаққа ынтасы артып, жалпы біліктілігі жоғарылайды. Сондықтан оқушы өзіне ұнайтын спорт түрлерін, шамашарқына сай келетін қимыл-қозғалыстар мен ойынды таңдап алып, жыл бойы үзіліссіз орындап отырса, оның ағзасының жұмыс қабілеті жақсарады. Мұндай оқушының денсаулығы артып, сергек, икемді, күшті болып өседі. Білім алу қабілеті де арта түседі.

Қазіргі кездегі жасөспірімдер спортының дамуы ең алдымен олардың төзімділігіне негізделеді. Мысалы, жоғары қарқынмен жұмыс істегенде, яғни ұзақ уақыт қозғалыста болғанда, адамға ең бірінші төзімділік керек. Сол себепті дене тәрбиесі сабақтарында, әсіресе Президенттік сынамаға дайындалу кезінде, жаттығулар орындағанда, жалпы дене шынықтыру дайындықтары кезінде, өз бетімен спортпен шұғылданғанда, яғни барлық уақытта да төзімділік қабілетін дамытуға үнемі көңіл аударып отыру қажет.

Спортшыларымыздың әлемдік деңгейдегі беделді жарыстарда қол жеткізген жетістіктері спортшыларды даярлаудағы қазіргі жүйеміз ықпалды да тиімді екенін аңғартады. Жоғары жетістіктер спортындағы рекордтар, халықаралық, ұлттық және басқа да ресми спорттық бәсекелердегі жеңістер бұқаралық спорттың дамуына моральдық тұрғыдан игі ықпалын тигізеді.

Бұқаралық спорт дегеніміздің өзі – спортпен жүйелі шұғылданатын адамдар мен спорт түрлерінің дамуы. Экономикалық тұрғыдан дамыған елдер бұл көрсеткішті 30 және одан да көп пайызға жеткізуге ұмтылуда. Саламатты өмір салтын насихаттап, халықты спортқа тарту аса маңызды. Мұның адамның бойына күш-қуат құйып, рухани болмысын жаңғыртатын бірден-бір амал екені даусыз [5, 26 б.].

Қазір бізде, Қазақстанның барлық өңірлерін қосқанда, жыл сайын 20 мыңнан астам спорттық шаралар өткізіледі. Бірақ, бұл – аз, жер-жерде: ауылдарда, үлкенді-кішілі қалаларда, сондай-ақ, кәсіпорындар мен ұйым-мекемелерде тың бастамаларға жол ашу қажет. Жарыстар, спартакиадалар мен универсиадалар, басқа да спорттық бәсекелерді бір мезгілдік шара күйінде қалдырмай, жүйелі, тұрақты, жыл сайын өтетін дәстүрге айналдырғанымыз абзал. Және мұны әркім өзінен, өз шаңырағынан бастауы керек.

Спортты дамыту үшін бизнестің әлеуметтік жауапкершілігі механизмін іске қосып, қаржылы кәсіпорындарды спорт нысандарын салуға, спорт саласын қаржыландыруға тарту қажет. Спорттың дамуы, оның ішінде маңызды спорттық жетістіктер мемлекеттің әлеуметтік-экономикалық ілгерілеуіне де байланысты. Мемлекет спорт саласына тиісті деңгейде қолдау көрсетсе, спортшылар да тиісті дәрежеде дайындалып, соның арқасында жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізе алады. Және керісінше, спорттың даму деңгейі мен халықтың дене шынықтыруға деген немқұрайлылығы экономикалық өрлеуге кері ықпалын тигізуі мүмкін. Әрине, мейлінше дені сау, даярлығы жан-жақты халық мемлекеттің бәсекеге қабілеттілігін арттыруға да барынша үлес қосады. Сондықтан, бұқаралық спорт бүгінгі Қазақстан қоғамын алға жетелеу және ұлттық стратегиялық мүдделерге жету үшін ауадай қажет.

Халық денсаулығы қоғамның ең басты байлығы екені даусыз. Ол тіршілігімізден хабар беретін біздің елдегі қоғамдық және әлеуметтік экономикалық дамуымыздың маңызды қозғаушысы болып табылады. Мұның бәрі Елбасымыздың «Қазақстан - 2030» стратегиялық бағдарламасында айқын көрсетілген, оның негізінде көптеген Жарлықтар мен қаулылар шықты.

«Дене тәрбиесі мен спорттың бұқаралығын одан әрі өрге бастыру туралы» қаулыда еліміздің дене шынықтыру жүйесінің қарыштап дамуының жаңа белестерін белгілеп, таяудағы жылдарда жүзеге асырылатын келелі міндеттерді айқындап берген болатын. Бұл міндеттердің негізгілерінің бірі жалпы білім беретін мектептердегі дене тәрбиесі жұмысының жағдайын жақсартумен қоса сабақтың сапасын арттыру.

Спорттың және дене тәрбиесінің салауатты өмір салтын қалыптастырудағы рөлі зор. Сондықтан да баланы жасөспірім кезінен бастап дене қимылдарын жасап, спорттық жеңіл жаттығуларды өз тәжірибесіне енгізуге баулу жеткіншектің дені сау, мықты болып өсуіне мүмкіндік жасайды. Ол үшін күні бұрын бағдарлама жасалады. Бағдарламаның негізгі мақсаты жасөспірімдерге салауатты өмір салтын насихаттап, спорттың бұқаралығын арттыру, денсаулықты нығайту, олардың ата-аналарының спортқа деген ынтасын арттыру болды [1, 16 б.].

Оқушылар денсаулықтың, дене жаттығуларын орындаудың маңыздылығын, адам ағзасына әсерін біліп, түсінуі, өз беттерімен шығармашылық негізде жұмыс істеулері үшін оларға теориялық мағлұматтар берілуі қажет. Батыс Еуропа елдерінде дене тәрбиесі мен спорт жаттықтыруларына оқушылардың түсінген, саналы түрде ұққан көзқараспен қарауына өте үлкен көңіл бөлінеді. Мамандардың алдына оқушыларды бала жасынан дене жаттығуларына деген жағымды, керекті көзқарас қалыптастыру туралы міндеттер қойылады. Шет ел мамандары осы бағыттағы ең бір тиімді жол «Салауатты өмір салтын» қалыптастыру бағдарламасы деп есептейді. Ол бағдарламада негізгі орын теориялық білім бөліміне берілген. Бөлімде берілетін негізгі тақырыптар: дене жаттығуларының физиологиялық негіздері, жаттығулардың адам ағзасына, қызметтік мүмкіншіліктеріне әсері, өзін-өзі бақылау негіздері, жаттығулар кезіндегі қауіпсіздік шаралары, алғашқы дәрігерлік көмек, гигиена негіздері және тамақтану гигиенасы туралы мағлұматтар.

Капиталистік елдерде қазіргі кезеңде көпшілік спорт және дене мәдениетін насихаттау, жарнамалау ғылыми негізге қойылған. Ол үшін арнайы заңдар, мемлекеттік стратегиясы мен тактика ойластырылған. Ол жұмыстарға дене тәрбиесі мамандарынан басқа, жарнама агенттері, әлеуметтану және психология мамандары тартылған. Олардың міндеттері адамдардың жан-дүниелерін, психологияларын зерттеп, олардың дүние танымын, есте сақтау қабілетін, қызығушылықтарын, ұмтылыстарын дене мәдениеті және спорт саласына бағыттау. Олардың негізгі міндеттері жеке адамдар мен әртүрлі топтарға арналған бұқаралық дене мәдениетін насихаттау түрлерінің жүйесін құрастыру. Ол насихаттау түрлері: көпшілік хабар құралдары, насихаттық көпшілік сауықтыру шараларына дайындалу және өткізу, жарнама түрлерін кең көлемде қолдану (спорт кешендерін әсемдеп, безендіру, әдемі плакаттар, насихаттау, көрме ұйымдастыру және т.б.) [3, 17 б.].

Сондықтанда бұқаралық спорт жасөспірімдерді үйлесімді тәрбиелеудің ажырамас бөлігі болып табылады. Қазіргі денешынықтыру практикасында ғасырлар бойы сомдалған, сыннан өткен халық ойындары мен ұлттық спорт түрлері құралдары арқылы да жеткіншек ұрпақты тәрбиелеудің бай тәжірибесін пайдалану қажет. Бұл халықтық педагогиканың сарқылмайтын қазынасы және қазіргі заман жағдайына оның пәрменді күші бар, себебі онда халық арасында денешынықтыру – сауықтыру және бұқаралық спортты дамытудың және салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін қажетті дайын қалыптарының негізі салынған, олардың сауықтыру мүмкіндіктері мен қолданбалы сипатын аша отырып, ұлттық спорт түрлері мен халық ойындарын дамыту Қазақстанда тұратын халықтар арасында мәдениеттердің өзара кірігу үдерісінде үлкен рөл атқарады.

Қазіргі дамып жатқан білім тамырына оқушылардың ой-өрісі, күш-қуаты сай болуы керек. Олардың танымдық қабілетін, теориялық білімін, пәнге деген қызығушылығын арттыруда мұғалімдер – басты тұлға. Олай болса, саналы, сапалы, денсаулығы мықты ұрпақты тәрбиелеу барысында мұғалім өз күнделікті сабағын әртүрлі әдіспен оқушының есінде қалатындай, қызығатындай етіп өткізу керек. Мұғалімнің жеке тұлғасы, білімі, өз ісіне және оқушылар арасындағы қатынасы, әдістемелік шеберлігі – оқушының білімге деген ынтасын арттыру кепілі.

### Әдебиеттер:

1. М. Жақабаев Спортқа барар жол. - //Мектептегі дене шынықтыру.- №4. 2015 жыл.12б.
2. Ш. Оңғарбай Дене тәрбиесі пәнін оқытудағы ұлттық ойындар – оқушы қабілетін арттыру құралы ретінде. – //Қазақстан орта мектебі №10-11. – 2012 жыл. – 9-12б.
3. Е. Қ.Уанбаев 12 жылдық оқыту кезеңінде мектептерде жүргізілетін дене тәрбиесі жұмысының ерекшеліктері . - //Мектептегі дене шынықтыру №4. – 2012жыл. – 17-18б.
4. Н. Хасенов Дене тәрбиесінің сабақтағы рөлі. - //Өзін-өзі тану №2. – 2014 жыл. 15б.
5. Ж. Шалбаев Оқушылардың қимыл белсенділігін арттыру.- //Мектептегі дене шынықтыру. - №2. – 2005. - 24-27б.



## **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ВУЗЕ**

В данной работе были рассмотрены организационно-методические аспекты оздоровительных технологий в высшем учебном заведении. Определены цели разработки физкультурно-оздоровительных технологий, их содержание и влияние на организм студенческой молодежи. Сформулированы предложения по эффективному использованию таких технологий в образовательном процессе вуза

В настоящее время обучение в вузе тесно связано с постоянно возрастающей напряженностью и интенсивностью учебного труда студентов, что предопределяет достаточно высокие требования к их состоянию здоровья, умственной и физической работоспособности. Низкий уровень физической подготовки и неудовлетворительное состояние здоровья большинства студентов вузов является одной из основных причин пропусков занятий физического воспитания, что приводит к значительному снижению качества знаний и осложняет освоение учебной программы. Поэтому среди средств обеспечения успешной учебной деятельности важное место занимают физкультурно-оздоровительные технологии. Такие технологии представляют собой базу, на которой строится такое понятие как физкультурно-оздоровительная деятельность. Она направлена на решение приоритетной задачи современного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья учащихся. Однако любые физкультурно-оздоровительные технологии будут недостаточно продуктивными, если в них не будут выражены основные организационно-методические аспекты. Сегодня значительное число исследований посвящено проблемам организации физического воспитания студентов и формирования здорового образа жизни современной молодежи. Анализ работ специалистов в области физического воспитания показывает, что большинство авторов сходятся во мнении о необходимости внесения структурных изменений в процесс физического воспитания студентов с целью развития физических качеств и повышения уровня здоровья. Проанализировав научно-педагогическую литературу и публикации на эту тему, можно сделать вывод, что этой проблемой активно занимались и занимаются многие специалисты в области физической культуры и спорта.

Цель и задачи исследования. Используя методы анализа материалов специальной научно-методической литературы и документов, исследовать организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности в высшем учебном заведении.

Для того чтобы раскрыть цель исследования, необходимо реализовать следующие задачи:

1. Определить основные понятия физкультурно-оздоровительных технологий.
2. Изучить проблемы организации физкультурно-оздоровительной деятельности.
3. Выявить основные организационно-методические аспекты современных физкультурно-оздоровительных технологий в высшем учебном заведении.
4. Результаты исследования.

Физическая культура, как система, объединяющая в себе физическое воспитание, спорт, оздоровительную физическую культуру, в своей основе несет не только решение задач развития, функционирования и совершенствования физических качеств, формирования двигательных навыков, но и направлена на укрепление здоровья, закаливание организма, повышение устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды и профессиональной деятельности человека. В настоящее время физическая культура в вузах представлена как учебная дисциплина и входит в образовательный стандарт высшего профессионального образования. Она является базовым компонентом формирования общей культуры учащейся молодежи, способствует формированию таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенствование. Физическая культура является стержнем физкультурно-оздоровительной работы в вузе и включает в себя различные физкультурно-оздоровительные технологии. Физкультурно-оздоровительная технология – это способ реализации деятельности,

направленной на достижение и поддержание физического благополучия, на снижение риска развития заболеваний средствами физической культуры и оздоровления. Такие технологии являются основными правилами использования специальных знаний и умений, способов организации и осуществления конкретных действий, необходимых для выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности. Как правило, физкультурно-оздоровительные технологии разрабатываются специалистами в соответствии с достижениями медицинской науки. Любая физкультурно-оздоровительная технология включает в себя не только реализацию физкультурно-оздоровительной деятельности, но и определение уровня здоровья, тестирование физической подготовленности. Для оценки уровня физического и функционального состояния студентов используется набор контрольных испытаний и тестов: уровень развития силы (количество подтягиваний на перекладине), уровень развития быстроты (время преодоления дистанции в 100 метров), уровень развития гибкости (наклоны вперед в положении сидя), функциональная готовность. Чаще всего, в ходе проведения таких исследований выявляется, что уровень физической подготовки студентов различается. Каждый отдельно взятый студент владеет разным уровнем общей физической и функциональной подготовленности. Поэтому чаще всего одной учебной группе даются задания усредненной сложности. Проблема этого метода заключается в том, что сильнейшая часть группы работает в облегченных условиях, а слабейшая – в усложненных. Таким образом, занятия физической культурой не вызывают заинтересованность у студентов, а чаще всего отрицательные эмоции – подавленность, плохое настроение, дискомфорт. В результате проведенного анкетирования выделены причины неудовлетворительного отношения студентов к занятиям физической культурой: неудобное расписание (28%), неинтересное проведение занятий (8%), недостаточно хорошие условия для развития индивидуальных способностей (25%), слабая нагрузка на занятиях (10%), низкий уровень организации занятий (6%), невнимательное отношение преподавателя (5%), низкий уровень физической подготовленности студента (15%), слабое материальное обеспечение занимающихся (3%).

В следствии этих причин увеличивается количество пропусков, что отражается не только на состоянии здоровья и уровне физической подготовки, но и на общей учебной успеваемости. Еще одной проблемой организации физкультурно-оздоровительной деятельности является то, что преподаватели кафедры физического воспитания ориентируют студентов лишь на сдачу тестов и зачета по предмету, а не на необходимость формирования специальных знаний и навыков, норм здорового образа жизни, укрепления и повышения уровня собственного здоровья. Следовательно, необходимы качественные изменения в организации и методах проведения учебных занятий, с целью устранения создавшихся проблем. Организационные проблемы можно решить с помощью внедрения в учебный процесс современных физкультурно-оздоровительных технологий. Наряду с традиционно используемыми средствами – различными видами бега, ходьбы, игр – широко используются комплексы аэробных упражнений, программы фитнеса, йоги, калланетики, стрейчинга и различные виды боевых искусств. Содержательная часть физкультурно-оздоровительных технологий определяется не только перечнем необходимых физических упражнений и особенностями их выполнения в групповых занятиях и самостоятельно, но и их объемом и интенсивностью выполнения в зависимости от уровня физической подготовленности студента. Исходя из этого, можно составить педагогическую модель реализации физкультурно-оздоровительных технологий, которая состоит из таких этапов: 1. Подготовительно-направляющий этап. Используется на первом курсе обучения дисциплины «Физическое воспитание», направлен на комплексное обследование состояния здоровья студентов, разработку индивидуальных программ, коррекции состояния здоровья и распределение студентов по группам здоровья. 2. Коррекционно-формирующий этап (2 курс), направлен на коррекцию состояния здоровья студентов по результатам медицинского обследования, формирование теоретических и практических основ здорового образа жизни, предварительное формирование у студентов собственного стиля здорового образа жизни. Собственно - тренинговый этап (3 курс). Предполагает окончательное определение собственного стиля здорового образа жизни, закрепление теоретических и практических умений и навыков стиля ЗОЖ, презентацию сформированного собственного стиля здорового образа жизни. Также, внедрение физкультурно-оздоровительных технологий предполагает не только организацию двигательной активности студентов во время занятий физической подготовкой, но и спортивно-массовую деятельность, т.е. проведение массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий, включающих в себя соревнования по различным

видам спорта, имеющим высокую эмоциональную окраску и способствующие снятию психологического напряжения студентов. Не следует забывать и об организации мероприятий, направленных на ознакомление с концепцией здорового образа жизни (посещение тематических лекций, чтение рекомендуемой литературы, накопление практических рекомендаций). Такие мероприятия должны мотивировать студентов на пересмотр образа жизни, внесение в него дополнений и изменений, направленных на устранение действия на организм неблагоприятных факторов, таких как: курение, употребление алкоголя, наркотиков, перегрузок в процессе трудовой деятельности. Изучение основных проблем формирования физкультурно-оздоровительной деятельности в высшем учебном заведении, позволило определить общие требования к организационным, методическим и процедурным позициям физкультурно-оздоровительных технологий. Структура, содержание и направленность плановых занятий по физической подготовке должны соответствовать общепринятым положениям. На первом занятии проводятся экспресс тестирования уровня развития определенных физических качеств и общей физической подготовки. На втором занятии студенты обучаются простейшим упражнениям, которые будут использованы в процессе будущих комплексных тренировок. Содержание физической тренировки каждого студента должно определяться с учетом индивидуального выбора упражнений из специально разработанного перечня упражнений двигательной активности. Периодичность самостоятельных занятий двигательной активностью в рамках любой физкультурно-оздоровительной технологии должна быть не менее четырех раз в неделю. Перед началом мероприятий связанных с организацией и проведением физкультурно-оздоровительных технологий студенты должны овладеть базовым объемом теоретических знаний и практических умений самостоятельного выполнения физических упражнений из арсенала физкультурно-оздоровительных технологий, способами дозирования физических нагрузок, умениями осуществлять самоконтроль за своим физическим состоянием. Периодическая диагностика уровня физического развития, физической и умственной работоспособности, функционального и психологического состояния студентов. Управление процессом самостоятельной тренировки, реализуемой в рамках любой физкультурно-оздоровительной технологии, должно осуществляться путем формирования индивидуальных домашних заданий, дифференцированных с учетом уровня функциональной тренированности студентов, периодически определяемого в процессе плановых занятий по физической культуре. Описание содержания, дозировки и интенсивности двигательных мини-комплексов и представление их в виде инструктажей на последней странице учебного журнала. Обязательное фиксирование преподавателем в учебном журнале времени и продолжительности мини-комплексов. Учет места проживания студентов, времени приема пищи, возможности соблюдения санитарно-гигиенических правил. Регулярное проведение массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий, включающих соревнования по различным видам спорта. Управление массовой спортивной работой в процессе выходных и праздничных дней должно осуществляться путем создания мотивационных установок и стимулов, активизирующих потребности студентов к участию в массовых соревнованиях. Такая система обучения, безусловно, усиливает процесс физического образования, позволяет наиболее полно задействовать потенциал кафедры физического воспитания, соответствует потребностям и интересам студентов, повышает мотивацию к занятиям физическим воспитанием. Выводы. Современный учебный процесс своей технологией, объемом информации, построением, спецификой и условиями проведения занятий предъявляет к студентам требования, часто не соответствующие их индивидуальным возрастным и физическим возможностям. Такой дисбаланс в процессе обучения приводит к снижению резервных систем организма, его компенсаторных и адаптационных возможностей. Следовательно, необходимо разрабатывать технологии, учитывающие особенности учебной деятельности, потребности студентов, направленные на сохранение и укрепление здоровья и общего их благополучия. Одним из основных путей решения обозначенной проблемы является модернизация физкультурно-оздоровительной работы в вузе посредством внедрения физкультурно-оздоровительных технологий. Основная идея использования физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве студентов подразумевает системную организацию учебно-воспитательного процесса и повседневной деятельности студентов. При этом обязательным условием должно быть ежедневное обеспечение студентов двигательной активностью в объеме, необходимом для восполнения ее дефицита. Рациональное сочетание отдельных средств организации физкультурно-оздоровительной деятельности в

совокупности способствует усилению одних средств организации другими, что значительно повышает восстановительный эффект, физическую и умственную работоспособность, тренированность организма и способствует укреплению здоровья студентов вуза. Применение физкультурно-оздоровительных методов в сочетании с диагностикой оценки уровня здоровья студентов, динамического наблюдения за изменением оцениваемых параметров, организации физкультурно-оздоровительной деятельности с привлечением специалистов различного профиля, будет способствовать воспитанию культуры здоровья студентов, формированию мотивации к здоровому образу жизни, сохранению и укреплению здоровья.

### **Литература:**

1. Завьялов А.И., Миндияшвили Д.Г. Физическое воспитание студенческой молодежи. Учебное пособие. – Красноярск: КГПУ, 1996. – 128с.
2. Осипов А.Ю. Основные аспекты формирования физкультурно-оздоровительных технологий в образовательной деятельности вузов // Актуальные проблемы и перспективы развития российского и международного медицинского образования. Вузовская педагогика: мат. конф. / гл. ред. С.Ю. Никулина. – Красноярск, Версо, 2012. – 407с.
3. Осипов А.Ю. Двигательная активность, как основное средство формирования здоровьесберегающих компетенций / А.Ю. Осипов, А.В. Вапаева, А.Ю. Антонова, А.Ю. Чижов // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2012. – №3. (21). – 119с. 4) Румба О.Г. Физкультурно-оздоровительные технологии как средство кинезиотерапии в образовательном пространстве вуза / Горелов А.А., Кондаков В.Л., Румба О.Г. // Физическое воспитание студентов. – Харьков, 2012. – вып. 6. – С. 47-51.

УДК 796.332

**Амельченко Л.Б., Бисенов А.**

*Западно-Казахстанский университет им. М.Утемисова*

## **ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ РАЗВИТИЯ У ФУТБОЛИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ**

Подготовка юных футболистов до недавнего времени связывалась с повышением тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в подготовительном периоде. Этот путь требует от футболистов больших усилий, поиска новых способов мобилизации функциональных резервов организма. Вполне очевидно, что бесконечно этот процесс продолжаться не может, поэтому перед тренером все актуальнее ставится вопрос управления подготовкой футболистов с целью ее оптимизации.

Проведено исследование на одной из футбольных команд. Был проведен анализ тридцати дневного подготовительного периода.

За время подготовительного периода было проведено пятьдесят три тренировочных занятия. В первую неделю микроцикла акцент был сделан на развитии выносливости. Тренировки проходили два раза в день: утром без мяча - беговая работа 40-45 мин с чередованием экстенсивного и интенсивного темпа, вечером - с мячом. Во вторую неделю микроцикла развивалась специальная выносливость, в третью и четвертую недели (основной тренировочный сбор) акцент был сделан на совершенствовании технико-тактических действий (прессинг) на фоне проделанной аэробно-анаэробной работы

Обычно под выносливостью понимают способность работать не утомляясь и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Являясь многофункциональным свойством человеческого организма, выносливость интегрирует в себе большое число разнообразных процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного и до целого организма. Развитие выносливости — это в значительной мере развитие биохимических процессов, способствующих более длительному выполнению работы, а также устойчивости нервной системы к возбуждению большой интенсивности.

Выносливость проявляется в двух основных формах:

- в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления;
- в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Однако, как показывают результаты современных научных исследований, в преобладающем большинстве случаев ведущая роль в проявлениях выносливости принадлежит факторам энергетического обмена

Длительность работы до момента снижения интенсивности можно разделить на две фазы. Первая фаза — работа до появления чувства усталости, которое у спортсменов свидетельствует, как правило, о наступлении утомления. Вторая фаза — работа на фоне утомления до тех пор, пока человек может за счет дополнительного волевого усилия поддерживать заданную или выбранную им самим интенсивность. Соотношение длительности этих двух фаз различно: у людей с сильной нервной системой длиннее вторая фаза, со слабой нервной системой — первая фаза. В целом же выносливость тех и других может быть одинаковой.

Интенсивность работы и особенности упражнений, выполняемых в процессе этой работы, определяют разновидности выносливости: скоростная, силовая, выносливость к статическим усилиям и т. п. Проявление выносливости связано с уровнем развития аэробных возможностей организма.

Иногда выносливость при работе умеренной интенсивности в циклических упражнениях называют общей выносливостью. Это не совсем правильно: можно обладать большой выносливостью в беге и не иметь ее в статических напряжениях.

Измеряется выносливость временем выполнения работы без снижения интенсивности. Поскольку интенсивность работы может быть разной, выведены соотношения между интенсивностью работы и длительностью ее выполнения. В общем виде кривая, отражающая это соотношение, показывает: чем интенсивнее деятельность, тем ниже выносливость человека.

Поскольку при разной интенсивности работы причины утомления различны, различными должны быть и методические приемы развития конкретного вида выносливости. Так, при работе максимальной и субмаксимальной интенсивности главная причина утомления состоит в уменьшении анаэробных возможностей организма (гликолитических и креатинофосфатных). При работе большой и умеренной интенсивности ведущая роль в обеспечении работы принадлежит аэробным (окислительным) процессам.

Надо иметь в виду, что интенсивность работы индивидуальна и зависит от уровня физической подготовленности. Поэтому 75-85% от максимальной интенсивности у новичков составляют одну величину, а у хорошо подготовленных спортсменов — другую. Так, развитие аэробных возможностей у новичков будет проходить при пробегании одного километра за 5-7 мин, у квалифицированных спортсменов — за 3,5-4,5 мин.

Школьники до 15-16-летнего возраста могут преодолевать наступившее утомление лишь короткое время вследствие малой устойчивости нервной системы к сильным раздражителям. В последующем фаза компенсированного утомления увеличивается за счет повышения способности к волевым усилиям.

У младших школьников целесообразно развивать выносливость прежде всего к работе умеренной и переменной интенсивности, не предъявляющей больших требований к анаэробно-гликолитическим возможностям организма. Средством развития выносливости являются подвижные игры с повышенной моторной плотностью, однако игры не позволяют достаточно точно дозировать нагрузку. На уроках физического воспитания применяют упражнения, которые дают возможность оказывать точно дозированное воздействие: для 12-13-летних — темповый бег на 200-400 м в чередовании с ходьбой; медленный бег продолжительностью до 2 мин для мальчиков и до 1,5 мин для девочек; ходьба на лыжах на 3-3,5 км для мальчиков и на 2-3 км для девочек; для 14-15-летних — темповый бег на 400-500 м для мальчиков и на 200-300 м для девочек; лыжные гонки на скорость до 203 км; для 16-17-летних — кроссовый бег; гонки на лыжах на 3-4 км; переменный и повторный бег.

Здесь особо выделяется фактор психической устойчивости, который позволяет при напряженной мышечной деятельности преодолевать возникающие при утомлении болезненные ощущения и продолжать выполнять работу, несмотря на усиливающееся стремление прекратить ее.

При выполнении кратковременных мощных спуртов, рывков, прыжков, серий ударов, т.е. в скоростно-силовых упражнениях максимальной мощности, ресинтез АТФ осуществляется за счет анаэробного гидролиза креатинфосфата.

Изменяя интенсивность упражнения, время его выполнения, количество повторений упражнения, интервалы и характер отдыха, можно избирательно подбирать нагрузку по ее преимущественному воздействию на различные компоненты выносливости. Совершенствование же двигательных навыков, повышение технического мастерства приводит к снижению энерготрат и повышению эффективности использования биоэнергетического потенциала, т.е. к увеличению выносливости.

Совершенствование лактатной анаэробной мощности осуществляется при выполнении специальных упражнений в сериях продолжительностью 6-10 секунд, повторяемых 5-6 раз с отдыхом от 10-15 секунд до 1-3 минут. Всего в тренировке можно выполнить 2-4 таких серий нагрузки с отдыхом между ними 4-5 минут. Чем меньше Ваша тренированность, тем более продолжительными должны быть интервалы отдыха. Эти промежутки отдыха необходимо заполнять упражнениями на растягивание или плавным и медленным выполнением комплексов формальных упражнений, по аналогии с комплексами оздоровительной гимнастики ушу. Увеличивая постепенно продолжительность выполнения серий специальных упражнений до 15-20 секунд, можно добиться увеличения лактатной емкости. Главный критерий контроля направленности нагрузки - высокая, не снижающаяся от серии к серии мощность выполнения упражнения и отсутствие чувства забитости, локальной "тяжести" работающих мышц. Если же повторять 10-секундные серии упражнения с 10-15-секундными интервалами отдыха подряд 10-15 раз и более, то можно изменить общую направленность нагрузки на совершенствование аэробной мощности, а при увеличении продолжительности пауз отдыха до 30 секунд нагрузка будет направлена на увеличение аэробной емкости и эффективности использования энергетического потенциала. В таком режиме выполнения серий упражнений решаются не только задачи развития специальной выносливости, но одновременно и совершенствования техники, развития специальной силы и быстроты. При коротких интервалах отдыха заполнять их другими упражнениями, конечно, не следует.

Для совершенствования гликолитических анаэробных возможностей необходимо увеличить продолжительность выполнения серий упражнений от 20 до 30-45 секунд. При интервалах отдыха 3-6 минут нагрузка будет направлена на увеличение мощности, а при сокращении их от 1,5 минут до 10 секунд - на емкость анаэробного гликолиза.

Для развития и совершенствования специальной выносливости, проявляющейся в Вашей способности вести поединок на уровне своей максимальной мощности, применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различном режиме мышечной деятельности: в основном рекомендуется использовать для этого "бой с тенью", выполнение серий упражнений на снарядах, в передвижениях и др.

Например:

1. При тренировке на снарядах необходимо выполнять: 10-15 "включений" по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий продолжительностью 1,0-1,5 секунды каждое включение и чередовать их с более спокойными движениями для восстановления организма в виде перемещений, изменения стоек и т.д. Всего следует выполнять 5-6 таких серий через 1,5-2,0 минуты отдыха.

2. При выполнении прыжковых упражнениях: 10-15 секунд интенсивной работы (или 10-15 прыжков) повторить 5-6 раз через 1,5-2,0 минуты отдыха или работы малой интенсивности.

3. Для совершенствования гликолитической анаэробной способности и адаптации к ацидотическим сдвигам во внутренней среде, приводящим к резкому снижению работоспособности (в том числе и точности действий) - выполнять специальные упражнения на снарядах, сочетания ударов и передвижений: 5-6 серий по 20-30 секунд интенсивной работы в чередовании с работой малой интенсивности в течение 1-3 минут. С ростом тренированности продолжительность восстановительной работы можно сокращать равномерно или с уменьшением к концу серии, например - 90 секунд - 75 - 60 - 45 - 30 секунд отдыха. После такой серии требуется отдых до 10 минут, в течение которого необходимо по возможности выполнять дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и гибкость.

Нагрузку можно увеличить за счет дополнительных отягощений при выполнении специальных упражнений (в виде манжет, накладок, жилетов, поясов, гантелей и т.д.).

Для увеличения максимальной анаэробной мощности используются упражнения с отягощением 30-70% от предельного с количеством повторений от 5 до 12 раз.

Аэробные возможности развиваются эффективно при выполнении длительных непрерывных упражнений, таких, как кроссовый бег, ходьба на лыжах, плавание. Можно для этих целей применять и спортивные игры. Аэробные возможности относительно малоспецифичны и не очень сильно зависят от вида упражнения. Поэтому, если Вы, например, в беге или плавании сумели повысить свои аэробные возможности, то это улучшение скажется и на выполнении других упражнений. Чем ниже мощность выполняемой работы, тем меньше ее результативность зависит от совершенства двигательного навыка и больше - от аэробных возможностей. Функциональные возможности вегетативных систем организма при этом будут высокими при выполнении всех упражнений аэробной направленности. В связи с этим выносливость к работе такой направленности приобретает общий характер и ее называют общей выносливостью.

Общая выносливость является не только основой поддержания высокой работоспособности, но и обеспечивает переносимость высоких объемов тренировочных нагрузок, т.е. физическую работоспособность футболиста. В литературных источниках недаром подчеркивается то большое значение, которое придавали этому важнейшему качеству мастера древности. Упражнения аэробной направленности, как правило, выполнялись в утренние часы. Это были чаще всего длительные пробежки продолжительностью до 1-2 часов, иногда в сочетании с ходьбой.

Рекомендуется, в зависимости от Вашего самочувствия и подготовленности, ежедневное непрерывное пробегание 5-6 км в равномерном темпе со скоростью от 6,0 до 4,5 минут на один километр. Чем выше уровень Вашей общей выносливости, тем более высокой может быть и скорость бега. Один раз в 2-3 недели, лучше всего в выходной день, можно пробежать и более длинную дистанцию - до 10-15 км в равномерном темпе с той же скоростью. Периодически можно пробегать с более высокой скоростью (3-4 минуты на 1 км) и Вашу обычную дистанцию в 5-6 км, но такая работа может выполняться не чаще чем 1 раз в неделю.

В теплые летние дни беговую тренировку можно заменить плаванием до 30 минут в открытом водоеме, а в зимнее время - ходьбой на лыжах до 1-2 часов.

Опыт тренеров показывает, что в общем объеме тренировочной нагрузки целенаправленную работу над развитием общей выносливости у футболистов в подготовительном периоде удобнее всего выполнять в утренние часы на физической зарядке. Такая работа должна быть "фоном", на который накладываются все объемы специальных упражнений.

#### **Литература:**

1. Физическая работоспособность спортсменов и ее восстановление в процессе спортивного совершенствования: Сборник научных трудов. – Омск, 2009.
2. Дронов А. А. Общеоздоровительный урок физической культуры для футболистов – Физкультура и спорт, 2005, № 8, с. 63-65.
3. Тимашова Н. Показатели физического развития российских школьников. – Зеленый мир, 2004, № 5-6, с. 11.

УДК 796:659.7

**Жищенко А.Н.**

*ЗКГУ им. М. Утемисова, г. Уральск*

## **КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В СПОРТЕ**

В современном спорте увеличивается значение научно-технического прогресса и внедрения научных разработок в практику подготовки спортсменов. При этом особое место отводится применению технических средств. Технические средства в спорте - это устройства, схемы, комплексы, аппаратура, с помощью которых производится воздействие на органы и

системы организма, собирается информация о процессе и результатах учебно-тренировочных занятий.

Как показывает опыт спортивной деятельности, целенаправленное применение технических средств в спорте дает возможность:

- эффективно решать вопросы управления учебно-тренировочным процессом спортсменов и более продуктивно проводить обучение технике спортивных упражнений;
- расширить круг средств и методов, применяемых в физической, тактической, теоретической и других видах подготовки спортсменов;
- совершенствовать техническое мастерство спортсменов одновременно с развитием их физических способностей;
- использовать эффект сочетания преодолевающего и уступающего режимов работы мышц с учетом специфики основного соревновательного упражнения;
- избирательно-целенаправленно развивать группы мышц, определяющие успех в данном виде спорта;
- применять упражнения локального и регионального характера, способствующие укреплению относительно слабых мышечных групп у спортсменов;
- избирательно воздействовать на определенные мышечные группы с учетом фаз движения, где необходимо проявление максимальных усилий;
- многократно повторять выполнение сложно координационных упражнений в заданном режиме;
- восстанавливать в «мышечной памяти» основные фазы и детали спортивного упражнения;
- точно дозировать физическую нагрузку.

К настоящему времени предлагаются различные подходы к классификации технических средств для занятий спортом (1, 2, 3, 4, 5). Чаще всего технические средства подразделяются на тренировочные устройства, тренажеры, информационные системы. Они классифицируются по принципу построения, назначению, структуре. Так, например, по назначению различают технические средства для физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки (рис. 1). По структуре выделяются средства с обратной связью и без связи, со срочной информацией и без таковой, одноконтурные и многоконтурные.

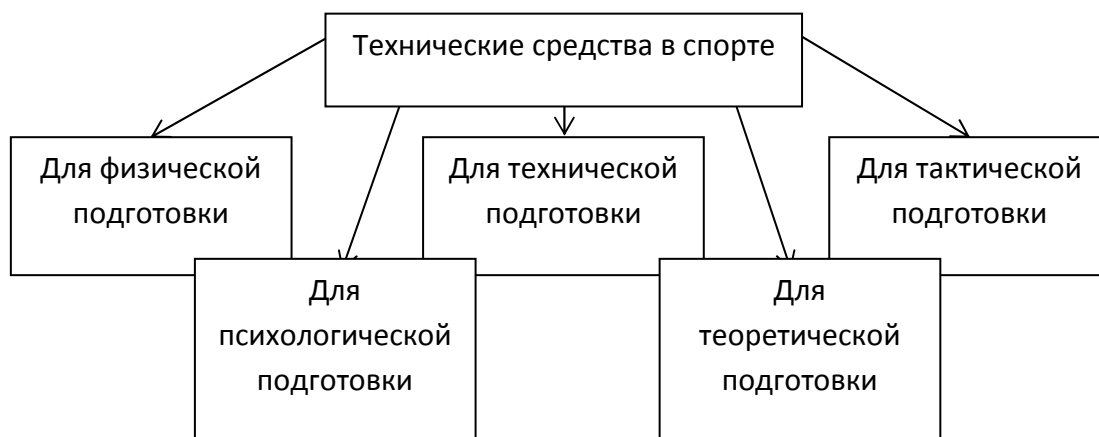


Рис. 1. Классификация технических средств в спорте по назначению.

Для получения срочной информации в спорте в настоящее время создано много разного рода датчиков: механические, емкостные, электроконтактные, магнитоэлектрические, потенциометрические, сейсмодатчики, тензодатчики, фотореле, акселерометрические датчики и другие. Для контроля за двигательными действиями спортсменов разработаны и применяются регистрирующие приборы, начиная от простейшей измерительной линейки, секундомера, и, заканчивая, электронным осциллографом, новейшими компьютеризированными системами, позволяющими получать «сверхсрочную текущую информацию» с дополнительными характеристиками ритма, амплитуды, продолжительности, направления движений, развиваемых мышечных усилий.



Тренировочные устройства – это технические средства обеспечивающие выполнение спортивных упражнений с заданными условиями и структурой движений без контролируемого воздействия.

Тренажерами называют учебно-тренировочные устройства для освоения, совершенствования спортивной техника и развития физических способностей. Благодаря наличию обратной связи тренажеры более эффективны, чем тренировочные устройства. Они используются, в основном, по следующим направлениям: для обучения и совершенствования техники упражнений, для общей и специальной физической подготовки, для сопряженного решения задач технической и физической подготовки.

Классификации тренажеров опираются на различные подходы. Например, выделяют многоконтурные (комплексные) тренажеры; устройства общего и локального воздействия; тренажеры, способствующие формированию движений, моделирующие средства передвижения, моделирующие действия партнеров. На наш взгляд наиболее полной и рациональной является классификация тренажеров, предложенная профессором С.П. Евсеевым (1, 2). В ее основе лежит изменение способов воздействия тренажеров и внешних условий на спортсмена. В рассматриваемой классификации к первой группе относятся тренажеры, в использовании которых применяется изменение ширины, высоты, угла наклона, площади опоры, упругости, подвижности, колебаний взаимодействующих со спортсменом предметов, снарядов, опоры; действие сил тяжести спортсмена или снаряда; сопротивление внешней среды и изменение скорости перемещения объектов относительно занимающегося. Ко второй группе относятся тренажеры, действующие на основе программирования различных характеристик движений и осуществления опосредованного (через анализаторы) стимулирующего влияния на занимающихся. Третья группа включает тренажеры, созданные по принципу ограничения нерациональных траекторий движения и положения звеньев тела спортсмена или снаряда, которые приводят к рассеиванию энергии. В четвертой группе включены тренажеры, оказывающие физическую помощь спортсмену в виде тяги, приложенной к телу и направленной вверх, вперед, вверх-вперед, по кругу, вниз, назад, по направлению толчка, вокруг оси вращения занимающегося. Пятую группу представляют тренажеры, главная задача которых заключается в управлении движениями в одном или нескольких суставах. К шестой группе относятся тренажеры для осуществления электростимуляции мышц.

Нельзя утверждать, что классификация тренажеров и всех технических средств в спорте имеет заверченный вид. В настоящее время наиболее развиты и систематизированы технические средства, направленные на физическую подготовку и овладение техникой спортивных упражнений, в то время как средства психологической, теоретической и тактической подготовки требуют активной разработки и использования на практике.

Очевидно, что дальнейшее развитие спорта будет способствовать разработке и внедрению новых технических средств, позволяющих повысить эффективность тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. Этот процесс соответствующим образом отразится на изменении классификации технических средств для спортсменов. В свою очередь, модернизация данной классификации позволит более целенаправленно подбирать адекватные средства и методы для решения актуальных задач спортивной подготовки.

### **Литература:**

1. Евсеев С.П. Тренажеры в гимнастике: Учеб.пособие для высш. и сред. спец. физкульт. учеб. завед. - М: ФиС, 2015
2. Евсеев С.П. Императивные тренажеры - М: ФиС, 2015
3. Назаров В.Т. Биомеханическая стимуляция, явь и надежды. - Минск: Полымя, 2011
4. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культуры/ Под ред. В.М. Зациорского - М: ФиС, 1999
5. Юшкевич В.П. Тренажеры в спорте. - Минск: Полымя, 2000

**Мырзагереева И.А., Изкулова Ш.А., Дустаева Р.М., Головацкая Е.И.**  
*Западно-Казахстанский государственный университет им. М. Утемисова*

## **ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ КАЗАХСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ ИГРЫ ТОГЫЗКУМАЛАК**

**Аннотация.** Игра по своей сути препятствие, придуманное человеком для преодоления искусственно созданных трудностей, при достижении своих целей. Игре нет равных в воспитании личностных качеств необходимых в жизненных ситуациях. В процессе игр, человек воспитывает в себе целеустремленность, волю к победе, упорство и главное, он ставит перед собой цель.

### *История возникновения и развития игры тогызкумалак*

История возникновения игры тогызкумалак охватывает 4 тысячелетний период. Возможно, что и больше. Отсутствие прямых факторов возникновения игры препятствует более подробному изучению данного вопроса. Здесь было бы уместно тщательно рассмотреть происхождение правил игры и эволюцию структуры игровой доски. Для раскрытия тайны формирования правил игры тогызкумалак, нам нужно углубиться в историю мировоззрения, традиций и обычаев казахского народа. «Если взглянуть на различные эпохи существования казахов, можно заметить, что в любой период для народа традиции, сформированные кочевым бытом, становились своеобразной духовной пищей. Какую радость или горе не переживал народ, эти традиции, изящные напевы, мелодичные стихи и задушевные песни стали утешением, успокаивающим дух и расстанивающим мысли, пробуждающим радость и рассеивающим печали. Поэтому традиционные развлечения и игры казахов были связаны с развитием экономических отношений, основой которых было кочевое скотоводство».

Английский исследователь Э. Маккей пишет, что такие игры, как тогызкумалак, бестас (пять камней), асык и другие получили широкое распространение среди различных племен Азии более пяти тысяч лет назад.

А исследователи африканской игры овари, утверждают, что игры, подобные тогызкумалак, существовали более 6 тысяч лет назад. Все эти факты являются свидетельством, подтверждающим то, что игры такого рода сформировались еще в древности. Однако для нас важным является, как формировался тогызкумалак. Для познания особенностей формирования игры тогызкумалак, следует разглядеть в ней сущность детской игры «пасти овец». «Следующие детские игры — это игры в кумалаки, и „пасти овец“, которые показывают, как проходит повседневная жизнь матери и ребенка, как они работают с рассвета до заката, выражая своей сущностью социально-экономическое развитие казахского народа». По прибытию на новую стоянку, дети спускаются с повозок и тщательно исследуют место, где будут разбиты юрты, собирая высохшие кумалаки верблюдов.

Этот обычай — не единичный случай, так было всегда, потому что для детей до семи лет верблюжьи кумалаки являлись одной из целей их игр и повседневного труда.

Для детей верблюжьи кумалаки были овцами (а овечьи кумалаки — ягнятами), которых нужно было выпускать, опять запирали в хлев, охранять ночью, помогать с ягнятами и так далее, то есть делать все, что непосредственно происходит в мире взрослых. Ценность этого для детей заключалась в том, что они, тщательно собирая кумалаки один к одному, старались их никому не отдавать, борясь за каждый из них, тем более что на каждой новой стоянке верблюжьих кумалаков много не бывает. Даже в этих особенностях отражается экономическая деятельность народа.

В соответствии с общественным развитием, игры в кумалаки развивались, чутко реагируя на изменения в социально-политической жизни народа. То есть, играть в игры дети степи начинали с кумалаков, повторяя за взрослыми их действия и таким образом отражая их повседневную жизнь. Другими словами, эти игры в кумалаки возможно стали одной из первых форм игры в тогызкумалак. Можно предположить, что споры между детьми за каждый кумалак в процессе игры «пасти овец», побудили родителей немного усложнить игру, введя в нее определенные правила для уменьшения конфликтов, которые, сохранившись, стали

информационной основой формирования игры. Эти игры в кумалаки возможно стали одной из форм игры в тогызкумалак. На доске по тогызкумалаку лунки противников расположены друг против друга, в игре нельзя как в шахматах, а порой и в шашках ходить вверх или вниз, можно только в середину вправо, потому что верх — это место бога, а ниже — духи, людям осталась только середина. То есть в тогызкумалаке из-за того, что ходы основаны на определенном направлении, в реальности прямого столкновения противников нет. На правила игры повлияла вера древних хуннов. Кроме того, игра тогызкумалак построена на военной стратегии и тактике боевых действий древних хуннов, среди которых манера атаки, обороны, подготовка засады, отделение главных сил от арьергарда, внезапное нападение и т. д.

Правило же «туздыка» в игре подразумевает принесение жертвы богу перед выступлением в поход. То, что мы называем «туздык» является местом жертвоприношения — «туз уй» или «священное место в степи (степной дом)».

Сущность игры в тогызкумалак.

Тогызкумалак — это логическая и духовная игра, способная соперничать с самыми продвинутыми интеллектуальными играми в мире. Главное достоинство этой игры заключается в особом развитии человеческого мышления и совершенствования ума. Да и сама по себе игра является доказательством того, что тюркские народы с ответственностью подходят к воспитанию подрастающего поколения. Кроме физических сил у молодого поколения должен быть и хорошо развитый ум, для чего наши предки и создали эту игру.

Тогызкумалак — это, прежде всего мировоззрение народа, и только потом творчество. Ученые рассматривают тогызкумалак только как этнографическую особенность, европейцы же дают более справедливую оценку тогызкумалаку, как национальному наследию и умственному творчеству, имеющему свои традиционные особенности, присущие только определенному народу. Ученый-исследователь Т. Султанбеков некогда заметил: «Тогызкумалак — это один из крупнейших казахских видов спорта. В эту игру, кроме казахов, играют киргизы, каракалпаки, алтайские и другие народы». Вместе с этим, есть данные о том, что в некоторых районах Турции, Туркменистана и Узбекистана тоже играют в такие же национальные игры, единственное отличие которых — название. У киргизов тогызкумалак звучит как «тогузкоргоол», у некоторых кочевых народностей на побережье Средиземного моря — как «тогызташ». В данном словосочетании, за исключением некоторых фонетических отличий, первая часть вполне схожа и понятна. «Коргоол» на монгольском означает «кумалак», ну, а «таш» — означает камень и одновременно означает средство, которым делают ход. Учитывая, что тогызкумалак — очень древняя игра с тысячелетней историей, а тюркские народы и особенности, сохранившиеся только в тюркском мире, имеют общий корень, возникает мысль, что игра носила одно название. В тюркских языках у каждого слова наряду с прямым значением есть и переносное. В некоторых трудах, увидевших свет до сегодняшнего дня, объяснения названия тогызкумалак на материальном, бытовом уровне не отражает ценности и всех достоинств игры. Наши предки, прекрасно понимавшие силу словесного искусства, пролили немало пота, чтобы молодое поколение выросло разумным и самостоятельным. Неважно было ли то результатом творческого озарения или логического мышления, в название игры было заложено особое значение. Чтобы полностью понять название и смысл игры необходимо проанализировать слово «тогызкумалак». Цифра «тогыз» (девять) — у древних тюрков была понятием множества. Наши предки считали, что эта цифра олицетворяет бесконечность, неограниченность. Выражение «перекресток девяти дорог» не имеет ввиду девять путей, здесь говорится о множестве дорог. В других словосочетаниях цифра девять несет точно такой же смысл.

Слово «кумалак» (шар или катышки), возникнув у овцеводов и пастухов, распространилось вместе с игрой и стало отличительной особенностью названия игры. До того, как начали пользоваться шариками, играли зернами, косточками или мелкими камушками.

Название игры у кочевых народностей на побережье Средиземного моря происходит именно из того материала, которым играли. А то, что слово «коргоол» прижилось, в киргизском языке стало результатом длительного монгольского владычества в Кыргызстане и является местной языковой особенностью. Еще одно достоинство кумалака — это его способность, предрасположенность к движению. Если его тронуть — он начинает перемещаться, то есть начинает двигаться. Значит кумалак — это, прежде всего символ движения и не следует забывать, что, изучая смысл названия игры, мы должны учитывать особенности миропонимания кочевых народов.

Если с этой точки зрения рассматривать тогызкумалак, то его можно характеризовать как игру безграничного движения, где 162 кумалака бесконечно двигаются во всех направлениях. Да и в реальности, чтобы запомнить, проанализировать и отреагировать на все передвижения кумалаков, в эту игру может играть человек с сильной логикой, отличной памятью, находчивый и имеющий богатую фантазию. Игра в тогызкумалак ведется обычно двумя противниками. Участвовать с каждой стороны может и группа лиц — такие партии называются консультационными. Партия тогызкумалака состоит из серии ходов. Право на первый ход белыми определяется жеребьевкой. Сущность игры в тогызкумалак заключается в том, что игрок, используя все свои теоретические умения, психологические качества, умственные способности, творческие способности, фантазию, остроту мышления, смекалку и сообразительность пытается набрать 82 кумалака в свой казан, тем самым победить соперника.

Главное достоинство игры тогызкумалак заключается в особом развитии мышления и совершенствования ума.

Тогызкумалак развивает сообразительность, память и математическое мышление, имеет массу комбинаций и требует от игрока исключительной выдержки, умелого сочетания в тактике защиты с активными наступательными действиями. В настоящий момент тогызкумалак стал искусством логического мышления для каждого интеллектуала.

Распространено мнение о том, что игра требует математического склада ума. Однако это не всегда так. Исследования показали, что одаренные математики не всегда оказываются хорошими игроками. Каждый человек может без особых трудностей показывать хорошие результаты в этом виде спорта, однако для этого ему необходимо усердие и терпение.

Участники, которые не имеют больших успехов в математике, но обладают хорошей памятью, мышлением, наблюдательностью, видят свои ошибки, анализируют их, могут добиться хороших успехов в тогызкумалаке.

В процессе обучения игроки приобретают выдержку, развивают, фантазию, остроту мышления, смекалку и сообразительность, учатся анализировать, планировать, а также усваивают математические действия.

В настоящий момент игре тогызкумалак уделяется большое внимание: созданы секции, проходят соревнования.

Существуют вузы, занимающиеся изучением тогызкумалака, а также теле и радио каналы, форумы, музеи и архивы, пропагандирующие эту игру.

В Лондоне игры схожие тогызкумалак выставлены в музее интеллектуальных игр. Ученый, доктор филологических наук С. Дуйсен утверждает, что сохранились труды о тогызкумалаке, датируемые XII веком. Здесь в 2006 году на интеллектуальной олимпиаде представители Республики Казахстан во главе с государственным тренером, который занял 1 место, показали и провели турнир по тогызкумалаку. Все очень заинтересовались игрой, и возможно тогызкумалак выйдет на мировую арену в скором будущем.

### Литература:

1. Сейтжанов А. 9 лет в Тогызкумалак./ -А.:Типография «Цетр Элит»2006.- 38 с
2. Тогызкумалак //Акшораев А., Жунысбаев Н., «Мектеп» 1980. – 59 с. 33
3. Правила тогызкумалак .//Азимжанов Б., Жакапбаев А., Иманбаев Е., Мамие Н., Ногайбаев М., Сейтжанов А ., Тлеубаев С., Тургунбаев Ж.-А.: Типография «Центр Элит» 2005.- 26 с.
4. Тогызкумалак игра ителлектуалов. // Шарипов С., Шотаев М.-А.: Изд-во «Арай» 2006.-206 с.
5. Акшораев А. Тогызкумалак./ - А.: «Казахстан» 1979.
6. Тоғыз кумалақ – ойыны хақында бахалы моография. Даулетов А.,Әлеуов Ө.// Ұстаз жолы. № 49, 3.12.2005, 6 б.

**Макашев Ш.А.**

*Батыс Қазақстан инновациялық-технологиялық университеті*

**Сундетов М.А.**

*М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті*

## **ҚАЗАҚША КҮРЕСШІЛЕРДІҢ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ ӘДІСТЕМЕЛІК НЕГІЗДЕРІ**

Жасөспірім қазақша күресшілердің жаттығу кезеңін құру жүйесінде олардың жалпы дене дайындықтарының, техникo-тактикалық және психологиялық дайындықтарының әртүрлі дайындықтарын шешуде, арнайы дене дайындығы маңызды орын алады.

Арнайы төзімділікті, иілгіштікті және күштің дамуын қамтамасыз ету, ал жасөспірім спортшылардың қозғалыс әрекеттерін ырғақты – жылдамдық құрылымының қалыптасуына, ұтымды спорттық техниканың бекітілуіне ықпал етеді. Қазіргі уақытта жасөспірім палуандардың жоғары жетістіктеріне жетуі үшін бапкерлер мен мамандардың назары - организмдердің функционалды жүйелеріне жоғары талаптар қояды және осы мамандар үшін адам анатомиясының маңызы зор. Өйткені анатомияны оқып - үйренгендер ғана адам денесінің құрылысы жөнінде дұрыс мағлұматтар алуға болады.

Дене тәрбиесі жөніндегі ғылымның негізін қалауда П.Ф.Лесгафттың еңбегін ерекше атауға болады. Ол дене тәрбиесінің қазіргі замандағыдай дамуына алғы шарттар жасады. Оның көптеген шығармаларының ішінде "Теориялық анатомияның негіздері" дейтін еңбегінің маңызы зор.

Жасөспірім спортшыларды тәрбиелеу жүйесіндегі медико -биологиялық бақылауларға жазылған еңбектерде мынадай шындық жүйесіндегі мәселелерді көрсетеді:

1. Спортпен машықтанудың организмге деген кесірлі әсерлері қаупін төмендету.
2. Тиімсіз жаттығу салдарынан пайда болатын ауыр жарақаттардың алдын алу.
3. Организмнің ауруға қарсы тұру қабілетінің әлсіреуінен сақтандыру.
4. Спорттық сұрыптау.
5. Жаттығу жүйесін медициналық тәсілдермен қамтамасыз ету.

Осы алғашқы дайындау кезіндегі медициналық бақылаудың негізгі дайындау барысында қолданылатын педагогикалық тәсілдерді дене бітімінің өсіп дамуына, денсаулығына әсерін бақылау.

Бастапқы жасөспірім спортшыларды дайындау кезінде жалпы және арнайы жұмыс қабілетін анықтайтын негізгі ағзалардың қызметі мүмкіндігінің даму барысын бағдарлау. Ал тереңдетілген спорттық дайындау кезінде көлемді және қарқынды арнайы жұмысқа бейімделу қабілетін анықтау және күш қуат, функционалдық спорттық нәтижелердің өсіп даму сатысын қадағалау.

Сұрыптау жасы әлі күнге дейін терең жан жақты жүргізілген ғылыми нәтижелерге негізделмеген. Сондықтан сұрыптау барысында қолданылатын көрсеткіштер арасында спортшыларды бірден таңдап алу мәселелерін шешпейді

Әртүрлі мамандардың пікірінше жылдамдық - күштік дайындықты жоғарлату мақсатында нервтік кезеңдердің қозғалысын бұлшықет күшімен қатар көбейту нәтижесінде спортшылардың күштік және жылдамдық сапалары бір уақытта дамитындай жағдайларда жасау қажеттілігін көрсетеді. Бұл жағдайларға белгілі бір шамада көбінесе "жаңа әздердің" реакциясын толық қолдану мақсатында сыртқы ортамен жоғарлатылған және жеңілдетілген өзара әрекеттердің белсенді үйлесімділігіне бақылау жасайтын жаттығудың вариативті әдісі жауап береді.

Адамның қозғалыс қызметінің заңдылығы - бұл қызметтің жетілдірілуі тек бұлшықеттерінің және ішкі мүшелердің морфологиялық және биохимиялық өзгерістерімен ғана келісіліп қоймай, бұлшықет қызметінің координациясы вегетативті функциялардың кезектегі жетілуімен, интеграцияның азырақ тиімді түрінен көбірек тиімді түріне ауысуымен көрсетіледі. Мамандардың ойынша бұлшықет аппаратын түрліше қоздырылған элементтердің өзара байланыс жүйесі ретінде қарау керек. Бұл әртүрлі дәрежедегі жүйенің жеке

элементтерінің қозуы бұлшықет аралық координацияларының негізгі ерекшеліктерін анықтайды.

Қозғалыс дағдысының және спорттық нәтиженің тұрақсыздық шарасыздығы жаттығу сабақтарында тек жарыстық жаттығуларды қолданған жағдайда, спортшының өсіп келе жатқан мүмкіндіктерін көрсету жағдайында кейінгі жаттығу жүктемесінің көбеюі барысында қозғалыстық жетілуді бәсеңдетіп, міндетті түрде жағымсыз факторлардың пайда болуы туралы қорытындыға әкеледі.

Бұл үшін кездесетін сұрақтармен бірге вариативтілік мәселесі, орындалу кезеңіндегі жарыстың аз, көп және соңында тең қарсыласуды жеңіп шығатын жаттығулардың ұтымды ауыстырулары қосылады. Шынында да кез келген қозғалыс бұлшықеттің бір тобы қозу және тоқтау, бұлшық ет - антогенистердің босаңсуымен қозуын өзінің қатарында қамтиды. Сыртқы ортамен өзара әрекет жоғарлаған кезде бұлшық ет белсенділігінің уақыты көбейеді де мынадай кезең басталады: жұмыс істеген бұлшықет топтары қозғалған кезде бұлшық антогенистердің қозуына бөліктене қаланады.

Сондықтан циклдық жаттығуларды қажет қарқынды ұстауға және оны көбейтуге мүмкіндік бермейтін бұлшық еттердің жылдамдықты зорланушылық" деп аталатын кезеңі туады. Қызметін құру және жетілдірудің негізгі жағдайына жасалған шолу мынадай түйінге тоқталуға мүмкіндік туады: осы қызметтің жетілуі үшін, әр таңдап алған спорт түрінде, белгіленген арнайы дене дайындығының кезеңі үш негізгі әдістемелік принциптердің негізінде жүзеге асырылуы керек:

Үйлесушілік

Реттілік

Жедел мәлімет.

Жаңадан қалыптасушы жас қазақша күресшілердің дене дайындығын анықтау үшін бақылау жаттығулары қолданылды. Бақылау жұмыстары Батыс Қазақстан облысы, Ақжайық ауданы, Алмалы орта жалпы білім беретін мектептің залында (2015 жылдың қазанында) және (2016 жылдың қаңтарында) тексерілуден өткізілді.

Жеке жасөспірім палуандардың көрсеткіштерін талап мөлшерімен (президенттік сынамалармен) салыстыра келе біз тек төрт палуанның ғана талап мөлшері сәйкес келетіні анықтадық.

Саусақ буындарының динамометриясы - жылдың басында оң саусақ буындарының күшінің орташа көрсеткіші 22,0 кг-ға теңесті, ал жылдың аяғында 31,7 кг-ға тең (айырмашылық статистикалық анық емес, сол саусақ буындарының күші жылдың басында 18,8 болса, жыл соңында 28,0 кг болды айырмашылық анық емес екендігін көрсетті. Бұл көрсеткіш бойынша талап мөлшері мәліметтерінен айтарлықтай айырмашылық болған жоқ. Күш көрсеткіштерін кеудені жерден көтеру саны бойынша анықтадық. Осыған байланысты барлық жыл барысында бұл көрсеткіштер барысында статистикалық анық өзгерістердің болғандығы анықталды. Мұнда жасөспірім қазақша күресшілердің көрсеткіштері талап мөлшерінен едәуір ерекшеленетіндігін ескеріп өткен жөн. Әйтсе де арнайы күштік дайындығының төменгі дәрежеде екендігін көреміз.

Жылдамдық көрсеткіштерін келесі жаттығуларды орындау уақыты бойынша анықтадық: 100 метр, 60 метр, 30 метр жүгіру, жатқан жағдайдан отыру жағдайына 10 рет бүгілу нәтижесі бойынша жүргізілді.

Бұл көрсеткіштер бойынша орташа мәліметтер — жекелеген күресшілердің жыл басында нашар болғанымен жыл соңында жақсарғандығын көреміз (айырмашылық статистикалық анық емес).

Төзімділікті - 1500 метр жүгіру, белтемірде тартылу саны, басты тіреп көпірде тұру уақыты, белтемірде 90 градуста аяқты ұстап тұру уақыты бойынша бақыласақ, иілгіштікті - қарсыластың көмегімен басты тіреп көпірде көтеріліп аударылу саны, көпірде жүру уақыты мен тексердік. Жыл барысында статистикалық өзгешелікпен төзімділік көрсеткіші бойынша 1500 метр жүгіру, ал иілгіштікте қарсыластың көмегімен басты тіреп көпірде көтеріліп аударылу саны ғана болды. Басқа көрсеткіштерден жыл барысында статистикалық анық көрсеткіште болды.

Жаңадан қатысушы 14-15 жастағы жасөспірімдердің жыл бойындағы дене дайындығы бойынша зерттеу жұмысы нәтижесі - өткен оқу - жаттығу барысында, дене қабілеттерін жетілдіру дәрежесінде оның сенімді өзгешеліктердің болғандығын көрсетті.

Зерттеу жұмысы бойынша алынған мәліметтер 1- кестеде, 2-кестеде және 3 - кестеде көрсетілген.

### Қорытынды

1.14-15 жастағы алғашқы жылғы қазақша күресімен айналысушы жасөспірімдердің технико-тактикалық дайындықтарын жетілдіруде әрбір баланың техникасы және тактикасы оптимизацияланып, оптимизациялау негізінде олардың белдесу кезінде қолданатын әдіс – тәсілдерінің орындалу деңгейі анықталды, оның ішінде:

- 1) әдістерді қолдану жиілігі
- 2) белдесудің көрсеткіштері
- 3) әдіс-тәсілдерді жүзеге асыру нәтижесі
- 4) әдістерді әсерлі жасау жиілігі анықталды

2. Жасөспірімдер тәсілдерді тиімді орындауда дене дайындығының әсері зор екендігін байқадық. Өйткені қыздардың дене дайындығының әсері зор екендігін байқадық. Өйткені балалардың дене дайындығы айтарлықтай деңгейдегі талап мөлшеріне сәйкес емес. Әйтсе де оқу –жаттығу барысындағы дене дайындығы көрсеткіштері төмен болғанымен бұл көрсеткіштер жыл соңында әлде қайда жоғары деңгейге жетті. Мысалы: күші, саусақ динамометриясы жылдың басында оң қолы 22,0 болса, сол қолы 18,8, ал жылдың соңында оң қолы 31,7 сол қолы 28,0. Жылдамдығы 100 метрге жүгіруде – жыл басында - 16,1 сек, жыл соңында 14,8 сек. Иілгіштігі – көпірде жүру жыл басында 7,2 м, жыл соңында 9,2 м сондай- ақ төзімділік, арнайы төзімділік, арнайы жылдамдық, арнайы күш тағы басқа көрсеткіштері жыл соңында айтарлықтай дамыған.

3. Жаттығуда, белдесуде тәсілдерді қолдану жиілігі стенографиялық жазу арқылы анықталды. Мысалы тепе – теңдіктен шығаруды яғни ең жиі қолданатын тәсілдерді тұрып күресуде –бастан асыра лақтыру 16 пайыз, арттан шалуды 11,0 пайыз, аяқты орау арқылы жасалатын тәсілдер 9,9 пайыз, алдынан шолу 6,4 пайыз, тобықтан қағу 13 пайыз, ал жатып күресуде қолға жасалатын ауырту тәсілі 13 пайыз, кеудеге басып жату 11 пайыз, аяққа жасалатын ауырту тәсілі 2 пайыз.

Тұрып және жатып күресуде басқа тәсілдерді өте сирек қолданады.

4. Жасөспірімдердің қазақ күресі туралы теориялық білімдері сұрақ жауап қағазын толтыру арқылы анықталды. Мұндай тәсілдерді көрсету және түсіндіру қабілетін және оны қолдану жиілігіне қарап, жасөспірімдердің көптеген дамымаған техникалық - тактикалық жақтары белгілі болды.

5. Жасөспірім қазақ күресшілердің жатып күресуде басып жаттығуларды және одан шығу кезінде, қолды, аяқты ауырту әдістерін жасау арқылы бағындыру тәсілдерін үйрету әдістемелерінде жарақаттарға, зақымдарға ескерту жасауға мүмкіндік туғызатын әрекеттер қолданылды.

Жүктемені жоғарлату кезінде біртіндеушілікті, жүйелікті сақтау спортшылардың дене дайындықтарын ескеру, дене қыздырынуы палуандарға арналған арнайы дене қыздыруы, сақтандыру, өзін-өзі сақтандыру әдістері үйретілді.

### Әдебиеттер:

1. Әлімханов. Е. Қазақтың балуандық өнері. Оқу құралы. Алматы: Атамұра, 2008
2. Канагатов. И.Б. Проблемы и перспективы развития сельского спорта в годы аула //Вестник физической культуры, 2004. - № 1
3. Зотова Ф.Р., Чинкин А.С. К вопросу о современных тенденциях развития спорта // Теория и практика физической культуры и спорта. 2001. - № 2
4. Байдосов К.Р. Казахская национальная борьба. – Алма-Ата: Мектеп, 1978
5. Болгамбаев М. Қазақтың ұлттық спорт түрлері. Алматы: Қайнар, 1983
6. Брусиловский М. Очерки истории физической культуры и спорта в Казахстане. Алма-Ата: 1960
7. Жаналин. Б. Казахша-курес. Правила соревнований. – Алматы, 1993
8. Матушак. П.Ф., Мухитдинов. Е.М. Қазақша күрес. Алматы: Мектеп, 1985
9. Сағындыков. Е. Қазақтың ұлттық ойындары. – Алматы: Рауан, 1991

## **ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ**

Проблема нормирования, планирования, контроля и учета тренировочных и соревновательных нагрузок – одна из важнейших в системе подготовки юных спортсменов. Неуклонное повышение мастерства во многом определяется эффективностью управления тренировочными и соревновательными нагрузками. Многочисленные исследования последних лет [1, 2], способствовали определению оптимальных параметров тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменов различного возраста и уровня подготовленности с учетом их индивидуального физического развития. Во многих работах показано, что нагрузки должны быть с одной стороны - ориентированы на уровень, характерный для высшего спортивного мастерства. Установлено, что подготовленность юного спортсмена прогрессирует лишь в том случае, если тренировочные воздействия полностью соответствуют морфофункциональным особенностям и возможностям его организма. Чтобы обеспечить тесную взаимосвязь между тренировочными и соревновательными нагрузками юных и взрослых спортсменов, необходимо учитывать требования, предъявляемые к различным сторонам подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования. Объем тренировочных нагрузок на отдельных этапах многолетней подготовки следует соотносить с этапом спортивного.

Одним из основных в системе спортивной тренировки является понятие «тренировочная» нагрузка. «Тренировочная» нагрузка должна соответствовать функциональным возможностям спортсмена, вызывая такое утомление, которое могло бы содействовать повышению работоспособности. Достижение наивысшей приспособляемости организма к физическим нагрузкам способствует наилучшему росту результатов. «Тренировочная» нагрузка [2] означает прибавочную функциональную активность организма (относительно уровня покоя или другого исходного уровня), вносимую выполнением тренировочных упражнений, и степень преодолеваемых при этом трудностей. Иначе говоря, понятие тренировочной нагрузки передает в первую очередь количественную меру тренировочных воздействий.

Величина воздействия упражнений на организм спортсмена регулируется многими факторами. В различных видах спорта выделяют разные компоненты нагрузки специализированных упражнений: длительность, интенсивность, количество повторений, длительность отдыха, сложность упражнения, размер площадки на которой выполняется упражнение.

Воздействие физических упражнений на организм спортсменов зависит от сочетания перечисленных компонентов. При определенном сочетании физиологические системы организма будут отвечать соответствующими по величине и характеру реакциями. Поэтому одной из задач теории и практики спортивной тренировки является нахождение таких комбинаций компонентов нагрузки, которые в наибольшей степени позволили бы расширять функциональные возможности организма тяжелоатлетов. Наряду с этим необходимо помнить о постоянном и тесном единстве физической и технической [1].

В тяжелой атлетике [3] объем спортивной нагрузки характеризуется числом занятий и их продолжительностью, а интенсивность - упражнениями выполняемыми с предельной скоростью. Однако нужно признать, что учет нагрузки только по этим двум показателям не отвечает современным требованиям подготовки спортсменов, что заставляет искать новые более точные критерии [4, 5]

К последним относят: критерии соревновательной деятельности - объем, разносторонность и эффективность технических действий; биомеханические показатели техники упражнений - скорость, ускорение, силу, углы в суставах; физиологические - частоту сердечных сокращений, потребление кислорода, концентрацию молочной кислоты в крови, кислотно-щелочное равновесие, психическую устойчивость к стрессам, концентрацию внимания.



Можно полагать, что тренировочная нагрузка будет оптимальной в том случае, если достигнутым в процессе выполнения упражнения значениям компонентов нагрузки будут соответствовать желаемые значения её критериев.

Результаты экспериментально проверенные в некоторых видах спорта, указывают, что эффективность тренировочного процесса при этом повышается значительно.

В связи с применением в тренировочном процессе значительных по объему и интенсивности нагрузок необходимо более тщательное исследование характера функциональных изменений организма после нагрузок, выявление сдвигов, соответствующих определенным психическим состоянием. Психические состояния характеризуют временный устойчивый уровень активности человека. Возникая под влиянием внешних и внутренних воздействий, они могут благоприятствовать или не благоприятствовать активной деятельности спортсмена. Ряд авторов отмечают, что одна и та же причина (например, монотонная деятельность, значительная нагрузка) может вызвать различные состояния, подчас противоположные, что в большинстве случаев зависит от психофизиологической структуры личности спортсмена, в частности от типологических особенностей проявления свойств нервной системы. Ранее было показано [5, 6], что тяжелоатлетов характеризует определенный типологический комплекс (слабая нервная система по возбуждению, инертность процесса возбуждения, инертность процесса торможения, уравновешенность по внешнему и внутреннему балансу). Следовательно, можно полагать, что применяемые в тренировочном процессе тяжелоатлетов значительные нагрузки будут вызывать сдвиги, соответствующие различным психическим состояниям. Поэтому важно выявить, какая нагрузка приводит к благоприятным состояниям и в какой степени.

Решение практических вопросов управления спортивной подготовкой требует знания тренировочного эффекта, как отдаленного занятия, так и более крупных структур (микроцикл, мезоцикл, макроцикл и др.). Согласно теоретическим представлениям, тренировочный эффект физической нагрузки в зависимости от длительности её применения можно разделить на срочный, отсроченный и кумулятивный [4, 5, 6].

Практическая сторона проблемы определения эффекта воздействия физической нагрузки полностью пока не решена. В настоящее время имеются данные, касающиеся в основном физиологической оценки срочного тренировочного эффекта отдельных упражнений и их сочетаний [4, 5, 6]. Что же касается сведений об отсроченном и кумулятивном эффектах отдельных тренировочных структур, то по этому поводу информации явно недостаточно. Кумулятивный тренировочный эффект может иметь самое различное количественное и качественное выражение в зависимости от текущего состояния организма, порядка следования разноплановых тренировочных воздействий, следов предыдущей нагрузки, длительности применения тех или иных средств и других факторов [3].

Придавая, весьма важное значение проблеме нормирования тренировочной нагрузки в подготовке спортсменов, отмечается, что определение норм физической нагрузки нужно рассматривать как конечную цель тренировочных программ и планов, реализация которой должна привести к заранее запланированной цели [5].

Определяя величину тренировочной нагрузки, необходимо его распределять так, чтобы воздействие по данным СТЭ положительно проявилось в динамике показателей, характеризующих работоспособность спортсмена. Определение соотношения между параметрами физической и физиологической нагрузки упражнений, серии упражнений, тренировочный эффект позволяет получить модели реакции систем организма на нагрузки, применение которых даст возможность предвидеть количество показателей срочного тренировочного эффекта [5].

Очевидно, что нормирование нагрузки должно проводиться в зависимости от периода и этапа подготовки, т.к., если меняется подготовленность, соответственно должны меняться и величины нагрузок в используемых средствах. Анализ указывает на значительную вариативность реальных норм нагрузки, как в различных видах спорта, так и в пределах одного вида спорта [5].

Пока что основным способом повышения спортивных результатов является все более наращивание объема и интенсивности нагрузок. К сожалению, не всегда еще удается вовремя устанавливать индивидуальные пределы переносимости тренировочных нагрузок.

В этой связи отмечается [4], что нагрузки, характерные для современного спорта, приводят к исключительно высоким спортивным результатам, бурно протекающей и

достигающей трудно предсказуемых величин долговременной адаптации. Но эти же нагрузки часто является причиной угнетения адаптационных процессов, прекращения роста результатов, сокращения продолжительности выступления на уровне высших достижений, появление препатологических и патологических изменений в организме. Это объясняется, в частности, тем, что в процессе отдельных занятий, микроциклов и т.д. нарушаются необходимые соотношения между объемом и характером тренировочных воздействий с одной стороны, энергетическим потенциалом организма и возможностями к адаптации соответствующих биологических структур - с другой. В таких случаях происходит реадaptация органов и систем, несущие наибольшие нагрузки.

Эта проблема особенно остро стоит при подготовке юных спортсменов, так как малейшие методические недочеты педагогов и тренеров обуславливают перегрузки и перенапряжение еще не сформировавшегося организма.

На современном уровне спортивных достижений перед тренером возникает сложные задачи, основные из которых – строгая индивидуализация тренировочного процесса при одновременном увеличении объема и интенсивности тренировки, без чего невозможно достижение высоких результатов. В заключении можно сказать, что сложность этой задачи состоит в том, что если нагрузки уменьшить, не будет нужного результата если увеличить - может возникнуть патологический процесс, то есть перетренировка, сильное утомление. И дальше заключает, что управление подготовкой юных спортсменов можно считать оптимальным в том случае если существуют объективные научно-обоснованные подходы, помогающие определять ту минимальную и в то же время достаточную физическую нагрузку, которая позволяет конкретному спортсмену достичь максимального тренировочного эффекта, а стихийное, без учета индивидуальных особенностей, планирование тренировочной нагрузки приводит к нарушению ряда биологических и педагогических принципов чередования работы и отдыха с вытекающими отсюда последствиями перенапряжения, переутомлением, травматизмом и пр. [6]

#### **Литература:**

1. Зверев В.Д. Планирование тренировочной нагрузки в подготовительном периоде в бодибилдинге с учётом силовой направленности. Учебно-методическое пособие. С-Петербург, 2015
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие. С-Петербург, 2015
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М. ФИС, 2000
4. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. К. Высшая школа, 2015
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М. ФИС, 1992
6. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. М. Медицина, 1998

ӘОЖ 796.2

**Жетмекова А.С.**

*М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті*

## **ҚИМЫЛ - ҚОЗҒАЛЫС ОЙЫНДАР – ОҚУШЫЛАРДЫҢ ҚОЗҒАЛЫС ҚАСИЕТТЕРІН КЕШЕНДІ ЖЕТІЛДІРУ АМАЛЫ**

Ғылыми мәліметтерге сүйенсек, қазіргі оқушылардың денсаулық жағдайына орай, білім берудің денсаулық сақтауын парадигмасын жүзеге асыру қажеттігін көрсетеді. Денсаулық сақтаушы білім беру жүйесі білім беру мекемелерінде оқушының денсаулығын сақтау мен дамытуды қамтамасыз ететін қолайлы денсаулық сақтау ортасын құруды талап етеді. Оқушының оқу мен тәрбиесін денсаулық сақтау тұрғысынан ұйымдастыру дегеніміз-оқушының рухани және физикалық сәтті жағдайын қорғауға бағытталған психо-педагогикалық және санитарлық-гигиеналық негіздеріне сүйенген салауатты өмір салтының принциптерін жүзеге асыру.

Оқу үрдісін денсаулық сақтау тұрғысынан ұйымдастыру оқушыда денсаулықты сақтау мен нығайтуға тұрақты сұранысты тудырады. Қоғамдағы әлеуметтік-экономикалық өзгерістерде оқушы денсаулығын сақтау мәселесінің өзекті екендігін көрсетеді. Еліміздің әр аймағында жүргізілген оқушы денсаулығы жағдайына жасалған талдау мәліметтері мектеп бітіргенге дейін дені сау балалардың көрсеткіші төмендей беретіндігін көрсетті, оның себебі оқушы үшін қолайлы жағдай жасалмайтындығы мен мектеп басшысы мен мұғалімдердің оқушы денсаулығына аса мән бермейтіндігін айтады.

Соңғы жылдары жүргізілген зерттеулер қимыл аздығының адам ағзасына тигізетін теріс ықпалын анықтап отыр. Бұл туралы өткен ғасырлардың ғұламалары Платон, Ибн Сина, Хуа Го да айтқан болатын. Әйгілі орыс дәрігері М. Мудров «денсаулықты сақтау үшін, ал бәрінен бұрын аурудың алдын алу үшін қимыл жаттығуларынан артық еш нәрсе жоқ» деген екен. Қимыл белсенділігі әрбір адамның, әсіресе баланың денсаулығы мен психофизикалық дамуының тиімділігін анықтайды. Осыған байланысты баланың денсаулығын сақтау және оның үйлесімді дамуы үшін бүгінгі мектеп жасына дейінгі баланың қимыл белсенділігінің тапшылығы жағдайында осы мәселені шешу үшін заманауи денсаулық сақтау технологияларының ықпалын анықтайтын зерттеулер қажет. Айтылғанға орай, біздің зерттеуіміздің тақырыбы, сөзсіз, өзекті болып табылады. Білім беру ұйымындағы оқу-тәрбие үдерісінде қолданылатын денсаулық сақтау технологияларының мектеп жасына дейінгі балалардың қимыл әрекетіне тигізетін ықпалын теориялық тұрғыда негіздеп, эксперименттік-тәжірибелік жұмыс ұйымдастыру арқылы тексеру. Білім беру ұйымындағы оқу-тәрбие үдерісінде қолданылатын денсаулық сақтау технологияларының мектеп жасына дейінгі балалардың қимыл әрекетіне тигізетін ықпалы. Балалардың қимыл белсенділігі оның психофизикалық дамуымен, туа біткен нышандарымен, орта жағдайларымен және ұйымдастырылған тәрбиесімен шартталатыны күмән туғызбайды. Егер мектепке дейінгі білім беру ұйымындағы оқу-тәрбие үдерісінде қолданылатын денсаулық сақтау технологияларының мектеп жасына дейінгі балалардың қимыл әрекетіне тигізетін ықпалын зерделеп, олардың ең ұтымдыларын қолданса, балалардың қимыл әрекетін едәуір белсендендіруге болады.

Мектепке дейінгі оқу-тәрбие үдерісін ұйымдастыруда денсаулық сақтау технологияларын қолдану:

- а) балалардың қимыл әрекетін едәуір белсендендіреді; ал бұл өз кезегінде:
- ә) балалардың денсаулығының жалпы жағдайының жақсаруына алып келеді;
- б) балалардың салауатты өмір сүруге сұранысы мен құндылықтық бағытталуын ынталандырады.

Психологиялық-педагогикалық әдебиеттер мен мектепке дейінгі білім беру ұйымының жұмысын талдай отырып, балалардың қимыл әрекетін белсендендіру мүмкіндіктерін кеңейтуге білім беру мекемелерінде денсаулық сақтау технологияларын қолданудың маңызын анықтау;

Мектепке дейінгі мекемедегі денсаулық сақтау педагогикалық технологияларды кешенді қолданудың тиімді жолдары мен мектеп жасына дейінгі балалардың салауатты өмір салтын қалыптастырудағы қимылды ойындардың ерекшелігін зерделеу; Заманауи денсаулық сақтау технологиялары арқылы білім беру ұйымында білім алушылардың қимыл әрекетін дамыту бойынша эксперименттік-тәжірибелік жұмыс ұйымдастыру және нәтижелерін талдау. «Денсаулық сақтаушы орта», «денсаулық сақтау технологиялары», «қимыл әрекеті», «қимыл белсенділігі» ұғымдарының мәнін философиялық, психологиялық, медициналық және педагогикалық аспектері бойынша теориялық негізін ашу; тұлғаны жан-жақты және үйлесімді дамыту туралы ілім немесе тұлғалыққа бағытталған әрекет теориясы; жүйелік-тұтастық теориясы тұрғысынан, тұтас педагогикалық үрдіс теориясы құрайды. «Қимыл әрекеті» ұғымының мәні және оның баланың психофизикалық дамуы мен денсаулығына тигізетін ықпалы, қозғалыс белсенділігінің көрсеткіштеріне көптеген факторлар біріге ықпалын тигізеді.

Балалардың қозғалыс белсенділігін арттыру факторы ретінде мектепке дейінгі мекемеде заманауи денсаулықты сақтау технологиялары. Мектепке дейінгі оқыту процесінде барлық дене тәрбиесі жаттығуларын, соның ішінде ұлттық ойындарды тиімді ұйымдастыруды бала денсаулығын нығайтудың зор мүмкіндігі ретінде қарастыруға болады. Денсаулық сақтау технологияларын құрайтын әртүрлі сауықтыру іс-шараларының бала денсаулығына позитивті әсерінің тиімділігі әдіс-тәсілдердің сапасымен емес, оның қаншалықты сауатты жалпы жүйеге кіріктірілгені, бала мен педагог денсаулығына бағытталғандығы, тиімділігімен анықталады.

Мектепке дейінгі оқыту процесінде барлық дене тәрбиесі жаттығуларын, соның ішінде ұлттық ойындарды тиімді ұйымдастыруды бала денсаулығын нығайтудың зор мүмкіндігі ретінде қарастыруға болады. Теориялық жағынан қарастыру - «Қимыл әрекеті» ұғымының мәні және оның баланың психофизикалық дамуы мен денсаулығына тигізетін ықпалы. Қозғалыс белсенділігі ағзадағы зат алмасу үдерістерінің деңгейі мен оның сүйек, бұлшық ет және жүрек-тамыр жүйесінің жағдайын анықтайтын негізгі факторларға жатады. Ол денсаулықтың үш аспектісімен тығыз байланысты: физикалық, психикалық және әлеуметтік, олар адам өмірінде әр түрлі рөл атқарады. Ағзаның қозғалыс белсенділігіне қажеттілігі әркімде әр түрлі және көптеген физиологиялық, әлеуметтік-экономикалық және мәдени факторларға байланысты болады. Қозғалыс белсенділігіне қажеттілік деңгейі көбінесе тұқым қуалайтын және генетикалық белгілермен анықталады. Ағзаның қалыпты дамуы мен қызмет етуі, денсаулықты сақтау үшін қозғалыс белсенділігінің белгілі бір деңгейі қажет. Бұл аралықта қозғалыс белсенділігінің ең төменгі, оңтайлы және ең жоғарғы деңгейлері болады. Жалпы алғанда, қозғалыс белсенділігінің көрсеткіштеріне көптеген факторлар біріге ықпалын тигізеді, мұнда дене тәрбиесі мен оңтайлы күн тәртіптемесі, әрекет түрлерін ұтымды ауыстырып отыру, баланың бос уақытын физикалық белсенді демалыспен толтыру маңызды рөл атқарады.

Мектепке дейінгі білім беру ұйым әрекетінің басым бағыттарының бірі - әр баланың физикалық және психикалық денсаулығын сақтауға жағдай жасау, балалардың дұрыс эмоционал-дық саулығын сақтау, әрбір баланың ерекшелігін сақтауға, педагогикалық сүйемелдеуіне жағдай жасау болып табылады. Осының бәрі – денсаулық сақтау кеңістігі немесе білім беру мекемесінің денсаулық сақтау ортасы деген түсінікке жатады. Денсаулық сақтау ортасы – баланы икемді дамытатын, қысым көрсетпейтін орта, оның негізіне балалардың эмоционалды жайлы ортасы мен жағымды күн тәртібі жатады. Қазіргі кезде денсаулық сақтау кеңістігі әлеуметтік гигиеналық және психологиялық-педагогикалық, әдеп-этикалық, экологиялық, денсаулықты сауықтыру білім беру жүйелерінің кешенді шаралары деп қарастырылады. Осы кешенді шаралар баланың отбасында, балабақшада, тұрмыстық ортада аман-сау дамуына, психологиялық және физикалық денсаулығына жағдай жасайды. Сонымен, жұмыс барысында, білім беру ұйымында білім алушының қимыл белсенділігіне ықпал тигізетін факторларды қарастыру, болып табылды. Бала қимылын заманауи педагогикалық денсаулық сақтау технологияларын қолдану арқылы дамыту мәселесі зерделеуге, оларды тиімді пайдалану жолдары айқындалды. Мектепке дейінгі оқыту процесінде барлық дене тәрбиесі жаттығуларын, соның ішінде ұлттық ойындарды тиімді ұйымдастыруды бала денсаулығын нығайтудың зор мүмкіндігі ретінде қарастырылды. Денсаулық сақтау технологияларын құрайтын әртүрлі сауықтыру іс-шараларының бала денсаулығына позитивті әсерінің тиімділігі. Констатациялау кезеңінде білім беру ұйымында білім алушылардың қозғалыс белсенділігінің дамуын зерттеу жұмысы жүргізілді. Қалыптастыру кезеңінде білім беру ұйымында білім алушылардың қозғалыс белсенділігін дамытуға бағытталған педагогикалық жұмыстың мазмұны таңдалды. Бақылау кезеңінде педагогикалық жұмыстың тиімділігі бағаланды. Алдыңғы тарауда білім беру ұйымында білім алушылардың қозғалыс белсенділігінің рөлі мен сипаттамасы қарастырылады. Ол қозғалыс белсенділігінің көлемін (қимылдар санын) оның ұзақтығына (минуттарға) бөлу жолымен есептеледі. Қимыл белсенділігін басқарудағы жалпы тәсіл балаларды өздік әрекетке арналған құралдар мен жабдықтарды дайындауда ересектерге көмектесуге тарту, еңбекке баулу; аз қимылдайтын балаларда белсенді әрекетті (дәлізді сыпыру), ал қозғалымдылығы жоғары балаларда - дәл, баяу қимылдарды (түрлі түсті текшелерді әр түрлі жәшіктерге жинау, кедергілерді белгілі бір қашықтыққа қою)туғызатын тапсырмаларды орындау болды. Қимыл белсенділігін басқарудағы маңызды тәсіл балалардың дербес ойындарына белсенді локомоцияларды талап ететін сюжеттерді енгізу болды, ол қимылы аз балаларда қимыл белсенділігін арттыруға септігін тигізеді. Диагностикалық зерттеу сынау тобындағы қимыл белсенділігінің деңгейін анықтауға бағытталды. Қойылған мақсат пен міндеттерге жету үшін өлшемі қимыл белсенділігінің көлемін өлшеуге мүмкіндік беретін қадам өлшеу әдісі пайдаланылды. Қимыл белсенділігін сапалық зерттеу сабақ уақытында және бос уақытта балаларды бақылау көмегімен жүзеге асырылады. Қимыл белсенділігінің қалыптасу деңгейін анықтау және олардың негізінде балалардың психологиялық-педагогикалық мінездемесін құру балалар топшаларымен олардың деңгейлерін ескере отырып, сараланған жұмыс жүргізуге және олардың әрқайсысына жеке ыңғайды пайдалануға мүмкіндік береді. Сонымен,

ұсынылған мектепке дейінгі жоғары жастағы балалардың қимыл белсенділігін реттеудің педагогикалық тәсілдері балалардың дербес әрекеттерінде әр түрлі дене жаттығуларын ұтымды пайдануына, сондай-ақ қозғалымдылығы орташа және төмен балалардың қимыл белсенділігінің артуына елеулі ықпалын тигізді деп қорытуға болады. Мектепке дейінгі білім беру сапасы бірнеше факторлардан тұрады: жағдай сапасы, мазмұнның сапасы, нәтиженің сапасы, бірақ осының негізінде педагогтердің кәсіби іскерлігі болып табылады. Сондықтан, денсаулық сақтау мәселелері бойынша педагогтердің құзыреттіліктерін көтеру бағытында жұмыс өткізілді. Медико-педагогикалық отырыстар (Мектеп жасына дейінгі балалардың денсаулығын оңтайландыру жолдары), дөңгелек үстел («Эксперименталдық жұмыс жағдайында оқу-тәрбие жұмысын ұйымдастыру»), семинарлар («Балалардың әлеуметтік және тұлғалық дамуында валеологиялық мәдениетін тәрбиелеу», «Мектепке дейінгі білім беру мекемесінде сауықтыру жұмысын үйлесімділеу»), кеңестер («Эксперимент барысында денсаулық сақтауға бағытталған әрекетінің дамуы»), шебер-класстар, балалардың психологиялық денсаулық сақтау мәселелері бойынша тәрбиешілер мен ата-аналарға арналған ұсыныстар құрастырылды.

**Түйінді сөздер:** Денсаулық сақтау технологиялары, қимыл әрекеттер, қимыл белсенділік, құзыреттілік, басшылық жасау, білімдендіру кеңістігі, денсаулық сақтау орта, денсаулық факторлары, салауатты өмір салты, валеологиялық мәдениет болып табылады.

#### **Әдебиеттер:**

1. Назарбаев Н.А. Казахстан- 2030- Алматы: Білім, 1997.- 96с.
2. ҚР Білім туралы Заңы, - Астана. - 2007
3. Қалиева С.А. Эксперименттік мектепте денсаулық сақтау педагогикасының идеяларын дамыту – бүгінгі күннің өзекті мәселесі. //12 жылдық білім,-2005.-N5,-41-43 б.
4. Сыздықова Ғ.С. Бала денсаулығына әсер етуші факторлардың әсері.//Қазіргі заман жағдайында денсаулық сақтаудың білім беру кеңістігін қалыптастыру. Республикалық ғылыми-практикалық конференцияның материалдары.-Шымкент: Асқаралы, 2007, -296 б.
5. Жумадилова Г.С. Жастардың салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселелері.//Салауатты өмір салты: Әлеуметтік жаңарудың көрінісі ретінде.- Астана, 2005, - 241 б.

УДК 37.037

**Кунакбаева Е.С.**  
*ЗКГУ им. М.Утемисова*

## **ИННОВАЦИИ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

Образование – это один из важнейших механизмов цивилизации, процесс освоения, распространения и передачи в поколениях культуры общества, которая и выступает в качестве его предметно-содержательной основы. Развитие науки и культуры не имеет каких-либо заранее установленных пределов. Образование, наоборот, носит квантовый характер и имеет свой предел в виде достигнутого уровня их развития. Кванты образования порождены наукой, которая в каждую эпоху осажается правильными кристаллами истины о данной стадии развития культуры. Образование последовательно осваивает эти кристаллы общечеловеческого опыта и вводит их в поток цивилизации, образуя базу дальнейшего развития культуры.

Продукт образования – человек образованный – неизбежно вносит в свою деятельность ограничительный предел освоенного им кванта образования. В силу инерции научно-практического мышления этот предел приобретает форму познавательного-психологического барьера и становится препятствием для дальнейшего развития науки и культуры. В связи с этим в системе отношений «практика – культура – наука – образование» возникает напряжение. Отсюда вытекает естественная потребность в его периодическом обновлении. И физическая

культура и физическое воспитание не являются исключением. Они также нуждаются в качественном обновлении. В условиях модернизации и гуманизации образования необходимы новые подходы к осмыслению сущности физической культуры, ее влияния на образ жизни и поведение детей, подростков и молодежи.

Физическое воспитание является органической частью системы комплексного формирования личности. При этом оно должно выступать как «воспитание через физическое, а не как часто воспринимаемое «воспитание физического». Это означает, что физическое воспитание нельзя ограничивать лишь его двигательным компонентом, влияющим на формирование физических качеств и оптимизацию физического состояния. Оно должно играть самостоятельную роль в формировании личности. Создавшиеся противоречия между пониманием необходимости формирования физической культуры личности и недостаточно разработанной педагогической системой реализации этого процесса во многом предопределили критическую ситуацию, сложившуюся в современной системе физического воспитания. [1]

Многочисленные исследования показали, что восприятие традиционных учебных занятий по физическому воспитанию оценивается как «социальная обязанность», а не воспринимается как естественная потребность. Однако известно, что любой человек избегает принуждения, сопротивляется ему. Принуждение к любому виду деятельности, в том числе и к физкультурной, воспитывает нежелание следовать ни советам, ни требованиям педагога. Если игнорировать эту педагогическую аксиому, положительного эффекта в формировании культурной потребности добиться нельзя.

Рассматривая физическое воспитание как важнейший элемент социальной культуры, мы считаем, что основные направления его модернизации должны строиться на воздействии на познавательную, эмоционально-волевою и мотивационную сферу детей, подростков и молодежи, а также через освоение ими всего многообразия ценностей физической и спортивной культуры.

Современные тенденции развития гуманитарного и социально-экономического образования в высшей школе продиктованы необходимостью усиления процессов интеграции знания на основе творческого развития личности. Моральное старение физкультурно-образовательных основ и социокультурная ограниченность традиционных методологических конструкций реализации учебного процесса, вызванных чрезмерной дидактичностью и авторитарным стилем управления, предопределили гуманитарную направленность и демократический характер эволюционных преобразований в физическом воспитании студентов вузов не физкультурного профиля.[2]

Наиболее важной причиной низкой эффективности образовательного процесса, как мне кажется, является несовершенство сложившейся системы реализации различных направлений двигательной активности (физического воспитания, спортивной, рекреационной, реабилитационной и профессионально-прикладной физической подготовки). Которые обусловлены комплексом проблем социально-психологического, методологического, ресурсного, кадрового и информационного обеспечения учебно-образовательного процесса, ограничивающих разработку и внедрение персонифицированных креативных моделей физического совершенствования студенческой молодежи, которые оптимально соответствовали бы требованиям социально-экономических условий жизнедеятельности.

Перестройка системы образования поставила перед высшей школой задачу коренного и всестороннего улучшения профессиональной подготовки и физического воспитания будущих специалистов. Изменения основной направленности физического воспитания, суть которого сводится к формированию физической культуры личности, требует от учебного процесса отказа от авторитарных методов и обращения к личности студента, его интересам и потребностям в сфере телесного (физического) и духовного совершенствования (Лубышева, 1992). Либерализация социокультурных процессов в обществе предопределяет стремление молодежи к отрицанию устоявшихся физкультурно-спортивных традиций в вузе и формированию новых идентификационных стереотипов различных проявлений двигательной активности, оптимально соответствующих их стилю, образу жизни, социально-психологическому и морфофункциональному статусу, особенностям ментальности, и требует интеграции в физкультурно-образовательное пространство персонифицированных педагогических технологий и способов их реализации (Григорьев, 2001, Якимович, 2002).

Не умаляя значимости интенсивного внедрения инновационных физкультурно-образовательных программ и педагогических технологий в процессы обучения и воспитания,

технологические инновации личностно-ориентированного содержания, особенно в системе физического воспитания студенческой молодежи, до сих пор не получили широкого распространения. В этой связи теоретико-технологическое обоснование необходимости и социокультурной значимости модернизации системы физического воспитания в высшей школе и ее построение на принципах и положениях личностно-ориентированного содержания сегодня является важной научной и практической задачей оптимизации двигательной активности студентов. [3]

Сложившаяся в вузе система физического воспитания, ориентированная в основном на использование ограниченного комплекса средств и методов физической культуры, в недостаточной степени учитывает интересы и потребности студентов и не способствует формированию у них мотивационно-ценностных установок к физкультурно-спортивной деятельности.

Отмечены низкая мотивация к физическому совершенствованию и здоровому образу жизни, слабая выраженность физкультурно-спортивных предпочтений. У большинства студентов мотивы занятий физической культурой носили генерализированный характер преимущественно связанных с оптимизацией телосложения. Важными факторами здесь являются семейное воспитание, система преподавания физической культуры в школе, мотивационные предпочтения, распространенные в микросоциуме.

Так же было установлено, что численность студентов, страдающих хроническими заболеваниями, год от года возрастает конечно этому способствуют многочисленные причины. Но тем не менее в результате неполноценного решения основных задач физического воспитания снижается мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями и по окончании вуза больше половины выпускников физически не способны выполнять профессиональные обязанности с тем качеством и интенсивностью, которых требуют условия рыночной экономики.

Из этого следует, что успех работы по физическому воспитанию студентов в вузах во многом зависит от того, насколько эффективно будут организованы занятия, начиная с первого курса. И одним из путей решения проблемы является подбор необходимых средств физического воспитания для оздоровления студентов с учетом их мотивации к занятиям физической культурой.

#### **Литература:**

1. Физическая культура студента: Учебник / Под. ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2003. - 448 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 7-е изд., стер. - Академия, 2009. - 480 с.
3. Гилев Г.А. Физическое воспитание в вузе: Учебное пособие. -М.:МГИУ, 2007. - 376 с.
4. Димова А.Л. Реализация индивидуальной образовательной траектории студента по физической культуре в вузах с дистанционным обучением на базе средств информационных и коммуникационных технологий / А.Л. Димова // Ученые записки / Ин-т информ. образования, Рос. акад. образования. — М., 2008. — Вып. 27. — С. 42-46.

Кенжегереев М.  
ЗКГУ им.М.Утемисова

## **РАЗВИТИЕ ИНТЕРЕСА У СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ В ВУЗЕ**

Учебные занятия физическим воспитанием в вузе имеют свою особенность, направленную на развитие интереса к различным видам двигательной деятельности у студентов нефизкультурных специальностей. Как известно, физические упражнения оказывают оздоровительное воздействие на организм вузовской молодежи, а так же разностороннее влияние на физическое, нравственное и эстетическое формирование личности студентов. Одним из массовых видов спорта, культивируемые среди студентов нефизкультурных специальностей, является гимнастика, занятия которой предъявляют к занимающимся свои особые требования и обогащают специальными знаниями, умениями и навыками и помогают приобрести спортивный опыт, обеспечивая разностороннюю образованность будущего педагога.

Рассматривая гимнастику, как исторически сложившуюся совокупность специфических средств и методов гармонического физического воспитания людей, ряд авторов определяют её, как дисциплину спортивно-педагогическую. Существует несколько толкований понятия «гимнастика». Одни считают, что оно произошло от греческого слова *гимнос* — нагой (древние греки занимались физическими упражнениями обнаженными). В первых изданиях происхождение понятия «гимнастика» связывается с греческим словом *гимназо* — упражняю. В дальнейшем это понятие получает дополнительное толкование: упражняю, тренирую, — что более правильно отражает суть и назначение гимнастики.

Основные задачи гимнастики в вузе определяют следующие направления:

1. Укрепление здоровья занимающихся студентов вуза, содействие их физическому развитию, физической подготовленности, формированию правильной осанки.

2. Обогащение занимающихся студентов специальными знаниями в области гимнастики, формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Обучение новым видам движений, обогащение занимающихся студентов двигательным опытом, а через него и опытом эстетическим, эмоциональным, волевым, общения, нравственным, трудовым и др.

3. Формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков у студентов вуза, необходимых для успешной педагогической деятельности.

4. Развитие двигательных (мышечная сила, быстрота и др.) и психических (ощущения, восприятия, представления, внимание, память на движения и др.) способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками.

5. Воспитание у студентов нефизкультурных специальностей эстетических, волевых, нравственных качеств и прежде всего добросовестного, глубоко осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма.

Средствами гимнастики являются гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова преподавателя физического воспитания, оказывающие психорегулирующее воздействие, и др. К основным средствам относятся гимнастические упражнения, музыка и слово преподавателя вуза.

Основные методы, то есть способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся студентов, является способ выполнения упражнения, характеризующего последовательность количества выполнять упражнение, методику дыхания, сочетание напряжения работающих мышц с их расслаблением, процессы восстановления сил после интенсивной и продолжительной мышечной работы.



Гимнастические упражнения отличаются от других видов физических упражнений тем, что не все они заимствованы из жизненной практики людей, как в игре, туризме и спорте. Большинство из них специально разработано для более целенаправленного и эффективного воздействия на отдельные органы и системы организма, психические и личностные свойства занимающихся, для обогащения их опытом — двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным и др. Комбинации из сложных гимнастических упражнений — прекрасное зрелище.

Гимнастике присущ метод строго регламентированного упражнения и организации деятельности занимающихся на занятии физическим воспитанием по заранее разработанной преподавателем программе обучения. Им же создаются оптимальные условия для успешного овладения новыми упражнениями путем планирования их в соответствии с принципами дидактики; предусматривается эмоциональный фон занятий; активизируется воля, мыслительная и двигательная деятельность; формируется положительное отношение занимающихся студентов к овладению изучаемыми упражнениями и к занятию в целом. Этот метод реализуется в следующих методических особенностях гимнастики:

1. Возможность разложить каждое упражнение на части, фазы и изучать его сначала по этим частям, а затем и в целом

2. Аналитический характер упражнений позволяет применять их для решения конкретных педагогических или оздоровительных задач. С их помощью можно избирательно развивать мышечную силу, повышать функциональные возможности отдельных органов и систем организма, воздействовать на психические и личностные свойства занимающихся студентов, формировать двигательные умения и навыки.

3. В гимнастике существует бесчисленное множество самых различных по структуре движений, способам выполнения, энергетическому, информационному, психологическому обеспечению упражнений. Из них могут составляться комплексы для решения многих оздоровительных, образовательных, воспитательных и прикладных задач. Кроме того, каждое отдельное упражнение в зависимости от метода его выполнения может быть многофункциональным. С помощью одного и того же упражнения за счет изменения способа его выполнения и дозировки нагрузки можно целенаправленно воздействовать на разные функции организма, психические и личностные свойства занимающихся студентов, развивать у них способности к тому или иному виду учебной, спортивной, профессиональной деятельности. Например, бег можно использовать с целью разминки, активного отдыха, повышения функциональных возможностей органов и систем организма, развития выносливости к мышечной работе, воли и др. Бег — это один из видов легкоатлетических упражнений.

4. Можно определять пульсовую стоимость каждого включенного в учебное занятие упражнения, на ее основе составлять примерную кривую физиологической нагрузки при написании конспекта и управлять ее величиной в ходе учебного занятия физическим воспитанием.

5. Возможность усложнять упражнения за счет изменения исходных положений, соединения их в связки, включения в комбинации, выполнения в условиях мышечного, умственного утомления, эмоционального возбуждения или угнетения, на разных снарядах, в разных условиях внешней среды.

6. Возможность выполнять упражнения под музыкальное сопровождение, подбирать упражнения под характер музыкального произведения или, наоборот, музыкальное произведение под комбинацию упражнений.

7. Возможность строгой регламентации педагогического процесса, позволяющего четко организовывать учебные занятия и активизировать деятельность занимающихся студентов.

Методические особенности органически взаимосвязаны и применяются в соответствии с основными задачами, решаемыми гимнастикой.

Гимнастика в отечественной системе физического воспитания является самым доступным для широких масс населения средством и методом разностороннего физического, эстетического и нравственного воспитания, что особенно важно применения на учебных занятиях в вузе различных видов гимнастики. По практическому значению и её применению как на учебных занятиях в вузе, так и в быту гимнастика является одним из наиболее популярных видов спорта.

Эффективность влияния на занимающихся студентов с помощью гимнастических упражнений зависит не только от умелого подбора их преподавателем, но и от его словесных воздействий, от характера музыкального сопровождения занятий и внешних условий, в которых они проводятся.

Длительные занятия гимнастикой, как и любым другим видом деятельности, накладывает на занимающихся студентов специфический отпечаток. Особенно хорошо у студентов нефизкультурных специальностей развиваются способности управлять своими движениями, гибкость, мышечная сила, прыгучесть, ориентировка в пространстве, целеустремленность, настойчивость в достижении поставленной цели, самообладание, дисциплина, привычка тщательно продумывать технику исполнения упражнения. Они более организованны, внешне собраны и подтянуты, отличаются корректностью в общении с окружающими. Все это помогает им в учебе в вузе и участии в общественной деятельности. Конечно, каждый вид спорта имеет свои преимущества в воздействии на занимающихся студентов. Спортигровики превосходят гимнастов в способности распределять и переключать внимание, в оперативном и тактическом мышлении. Пловцы, бегуны и лыжники превосходят гимнастов в выносливости. Такова гимнастика как предмет познания с учетом ее места в системе физического воспитания студентов.

Все многообразие гимнастических упражнений в зависимости от их специфической направленности объединяется в самостоятельные виды гимнастики. На Всесоюзной конференции 1984 г. утверждена следующая классификация: оздоровительные, образовательно-развивающие и спортивные виды гимнастики.

Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выполнение упражнений в режиме дня в виде утренней гигиенической (зарядка) и вводной гимнастики, физкультпаузы, физкультминутки в учебных заведениях, на производстве; сюда включены также лечебная и ритмическая гимнастика. Главное назначение их состоит в том, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность в учебе, труде, повышать активность в трудовой и общественной деятельности. Таким образом, на учебных занятиях физическим воспитанием в вузе студенты нефизкультурных специальностей получают знания и умения практического применения физических упражнений гимнастического направления и внедрение их в режим работы школы в процессе прохождения ими педагогической практики по профилю избранной специальности.

Например, гигиеническая гимнастика используется для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, трудовой и общественной активности, для отдыха после большого физического, умственного и эмоционального напряжения, продолжительной адинамии. На педагогической практике студенты проводят занятия в индивидуальной и групповой форме со школьниками. В комплексы гигиенической гимнастики включаются ходьба и бег, общеразвивающие и прикладные упражнения. Заканчивается комплекс упражнениями в глубоком дыхании и в расслаблении мышц. Упражнения и дозировка нагрузки подбираются с учетом возраста, пола, состояния здоровья, уровня физической подготовленности и других индивидуальных особенностей учащихся. Гигиеническая гимнастика может проводиться в любое время дня: утром — для более быстрого вхождения в режим дня; днем — для снятия накопившегося утомления. Перед сном очень полезны упражнения в виде напряжений и последующих расслаблений основных мышечных групп в сочетании с глубоким дыханием и психическим настроением на глубокий сон, на восстановление сил, истраченных за день.

Другой вид гимнастики - вводная гимнастика направлена на быстрое вхождение занимающихся студентов в предстоящую учебную или трудовую деятельность. По форме организации это «гимнастика до занятий» в школе и «гимнастика до работы» на производстве. Здесь применяются упражнения по структуре движений, энергетическому и сенсорному обеспечению близкие к профессиональным двигательным действиям. В ходе выполнения упражнений достигается физиологический и психологический настрой на активную и высокопроизводительную учебную или производственную деятельность. Продолжительность выполнения упражнений от 5 до 10 мин.

Физкультурная минутка, или физкультурная пауза, применяется для поддержания физической и умственной работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного или трудового дня, предупреждения нарушения осанки, локального физического утомления. Она проводится при появлении признаков утомления (отвлечение внимания, нарушение позы,

чувство усталости и др.) во время учебных занятий или работы. Комплекс может состоять из 5 — 10 упражнений и выполняться в течение 2 — 5 мин.

Таким образом, в процессе учебных занятий физическим воспитанием со студентами нефизкультурных специальностей, изучаются виды гимнастики, позволяющие сформировать у них знания и умения, а в дальнейшем — навыки освоения и применения физических упражнений для повышения жизненного тонуса их организма и передачи собственных знаний учащимся школ и колледжей в процессе педагогической практики по профилю будущей специальности.

### Литература:

1. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология / Брыкин А.Т. — 2-е изд., перераб. и испр. — М.:ФиС, 1969. — 188с.: ил.
2. Гимнастика в вопросах и ответах: учебное пособие/А.Б. Лагутин, Г.М., Михалина. — М.: Физическая культура, 2010.
3. Гимнастика и методика преподавания/Под.ред. Проф. В.М. Смолевского. — М., 1987.
4. Земсков Е.А. Материально-техническое обеспечение занятий гимнастикой: метод.разраб. ГЦОЛИФК. — М., 1991. — 52с.
5. Маслов Б.В. Гимнастика. Самостоятельная работа студентов: метод.разраб. для студентов 1 курса ГЦОЛИФКа, не спец. по гимнастике / Маслов Б.В.; ГЦОЛИФК. — М., 1993. — 62с.: ил.
6. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов спец. оздоровит.физ.культура вузов: Утв. М-самобразованияРесп.Беларусь / Фурманов Александр Григорьевич, Юспа Михаил Борисович. — Минск: Тесей, 2003. — 527с.: ил.

ӘОЖ 796.83

**Ғабитов А.Н.**

*М.Әтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті*

## **ЖАСӨСПІРІМ БОКСШЫЛАРДЫҢ КҮШТІЛІК ЖӘНЕ ЖЫЛДАМДЫҚ КҮШТІЛІК ҚАБІЛЕТІН ДАМУҒА БАҒЫТТАЛҒАН ӘДІСТЕР**

Боксшының арнайы жылдамдығы реакцияның латентті уақыты, жоғары қарқында бір соққы орындау уақыты көрініс табады. Арнайы күш қолдану арқылы жекпе жекте бұлшық еттің қатаюы азайса нәтижені бағалауға болады.

Спортшыларда жоғары қуаттылықты екі жол арқылы жүзеге асыруға болады:

а) бұлшық ет массасын ұлғайту;

б) бұлшық ет іші мен бұлшық ет арасы координациясын жетілдіру есебінен.

Қуаттылық бұлшық ет массасы бой өсімімен қатар ұлғайса ұзақ сақталса, бұлшық ет массасы ұлғаймаса күш жылдам жоғалады. Егер спортшы бұлшық ет қатаюын талап ететін жаттығуларды жүйелі түрде қолданбаса бұлшық ет күш төмендей береді.

Жасөспірім боксшыларды жалпы күш дайындығы әдістер ішінде оқу жаттықтыру процесінде металл таяқшаны кеудеден итеру қолданылады (салмағы 5-10 кг). Отырып тұру жаттығуларынан кейін аяқты түзеу мен тіректен тартылу жылдам жүзеге асады. Аяқ пен қолды түзеу уақыты баспен тік соққы жасау уақытқа сай болуы керек [1].

Боксшыларда бұлшық ет аралық координацияларды жақсартудың жалпы дайындық құралы ядро лақтыру мен соққы техникасын сақтай отырып тас лақтыру болып табылады (салмағы 3-5 кг).

Аталған жаттығулар 8-15 есе сериямен орындалады, осыдан кейін 10-15 секунд ішінде жедел қарқынмен тартылыссыз соққы қимылдары орындалады, осыдан кейін босаңсуға арналған жаттығулар мен бұлшық еттің қайта қалыпқа келуіне дейін бұлшық еттің уқалау жаттығулары жасалады. Бір сабақта 5 серияға дейін әрбір жаттығу жасалады.

Жылдам күшті жетілдіру үшін сыртқы тартылыс жаттығулары қолданылады. Қол үшін 200 ден 500 г дейін, аяқ үшін - 1,5 кг жаттығулар қолданылады. Қимыл сериясын және қимыл жаттығуларын аяқ астынан орындауға айрықша назар аудару керек.

Жалпы дамытушылық жаттығулары арасында теннис добы мен тасты алысқа лақтыру, нысанаға дәл тигізу жаттығулары ұсынылады.

Бұлшық еттің жарылыс күшке қабілетін көрсетудің айрықша формасы жүйке бұлшық ет аппаратының реактивті қабілеті болып табылады. Ол бұлшық еттің басым режимінен қалыс қалған режиміне ауысу қимылында көрініс табады. Бұлшық еттің механикалық созылуынан кейін жедел қысқаруы жүзеге асып, динамикалық күш қатар көрініс табады.

Бокста белгілі бір үйлесім қол, аяқ, дененің қимылының соққы күшінің ұлғабында үлкен рөл атқарады.

Боксшының соққы қимылы мынадай келісім элементтерінен тұрады:

- а) аяқтың бүгілу қимылы;
- б) дененің бұрылуы;
- в) қолдың қимылы.

Күш дайындығының құралы мен әдісін таңдауда динамикалық сәйкестілік принципін басшылыққа алу керек. Бұл процесстер спортшыларды күш дайындығында жаттықтыру жаттығуларын, кинематикалық және динамикалық құрылымына сәйкес жаттығулар таңдау керек [2].

Динамикалық сәйкестілік принципін сақтау – боксшыларға қажетті бұлшық етті жаттықтыруда дамыту керек.

Боксшыға керекті күш – жылдам әрі жарылыс күші болып табылады. Бұл күштің түрлерінің дамуы боксшылардың динамикалық сәйкестілік принциптерінің талаптарына жауап беретін жаттығуларын келесі әдістерді қолдануына ықпал етеді:

1) динамикалық күш әдісі (жоғары жылдамдықпен салмақ тартылысын ауыстыру бойынша жаттығулар);

2) соққы әдісі (бұлшық етті снаряд немесе спортшының денесінің кинетикалық энергиясын жұмсау арқылы күшейту).

Бұлшық ет топтарының жылдам және жарылыс күштерін тәрбиелеу үшін жаттығулары қатары дайындалады. Келесі жаттығулар тәжірибеде қолданылатын және бокста күш дайындығының әдісінің талаптарына сәйкес болады.

Аяқтың бүгілуі мен жазылуы.

- 1) Секіргішпен жұмыс.
- 2) Жедел жоғары секіру.
- 3) Алға жедел секіру сериясы.

Бұл жаттығулар соққы әдісімен аяқ бұлшық етінің жарылыс күшінің дамуына ықпал етеді. Олардың әрқайсысында қосымша тартылыс қолдану қарастырылады. Тартылыс салмағы мен тапсырманы орындау уақыты айналысушылардың күштілік мүмкіндіктерімен реттеледі. Жылдамдықтың төмендеуінің бірінші белгісіне дейін жаттығуды жалғастыруға болады. 2 және 3 тапсырмаларда жерге отырған уақытта және секірген уақытта аяқтың жұмысының әртүрлі үйлесімі мүмкін. Сол аяқпен бір секіріс, екінші жаттығу екі аяқпен тартыла секіру.

4) Аяқпен әртүрлі снарядтарды лақтыру немесе қозғау.

5) Амплитудалы отыру 20—30 % дейін салмақпен тартылу арқылы.

Бұл жаттығулар динамикалық күш әдісінің аяқ бұлшық еттерінің жылдам күшін дамытуда қолданылады. Жаттығуда снаряд ретінде ядро, үрмелі доптар, тастар қолданылады. Жаттығулар аяқтың жазылуы мен дененің бұрылуы, қолдың жазылуы есебінен орындалуы керек.

Бұл жаттығулардың әрқайсысын орындау барысында оның жылдамдығының төмендеуі байқалады.

Денені бұруды жүзеге асыратын бұлшық еттер.

6) Инерция сәтін уақыттағы жаттығулар.

Ол жаттығулар мысалы иыққа таяқша қою арқылы дененің бұрылуы. Нүктелер арасында ара қашықтық инерция көлемін айқындайды, ара қашықтық үлкен болса инерция уақыты да үлкен болады.

7) Эспандер қарсылығын бағындыру жаттығулары.

Екі жаттығу да жылдамдық жоғары болған уақытқа дейін орындалады. Жылдамдық төмендеген уақытта (индикатор болып табылатын дененің бұрылу жиілігін азайту) бұл жұмысты тоқтату керек болады.

Денені бүгетін және жазатын бұлшық еттер, және олардың антагонистері.

8) Азамплитудалы еңкею мен дененің бүгілуі 10-15 % дейінгі тартылыс күшінің сақталуы.

Иық белдеуі мен қол бұлшық еттері.

Бұл бағыттағы жасөспірім боксшылардың күш дайындығының жаттығулары айрықша сақтықпен таңдау керек. Бұлшық ет топтары боксшы соққысының соңғы фазасы болып табылады. Жаттығуда жүйелі түрде қолданса, тартылысты жоғары қолданса, жаттығуларды ұзақ қолданса, бұлшық еттің қысқарылымының жылдамдығының төмендеуіне әкеледі және айналысушының соққысының баяндауына әкеледі. Сондықтан, динамикалық сәйкестік принципі сақталуы маңызды.

Иық белдеуі мен қолдың бұлшық еттерінің күш дайындығының әдісі динамикалық күш барысында спортшының өз салмағының 0,5-1 % салмақтан көп емес тартылыс қолдану керек.

Жаттығулар бұл уақытта соққылар немесе қимылдар болып табылады. Тартылулар гантелдер, тастар болады.

9) гантелмен жасалатын жаттығулар.

10) Алынатын жүктер арқылы жасалатын жаттығулар.

Тәжірибеде боксшының салмағынан 0,5-1 пайыз шамасында тартылу салмағын айқындау керек. Сондықтан жеңіл тартылыс қолдану ұсынылады, бастапқы тартылыс орындалатын қимылдың жылдамдығын төмендету керек. Бұл салмақтың кемшілігі жұмыстың ұзақтығы мен қарқындылығын қалыпқа келтіру болады.

11) Таспен жасалатын жаттығулар (жаттықтыруда).

12) Үрмелі доппен жасалатын жаттығулар.

1-3 кг салмақтағы үрмелі доптармен жасалатын жаттығулар айрықша назар аудартады. Жаттығуларда боксшы жоғары күшпен және жылдамдықпен үрмелі доппен жасалатын тек қимыл ғана емес, сонымен бірге тік соққы жасалады (динамикалық күш әдісі), бұлшық етте қарсыластың лақтырған снарядтың кинетикалық энергиясын сақтайды [3].

Әдістемелік ұсыныстар.

1. Күштілік дайындығының жаттығуларын таңдауда жаңадан бокспен айналысушылар динамикалық сәйкестік принципін ұстану керек.

Жасөспірім спортшының күштілік дайындығы оның ағзасына жан жақты әсер етуі мүмкін деген пікір бар. Жас адамның бұлшық ет аппаратының қабілетін жетілдіру керек. Осындай жан жақты күшті жүктеме бұлшық ет қызметінің ерекшелігінде боксшылар үшін екінші дәрежелі гипертрофия пайда болуы мүмкін. Сондықтан жасөспірім боксшылардың күштілік дайындығында бокстан бас тартуға болмайды: боксшының күштілік қабілеті жылдам қимыл барысында көрініс табуы керек (бұл белгілі бір дәрежеде бұлшық ет топтарының кейбір гипертрофиясына ықпал етеді, жаттықтыру барысында тартылыс көлемінен артпауы керек) арнайы бокс әдістері (бұлшық еттің боксшыға керекті жаттығуларының тартылуы).

2. Жасөспірім боксшылардың күш дайындығы 13-17 жас аралығында тиімді болады.

Бұл адамның күш қабілетінің сынамалы кезеңі жылдам және жарылыс қимылында көрініс табады.

3. Күштілік дайындығы барысында спортшы жаттықтыру сабағының негізгі бөлігінде жүзеге асыру керек.

Бұлшық ет күші мынаған байланысты:

а) физиологиялық кереғарлық пен бұлшық еттің жағдайына;

б) орталық жүйке жүйесінің қызметіне байланысты. Сондықтан, күштілік жаттығулары орталық жүйке жүйесінің тыныш жағдайына байланысты, сонда бұлшық ет күшінің өсіміне ықпал ететін жүйке координациялық жетілуі жүзеге асады. Сабақ соңында күш жүктемесін қолдану тиімділігі азаяды.

Осыған байланысты тағы бір ұсыныс: интервалды әдіспен күш жаттығуларын орындаған уақытта толық қайта қалыпқа келтіруге дейін қайталаулар арасында демалыс міндетті. Сабақ тығыздығы жұмыссыздық интервалына байланысты төмендемеу үшін әртүрлі бұлшық ет топтарына жүктемелерді ауыстыру олардың арасында 1-1,5 минутты демалыс арқылы жүргізілуі керек.

4. Жасөспірім босқышының күш дайындығы 15-20 минутты сабаққа арналады. Күш жүктемесін ауыстыру бағыты мен әдісі дұрыс бағытталса тиімділігі жоғары болады [4].

Жаттығуларды орындаған уақытта айналысушылардың тіректен итеру мен жоғары қарқынмен секіруге назарын аударуға тиіс. Соққы әдісінің арнайы варианты сол және оң қапталмен секіру, негізгі бокстық тірек жағдайында отыру (дененің 60-80 % салмағы атқа қойған аяқта болады). Отырғаннан кейін артқа қойған аяқтың бүгілуін тез орындау керек және артта ұстаған қолдың тік соққысын жасау керек. Қимыл ассиметриясын тегістеу үшін және атлеттің техникалық мүмкіндігін кеңейту үшін сол жаққа және оң жаққа тірекке отырып аталмыш жаттығуды орындау керек [5].

#### **Әдебиеттер:**

1. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности/ Б.Х. Ланда. – М.: Физическая культура и спорт, 2004. – 234 с.
2. Зациорский В.М. Теоретические и метрологические основы отбора в спорте. Учебное пособие для слушателей УСО и ВПП/ГЦОЛИФК – М. 2005. – 41 с.
3. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
4. Платонов, В. Н. Выносливость спортсмена и методика ее совершенствования. Ч. 1: учеб.-метод. пособие / В.Н. Платонов, М.М. Булатова. Киев.: КГИФК, 1992. - 51 с.
5. Никифоров, Ю.Б., Построение и планирование тренировки в боксе / Ю.Б. Никифоров, И.Б. Виктор - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 146 с.

ӨОЖ 57

**Кенесова Г.К**

*М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті*

### **САДАҚ АТУ ОҚЫТУ - ЖАТТЫҚТЫРУ ӘДІСТЕРІ. ДАЙЫНДЫҚ ЖҮЙЕСІ ЖӘНЕ ДАЙЫНДЫҚТАҒЫ ҰСТАНЫМДАР**

Садақ ату спорты көптеген спорт түрлеріндей әлемде кеңінен тараған спорт түрлерінің бірі. Қазіргі уақытта ол біздің еліміздеде қарқынды дамып келеді.

Садақ атуда жас спортшыларды дайындауға қатысты бізге қолжетімді басылымдардың ішінен садақ ату жаттықтырудың бастапқы кезеңдерінде қолданудың мақсаттылығы мен тиімділік деңгейі толық түйсігін таба алмауда .

Сондықтан менің ойымша, жас спортшыларды дайындауда жаңа техника қолданудың тиімділігін зерттеу өзекті болып табылады.

Садақ спорты жас спортшылардан үлкен төзімділікті талап етеді. Себебі садақ спортында динамикалық іс-қимылдармен салыстырғанда статикалық жаттығулар басым. Бұл өз кезегінде жас жеткіншектердің физиологиялық даму процесстерімен үйлеспей жатады. Қозғалысты қажет ететін жас жеткіншектерге біртектес жаттығуларды орындау көпшілік жағдайда олардың қызығушылықтарын төмендетеді. Сондықтан бапкер топқа қабылданған әр жасөспірімнің психо-эмоционалдық жағдайына бірден назар аударғаны жөн. Сонымен қатар мектептегі сынып жетекшілерімен тығыз байланыста болуы шарт. Дене дайындығы жақсы қалыптасып келе жатқан жас спортшының төзімділік қабілеті нашар дамыса онда белгілі бір дене жүктемелері көп түскен және нәтижесі төмендеген уақытта бұндай спортшы спорт карьерасын тастап та кетуі мүмкін немесе «сынуы» мүмкін. Осы орайда бапкер жаттығушының тек физикалық дайындығына ғана көңіл аударып қана қоймай оның эмоционалдық жағына да назар аударуы тиіс.[1]

Садақ ату спортына балаларды тарту үлкен маңызға ие. Садақшылар тобына балалар жалпы мектеп, мектеп-интернат, арнайы спорт мектептері оқушыларынан тартылады. Оқушыларды спорт тобына тартуда мынандай көрсеткіштерді ескеру керек:

1. Оқушының садақ ату спортына қызығушылығы, мотивациясы,
  2. Жаттығу орынына оқушының мекенжайының қашықтығы,
  3. Оқушының мектептегі оқу үлгерімі,
  4. Оқушының спортқа дене дайындығының және медициналық сәйкестігі,
- Зерттеу объектісі: садақ ату спортының жаттықтыру үрдісі.

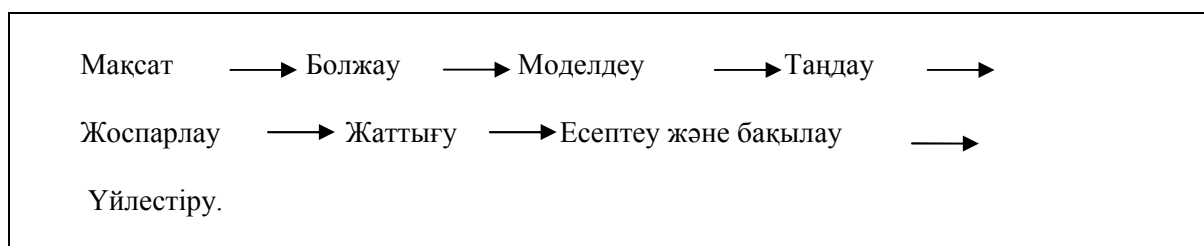
Зерттеу пәні: Садақ ату спортының тактикалық- техникалық дағдыларды дамыту әдістемесі

Зерттеуімнің мақсаты: Садақ ату спортшыларының тактикалық- техникалық дайындық деңгейін зерттеу [2].

Білікті бапкердің дайындық жұмысын ұйымдастырып басқаруда оған жүйелі тұрғыдан келудің маңызы зор. Жүйелілік ұғымын спортшыны дайындаудағы, басынан соңына дейінгі, барлық теориялық және практикалық іс-қимылдардың белгілі бір алгоритмге бағындырылған бағдарлама ретінде түсіну керек.

Жүйеліліктің негізгі ұстанымдары болып: тұтастық, құрылымдылық, бағыныштылық, жүйе элементтерінің өзара тәуелділігі,...

Жүйелілікті схема түрінде былай көрсетуге болады:



Садақшыны жас жаттығушыдан жоғары деңгейлі садақшыға дейін дайындау жоғарыда көрсетілген жүйе бойынша жаттығу жұмыстарын жүргізе отырып әр жүйе деңгейінде одан жоғары жаттығу деңгейіне қол жеткізуді талап етеді. Жүйе бойындағы әр деңгей өзінің мақсат міндеттері және оған жетудегі нақтылы іс-шараларымен ерекшеленеді. Егерде жүйе бойындағы деңгейдің бір кезеңінде өзіне тиісті ұстанымдары, әдістемелік-ұйымдастыру түрлері, қажетті құралдары сәйкес болмаса, онда жүйенің біртұтастығы жойылады.[3].

Атқыш дайындығының соңғы нәтижесі жарысқа қатысу болып табылады. Дайындықтың негізгі түрі – бұл жаттығу. Жаттығу атқыштың психомоторлық сапасын арттыруда және дене қызметінің жетілу жағдайы бағытындағы арнайы үрдіс. Дайындықтың басты мақсаты атқыштың дайындық деңгейіне және жарыстың ерекшелігіне сай атқышты жарыста көзделген жоғарғы көрсеткішке қол жеткізуге дайындау.

Садақ ату спорттық жаттығудың мазмұнына дайындықтың: теориялық, техникалық, физикалық, психологиялық, тактикалық және интеллектуалдық жақтары кіреді.

Жаттығу кезінде соның ішінде жарыс кезінде аталған жаттығу мазмұны түрлері жеке дара - бөлек қозғалыста болмай міндетті түрде өзара тығыз байланыста болады. Олар өз кезегінде бірімен бірі үйлесімді жүйе құрып спорттық жоғарғы межеге қол жеткізуге мүмкіншілік береді. [4]

Спорттық жаттығу кезінде төмендегідей негізгі міндеттер атқарылады:

1. Садақ ату техникасын және тактикасын меңгеру;
2. Спорттық жаттығуларды табысты орындауда қозғалыс сапаларының жетілуін және ағзаның қызметтік жүйе деңгейін арттыру;
3. Қажетті моральдық және қажырлық қасиеттерді тәрбиелеу;
4. Қажетті деңгейде арнайы психологиялық дайындықты қамтамасыздандыру;
5. Жарыстық және жаттығуға қажетті теориялық білімді және тәжірибелік машықты қалыптастыру.

Қарапайым түсінік тұрғыдан келетін болсақ, спорттық жаттығу, бұл жарысқа дайындық жұмысының бір түрі. Егерде жаттығу жаңа материалды қалыптастыру және өткен жаттығуда қалыптасқан машықты жетілдіру барысында болатын болса, онда бұндай жаттығуды – оқу-жаттығу дайындығы дейді.

Оқу-жаттығу дайындығы өзінің деңгейлік бағыты бойынша: бой жазу, оқулық, жаттығулық, бақылау, жалпы физикалық дайындық, арнайы физикалық дайындық, модельдік, қалпына келтіру түрлеріне бөлінеді.

Спорттық жаттығу спортшыны дайындау жүйесінің жалпы бөлімі болып табылады және оны ұйымдастыруда белгілі бір ұстаным, әдістер мен түрлер, материалды-техникалық және медициналық қамтамасыздандыру, кешенді бақылау және басқа да жағдайларды талап етеді.

Садақ ату өзіндік жаттығу әдісіне сәйкес үнемі өзгерісте және даму үстінде болады. Даму үрдісін оның әр жаттығу деңгейінде, оған қойылатын жүктемелеріне сәйкесті сипаттауға болады. Ондай көрсеткіштер:

1. Апталық жаттығу саны;
2. Жеке жаттығу сабағында жұмсалатын уақыт;
3. Жеке жаттығу сабағында орныдалатын садақтан ату саны;
4. Жаттығу кезіндегі атуға кеткен «таза» уақыты (моторная плотность);
5. Жеке жаттығу кезіндегі бос және ұқсатып атуға жіберілген уақыт (блочный лук)
6. Жалпы жаттығуға жұмсалған уақыт;
7. Арнайы жаттығуға жұмсалған уақыт;
8. Бақылау атуы саны;
9. Жылдық жарыстар саны және басқалар.[4]

## **2.2.Дайындықтағы ұстанымдар.**

Садақ ату спортшыны дайындау жұмысын ұйымдастыру дене тәрбиесі жүйесінің жалпы әлеуметтік-педагогикалық, тұлғаның жанжақты даму, қолданбалы және сауықтыру бағыттары ұстанымдарына сәйкес құрылады.

Садақ атушыны үйретіп оны жетілу шараларын табысты ұйымдастыруда ұғынықтылықпен белсенділік,көрнекілік, түсініктілікпен жеке ерекшелік ұстанымдарын қамтитын дене тәрбиесінің негізгі ережелерін байқататын жалпы методикалық ұстанымдары сақталуы тиіс. [5]

Садақ ату дайындық сабағын ұтымды ұйымдастыру сонымен бірге жаттығудың негізгі ұстанымдарын сақтауға тәуелді болады. Жаттығудың негізгі ұстанымдарына жатады: .[6]

1. Мамандану мен жеке ерекшелінуді тереңдетуде мүмкіншілікті толық пайдалану бағыттылығы,
2. Арнайы дайындықпен жалпы дайындықтың тұтастығы,
3. Жаттығу үрдісінің үздіксіздігі,
4. Жаттығу жүктемесін ұлғайтуда үнемілікпен предельносттың тұтастығы,
5. Жүктеме динамикасының толқындылығы,
6. Жаттығу үрдісінің циклдылығы,
7. Жарыстық қызметпен спортшының дайындық құрылымдарының өзара байланысы мен тұтастығы,
8. Көпжылдық дайындықтың өсу нормаларының сақталуы.

Садақшылармен жұмыс кезінде, садақ ату ерекшеліктері мұқият бақылауда ұсталынуы тиіс.

### *1.Жаттығу үрдісінің техникалық және тактикалық бағыттылығы.*

Жаттығудың негізгі мазмұны садақшының садақ ату техникасымен тактикасын толық меңгеру. Бұлай болудың басты себебі садақшы садақ ату техникасымен тактикасын толық меңгергендеғана спорттық биік нәтижеге жете алады. Сонымен бірге садақшының дайындық деңгейі садақ ату әдісінің өзінеғана тән ерекшелігін ескере меңгергенде толық іске асады.

### *2.Арнайы психологиялық, қозғалыстық дайындығының тұрақтылық бағыттылығы.*

Психологиялық және қозғалыс дайындық деңгейінің көрсеткіші, садақшының техниканың жеке түрлерін меңгеруімен қатар жалпы садақ ату техникасын толық меңгеру, сонымен бірге жарыс жағдайында жоғарғы көрсеткіштерді байқату негізінен оқу-жаттығу дайындық мерзіміне байланысты анықталады.Бұған себеп



садақ ату тиімділігі садақшыдан шыдамдылықты, шапшаңдықты, назарды, жадында сақтау, ойлау қабілеттерін талап етеді. Алайда психологиялық және қозғалыс қасиеттерінің дамуы садақ ату бағытына байланысты өзіндік ерекше, арнайы қасиеттерге ие болып садақшының спорттық деңгейінің өсуіне жетелеуі тиіс. Осыған байланысты үнемі сатылап күрделі жаттығуларды меңгере беру садақшының күрделі техниканы меңгеруімен қатар садақшы ретінде оның сауатты әрі сапалы тез дамуына кепіл болады.

*3. Ис-қимылдың жеке даралық құрамы атыстың тактикалық модельдік бағыттылығы.*

Садақшының жеке даралық ерекшелігі оның атуды орындау техникасынан, қалыптасқан жағдайға байланысты шапшаң әрі ұтымды шешім қабылдауына және ату тактикалық модельді орындауда байқалады. Сондықтан садақшыны жаттықтыруда оның жоғарыда айтылған ерекшеліктеріне сәйке бейімдеп психологиялық және қозғалыс қасиеттерін дамытқан жөн. Бұл өз кезегінде спортшының жаттығуды меңгеру сапасына және оның мерзіміне әсер етеді.

*4. Садақшының жылдық жарыс кезіндегі қосымша мүмкіншілікті қалыптастыру бағыттылығы.*

Техникалы - тактикалық дайындықты жетілдіру атқыштан үлкен психологиялы және қозғалысты талап етеді. Осыған байланысты қызметтік дайындық жүктеме көлемі мен түрі арасындағы қатынасқа белгілі бір жүктемелерді ұлғайту арқылы іске асырады.

Спорттық жарыста жоғарғы спорттық дәреже көрсеткішіне жетуде сенімділікті арттыруда жарысқа қойылған спорттық нәтижеден жоғары жүктемені моделдеу қажет. Бұл өз кезегінде садақшыда қосымша қызметтік дайындық мүмкіншілігі қалыптасады.

*5. Жылдық циклдік жаттығуларды жарыстық деңгейлеу бағыттылығы.*

Жыл бойы өткізілетін әр түрлі деңгейлік жарыстар жылдық дайындықтың негізгі бөлігі болып саналады.

Жарыс нәтижесінің маңыздылығына байланысты, оның дене қозғалысы мен психологиялық ықпалына қарай және садақшының дайындық сапасына сай жарыстарды жыл мерзімі бойынша деңгейлеу маңызды. Бұл өз кезегінде оқу - жаттығу үрдісін тиімді жоспарлауға, қажетті дайындық деңгейіне жетуге соңында жарыстан кейінгі психофизиологиялық қалыпқа келуге мүмкіншілік туындатады.

*6. Жаттығуларды таңдауда және оларды деңгейлеп сатылауда олардың сапалық қарқынын есепке алу бағыттылығы.*

Садақшының машықтық жаттықтыру сабақтарын ұйымдастыру жаттықтырушыдан әртүрлі педагогикалық әдістер мен тәсілдерді және басқалай да тәрбиелік құралдарды қолдануды талап етеді. Жаттығуды таңдау кезінде оның дене қозғалыс қызметіне, жаттығушының психологиялық күйіне, олардың өзара қатынасына қаншалықты тиімділігін есепке алу міндетті.

Мысалыға арнайы жаттығуларды орындау алдындағы дене бұлшық еттерін дайындау жаттығуларының шамадан тыс қарқынды болуы негізгі машықтық жаттығу кезінде мидың координациялық жүйесіне әсер етіп садақ ату кезіндегі дәлдікті нашарлатады. Дәлдіктің нашарлауы өз кезегінде садақшыны байқалмайтын психологиялық күйзеліске соқтыруы мүмкін. Ал белгілі бір арнайы қимылға машықтану жаттығуына дайындық жаттығуын таңдауда резинкалы амортизаторды одан кейін психологиялық идеомоторлық жаттығуларды орындаса бұндай жағдайда машықтық жаттығудың сапасы анағұрлым артады.

*7. Көпжылдық машықтық жаттығулардың көлемі мен қарқындылығын күрделендіру бағыттылығы.*

Садақшының жас шамаларының ерекшеліктеріне, олардың спорттық шеберліктері мен біліктіліктерінің өсуіне, жарыстардың саны мен деңгейінің артуына байланысты спортшылардың техникалық, тактикалық, дене қимылы, психологиялық және интеллектуальдық дайындықтарына талапта артады. Талаптың артып оған спортшының сай болуы олардың қозғалыс қасиеттеріне, тактикалық біліктіліктерімен дағдыларына сапалық өзгерістер әкеледі.

Спортшының дайындық ұстанымдарын қарастыра келе дайындық машықтану жаттығулары түрлері мен мазмұндарының әр алуандығына қарамастан олардың бір тұтастығына назар аудару қажет. Үйретудегі, тәрбиелеудегі және дене қозғалыс қызмет мүмкіншіліктерінің артуындағы үрдістердің тұтастығын педагогикалық және спорттық машықтандыру жаттықтыру ұстанымдарының бір тұтасатығымен қарастыру керек.

Барлық оқу-жаттықтыру сабақтары ол жасөспірімдермен болсын немесе жоғары деңгейдегі атқыштармен болсын машықтық жаттығудың барлық деңгейлерінде осындай ұстанымдар және ұстаным бағыттары негізінде жүргізілуі тиіс. [5]

#### **Әдебиеттер:**

1. Богданов А.И. Специальная подготовка стрельба из лука. - М.: ФиС, 1971.
2. Володина И. С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. - М: РГАФК, 1995.
3. Десятникова Л.Л. Формирование у студентов профессиональных умений для выполнения и исправления ошибок в технике стрельбы из лука.- М.: ГЦОЛИФК, 1987.
4. Десятникова Л.Л. Формирование у студентов институтов физической культуры профессиональных умений по выявлению и исправлению ошибок в технике стрельбы из лука: Диссертация на соискание ученой степени канд. пед. наук. - М.,1987.
5. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. - М.: ФиС,1986.
6. Корх А.Я. Спортивная стрельба. - М: ФиС, 1987.

ӘОЖ 796.323

**Елеусинов А.А.**

*М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті*

### **ЖАС БАСКЕТБОЛШЫЛАРДЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ ЖӘНЕ ТАКТИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫ КОМПОНЕНТЕРІНІҢ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫН БАҒАЛАУ**

Баскетбол ағылшын тілінен аударғанда «basket» себет және «ball» доп деген сөзді білдіреді. Баскетбол командалық спорттық ойын,оның мақсаты қарсыластың торын қолмен доп түсіру, сонымен қатар қарсылас команда допты салдырмау әрекетін жасайды.

Орталық Американың ежелгі халықтарының доп ойынының көрінісі салынған сурет тапқаннан кейін белгілі болды. Бұл суретті көріністің қазіргі кездегі баскетболға ұқсастығы болған және Юкатан түбегінен төрт бұрышты алаң табылған. Алаңды қоршаған таста соғылған қабырғаның ортасында қарама-қарсы төрілген.

Сонымен қатар 1603ж Дитрих Брустың салынған суретінде де қазіргі баскетболға ұқсастығы болған.

1818 жылы Фата энциклопедиясында Флориада тұрғындарының ойыны жазылған, онда бағанаға ілінген торға допты көздегені тұр.

1891ж Джеймс Нейсмит 1-ші рет ойынның негізгі принциптерін құрастырды олар осы күнге дейін маңызын сақтады.

Қазіргі заман техникасы - ол күрестің формасы мен әдісінің тарихы даму қорытындысы. Уақыт өте келе,тәсілдердің саны да өзгерді. Әр бір тарихи уақыт кесіндісі көп деген ұтымды тәсілдерді ұсынды. Сондықтан, қазіргі заман әдістерінің керекті арсеналын білуі қажет және қазіргі заманғы ең тиімді әдістердің бастысын анықтайтын ойынның даму тенденция арсеналын білуі қажет.

Жіктеу - ол белгідегі барлық әдістер мен тәсілдер бөлім мен топ бойынша танықталған белгі негізінде топтастыру.

Техника - ол ойынның тәсілі, ойыншылардыңқорғаны мен шабуылда нәтижені әрекеттерін қамтамасыздандырып,команда ішінде ойыншылардың бірігіп әрекеттесуі мен қарсылық көрсетіп ұйымдастырады.

Қазіргі заман техникасы - ол күрестің формасымен әдісінің тарихи даму қортындысы. Уақыт өте келе, тәсілдердің саны да өзгерді.

Ойынның белсенді түрде дамуы қазіргі заман техникасының алуан түрлілігіне алып келеді. Ол ашық көрсетілген динамикалық шабуылын сипаты жай және рационалды, ауыспалы жылдамдық пен шапшаңдық, тиімділік пен дәлдікпен үйлестіреді.

Қазіргі уақытта белгілі бір шарадағы тактика әдістердің дұрыс орындалуы сипатын анықтайды, соның арқасында қозғалыста түрлі жағыдайдағы ойыншылардың өзіндік бір ерекшеліктері пайда болып тұруы керек.

Баскетболдың даму тарихы.

Баскетбол ағылшын тілінен аударғанда «basket» себет және «boll» доп деген сөзді білдіреді. Баскетбол командалық спорттық, оның мақсаты қарсыластың торына доп түсіру, сонымен қатар қарсылас команда допты торға салдырмау әрекетін жасайды.

Әр түрлі қимылдарды түрлі қарқында, бағытта, түрлі жылдамдықпен орындай отырып, адам ағза жүйесінде және ішкі құрлыстарына жақсы әсер алады.

Адам ойын үрдісі кезінде жоғары эмоционалды жүктелген және үлкен қуанышқа бөленіп, қанағат алады. Дене тәрбиесі жүйесінде баскетбол ойынының маңызы зор.

Балалар және үлкендер қажетті дағдыларды иемден отырып, өз бетінше үнемі дене шынықтыруды жетілдіруге, денсаулықты сақтауға, көңіл көтеруге және ұзақ өмір сүруге мүмкіндік бар. Баскетбол ойынымен балалар 9-10 жасынан бастап айналысуына болады (өз жастарына лайықты құрал жабдықтарды қолдана отырып).

Баскетболдың шығу тарихы.

Орталық Американың ежелгі халықтарының доп ойынының көрінісі салынған сурет тапқаннан кейін белгілі болды. Бұл суретті көрінісінің қазіргі кездегі баскетболға ұқсастығы болған және Юкатан түбегінен төр бұрышты алаң табылған алаңды қоршаған тастан соғылған қабырғаның ортасында қарама-қарсы тро ілінген.

Майя және кейінірек ацтек құдайшыларды бұл ойынды өз тілінде «Пок-то-пок» деп атаған. Бұл ойын үнемі құдайдың құрметіне арнаған мейрамдарда өткізілген. Доп резеңкеден жасалған, ішіне шөппен толтырылған допты қарсыласының торына түсіру қажет болған.

Сонымен қатар 1603 жылы Дитрих Брустың салған суретінде де қазіргі баскетболға ұқсастығы болған. 1818 жылы Фата энциклопедиясында Флорияда тұрғындарының ойыны жазылған, онда бағанаға ілінген торға допты көздегені туралы жазылған.

1891ж Джеймс Нейсмит 1-ші рет ойынның негізгі пинциптерін құрастырды, олар осы күнге дейін маңызын сақтады.

Бұл пинциптері төмендегідей:

— Қолмен доп ойнауға болады, бірақ допты ұстап жүгіруге болмайды  
— Екі команданың барлық ойыншылары қай уақытта, қандай қалыпта болсын допты ұстай алады.

— Екі команда да алаңның бір бөлігінде бола алады

— Ойыншылар бір-бірінің денесіне қай жері болмасын тиісуге болмайды.

— Допты тастайтын орын көлденең жерде және белгілі бір биіктікте орналасқан.

Баскетбол ойыны өте жылдам тарай бастады және бұл ойынды дүние жүзінің түкпір-түкпірінде ойнай бастады. 1-ші халықаралық кездесу 1919 ж АҚШ, Италия, Франция елдер армиясының командаларының турнирінде болды. 1923 ж Франция, Италия, Чехословияның әйелдер командасының турнирі өтті.

1932 ж Халықаралық баскетбол федерациясы құрылды. 1935 ж Женевада 1-ші Европа чемпионаты өтті, Ливия құрама командасы жеңінпаз атанды.

1938 жылынан бастап әйелдер 1-шілігі өте бастады. Италия командасы 1-ші чемпион атанды. Қазір Европа чемпионаты 2 жылда 1 рет өткізіліп тұр.

1950 жылы ерлер арасында әлем 1-шілігі өткен, 1953 жылынан бері әйелдер арасында өткізіліп келеді. Ерлер арасында әлем біріншілігінің 1-ші жеңінпаздары Аргентина ал әйелдер арасында АҚШ құрамалары болды. Қазіргі кезде әлем 1-шілікгі 4 жылда 1 рет өткізілді.

1936 ж Берлинде өткізілген олимпиадалық ойындарда ерлер арасында АҚШ құрамасы чемпион атанды. 1976 ж Монреонда әйелдер арасында КСРО құрама командасы чемпион атанды.

Ойын техникасы.

Техника – ол ойынның тәсілі, ойыншылардың қорғаныс пен шабуылда нәтижелі әрекеттерін қамтамасыздандырып, команда ішінде ойыншылардың бірігіп әрекеттесуі мен қарсылық көрсетуін ұйымдастырады.

Қазіргі заман техникасы - ол күрестің формасы мен әдісінің тарихи дамуы қорытындысы. Уақыт өте келе, тәсілдердің саны да өзгерді. Әр бір тарихи уақыт кесіндісі көптеген ұтымды тәсілдерді ұсынады. Сондықтан, қазіргі заман әдістерінің керекті арсеналын білу қажет және қазіргі заманға ең тиімді әдістердің бастысын анықтайтын ойынның даму тенденция арсеналын білу қажет.

Ойынның белсенді түрде қазіргі заман техниканың алуан түрлілігіне алып келді. Ол ашық көрсетілген динамикалық шабуыл сипаты жай және рационалды, ауыспалы жылдамдық пен шапшаңдық, тиімділік пен дәлдікпен үйлестіріледі. Қазіргі уақытта белгілі шарадағы техника әдістердің дұрыс орындалу сипатын анықтайды, соның арқасында қозғалыста түрлі жағыдайға ойыншыларының өзіндік бір ерекшеліктері пайда болып әр түрлі, алуан түрлілігімен сипатталады. Яғни, барлық қозғалыстардың көмегімен әр түрлі әдістер жүзеге асырылады, ол былыққан сипат болмай, белгі бар заңдылықпен қалыпты жағыдайда қайталанады, оларды топтастыруға және жүйелеуге болады.

Жіктеу - ол белгідегі барлық әдістер мен тәсілдерді бөлім мен топ бойынша анықталған белгі негізінде топтастыру.

Бұрын осындай барлық белгінің санына қозғалыстың кинематикалық және динамикалық құрылымының өзгешелігі, әрекет сипатын белгілеуге қатысты еді. Әрекетті сипаттау бойынша барлық қозғалысты екі үлкен бөлімге бөлуге болады: Шабуыл техникасы мен қорғаныс техникасы. Олардың әрқайсысына доппен және допсыз орындалатын қимылдың әртүрлі сипатты топтар кіреді: ауысу техникасы, допка ие болу техникасы, допты менгеу техникасы және тәсілдерге қарсы әрекет.

Ауысу техникасы

Барлық ойын барысында баскетболшы кенеттен болатын, әр түрлі әрекет орындауға дайын болуы қажет. Сондықтан ол әрдайым дайындық кезеңде болуы керек, яғни бұл оған қажетті тапсырманы орындауға мүмкіндік береді.

Техника-ол ойынның тәсілі, ойыншылардың қорғаныс пен шабуылда нәтижелі әрекеттерін қамтамасыздандырып, команда ішінде ойыншылардың бірігіп әрекеттесуі мен қарсылық көрсетіп ұйымдастырады.

Қазіргі заман техникасы - ол күрестің формасы мен әдісінің тарихи даму қорытындысы. Уақыт өте келе, тәсілдердің саны да өзгерді. Әрбір тарихи уақыт кесіндісі көптеген ұтымды тәсілдерді ұсынады. Сондықтан, қазіргі заман әдістерінің керекті арсеналын білуі қажет және қазіргі заманға ең тиімді әдістерінің бастысын анықтайтын ойынның даму тенденция арсеналын білу қажет.

Ойынның белсенді түрде дамуы қазіргі заман техникасының алуан түрлілігіне алып келеді. Олашық көрсетілген динамикалық шабуыл сипаты жай және рационалды, ауыспалы жылдамдық пен шапшаңдық, тиімділік пен дәлдікпен үйлестіреді. Қазіргі уақытта белгілі бір шарадағы тактика әдістерінің дұрыс орындалу сипатын анықтайды, соның арқасында қозғалыста түрлі жағыдайдағы ойыншылардың өзіндік бір ерекшеліктері пайда болып тұруы керек. Кез-келген уақытта қарсыласынан допты алуға дайын болу қабілеттілігі мен бір қалыпты жағдайды сақтау негізгі талап болып табылады. Бір қалыпты жүгіру ойынның ауысу жұмсақтығымен оның еркіндігімен ерекшеленеді.

Жұлқыну - тез шапшаңдау. Жұлқынудың көмегімен қарсыласынан жұлып алу және бағытты өзгерту іске асырылады. Жұлқыну үшін жақын қашықтықта жүгіру қолданылады.

Қосымша қадам-қимыл бағыты бойынша бірінші тұратын аяғы баскетболшының тік тұру қадамынан басталады. Бір уақытта жұмсақ, айнымалы қозғалыспен екінші аяқ оған тартыла түседі. Қорғаныста қарсы әрекетке тәсілдерді қолдануда олар ерекше кең пайдаланады.

Секіру-барлық үйлесімді тәсілдермен бірге қолданылады және оның еш қарсы әрекетсіз және оның еш қарсы әрекетсіз және тиімді орындауына жақсы жағдай жасайды. Секіру екі аяқпен және бір аяқпен секіру болып бөлінеді.

Екі аяқпен жұлқына секіру тік тұру негізінде орындалады. Секіріс сәл ғана шамалап отырып алаңнан аяқтың бүгілуімен қоса қалдың алға жоғары бағытта серпілуі арқылы орындалады. Секіріп жерге қайтадан түскенде, тізенің бүгілуі, жерге жайлап түсуге бір уақытта тік тұруына көмектеседі. Бір аяқпен жұлқына секіріп ол тек жүгіру кезінде орындалады. Жүгірудің соңғы қадамы жай қадамға қарағанда бір шама үлкенірек болады және алаңға

бірінші өкше тиеді. Осы себептен отырыстың табиғи жағдайы қалыптасады, бұл алаңнан өзін итеру кезінде керек. Ұшудың жоғары нүктесінде бұлғанған аяқ жайлап жерге түседі, сонда баскетболшы толығымен ұзарады. Жерге түсу екі бүгіліп жасалған аяқпен жасалады.

Аялдау-бұл әдіс, бір шама ауысуды тақтатуға мүмкіндік береді, яғни қарсылыс топтың уақытын немесе ене белсенді кедергісіз әрекеттердің орындалу арақашықтығын ұтуына мүмкіндік береді. Аялдаманың екі тәсілі бар: екі қадам, секіру. Екі қадаммен аялдау аялдамаға дейінгі соңғы қадам жүгірістен кейінгі үлкен болады, аяқтың қайырылысынан кейін аялдамадағы баскетболшының денесі біршама бір жаққа қарай ығысады, ол қарсы қозғалысқа байланысты болады. Жерге түсу аяқтың бүгілуімен яғни сәл отырыңқырап орындалады. Екінші аяқ алға қарай яғни бастапқы қозғалыстың бағытына қарай қойылады, баскетболшы тірек алған жаққа қарай бұрылады. Тіреуші аяғы амортизация функциясы мен қозғалыстың жылдамдығын баяулату үшін қолданады. Жүгірістің жылдамдығы көп болған сайын жерге қону кезінде ол қатты бүгіледі. Екінші қадам тоқтату функциясын орындап дененің еш бір қалыптылығын жоғалтпайды, тіреу шегінде бір қалыпты ұстап тұру мен қамтамасыз етеді.

Секіру аялдау. Алаңнан денені итергеннен кейін келесі жерге түскендегі жүгіріс қадамы, ал алдындағы тәсіл сияқты бірден екі аяқпен орындалады.

Бұрылыстар арқылы ойыншы допты қарсылысынан қорғап қала алады және де сол шарттар бойынша ойыншы қарсыласына жақындай және алыстай алаады. Бұрылыстар алға және артқа қарай болады. Келесі аяқ бұрыла қара қадам жасайды. Егер бұрылыс кезінде ойыншының кеудесі алға бұрылса, бұрылыс алға қарай болады, егер әрекет артқа қарай болса, демек бұрылыс артқа қарай болады. Тіреу болатын аяқтың бүгіліп тұрып тіке тербеліссіз ось айналасында айналуы негізгі талап болып табылады.

Допты билел техникасы.

Допты билеу техникасының қабылдануына тосып алып, қолға беру, допты басқару және жүгіріс жатады.

Тосып алу баскетболистің допты басқару тәсілі. Сәтті тосып алу басқа тәсілдердің сәтті орындалуын қамтамасыз етеді. Егер ойыншы өз әрекетін белгілеп алмаса, доп бел жаққа келіп тиеді.

Екі қолмен тосып алу. Допты алу үшін қолдарды жарты шар тәрізді етіп доп сыйып нететіндей дөңгелек жасап, қарсы ұшып келе жатқан допқа қарсы тосады. Допты тосып алысымен келесі тәсілді орындауға дайындалады. Қолдың иілуі доптың ұшу жылдамдығының амортизациясын қамтамасыз етеді.

Қолдар ертерек иелгіндіктен доп қолға тигенде ұрылмауды керек.

Бір қолмен тосып алу. Бұл тәсіл екі қолмен тосу мүмкіншілігі болмаған жағдайда немесе келесі бір қолмен орындалатын балса қолданылады. Тосусоңында келесі қолмен тіреуге болады. Қолды доптың ұшу биіктігіне қарай сәйкес көтереді. Доптың ұшу траекториясын көріп бақылау маңызды шарт болып табылады.

### Әдебиеттер:

1. Мазниченко В.Д. О стадии формирования навыков в процессе обучения двигательным действиям // Теория и практика физической культуры. 1971, -№11, -С, 64-67.
2. Пастушенко Л.П. Оптимизация подготовки квалифицированных баскетболистов на основе контроля функционального состояния по показателям симпатoadреналовой системы. М.: Физкультура и спорт, 1985, -65 с.
3. Яхонтов Е.Р. Школа технико-тактической подготовки/Юный баскетболист: Пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 1987, - С. 69.
4. Жерновиков В.М., Зельдович Т.А., Катуков Ю.В. Влияние специальной тренировки на совершенствование анализаторных систем и формирование двигательного навыка баскетболистов//Теория и практика физической культуры. 1971.-№11. –С. 41-45.

Джумағалиев А.Х., Кашкынбай К.Т.  
*М.Өтемісов атындағы БҚМУ*

## **ОҚУШЫЛАРДЫҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДАҒЫ ЖАҢА ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ПАЙДАЛАНУДЫҢ ТИІМДІЛІГІ**

Оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастырудағы жаңа инновациялық технологияларды пайдаланудың тиімділігі Елбасы Н.Ә. Назарбаев әрбір жылғы халқына арнаған жолдауында: жедел дамып келе жатқан ортада өмір сүруге қабілетті; ұлттық тілді, тарихты жетік меңгерген, отандық мәдениетті бойында қалыптастырған; шығармашылығы дамыған жеке тұлғаны қалыптастыру деп атап өткен болатын.

Бүгінде білім — қоғамның әлеуметтік-экономикалық, интеллектуалдық және рухани дамуының стратегиялық бағдары ғана емес, сонымен қатар біздің қоғамымыздың қауіпсіздігінің кепілі.

Оқытудағы жаңа технология аса қажетті педагогикалық мәселелердің шешімдерін табуға, ой еңбегін арттыруға, оқу процесін тиімді басқаруды қамтамасыз етеді. Жаңа технологияларды оқыту үрдісінде қолданудың негізгі ерекшелігі ол оқытушылар мен оқушыларға өз бетімен және бірлесіп шығармашылық жұмыс жасауға көп мүмкіндік береді және оны педагогикалық мақсатта пайдалану оқушылардың зердесіне, сезіміне, көзқарасына әсер ете отырып оның интеллектуалдық мүмкіншіліктерін арттыруға көмектеседі.

Дене тәрбиесінің әлеуметтік жүйе және қоғамдық құбылыс есебінде дене тәрбиесі жүйесін, оның қалыптасуы мен дамуының негізгі заңдылықтарын, оның қызметі мен құрылымын танып, білудің қажеттілігі білім мен тәрбие талаптарына сәйкес өсіп келе жатқан ұрпақтың дене тәрбиесін қамтамасыз ету үшін керек. Дене тәрбиесі тек мектептегі дене шынықтыру сабағы ғана емес, ол сабақтан тыс, мектептен де тыс денсаулыққа байланысты шаралар жүйесі екенін ескерсек, қазіргі кезеңдегі білім беру орындарындағы дене тәрбиесінің жүйесі жастардың денсаулықтарын нығайтумен қоса, тұлға бойындағы биологиялық-психологиялық қажеттіліктердің жан-жақты жетілуіне, өмірге белсенді ұстаным мен ізгілікті қатынастарын дамытуды меңзейді. Мұндай маңызды әдістеме ғылыми және оқу пәні ретінде жетекші рөл атқаратын, дене тәрбиесі саласындағы кәсіптік бағытта болашақ мұғалімдерді дайындауды жүзеге асыратын жоғары оқу орындарындағы оқыту жүйесіне тікелей байланысты. Қазіргі кезеңде жалпы орта мектептердегі оқу бағдарламаларын құрастыру бағыт-бағдары өзгерді. Алайда, бұлардың бәрінде мектеп оқушыларын қайда оқитындығы ескерілмейді, олардың меңгеруі тиіс негізгі дағдылар мен қабілеттер, оқу нормасын тапсыруға арналған шарттар көрсетілген. Денені шынықтыру жаттығуларының орындалуы қозғалыс дайындығының деңгейі туралы мәлімет береді. Дегенмен, бұл бағдарламалар базалық, үлгілік сипатқа ие, сондықтан оларды әрбір педагог жергілікті жағдай мен салт-дәстүрлерге орай өзгертулер мен толықтырулар енгізіп, өзгерте алады. Дене тәрбиесі мәселелерін шығармашылық тұрғыда шешуге, өзгермелі өмір жағдайында инновациялық процестер мен жаңашыл бағыттарды дер кезінде меңгере отырып, тәжірибеге сын көзбен қарап, дене тәрбиесі міндеттерін жүзеге асыруға белсенді, салауаттылық пен дене мәдениетін меңгерген маман даярлаудың маңыздылығы артуда. Дене тәрбиесін, жаңа технология мен озат тәжірибені ұлттық және жалпыадамзаттық құндылық қағидаларымен сабақтастыра зерттеу – бүгінгі күн талабынан туындап отырған педагогика ғылымының міндеттерінің бірі. Дене тәрбиесінің мәнін бүгінгі жаңа заман талабына сәйкес қарастыру – бұл адамды өзі өмір сүрген ортаның жемісі ғана емес, сол ортадағы дене мәдениеті, адамгершілік қарым-қатынасы әрекетімен көрінетін субъект деп танылуымен айқындалады. Қоғамның елеулі өзгерістерге түсуі, адамның мақсат-мұраттарына, тұрмыс-тіршілігі мен мінез-құлқына, сондай-ақ өзінің жеке басына да субъект ретінде өзгеріс енгізуде. Оның үстіне қоғамдағы салауаттылық, дене мәдениеті мен рухани құндылықтардың табиғаты, мәні, шығу тегі және атқаратын қызметтері туралы жан-жақты зерттеу, оқушылардың дене тәрбиесін салауаттылық дене мәдениеті мәселесімен байланыста қарастыру қажеттігі біздің тақырыбымыздың өзектілігін айқындай түседі.

Елімізде бәсекеге қабілетті білім – білім беру саласының ең басты міндеті болып отыр. Дамудың алдыңғы қатарындағы елдердің білім дәрежесімен теңесу – еліміздің біліми саясатының негізгі көздегені. Дамыған елу елдің қатарына енудің алғышарттарының бірі де осы сапалы да бәсекеге қабілетті білім. Сондықтан да еліміздегі мектептердегі білім берудің басты ұстанымдары мен міндеттері, әрекеттері, жолдары осы мақсатқа орай ұйымдастырылады.

Мақсатқа жетудің түрлі жолдары бар. Солардың бірі де бірегейі оқытудың жаңа технологияларын пайдалану. Қазақстан Республикасының Білім туралы Заңының (Астана, 2000 жыл) 18-бабының 8-тармағында: Оқытудың жаңа технологияларын сынақтан өткізу, білім берудің жаңа мазмұнын енгізу үшін білім беру ұйымдарында эксперимент тәртібімен іске асырылатын білім беру бағдарламалары әзірлену мүмкіндігі, — атап көрсетілген [1]. Осыған орай қазір еліміздегі көптеген мектептерде білім берудің жаңа жүйесі енгізіліп, әлемдік білім беру кеңістігіне бет алуда. Білімі мен ғылымы өз дәрежесінде дамыған елдер көш бастап, қашан да елдік дамудың кез келген саласында озық тұрары сөзсіз. Бізде осы көштен қалмаудың қамын жасап бағудамыз.

Жалпы орта мектептердегі Дене тәрбиесі пәнінің мақсаты әлі күнге дейін толықтыруды қажет етеді, осыған орай оның ғылыми негізделген бағыт-бағдарын жасау қажеттілігі туындайды. Осы бағыттағы ізденістердің тиімдісі дене тәрбиесі сабағында дәстүрлі емес оқыту құралдарын қолдануды зерттеу болып табылады.

Дене тәрбиесі өсіп келе жатқан жас ұрпаққа білім мен тәрбие беру саласының бір тармағы болып табылады және ол жеке тұлғаның жан-жақты дамуына, күшті де қуатты болып өсуіне, ұзақ уақыт шығармашылық еңбекке жарамды адамды қалыптастыруға, оны Отан сүйгіштікке дайындауға қызмет етеді.

Республикамыздағы білім беру саласында және әртүрлі қолдану салаларына байланысты жаңа бағыттағы спорт, дене тәрбиесі жүйесі бойынша мамандарға деген сұраныстардың артуы, оларды дайындаудағы білімділігі мен қабілеттілігі, біліктіліктің қазіргі талаптарға сай болуы өте үлкен маңызды жұмыстарды атқаруды талап етеді және болашақ педагогтардың кәсіби даярлығын, білім стандартына, мазмұнына сай жетілдіру мәселелері көкейкесті мәселе болып отыр. Көрсетілген міндеттерді толық жүзеге асыру дене тәрбиесі жүйесіне тікелей байланысты. Дене тәрбиесін жүзеге асыру – денсаулықты нығайту, білім беру, дамыту, тәрбиелеу міндеттерін шешуге арналған педагогикалық жұмыстардың бірі бола отырып, жеке тұлғаның денсаулық деңгейін арттыру, табиғи күш-қуатын нығайту, дене мүшелерін гигиеналық негіздері мен дене- қозғалыс қабілеті мүмкіндіктеріне сай, өз бетінше қимыл-қозғалыс жаттығуларын орындап, өзін- өзі үнемі дамытып, көңілді де сергек жүруге баулиды. Болашақ ұрпағымыздың денсаулығының мықтылығы, салауатты өмір сүруі мектеп мұғалімінің жеке басымен оның жоғары оқу орнындағы теориялық жеке тәжірибелік дайындығының дәрежесіне тікелей байланысты. Осыған орай оқушылардың дене тәрбиесі жүйесін жүзеге асыру жұмыстарын ұйымдастыруға болашақ мұғалімдерді даярлау ісін кәсіби дайындықтың ажырамас бөлігі ретінде қарастыру керек. Дене тәрбиесі және спорт мамандары күрделі әлеуметтік міндеттерді шешуге араласумен бірге оқушылардың психологиялық ерекшеліктеріне сай, оқу-тәрбие міндеттерін шешуде олардың рухани жетекшісі де болуы тиіс. Оқушыларға дене шынықтыру сабақтарында жаңа технологияны пайдалану оқыту мен тәрбиелеудің жалпы заңдылықтарына бағынған. Сондықтан оны іске асыру барысында дене тәрбиесінің жас және жыныстық ерекшеліктерін ескере отырып, осы заңдылықтарды көрсететін жалпы педагогикалық ұстанымдарды басшылыққа алу қажет. Ол ұстанымдарға жататындар: жан-жақтылық, саналылық пен белсенділік, бірте-бірте жасалатын әрекет, қайталамалық, көрнекілік, жеке даралық.

Оқу үдерісінің үздіксіздігі негізгі үш қағидаларда көрініс тапқан:

а) оқу-тәрбие үдерісі көп жылғы және жыл бойындағы сипатқа ие болуы тиіс;  
ә) сабақ барысында әрбір келесі сабақтың әсері алдыңғы сабақтың ізінше қатпарлы әсер қалдыруы тиіс, себебі жас оқушының ағзасында алдыңғы сабақтардың әсерінен пайда болған жағымды өзгерістер беки түсуі және жетіле түсуі қажет;

б) демалыс жұмыс қабілетін қалпына келтірудің арта түсуі үшін жеткілікті болуы тиіс.

Дене жүктемелерін бірте-бірте және жоғары деңгейге арттыру ұстанымы олардың көлемі мен қарқындылығының, оқушыны дайындауға қойылатын талаптардың бірте-бірте күрделенуінің үздіксіз арта түсуімен байланысты болып келеді. Сабақтарды бір-бірте күрделендіру оқушыны дайындаудың мүмкіндіктері мен деңгейлеріне сәйкес келіп, олардың спорттық жетістіктерінің үздіксіз арта түсуін қамтамасыз етуі тиіс. Дене жүктемелерінің

толқынды түрде өзгеру ұстанымы олардың динамикасының толқынды сипатын көрсетеді, себебі ол салыстырмалы алғанда оқу – тәрбие үдерісінің кіші-гірім үзіндісіне, немесе сабақтардың кезеңдері мен тұтас бір дәуіріне де тән болуы мүмкін.

Спорттық техника мен оны жаңа тұрғыда жетілдіруге үйрету әдістерінің кез-келген түрінің жағымды жақтары бар, бірақ ол жеке қалпында шапшаң әрі тиімді үйретуді толық қамтамасыз ете алмайды, сондықтан спорттық техниканы меңгеру барысында барлық әдістер бірін-бірі толықтыратын түрде қолданылады. Олар жиірек бір уақытта пайдаланылады.

Қимыл-қозғалыстарды белгілі реттілікте игеру. Атап айтқанда: дайындалып жүрген оқушылардың оқуға деген жағымды ынтасын қалыптастыру; қозғалыс қимылының мәні туралы білімді қалыптастыру; әрбір спорт түрлері бойынша үйренетін қозғалыстар туралы толық түсінікті қалыптастыру; үйренетін қозғалыс қимылын тұтастай игеру. Сөйтіп, қимылға үйрету дегеніміз — бұл білім алу, қозғалыс икемділігін қалыптастыру және тиісті дене жағынан қалыптасудың қасиеттерін тәрбиелеу.

Талдау, жалпы білім беру мектептерінде оқу-тәрбие үдерісін ұйымдастыру мен басқаруға білім беру мен спорттық мекемелерге тән құрылымдар — мақсат, жалпы және арнайы (арнайылық) міндеттер, әдістер мен қағидалар, оқу кеңістігінде жүзеге асатын, нақты бағыттылығы бар, оқу материалының теориялық және тәжірибелік мазмұны кіретінін көрсетті. Оқушы-спортшының осы білім беру кеңістігіндегі таңдаған жолының басы, мектептегі оқу мерзіміндегі бастапқы кезеңнің де нақты құрылымы немесе мазмұны болады.

Дене тәрбиесі сабағында оқытудың дәстүрлі емес құралдарын қолдану барсында оқушылардың дене тәрбиесін дамыту технологияларын жетілдіруге; дене тәрбиесі сабақтарында оқушыларды адамгершілікке тәрбиелеуге, дене тәрбиесі арқылы жеке тұлғаның психофизиологиясын өзгертуге: өзін-өзі реттеуін қалыптастыру; дене тәрбиесі сабақтарын пәнаралық байланыс арқылы жетілдіру; дене қабілетін рухани құндылықтар арқылы дамыту; релаксация арқылы жеке тұлғаның психофизиологиялық қабілеттерін дамыту; психикалық қуат мүмкіндіктері мен дене тәрбиесін сабақтастырып дамытуға т.б. қол жеткізуге болады

#### Әдебиеттер:

1. Казахстанская правда газеті. №218 (28344).
2. Егемен Қазақстан №195 (17525)
3. Тшанов А.Қ. Дене шынықтыру мамандарының педагогикалық мәдениеті // Қоғамдық ғылымдар. – 2010. - № 3. – Б. 107-109.
4. Тшанов А.Қ., Лесбекова Р.Б. Дене тәрбиесі мен спорттық шынығудың гуманитарлық бағдарлы қағидасы // Педагогика ғылымдары. – 2010. - № 3. – Б. 48-50.
5. <http://malimetter.kz/kazakstan-respublikasynyn-densaulyk-sakta-salasynyn-zhagdajy-zhane-onyn-karzhylandyru-zhujesi> сайты

ӘОЖ 796.8

**Сундетов М.А., Урынбасаров Н.Қ.**

*М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университет*

### ҚАЗАҚ КҮРЕСІНІҢ ТАРИХЫ

Күрестің ұлттық түрі «қазақ күресінің» даму тарихы қазақ халқының тамыры тереңнен тартылатын тарихымен тұтасып жатыр. Түрлі бас қосулар мен мереке тойлар спорттың осы түрінің сайысынсыз өткен емес. Күші басым түсіп, жеңіске жеткен балуандар халықтың төбесіне тұтар құрметті адамына айналған. Қазақтың ұлы батыры Қажымұқан есімі қазақ халқының тарихына ғана еніп қойған жоқ, сонымен бірге спортшылардың әлемдік элитасының қатарына кірді.

«Қазақша күрес» бойынша бірінші ірі жарыс 1938 жылы ауыл шаруашылығы аймақтары арасындағы спартакиада аясында өткен. Сол сәттен бастап жарыс дәстүрлі түрде республика қалаларында тұрақты өткізіліп келеді. Ірі Халықаралық турнирлер 1952 және 1975 жылдары



Азия аймағы спортшыларының қатысуымен өткізілді. Ұлттық күрестің дамуы Қазақстан егемендік алғаннан кейін жаңа серпін алды. 1991 жылдан бастап республикалық чемпионаттар мен біріншіліктер жыл сайын өткізілетін болды.

2004 жылы Қазақтардың Берлиндегі Бүкіләлемдік Құрылтайында конференция болып, сонда «Қазақша күрес» күресі бойынша халықаралық федерация ұйымдастырылды. Федерацияның президенті — Түкиев Серік Адамұлы.

2005 жылы Ресейде (Алтай өлкесі) «Қазақша күрес» күресі бойынша I Азия Чемпионаты өтті. 2005 жылы қарашада Астанада ҚР Президентінің жұлдесіне «Қазақша күрес» күресі бойынша ірі халықаралық турнир болды. Оған әлемнің 25 елінен 100-ден аса спортшы қатысты. Олардың қатарында Германия, Түркия, Голландия, Франция және басқалары бар. Биылғы жылдың шілдесінде Монғолияда «Қазақша күрес» күресі бойынша II Азия Чемпионаты өтті.<sup>[2]</sup> 2011 жылы тамызда қазақша күрестен Қазақстан біріншілігі болып өтті.

Бұл ойын адамның денесін ширатып, бұлшық еттерді қатайтады, төзімділікке, батылдылыққа, ептілікке, керек кезінде тез ойланып, әдіс таба білуге машықтандырады. Қазақша күрес күш жетілдіретін спорт. Сонымен қатар ол қорғанудың ұлттық өнері («Самбо»). Қазақша күресте адам өзін еркін ұстап, өз бойындағы күшін, әдісін түгел пайдалана алады, мұнда шалу, жата тастау, арқалай тастау, қол байлап күресу, салмақпен басу, тіресу, ашадан алу, аяқтың басымен іліп тастау, жамбасқа алып иіре лақтыру, белінен қысып, тірсектен шалу сияқты әдістердің бәрін де қолдануға болады. Палуандар кілем үстінде; арнаулы жазық жерде, тегістегі қар үстінде белдесіп күресе береді. Ойынның ережесі бойынша қимыл үстінде адамға зақым келтіре күш жұмсауға, дөрекілік жасауға болмайды. Күрес бір жақтың талассыз жығылуымен және жауырыны жерге тигізілуімен аяқталады.

Күресетін палуандар жаңадан енгізілген ереже бойынша жасына қарай 3 топқа, салмағына қарай 8 категорияға бөлінеді. Күрес мерзімі ересектер үшін 10 минут, жас өспірімдер үшін 5 минут. Кейде жығылған адамды басып жатып, жауырынын жерге тигізу шарт емес. Бұл күрестің басты шарты — күшін, әдісін асырып, талассыз жығу. Кейде жыққан адам жығылған адамның басынан аттап «күш алу» деген байырғы жеңіс белгісі жасалады. Қазақша күрес аудандың, облыстық, республикалық спартакиадалардың программаларына кіргізілген, спорттық командалары бар ресми түрде жұрт таныған өнер.<sup>[3]</sup>

#### Сипаттамасы

Бұрын қазақша күресте жас, салмақ шектеулері ескеріле бермейтін. Қазіргі уақытта осы спорт түрінде бірыңғай спорт киімі және күрес жүргізу техникасына қатысты белгіленген белгілі бір ережелер бар. Қазақ күресінен балуанның киімі самбошы киімімен біршама ұқсас. Самбодан айырмашылығы, қазақша күресте шапан қысқа жең, иықтарында шағын жапсырмалары бар (ұстасу үшін). Кеудеше аса берік материалдан тігіледі.

Белден және белден жоғары кез келген ұстасуға рұқсат етіледі. Ұстасудың мақсаты — қарсыласының жауырынына тастау.

#### Негізгі ережелері

Қазақша күрестен шешілуі қармауыштар үшін жоғарғы дене бөлігі. Күрес тағанда жүргізіледі. Аяққа өтуге тыйым салынады. Күртеше мен белдеуден қармауға болады. Белбеу күресі тәсілдері рұқсат етілген. қолды Қағып жіберуге, жамбас тәсілдері арқылы аяғын іліп алуға болады. Тіземен кілемге тиюге болмайды, бұған қатысты алдын-алу ескерту береді.

Қазақша күрес техникасы бойынша грузин (чидабоба), татар (куреш) және өзбек күресімен (кураш) ұқсас. Қазақша күрес тәсілдері самбо техникасына енгізілген. Көбіне қазақша күрес палуандары (балуандар) самбо, дзюдодан әр түрлі жарыстарға қатысады.

"Қазақстан барысы", "Еуразия барысы", "Әлем барысы"

2012 жылдан бастап Қазақстанда жыл сайын қазақша күрестен "Қазақстан барысы" республикалық турнирі өтеді. Бұл осы ұлттық спорт түрін дамыту үшін өткізіледі. Турнир Тараз қаласында өтеді. Турнирге барша Қазақстаннан спортшылар қатысады. Ережеге сәйкес, балуандар абсолюттік салмақ дәрежесінде өнер көрсетеді. Сонымен қатар Тараз қаласында "Еуразия барысы" халықаралық турнирі өтеді. Мұнда Еуропа мен Азиядан балуандар қатысады. Тұрақты қатысушылары Иран, Моңғолия, Ресей, Польша, Өзбекстан, Қырғызстан, Тәжікстан, Украина, Қытай және Қазақстан балуандары.

Ал 2014 жылы Павлодарда алғаш рет қазақша күрестен "Әлем барысы" әлемдік турнирі өтті. Жарысқа спортшылар әлемнің түкпір-түкпірінен қатысады.

Қазақ күресінің техникасы

**Шалып лақтыру** — техникалық арсеналында жетекші орындардың бірін алады. Оның алдыңғы, артқы және бүйір шалу сияқты түрлері бар. Әдіс бір аяқтың астына да екі аяқтың астына да орындалады. Шабуылдаушы балуан қарсыласын өз қойған аяғын арқылы арқасына лақтырады.

**Кағып лақтыру** — алдыңғы, артқы, бүйір және іштен қағып лақтыру деп бөлінеді.

**Іліп лақтыру** — самбо терминологиясында бұл — сирақтың ілмектері.

**Лақтыра жығу** — бұл лақтыру кезінде, аяқ (аяқ) қарсыластың алдынан немесе аяқтың артқы бөлігі ішінен кіру арқылы лақтыру.

**Арқадан асырып лақтыру** — бұрыла лақтыру. Самбо терминологиясында — арқа арқылы лақтыру. Қарсыласына арқасымен бұрылу есебінен - кейін иіліп не лақтырған жағына алға қарай жығылып орындалады.

**Еңкейіп лақтыру** — еңкейіп лақтыру. Күшті балуанның физикалық күші үшін тәсілдер. Көбінесе қарсы әдіс ретінде қолданылады, сол мезетте қарсыласының иық арқылы балуанның белін басып алуға тырысқан кезде орындалады. Осы сәтте лақтыруды жүргізетін балуан басты қимылдатып бұрын кенеттен дене тұрқын, аяқтағы тізе буындарын түзетуі тиіс және қарсыласын өзіне қаратып, содан кейін денені алға күрт көлбеулетіп және тізені төмен тастап есебінен көтеру керек.

**Котермелеп лақтыру** — үстіне отырғыза лақтыру. Қазақ күресінде тарихы терең белгілі әдіс. Сыртынан және ішінен отырғызу арқылы әр түрлі тәсілдермен орындалады.

**Айналдырып лақтыру** — шыр айналдыра лақтыру. Қатаң тәсілдер, қазақ күресінде ежелден белгілі. Күші көптер қарсыластарын иық деңгейіне, тіпті одан да жоғары бас деңгейіне көтереді, олардың айналдыра әр түрлі тәсілдер орындаған: оларды қойылған жамбас, арқа арқылы тастаған, немесе сыртынан іліп алу арқылы лақтырған. Бұл техниканы меңгерген балуаннан қарсыластары қорқатын. Кейбір физикалық әлсіз балуандар осындай лақтырудан кейін жарақаттар алған.

**Тонқалана асып домалай лақтыру** — домалай лақтыру. Белден екеуі де ұстасқан кезінде жүргізіледі, шабуылдаушы лақтыруды орындай отырып, бір жағына қарсыласты ала отырып, қолдың күш-жігері арқасында оны өзіне қарай лақтырады және арқасымен ұстап қалады.

**Кеудеден лақтыру** — бүгіле лақтыру. Самбо терминологиясында — кеуде арқылы лақтыру.

**Орап лақтыру** — самбода бұл ілмек тәсілдердің бір түрі.



**Қажы Мұқан Мұңайтпасұлы** — Қазақ халқының тарихындағы тұңғыш кәсіпқой балуан. Тұтас ғұмырын күрес өнеріне арнап, ұланғайыр жері мен өршіл халқын бірінші болып өзге жұртқа паш еткен, өзінен бұрынғы қандастары баспаған топырақты басып, көрмеген елді көріп, өзге қазақ тақпаған алтын, күміс медальдарды мойнына тұңғыш ілген Қажы Мұқан бабамыз.

Орасан күштің иесі, күрестің бірнеше түрінен әлем чемпионы атанған тұңғыш қазақ алыбы! Теңдессіз өнерімен жер шарын аралаған, 54 мемлекетте күреске түсіп, 48 медаль олжалаған Қажымұқандай мықты XX ғасырдың басында түркі халықтарының ішінде қазақта ғана болды. Ресейдің балуандар тобында Қажымұқаннан күші асқан ешкім болмағанын да айтуға тиіспіз. Дүние жүзінің чемпиондары Иван Поддубный, Иван Шемякин, Алекс Аберг, Иван Заикин, Георг Лурих, Георг Гаккеншмидт, Поль Понс, Вейланд Шульц сынды жампоздармен қатар жүру, боз кілемдегі айқастарда осы балуандарды шетінен жығып, бәйге алу — сол заманда нағыз ерлік еді. Ол кезде империяның буына семірген Ресей күресінің қожайындары қазақты шын мәнінде менсінбеуші еді. Қажымұқан сондай ортада намысын жатқа берген жоқ. Кеудесін ешкімге бастырмады. Күрес қожайындарының, төрешілердің сан мәрте әділетсіздігіне белі бүгілмеді, еңсесі түспеді.

Өмірі

Тарихи деректерге сүйенсек ол 1871 жылғы 7 сәуірде Ақмола уезі, Қараөткел деген ауылда дүниеге келген. Кейбір зерттеулерде, оның 1886 жылы туғандығы айтылады. Қажымұқан кедей шаруаның баласы болғандықтан, орыс байларына және дәулетті адамдарға жалданған. Сөйте жүріп, күреске түсіп, той томалақтарда елге көрініп, бала балуан деген атқа ие болған.

Былай басталатын өлең жолдары оның сал-серілігінен де хабардар етеді:

Атандым Мұқан палуан, бала жастан. Ішінде күштілердің болдым астам. Талай талай жерлердің дәмін татып, Өтті дәурен осылай біздің бастан

Сонда сол циркте жеңген палуан, ең соңында жеңген палуан мен Қажымұқан күреске түседі. Оны жыға алмайды, дегенменен халық арасына танылады. Злобин деген цирктің қожасына ұнайды да, бұл жаңағы барлық зерттеулерде жазады ол «Ваня ағай» деген атақты алғашқы кәсіби Санкт-Петербургтағы мектепті ашқан атақты Лебедевке хат жазып жібереді. Сол арқылы ол сол жаққа барады. Сол жақта үш жылдай дәріс алады. Содан кейінгі өмірі Қажымұқанның үлкен өрісте болады, биіктей түседі жылдан жылға.

Талас аға жалғайды. Сонда ол орыстың көптеген палуандарымен танымсып, дос болады. Олардың ішінде Иван Поддубный, Иван Шемякин сияқты мықты мықты дүние жүзіне белгілі жауырыны жерге тимеген, Иван Зайкин тәрізді балуандар бар, Шульц деген палуан осылармен тек қана күресіп қана қойған жоқ, рухани жағынан жақындасып, ұзақ жылдар дос болды.

Қажымұқанның тұңғыш рет әлемдік деңгейде көрінген шағы — 1906 жыл. Алманияда өткен дүниежүзілік сайыста ол әлем чемпионы атанады. Бірақ орыс әкімшілігіне бұратана халықтың атын шығарған палуан онша ұнай қоймайды. Сол үшін де Қажымұқан орыс палуандарының атымен күресуге мәжбүр болды. Қажымұқанға неше түрлі лақап аттар беріледі. Сол кездегі саясат бойынша, бізде тек орыстар ғана емес, жапондықтар да күреседі деген жарнамалар жасалып, Қажымұқанды «Ямагата Мухунури» деген лақап атпен күрестіреді. Сонымен қатар, Мухан, «Иван Чёрный» сияқты лақап есімдері болған.

1909 жылғы халықаралық палуандар жарысына ол «Қара Мұстафа» деген атпен шыққан. Сөйтіп бүкіл дүние жүзіне Мұқанның неше түрлі лақап аттары тарай бастайды.

1910 жылы Мұқан тұңғыш рет Оңтүстік Америка құрлығына табан тірейді. Аргентинаның астанасы Буэнос-Айрес қаласында өткен еркін күрестен болған біріншілікте ол Америка чемпионы атанады.

1911 жылы Мұқан Мұнайтпасов Ыстамбұлға барады. Сол кезеңде әлемде түрік палуандарынан мықты палуандар жоқ сияқты көрінетіндігі соншалық, ол жаққа орыс палуандары аяқ баспайтын-ды. Осы ретте намысқой Қажымұқан өзі түркі халқының өкілі ретінде Түркияға баруға бел буады.

Ол поляк қызымен отау құрған. Омбыда мешітке апарып, оған Бәтима деген ат беріп, мұсылман дініне кіргізген. Патша үкіметі құлаған соң, балуанның отбасы азамат соғысы мен аштықтың салдарынан біраз сергелдеңге тап болады.

1937 жылы Қажымұқанның ізіне ПХҚ қызметкерлері түсіп: «Бұл патшаның адамы, оның қолынан медаль алған, сыйлық алған сыбайласы» — деп қудалауға ұшыратады. Сол себепті Қажы Мұқан отбасын тастап, Түркістан мен Өзбекстанда бас сауғалайды. Өмірінің соңғы кезеңі Түркістан жерінде өтеді.

Ұлы Отан соғысы басталған кезде Қажымұқан ҚКСР Жоғарғы кеңестің төрағасы Қазақбаевқа жолығып, оған «Ел аралап, цирк өнерін көрсетсем, сол арқылы ақша тауып, майданға көмектесем» — деген ұсыныс айтады. Бұл ұсынысты үкімет қолдап, екі жылға жуық жүріп цирк өнерін көрсетіп, 100 мың сомдай ақша табады.

Егер ол өз заманында тәуелсіз елдің азаматы болса, оның Мұқан Мұңайтпасұлы деген шын есімі әлемдік спорт тарихында алтын әріптермен жазылар еді. Өмірінің 55 жылын күрес пен цирк өнеріне арнап, 50 шақты медальдің иесі болып, жеңіс тұғырынан түспеген дара тұлға — қазақтың нағыз хас батыры.

Ол 1948 жылы Оңтүстік Қазақстан облысы, Бөген ауданы, Ленин туы колхозында қайтыс болды. Темірлан деген ауылда, қабырының басына ескерткіш орнатылған. Оның төрт әйелінен тараған ұрпақ Түркістан мен Ақмола өңірінде өмір сүруде.

Ең алғашқы лақап аты "Муханура", Лебедев мырзада дәріс алып күрес өнерін дамытқан еркін күрестен әлемнің бірнеше дүркін жеңімпазы француз күресінен өзімен бірдей дәрежеде күресетіндер еркін күрестен бәрі бастарын идірген.

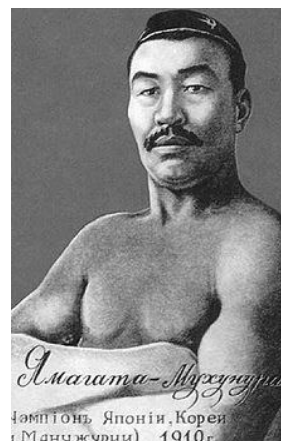
Жетістіктері

*Қажымұқан Мұңайтпасұлы.*

Ең алғаш рет ірі табысқа Қажымұқан Харбин қаласында өткізілген Халықаралық турнирде қол жеткізеді. Мұнда ол бірінші орынға ие болып, өңіріне алтын медаль тақты. Кейбір деректерде бұл турнир 1905 жылы өтті делінеді. Белгілі басты оқиға — Қажымұқан «Жиу-Житсу» бойынша күресіп, турнирде бірде-бір рет жеңілмегені, үлкен алтын медаль жеңіп алғаны.

Харбин сапары Қажымұқанның даңқын аспанға көтереді. Енді оны «Маньчжурия» чемпионы деп атап кетеді, әрі «Мухинура» деген лақап ат беріледі. Қажымұқанның мұнан басқа да бірнеше лақап аттары болған. Солардың ішінде Октябрь революциясына дейін осы «Мухинура» деген лақап аты сақталып келді. Революцияға дейін ол қатысқан чемпионаттарды ұйымдастырушылар, сол замандағы жағымпаз баспасөз өкілдері, біресе «жапон» деп, біресе «маньчжур» деп, мүмкіндігінше «қазақ» екенін айтпауға тырысты. Мәселен, 1909 жылы Қажымұқан атақты эстон балуаны, әлем чемпионы Георг Лурихтың тобында күресіп жүреді. Лурих өз тобының жетекші балуандары жөнінде айта келіп, Қажымұқан туралы: «Шығыс ұлы жапон „Мухинура“ ол сирек кездесетін мықты балуан, күресте қайтпайтын бірбеттігі, далаға тән қайсарлығымен және ызақорлығымен ерекшеленеді» — деп жазған.

1910 жылы Америкаға, Еуропаға орыс балуандарының үлкен бір тобы аттанады. Сөз арасында айта кететін бір жайт, — бұл сапарда Қажымұқанға еріп, әйелі Надежда Николаевна Чепковская да бармақ болған. Бірақ аяғы ауыр болуына байланысты Португалия порты Лиссабонда кемеге көтерілуіне рұқсат етілмейді. Жергілікті тәртіп бойынша, екіқабат әйелдерді мұхит кемелеріне мінгізбейді екен. Қажымұқанның өзі Бәтима деп атап кеткен Чепковская цирк актрисасы болған, әрі ерінің кәсіби күрестегі талай тамаша жеңістерін өз көзімен көрген.



### Әдебиеттер:

1. Әлімханов. Е. Қазақтың балуандық өнері. Оқу құралы. Алматы: Атамұра, 2008
2. Канагатов. И.Б. Проблемы и перспективы развития сельского спорта в годы аула // Вестник физической культуры, 2004. - № 1
3. Зотова Ф.Р., Чинкин А.С. К вопросу о современных тенденциях развития спорта // Теория и практика физической культуры и спорта. 2001. - № 2
4. Байдосов К.Р. Казахская национальная борьба. — Алма-Ата: Мектеп, 1978
5. Болгамбаев М. Қазақтың ұлттық спорт түрлері. Алматы: Қайнар, 1983
6. Брусиловский М. Очерки истории физической культуры и спорта в Казахстане. Алма-Ата: 1960
7. Жаналин. Б. Казахша-күрес. Правила соревнований. — Алматы, 1993
8. Матушак. П.Ф., Мухитдинов. Е.М. Қазақша күрес. Алматы: Мектеп, 1985
9. Сағындыков. Е. Қазақтың ұлттық ойындары. — Алматы: Рауан, 1991

Жаксылыков Е.Х., Қоша Г.Ж.

*М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университет***ҚАЗАҚ БОКСЫНЫҢ ДАМУЫ**

Бокс ерте Грек елі - Элладамен тығыз байланысты. Аңыздарға сенсек, ол кезеңдегі ең танымал «қолғап иесі» — Тезей болған көрінеді. Ал Платонның жазуы бойынша, жұдырықтасу өнерінің атасы - теңіз құдайы Посейдон мен Мелия есімді нимфаның ұлы - Амыкус екен. Ерте Грекияда болған бокстың алғашқы белгілерін қыш құмыраларда салынған боксшылардың бейнесі де дәлелдейді. Ал жақында археолог ғалым біздің жыл санауымыздан 3 мың жыл бұрын салынған шіркеудің қабырғаларынан бокс қолғабының суретін де тауып отыр. Бір қызығы, ол кезеңдердекубок жеңілген боксшыларға берілген көрінеді. Айталық, соғыс өнері десе, сақалын кесуге бар Рим императоры Калигула сонау Африкадан қайратты құлдарды сатып әкеліп, көз алдында қоразша төбелестіреді екен. Императордың екі сүйікті спортшысы болса керек. Бұл Глаукос пен Меланкомас аталатын алыптар дәл қазіргі бокста қолданылатын біршама соққы түрлеріне негіз салып кеткен екен. Бокстің алғашқы түрі ежелгі Грекияда ұйымдастырылып (б. з. б. 688 ж.), олимпиялық ойындар қатарына енген. Ол кезде жекпе-жекке шыққан жігіттер қолдарын жұмсақ терімен немесе дәкемен орап айқасқан. Төбелес екі жігіттің бірі естен танып жығылғанша жалғаса берген. Алайда, Рим мен Грекияда белгілі дәрежеде беделді болған бұл спорт түрі олимпиадалық ойындарға мейлінше кеш, тек 23-ойында барып қосылған. Олимпиададағы алғашқы ойындар жалаң қолмен жүргізілген, кейін қос қолға белдікті орауға көшеді. Одан соң көрермендердің тілегімен бұл белбеулерге темір сақиналар кигізіле бастайды. Тұңғыш ретчемпион кубогын гректің Ономастус есімді спортшысы иеленеді.

Ал бокс жеңімпазына арналған алғашқы арнау өлеңін Пиндар есімді ақын жазған екен. Ол олимпиада чемпионы атанған өзінің ұлы Диагоросты мадақтап, оған жыр арнайды. Бұл боксшылардың ерлігі қарсыласының құлағын тістеген Майк Тайсонның әрекетіндей емес. Мәселен, Эуридиамас есімді боксшы ойын үстінде жағы сынады да, мұны ешкім көріп қалмауы үшін, сынған сүйекті жұтып қойып, төбелесті жалғастыра түседі. Оның ерлігін кейін ақын Элиан мадақтап жазады. Ал ерте Грекияның ең танымал боксшысының есімі — Тагенес. Тарихшылар оның 1425 рет шаршы алаңнан жеңімпаз боп қайтқанын айтады. Тагенес рекордының қаймағы бүгінге шейін бұзылмаған.

Бокс (boxing) ресми аты да Англияда қалыптасқан. Джеймс Фигг алғаш бокс мектебін ашып, жастарды былғары қолғап өнеріне баулиды. Бокстың алғашқы ережелері де Фиггтің отанында пайда болған екен. Бұл ережелерде рингтің аумағы, раунд ұзақтығы және қолғап салмағы айтылады. 1908 жылы бокс ресми түрде олимпиада бағдарламасына енгізіліп, оған тек ағылшындықтар ғана қатысады. Бірақ бұдан кейін тағы да бағдарламадан тыс қалады да, 1920 жылдан бері қайта тұрақты түрде өткізіліп келеді. 1920 ж. Бокс әуесқойлары дүниежүзілік ассоциациясы (АІВА) құрылды. Дүниежүзілік чемпионат 1974 жылдан өткізіледі.

Бүгінде әлем бойынша кәсіби боксқа аса көңіл бөлініп келеді. Кәсіби бокс алаңында Мұхаммед Әли, Джо Фрейзер, Джордж Формен, ағайынды Спайкстер, Флой Патерсонның есімдері ерекше аталады. Олимпиада тарихында боксшылары ең көп алқа тағынған ел — АҚШ. Бірақ бүгінде кубалық спортшылар алғы шепте келеді. 1992 жылғы Барселонада өткен олимпиадада кубалық боксшылар 12 алтын алқаның жетеуін қанжығаға байлап кеткен. Ал 1996 жылы Атланта Олимпиадасында 4 алтын, 3 күміс медальды жеңіп алды. Олимпиада тарихында екі боксшы ғана 3 мәртеден жеңімпаз атанған. Олар — венгриялық Л.Папп пен кубалық Т. Стивенсон.

Бокс – арнайы жұмсақ қолғаппен белгілі бір ереже бойынша жекпе-жек күш сынасатын спорт түрі. Жекпе-жекке шыққан екі ойыншы қарсыласының денесінің белгілі бір жеріне дәл соққы беруді көздейді. Жекпе-жек аумағы 4,9х4,9 м немесе 6,1х6,1 м, жан-жағы 1,3 м биіктікте арқанмен керілген рингте өтеді. Бокс ойынының әуесқойлық (3 раунд) және кәсіпқойлық (6 - 12 -15 раунд) ережелері бар.

Бокстағы негізгі соққылар түріне:

тура соққылар (джеб, кросс);

жанынан соққы (хук, свинг);

төменнен соққы (апперкот) — жатады.

Жекпе-жек қабырғалары ұзындығы 5-тен 6 метрге дейін болатын және 4 қатар канатпен шектелген рингте өтеді. Жеңіс көп ұпай еншілеген боксшыға; нокаутпен ұтқанға; қарсыласы пәрменсіз болып жекпе-жекті жалғастыра алмағанда, дисквалификацияға ұшырағанда немесе жекпе-жекпен бас тартқан жағдайларда беріледі. Бокста белден төмен, желкеден, арқадан ұруға, баспен ұруға және құлап жатқан қарсыласты ұруға тыйым салынады. Жекпе-жекке — ринг ішіндегі бір төреші, сыртындағы 3-5 төреші төрелік жүргізеді.

**Қазақ боксының тарихы.** Бұрынғы КСРО мемлекеттерінде бокстың әуесқой түрі кеңес өкіметімен бірге дамыған. Азаматтық соғыс кезінде Лениннің бастамасымен «шет ел интервенциясына қарсы күрес жүргізу мақсатында, жалпыға ортақ соғыс амалдарын үйрету» декретіне қол қойылып, бүкіл халықты дене шынықтыруға баулу жұмыстары қарқынды түрде қолға алынған. Коммунисттер партиясының көсбасшысы бұл жұмысқа көп көңіл бөлген. Ленин қарапайым халықты дене шынықтыру жұмыстарына баулу процесін социалистік қоғам құрудың негізгі амалы деп түсінді. Сөйтіп 1919 жылы П.Никифоров пен В. Самойлов халыққа бокс өнерін үйретуді бастаған. Ал 1920 жылы осындай бірнеше үйірме қосылып, әскери медициналық академия қабырғаларында бокс бөлек дене шынықтыру бөлімі ретінде қалыптасқан. Бокс бөлек дене шынықтыру пәні ретінде оқу бағдарламасына енген. Осылайша, боксшылардың қатары ұлғайып, талас-тартыстар мен жарыстардың саны күн санап өскен. Сол жылы бокс Преодолимпиадаға еніп, Петроградта апта сайын «дүйсенбілік бокс кездесулері» ұйымдастырылған. Мәскеу, Ленинград, Самара, Ростов, Харьков, Одесса, Севастополь қалаларында ұйымдастырылған қалааралық жарыстарда былғары қолғап шеберлері бақ сынасып, әрқайсысы бокстың дамуына өз үлестерін қосқан. Алғаш рет Қызыл Армия біріншілігі ұйымдастырылған. 1928-1930 жылдар аралығында бокс Кавказ бен Орталық Азия мемлекеттерінде қарқынды дамыған. Ал 1937 жылы қазақ боксының негізін салушы, спорт шебері атағын иемденген Шоқыр Бөлтекұлының бастамасымен Алматыда жеке-топтық біріншілік ұйымдастырылып, аталған жиынға 4 спорт қоғамдастықтан 50 жуық былғары қолғап шеберлері қатысқан. Осы чемпионат бокстың дамуына түрткі болып, еліміздің басқа да өңірлерінде спорттық үйірмелер көптеп бой көтере бастаған. Сұрапыл соғыс та спорттық ортамызға зиян келтірген. Соғыстың алғашқы күндерінен ақ боксшыларымыздың көбісі майданға аттанып, ерлік пен батылдық танытқан. Өкінішке орай, олардың көбісі шаршы алаңға қайтып келмеді.

Қазақ жеріндегі бокстың дамуы соғыстан кейін қайта жанданды. Жұдырық шайқасындағы негізгі даму бағыты 1946 жылы басталып, ҚазССР мен Орталық Азия мемлекеттерінде түрлі біріншіліктер мен жарыстар көптеп ұйымдастырылған. Бокс Қазақстанның көптеген қалаларында дами бастаған. Ш.Бөлтекұлы, Г.Кириштейн, М.Хайрутдинов, Д.Муллаев А.Инфланда тағы да басқа спорт шеберлері мен жаттықтырушылар аянбай еңбек етіп, қазақ боксының негізін қалауына үлес қосқан. 1947 жылы алғаш рет КСРО-ның жеке-топтық біріншілігі ұйымдастырылып, аталған шараға бүкіл Кеңес Одағының құрамына енген мемлекеттерден келген спортшылар қолғап түйістірген. Бұл чемпионатқа біздің де саңлақтар аттанған болатын. Жарыс төрт салмақ дәреже бойынша ұйымдастырылып, чемпионаттың қорытындысы бойынша алматылық Махмут Омаров 51 келіге дейінгі дәрежеде қола медальға қол жеткізген. Геннадий Рожков (63,4 кг) 1953 жылы ұйымдастырылған КСРО чемпионатының финалисті атанып, Бухарестте өткен халықаралық студенттік ойындарында қола медальді қоржынына салған. Осылайша, Геннадий Рожков шет елде өнер көрсеткен алғашқы қазақстандық боксшысы атанды.

Ұзақ уақыт бойы қазақ боксшылары КСРО біріншіліктерінде үздік нәтиже көрсете алмай, күміс пен қола алқаларын қанағат тұтқан болатын. Көп күткен алтын қазақ жеріне де бұйырды. 1959 жылы алматылық Анатолий Кадетов (81 кг дейін) КСРО чемпионы атанып, жеңіс тұғырына көтерілген. 1992 жылға дейінгі КСРО мен ТМД чемпионаттарында Қазақстанның боксшылары 167 медаль еншілеген (36 алтын, 44 күміс пен 77 қола). Бұл 17 федерациясы бар бүкілодақтастықтағы бесінші нәтиже. Әлемнің алты чемпионатына қатысқан қазақ боксшылары қоржындарына екі алтын, екі күміс медаль салған. Олимпиада ойындарында біздің боксшылар ортақ қоржынға бір қола мен үш күміс медаль салған. КСРО бокс тарихындағы мына саңлақтардың есімдері жадымызда мәңгі сақталады. Атап айтқанда, Валерий Рачков – 1978 жылдың әлем чемпионы, Игорь Ружников – 1989 жылдың Еуропа мен әлем чемпионы, Серік Қонақбаев – Еуропаның екі дүркін чемпионы, әлем Кубогі иегері мен 1980 жылы Мәскеуде өткен Олимпиада ойындарының финалисті. Осы спортшылар КСРО-ға

еңбегі сіңген спорт шебері мен тағы басқа жоғары атақтарға ие. 1989 жылғы әлем чемпионатының финалисті Александр Мирошниченко 1988 жылы Сеулде өткен Олимпиада ойындарында КСРО қоржынына соңғы қола медальді салған болатын. Өткен ғасырдың 90-жылдарында Кеңес үкіметі құлдыраған болатын. КСРО құрамына енген мемлекеттер тәуелсіздіктерін алып, жаңа саясат пен жаңа боксшыларға бейімделу керек еді. Осылайша 1992 жылы Қазақстан Республикасының әуесқой бокс Федерациясы АИБА-ға мүше ретінде еніп, Азия құрлығындағы әуесқой ассоциациясының толыққанды мүшесіне айналған. Тәуелсіз мемлекет ретінде Қазақстан Республикасы алғаш рет 1996 жылы Атлантада өткен Олимпиада ойындарына қатысқан болатын. Жарыстың қорытындысы бойынша біздің саңлақтар бір алтын, бір күміс, екі қола медаль еншіледі. Бейресми топтық сынақта біздің команда үшінші орынды еншілеп, Америка мен Куба мемлекеттеріне қарағанда босандық танытты. 1996 жылғы ойындарда Василий Жиров бұрын -сонды болмаған нәтиже көрсетіп, Олимпиада чемпионы атанып қана қоймай, құрметті сый - Вал Баркер Кубогін жеңіп алды. Олимпиада ойындарының тарихында бұл сыйлыққа тек 8 спортшы ғана қол жеткізген болатын. 1996 жылғы Олимпиада ойындарында Болат Жұмаділов күміс, Болат Ниязымбетов пен Ермахан Ыбырайымов қола медаль еншілеген.

Осылайша қазақ боксының дамуы үлкен қарқын алып, былғары қолғап шеберлеріміз барша халқымызды өз жеңістерімен қуантып жүр. 2008 жылы Пекинде ұйымдастырылған кезекті Олимпиада ойындарында 69 келі салмақ дәрежесінде Бақыт Сәрсекбаев алтынға қол жеткізіп, 81 келіге дейінгі дәрежеде Шыналиев Еркебұлан қоланы қоржынына салды.

2012 ж. Лондондағы XXX жазғы Олимпиада ойындары қазақстандықтар үшін сәтті өтті. Олимпиада ойындарының тарихына бірінші рет енгізілген әйелдер арасындағы турнирде Марина Вольнова қола алқамен қоржынын майлады. Иван Дычко (91 кг) қолаға қол жеткізіп, әлемдегі үздік боксшылардың төрттігіне кірді. Әділбек Ниязымбетов (81 кг) ресейлік боксшымен жұдырықтасып, күміс алқаға лайық деп танылды. Олимпиаданың соңғы күнінде Серик Сапиев(69 кг) финалда британдық боксшыны артқа тастады. Біздің спортшылар бұл олимпиадада жақсы нәтижелер көрсетті. Спортшыларымызға сәттілік тілеп, алдағы Бразилиядағы Олимпиададан да жаңа жеңістер күтеміз.

### **Әуесқой бокс пен кәсіпқой бокстың айырмашылығы.**

Әуесқой боксшы бокс басталар алдында өз бұрышының түсіне (қызыл немесе көк) сәйкес келетін белдік тағады. Қолғабының салмағы 10 унций, яғни 284 грамм. Боксшы бұрышының түсіне сәйкес қолғабының соққы беретін бөлігінің түсі қарама-қарсы түспен ерекшеленеді – ал бұл кәсіби боксшыларда міндетті емес. Әуесқой боксшылардың өз қолғаптарымен боксқа шығуға құқығы жоқ. Боксшыларды қолғаппен жарысты ұйымдастырушылар қамтамасыз етеді.

Кәсіби боксшылар жарысқа 8 унций болатын қолғаппен, ал ауыр салмақты боксшылар салмағы 12 унций болатын қолғаппен де шыға алады. Жарыс басталар алдында қолдың сүйек буынын жарақат алудан сақтау үшін боксшының қолы арнайы созылмалы бинтпен орап алынады. Бұл рәсім бас төрешінің екі өкілінің бақылауымен өтеді. Ринг үстіндегі төреші (рефери) жекпе-жек басталар алдында белгі бермес бұрын боксшының амунициясын тексереді.

Бүгінгі таңда Қазақстанның екі бірдей өрені әлем чемпионы атағын иеленіп отыр. Олар – Бейбіт Шүменов пен Геннадий Головкин. Алғашқысының есімі осындай деңгейге жеткен қазақтың тұңғыш боксшысы ретінде тарихта қалды. Бейбітке бұл межені бағындыру үшін санаулы ғана жекпе-жек жеткілікті болды. Бұл ретте қандасымыз тек мықтылармен ғана күш сынасқанын айта кетуге тиіспіз. 2007 жылы кәсіпқой боксқа ауысқан ол сегіз бәсекеде өз қарсыластарынан басым түсіп, 2009 жылы әлемдік тәж үшін айқасу құқығына ие болды. Астанадағы «Дәулет» спорт кешенінде өткен кездесуде Шүменов испаниялық Гарбиэль Кампильодан ұпай санымен ұтылды. Алайда 2010 жылдың қаңтар айында қос боксшы арасында қарымта бәсеке ұйымдастырылды. Бұл тартыс Бейбіттің пайдасына шешіліп, ол WBA нұсқасы бойынша жартылай ауыр салмақта әлем чемпионы атанды. Одан кейін қазақтың қайсар ұлы украиналық Вячеслав Узелков, америкалық Уильям Джоппи мен Дэнни Сантьяго және мексикалық Энрико Орнеласқа сан соқтырды. Осы күнге дейін 14 кездесу өткізген шымкенттік боксшы 13 рет жеңіске жетті. 9 қарсыласын нокаутқа жіберді.

Кәсіпқой бокстағы ең белді тұлғалардың бірі – Қарағандының тумасы Геннадий Головкин. Бүгінгі таңда ол WBA нұсқасы бойынша орта салмақтағы әлем чемпионы. Бірақ бұл белесті бағындыру үшін Геннадийге біраз уақыт қажет болды. 2006 жылы Германияның әйгілі «Юниверсиум» компаниясымен келісімшартқа отырған ол өзінің мықтылығын бірден

мойындатты. Головкин барлық қарсыластарын бет қаратпай ұтып жүрді. Алайда аталмыш компанияның басшылары қиянат жасап, оған алтын белбеу үшін таласуына мүмкіндік бермеді. Соған наразы болған спортшы арадағы келісімшартты бұзып, АҚШ-қа сапар шекті. Америкада асығы алшысынан түскен қазақстандық өрен діндеген мақсатына қол жеткізді. Осы күнге дейін Головкин 25 рет рингке шығып, барлық бәсекені өз пайдасына шешті. 22 рет қарсыластарын есінен тандырды. Бұл күндері ол өзге нұсқалар бойынша әлем чемпионы атанып жүрген жігіттерді талай рет жекпе-жекке шақырды. Бірақ олардың жерлесімізден жүрексінетінін аңғару қиын емес. Себебі атышулы боксшылардың өздері түрлі сылтауды алға тартып, Головкинмен күш сынасудан бас тартуда. Алматылық Виталий Демьяненко да әлі жеңілістің ащы дәмін тартқан жоқ. 2005 жылдан бері осы спорт түрін серік еткен ол 19 рет шаршы алаңға көтеріліп, барлық бәсекеде мерейі үстем болды. Қазіргі кезде ол жартылай орта салмақта әлемдегі ең белді үш нұсқа бойынша алғашқы ондыққа еніп отыр. Былтырғы жылдың қыркүйек айында АҚШ-қа атанған Қанат Исламның да аяқалысы жақсы. Айналдырған екі-үш ай аралығында ол 8 жекпе-жек өткізіп, барлық қарсыласын еденге етпетінен құлатты. Негізгі бәсекелерін Қытайда туып-өскен қандасымыз Доминикан Республикасы мен Колумбияда өткізуде. Өзі АҚШ-тың Майями қаласында даярланады. Жуырда эквадорлық Умберто Толедоны 32 секундтың ішінде есінен тандырып, 69 келі салмақ дәрежесі бойынша Кариб аймағының чемпионы атағын жеңіп алды. Яғни бастамасы жаман емес. Қанаттың ендігі мақсаты – орта салмақта төрткүл дүниенің теңдессізін атану. Ол мақсатқа жету үшін, әрине, көп тер төгу қажет. Бірақ қазақтың қайсар ұлы қандай да сынаққа даяр екенін айтып, Алаш жұртының абыройын асқақтату үшін еш аянып қалмайтынын айтуда.

Міне, мықтыларымыз осылар. Десек те, алдағы уақытта олардың қатары тағы толығыуы мүмкін. Бұл күндері Иса Ақпербаев, Жанат Жақиянов, Жанқош Тұраров сынды жігіттер жақсы жұдырықтасып жүр. Келешекте олардың да ауыз толтырып айтарлықтай табыстарға жететуіне тілектеспіз. Қалай болғанда да қазақтың қайсар ұлдары кәсіпқойлар арасында да өздерін түбегейлі мойындатуға тиіс.

#### **Әдебиеттер:**

1. Зотова Ф.Р., Чинкин А.С. К вопросу о современных тенденциях развития спорта // Теория и практика физической культуры и спорта. 2001. - № 2
2. Еділов Т. Қазақты әлем таныды. /Т.Еділов// - Парасат
3. <http://www.sports.kz/boxing>
4. Есполаев. Бокс. /Қ.Есполаев// - Sport KZ, 2006.
5. Балалар энциклопедиясы. 2-том. Алматы:-398б

ӘОЖ 796.332

**Балыков Б.А., Жантөринов С.Д.**

*М.Өтемисов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университет*

## **ФУТБОЛДАН ДАЙЫНДЫҚ КЕЗЕҢІНДЕГІ ЖАТТЫҚТЫРУ ПРОЦЕСІНІҢ СИПАТТАМАСЫ**

Дайындық уақытында басты орынды күнтізбелік сайысқа шығу алады. Дайындық кезеңінде жоғары спорттық жетістікте спорттық форманы жүзеге асыру үшін оң жағдай жасалады. Футболда сайыс кезеңі ұзақ болады (270 күнге дейін), сонымен бірге спорттық форманы қолдау міндеттері де шешіледі. Әрбір күнтізбелік кездесуде жұмыс қабілетінің деңгейін артыру маңызды болып табылады.

Практикалық сабақтар командалық, топтық, жеке жаттығу формасында өткізіледі. Күнтізбеге байланысты екі жақты және жолдастық кездесу түрінде сайыс өткізіледі. Жаттықтыру жүктемесінің сипаты мен динамикасы микроциклда арнайы жаттықтырумен байланысты. Бұл кезеңде дайындық қызметінің сандық және сапалық көрсеткіштерімен



сипатталады. Сондықтан жүктеме жеке микроциклда «соққы» сипатын алады. Техника мен тактика бойынша білім шыдамдылық пен доппен жеке және топтық әрекеттің вариативтілігіне бағытталады. Техника тактикалық тапсырманың координациялық күрделілігі сайыс жағдайына сай болады.

Тактикадағы жаттықтыру тактикалық ойлаудың жоғары деңгейін қамтамасыз ету керек. Жеке сапа мен шығармашылықты рационалды пайдалану, белсенділіктің артуы, барлық ойыншылардың әрекетінің диапазоны, өзара түсіністігі, шабуылдан қорғанысқа көшкенде, немесе керсінше әртүрлі комбинацияларды меңгеру маңызды. Ойынның тактикалық жүйесі алдағы командалық сайысқа байланысты ерекшеленеді.

Ойыншылар арасында тактикалық әрекеттің жетілуі, тактикалық комбинацияның әртүрлі варианттары дамиды. Футболшының арнайы психологиялық дайындығында ойынға көңілдің бөлінуі, жоғары дене шынықтыру мен рухани күштің пайда болуы ерекше мәнге ие болады. Сонымен бірге, эмоционалдық жағдай реттеледі, жеңіліске қарым қатынасқа дұрыс тәрбиелеу, эмоционалды тонусты қолдау маңызды. Жаттықтыру процесі сайыстың бірінші жартысында арнайы дайындықтың жоғары деңгейіне жетуге бағытталады, екінші жартысында жеткен жетістікті сақтауға бағытталады. Соған байланысты сайыс уақытында жаттықтыру құралдарының ара салмағы: 90% —арнайы жаттығу, 10% - спецификалық емес жаттығулар – бірінші айналымда; 80% және 20% - чемпионаттың екінші айналымында.

Екі негізгі міндет шешіледі:

1. Жаттықтырудың жоғары деңгейіне жетіп оны сақтау.
2. Спорттық нәтижеге жетуде команда мүмкіндігін толық жүзеге асыру.

Команданың чемпионат пен халықаралық жарысқа қатысуына байланысты жарыс арасындағы интервал 6, 5, 4, 3 және 2 күнді құрауы мүмкін. Ойын аралық циклда көлем бойынша жүктемені бөлу жаттықтыру режиміне жалпы бағытталуы айқындайды (дамытушылық, қолдау, қайта қалыптастыру).

Дайындық кезеңде кешенді бақылау мынаны қарастырады:

- педагогикалық тестілеу (дене шынықтыру дайындығын бағалау) бірінші айналымнан кейін және чемпионат біткеннен кейін;
- медициналық тексеруді тереңдету (арнайы шыдамдылығын және техникалық дайындығын бағалау) чемпионаттың бірінші және екінші айналымында үзілісте;
- сайыс қызметін зерттеу (техникотактикалық әрекетті бағалау) күнтізбелік ойын процесінде;
- ағымдағы медициналық тексеру маусым барысында.

Жаттықтыру процесін жекедараландыру педагогикалық тестілеу, медициналық зерттеу, сайыс қызметінің көрсеткіштерінің негізінде жүзеге асырылады. Жеке дара дайындық қосымша сабақтар формасында және топта және командалық жаттығу тапсырмасы формасында орындалады..

Футболшыларды дайындаудың басқарудың негізгі міндеті сайыс уақытында қимыл және ойыншының арнайы шыдамдылығын және техникалық дайындығын потенциалын сақтаумен байланысты.

Спортшының ағзасының арнайы шыдамдылығын және техникалық дайындығын жағдайының өзгерісі үшін негізгі құралы жаттықтыру жүктемесі болып табылады. Дайындықтың барлық құралын қолдану жаттықтыру тиімділігінің өзара әрекетінің заңдылығын зерттеуге негізделеді, тек жекелеген жаттығулар ғана емес, ойыншының дайындық деңгейіне сайыс жүктемесінің ықпалына негізделеді. С.Ю.Тюленьков [1] өткізді арнайы шыдамдылығын және техникалық дайындығын дайындық пен сайыс кезеңінде чемпионаттағы футболшының жаттықтыру процесінің құрылымының динамикасын талдайды.

Спорттық жаттықтыруда әдіс термині жаттықтырудың негізгі әдістерді пайдалану әдісі мен әдістер жиынтығы, спортшы мен жаттықтырушының қызметінің ережесі болып табылады.

Спорттық жаттықтыру процесінде екі үлкен топ әдісі қолданылады:

- 1) жалпы педагогикалық, сөздік және көрнекі әдістер арқылы;
- 2) практикалық, қатаң регламенттелген жаттығулар, ойындар, ойындар әдістері қолданылады.

Спорттық жаттықтыруда қолданылатын сөздік әдіске әңгімелер, сұхбаттар, талдаулар, талқылаулар жатады. Олар білікті спортшы дайындау процесінде, арнайы терминология қолданылып, сөздік әдіс көрнекілік әдістерімен ұштасады. Жаттықтыру процесінің тиімділігі көбінесе бұйрық, ескерту, бағалау, түсіндіруді дұрыс пайдаланған жағдайда жүзеге асады.

Спорттық практикада қолданылатын көрнекілік әдіске мыналар жатады:

1) әдістемелік тұрғыда жекелеген жаттығулар мен олардың элементтерін дұрыстап көрсету;

2) оқу фильмдерін көрсету, айналысушының әкет қимылдарының техникасының видеожазбасын көрсету;

3) қашықтыққа байланысты қимыл бағытын өзгертетін қарапайым бағдар;

4) жарық, дауыс, механикалық құрылғыларды қолдану, әсіресе бағдарламалық басқару, қайта байланыс құралдарын қолдану. Бұл құрылғылар спортшыға темпоритм, кеңістікті және динамикалық қимыл туралы ақпарат беруге мүмкіндік жасайды [2].

Қатаң регламенттелген жаттығу әдісіне спорттық техниканы меңгеруге бағытталған әдістер жатқызылады.

Спорттық техниканы меңгеруге бағытталған әдістер арасында жаттығулы тұтастай және бөліммен үйрену әдісі ерекшеленеді.

Тұтастай жаттығуды үйрену әдісі қарапайым жаттығуды меңгеруде жүзеге асады, сонымен бірге, бөлімге бөлуге келмейтін күрделі қимылдарды үйрену болып табылады. Тұтас жаттығуды орындаған кезде спортшының назары тұтас қимыл актісінің жекелеген элементтерін рационалды орындауға ауады.

Күрделі жаттығуды үйренген кезде кездеспорттық техниканы меңгеру бөлім бойынша жүзеге асады. Алдағы уақытта қимыл әрекетін тұтас орындау күрделі жаттығулардың тұтас интеграциялық біртұтастығына әкеледі.

Тұтас конструктивті және мүшелегенген конструктивті әдістерді қолданған кезде имитациялық жаттығулар үлкен рөлге ие болады. Имитациялық жаттығуларда негізгі жаттығулардың жалпы құрылымы сақталады. Оларды орындаған кезде қимыл әрекетін меңгеруді жеңілдететін жағдай қалыптасады.

Дене шынықтыру қасиеттерін жетілдіруге бағытталған әдістер арасында екі әдістер тобы айқындалады: үздіксіз және интервалды. Үзіліссіз әдіс жаттықтыру жұмыстарын тоқтаусыз орындаумен сипатталады. Интервалды әдіс жаттығуларды регламенттелген үзіліс арқылы орындаумен сипатталады.

Осы әдісті қолданған кезде жаттығулар тең стандартты және ауыспалы вариативті режимде орындалады. Тең режимде жұмыстың жиілігі тұрақты болады, Жаттығулар қуаты барған сайыс өсіп отыруы мүмкін.

Жаттығудың үзіліссіз әдісі тең және ауыспалы жағдайда негізінен аэробты мүмкіндіктердің артуы үшін, орташа және үлкен ұзақтықтағы жұмысқа ты тәрбиелеуде қолданылады. Оған мысал, ретінде 5000 және 10 000 м қашықтықтағы ескекпен есуде тұрақты және ауыспалы жылдамдықта, 5000 және 10 000 м дистанциядағы жүгіріс. Осы жаттығулар спортшының аэробты қимылын көтеруге мүмкіндік береді [3].

Ауыспалы жұмыс жағдайында жаттығудың үзіліссіз әдісінің мүмкіндігі көпқырлы. Жаттығу бөлімдерінің ұзақтығына, қуаттылығына, олардың өзара байланысына байланысты, спортшының ағзасына әсер етіп, қимыл әрекетінің мүмкіндіктерін көтеруге бағытталады, шыдамдылық қасиетін арттырады.

Вариациялық нұсқаны қолданғанда жаттығулар қайталанады, әртүрлі жылдамдықта орындалады. Мысалы, 8000 м қашықтықта конькимен жүгіру (20 шеңбер 400 м-ден) бір шеңбер 45 с орындалады, келесі шеңбер еркін орындалады. Осындай жаттықтыру жұмысы шыдамдылыққа тәрбиелейді. Сайыстық техниканы қалыптастырады. Жүктеменің өсуі жаттығуды орындау өлшемінің артуымен байланысты. Мысалы, 500 м дистанцияда жүзу (алғашқы жүз метр 64 с орындалады, кейінгілері — 2 с қарық, яғни, 62, 60, 58 және 56 с) өсім бағытының артуымен сипатталады. Өсімнің төмендеуіне мысал, шаңғыда 20 км жүгіру (4 шеңбер 5 км ден) одан кейінгілер 20, 21, 22 және 23 мин.

Спорттық практикада жаттықтырудың интервалды әдісі кеңінен қолданылады. Бірдей және әртүрлі ұзақтықтағы жаттығуларды орындау, тұрақты және ауыспалы қуатты жаттығулар осы әдіске тән. Мысалы, шыдамдылықты арттыруға бағытталған жаттығулар 10х400; 10х1000 м — коньки, қайық есуде қолданылады. Вариациялық нұсқада спринтерлік қасиетті арттыруға бағытталған мысалдар: 3х60 м қашықтық, демалыс— 3—5 мин, 30 м — жоғары қашықтық, баяу жүгіріс — 200 м.

Бір кешенде прогрессивті және баяулаған варианттар да қолданылады. Интервалды әдісті қолдану арқылы жасалатын жаттығулар бір немесе бірнеше сериядан тұрады. Спорттық жаттықтыруда үзіліссіз және интервалды жұмыс режимінде айналмалы әдіс қолданылады.

Ойын әдісі спорттық жаттықтыру процесінде жекелеген қабілетке ықпал ететін қимыл әрекетін бастапқы үйрету ғана емес, қимыл әрекетін кешенді жетілдіру болып табылады. Ол ептілік, тапқырлық, жылдам бағдарлау сияқты қасиеттердің жетілуіне мүмкіндік береді. Ұжымдық, жолдастық, тәртіптілік сияқты қасиеттерге тәрбиелеудің де әдісі болып табылады. Ойын әдісі әртүрлі қимыл және спорттық ойында түрінде қолданылады.

Сайыс әдісі арнайы ұйымдасқан сайыс қызметін айқындап, жаттықтыру процесінің тиімділігін арттыру түрі болып табылады. Осы әдісті қолдану спортшының технико-тактикалық, дене шынықтыру, психикалық мүмкіндіктерінің жоғары талабымен сай болып, ағза жүйесінің қызметінде ілгерілеушілікті туындатады. Спортшының дайындығының әртүрлі жағын интегралды жетілуін қамтиды.

Дайындық әдісін қолданған кезде сайыс өткізу шартын кеңінен таныту керек. Дайындық ресми сайыспен салыстырғанда күрделі және жеңілдетілген жағдайда өткізіледі. Мысал ретінде сайыс шартын күрделендіру мынаған әкеледі:

- таулы аймақта, ыстық климатта, жайсыз ауа райының жағдайында сайыс өткізу (қысқа қашықтықта қарсы қатты жел болғанда жүгіру, велосипед спорты);
- кіші көлемдегі алаңда көп ойыншы сайысқа қатысқан жағдайда жарыс өткізу;
- бірнеше қарсыласқа қарсы аз ғана үзіліспен күрес сериясын өткізу;
- үйренбеген технико-тактикалық схема қолданған қарсылас пен өткізілген сайыс апмппмистағы ойын немесе жекпе жек.

Дайындық шартын жеңілдету барысында мыналар қамтамасыз етіледі:

- циклдік түрде қысқа қашықтықтағы сайысты жоспарлау;
  - жекпе жекте күрестің ұзақтығын қысқарту;
  - күрделі координациялық түрде сайыс бағдарламасын жеңілдету;
  - жеңіл атлетикалық снаряд лақтыруда жеңіл снаряд қолдану;
  - волейбол сеткасының биіктігін қысқарту, баскетбол сақинасының биіктігін қысқарту.
- «гандикап» қолдану. Әлсіз ойыншыға белгілі бір жеңілдік беріледі. Ол басқа ойыншыларға қарағанда бұрын ойын бастап, берілген доп немесе шайбаны алады [4].

Осы спорттық жаттықтыру әдістерінің барлығы әртүрлі жиынтықта қолданылады. Әр әдіс стандартты емес, спорттық практиканың ерекшелігіне байланысты нақты талапқа бейімделеді. Әдісті таңдағанда қойылған міндетке, спортшының жас және жыныстық ерекшелігіне, біліктілігі мен дайындығына, жалпы дидактикалық принципке, арнайы спорттық жаттықтыру принципіне жауап бере алатындай болу керек.

Футболшының дайындығының процесін құруды талдауда сайыс қызметі жүктеменің жеке түрі болып бөлінді. Оның көптүрлілігі ағзаға ықпал етіп, ойында демалыс пен жұмыстың ара қатынасының тұрақтылығының болмауы жұмыстың басым бағытында қарастыру емес болып табылады.

Оқу жаттықтыру процесінің мазмұнын қарауда футболшылардың жаттықтыру процесін бақылау сайыс уақытында ай бойынша, наурыздан басталып қарашаға дейін жалғасады. Орындалған жатығулардың негізгі параметрлары тіркелді, жүктемені ұйымдастыру әдісі, айналысушылардың саны, алаң көлеміне байланысты. Алынған мәлімет негізінде көлем мен бағыт алынады. Жаттықтыру процесін талдаумен бірге спортшының дене шынықтыру дайындығының құрылымы мен деңгейінің динамикасы және команданың ресми ойындарда техника тактикалық әрекетінің тиімділігі бағаланады.

Ай сайынғы мезоцикл көлемінде жаттықтыру күндерінің саны 21 ден 25 аралығын құрайды, Ойындар әр аптаның соңында өткізілді. Жүктеме көлемі толқын тәрізді өзгеріп отырды. Екі жоғары деңгей басында ақпан айында және соңында қыркүйек айында сайыс кезінде көрінді. Жұмыстың ең төменгі көлемі сәуір-маусымда көрінді.

Жылдық циклында сайыс жүктемесінің ара қатынасын талдауда ойын маусымында сайыс жүктемесінің тұрақты динамикасына мән берілді. Жүктеме бағыты бойынша мынадай болып бөлінді [5].

Шыдамдылықты дамытуға бағытталған жұмыстар көп көлемді алады. Жылдамдық күш сапасын дамытуға мүмкіндік беретін жұмыс көлемі орташа 11% құрайды. Ойында футболшылардың қимыл әрекетіне ациклді қимылды орын алмастыру тән. Осында аэробты-гликолитикалық бағыттың жүктемесінің төмен көлемі көрінеді (4-5%), ол футболшының дайындығында арнайы емес жаттығуларды аз пайдаланумен байланысты.

Жүктеменің жаттықтыру құрылымы оны ұйымдастыру әдісімен байланысты. Футболшылардың жаттықтыру жұмыстарының негізгі формасы ауыспалы әдіс болып

табылады. Тең әдіс пен интервалды сериялық әдіс аз қолданылды. Сайыс уақытында жаттықтыруда қолданылған әдістің вариативтілігі болмады.

Осыған байланысты жоғары білікті футболшыларды дайындаудың әдісі мен құралының тең бөлінуіне байланысты [6].

Жаттықтыру мен сайыс жүктемесін бөлу спортшы дайындығының нәтижелілігін айқындайды.

Дайындықтың интегралды деңгейінің динамикасы жылдық циклда айқын көрініс табады. Дене шынықтыру дайындығының көрсеткіші мамыр айында тіркелді. Мамыр мен маусымда дайындық құрылымында жекелеген қимыл сапасын тең бөлу көрінді. Оған 110 жаттықтыру күні кетті (суммарлы жүктемеден 51,4% ).

Дайындық кезеңінің екінші жартысында дайындық деңгейінің төмендеуі байқалды.

Дайындық қызметінің параметрларының динамикасын талдау сайыстың екінгі айналымында техника тактикалық әрекеттің дәл орындалуының төмендегенін көрсетеді.

Осы негізде сайыс кезеңінде ойыншының екінші айналымда дене шынықтыру кондициясының төмендеуі туралы қорытынды жасауға болады.

Дайындық қызметінің техника тактикалық көрсеткіштерін футболшының дене шынықтыру дайындығының деңгейімен байланыстыра талдау мынадай қорытынды жасауға мүмкіндік береді:

- ойыншының дене шынықтыру деңгейінің динамикасы ойындағы ТТӘ саны мен сапасымен байланысты. Футболшының дене шынықтыру кондициясы жоғары болса сайыстағы техникалық әдістерін орындау көлемі де дәл болады,

- қателіктің көп пайызы ұзын қашықтыққа доп жағауды орындауда, (62%), қарсыласты айналып өтуде (61%), допты тартып алу (58%), допты алу (56%), баспен ойнау (63%) қақпаға соққы (51%) құрайды [7].

#### **Әдебиеттер:**

1. Тюленков, С. Ю. Теоретико - методические аспекты управления подготовки футболистов : учебное пособие / С. Ю. Тюленков. - Смоленск, 1997.- 116 с.

2. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В. П. Филин. - М. : ФиС, 1985. – 255 с.

3. Васильева, В. В. Физиология человека : учебник для техникумов ФК / под ред. В. В. Васильевой. - М. : ФиС, 1988. – 319 с.

4. Ионина, А. В. Влияние систематических занятий футболом на организм подростка // под ред. А. Н. Куршакова. - М. : ФиС, 1989. - 162 с.

5. Кирилова, А. А. Воспитание скорости бега у юных футболистов / А. А. Кирилова // Ежегодник «Футбол», 1989. - М. : ФиС, 1989.

6. Гриндлер, К. Физическая подготовка футболистов : пер. с нем. / Ю. М. Мадоры.-М. : ФиС, 1980.-С. 122-140

7. Бойченко, Б. Ф. Возрастная динамика физических качеств и технико -тактического мастерства / Б. Ф. Бойченко. - Киев. : ФиС, 1990. - 163 с.

ӘОЖ 796.325

**Балыков Б.А., Бердовлетова М.А., Ғадылжан Ж.Г.**

*М.Өтемисов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университет*

## **ЖЫЛДАМДЫҚ-КҮШТІЛІК ҚАСИЕТІ ТҮСІНІГІ ЖӘНЕ ОЛАРДЫҢ ТҮРІ**

Волейболшыға қажетті сапа кешенінде маңызды орынды күштік қасиет алады.

Жылдамдық-күштілік спортшының бұлшық ет күшінің арқасында сыртқы қарсылықты жеңу қабілеті болып табылады. Волейболшыға қолы мен аяғын шынықтыру өте маңызды болып табылады. Бірақ жаттығу кезінде біраз уақыт мойын бұлшық етін, жауырын, дене, арқа еттерін

жаттықтыруға көңіл бөлу керек. Волейболшы допқа алуға, доп соңынан секіруге заңды күшке ие болуы керек. Сонымен бірге жылдамдық, ептілік қасиеттерін де шыңдаулары керек[1].

Жасөспірім балалармен жаттығу кезінде үлкен қиындықтар туындайды. Жасөспірімдік кезең 12 мен 16 жас аралығында дене шынықтыру қабілетін дамытумен сипатталады. Сонымен бірге әртүрлі спорт түрлерімен айналысуға оң ықпал жасалады. Бұл уақытта жасөспірімдердің ағзасында нейроэндокринді қайтақұрылымдар спортты қосымда күйгелектік әкелетін, биологиялық процесстердің табиғи ағымын нашарлататын процесс болып қаралады.

Жасөспірімдерде қозғалысында ритм бұзылуы байқалады. Жиыныстық жетілу аяқталған кезде қозғалыс кординациясы реттеледі. Бұл нәтиже қозғалыстың орталық және перифериялық аппаратының функциясының жетілуі болып табылады. Жасөспірім балалар өздерінің қызбалығымен ерекшеленеді. Бұл жоғары қозғалыс белсендігі мен ретсіз қимылдар арқылы көрінеді. Әсіресе, эндокриндік без қызметі күшейеді. Гормондар зат алмасымға әсер етеді. Тұрақсыз эндокриндік фон, бұлшық ет қызметіне қарсы бағытталған реакция болып табылады. Балаларда 13-14 жаста қате реакция проценті артады, дифференцировка нашарлайды. Бұл онтогенездің осы кезеңдегі орталық жүйке жүйесінің қозуын байқатады.

Кординациялық қабілеттің жастық дамуын қарастыра отырып, 13-14 жаста оның деңгейі ересек адамдардың деңгейіне жететіндігін маңғаруға болады.

Жылдамдық-күштің аса қарқынмен дамыған уақыты кіші және жасөспірімдік шақ болып табылады. 8 бен 9 жас, 10 мен 11 және 14 пен 15 жас. 8—11 жас аралығында секіру, акробатикалық, гимнастикалық жаттығуларды пайдалану ұсынылады. 12—14 жаста ядро лақтыру, канатпен өрмелеу сияқты динамикалық жаттығуларды қолдануға болады. 15—16 жаста жаттығулар саны артады.

Бозбалалық жастың басында негізгі физиологиялық жүйе пісіп жетіледі, бірақ ағзада гормоналды қайта құрылымдар жүріп жатады. Бұл қайта құрылымдар жыныстық жетіліммен байланысты. Эндокриндік жүйе арасында өзара байланыстар жетіледі. Ол регуляторлық процесстерді реттеуді қамтып отырады. Барлық органдар мен жүйенің резервтік мүмкіндігі тез арада кеңейеді. Бұл процесс перифериялық органдардың функционалды мүмкіндігі дамуына байланысты, сонымен бірге, басқарудың орталық механизмінің жетілуі нәтижесінде жүзеге асады. 17 жасқа таман вегетативті қамту жүйесі дамыған деңгейге көтеріледі.

Жылдамдық-күштілік мүмкіндігі – қимыл барысында адамның әртүрлі көрініс беру кешені. Оның негізінде жылдамдық-күш түсінігі жатыр. Өзіндік жылдамдық-күш қабілетін анықтап, оны өзге де физикалық қабілеттермен байланыстырады. (жылдамдық-күштілік, ептілік, шыдамдылық).

Бұлшықет жылдамдық-күші адамның физикалық мүмкіндігінің сипаты ретінде сыртқы қарсылықты жеңе білу, бұлшық ет салмағының есебінен қарсы әсер ету болып табылады.

Бұлшық ет жылдамдық-күшін анықтайтын нәрсе бұлшық ет жұмысының режимі болып табылады. Қимыл әрекет орындаған уақытта бұлшық ет мынадай жылдамдық-күш көрсете алады:

- ұзындығын қысқартқан уақытта (миометрикалық режим, мысалы горизонтальды орындыққа жатып, штанга көтеру);
- ұзындықта (плиометрикалық режим, мысалы, штанганы иыққа немесе кеудеге көтере алып, отырып тұру);
- ұзындық бір қалыпта (изометрикалық режим, мысалы 4-5 секунд уақыт еңкейе отырып, қолға гантель ұстап тұру);
- ұзындықтың өзгеруі мен бұлшық еттің қатаюы (ауксотоникалық режим, мысалы сақинада күшпен көтерілу).

Алғашқы екі режим бұлшық еттің динамикалық жұмысына, үшіншісі статикалық, төртіншісі статодинамикалық жұмысқа тән. Бұл бұлшық еттің жұмыс режимдері «динамикалық күш» «статикалық күш» дегенді білдіреді. Күштің артуы бұлшық еттің жұмысының босаңсуы барысында, кейде изометриялық көрсеткіштерді баса отырып көрсетеді.

Кез келген режимде бұлшық ет күші баяу әрі тез көрінуі мүмкін. Бұл олардың жұмысының сипаты.

Әртүрлі қозғалыстағы күш қозғалыс жылдамдығына байланысты. Жылдамдық көбейген сайын күш артады.

Изометрикалық жағдайда жылдамдық нөлге тең. Байқалған күш плиометрикалық режимде күш көлемінен аз болып келеді. Бұлшық ет статикалық режимде күш жұмсайды. Жылдамдықтың артқына байланысты пайда болатын күш азаяды.

Баяу қимылда қозғалыс жылдамдығы нөлге тең болғанда күш көлемі изометрикалық жағдайда күш көрсеткішінің айырмашылығы болмайды.

Берілген режимге байланысты және бұлшық ет сипатына байланысты адамдың күш қабілеті екі түрге бөлінеді:

- 1) өзіндік күш, ол статикалық режим жағдайында және баяу қозғалыста көрінеді;
- 2) жылдамдық-күштілік, жылдам қозғалыста көрінеді.

Адамның өзіндік жылдамдық-күштілік қабілетін бұлшық еттің көп мөлшерде қуаттылық белгілі бір уақыт жұмысында, немесе үлкен салмақтағы затты қозғаған уақытта көрінеді. Кейінгі жағдайда жылдамдық белгілі бір мәнге ие емес. Осындай бұлшық ет күшінің жұмысы сипатына байланысты статикалық және баяу динамикалық болуы мүмкін.

Бастапқыда жас волейболшыда күштің байқалуы жылдамдық-күштілік дайындығына байланысты, оған барлық күштілік жаттығулар пайдалы болып табылады. Жас өскен сайын және біліктілігі артқан сайын күшті арттыратын жаттығулар азая береді. (күш тренажерында серіктеспен бірлескен жаттығу). Жоғары білікті ересек волейболшылар осындай жаттығуларды күштің жоғары деңгейінде болу үшін белгілі бір көлемде орындайды.

Жаттығуда барлық бұлшық ет топтарында күшті арттыруға тырысып қана қоймай, әртүрлі бұлшық ет топтарының күш көрсеткіштерінің дұрыс сәйкестігіне мән беріледі. Бұл қозғалыста көп күш көрсетуге, екіншіден спортшыны жарақаттан сақтауға бағытталған[2].

Физиологиялық зерттеулерде күш жылдамдық мәселесі айқындалып, күш қуатты дамыту үшін орташа жылдамдықтағы жаттығуларды орындау маңызды.

Жылдамдық-күштілік қабілетінің спецификалық түрлеріне күштілік шыдамдылықты және күштілік ептілікті жатқызамыз.

1. Жылдамдық-күштілік шыдамдылық– шаршауға қарсы тұру қабілеті, бұлшық ет қуатының орташа көлемін талап етеді. Жұмыс режиміне байланысты статикалық және динамикалық күштілік шыдамдылығы айқындалады. Динамикалық күш шыдамдылығы цикликалық және ацикликалық қызметке тән. Статикалық күш шыдамдылығы белгілі бір бағытта жұмыс күшін ұстап тұрумен байланысты. Мысалы, сакинада қолды ұстау, пистолеттен атқан кезде қолмен ұстауда статикалық шыдамдылық пайда болады. Жерде жатып салмағы адамның күштілік мүмкіндігінің 20-50 пайызын құрайтын штангамен денені бірнеше рет қолды жазып бұғу динамикалық шыдамдылыққа әсер етеді.

2. Жылдамдық-күштілік ептілігі бұлшық еттің жұмысының ауыспалы сипаты байқалған кезде көрінеді. (регби, күрес, допты хоккей). Оны «белгіленбеген жағдайда әртүрлі көлемде бұлшық ет күшін дәл реттеу мүмкіндігі» ретінде айқындауға болады.

Дене шынықтыру мен тәрбиелеуде адамның абсолюттік және қатыстық бұлшық ет күші айқындалады.

Абсолюттік жылдамдық-күштілік адамның күштілік потенциалын сипаттайды және көтерген жүктің берілген салмағы немесе уақыт шектеуінсіз изометрикалық режимде бұлшық ет күшінің көлемімен өлшенеді.

Қатыстық күші абсолюттік күштің өзіндік дене салмағына көлеміне қатысымен өлшенеді. 1 кг адам денесінің салмағына келетін күш көлемімен өлшенеді. Бұл көрсеткіш әртүрлі салмақтағы адамдардың күш дайындығының деңгейін салыстыру үшін керек[3].

Жылдамдық-күштілік қабілетінің пайда болуы мен дамуы көптеген факторларға байланысты:

1. Алдымен бұлшық еттің физиологиялық көлеміне ықпалына тән: ол көлемді болса бұлшық еттің дамуына көп күш жұмсалады. Бұлшық ет гипертрофиясында бұлшық ет талшықтарында миофибрилл салмағы мен көлемі артады. Саркоплазматикалық ақуыз концентрациясы артады. Бұлшық еттің сыртқы көлемі көп арта бермейді. Бұлшық ет талшықтарында миофибрилл көлемі артады. Тері май қабатының қалыңдығы төмендейді.

2. Адам күші бұлшық ет талшықтарының құрамына байланысты. «Баяу» және «тез» бұлшық ет талшықтарының айырмашылықтары бар. Алдымен аз бұлшық ет күшін үш есе кем жылдамдықпен дамиды. Талшықтардың екінші типі негізінен тез әрі қуатты қысқарады. Аз қайталанған қуатты жаттығу тез бұлшық ет талшықтарын жинақтайды. Сол уақытта аз салмақпен әрі көп қайталанған жаттығуларда «тез» әрі «баяу» талшықтар жинақталады. Әртүрлі бұлшық етте «баяу» әрі «тез» талшықтар үлесі әртүрлі болып келеді. Әртүрлі адамдарда әртүрлі болып келеді. Генетикалық көзқарас тұрғысынан күш жұмысына әртүрлі мүмкіндіктер иеленеді.

3. Адамның күш қуат көрсетуінде басты ролді бұлшық ет қуатының реттелуі алады. Бұлшық ет күшінің көлемі мынадай жағдайда байланысты:

- жұлын мононейтроннан бұлшық етке баратын эффекторлық импульсация жиілігінен;
- жекелеген қимыл бірліктерінің қайталану дәрежесіне;
- қимыл бірліктері жұмыстарына қосылатын тәртіпке.

Аталған факторлар ішкі бұлшық ет координациясын сипаттайды. Сонымен бірге, күш қабілетінің көрінуіне карама қарсы бағытқа қозғалыс жасайтын синергистер мен антагонистер бұлшық ет жұмысына келісімі де әсер етеді. (бұлшық ет координация).

4. Адамға ықпал ететін максималды күш қимылдың механикалық ерекшелігіне де байланысты. Оған бастапқы қалып, жауырын бұлшық ет көлемі, жауырын бұлшық етінің қозғалыстағы күшіне байланысты бұлшық ет күшінің өзгерісі, бұлшық ет функциясының өзгерісі, қысқару алдындағы бұлшықмет жағдайы ықпал етеді.

5. Күш мүмкіндігі жас пен жыныс ерекшелігіне, өмір режиміне, қимыл белсендігіне, сыртқы орта ықпалына байланысты. Абсолютті күш көрсетінің өсімі жасөспірімдер мен балаларда 13–14 және 16–18 жаста, қыздар мен бойжеткендерде 10–11 және 16–17 жаста қалыптасады. Жоғары қарқынмен өсетін дене мен аяқтың жиналатын үлкен бұлшық ет күштерінің көрсеткіштері. Осы күш көрсеткіштері айтарлықтай қарқынмен балаларда 9–11 және 16–17 жаста болады. Балаларда күш көрсеткіші барлық жаста қыздарға қарағанда жоғары болады. Күштің жеке даму қарқыны жыныстық жетілімнің нақты мерзіміне байланысты. Осының бәрін күш дайындығының әдістемесінде ескеріледі[4].

Бұлшық ет күшінің байқалуында белгілі тәуліктік периодика байқалады: оның көрсеткіші 15-16 сағат айырмашылығын көрсетеді. Қаңтар мен ақпанда бұлшық ет күші қыркүйек пен қазанға қарағанда баяу дамиды. Бұл күзде дәрумендерді көп пайдаланумен және ультрафиолет сәулесінің ықпалымен байланысты. Бұлшық ет қызметіне ең қолайлы уақыт +20 °С.

#### **Әдебиеттер:**

1. Научно-теоретический журнал Наука и спорт: современные тенденции А. И. Пьязин Группы упражнений для развития скоростно-силовых качеств, № 1, 2014. – 33 С.
2. Филин В.П. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов . -М.:ФиС, 1974.-27 с.
3. Журнал Физкультура и спорт. Л. С. Дворник, А.А. Хабаров, С. Ф. Евтушенко Использование отягощений на тренировках, № 3, 1999.
4. Голомазов, С.В. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 187 с.

УДК 796.332

**Кусбеков Ж.С.**

*Западно-Казахстанский государственный университет имени М.Утемисова*

## **ПОНЯТИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИХ МЕСТО В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

Для современного футбола такие физические качества как быстрота, выносливость, скоростно-силовые качества являются характерными. Не менее важно развитие и других физических качеств. От уровня развития физических качеств во многом зависит проявление других двигательных способностей, которые необходимы для достижения технического мастерства футболистов, технико-тактических действий во время соревнований. Без хорошей специальной физической подготовки в современном футболе, даже в юношеском и детском невозможно достичь высоких результатов.

Каким бы техничным и тактически грамотным не был футболист, он ни когда не добьется успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленности. Не добьется успеха и команда, в которой физическая подготовленность даже одного игрока не будет соответствовать современным стандартам футбола.

Во-первых, потому, что в каждом игровом эпизоде несколько футболистов одновременно решают определенную игровую задачу. Для этого они должны выполнять согласованные по скорости, пространству и игровым действиям перемещения. И если хотя бы у одного из них нет соответствующих функциональных возможностей, то решить задачу игрового эпизода не удастся. Например, игрок со слабыми физическими кондициями не успеет опередить соперника в борьбе за тактически выгодную позицию, или проиграет единоборство за мяч и т.д.

Во-вторых, потому, что в игре каждый футболист должен быстро и точно оценивать тактические ситуации, принимать точные решения и мгновенно реализовывать их. Тактическая эффективность футболистов, у которых не достаточно развита быстрота, реагирование на движущийся объект (соперник, партнер, мяч) или быстрота выбора, всегда будет низкой.

В-третьих, потому, что футбол становится все более атлетичной игрой, насыщенной активными парными и групповыми единоборствами. Выиграть борьбу за мяч, уйти от опасного столкновения, устоять на ногах после толчка соперника может только хорошо физически подготовленный футболист. Поэтому хорошая силовая подготовленность - неотъемлемое качество футбольного игрока.

В-четвертых, потому что в игре футболист выполняет до 100 рывков и ускорений преимущественно на отрезках от 5-20 метров. Опередить на столь короткой дистанции соперника может только игрок, обладающий хорошей взрывной силой и скоростными способностями. Высокий уровень этих качеств обеспечит выигрыш времени, и, следовательно - выигрыш пространства. Поэтому хорошая скоростно-силовая подготовленность - это так же неотъемлемое качество футбольного игрока.

В-пятых, футбольный матч длится от 91 до 99 минут (не считая перерыва). Мяч находится в игре от 56 до 64, и все это время выполняется работа, трудность которой для организма не сравнима с трудностью любого другого вида спорта. Сохранить высокую координацию движений в течение всего матча, уметь поддерживать высокую скорость рывков и ускорений с первой до последней минуты игры, не проигрывать силовые единоборства может только очень выносливый игрок. Поэтому отличная выносливость - тоже неотъемлемое качество футбольного игрока.

В игре футболист должен выполнять много движений с максимальной амплитудой: удары, подкаты, финты. Они будут эффективными только тогда, когда у игрока будет хорошая гибкость. Отметим также, что хорошая гибкость - это косвенное свидетельство того, что мышцы футболиста эластичны и находятся в отличном состоянии. Такое состояние мышц предохраняет их от травматизма. Поэтому хорошая гибкость - это тоже неотъемлемое качество футболиста.

В основе эффективного выполнения технических приемов лежат процессы внутри мышечной и межмышечной координации, или координационные способности. От них зависит обучаемость игроков, особенно юных, техники футбола. Не может быть профессионального футболиста без хорошо развитых координационных способностей.

Все эти качества, вместе взятые, и составляют физическую подготовленность футболистов. Поэтому повышение уровня физической подготовленности - одна из важнейших задач, которую пытаются решать на тренировочных занятиях футбольных команд.

Поэтому, знания тренера, о том, какие качества, в какой мере, и в какой период спортивной тренировки имеют наибольший рост или отставание необходимы в подготовки будущих спортсменов.

Специалисты, которые занимались вопросами подготовки в юношеском спорте указывали, что планирование спортивного совершенствования полностью зависят от наличия необходимой информации о течении тренировочного процесса.

Изучение специальной научно-методической литературы и опыта спортивной практики позволяют определить круг решенных и нерешенных проблем методики развития физических качеств и контроля за уровнем физической подготовленности.

В настоящее время наиболее полно изучены вопросы индивидуального развития физических качеств. Что касается динамики физической подготовленности группы игроков, то имеются средние групповые показатели команды в целом. Отсутствие средних групповых показателей физической подготовленности игроков в соревновательном макроцикле, снижает эффективность учебно-тренировочного процесса юных футболистов. Снижение эффективности учебно-тренировочного процесса сказывается на конечных результатах выступления в соревнованиях и росте спортивного мастерства.



Физические качества являются фундаментом, на котором строятся все остальные виды подготовки футболиста. В футболе физические качества не проявляются изолированно, а всегда в комплексе. Тем не менее, оптимальное развитие силы, быстроты, ловкости и выносливости требует отдельного подхода к воспитанию каждого качества. По мнению Адамбекова К.И. [1] в зависимости от того, какой тренировочный период, в этапе подготовки юных футболистов имеется в виду, должно уделяться больше внимания воспитанию того или иного качества.

Стремительное развитие спорта высших достижений определяет необходимость адекватного развития системы подготовки спортивного резерва, которая напрямую связана с эффективностью работы детских спортивных школ различных видов и типов. Футбол был и остаётся самым массовым видом спорта в нашей стране, но при этом по данным исследований продуктивность работы детских спортивных учреждений, занимающихся подготовкой футболистов высокой квалификации, остаётся весьма низкой. Подтверждением данному факту могут служить постоянные неудачи национальной и юношеской сборных команд страны в крупнейших международных соревнованиях по футболу, наблюдаемые в последние годы. Одна из причин сложившегося положения видится в том, что современные достижения спортивной науки не всегда находят должное отражение в практической работе детских тренеров. Другая кроется в необходимости поиска новых путей, оптимизации подготовки, обеспечиваемой не столько за счёт качественного изменения самой системы, сколько за счёт поиска её внутренних резервов[2,3].

Одним из таких резервов в системе подготовки юных футболистов видится в совершенствовании организации учебно-тренировочного процесса на основе учёта особенностей структуры двигательных способностей, психического и морфофункционального состояния спортсменов, уровня технико-тактического мастерства индивида. Командные спортивные игры, включая футбол, отличаются тем, что основной объём нагрузок, выполняемых в тренировочном процессе носят специализированный характер, а в качестве приоритетных средств подготовки используются групповые и командные упражнения игрового характера[4].

В таких условиях учёт индивидуальных возможностей спортсменов в рамках программирования тренировочного эффекта крайне затруднён, особое значение учёт индивидуальных особенностей юных спортсменов приобретает на этапе полового созревания, когда неадекватность тренировочных воздействий адаптационным возможностям организма может привести не к росту тренированности, а к перетренировке и как следствие, развитию патологических состояний и потере перспективных юношей для большого спорта.

Известно, что физическая подготовка - это длительный процесс, цель которого - достижение футболистами высокого уровня подготовленности. Этот уровень физической подготовленности должен соответствовать требованиям игры. Плотный игровой график и современные реалии в футболе требуют того что, для эффективной игровой деятельности футболист должен пробежать за игру в среднем 11 000 – 12 000 метров, и из них не менее 2 000 – 2 500 метров с максимальной мощностью, соответственно уровни развития всех видов выносливости и скоростно-силовых качеств должны позволять ему делать это в каждой игре.

В то же время наряду с указанными чертами общая физическая подготовка при специализации в том или ином виде спорта имеет и вполне определенные особенности, которые выражены тем больше, чем существеннее отличаются сравниваемые виды спорта своим требованиям к физическим способностям спортсмена [5].

Дело в том, что общая физическая подготовка строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия, выполняемые в состязаниях по данному виду спорта.

Отсюда видно, что содержание общей физической подготовки спортсмена существенно зависит от особенностей вида спорта, избранного для специализации. Иначе говоря, общая физическая подготовка специализируется применительно к специфике данного вида спорта.

Специальная физическая подготовка (СФП) служит для создания специального фундамента. Этому служат такие упражнения, которые соответствуют игре в футбол не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Эти упражнения также развивают ту группу мышц, которая наиболее необходима для игры задачи, решаемые в процессе физической подготовки многообразны, и конкретная формулировка каждой из них зависит от подготовленности и возраста футболистов, период подготовки и т. п.

В процессе специальной физической подготовки развиваются и совершенствуются те же двигательные качества, но для их совершенствования используются средства физического воспитания по структуре идентичные основному виду деятельности, ибо закономерности развития двигательной деятельности человека показывают, что совершенствование ее обусловлено не только морфологическими и биохимическими изменениями мышечной ткани и внутренних органов, но и последующим совершенствованием координации работы мышц и вегетативных функций.

В процессе специальной физической подготовки спортсмена необходимо использовать такие упражнения, при выполнении которых обеспечивалось бы соответствие двигательных координационных структур координационным особенностям основного соревновательного упражнения. Это соответствие присуще упражнениям, выполнение которых одновременно с развитием физических качеств совершенствует и спортивную технику - отвечает принципу сопряженного воздействия считают Г.А.Гилев, Т.М.Абсалямов, В.В.Белых [6]

Н.Г.Озолин [7] придает большое значение общей физической подготовке, как фундаменту для развития специальной физической подготовки. Рассматривая основные методические приемы для развития специальной физической подготовки, указывает на необходимость учета характерных особенностей вида спорта. Автор отмечает, что для этого большое значение имеет правильный подбор упражнений. Выполнение упражнений, не отвечающих требованиям избранного вида спорта, ведет к ошибочной специализации органов и систем, мешает спортивному росту занимающихся.

Спортсмену необходим специальный функциональный фундамент, приобретаемый работой, фундамент, органически связанный с тонкостями техники избранного вида спорта.

В футболе, при подготовке юных спортсменов их физической подготовке придают большое значение З.С.Сырышева и А.Ф.Рогачев [8]. Они считают, что достижение высоких спортивных результатов невозможно без всесторонней физической подготовки, на которой строится техническое и тактическое мастерство футболиста.

Всесторонняя физическая подготовка способствует совершенствованию как отдельных органов и систем, так и всего организма. Общая физическая подготовка предусматривает развитие основных физических качеств двигательной деятельности юного футболиста (силы, быстроты, ловкости и выносливости), специальная физическая подготовка – развитие специальных физических качеств футболиста (координация движений, быстроты двигательной реакции, прыгучести и др.). Однако, по их мнению, общая физическая подготовка должна отражать особенности спортивной специализации.

Современный этап подготовки юных спортсменов характеризуется глубоким научным подходом в ее организации. Действительно характер, объем физической нагрузки, решение поставленных задач тогда вызывает тренирующий эффект, когда при их использовании будут учитываться объективные и, в том числе, биологические закономерности. В частном случае - когда параметры тренировочной нагрузки будут соответствовать анатомо-физиологическим особенностям организма. Поэтому неслучайно внимание ученых было обращено на изучение динамики морфофункциональных показателей растущего организма.

#### **Литература:**

1. Адамбеков К.И. Методика воспитания выносливости у юных футболистов: Метод, рекомендации. - Алма-Ата, 1981. - 42 с.
2. Антипов А. В., Губа В. П., Тюленьков С. Ю. «Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе». М.: Советский спорт, 2008. - 152 с.
3. Кузнецов А. Футбол настольная книга детского тренера I этап (8-10 лет). М.: Олимпия, Человек. 2007. – 112 с.
4. Губа В., Стула А. Методология подготовки юных футболистов: учебно-методическое пособие. Спорт|Человек, 2015. - 185 с.
5. Селуянов В.М. Физическая подготовка футболистов / В.М.Селуянов, С.К.Сарсания, К.С.Сарсания. - М.: ТВТ Дивизион, 2004. - 192 с.
6. Гилев Г.А., Абсалямов Т.М., Беляев В.В. Принципы построения процесса специальной физической подготовки. - Теория и практика физической культуры, 8, 1981, с.13.
7. Озолин, Н.Г. Педагогическая альтернатива допингам в спорте / Озолин Николай Георгиевич; Спортинформ. - М.: Б. и., 1991. - 60 с.
8. Сырышева З.С., Рогачева А.Ф., Сидоренко Г.С. и др. Спортивная специализация 11-15 лет. - В кн.: Юный футболист. - М.: Физкультура и спорт, 1974, С. 47-75.

## **II СЕКЦИЯ**

### **ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ, СПОРТ ЖӘНЕ БАСТАПҚЫ ӘСКЕРИ ДАЙЫНДЫҚ БОЙЫНША МАМАНДАРДЫ ДАЯРЛАУДАҒЫ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ТӘСІЛДЕР / ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И НАЧАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКЕ**

УДК 796.01:612

**Грибан В.Г.**

*Днепропетровский государственный университет внутренних дел,  
г. Днепр, Украина*

**Мельников В.Л.**

*Западно-Казахстанский государственный университет им. М. Утемисова*

### **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПОЛИЦЕЙСКИХ**

Деятельность органов внутренних дел по обеспечению охраны общественного порядка, общественной безопасности и борьбы с преступностью носит разносторонний, многогранный характер. Она, в основном, не прогнозируема и не предсказуема. Зависит от порожденных экстремальных ситуаций, которые, как правило, характеризуются неопределенностью, сложностью принятия решения, острой конфликтностью, стрессовым состоянием и несут угрозу жизни и здоровью работника, требующих максимальной мобилизации резервных возможностей его организма [1].

По мнению [2] определяющим фактором личной безопасности сотрудника ОВД является профессиональная защищенность его личности, наряду с другими элементами (правовыми, организационными, кадровыми материально-техническими, экономическими, социальными, психологическими) предполагает высокую физическую подготовленность, то есть владение эффективными двигательными навыками и двигательными качествами.

На службу в полицию согласно статье 49 Закона Украины «О Национальной полиции» [3] могут быть приняты граждане Украины в возрасте от 18 лет, которые, помимо других требований, имеют соответствующие физические качества. Физическое состояние проверяется и при аттестации работников органов внутренних дел.

Полицейский должен владеть разнообразными физическими навыками и физическими качествами. Согласно ст.44 Закона Украины «О Национальной полиции Украины» полиция при выполнении полномочий, определенных этим Законом, может применять физическое воздействие. Под физическим воздействием следует понимать применение любой физической силы, а также специальных приемов борьбы (рукопашного боя), с целью прекращения противоправных действий правонарушителей, для обеспечения личной безопасности и/или безопасности других лиц, задержания лица, совершившего правонарушение, если применение других полицейских мероприятий не обеспечивает выполнения полицейским полномочий, возложенных на него законом.

Полицейский в отличие от спортсмена, который отлично владеет только характерными для определенного вида спорта двигательными навыками и физическими качествами, должен знать и умело владеть всеми приемами физического воздействия и иметь хорошо развитые все физические качества - силу, выносливость, быстроту, ловкость, гибкость. На протяжении всей службы он должен активно работать над поддержанием и совершенствованием их, ведь от этого часто зависит жизнь как лично его, так и других людей.

В основе повышения физической работоспособности человека лежит принцип взаимосвязи структуры и функции, при ведущей роли функции, которая базируется на соответствующей структуре и активно влияет на ее развитие [4]. Именно на этом основаны методы воздействия на физическое развитие организма человека через использование различных упражнений. Вопрос взаимосвязи между физиологическим состоянием человека и его физической активности освещены в работах В.В. Васильевой, А.Б. Гандельсмана, М.Я. Горкина, Н.В. Зимкина, М.Е. Маршака, Е.Б. Сологуб, В. П. Филина, В.Л. Мельникова и многих других.

Известный шведский физиолог Р. Хедман [5] сравнивает организм человека с работающей машиной, в частности с автомобилем. Двигателю автомобиля соответствуют миллионы микроскопических клеток мышц - миоцитов, а энергией для их функционирования является АТФ, образующегося в процессе обмена веществ. Благодаря обратным связям, которые осуществляются через сенсорные системы, центральная нервная система непрерывно оповещается о функциональном состоянии мышц и внутренних органов и на основе этого осуществляется взаимосвязь между этими системами [5].

Физическая деятельность человека базируется на определенных усвоенных двигательных навыках и физических качествах [6]. Степень проявления физических качеств зависит от возраста, пола, функционального состояния мышц (их возбудимости, сократимости, лабильности), характера нервной регуляции, уровня деятельности вегетативных систем. Для каждого физического качества существует свой сенситивный период, то есть наиболее благоприятный период жизни для эффективного ее развития.

Сила мышц - это максимальная их нагрузка, которое произвольно может развить человек. Она бывает абсолютной и относительной, колеблется в пределах 6-8 кг на 1 см<sup>2</sup> площади сечения мышцы в поперечном направлении его мышечных волокон. Максимальное проявление силы мышц имеет место в первый период зрелого возраста (23-25 лет у женщин и 26-30 лет у мужчин). Большая масса и сила мышц у мужчин по сравнению с женщинами, объясняется половыми различиями, а именно, соотношением гормонов андрогенов. У мужчин андрогены образуются в семенниках и надпочечниках, а у женщин - только в надпочечниках. При этом у женщин мышечная сила на 20% меньше, чем у мужчин одинакового возраста и массы, однако, если у женщин по каким-то причинам увеличивается образование андрогенов, то соответственно возрастает масса мышц и их сила.

Под влиянием длительных периодических физических нагрузок растет анатомический мускульный диаметр, то есть возникает рабочая гипертрофия мышц, которая может быть саркоплазматической и миофибриллярной. Динамические мышечные упражнения с относительно небольшой нагрузкой способствуют развитию саркоплазматической гипертрофии, когда увеличивается объем саркоплазмы и энергетических резервов, то есть содержание гликогена, креатинфосфата, миоглобина и др. Это обеспечивает увеличение выносливости, при этом сила растет незначительно.

Изометрические упражнения с использованием больших мышечных усилий (сверх 2/3 от их максимальной возможности) обеспечивают развитие миофибриллярной гипертрофии, когда увеличивается количество сократительных белков, что существенно повышает силу мышц.

В настоящее время специальная литература изобилует утверждениями о преимуществе тех или иных условий и режимов, обеспечивающих наибольший рабочий эффект силы мышц. Одни авторы утверждают, что наивысший уровень проявляемой силы отмечается при динамическом преодолевающем режиме, другие указывают, что большие величины силы соответствуют изометрической форме сокращения. Однако дискуссия о превосходстве ауксотонического или изометрического режимов неуместна и бесплодна, поскольку в этих условиях несопоставимы биомеханические условия проявления силы. Поэтому поиски универсального режима работы мышц для развития силы бесполезны, как и суждения о преимуществах того или иного режима без учета конкретного вида спортивной деятельности и соответствующего ей характера мышечной активности.

Реализация силовых качеств мышцы возможна также при условии межмышечной и внутримышечной координации. Так в случае быстрого и с большой силой сокращения мышцы напряжение в антагонистах должно быть минимальным или полностью отсутствовать. Поэтому сила человека, проявляемая при выполнении физических упражнений, в первую очередь зависит от формирования условных рефлексов, которые обеспечивают значительную

концентрацию процессов возбуждения и торможения обеспечивая высокий уровень координации мышц антагонистов.

Быстрота достигает максимума в 14-20 лет, в период с 22 лет до 50 лет снижается. Тренировка повышает скорость произвольных движений и сокращает продолжительность скрытого периода реакции.

Развитие выносливости происходит медленно преимущественно в период полового созревания. Максимальное проявление выносливости наблюдается у мужчин в 18-19 лет, у женщин - в 14-16 лет, в 25-29 лет выносливость стабилизируется, а после 30 и до 50 лет - резко падает. Физические упражнения повышают выносливость. Изменения, которые возникают в результате тренировки, имеют специфический характер. Так, с целью повышения общей выносливости применяют длительные нагрузки, а с целью формирования скоростной выносливости употребляют интенсивные краткосрочные нагрузки.

Снижение физических качеств организма человека в 30-50 лет носит обратимый, функциональный характер. Под действием физических упражнений удается в полном объеме восстановить физическую работоспособность и готовность к физическим нагрузкам различной мощности. Поэтому даже в возрасте старше 50 лет у людей, которые занимаются длительное время физическими упражнениями, физическая подготовленность находится на высоком уровне.

Поскольку физическая тренировка связано с высоким и систематическим напряжением функциональных возможностей организма, следует рассматривать тренировочный процесс во взаимосвязи с физиологией мышечной деятельности. Рассматривая физическую подготовку сотрудников полиции под этим углом зрения, позволяет разработать эффективную методику проведения занятий по специальной физической подготовке, сделать ее более эффективной.

Компонентами тренировочной нагрузки являются упражнения, осуществляющиеся с учетом их интенсивности, продолжительности, интервалов отдыха, характером отдыха в паузах между их выполнением и числом повторений. Следует отметить, что слишком большая мышечная активность приводит к истощению нервной системы, развитию нежелательных, а впоследствии патологических изменений в организме человека. Поэтому каждый человек, который занимается физическими упражнениями, должен помнить о постепенности наращивания нагрузок. Никогда нельзя слишком спешить в достижении высоких физических способностей. «Постепенность, последовательность и постепенность» - писал Н.М. Амосов [7].

Физические нагрузки, несмотря на общий характер правил тренировки, и двигательного совершенствования, для каждого человека должны быть индивидуальными. В связи с этим важную роль приобретает самоконтроль за состоянием организма и его реакциями на физические нагрузки.

Существуют субъективные и объективные методы самоконтроля. Субъективные методы - это самонаблюдения и контроль самочувствия, аппетита, сон, физическая и умственная работоспособность, настроение, адекватные реакции на бытовые и социальные факторы.

Лучший и одновременно достаточно точный показатель соответствия нагрузки физической подготовке человека - это его самочувствие. Однако самочувствие - понятие слишком широкое, поэтому необходимо рассмотреть именно те элементы, на которые следует обращать внимание. Первым ощущением человека, который раньше никогда не занимался физическими упражнениями или имел большой перерыв в занятиях, будет боль в мышцах. Такая боль - явление нормальное, занятия при этом следует продолжать. Через несколько дней боль сама по себе исчезнет, но это можно ускорить тепловыми водными процедурами (ванна, душ, парная баня) и массажем или самомассажем. Следует отметить, что когда нагрузка соответствует физической подготовке, то после тренировки имеет место такое ощущение, которое передается выражением «приятная усталость в мышцах». Подобное ощущение имеет место и после выполнения полезной физической работы.

Существует определенная зависимость между физическими нагрузками и сном. Известно такое правило - не следует заниматься физическими упражнениями перед сном, чтоб избежать бессонницы. Как правило, умеренные нагрузки ускоряют засыпания, углубляют сон, а чрезмерные, особенно, если они повторяются, имеют прямо противоположный эффект. Примерно такая же взаимосвязь между физическими нагрузками и аппетитом. Есть следует через 40-60 минут после тренировки, в это время аппетит повышается.

Когда выполнения физических упражнений не приносит удовольствия или имеет место значительное физическое перенапряжение, что приводит к ощущению дискомфорта,

раздражительности, вялости, нарушение сна, боли в голове и других негативных явлений, следует прекратить упражнения и обратиться к врачу.

К наиболее доступным объективным методам самоконтроля за физиологическим состоянием организма во время физических тренировок следует отнести определение динамики изменения частоты сердечных сокращений по показателям пульса, последствия выполнения ортостатической пробы и другие.

По частоте сердечных сокращений оценивают состояние сердечно-сосудистой системы и реакцию организма на физическую нагрузку. Контролируя нагрузки по показателям пульса, надо обратить внимание на качественные его характеристики – частота, наполнение и ритм. Наконец, важнейший показатель соответствия нагрузки состоянию человека и уровню ее тренированности – это скорость восстановления пульса после нагрузки. То есть возвращение частоты пульса до уровня, который был в состоянии покоя. По этому поводу разработаны специальные дозированные нагрузки. Например, 20 приседаний или 60 подпрыгиваний за 30 с. Благоприятной реакцией на такую нагрузку считается учащение пульса в пределах 50-70% по сравнению с исходным уровнем и восстановление его уровня в течение 2-3 минут.

Самоконтроль за функциональным состоянием системы дыхания можно осуществить, используя пробы Штанге и Генчи.

Показатели самоконтроля позволяют по динамике результатов физических упражнений своевременно выявлять слабую подготовку в отдельных видах упражнений и подготовленность в целом.

Физическую работоспособность человека определяют по пробе Мастера (степ-тест). Показателем работоспособности является также уровень максимального потребления кислорода (МПК). Он определяется на основе функциональной пробы PWC170. Есть и другие способы определения эффективности тренировочного процесса, более сложные с использованием современной компьютерной техники в стационарных условиях.

Таким образом, развитие двигательных качеств человека основывается на физиологических изменениях в его организме при выполнении физических упражнений. Знание таких изменений позволяет рационально планировать нагрузку с учетом особенностей развития утомления и восстановления работоспособности после выполнения упражнений различного характера и интенсивности, способствует поиску путей для мобилизации функциональных резервов организма курсанта (слушателя) и повышение его физической работоспособности. Эффективно построенный тренировочный процесс с использованием относительно простых методов оценки функционального состояния организма дает возможность сформировать надлежащие физические качества и повысить физическую работоспособность сотрудников органов внутренних дел. Используя знания законов физиологии можно найти более совершенные и эффективные средства развития организма, мобилизацию его резервных сил, расширение объема функциональных возможностей, что обеспечит высокий уровень физической подготовленности работника полиции.

### Литература:

1. Ануфрієв М.І., Венедиктов В.С., Негодченко О.В. та ін. Соціологічно-правові аспекти зміцнення службової дисципліни в органах внутрішніх справ України: Навч.-метод. посібник. – Д., 2000.
2. Папкин А.И. Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел. Тактика и психология безопасной деятельности. – М., 1996.
3. Закон України «Про Національну поліцію» № 580–VIII від 2 липня 2015 року.
4. Мельников В.Л. Физиологические основы физического воспитания и видов спорта – Уральск: Издательский центр и СМИ ЗКГУ им. М. Утемисова, 2012. – 189с.
5. Хедман Р. Спортивная физиология [перевод со шведского]. – М.: «Физкультура и спорт», 1980.-149 с.
6. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. – М., 1966.
7. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.

## **ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДЕНСАУЛЫҒЫ МЕН ПСИХИКАСЫНА ТИГІЗЕТІН ӘСЕРІ**

Жас ұрпақтың жан және тән саулығын сақтау, оны дамыту мәселесі негізгі міндеттердің бірі. Спортпен айналысатын жастардың санының артып, көпшіліктің спортқа бет бұруына байланысты спортшыларды даярлайтын мамандар мен дене тәрбиесі пәнінің мұғалімдерінің спорт психологиясын терең білуі керек. Бұл жас буынның денсаулығын сақтауға және жоғары білікті функционалды сауатты мамандарды даярлауға үлкен талаптар қояды.

Қазіргі уақытта салауатты қоғамды қалыптастыру маңызды сипатқа ие. Бүгінгі болашақ мұғалімді дайындауда олардың салауатты өмір сүру мен денсаулық, дене мәдениеттерін өздері игермей тұрып, балалардың дене тәрбиесін жүзеге асыру бойынша білімдерін қалыптастыру күрделі мәселе. Оларды білікті маман ретінде қалыптастыру мүмкін емес. Себебі әр болашақ маманның денсаулығы жеке байлық қана емес, ол сондай-ақ халқымыздың білім және экономикалық қуатының өсуі үшін де қажетті шарттарының бірі. Соның ішінде денсаулықтың басты шарты - мәдени орта, салауатты өмір салты.

Елбасы Н.Ә.Назарбаев өз сөзінде «Салауатты әрі гүлденген экономика құрмайынша, біз қуатты мемлекет пен қарулы күштер құра алмаймыз, демографиялық, экономикалық және әлеуметтік міндеттерді шеше алмаймыз, әрбір адамның жеке басының қадір-қасиеті мен әлауқатын арттыра алмаймыз», - деген еді [1, 2 б.].

Білім беру жүйесінің басты міндеттерінің бірі – дене тәрбиесі арқылы салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселесі. Соған байланысты көптеген құжаттар бар, мәселен: ҚР Президентінің 1998 жылғы 18 мамырдағы «Халық денсаулығы» атты мемлекеттік бағдарламасы, Қазақстан Республикасының үздіксіз білім беру жүйесінде «Салауаттану-денсаулықты сақтау» бағдарламалары. Бұл құжаттардағы негізгі мәселенің бірі – дене тәрбиесі арқылы салауатты өмір салтын қалыптастыру, жастар тәрбиесі. Сондықтан да болашақ мұғалімдерге қойылатын жаңаша талаптар мен өзгерістер туындап отыр. Бұған себеп қазіргі кезде жеке тұлғаның қоғамдық және әлеуметтік мәні дене тәрбиесі мұғалімінің назарынан тыс қалмауы қажет. Дене тәрбиесі сабағындағы сауықтыру, білімдік, тәрбиелік міндеттерімен қатар, педагог кәсіби жұмысын атқарып қоймай, оқушылардың рухани жеке тұлғасын қалыптастыруды жүзеге асыруы қажет.

Спорт психологиясының қазіргі уақыттағы негізгі міндеттері — спортшылардың спорттық жоғары нәтижелерге жетуіне жағдай жасау және сонымен қатар спортшы тұлғасын жан-жақты үйлесімді дамыту, оның жалпы және психологиялық мәдениетін көтеру болып табылады. Спорттық жарыстардың алдында спортсмендердің психикасын сол үрдіске бейімдеп жаттықтыру және бәсекелестік мәселесінен жеңімпаз ететіндей нұсқалармен қаруландыру. Жарыс барысында өзін-өзі билеп, басқара алатын дәрежеге машықтандыру. Психологияның басқа да көптеген бағыттары секілді спорт психологиясы ХХ ғасырдың 60-70-жылдарында жедел дамыды. Бастапқыда бұл саладағы негізгі зерттеулер спортшылардың қабілеттері мен мүмкіндіктерін, спорттық жаттығулардың нәтижелілігін арттыру амалдарын зерттеуге жұмылдырылды [2, 102 б.].

Зерттеулер спортшылардың арнаулы қабылдауларының, мысалы, уақытты сезіну, аралық қашықтықты сезіну, қас қағым сәттік оқиғаларды болжау, «допты сезіну», «суды сезіну» секілді қасиеттерінің қалыптасу жолдары мен әдістері анықталады. Бұған қоса байқағыштықты, елестетуді, стратегиялық және тактикалық ойлауды, топтық ойындарда үйлесімді өзара әрекеттестікті жақсарту әдістеріне назар аударылады. Бұл зерттеулер спортшылардың әр түрлі жастағы қабілеттерін және оларды арнайы іріктеу амалдарын анықтау, сондай-ақ жаттықтыру салаларында одан әрі тереңдетіледі [3, 221 б.]. Спорт психологиясының психикалық реттеу, жарыс барысында және жарыс жағдаятынан кейінгі ұстаным секілді бағыттары ерекше проблемалар болып табылады. Соңғы жылдардағы зерттеулерде спортшының өз жеңістеріне және жеңілістеріне көзқарасы мәселелеріне көп көңіл бөлінуде. Командалар құру, олардағы тұлғааралық қарым-қатынастар, олардың топтасқандығын және құндылық-бағдарлық бірлігін нығайту мәселелері, жаттықтырушымен немесе жаттықтырушылар ұжымымен,

жанкүйерлермен (олардың ішінде «спорт фанаттарымен») қарым-қатынас, командалар аралық қарым-қатынастар мәселелері әлеуметтік-психологиялық зерттеулердің өз алдына бір бағыты болып саралануда. Спорт психологиясының қазіргі уақыттағы негізгі міндеттері спортшылардың спорттық жоғары нәтижелерге жетуіне жағдай жасау ғана емес, сонымен қатар спортшы тұлғасын жан-жақты дамыту, оның жалпы және психологиялық мәдениетін көтеру болып табылады.

Адамдар көп жағдайда экономикалық жағдайларын жақсарту үшін дем алмастан, ой еңбегі мен дене еңбегін алмастырмай және уақытымен тынықтастан жұмыс жасайды. Сол себепті адамға түсетін жалпы қысым, стресс деңгейі артуда. Осыған орай дәрігерлер мен психологтар стресті азайту үшін саналы түрде фитнес, тренажер, суда жүзу секілді денелік жаттығулармен айналысу қажеттілігін айтып дабыл қағуда.

Зерттеулер адам қанындағы стресс гармоны - кортизонның спорттық жаттығулармен жүйелі айналысумен тікелей байланысты екендігін дәлелдеді. Денелік жаттығулармен бірнеше минут айналысу стресс табалдырығын едәуір төмендетіп, өмірдегі негативті жағдаяттарға адамның психикалық жұмсақтығын арттырады. Психотерапевтер мен неврологтар сонымен қатар көңіл-күй гармондарының деңгейіне денелік белсенділік үлкен ықпал ететіндігін айтады [4, 87 б.]. Сол себепті стресс, депрессияның алдын алу және онымен күрестің негізгі тәсілдерінің бірі жүйелі спортпен шұғылдану болып саналады.

Дене тәрбиесімен айналысуда психикалық процестерге де мән беру керек. Өйкені мұның екі жақты әсері бар. Психикалық процестер спорттық нәтижеге жетуге кері не оң әсер етсе, дене тәрбиесі және спортпен айналысу психикалық процестерге де өз ықпалын тигізеді. Мысалы, зейінді алатын болсақ, ол ішкі және сыртқы тітіркендіргіштерге бағытталады. Сырттай сақтық, әрекетке дайындық түрінде көрінеді. Ішкі зейін өз ойы, сезімдері, күйзелістері, қозғалыстарына бағыттталып, оның қалпы тереңдігі, жинақылығымен ерекшеленеді. Адамға бір мезгілде сыртқы және ішкі тітіркендіргіштерге ден қою қиын. Мысалы, қандай да бір денелік жаттығуды орындау ережелерін тындау және өз бетімен қозғалыстардың орындалуының дұрыстығын қадағалау өте қиын болады [5, 175 б.]. Сол себепті дене тәрбиесі сабақтарында зейіннің ерікті, еріксіз, үйреншікті сияқты типтерінің барлығын қолданған жөн. Егер сабақта үнемі оқушының ерікті зейіні басым болса уақыт өте келе оның сабаққа деген қызығушылығы төмендеп, одан ляззат ала алмайды. Еріксіз зейінді қадағаламай тұрып белсендіру оқушыларды нақты оқу тапсырмаларын орындаудан гөрі жиі көңіл көтеруге итермелеп, білім беру мен тәрбие міндеттерін шешу мүмкін болмай қалады. Осыған байланысты зейіннің негізгі екі түрі – ерікті және еріксіз зейіннің кезектесіп жұмыс жасауын қамтамасыз ету керек.

Қабылдаудың да орны ерекше. Қабылдаудың көлемі және формасы, бақылаушының қабылданатын заттан қашықтығы, кеңістікті, қозғалысты, уақытты қабылдаудың тағы да басқа түрлері бар. Солардың ішінен дене тәрбиесі үшін маңыздылары қабылдаудың қашықтығы мен тереңдігі. Қабылдаудың тереңдігі мен қашықтығы көздік өлшем функциясына байланысты. Мұнда екі жағдай мүмкін: егер нысанаға дейінгі қашықтық 6 метрден аспаса тереңдік пен қашықтық конвергенция жолы арқылы (көздің көру өсінің шоғырланатын нысана туралы мәліметі); егер нысана 6 метрден алыс болса көздің ерекше бейімделуі – аккомодация жүреді.

Көздің өлшеуінің көмегімен көптеген баллистикалық қозғалыстардың дәлдігі анықталады. Көздік өлшем туристік жорықтар мен жаңа жерде бағдар табуда ерекше роль атқарады. Балалармен жұмыс жасауда дене тәрбиесінің мұғалімі қабылдаудың кейбір шарттары кеңістікті қабылдауға әсер ететіндігін ескеруі қажет. Мысалы, аспан фонындағы үй және жарқырауық заттар орман немесе таудың фонындағымен салыстырғанда жақын көрінеді. Тереңдікті қабылдау әрқашанда шынайы қашықтықпен салыстырғанда асыра бағалаумен байланысты екендігін ескерген жөн. Бұл әдетте балаларды сүңгуге, трамплин немесе биіктіктен секіруге үйреткенде қосымша қиындықтар туғызады. Бағытты қабылдау кеңістікті қабылдаудың бір түрі болып саналады. Оның көмегімен адам кеңістіктегі заттар өзімен салыстырғанда қай жерде орналасқандығын біле алады. Бұл қабылдау көру және есту түйсіктері арқылы жүзеге асады. Бұл қабілеттерді дене тәрбиесі сабақтарында міндетті түрде есте сақтап, дамытуға мән берген дұрыс. Қозғалысты қабылдау адам санасында түрлі нысаналар мен бақылаушының өзінің белгілі уақытта және кеңістіктегі өзгерістерін бейнелейді. Дене тәрбиесі үшін қабылдаудың бұл түрінің маңызы зор. Өйткені денелік жаттығулар бейнесі жеке қалыптардан ғана емес, сонымен қатар олардың уақытта және кеңістіктегі өзгерістерінен жасалады. Сыртқы нысаналардың қозғалысы көздің тор қабығының перифериясынан бастап



фиксацияланып, көздің рефлекторлық бұрылуына жағдай жасайды. Осылайша нысана бейнесі орталық көру алқабына келіп, нысана анықталып, танылады. Адам нысаналардың орын ауыстыруы туралы мәліметті көру арқылы екі түрлі тәсілмен алады: тікелей қабылдау (фиксацияланған көру, көздің тор қабығы бойынша бейненің ауысуы кезінде және ауысуды көздің қозғалысы арқылы бақылауы негізінде) және ой қорытындысы негізінде (нысананың орналасуын уақыттық екі интервалда салыстыру арқылы). Денесінің қозғалысын қабылдау бұлшықет-қозғалыстық, вестибулярлық және тактильдік сезінумен байланысты. Сіңірлерде орналасқан рецепторлар бұлшықеттегі қысым мен жүзеге асырылушы күш туралы сигналдар береді. Бұлшықет рецепторлары бұлшықеттегі тонус туралы сигнал береді. Буындар сөмкесіндегі рецепторлар дене бөліктерінің кеңістіктегі қозғалысы туралы ақпарат береді. Айналу, бұрылу, еңкею, қозғалыстың жылдамдауы мен бәсеңдеуі сезімдерін вестибулярлық аппарат басқарады. Сипап сезу түйсіктері адамның қандай да бір нысанаға жеткендігін немесе зат үстіндегі қозғалысын білдіреді. Көру, қозғалыс, вестибулярлық, есту, тактильдік түйсіктердің синтезі (бірнеше модальдық қабылдау) адамға қозғалыс формасын, амплитудасын, бағытын, ұзақтығын, жылдамдығын және сипатын білдіреді.

Уақытты қабылдау да – соматикалық жаттығулардың интеграцияланған бейнесінің құрамды бөліктерінің бірі. Сондықтан оның дене мәдениеті үшін мәні өте зор. Уақытты қабылдауда адамның өмір сүру барысында жинақтаған тәжірибесінің алатын орны зор. Мысалы, өтілген жолды немесе жасалған іс көлемін алынатын мәліметтермен салыстыратын болсақ, қандай да бір жұмыстың ұзақтығын анықтау оңайға түседі. Спортта спортсменнің қашықтыққа жұмысының интенсивтілігін анықтау және нәтижелерді болжау үшін жарысқа басқа да қатысушылардың осы қашықтықты өтуі туралы мәліметтері пайдаланылады [6, 95 б.].

Ойлау үдерісінің жүру барысы мен дене қозғалысының арасында қатынас бары белгілі. Адам неғұрлым жай қимыл-қозғалыс жасаған сайын оның ойлау процесі де баяулайды. Мұны кейбір діндерде және иогада жиі қолданады. Сонымен қатар қимыл-қозғалыстың және ойдың баяулауы ағзадағы қан айналымының баяулауына алып келіп, бұл жаттығуларды уақытылы және орынды қолданған жағдайда адам ағзасына пайдалы әсерін тигізеді.

Жаттығулар барысында оқушылардың шығармашылық ойлауын дамытудың маңызы зор. Шығармашылық ойлау денелік қозғалыстағы қандай да бір қиындыққа кезігуден басталып, соның салдарынан мәселелік жағдаяттар туындайды. Мұғалімнің арнайы ұйымдастырған мәселелік жағдаятының мақсаты - ойлау іс-әрекетіндегі шығармашылық бастауды анықтайтын оқушының бойында танымдық іс-әрекетті ояту болып саналады [7, 157 б.].

Жаттығулармен айналысуда тері рецепторлары мен вестибулярлық аппараттан, проприорецепторлардан ми қыртыстарына келетін сигналдарды есте сақтап, қайта жаңғыртып отыратын қозғалыс, тактильдік және вестибулярлық естің орны ерекше. Бұл ес түрлерін адам денелік жаттығулар орындау және ұмыту үшін қолданады. Түрлі қозғалыстарды (олардың параметрлерін) түрліше беріктік деңгейінде үйренеді. Қандай да бір әрекетті орындау үшін қажетті бұлшықет қозғалысының нәтижесінде пайда болатын сезімдер қиын сақталса, кеңістіктік параметрлер жеңіл, қозғалыстардың уақыттық параметрлері одан да жеңіл сақталады. Есте сақтаудың беріктік деңгейінің сәйкестігі бұл параметрлер бойынша 7:2:1 болады. Қимыл-қозғалыстардың параметрлерін есте сақтау жас ерекшелік кезеңдеріне де байланысты екендігі белгілі. Мысалы, 1-3 сыныптардың оқушылары қимыл-қозғалыстарды есте сақтау үшін ұзақ уақыт жұмсайды. Жеткіншектермен салыстырғанда олар бұлшықеттік қысым деңгейін үйренуге 50%, қимыл-қозғалыс амплитудасын есте сақтауға 25%, қимыл-қозғалыстардың уақыттық сәйкестігін меңгеруге 11% ұзақ уақыт жояды.

Жарыстардан немесе спорттық жаттығулардың орындалуынан кейін есінде қалған жағымды не жағымсыз сезім, эмоциялар болашақта сол жаттығуды қаншалықты дәрежеде орындауына әсер етіп жатады. Эмоциялық ес – бұл эмоционалдық күйзелістерді есте сақтау болып саналады. Яғни, есте сақталған сезімдер не әрекетке итермелейтін, не оны тоқтататын сигналдар ретінде көрінеді. Жағымсыз эмоционалдық естеліктер оқушының бойында денелік жаттығулар орындауда сенімсіздік тудырады. Кейде тіпті кейбір жаттығуларды немесе тапсырмаларды орындау мүмкін болмай қалады.

Спортсмен бір нәрсені қатты уайымдап, ұзақ уақыт бойы мазасызданып, үрейленіп жүретін болса уақыт өте келе оның ағзасында өзгерістер болып, қан қысымы, жүрек ауруы, асқазан жарасы секілді аурулар пайда болуы мүмкін. Кей жағдайларда жан не тән жарақатын алған спортсмендердің қол жеткізген жоғары нәтижелеріне қарамастан үлкен спортты тастап кетіп жатырған жағдайлары да болады.

Оң эмоционалдық жағдайлар оқушыны әрекетке итермелеп, оған сенімділік береді [8, 254 б]. Бұл өз кезегінде адамның жақсы спорттық нәтижелерге жетуіне түрткі болады. Сол себепті мұғалім не жаттықтырушы дене тәрбиесімен, спортпен айналысуында баланың темпераменті, психологиясының ерекшеліктерін ескере отырып жұмыс жасауы және психикалық жарақат алмауын қадағалауы тиіс.

Жаттығу кезінде ойын және күшке бағытталған құралдарды көп пайдалану психикалық қалыпқа тиімді оң ықпалын тигізіп, үрейленушілік пен агрессивтілік деңгейін реттейді.

Бокспен айналысатын адамдардың біраз уақыт жаттығуларынан кейін агрессивтілік деңгейі артады. Бұл бокспен ұзақ уақыт айналысудың нәтижесі жағымсыз мінез-құлыққа әкелуі мүмкіндігін көрсетеді. Дегенмен, мұндай агрессивті спорт түрлеріне мінез-құлықта сылбырлық басым, әлжуаз және өте жуас балаларды беру арқылы олардың өздеріне деген сенімділіктерін арттыруға, қимыл және ой әрекеттерін белсендіруге болады деп саналады.

Оң өзгерістер негізінен баскетбол, волейбол, атлетикалық гимнастика сияқты ойындық спорт түрлеріне қатысушылардан анық байқалады. Бұл спортпен айналысушылардан олардың психикалық қысымдарының азайып, әлеуметтік маңызды іс-әрекет түрлеріне оң қарым-қатынастың қалыптасқандығын байқауға болады. Ал асоциалды мінез-құлық мен құқық бұзушылыққа бейім балаларды агрессивті спорт түрлеріне бермеген жөн.

Туғаннан агрессивтілігі анық байқалатын адамдардың өздері ойындық спорт түрлерімен айналысқанның өзінде, олар өз күш-қуатын артып, қарсыластарына денелік немесе вербальдық агрессия көрсететін кездері де болады.

Қыз балалардың жаттығуларды орындауы мен оларға түсетін денелік және психикалық қысымды үнемі қатаң қадағалауда ұстау керек. Өйткені қыз баланың анатомиялық-физиологиялық және психологиялық ерекшеліктерін ескермей, жаттықтыру әдістемесін сауатты құрастырмау олардың денсаулығының бұзылуына алып келеді. Уақыт өте келе бұл қыз балалар болашақта ана болу, төсек қатынасынан ляззат алу мүмкіндігінен айырылып, дене бітімінде де үлкен теріс өзгерістерге ұшырауы әбден мүмкін. Бұл ұлт болашағына да қауіп туғызады.

#### Әдебиеттер:

1. Егеменді Қазақстан. 2015ж. №2. - 6 б.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М., 1996. - 310 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физ. культуры. - М., 1991. - 345 с.
4. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. - Краснодар, 1995. - 285 с.
5. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М., 1993. - 267 б.
6. Крутецкий В.А. Психология обучения и воспитания школьников. - М., 2006. - 384 с.
7. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М., 1997. - 452 с.
8. Ганюшкин А.Д. Задачи, формы и методы совместной работы психолога и тренера. - Смоленск, 1999. - 342 б.

## **СПОРТТЫҚ ҚЫЗМЕТТЕГІ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕР**

Спорт педагогикасының ерекшеліктері мен оның адам тәрбиесіндегі іргелі білімдермен байланысы туралы сұрақтың қойылуы заңды. Педагогика — әлеуметтік жағынан тәрбиелеу мақсатындағы адамдарға әсер етудің ғылыми және практикалық білімдерінің аясы. Ол тәрбиенің мәнін, мақсатын, міндеттері мен заңдылықтарын, оның қоғамдағы, тұлға дамуындағы, тұрғындарды оқыту мен білім беру үрдісіндегі ролін анықтайды. Іргелі жалпыпедагогикалық білімдер қатарына тарих педагогикасы, дидактика, тәрбие теориясы, мектептану және жекелеген әдістемелер енеді. Педагогикалық зерттеулер біріші рет философиялық жүйенің құрамдас бөлігі ретінде Ежелгі Грекияда пайда болды (б.э.д. 5ғ.ғ.). Бұдан кейін прогрессивті педагогикалық білімдер буржуазиялық қоғам құрылуы кезінде көріне бастады [1,3]. Педагогикалық дамудың заманауи сатысы жалпы әлемдік өркениеттің құрылуымен байланысты. Олай болса, спорт педагогикасы – жалпы педагогиканың бір бұтағы. Оның негіздері мен қайнар көздері төрт түрлі жалпы және нақты ғылымдар тоғысынан табылады:

- 1) жалпы пәндер (тарих, философия, логика, әлеуметтану, әдеп, праксеология);
- 2) психо-педагогикалық пәндер: (психология, педагогика, акмеология);
- 3) медицина-биологиялық пәндер (анатомия, физиология, биология, генетика);
- 4) дене тәрбиесінің, спорттық жаттығулар мен дене мәдениетін сауықтырудың теориясы мен әдістемесі.

Дене тәрбиесі саласындағы білікті мамандардың кәсіби-педагогикалық тұрғыдан және студенттердің психологиялық дайындығын және адамгершілік тәрбиесін, үйрену, білім алу, дамыту үдерісін бақылау және оның категорияларының ерекшеліктері болып табылады.

Спорт педагогикасындағы әлеуметтену ретінде - спорт сабақтары барысында адамның қоғамдық маңызы бар нормаларды, құндылықтар мен білімдерді игеру үрдісі түсініледі. Белгілі бір спорттық пәндер арқылы қоғамның толық құқылы мүшесін қалыптастыру – бұл мемлекеттің әлеуметтік-экономикалық құрылымына және көптеген жоспарсыз факторлар әсеріне тәуелді қиын басқарылатын, қарама-қайшы үрдіс. Әлеуметтенудің негізінде субъектінің әлеуметтік азаттығы идеясы жатыр.

Кезенді-сатылы мінез тудыратын түрлі спорттық пәндерді оқыту барысында студент бойында интеллектуальды, психомоторлы, эмоциональды-ерікті, соматикалық өрісінің дамуы жүзеге асады, жағымды сапалы мінез қалыптасады, жеке психологиялық дайындығының деңгейі артады. Спорттық жарыстардың ұйымдастырылуына қатысу және төрелік ету студенттің спорт педагогикасында өзін-өзі жетілдіруге құлшынысын тудырады. Мысалы: дене күші мен сұлулығын дамыту, ауыр дене жүктемелеріне төзу мен көтеруге үйрену, қарсыласпен жекпе-жекте өзін жеңіске деген сенімділікке тәрбиелеу және т.б.. Осылайша, оқу бағдарламасы мазмұнын меңгеруге деген студенттің болымды белсенді қарым-қатынасын құрудағы педагогикалық тапсырма негіздеріне келесі қағидалар жатады:

- адам денесінің сұлулығына ұмтылу;
- дененің жұмыс қабілеттілігі мен шыдамдылығын арттыру;
- өзіне деген, өзінің интеллектуальды, психомоторлы және эмоциональды-ерікті мүмкіндіктеріне деген сенімін қалыптастыру;
- жоғары адамгершілік мәдениеті негіздеріне ие болу.

Бұл мәселені болашақта нақты практикалық тәжірибелер мен ғылыми жинақтарды қолдана отырып шешу керек.

Спорт педагогикасы мазмұндық және ұйымдасқан тәртіп жаттықтырушылардың тәрбие жұмысының мақсатты, мазмұнды, өзара толықтыратын әсерлерін, мамандарды гармониялық және үздіксіз дамыту мақсатында құрылатын біркелкі іс-шаралар кешенін, олардың кәсіби-педагогикалық дайындығы мен жалпы мәдениетін анықтайды.

Тәрбие жұмысы жүйесі қоғам менталитеті мен өмір шарттарына, сонымен қатар жоғары білімнің өзекті жағдайына тәуелді. Ол спорт түрлері және спорттық ұжым бойынша жаттықтырушы тәрбиесінің адамгершілік, құқықтық және эстетикалық негіздерін құрайды. Тәрбие жұмысының негізгі бағыттары үйлесімді түрлі бағыттар мен формаларда жүзеге асырылады (*1-кесте*).

# *1-кесте*

*Спорт жаттықтырушысының тәрбие жұмысының негізгі бағыттары*

| Жұмыстың негізгі бағыттары         | Жұмыс формасы                                                                                                           |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зердені тәрбиелеу саласында        | Классикалық шығармаларды оқу, эвристикалық әңгімелесу, интеллектуальды ойындар, компьютерлік білім, шет тілдерін үйрену |
| Адамгершілікке тәрбиелеу саласында | Этикалық білім беру; қоғамдық пайдалы істер орындау                                                                     |
| Әскери-патриоттық тәрбие саласында | Отан тарихымен таныстыру, Қарулы Күштеріне дайындық пен қызмет ету                                                      |
| Эстетикалық тәрбие саласында       | Эстетикалық түсінік пен талғамды дамыту (театр, көркем сурет көрмелері, музейлер)                                       |
| Дене тәрбиесі саласында            | Жүйелі дене жаттығулары мен шынықтыру                                                                                   |

Алайда тәжірибеде көріп жүргеніміздей ЖОО-дағы көптеген жаттықтырушылар спорттық жаттығудың әдістемесі мен дене тәрбиесінің теориясын меңгере отырып, оны үздіксіз тәрбие барысында қолдануға қиналады. Мұның бір себебі спорттық тәрбие теориясы мәселелерінің жеткілікті өңделмеуі, соның салдарынан спортшыларды тәрбиелеу жұмысында қателіктерге жол беріліп отыр.

Жаттықтырушының спорттық-педагогикалық әрекетінің мәні спорттық және тәрбие саласындағы мәселелерді бірлікте қарастыра отырып шешуден тұрады: білмедің – үйреніп алдың, жасай алмадың – жасадың, білмедің – білдің, түсінбедің – түсіндің, сенбедің – сендің және т.б..

Жаттықтырушының спорттық-педагогикалық қызметі келесі ерекшеліктер қатарымен шартталған:

*Бірінші ерекшелік* — жаттықтырушының жоғары адамгершілікті-өміртанымдық қасиеті болуы керек.

*Екінші ерекшелік* — моральдық және құқықтық жауапкершілік негізінде мінез-құлықты қатаң регламенттеу. Сонымен қатар практика көрсеткеніндей «жаттықтырушы - спортсмен» қатынасының айрықша тактпен (ырғақпен), сақтықпен, сенімді түрде, тәрбиеші мен тәрбиеленушінің арасындағы туыстық деуге болатын, басқа қырлары да айқын көрінеді. Бұл әсіресе жарақаттану немесе тіпті мертігу қаупі басым жоғарғы жетістіктер спортында көрініс береді.

*Үшінші ерекшелік* — жаттықтырушы еңбегінің көп түрлілігі. Балалар және жасөспірімдер контингентімен жемісті еңбек ететін жаттықтырушылар бар, басқалары – спорт шеберлерін ерекше шеберлікпен даярлайды, үшіншілері – спортшыларды (командаларды) халықаралық кластар мен рекордтардың жоғарғы нәтижелеріне дейін жеткізуге қабілетті болып келеді. Осыған спорттың әр алуан түрлерін де қосу қажет. Бүгінгі таңда спорттық разрядтар мен атақтар берілетін (қорғалатын) спорттық пәндер өте көп.

Әралуан спорт түріндегі, мысалы шахматтағы және бокстегі спорттық-педагогикалық үрдістердің сапасында айырмашылық бар және жаттықтырушы еңбегінің ерекшелігіне өзіндік белгісін жүктейтіні анық.

*Төртінші ерекшелік* — спортпен ерікті түрде айналысу. Ол спортшы мен жаттықтырушы арасындағы өзара қарым-қатынас сипатын анықтайды.

Жаттықтырушымен арада байланыстың, сенім мен сыйластықтың болмауы болашағы зор спортшының спорттан кетуінің бір себебі болуы мүмкін. Жоғарғы дене салмақтары, шектен тыс эмоциональды-ерікті ширығу, денсаулықты жою қаупі, отбасындағы жағымсыз қарым-қатынастар – осылардың бәрі жоғары спортта қосақтаса жүретін факторлар. Осылар спортшылардың спорттық сабақтан да қол үзуілеріне де себепші болып жатады. Бұл жағдайлардың көпшілігі жаттықтырушыға байланысты.

*Бесінші ерекшелік*—жарыс сәтіндегі қатынас тәсілдері.

Спортық жарыстар адам қызметінің экстремальды және жоғарғы экстремальды түріне жатады. Жаттықтыруларда, спорттық жиындар кезінде және бос уақыттарында жаттықтырушылар спортшылармен қарым-қатынаста қиындықтарға тап болмайды. Қиындықтар жауапты старттар кезеңдерінде пайда болады, өйткені бұл сәттерде спортшылармен қатар жаттықтырушылар да жүйке-психикасының ширығуына, психологиялық стресс жағдайына ұшырайды. Жаттықтырушыдан үлкен шыдам, ұстамдылық және жеке спортшылар мен бүкіл командаға деген такт (сыпайлық, әдептілік) талап етіледі. Жарыс кезіндегі жаттықтырушының мінез-құлығы спортшылардың моральды-өжеттілік рухына және нәтижелеріне аса зор ықпал етеді.

*Алтыншы ерекшелік* — жоғары деңгейлі дене сапасы мен техникалық шеберлік. Беделділік, ықыластылық, жоғары қарым-қатынас қабілеті, үйретушілермен спорттық шеберлік «сырларын» талқылау барысындағы сенімділік көбінесе жаттықтырушының жас шамасына қарамастан өз дене мүмкіндіктерін және теориялық білімін үнемі жетілдіріп отыруына байланысты болмақ. Бұл қиындау бірақ спорттық-педагогика қызметінің табысты болуы үшін аса қажет шарт.

*Жетінші ерекшелік* — спорттық ұжыммен жұмыстағы кезең (уақыт) факторы. Қандай да бір спорт түрімен айналысу негізінде адамдардың бірігуі үнемі болатын жағдай емес. Бірігу кезеңдері кең ауқымды шамаларда (оқу-жаттықтыру жиыны – айынан, құрама командаға дейінгі бірнеше жыл) түрленуі мүмкін. Аталмыш спорттық ұжымның мүшелері бір мезгілде басқа да ұжымдардың мүшелері (қызмет, оқу, жұмыс орны және т.б.) болып табылады. Бұл факторлар спорт ұжымын жасақтау және оларға жетекшілік жасауда жаттықтырушының жұмысын күрделендіреді.

*Сегізінші ерекшелік* — жаттықтырушының ақыл-ой, шығармашылық, эмоциональды-ерікті, денеенбегінің негізгі құрылымдарының жоғары меншікті салмағы.

Жоғары білікті оқытушының (жаттықтырушының) практикалық қызметінің ерекшелігі оның спорттық-педагогикалық шеберлік талаптарын анықтайды. Спорттық-педагогикалық шеберлік жоғары дамыған педагогикалық ойлау, кәсіби-педагогикалық білім, спорттық дағды, білік пен эмоциональды-ерікті сапалар синтезі ретінде анықталады – осының бәрі тұлғаның жоғары моральды қасиеттерімен бірлікте жаттықтырушының оқу-тәрбие міндеттерін сапалы жүргізіп және нәтижелі шешуіне мүмкіндік береді [2].

Жаттықтырушының педагогикалық шеберлігінің күрделі құрылымы өзара байланысты және өзара келісілген құрамдардан тұрады. Оларға:

- жоғары адамгершілік;
- ой-өрістің кеңдігі, жоғары жалпы мәдени деңгей, эрудиция (білгірлік);
- спорт теориясы мен практикасы мәселелерін терең білу;
- спорттық-педагогикалық үрдісті жоспарлай және оларды басқара білу;
- арнайы білімді берудегі шеберлік – жаттықтырушының педагогикалық мақсатқа лайықты ұйымдастырылған мінез-құлығы; мадақтау және мәжбүрлеу техникасын меңгеруі; басқаларға спорттық ұжым арқылы ықпал ету; өзін-өзі (дауысын, ым-ишараны, эмоцияны (көңіл-күйін, сезім әрекетін)) меңгеру;
- педагогикалық такт, тәрбиеленушілерге (үйренушілерге) деген кішіпейілділік, жағымды мінез-құлық мәнері және спортсендермен қарым-қатынастағы сенімділік;
- жігерлі ойлау, педагогикалық жағдаят мәнін қамти білу және қажетті әрекеттер туралы тез шешім қабылдау;
- әңгімелесушіні тыңдай білу қабілеті, тәрбиеленушіні түсіну, оның өмірлік мүмкіндіктерін (перспективаларын) белгілеу;
- жоғары ұйымдастырушылық қасиет пен алдыңғы қатарға ұмтылу;
- нағыз ізгілікке негізделген жоғары талап қоюшылық жатады.

Тәрбие үрдісінің амал-тәсілдерінің, әдістері мен формаларының үйлесімі спорттық-педагогикалық қызметтің жеке стилінің қалыптасуындағы жетістік кепілі болып табылады. Бұл жетістік таңдаған мамандыққа деген бейімділік пен сүйіспеншілікте айқын көріну барысында, сондай-ақ спорт ұстазының оқушыларды өзін-өзі тәрбиелеуге дағдыландыру кезіндегі терең ойлы және азапты жұмысының арқасында сапалы жетілдіріледі [2].

*Өзін-өзі тәрбиелеу* — жете түсінілген қоғамдық талаптар мен жетілдірудің жеке жоспарына сәйкес өз бойында жақсы әдеттердің, жеке қасиеттердің (жағымсыз әдеттерін жою отырып) дамуына және қалыптасуына бағытталған мақсатқа бейімделген, белсенді қызмет.

Адамның өзін-өзі жетілдіруге ұмтылуы оның ойлауы табиғатынан тиянақты және адам миының физиологиялық құрылысына шартталғандықтан объективті болып келеді. Қоршаған ортадағы барлық құбылыстарды адам білімділігіне қарамастан құлықты түрде «жақсы» мен

«жаманға» бөле алады. Бұл индивидтің өзін-өзі жетілдіруге, білім алуына, өзін-өзі дамытуына, өзінше пайымдауына, өзін-өзі толықтыруына деген ниеті мен ынталарының негізін құрайды.

Дене тәрбиесі саласындағы маманның, жоғары білікті жаттықтырушының өзін-өзі тәрбиелеуі – педагогикалық қызметтің ерекшелігін (спецификасын) көрсетеді. Осы мамандыққа өзін шындап дайындап жүрген адам тек қана өзін тәрбиелей білмеу керек, сонымен қатар өзін-өзі тәрбиелеу жетекшілігі әдісін меңгеруі, яғни спортсменді өзін-өзі тәрбиелеуге дайындай білу, оған дағдылар қосуға және өзімен жеке жұмыс жасауды үйрете білуі қажет. Егер спортшылардың өзін-өзі тәрбиелеу басшылығы бойынша әдістер мен құралдар келесі шарттармен жабдықталған болса онда ол нәтижелі бола бастайды.

1. Дене тәрбиесі мамандығындағы спорттық-педагогикалық пәндердің жоғары сапада жүргізілуі. Ереже бойынша мамандық студенттері спорт шеберлері болып келеді. Оларда үлкен спортқа шығудың көп жылдық тәжірибесі бар. Егер «Спорт түрінің теориясы мен практикасы» оқу бағдарламасының мазмұны өткенді шолу болып шықса, онда пәнді меңгеруге деген қызығушылық қалыптаспайды, ал оқу формальды сипат алатын болады. Бұл жағдайда бағдарлама аясымен шектелген оқытушы студенттің жеке инициативасын (бастамашылдығын, бастамасын), өзіне деген оқу талабын, іздену белсенділігін, өз бетінше жұмыстануын, шығармашылығын, яғни өзін-өзі жетілдіру бойынша жұмысты мәнсіз қылатындардың бәрін оята алмайды. Сондай-ақ жоғары сапалы сабақ беру оқытушы (жаттықтырушы) тұлғасына да байланысты. Оқытушыны студенттер алдыңғы қатарлы теориялық ойлар мен практикалық әрекеттердің теңдесі жоқ адамы деп қабылдауы керек. Мұндай оқытушының тұлғасы студенттердің өзін-өзі тәрбиелеуге ұмтылуына себепші болады.

2. Дене тәрбиесі мамандығындағы студенттер ұжымының үнемі өзін-өзі жетілдіріп отыру қажеттігін ұғынуы. Студенттік оқу ұжымы - бұл жоғары оқу орны тәрбиесінің (өзін-өзі тәрбиелеудің) қуатты құралы. Оқу тобында іс-әрекеттер дұрыс қойылған кезде студент жан-жақты дамуға арналған барлық қажеттіні ала алады. Өзін-өзі тәрбиелеудің теориясы мен практикасы мәселелері бойынша студент пен оқу тобы арасындағы қарым-қатынас келісімді, өзара байланысты болуы керек. Біріккен студент ұжымның белгісі оның мүшелерінің өзін-өзі тәрбиелеудің маңызды сәттері жөніндегі көзқарастарының сәйкес келуі болып табылады. Мысалы, жаттықтырушының мінез-құлығы мен әрекетінің белгілі бір эталонына – аталмыш әлеуметтік ролді мінсіз орындаушыға бағдарланудың ортақтығы. егре оқу үрдісін басқару бойынша (жоспарлау, бақылау, мәселелерді ұжыммен талқылау, нәтижелерді бағалау және кемшіліктерді түзеу формальды емес топбасшылыққа қабілетті белсенділер болса, оқу ұжымының ролі оның мүшелерінің өзін-өзі тәрбиеленуінде арта бастайды. Оқу тобындағы өзін-өзі тәрбиелеу үрдісін табысты басқару үшін сондай-ақ студенттердің жаттықтырушы кәсібі анағұрлым терең білімді және дағдылар мен білікті талап ететінін ұғынуы (спорт шебері мен спорт түріне қарамастан) қажет.

Көрнекті педагог В.А.Сухомлинский адам шындығында басқа адамды тәрбиелеген кезде тәрбиеленеді деп есептеді; адамда өз қадір-қасиетін, ар-намысын сезіну ол өзінің рух күшінің бір бөлігін басқа адамға жұмсағанда, оны жақсы адам етуге талпынғанда, одан өзінің айнадағы бейнесін – өзінің адамгершілік белгілерін, шығармашылық қабілеттерін, шеберлігін көргісі келген жағдайда оянады [3].

Дене шынықтыру мамандығы студенттерінің жаттықтырушылық практика жұмысы бірінші курстан басталады. Бұрын спортшылар ретінде болған студенттердің практикада теориялық білімдерін тексеру, өздерінің практикалық қызметінің нәтижелерін алдыңғы қатарлы жаттықтырушылардың жұмыстарымен салыстыру мүмкіндіктері пайда болады. Бұл өзін-өзі тәрбиелеу жұмысына белсенді және ұйымдастырушылық сипат беретін жаңа талаптарды жете түсінуге көмектеседі.

Өзін-өзі тәрбиелеу басшылығының әдістемесінде жұмыстың шартты түрде үш негізгі бөлігін бөліп қарауға болады:

- ұйымдастырушылық;
- ақпараттық;
- бақылаушы-атқарушылық.

Өзін-өзі тәрбиелеу басшылығы бойынша жұмыстың *ұйымдастырушылық бөлігі* - өзінің жеке тұлғасын жетілдіру бойынша жұмыстарға бағытталған, арнайы іш-шараларды кешенді жүзеге асыруға арналған жағдайдың жасалуын жорамалдайды. Егер дене тәрбиесі академиясында студенттердің жаттықтырушы ретіндегі практикалық жұмысы міндетті болмаса және оның жүргізілу шарттары ұйыдастырылмаған, материалдық жағынан жабдықталмаған

болса, онда өзін-өзі тәрбиелеу үрдісінің нәтижелілігі туралы айтудың қажеті болмайды. Жұмыстың *ақпараттық бөлігі* студенттердің өзін-өзі тәрбиелеу мәселелері бойынша білім, дағды және біліктермен қарулануын болжайды. Олар жаттықтырушының және спорттық-педагогикалық үрдіс талаптарын үйренеді, жеке тұлғаны және өзіндік бағалауды танудың әдістері мен тәсілдерін оқиды, өзін-өзі тәрбиелеудің теориясы мен әдістемесі бойынша әдебиеттермен жұмыстанады. Осының барлығы тұрақты мотив қасиетін игере отырып, өзін-өзі тәрбиелеудің белсенді шығармашылық қызметіне түрткі болады [4].

Жұмыстың *бақылаушы-атқарушылық бөлігі* өзін-өзі тәрбиелеу практикасындағы бағалау мен түзетуді болжалдайды. Өзін-өзі жетілдіру үрдісінің бағалауын объективтендіру мақсатында ақпарат үш бағытта келіп отыруы қажет: басшылық қызметінің нәтижесін, оқудағы жолдастары бойынша бағалау, өзін-өзі бағалау. Тікелей және жанама мәліметтерді салыстыру жетістіктерді дұрыс бағалауға және жетістіктер нәтижесі мен шындық арасындағы сәйкессіздікті жоюға мүмкіндік береді.

Спорттың педагогикалық мәселелерінің жай-күйін көрсететін ең жалпы ережелер осындай, олардың ішіндегі орталықтағы мәселесі болашақ жаттықтырушы-оқытушыны даярлау болып табылады.

Сөйтіп, педагогикалық әдебиеттерді теориялық талдау нәтижесінде, қарастырылған феноменнің анықталған мазмұны, функциясы және құрылымы негізінде мұғалімнің кәсіби міндеттерді педагогикалық шығармашылық әдістермен шешуге теориялық және практикалық тұрғыдан даярлығын болжайтын және студенттің шығармашылық кәсіби-педагогикалық іс-әрекетке қарым-қатынасы арқылы жүйелі іске асатын оқу-танымдық іс-әрекеттен педагогикалық шығармашылыққа жүйелі түрде көшуі негізінде дамитын, кәсіби іс-әрекеттің маңызды құрамы; өз қабілеттері мен мүмкіндіктерін түсіну және сезіну, оны дамыту ниеті ретінде біз болашақ дене тәрбиесі және спорт маманының педагогикалық шығармашылыққа даярлығының анықтамасы берілді деп ойлаймын.

#### **Әдебиеттер:**

1. А.А.Сидоров, Б.В.Иванюженков, А.А.Карелин, В.В.Нелюбин. Педагогика спорта: Учеб. для студентов вузов. - М.: Дрофа, 2000. — 320 с.
2. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург : Изд-во Урал. 2014.
3. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М., 1974.-95 с.
4. Гуслова М.Н. Инновационные педагогические технологии: учеб. пособие для студ. учреждений проф. образования/ М.Н.Гуслова.- 3-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 288 с.

УДК 796.01

**Антонов Н.А., Бекбаев С.Ш.**

*ЗКГУ М. Утемисова*

## **СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ ОСВОЕНИЯ ЦЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

В основу современной системы освоения ценностей физической культуры и спорта необходимо заложить теоретические концепции, определяющие инновационные подходы и новые педагогические технологии, которые сформировались в теории физической культуры в последнее десятилетие.

Рассматривая подробнее каждое из инновационных направлений, определяющих их содержательную и педагогическую сущность, можно выделить основные направления такие, как: физкультурное воспитание, валеологическое воспитание, олимпийское воспитание и олимпийская культура.

Физкультурное воспитание включает в себя целевую направленность современных педагогических программ, совершенно определенно утверждает необходимость формирования физической культуры личности детей, учащихся, студентов, утверждая тем самым философско-культурологический подход к организации учебного процесса по физическому воспитанию [5].

Но традиционно процесс физического воспитания студентов вуза сводится к физическому развитию, физической подготовке, формированию физических качеств, двигательных умений и навыков занимающихся, т. е. акцентируется на биологический, двигательный аспект.

Необходимо ставить более широкие цели — воспитание через культуру, посредством освоения ценностного потенциала физической культуры. Таким образом, физкультурное воспитание — это педагогический процесс формирования физической культуры личности.

Основными показателями физической культуры как свойства и характеристики отдельного человека являются следующие:

- забота человека о поддержании в норме и совершенствовании своего физического состояния, различных его параметров (здоровье, телосложение, физические качества и двигательные способности);

- многообразие используемых для этой цели средств, умение эффективно применять их; одобряемые и реализуемые на практике идеалы, нормы, образцы поведения, связанные с заботой о теле и физическом состоянии; уровень знаний об организме, о физическом состоянии, о средствах воздействия на него и методах их применения;

- степень ориентации на заботу о своем физическом состоянии; готовность оказать помощь другим людям в их оздоровлении, физическом совершенствовании и наличие для этого соответствующих знаний, умений и навыков [2].

Целевую направленность физкультурного воспитания возможно реализовать при условии понимания человеком культурной ценности физкультурно-спортивной деятельности. Причем понимание должно восприниматься в единстве его биологических и социальных качеств [6], т.е. самой сутью человека, что является философским основанием физкультурного воспитания.

Теоретическим основанием физкультурного воспитания служат педагогические принципы его организации: гуманизация, поливариантность и многообразие, гармонизация [3]. Его основополагающим принципом является единство мировоззренческого и двигательного компонентов.

Технологическим основанием физкультурного воспитания выступают деятельностный подход, новое понимание образовательной деятельности, приоритет эмоционального аспекта спортивных занятий, эффект удовольствия и успеха.

Содержание физкультурного воспитания студентов вуза включает в себя три основных направления: социально-психологическое, интеллектуальное и двигательное (физическое) воспитание.

Сущность социально-психологического воспитания сводится к процессу формирования жизненной философии, убежденности, потребностно-деятельностного отношения к освоению ценностей физической культуры. Положительный эффект социально-психологического воспитания достигается в том случае, если личностные ценности физической культуры будут прочувствованы человеком, поняты и осознаны как жизненно важные и необходимые, а ценностные ориентации подкреплены активной физкультурно-спортивной деятельностью [1].

Содержание интеллектуального воспитания предполагает возможность формирования у студентов комплекса теоретических знаний, охватывающих широкий спектр философских, медицинских и других аспектов, тесно связанных с физкультурным знанием.

Специфическая часть физкультурного воспитания содержит решение двигательных задач: формирование физических качеств, умений и навыков управления движениями, а также возможностей рационального использования физического потенциала.

Новый подход к формированию физической культуры общества и личности потребует кардинальных изменений в организационных структурах, учебных заведениях, более высокой профессиональной подготовки учителей, тренеров, социальных педагогов, обновления методической документации (учебных планов, программ, пособий), обеспечивающих процесс нововведений.

Важной частью воспитания является валеологическое воспитание студентов вуза. В основу валеологического воспитания положены информационные и практические подходы к формированию здорового образа жизни: ознакомление студентов с многообразием традиционных и



нетрадиционных средств и методов сохранения и укрепления здоровья, воспитание потребности в здоровом стиле жизни.

В основу валеологического воспитания должны быть положены информационные и практические подходы к формированию здорового образа и стиля жизни: ознакомление студентов с многообразием традиционных и нетрадиционных средств и методов сохранения и укрепления здоровья, воспитание потребности в здоровом стиле жизни.

Здоровье человека — проблема, далеко вышедшая за пределы медицинской науки. По утверждению ряда ученых, сохранение здоровья всецело зависит от отношения самого человека к этому драгоценному дару природы, от его образа жизни, поведения. Никто и ничто не сможет помочь сохранить здоровье, приумножить его или, наоборот, потерять его, как это делают сами люди. Мы с удивлением наблюдаем примеры девиантного поведения детей, казалось бы, из самых благополучных семей. Наркомания, алкоголизм, проституция процветают в благополучных по экономическим показателям обществах (им-то чего не хватает?) [4].

Решение данных проблем видится прежде всего в осознании человеком своей власти над здоровьем, которое, как справедливо утверждают, «не купишь в аптеке». Необходимо с детства учить ребенка внимательно относиться к своему здоровью и стараться сохранять тот потенциал, который закладывает природа каждого человека.

Нет особой надобности доказывать огромное значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Именно они позволяют представить человека как биосоциальное единство и вместе с тем предлагают широкий спектр форм, средств и методов управления индивидуальным состоянием личности. Таким образом, можно утверждать, что по силе валеологического потенциала и способности воздействия на сохранение и приумножение здоровья человека данный феномен является по существу одним из самых значительных и эффективных, поскольку любая из ценностей физической культуры в той или иной мере «работает» на здоровье человека.

Проведенное нами анкетирование студентов вуза показало, что для большинства из них (82 % опрошенных) здоровье является базовой ценностью. Однако целенаправленно заниматься его сохранением и укреплением не хватает времени, знаний. Материальный уровень жизни не позволяет в полной мере пользоваться платными услугами оздоровительных центров, бассейнов, платных тренажерных залов и т.д. Однако следует отметить высокую убежденность студентов в положительном влиянии спортивной деятельности на качество здоровья, на восстановление умственной работоспособности.

Исследование показало, что большинство студентов правильно оценивают роль отдельных факторов и средств в укреплении и сохранении здоровья: 40,6 % отдают предпочтение спортивной деятельности; 57,2% считают, что рациональное питание — наиболее важный фактор, влияющий на здоровье. Лишь незначительная часть студентов (1,1% опрошенных) считает, что сохранить здоровье поможет пассивный отдых.

Однако в реальной жизни пассивную форму досуга использует достаточно большое количество студенческой молодежи. В этой связи возрастает роль валеологического воспитания, ключевой проблемой которого становится процесс формирования физической культуры личности.

Концепция валеологического воспитания молодежи должна иметь свои методологические технологии и подходы, основывающиеся на современных взглядах и принципах, на которых базируется современная система воспитания. К ним следует отнести:

а) системно-ценностный подход, основа которого состоит в понимании воспитания как целостного явления, которое развивается в единстве упорядоченности множества элементов и структурных оснований;

б) личностно ориентированный подход, позволяющий наполнять процесс валеологического воспитания мотивационно-потребностным смыслом, активным включением молодежи в деятельность по совершенствованию собственной физической природы и формированию здорового стиля жизни;

в) образовательный подход, который позволяет формировать осознанное отношение молодежи к здоровью, физическому потенциалу, спортивному стилю жизни на основе освоения и интериоризации знаний.

Данные методологические подходы должны стать основой для разработки содержания концепции валеологического воспитания и решения следующих ключевых задач:

–повышения интереса к занятиям спортивной деятельностью и определения ценностных ориентиров самого человека в укреплении здоровья;

–формирования готовности человека к самостоятельной организации спортивной деятельности по развитию собственных умений и двигательных способностей для укрепления своего здоровья и творческого долголетия;

–повышения уровня компетенции преподавателей, их способности обучать молодежь новым оздоровительным технологиям, использовать и подбирать индивидуализированные оздоровительные методики.

При подготовке программы валеологического воспитания молодежи необходимо руководствоваться общепринятыми в социологии методологическими подходами передачи социального опыта, включающими в себя три подсистемы:

–информационную, обеспечивающую передачу совокупности знаний;

–мотивационную, формирующую отношения, запросы, цели, планы личности;

–операционную, обеспечивающую формирование умений, навыков, методов и способов действий.

Программа валеологического воспитания в вузе должна содержать следующие разделы и приоритетные направления:

–воспитание физической культуры студента;

–воспитание потребности и навыков спортивного стиля жизни;

–освоение оздоровительных методик и систем.

Известно, что XXI век провозглашен международными организациями веком образования и в нем валеологическое образование должно найти свое достойное место в структуре общего образования современной молодежи.

Олимпийское воспитание - один из путей реализации гуманитарного образования, проповедующего приоритет общечеловеческих моральных и духовных ценностей, является использованием всего содержания идей олимпизма. Физическое и духовное совершенствование личности, полнокровная и активная человеческая жизнь, здоровье, здоровый стиль жизни, дух соперничества, уважения и сопереживания — вот те человеческие ценности, которые заложены в основу физической и спортивной культур. Олимпизм обладает той интегрирующей силой, которая позволяет обогатить процессы физического воспитания и спортивной подготовки философией, объединяющей, как указывается в Олимпийской Хартии, «в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума». Олимпизм — социально-культурное явление, базирующееся на принципах демократизма, гуманизма, либерализма, на общечеловеческих морально-этических ценностях. Он интегрирует в себе процессы образования, воспитания и культуры, создавая тем самым предпосылки для формирования олимпийской культуры, основанной на гуманитарных и гуманистических ценностях физической культуры и спорта.

Олимпийская культура с ее мощным гуманизирующим содержанием способна преодолеть уже сложившуюся практику утилитарного отношения к физической культуре, наполнить процессы физического воспитания и спортивной подготовки культурным и духовным смыслом на основе идеалов, воплощенных в Олимпийской Хартии.

Олимпийская культура — это специфическая философия жизни, включающая в себя духовное содержание спорта. Она несет в себе исторический, мировоззренческий, аксиологический потенциал. В этой связи возрастает роль олимпийского образования, содержание которого состоит в освоении ценностей олимпийской культуры.

Ценности олимпийской культуры, как нам представляется, имеют два уровня развития: социальный (общественный) личностный. Социальная значимость олимпийской культуры рассматривается нами с позиций гуманизма, где наивысшими ценностями спортивной деятельности признаются человек, его достоинство, гармоничное развитие, в отличие от технократической модели спорта, в которой главенствующее место отводится достижению побед и высокого спортивного результата.

Социальные ценности олимпийской культуры — это те ценности, которые созданы обществом в виде исторических знаний, социально-психологических норм, спортивных движений, коллективов, составляющих триаду: олимпизм, олимпийское движение, олимпийские игры. Основанием для некоторой систематизации ценностей олимпийской культуры послужила ее функциональная направленность.

Исторические ценности олимпийской культуры включают в себя знания об истоках спорта, олимпийского движения, историю становления научного знания о спорте, об эволюции ценностей, норм, смыслов олимпизма.

Содержание педагогического процесса со студентами вуза по освоению ценностей олимпийской культуры должно включать в себя следующие составные части:

– процесс формирования знаний у студентов вуза об олимпийских играх, истории олимпийского движения, о гуманистических идеалах и ценностях олимпизма;

– процесс формирования интереса у студентов вуза к спорту, потребности к спортивным занятиям, стремление к достижению спортивного результата, победы в соревнованиях;

– процесс активного включения студентов вуза в физкультурно-спортивную деятельность различной направленности: оздоровительной, спортивной, досуговой. [6].

Таким образом, олимпийская культура составляет совокупность Накопленных человечеством знаний, норм, ценностей, смыслов, образцов поведения, соответствующих идеологии Олимпийской Хартии, философии олимпизма, на основе которых формируется гуманистический образ жизни социума и стиль жизни личности студентов вуза.

Усвоение ценностей олимпийской культуры происходит через систему образования и воспитания.

В рамках традиционного физического воспитания, ориентированного на формирование физических качеств и двигательных умений и навыков, решать задачи олимпийского воспитания и образования юношества чрезвычайно трудно. Необходимо разработать новые теоретические подходы, позволяющие преобразовать технологию прикладного использования средств физической культуры в сторону освоения культурных основ спортивной деятельности, усилить гуманистические начала педагогического процесса.

#### **Литература:**

1. Бальсевич В.К., Лубышев Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. — 1995. — №4.
2. Курамшин Ю.А. Теория и методика физической культуры . Учебное пособие, Санкт-Петербург, 1999 г. 323 с.
3. Лубышева Л. И., Социология физической культуры и спорта, Москва, 2001
4. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека. — М., 2002.
5. Лубышева Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. — 2007. — № 6.
6. Лубышева Л. И. Концепция физкультурного образования: Методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2006. — № 1.
7. Столяров В. И. Ценности спорта и пути его гуманизации. — М., 1995.

УДК 37.035.6

**Бобер В.В.**

*г. Кемерово, Россия*

**Хайрашев А.М.**

*ЗКГУ им.М.Утемисова*

## **ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАДЕТОВ КЕМЕРОВСКОГО ККРЭ**

Государственно-политические и социально-экономические преобразования в эти годы получили свое отражение и закрепление в нормативно-правовых актах федерального уровня -

Законе РФ «Об образовании», Национальной доктрине образования РФ, Концепции модернизации российского образования, обозначивших аспект нового видения проблемы воспитания патриотизма, гражданственности и т. д.

В государственной программе, касающейся патриотического воспитания граждан Российской Федерации, определены основные направления (гражданско-патриотическое, социально-патриотическое, военно-патриотическое, героико-патриотическое, спортивно-патриотическое), пути развития и формирования патриотического сознания.

Анализ психолого-педагогической литературы и практики школьного и дополнительного образования свидетельствует, что на современном этапе существует ряд противоречий:

- между высокой потребностью общества в личности человека, готовой к сознательному служению Родине, и недостаточным вниманием к проблемам патриотического воспитания подрастающего поколения в период активного взросления;

- потребностью в научно-методическом обеспечении процесса патриотического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений и неудовлетворительным качеством содержания существующих рекомендаций, пособий и методик;

- недостаточной изученностью специфики организации патриотического воспитания и огромными возможностями данных учреждений в работе по названной проблеме.

Патриотическое воспитание должно осуществляться в неразрывной связи с гражданским воспитанием. В патриотическом воспитании такими ценностями -целями являются понятия «Родина», «Отечество», в гражданском же - «государство», «общество». В его основе гражданского воспитания лежат знания об обществе и государстве; о гражданских правах и обязанностях, обуславливающих свободу личности; о политике и общественных нормах, законах и символах государства. Патриотическое воспитание формирует знание об Отечестве, его истории, культуре, природе; народе и народностях, передающих из поколения в поколение традиции.

Безусловно, воспитание - это не трансляция суммы знаний. Знания являются только платформой, на которой формируются чувства, активная позиция и собственно убеждения, взгляды и ценности.

Одним из путей формирования гражданского действия, приобретения опыта общественной деятельности является развитие детского самоуправления в различных формах. Достаточно сложным с точки зрения проявления активной позиции видится патриотическое воспитание. Реализация патриотических убеждений - это, прежде всего, демонстрация отношения к судьбе Родины, ее народа, своих близких. Отмечено, что массовые проявления патриотизма происходят во время войны. Потребность в достойном, самоотверженном, вплоть до самопожертвования, служении Родине является высшим уровнем проявления чувства патриотизма. Проявить патриотизм в мирное время сложнее, воспитывать патриотизм в новых социально-экономических условиях - еще более сложная проблема.

Проблемы патриотизма, патриотического воспитания кадет, как будущих военнослужащих, сегодня как никогда актуальны и затрагивают вопросы, от решения которых во многом зависит не только будущее нашей армии, но и могущество и процветание России. Как подтверждает история нашего государства, все великие победы русской армии одержаны в первую очередь благодаря духовному превосходству наших воинов. За годы существования существования кадетского корпуса уже сложилась система патриотического воспитания с присущими ей направлениями, формами и методами работы.

Это духовное превосходство с первых дней пребывания в стенах кадетского корпуса закладывается всей системой образования, воспитания, всеми кто работает и служит в Кемеровском кадетском корпусе радиоэлектроники. С первых минут абитуриенты знакомятся с бытом, правилами жизни, учебы в кадетском корпусе радиоэлектроники.

Принятие Торжественного обещания кадетами, как и принятие присяги, военнослужащими на верность Отечеству - было и остается незабываемым событием в жизни каждого человека, прошедшего военную службу. Ритуал принятия Обещания занимает особое место в системе воинских ритуалов Кадетских корпусов. В этот день, как и в период подготовки к нему, направленность проводимых мероприятий сводилась к одному - осознанию молодым пополнением значимости события, влиться в «кадетское братство» и в перспективе, по окончании учебы в течение 2-х лет, поступить в высшее военное учебное заведение МО РФ.

Торжественное обещание принимается в центре г. Кемерово, в парке им. Г. Жукова, где выставлены образы боевой техники времен Великой Отечественной войны. С приветственным словом ежегодно выступает губернатор области Тулеев А.Г., начальник Департамента образования Кемеровской области, ветераны Вооруженных сил, участники войны и военных конфликтов. Вручение погон кадету 1 курса, успешно прошедшему начальный курс военной подготовки, заставляет подтянуться отстающим, обязательно из кандидата в кадеты перейти в категорию Кадета. Быть достойным этому высокому званию, осуществить свою мечту, преодолеть первое испытание на зрелость к цели – в перспективе стать офицером Российской армии. Особое внимание уделяется родителям кадет прибывших на принятие Торжественного обещания. С ними встречается командование Кадетского корпуса, командиры подразделений, преподаватели основных дисциплин, проводят их в спальное помещение, кадетскую столовую и другие помещения корпуса.

На протяжении всех лет обучения в тематических планах предусмотрено и проводятся занятия по предмету: «История российской армии и традиции офицерского корпуса» по таким темам как «Традиции российской армии и офицерский корпус», «Вооруженные силы в локальных войнах и вооруженных конфликтах» и др., где формируется любовь и преданность к Родине, родной земле и своему народу, гордость за наши Вооруженные силы. Это составляет основу национального самосознания кадета. Очень важно это решить на личностном уровне. Тогда патриотизм выступает как важнейшая, устойчивая характеристика человека, выражающаяся в его мировоззрении, нравственных идеалах, нормах поведения, основанная на любви к своему Отечеству и сопричастности к его истории и культуре.

Военная подготовка тесно связана с военно-патриотическим воспитанием. При этом особое внимание уделяется воспитанию у кадет беззаветной преданности Отечеству, выработке у них высокого сознания общественного и воинского долга, дисциплинированности, любви к военной службе и профессии офицера, чувства гордости, стремления добросовестно выполнять служебные обязанности, постоянно совершенствовать свои военные знания.

В конце 1 курса (10 классе) в июне месяце проводятся полевые занятия, где отрабатываются практические вопросы по военной подготовке. На них формируются такие качества как выносливость, чувства локтя, взаимопомощь, принадлежность к боевому братству, к Вооруженным силам.

Все занятия по общеобразовательным предметам обучения имеют военную направленность, т.е. ориентированы на примеры из военной жизни, службы в Вооруженных силах страны. Они проводятся на высоком организационно-методическом уровне, творческой атмосферы и здоровой нравственной обстановки профессионалами своего дела, имеющие большой опыт службы в войсках, участия в антитеррористических операциях, работы на военных кафедрах училища связи.

За несколько дней до государственных праздников 23 февраля, 9 мая, Дня войск связи и других Дней воинской славы России проводятся уроки Мужества и Памяти, проводятся встречи с ветеранами Великой Отечественной войны и труда, участниками боевых действий в Афганистане и Чеченской республике, миротворческих операций и военных конфликтов. Накануне 9 мая и 23 февраля проводятся торжественные собрания личного состава с объявлением приказов о поощрении отличившихся кадет, служащих Российской армии, преподавателей. Силами художественной самодеятельности кадеты представляют праздничный концерт.

Ежегодно в кадетском корпусе в апреле месяце проводится научно-практическая конференция, на которой кадеты защищают свои исследования, реферативные работы по военной тематике, которые проводили в течение всего учебного года под руководством офицеров-воспитателей и преподавателей кадетского корпуса. Работы по военной тематике приобщают их вникнуть в суть проблемы, глубже освоить материал по изучаемой теме, приобщиться к военно-научной работе. Почувствовать в очередной раз свою сопричастность к Вооруженным силам Российской Федерации.

На каждом этаже в классе военной подготовки девиз «Жизнь отечеству – честь никому». Этот девиз стал девизом кадет Кадетского корпуса радиоэлектроники. Там же оформлена выставка макетов техники и вооружения ВС РФ, тактическое поле различных видов боя, выставка техники связи. Во всех помещениях кадетского корпуса портреты прославленных военачальников, героев России, знаменитых людей страны, которые своими подвигами прославили русскую армию, Вооруженные силы страны, Отечество.

Уже стало традицией обязательные встречи с кадетами, прибывшими в отпуск, которые обучаются в высших военных учебных заведениях страны, а так же с офицерами, бывшими кадетами, которые проходят службу в войсках на офицерских должностях. Они делятся своими впечатлениями о том, чем занимаются, как и где учатся, служат, как строят отношения с командирами и подчиненными, обучают подчиненных тому, что «необходимо на войне». Дают советы кадетам по учебе в кадетском корпусе, какие не допускать ошибки, к чему стремиться, какой военный ВУЗ выбрать, какую военную специальность освоить.

Бывшие кадеты пишут письма из учебных заведений, где учатся, из воинских частей, где проходят службу на офицерских должностях, которые обязательно зачитываются в кадетских ротах. В своих письмах они делятся впечатлениями о кадетском корпусе, своих командирах-воспитателях, преподавателях, благодарят о том, что для них сделано. Дают советы, напутствия обучающимся, преподавателям, офицерам-воспитателям как улучшить военно-патриотическое воспитание, учебную, спортивную работу в родном кадетском корпусе.

Итогом большой работы является то, что до 80% выпускников-кадет кадетского корпуса ежегодно поступают и учатся в высших военных училищах и военных академиях нашей страны. Большинство из них сразу назначаются на сержантские и старшинские должности, принимают посильное участие по оказанию помощи офицерам учебных заведений по военно-патриотическому воспитанию среди курсантов подразделений.

### **Литература:**

1. Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы" утв. постановлением Правительства РФ от 30 декабря 2015 г. N 1493
2. О патриотическом воспитании граждан Российской... [pandia.ru/text/78/319/24518.php](http://pandia.ru/text/78/319/24518.php)

УДК 355.01

**Молдагалиев А.М.**  
*ЗКТУ им. М.Утемисова*

**Отаров М.Т.**  
*Школа-гимназия №34 им. А.Тайманова*

## **РОЛЬ И МЕСТО ВОПРОСОВ ВОЕННОЙ РЕФОРМЫ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ**

На современном этапе исследования истории создания и развития Вооруженных Сил и проблем военной безопасности нашего независимого государства, стали особенно актуальными, что вызвано рядом причин:

- во-первых, изменения международной обстановки, военные события на Северном Кавказе и Центральной Азии;
- во-вторых, Казахстан провозгласил себя независимым государством и перед суверенной республикой встал вопрос собственной военной безопасности. Создание своего государства стало необходимостью проведением реформ государства, определения основных направлений государственной реформы;
- в-третьих, создание армии независимого государства предполагает развитие военной реформа в Республике Казахстан, становление отечественной военной науки, изучение этапов первые шаги армии, ее состояние воинской дисциплины, боевой и мобилизационной готовности и пути их решения.

С целью анализа причин развала СССР, как глобального явления конца XX века, использована книга Главы государства Н.А. Назарбаева «На пороге XXI века». Она позволяет правильно понять прошлое и извлечь необходимые уроки для нашей действительности. Казахстан, так же как и другие постсоветские государства в начале девяностых годов, встал

перед необходимостью сформулировать адекватные новым реальностям интересы государства. Главная задача, которую отмечает Президент страны, состоит в том, чтобы обеспечить стабильное и безопасное окружение для решения проблем, связанных с формированием и утверждением новой социально-экономической системы.

Цель исследования. Исходя из состояния научной изученности проблемы, основной целью работы является исследование основных направлений военной реформы независимости Казахстана и рассмотрение вопросов военной безопасности в начальный период после обретения суверенитета.

В соответствии с поставленной целью намечены и решаются следующие задачи:

1) Проанализировать процесс выработки государственной позиции по вопросам военной безопасности Казахстана в 1990-1992 годы;

2) Раскрыть теоретико-методологические аспекты проблем строительства и реформирования Вооруженных Сил Республики Казахстан;

3) Вскрыть причины имевших место недостатков, обосновать и предложить направления ее дальнейшего реформирования;

4) Проанализировать Военную доктрину, Концепцию военной реформы в Республике Казахстан, выработать вытекающие из них рекомендации, для дальнейшей работы по совершенствованию Вооруженных Сил Республики Казахстан.

Объектом исследования являются основные положения Военной доктрины Республики Казахстан и перспективы реформирования Вооруженных Сил.

Предметом исследования выступают основные взгляды и положения, устанавливающие направление военного строительства, подготовки страны и вооруженных сил к войне

Гипотеза - внешкольная и внеклассная работы не являются приоритетной в деятельности учителей, но если на основе базисной программы разработать комплекс программ внешкольной и внеклассной деятельности, направленных на совершенствование учебно-воспитательной работы школьников, то можно получить новые результаты. Если подойти грамотно к работе по воспитанию учащихся средних общеобразовательных школ, то процесс воспитания можно сделать более естественным, эффективным, широко применяя внеклассную и внешкольную деятельность.

При изучении начального этапа создания и становления Вооруженных Сил была сделана попытка обобщения и проведения оценки задач государственной позиции по вопросам военной безопасности Казахстана; определения и выявления факторов, влияющих на строительство и реформирование Вооруженных Сил; проведено обоснованности и предложения направления дальнейшего реформирования; раскрыты методы повышения Концепцию военной реформы в РК для дальнейшей работы по совершенствованию Вооруженных Сил.

Практическая значимость данного исследования показывает, что

1. Пройденный этап становления Вооруженных Сил - это важный рубеж, позволяющий проанализировать этапы становления и развития казахстанской армии, подвести некоторые итоги и уточнить задачи на будущее.

2. Требование главы государства было положено в основу проводимой практической работы по выработке военной политики и строительству казахстанской армии

3. Цель Военной доктрины – переход Вооруженных Сил на новый качественный уровень боеспособности, приведение их состава и структуры в соответствие с задачами по обеспечению безопасности государства и экономическими возможностями страны.

4. Показателем нового качества казахстанской армии являются результаты самых масштабных за все годы ее существования стратегических командно-штабных учений

5. За прошедшие годы накоплен определенный опыт военного строительства, который непременно найдет применение и положительно скажется на дальнейшем развитии Вооруженных Сил и обеспечение военной безопасности Республики Казахстан.

Из результатов проведенной работы можно определить следующие рекомендации и предложения:

- дальнейшие усилия будут направлены на укрепление государственности и развитие Казахстана, строительство Вооруженных Сил;

- дальнейшее развитие моральных и духовных ценностей казахского народа;

- тема воспитания казахстанского патриотизма у сегодняшних воинов - казахстанцев, на основе традиций и подвигов соотечественников в ходе Великой Отечественной войны 1941-

1945 гг. стала одной из основных тем воспитательной работы Вооруженных Сил суверенного Казахстана;

- основные положения и выводы работы рекомендуются для творческого применения в казахстанских школах, колледжах, высших и средних учебных заведениях, связанных с воспитанием, обучением допризывной молодежи;

- на современном этапе необходимо защиту Отечества и подготовку призывной молодежи поставить на государственный уровень, считать приоритетной задачей всех учебных заведений, каждой казахстанской семьи.

Таким образом, военная реформа Вооруженных Сил Республики Казахстан - это система взглядов на обеспечение военной безопасности государства, предотвращение войн и вооруженных конфликтов, военное строительство, на применение Вооруженных Сил

На современном этапе необходимо военно-патриотическое воспитание молодежи вести на базе изучения истории Казахстана, на примере его предков ханов: Жанибека и Керей, Абулхаира и Абылая – великих собирателей казахского народа, на примерах батыров Кабанбая и Богенбая, Наурызбая и Исатая, Амангельды Иманова и Бауыржана Момышулы. Наша страна делает все, чтобы подрастающее поколение знало историю и традицию.

Незнание истории лишает народ исторической памяти, и ведет к постепенной деградации культуры и упадку государства. Эту истину должны знать все, кто причисляет себя к строителям суверенного государства Казахстан.

### **Литература:**

1. Федосеев С.Г. Политико-правовые аспекты обеспечения военной безопасности Республики Казахстан. –Астана: Астана полиграф, 2008. -251с.

2. Военная доктрина Республики Казахстан. Указ Президента Республики Казахстан от 21 марта 2007 года // САПП. 2007. №3. –С.213-217

3. Алтынбаев М.К. Приоритетные направления развития Вооруженных Сил // Бағдар. 2004. -№1. –С.3-5

4. Муханбеткалиев Х.С. Проблемы военной безопасности: страницы отечественной истории. Сборник трудов молодых ученых. – Алматы, 2000. –С.345-347.

УДК 796(091)001

**Көлбай Т.Н., Бакесова Р.М.**

## **ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ – ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ӘДЕБИЕТТЕРДЕГІ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ ТУРАЛЫ ТЕОРИЯЛЫҚ МӘЛІМЕТТЕР**

Қазақстанның әлемдегі бәсекеге қабілетті елу елдің қатарына кіруі жөнінде мемлекет басшысы алға қойған міндетті жүзеге асыруда халықтың денсаулығы ең маңызды мәселе болып табылады. Қазіргі уақытта әлеуметтік жағдай, өмір сүру ұзақтығының төмендеуі және адам экологиясының қолайсыздығы бүкіл өркениетті әлем үшін көкейтесті мәселе болып отыр. Еліміздің даму бағытын бекіткен.

Қазақстан Республикасының «Білім туралы» Заңына сәйкес «білім ұйымдарындағы оқу-тәрбиелеу процесі балалардың денсаулық жағдайларын есепке алып, жүзеге асырылады. Білім ұйымдарында аурулардың алдын –алу, денсаулықты нығайту, ене тәрбиесін жетілдіру, тәрбиеленушілердің салауатты өмір салтына жағдай жасау бойынша қажетті іс-шаралардың орындалуы қамамасыз етіледі. Білім ұйымдарында оқытудың, тәрбиеленудің, еңбек пен демалыстың салауатты және қауіпсіз жағдайларын жасау олардың басшылары мен құрылтайшыларына жүктеледі».

«Қазақстан – 2030» бағдарламасында салауатты өмір салтын ұстану мемлекеттік маңызы бар мәселелермен тең дәрежеде екендігі баса көрсетілген. Өмір салты мен денсаулық



арасындағы өзара байланыс салауатты өмір салты ұғымын құрастырады. Салауатты өмір салтын насихаттауда, салауатты өмір сүру мәдениетін қалыптастыру мәселелерін жетілдіретін, осы саладағы басымдылықтарды анықтайтын ғылым да, өскелең ұрпақты оқыту, тәрбиелеу формалары мен жаңа әдістерді ұстанатын білім де қажет. Мектеп оқушыларының салауатты өмір салтын қалыптастыру туралы алған білімдері болашақ азаматтардың денсаулығын сақтап қалуға берік тірек болады.

Ертедегі Гиппократтың трактаттарында «Салауатты өмір салты» бірқатар денсаулық сақтау іс-шаралары ретінде философиялық ой-санасы құрылымның жалғасы түрінде мазмұндалады. Бұл трактат – денсаулық және денсаулықты күту, салауатты өмір салты жайындағы ілімнің дамуына негіз болды.

Грекия философы Сократ табиғи жаратылыстағы ерекшеліктерге аса назар аударып, адамның өзін-өзі тану мүмкіншіліктері арқылы салауатты өмір салтының терең жағын көре білді.

Аристотель «Этика, саясат, поэтика» деп аталатын еңбегінде адамның жекелей көрегендігі мен салауатты өмір салтын қоғамдық мазмұндағы мәселе ретінде ашып көрсетеді. Оның айтуынша, тәрбиені «денеге қамқорлықтан» бастап, сонан соң, рухани тәрбиеге ұштастыру қажет, себебі дене тәрбиесі рухани тәрбиемен қатарласа орындалуы тиіс.

Ертедегі Грециядағы шынықтыру тәсілдері, дене жаттығуларымен шұғылдануға арналған гимназиялар, сумен жуынуға арналған термалар көпшілікке жақсы танымал еді. Антика дәуірінде саулығы мықты және әдемі дене тұлғасына табыну барлық жерде өз үстемдігін құрғаны мәлім. Алдын-алу сипатындағы көптеген шараларды ертедегі британдықтардан, көне герман тайпаларынан, скандинавтардан, скифтерден табуға болады. Ертедегі Русьта шынығу процедуралары бұқаралық сипатқа ие болды, атап айтқанда, бу моншасынан шыққан соң, қармен ысқылау немесе жылдың қай мезгілінде болсын мұз қатқан суға шомылуға үлкен мән берілетін.

Адамзат денсаулықты сақтау мен нығайту проблемасын тануға әрқашан да ұмтылып келді, себебі денсаулықсыз толыққанды өмір сүру мүмкін емес. Денсаулық жақсы болған кезде оны сезіне білмейміз, ал денсаулықты жоғалтып алған кезде ауру күйі пайда болады да, ауру ағзаның жайсыз күйі туралы үнемі белгі беріп отырады.

Француз философы мен ағартушысы М.Монтень денсаулықтың құндылығын нақты анықтап берді: «Денсаулық дегеніміз – бағалы да құнды зат, ол жалғыз ғана болғандықтан, ол үшін уақытты да, күшті де, еңбек пен барлық жақсылық атаулыны аямау қажет, тіпті ол үшін өз өміріңнің бір бөлшегін де құрбан етуге болады, себебі онсыз өмір төзімсіздік пен қорлыққа толы».

Ертеден денсаулық пен салауатты өмір салтын сақтау туралы ғылымның пайда болу тарихы адамзат тарихының тереңіне бойлап келеді. Гиппократ өзінің «Ауа, су, жергілікті жерлер туралы» шығармасында көптеген адамның іс-әрекетіне, ойларына, оның өмірлік жағдайлары мен факторларына байланысты болатындығы туралы айтады. Нақты қоршаған орта, еңбек, күн көріс тұлғаның жеке жағдайы ауруды анықтай түседі. Денсаулықты сақтау туралы ертедегі Рим философтары мен дәрігерлері, Византия империясы мен Шығыс елдерінде өз жалғасын тапқан.

Әл-Фараби дене және ой-сананы тәрбиелеу тәсілдерінің ұқсастықтарына аса назар аударды. Өзінің әлеуметтік-экономикалық трактатында «адам өз денесінің жетілуіне қол жеткізуі қажет, – деп атап көрсетті, – себебі адамның денесі сақтауға қажетті нәрсе, егер ол болмаса, оған қол жеткізу қажет. Мерзімді тамақтану мен денсаулық, тұрақты еңбек пен күш, сенімді іс-әрекет пен ой-сана пайда болады». Сонымен қатар Әл-Фараби «ауруды емдеуді ғана емес, адам денсаулығын алдын-ала сақтау мен нығайтуды ауруды емдеуден де ең бастысы» деп көңіл бөлген.

Соңғы жылдары біз адам денсаулығын, салауатты өмір салты мен энергетикалық потенциалын, генетикалық шарттарын, қимыл-қозғалыс белсенділігі деңгейімен байланыстыра алып қарайтын гимнастиканың рекреациондық түрлеріне қызығушылықтың қарқынды дамып келе жатқанына куә боламыз. И.В. Адамова, И.В. Антипенкова, Е.В. Сабирова, Е.С. Губарева, И.А. Грец, Т.А. Кудра.

Салауатты өмір салты мәдениетіне тәрбиелеу мәселесін көптеген ғалымдардың еңбектерінен Н.П. Абасклова, Н.М.Амосова, В.К. Бальсевич, И.И.Брехман, Г.К. Зайцеваның, О.Л. Трещеваның көруге болады.

Г.М. Соловьева салауатты өмір салтына тәрбиелеудің бес негізгі бағыттарын анықтап көрсетті:

1. Ақыл-ой қабілеті мен білімнің қалыптасуы;
2. Мотивациялық –құндылық бағыты;
3. Дене шынықтыру;
4. Әлеуметтік-рухани құндылық;
5. Салауаттану әрекетіне баулу.

Салауаттану бағытында көптеген ғалымдар балалардың денсаулық жағдайын саралап еңбектерінде соңғы кездегі психоневрологиялық және соматикалық жағдайлардың көбеюі белең алғаны туралы (Л.И. Губаева, В.Ф. Вишнякова, С.С. Зверева, Д.М.Рудьева) айтқан болатын.

Салауатты өмір салты мәселесін анықтаудың негізгі категория болып «денсаулық» түсінігі болатынын айта кету керек. Барлық заманда барлық халықта баға жетпес құндылық денсаулық болып келеді. Ежелгі дәуірдің өзінде-ақ дәрігерлермен және философтармен адамның еркін қызмет етіп, жетілуінің басты жағдайы ретінде түсіндіріледі. Алайда баға жетпес құндылығына қарамастан «денсаулық» түсінігі ертеден бері нақты ғылыми анықтамаларға ие бола алмады. Қазіргі кезде де «денсаулық» анықтамасы түрлі болып келеді. Мұнда көптеген авторлар: Философтар, дәрігерлер, психологтардың бұл құбылыс тұрғысында көзқарастары бір бағытта бір жерден шығады, ол бірегей жалпы қабылданған «индивид денсаулығы» түсінігі.

Денсаулықтың анықтамаларының ең ерте буыны Алкмеонның «Денсаулық дегеніміз қарама-қарсы бағытталған күштердің үйлесімділігі» деген анықтамасының әлі күнге дейін жақтастары бар. Цицерон денсаулықты түрлі жан күйлерінің дұрыс қатынасы ретінде сипаттады. Эпикурейцтер денсаулықты бәрінен жоғары бағалады, оны экстазға, барлық қауіптіге деген талпынысқа қарсы қойды. Эпикурейцтер денсаулықты – қажеттіліктердің толық қанағаттандырылуы жағдайындағы толық қанағаттылық деп есептеледі.

К.Ясперс бойынша, психиатрлар денсаулықты «табиғи тума адам бейімділігінің потенциалын» жүзеге асыру қабілеті ретінде қарастырады. Басқа да анықтамалары бар: денсаулық – адамның өзін-өзі табуы, «Менді» жүзеге асыру, адамдардың қауымдастығына толыққанды және үйлесімді ену, қосылу.

Г.П.Апанасенко адамды дене, психика және рухани элементтен тұратын жүйеастылардың пирамидалық құрылысымен сипатталатын биоэнергетикалық жүйе ретінде қарастырып, денсаулықты осы жүйенің үйлесімділігі екенін айтады. Кез-келген деңгейдегі ауытқушылықтар барлығы жүйенің беріктігіне әсер етеді. [21].

Г.А.Кураев, С.К.Сергеев және Ю.В.Шленов денсаулықтың көптеген анықтамаларында адам ағзасы қарсы тұруы, бейімделуі, жеңуі, сақталуы және өз мүмкіндіктерін күшейтуі тиіс дегеннен шығады дейді. Денсаулықты осылай түсіндіруде адам агрессивті табиғи және әлеуметтік ортада үстем тіршілік иесі ретінде қарастырылатынына назар аударады. Зерттеушілер денсаулықты адам ағзасының негізгі функциялары негізінде анықтауды ұсынады (генетикалық шартсыз рефлекторлы бағдарламаның, генетикалық қызметінің, генеративті функциялардың, тума және кейін игерілген жүйке қызметінің жүзеге асырылуы). Осыған сәйкес, денсаулық ағзаның өзара әрекеттесуші жүйелерінің қабілеті ретінде анықтала отырып, шартсыз рефлекторлы, инстинктивті үрдістердің, генетикалық бағдарламалардың, генеративті функциялардың, сонымен қатар әлеуметтік және мәдени өмір салаларына бағытталған ақыл қызметінің және фенотип құлқының жүзеге асырылуын қамтамасыз етеді. [22].

Денсаулықты философиялық тұрғыдан қарастыру үшін оның құбылысының мәнінен туатын қажеттілікті көрсететін, ал аурудың жалпыға ортақ сипаты жоқ кездейсоқ екенін түсіну маңызды. Осылайша қазіргі заманғы медицина заңдылықты және қажетті болып табылатын денсаулықпен емес, кездейсоқ құбылыстар – аурулармен айналысады екен.

И.А.Гундаров және В.А.Палесский былай дейді: «Денсаулықты анықтауда денсаулық пен аурудың дихотомиясы қағидасы бойынша өзара қатынасыз екенін есепке алу керек». Яғни я бар, я жоқ; адам я сау; я ауру. Денсаулық 0-ден 1-ге дейінгі өмір континуумы сияқты, онда денсаулық әрқашан бар, бірақ әртүрлі мөлшерде. Тіпті жағдайы өте нашар деген науқастың өзінде қандай да болмасын мөлшерде денсаулық бар, өте аз әрине. Денсаулықтың мүлдем толық жойылуы өлімге тең.

Орта ғасырда өмір сүрген Мұхаммед Хайдар Дулати, Асан Қайғы, Өтей Бойдақ Тілеуқабылұлының қазақша жазба мұраларында жас буынды салауатты өмір салтына тәрбиелеудегі терең ойлы мұрағаттары бар.

Демек, денсаулықты мұқият зерттеу қажеттілігі, бұл күйдің бұзылмауы туралы әрқашан да айтылып келген. Ал, денсаулық күйі бұзылған жағдайда ағзаның өзіндік қорғаныс күштерін іздеп тауып, оның бұзылған күйін қалпына келтіретіндей жағдай іздестірілуі әрқашан керек болған.

Жапония мен Қытайдағы салауатты өмір салтын қалыптастыру жүйесіндегі шешуші рольді балаларды тәрбиелеудің діни-философиялық негізі, соның ішінде құрама бөліктерінің бірі – конфуциялық жүйе атқарған. Осы ілімдер бойынша Шығыс елдерінде үлгілі адамды тәрбиелеу үшін адамды рухани жетілдіріп қана қоймай, сонымен бірге, дене бітімін де жетілдіру дұрыс көзқарас деп есептелінгендігі туралы деректер үлкен маңызға ие. Наным-сенімдерге сәйкес тұлғаны құдай жаратқан, ол мықты «қабықшаның» ішінде қорғалуы тиіс. Сонымен қатар, адамдар өз денесін күтіп ұстауы қажет, себебі, жапондықтар «саулығы мықты дене бітімі рух пен күш-қуаттың қайнар көзі, ата-ананың ақыл-ойынан ажырамас көз қуанышы» деп білген.

Жалпы Шығыс, Орта Азия, Қазақстан халықтарының дәстүрлі мұраларында денсаулығы мықты, өмірлік құндылықтар жүйесіне арқа сүйейтін, өзінің ішкі мүмкіндіктерін тани білуге және өзін-өзі жетілдіру біліктілігін пайдалануда жеке тұлғалық қасиетін іске асыра білетін дені сау толыққанды адам қалыптастыру туралы терең де, жаңа ойлар жарқын көрініп отырған. Қазіргі жағдайларда адам баласы бұрынғыға қарағанда түрлі қиын проблемаларға тап болуда. Ой еңбегімен жұмыс істейтін қызметкерлерге жоғары ғылыми дайындық, жан-жақты білім қажет болса, ал кейбіреулерге жоғары дәрежелі белсенділік таныта білу керек, соның өзі ағзаның қызметтік жүйесіне салмақ түсіріп, шаршау шақырады. Егер адам өз басына түскен проблемаларды шеше алмайтын болса, ол өзін қажетсіз «артық» адам деп біледі де, сол себепті ішімдікпен немесе нашақорлықпен айналысуы мүмкін.

Жүйке ширығуы мен стресті жағдайларға толы қарқынды түрде өтіп жатқан өмірде адамның өзіне, өзгелерге және қоршаған ортаға деген қатынасын түбегейлі өзгерту қажеттілігі туындайды. Әрбір адам осындай жағдайларда өз жағдайы мен денсаулығы үшін өзінің жеке жауапкершілігін арттыруы қажет болады.

Салауатты өмір салты проблемасы бүгінгі таңдаған ерекше бір көңіл бөлуді қажет ететін мәселе болып келеді. Ертеректе жарық көрген материалдар мен ғылыми-әдістемелік жарияланымдары проблеманың негізгі аспектілерін анықтауға мүмкіндік беріп отыр. «Салауатты өмір салты» категориясының анықтамасы ең көп зерттелгенімен, оның маңыздылығының сипаты, салауатты өмір салтын қалыптастыру факторлары, тұлғаны салауатты өмір сүру дағдысын қалыптастырудың теориялық негіздерін үйрету – бұрынғы күйінде қалып отыр.

Кейбір оқымыстылар өмір салтын диалектикалық тұрғыдан жалпы, ерекше және жеке деп қарастырады. Олар кез-келген өмір салты жағдайлар жиынтығымен анықталады, себебі оның зерттелуі жеке дара тұлғалардың объективті жағдайларын жан-жақты есептеу мен талдаусыз мүмкін емес деп санайды. Сонымен қатар ол кез-келген өмір салтының мәнін анықтайтын жағдайлар мен факторларды белгілей отырып, олардың адам өмір салтындағы арнайы кесіндісі мен көрінісін мүмкіндігі барынша толығырақ көрсете алуы қажет деп біледі, нақты-жалпы байланысты жалпы объективті жағдайлардан айыра білу керек деп санайды. Өмір қызметінің тәсілдері мен денсаулықтың объективті өзара байланысы «салауатты өмір салты» түсінігі арқылы жүзеге асырылады.

Егер жеке тұлғалық және қоғамдық белсенділіктің әртүрлі түрлері мен олардың пайда болуы өмір салтының кешенді түсінігін құраса, «салауатты өмір салты» түсінігі өмірдегі жағдайды – еңбекті, демалысты, тұрмысты сауықтыру қызметтерін жеке тұлғаның толық орындап шығуын білдіреді. Салауатты өмір салты, бір жағынан: бұл өмір салтының бір түрі болса, екінші жағынан, өмір салтының басқа да түрлерін жүзеге асыруға, дамытуға ықпал ететін жағдай.

Міне, сондықтан да салауатты өмір салтын медициналық-әлеуметтік белсенділіктің жекелеген түрлері – зиянды әрекеттерге бой алдырмау, гигиеналық мөлшерлер мен ережелерді орындау, еңбек тәртібін, демалыс, тамақтану ережелерін сақтаумен ғана шектеп қоюға болмайды. Берілген түсінікті медициналық-әлеуметтік белсенділіктің аталған түрлері негізінде ғана қорыту жеткіліксіз, негізгі екпін гигиеналық тәрбиеге немесе зиянды әрекеттермен

күресуге арналғанда сыртқы орта немесе өз денсаулығына сауатты қатынас жасағанда ол өз мән-мағынасын жоғалтпайды.

Ұлттық ойындарда, салт-дәстүрлерде, әдет-ғұрыптарда, халық ауыз шығармашылығында сау дененің сұлулығы туралы, мінез-құлық мөлшерлері мазмұндалады және салауатты өмір салтының барлық факторларының мәні толық көрсетіледі, оның өскелең ұрпақ бойында қалыптасу мәселелері ашыла түседі. Біздің пікірімізше, жинақталған халық тәжірибесі қазіргі таңда өзінің көкейтестілігін жоғалтпақ түгілі, мәселені шешудің басты құралы болып табылады және тәрбие жұмыстарында кеңінен қолданылады.

Салауатты өмір сүру дағдысын қалыптастыру тәрбиелік міндеттердің басты мақсаты мен қойылымы барысында өтеді, өйткені оқушылардағы салауатты өмір салтына деген ұмтылысты ояту – барлық педагогикалық жүйелерде қызмет атқарудың нәтижесі болып табылады.

Салауатты өмір салты бұл – нақты өмір жағдайында денсаулықты сақтап және нығайтуда адамның әлеуметтік, кәсіптік және биологиялық функцияларын толық орындауды қамтамасыз етуге бағытталған мақсатқа лайықты тіршілік әрекеті [14, 15, 16].

Балалардың салауатты өмір сүру дағдысын қалыптастыру біздің түсінігімізше мынандай мәліметтерді ескеруді қажет етеді:

біріншіден: балалардың салауатты өмір сүру дағдысының айқын көріну ерекшеліктері мен маңыздылығы ретіндегі жеке тұлғалық сипатты қалыптастыру;

екіншіден: балалардың салауатты өмір сүру дағдысын қалыптастыру процесінің сипаты, бұл – жас ерекшеліктерін ескеру;

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының анықтамасы бойынша «Денсаулық дегеніміз — бұл аурудың немесе дене кем тарлығының жай ғана жоқ болуы емес, денелік, психикалық және әлеуметтік тұрғыдан ойдағыдай толық күйі».

Академик Н.М.Амосов адам денсаулығы мүшелердің атқаратын қызмет сапасы толық сақталған кезде олардың барынша көп өнім беретінін бағалауға болатын мөлшермен анықталады деп жорамалдайды .

И.И. Брехман денсаулықты «сезімталдық, ауызша айту және құрылымдық үш бірегей ағымдардың мөлшерлік және сапалық көрсеткіштерінің әртүрлі өзгерістері жағдайында адамның жасына сәйкес тұрақтылықты сақтау қабілеті» ретінде анықтайды.

Сібірлік ғылыми мектебі ұсынған денсаулық анықтамасы — бұл «денсаулық дегеніміз — физиологиялық қасиеттерді сақтап, дамыту процесі, психологиялық әлеуметтік әлеуметтер, қолайлы еңбекке жарамдылық және әлеуметтік белсенділік кезінде салауатты өмірдің барынша ұзаққа созылу процесі».

Келтірілген денсаулық анықтамалары негізінен алғанда денсаулық ұғымын бірдей қамтып көрсетеді, яғни организмнің сыртқы орта (табиғи және әлеуметтік) жағдайлары мен ішкі факторларға (тұқымқуалаушылық, жыныс, жас) бейімделу сапасын айқындайды. Денсаулықтың мынадай: физиологиялық, сезім әрекетіне берілгіштік, зияттылық, әлеуметтік, тұлғалық негізгі түрлері бар. Ал рухани түрі осыларды бірегей тұтастыққа -денсаулыққа біріктіреді.

Өмір сүру сапасы — адам қажеттіліктерін қанағаттандыратын жайлылық дәрежесі. Бұл көбінесе әлеуметтік санатқа жатады.

Өмір сүрудің өзіндік жолы адам тіршілігінің мінез-құлықтық ерекшеліктерін сипаттайтын әлеуметтік-психологиялық нышан. Бұл — жеке тұлғаның психологиясы және психо-физиологиясы икемделінетін белгілі қалып.

Салауатты өмір салты әлеуметтік ұстанымдарына: эстетикалығы, адамгершілігі, ерікті тәрбиелей білуі, өзін-өзі шектей білуі (нәпсі тыюы) және т.б. жатады.

Салауатты өмір салты ұғымы қазіргі заманда мыналарды қамтиды:

- жеке бас гигиенасы;
- дене шынықтыру;
- тиімді тамақтану;
- оңтайлы қимыл тәртібі;
- зиянды дағдылар мен құмарлықтан (темекі тарту, алкоголь, есірткі заттарын қолдану, т.б.) бас тарту; Оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру және денсаулығын нығайту – заманауи мектептің білім беру жүйесін дамытудың басым бағыты болып табылады.

Баланың ағзасының жан-жақты дамуының негізі, тәрбие көзі дене тәрбиесі болып табылады. Табиғи, дұрыс өсіп келе жатқан бала тұрақты түрде қозғалғысы келіп тұрады. Оның осы қозғалыс әрекетін жанұяда, бала бақшасында дұрыс ұйымдастыру оның жүрек-қан

тамырлары, дем алу, жүйке жүйесі, зат алмасу жүйесі қызметтерін жақсартады, қозғалыс-тірек аппараттарын нығайтады. Баланың ауруға қарсылық күшін, ағзаның қорғаныс күшін күшейтеді. Қозғалыс арқылы бала өмірді, табиғатты тани бастайды, оның психологиясы, ерік-күші, өзіндік қасиеттері дамиды. Бала көбірек қозғалыстарды білген сайын оның таным, түйсік, қабылдау, сезім, қабілет және басқа да әр түрлі психикалық мүмкіншіліктері кең көлемде дамиды. Сондықтан да осы кезеңде дене тәрбиесі сауатты, дұрыс жүргізілмесе, өткізіп алған уақытты қуып жету, жіберілген қателіктерді түзету қиын болады.

#### **Әдебиеттер:**

1. Қазақстан Республикасының Мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандарты. Мектепке дейінгі тәрбие мен оқыту. – Астана, 2009.
2. 5 жастан бастап 6 жасқа дейінгі балаларды тәрбиелеу мен оқытудың «Біз мектепке барамыз» бағдарламасы. Астана, 2009.
3. Венгер Л.А. Развитие познавательных способностей в процессе дошкольного возраста – М.: Просвещение, 1986.
4. Веракса Н.Е. Развитие ребенка в дошкольном детстве: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Мозаика-Синтез, 2006.
5. Годовикова Д.Б. Формирование познавательной активности // Дошкольное воспитание. - 1986. - №1.
6. Жұманова С. Спорттық морфология негізіндегі тәнтану. — Алматы: Рес. Бас. Каб., 1994.
7. Икіманова Г. Саулық пен сымбат. — Алматы: Қайнар, 1991.

УДК 159.9.07

**Тугжанова А.Т.**

*Западно-Казахстанский Государственный университет им. М.Утемисова*

## **ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ ЧУВСТВА ЭМПАТИИ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ**

Эмпатия является основным средством коммуникативного процесса. В общении эмпатия позволяет достичь гармоничных и уравновешенных взаимоотношений между участниками, делает поведение человека социально-обусловленным и ожидаемым.

Сформированная эмпатия является необходимым условием успеха в тех видах деятельности, которые предполагают сопереживание партнеру по общению, вчувствование в его внутренний мир. К таким сферам, прежде всего, относятся профессия педагога-психолога. Наиболее явно эмпатия в деятельности педагога-психолога проявляется в таких формах как сопереживание, сочувствие. Сопереживание - переживание психологом тех же чувств, которые испытывает клиент, через отождествление с ним. Сочувствие - переживание собственных эмоциональных состояний по поводу чувств другого. Через эмпатию происходит процесс рефлексии, значимый для профессионального становления педагога-психолога. Рефлексивная эмпатия - профессиональное осознание педагогом-психологом самого себя, своих состояний, переживаний, рассуждения о себе и о том, как его воспринимают коллеги и клиенты.

Эмпатические способности, умения и навыки эмпатийного взаимодействия будущего педагога-психолога формируются и развиваются в процессе взаимодействия с однокурсниками, в процессе учебного взаимодействия с преподавателями, в процессе прохождения практик.

Экспериментальное исследование разрабатывалось в соответствии со всеми принципами и требованиями к организации и проведению научного эксперимента. Для этого были поставлены ряд исследовательских задач:

1. Провести диагностику уровня сформированности чувства эмпатии у студентов педагогов-психологов;
2. Разработать и провести тренинговые занятия по развитию эмпатии;

3. Разработать рекомендации для студентов педагогов-психологов по саморазвитию чувства эмпатии.

Эксперимент проводился в 3 этапа:

1 этап - констатирующий заключался в определении первичного (исходного) уровня развития чувства эмпатии у студентов 2 курса специальности «Педагогика и психология»;

2 этап - формирующий, основывался на реализации тренинговой программы ориентированной на формирование высокого уровня эмпатии, проявляющемуся в эмоциональном отклике на переживания других людей, в сопереживании и в сочувствии; повышение уровня коммуникабельности и общительности; снижение «помех» в установлении эмоциональных контактов в общении у студентов 2 курса (педагогов-психологов);

3 этап - контрольный, предполагал проведение вторичной диагностики формируемых качеств студентов, проведение сопоставительно-сравнительного анализа и разработку рекомендаций.

Проведения первичной диагностики 3 валидные, надежные и точные психодиагностические методики: «Оценка уровня общительности» (В.Ф. Ряховский); «Методика диагностики эмпатии» (И.М. Юсупов); «Методика диагностики «помех» в установлении эмоциональных контактов» (В.В. Бойко).

Опишем специфику применения данных методик.

#### **Методика диагностики эмпатии (И.М. Юсупов).**

Опросник содержит 6 диагностических шкал эмпатии, выражающих отношение к родителям, животным, старикам, детям, героям художественных произведений, знакомым и незнакомым людям. В опроснике 36 утверждений, по каждому из которых испытуемый должен оценить, в какой мере он с ним согласен или не согласен, используя 6 вариантов ответов: «не знаю», «никогда или нет», «иногда», «часто», «почти всегда», «всегда или да». Каждому варианту ответа соответствует числовое значение: 0, 1, 2, 3, 4, 5.

Инструкция: «Предлагаем оценить несколько утверждений. Ваши ответы не будут расцениваться, как хорошие или плохие, поэтому просим проявить откровенность. Над утверждениями не следует долго раздумывать.

Достоверные ответы те, которые первыми пришли в голову. Прочитав в опроснике утверждение, в соответствии с его номером отметьте в ответном листе ваше мнение под одной из градаций: «не знаю», «никогда или нет», «иногда», «почти всегда», «всегда или да». Ни одно из утверждений пропускать нельзя».

Если в процессе работы у испытуемого возникнут вопросы, то экспериментатор должен дать разъяснения, но так, чтобы испытуемый не оказался сориентированным этим разъяснением на тот или иной ответ.

Обработку результатов исследования следует начинать с определения достоверности данных. Для этого необходимо подсчитать, сколько ответов определенного типа дано на указанные номера утверждения опросника: «не знаю»: 2, 4, 16, 18, 33; «всегда или да»: 2, 7, 11, 13, 16, 18, 23. Кроме того, следует выявить, сколько раз ответ «всегда или да» получен на оба утверждения в следующих парах: 7 и 17, 10 и 18, 17 и 31, 22 и 35, 34 и 36; сколько раз ответ типа «всегда или да» получен для одного из утверждений, а типа «никогда или нет» для другого в следующих парах: 3 и 36, 1 и 3, 17 и 28.

После этого суммируются результаты отдельных подсчетов. Если общая сумма - 5 или более, то результат исследования не достоверен; при сумме равной 4 - результат сомнителен, если же сумма не более 3 - результат исследования может быть признан достоверным.

#### **Оценка уровня общительности (В.Ф. Ряховский).**

Тест содержит возможность определить уровень коммуникабельности человека. Отвечать на вопросы следует, используя три варианта ответов: «да», «иногда», «нет». Тест состоит из 16 вопросов. Предлагается 3 варианта ответов: «да», «нет» или «иногда».

Обработка результатов: за каждый ответ «да» начисляется 2 балла, «иногда» - 1 балл, «нет» - 0 баллов. Полученные баллы суммируются, и по классификатору определяется, к какой категории относится испытуемый.

30-31 балл. Вы явно некоммуникабельны, и это Ваша беда, так как больше всего страдаете от этого Вы сами. Но и близким Вам людям нелегко. На Вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

25-29 баллов. Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у Вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают Вас в панику,

то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством - в Вашей власти переломить эти особенности характера.

19-24 балла. Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы Вас не пугают. И все же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете не охотно.

14-18 баллов. У вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у Вас раздражение.

9-13 баллов. Вы весьма общительны, любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите быть в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего Вам не достает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами.

4-8 баллов. Общительность бьет из Вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к Вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этими фактами.

3 балла и менее. Вы многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к Вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно не компетентны. Вольно или невольно Вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в Вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Вам надо поработать над собой и своим характером. Прежде всего, воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительно относитесь к людям.

#### **Методика диагностики «помех» в установлении эмоциональных контактов (В.В. Бойко).**

Тест содержит 25 суждений, касающихся эмоциональной составляющей общения между людьми: экспрессии лица, жестов, мимики.

В результате обработки выявлялся тип эмоциональных помех в установлении контактов, и делалось заключение об уровне эмоциональной эффективности в общении. Ответы могут быть «да» (+) или «нет» (-).

Ответы испытуемых сопоставляются с «ключом». За каждый ответ «да» начисляется один балл. Заключение об уровне эмоциональной эффективности в общении делается исходя из суммы набранных баллов (она может колебаться в пределах от 0 до 25). Эмоциональные помехи в общении объединены в пять групп. Если испытуемый набрал 3 и более баллов по какой-либо группе, то делается вывод о наличии конкретных «помех» в установлении эмоциональных контактов.

Уровни эмоциональной эффективности в общении:

1 уровень - 0-2 балла - испытуемый плохо видит себя со стороны либо в своих ответах был не искренен;

2 уровень - 2-5 баллов - эмоции обычно не мешают общаться с партнерами;

3 уровень - 6-8 баллов - имеются некоторые эмоциональные проблемы в повседневном общении;

4 уровень - 9-12 баллов - эмоции в некоторой степени осложняют взаимодействие с партнерами;

5 уровень - 13 и более баллов - эмоции явно мешают устанавливать контакты с людьми.

В соответствии с первичной диагностикой мы разработали программу социально-психологического тренинга, ориентированного на повышение недостаточно сформированного уровня эмпатии у студентов экспериментальной группы.

Цель программы - развитие чувства эмпатии на основе развития эмоционально-волевых, когнитивных качеств личности и изменения поведения. В основе результативно-продуктивного участия в программе тренинга заложено целенаправленное сотрудничество и искренность в выражении своих мыслей, активность студента педагога-психолога и его творческое,

исследовательское отношение к этой теме.

Оценка эффективности программы - это повышение уровня эмпатических способностей у будущего педагога-психолога, фиксируемых посредством применения психодиагностических методик и объективной фиксации изменений личности.

По продолжительности программа рассчитана на 14 занятий, продолжительностью по 1,5-2 часа. Общая структура занятий:

- установление контакта (знакомство);
- предоставление эмоциональной поддержки и информации о позитивных аспектах прохождения программы, подводя к пониманию студентом его желания (нежелания) участия в тренинге;
- обсуждение ожиданий студента от программы;
- обсуждение организационных вопросов, планирование.

В ходе экспериментальной работы на формирующем этапе эксперимента в качестве эффективной формы развития эмпатии у студентов экспериментальной группы мы выбрали социально-психологический тренинг по расширению практики межличностных эмпатийных взаимодействий.

Разработанная нами тренинговая программа была направлена на развитие эмпатических способностей. При проведении данной программы главным условием было то, что тренинг должен быть личностным тренингом, включающим в себя приемы, помогающие осознать себя, специфику личностной эмоционально-нравственной сферы, развить способность понимать чувства, мысли и поведение другого человека

Обобщив проведенный теоретический анализ и результаты опытно-экспериментальной работы, предлагается ряд общих рекомендаций по дальнейшему самосовершенствованию и повышению уровня эмпатии как профессионально-значимого качества будущего педагога-психолога. Итак, мы даем следующие рекомендации для студентов и преподавателей:

Для диагностики уровня сформированности чувства эмпатии у студентов, обучающихся по специальности «Педагогика и психология» для преподавателей (кураторов) нами рекомендуется следующие методики: методика «Оценка уровня общительности» (В.Ф.Ряховский); «Методика диагностики эмпатии» (И.М.Юсупов); «Методика диагностики «помех» в установлении эмоциональных контактов» (В.В. Бойко). Это лишь первичные методики диагностики эмпатийных знаний и умений студентов, поэтому рекомендуется использовать и ряд других методик (опросников, анкет) позволяющих дополнить сведения о студенте, получить полную картину его профессионального становления (в том числе в аспекте развития чувства эмпатии).

В коррекционно-развивающей деятельности со студентами педагогами-психологами организаторам тренинга (тренеру) рекомендуется использовать упражнения, игры, тренинги, которые способствуют расширению и осознанию эмоционально-чувственного опыта будущего педагога-психолога. Так, в частности можно рекомендовать игры и упражнения, стимулирующие развитие механизма эмпатии.

В процессе профессиональной подготовки (аудиторные занятия, практика) студентам рекомендуется заниматься самодиагностикой, использовать для этого методики для развития гуманистической направленности личности, обеспечивающей условия для повышения уровня эмпатии. Это использование диагностических методик для определения собственных ценностных ориентаций, системы мотивов и черт личности, ее направленности, оценки коммуникативных способностей, способов реагирования в различных жизненных ситуациях и межличностных отношений.

Развитию эмпатии способствует чтение художественной литературы и просмотр фильмов-классики. В процессе этого будущий психолог не только оценивает и развивает свой чувственные переживания и ощущения, но и с новой, иной стороны переоценивает внутренние переживания и эмоции персонажей и героев произведения. Подобная методика способствует изучению и развитию творческого воображения личности. Художественное познание обладает особыми психическими механизмами, отличными от тех, которые имеют место в логическом мышлении. Поэтому успешное воспитание эмпатии и эмпатийного поведения возможно через художественную литературу, музыку, рисование, театральное искусство и другие средства воспитательного воздействия на внутренний мир студента.

#### **Литература:**



1. Сапарғалиева А.Ж. Совершенствование профессиональной подготовки педагога-психолога как специалиста помогающих профессий: дисс. на соиск. уч. степ. докт. PhD. - Талдықорған, 2015. - 165 с.
2. Долгова В.И., Мельник Е.В. Эмпатия. Монография. - М.: Перо, 2014. - 185 с.
3. Абишева Э.Д. Психологическое обеспечение деятельности психолога дошкольной организации: автореф. канд. психол. наук. - Алматы, 2005. - 26 с.
4. Балгимбаева З.М., Ахтаева Н.С. Психологическая служба в школе: учебно-методическое пособие. - Алматы: Казак университеті, 2005. - 76 с.
5. Мендалиева Р.Т. Организационно-педагогические условия функционирования психологической службы в школе: дис. канд. пед. наук. - Алматы, 2003. - 169 с.
6. Карягина Т.Д. Эволюция понятия «эмпатия» в психологии: автореф. дисс. на соиск. уч. степ. канд. псих. наук. - М., 2013. - 35 с.
7. Бобкова М.Г., Федосеев М.А. Особенности проявления эмпатии у педагогов и их воспитанников в дошкольном образовательном учреждении. - Тобольск, 2015. - 68 с.

ӘОЖ 794.24

**Меденов А.О., Қалиманов Ж.Ш.**

*М.Тынышбаев атындағы Қазақ көлік және коммуникациялар академиясы Ақтау көлік колледжі, Ақтау қаласы*

## **«ҚАЗДОЙБЫ» СПОРТТЫҚ - ЗИЯТКЕРЛІК ОЙЫНЫ**

**Мақсаты** - қарсыластарының барлық тастарын жою немесе тосқауыл жасай отырып жүру мүмкіншілігінен айыру.

**Партия ұзақтығы:** 1 сағат

**Қиындығы:** Орташа

**Стратегиялық деңгейі:** Жоғары

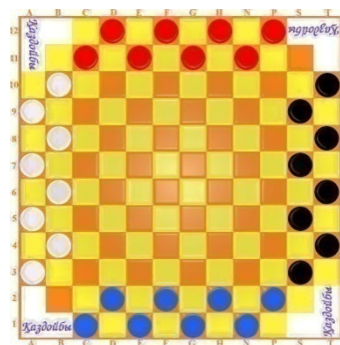
**Қажетті дағдылар:** стратегиялық ойлану, тактика, логика

**Қаздойбы ойынының ережесі**

### **1.Жекелей ойнау**

#### **1.1.Такта(1-Сурет)**

Такта 132 тордан тұрады. Көлденеңінен, латын әріптерімен алфавит бойынша «А-Т» аралығындағы әріптермен белгіленген. Тігінен 1-12 аралығындағы сандармен белгіленген. Бір тактада төрт ойыншы ойнайды. Әрбір ойыншыда 8 тастан (сарбаздан) болады да, түстері көк, қара, қызыл, ақ түсті болып бөлінеді. Көк түсті сарбаздар такта үстінде C1; E1; G1; N1; D2; F2; H2 ;P2 қара түсті сарбаздар T4; T6; T8; T10; S3; S5; S7; S9 қызыл түсті сарбаздар P12; N12; F12; D12; N11; G11; E11; C11 ақ түсті сарбаздар A3; A5; A7; A9; B4; B6; B8; B10 торларында орналасады. Сарбаздар қою түсті торлардың үстінде орналасады және қозғалады. Такта үстіндегі барлық сарбаздар саны 32 дана.

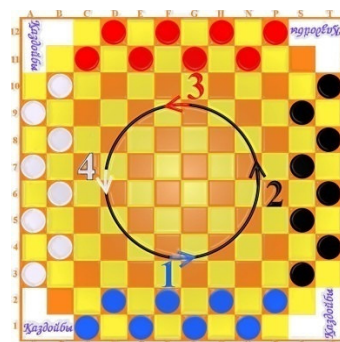


**1-Сурет:**

**Тактадағы сарбаздардың орналасуы**

#### **1.2. Жүріс бағыты (2-Сурет)**

Жүріс оң жақ бағытқа, яғни ойыншылар сағат тіліне қарама-қарсы бағытқа қарай кезегімен жүреді. Бірінші жүрісті көк түсті сарбаз бастап жүреді. Екінші жүріс қара түсті сарбаз. Келесі үшінші жүрісті қызыл түсті сарбаз жасайды. Ал, төртінші жүріс ақ түсті сарбаздың кезегі. Ойын осылай кезекпен жүріп жалғасады. Жүрісті оң жағымызға қарай жүру себебі: стадионда жүгіретін жүгіруші де оң бағытқа жүгіреді, Қағбаны да оң бағытқа



айналады, жер де өз осінен батыстан шығысқа қарай сағат тіліне қарама-қарсы бағытқа қозғалады.

## 2-сурет: Жүріс бағыты

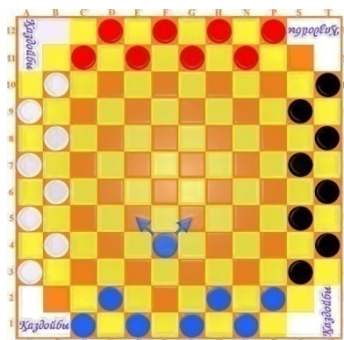
### 2.Сарбаздардың қозғалысы (3-сурет)

#### 2.1.Сарбаз жүрісі

Барлық ойыншылардың сарбаздары 2 бағытқа, алға оң және сол, яғни диагональ қою түсті торлар арқылы бір тормен ғана шабуылдап және қорғанып қозғалады.

#### 3-сурет: Сарбаз жүрісі

**Мысал:** F4 торында орналасқан көк сарбаз E5 немесе G5 торына қозғалады.

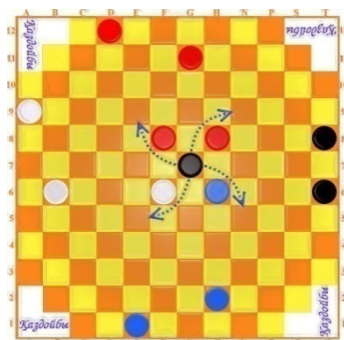


#### 2.2. Сарбаздың жою жүрісі(4-сурет)

Сарбаз қарсыластарының тастарын 4 диагональ бағыт бойынша, қасындағы торда тұрған басқа түсті сарбаздарды жоя алады. Қарсыластарының бірнеше тастарын жою кезінде, жою жүрісі аяқталғаннан кейін ғана тақта үстіндегі жойылған тастарды алуға болады. Жоюшы сарбаз (сұлтан) қарсыласының бір тасынан екінші рет аттап өтуге болмайды, ал бос алаңды бірнеше рет басып өтуге болады.

#### 4-сурет: Сарбаздың жою бағыттары

**Мысал:** Қара түсті G7 торында тұрған қара сарбаз E5, E9, N9, N5 торына жойып жүре алады.



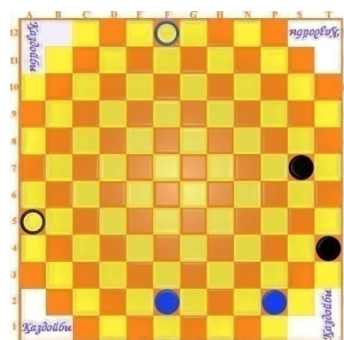
## 3.Сұлтан

#### 3.1. Сұлтан атану(5-сурет)

Қарама-қарсы бағыттағы қарсылас ойыншының алаңының шетіне сарбазы жетсе, «Сұлтан» атанады да, Сұлтан тасымен ауыстырылады.

**5-сурет: «Сұлтан» атану және «Сұлтан» тасымен ауыстыру**

**Мысал:** Көк түсті сарбаздардың «F12» торында тұрған тасы және қара түсті сарбаздардың «A5» торында тұрған тасы да сұлтан аталады.

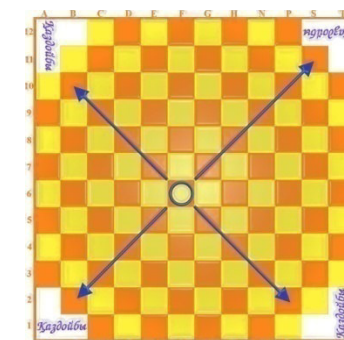


#### 3.2. Сұлтан жүрісі(6-сурет)

Сұлтан төрт бағытта қою түсті торлар арқылы қозғалады және төрт диагональ бағыт бойынша жоя алады.

#### 6-сурет: Сұлтанның жүру және жою бағыттары

**Мысал:** Көк түсті F6 торындағы Сұлтан тасы B2, C3, D4, E5, G5, H4, N3, P2, E7, D8, C9, B10, G7, H8, N9, P10, S11 торларының кез-келгеніне қозғалады.



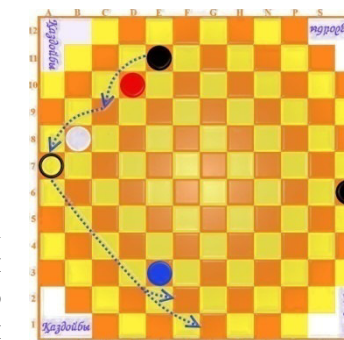
#### 3.3. Сұлтан атанудың жолдары

##### 3.3.1. Жою жүрісімен сұлтан атану(7-сурет)

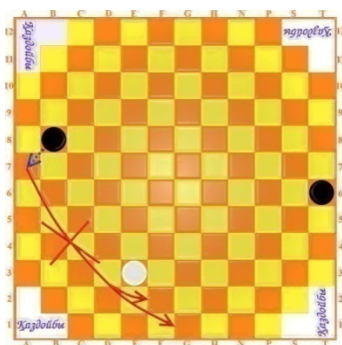
Бір немесе бірнеше жою жүрісінен кейін «Сұлтан» атанған таста осыдан кейін тағыда жою мүмкіншілігі туындаса ол жүрісті жалғастырады.

#### 7-сурет: Жою жүрісімен сұлтан атанған тастың жүрісі

**Мысал:** Қара түсті «E11» торындағы сарбаз, қызыл түсті «D10» торындағы және ақ түсті «B8» торындағы қарсыластарының сарбаздарын жою үшін, «C9», «A7» жою жүрісінен кейін «Сұлтан» атанадыда, жүрісті «E3» торындағы



көк сарбазды жою үшін «F2» немесе «G1» торларына жою үшін міндетті түрде жүреді.



### 3.3.2. Жәй жүріспен сұлтан атану(8-сурет)

Бір жәй жүрістен кейін «Сұлтан» атанған тастың осыдан кейін тағыда жою мүмкіншілігі туындаса ол жүрісті келесі кезегінде жалғастырады.

#### 8-сурет: Жәй жүріспен сұлтан атанған тастың жүрісі

**Мысал:** Қара түсті «B8» торындағы сарбаз «A7» торына жүріс жасап, сұлтан атанадыда жүрісті «E3» торындағы ақ сарбазды жою үшін «F2» немесе «G1» торларына жою үшін келесі кезегінде, жою мүмкіншілігі сақталса міндетті түрде жүреді.

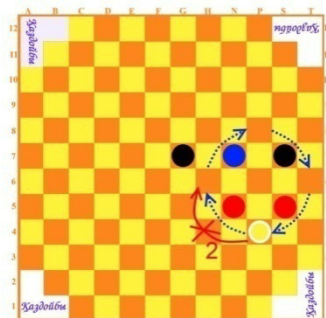
## 4. Шектеулер

### 4.1. Бір рет жою(9-сурет)

Бір тасты екі рет жоюға болмайды, бір торды екі рет басып өтуге болады.

#### 9-сурет: Бір рет жою

**Мысал:** Ақ түсті «P4» торындағы «Сұлтан» тасы қызыл-«N5», көк- «N7» қара-«S7», қызыл-«S5» «Сарбаздарын» жойып «P4» торында жоюды аяқтайды. «N5» торындағы қызыл тасты екінші рет жоюына тиым салынады.

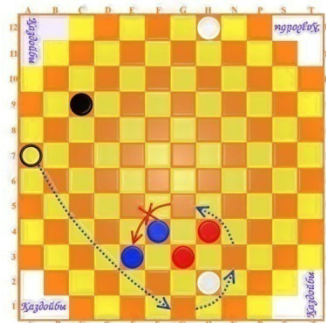


### 4.2. Түрік соққысы(10-сурет)

Жойылған тастарды жою жүрісі аяқталған соң алады

#### 10-сурет: Түрік соққысы

**Мысал:** Қара түсті «A7» торындағы «Сұлтан» тасы көк-«E3» ақ-«H2» қызыл-«H4» торындағы тастарды «G1», «N3» торларына жүріп «G5» торында жүрісті аяқтайды. «F4» торындағы көк түсті сарбазды жоя алмайды.

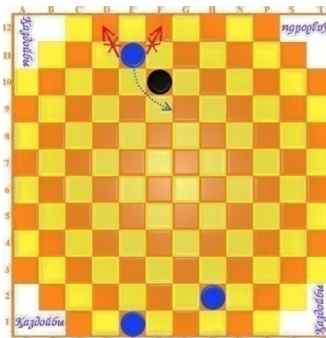


### 5.Міндетті жүріс (11-сурет)

Міндетті жүріс – жүріс кезегі келген кезде, қарсыластың жоюға болатын сарбазы қасында тұрса, міндетті түрде жою жүрісі орындалады.

#### 11-сурет: Міндетті жүріс

**Мысал:** Көк түсті «E11» торындағы сарбаз «F12», «D12» торларына жүріс жасамай, «F10» торындағы қара түсті сарбазды жою мақсатымен «G9» торына жою жүрісімен қозғалу міндетті.

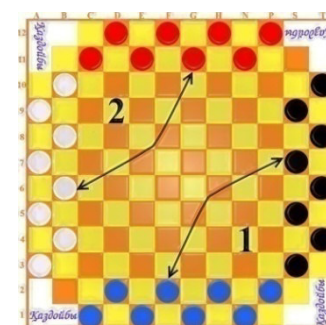


### 6.Ойынды аяқтау

Ойын тең аяқталмайды. Ойын соңында екі ойыншы қалғанда әрбір ойыншыға 15 жүріс беріледі. Ойыншылардың бірі жеңіске жете алмаса, тақта үстіндегі тастардың санына және дәрежесіне байланысты жеңімпаз анықталады. «Сарбаз» тасы 1 ұпай, «Сұлтан» тасы 3 ұпай болып саналады. Егер тақта үстіндегі тастардың саны мен ұпайы тең болған жағдайда, жойып алған тастарына тақта үстіндегі тастарды қосып, саны мен дәрежесіне байланысты ұпай есептеледі. Бұл жағдайда да жеңімпаз анықталмаса бірінші «Сұлтан» атанған ойыншы жеңімпаз болып табылады.

### 6.Командалық ойын (12-сурет)

Командалық ойын ережесі жекелей ойын ережесімен бірдей. Айырмашылығы, командалас ойыншылар бір-бірінің тасын жоймайды. Бірінші команда көк, қара түсті тастар, екінші команда қызыл мен ақ түсті тастар жұптасып ойнайды.





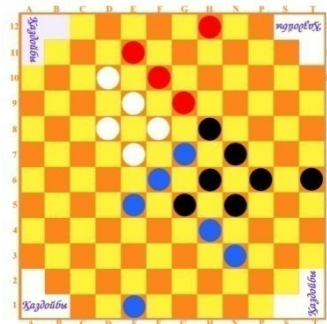
**12-сурет: Командалық ойын басындағы сарбаздардың орналасуы.**

**7. Тосқауыл (13-сурет)**

Командалық ойында жүріс жасау мүмкіншілігі жоқ команда ұтылған болып есептеледі

**13-сурет: Тосқауыл**

**Мысал:** Ақ түсті «E7», «D8», «F8», «E9», «D10» торындағы тастар жүріс кезегі келгенде жүріс жасай алмағандықтан, көк және қара түсті команда ойынды жеңген болып есептеледі.



ӘОЖ: 796.011

**Сундетов М.А.**

*М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті*

## **ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МҰҒАЛІМДЕРІНІҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС МӘДЕНИЕТІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ ӘДІСТЕМЕСІ**

«Мәдениет» ұғымы (латын тілінен cultura – өңдеу, өсіру, тәрбиелеу, білім беру, дамыту, жетілдіру) барлық адамзаттың ақыл-ойы, күш-жігерімен пайда болатын рухани өсуін білдіреді. Ғылым, техника, өнер, әдебиет, қоғамдық даму т.б. да осыған жатады. Мәдениет тасымалдаушылары ішінде белсенді тұлға педагог болып табылады. Бұл жағдай оларға өзін-өзі жетілдіруге үнемі ұмтылысын көрсететін, тәжірибелік іс-әрекет үрдісінде педагогикалық мәдениет негіздері бойынша белгілі бір талаптар жүйесін меңгеруін айқындайды.

«Тұлға мәдениеті» ұғымы түрлі әдебиеттерде талқыланып, зерттеулер нәтижесі бүгінгі таңда ғылыми негіздемесінің толымсыздығын байқатады.

Тұлға ұғымына берілген түрлі анықтамаларға карамастан, тұлға мәдениетін қалыптастыру – қоғамның әлеуметтік талаптарына сәйкес басқарылатын үдеріс, өйткені базалық мәдениет ұғымына сай әлеуметтік орта мен жағдай ғана адамды өзгертіп қоймайды, сонымен қатар адам өзі ортаны және өмір сүру, шарттарын өзгерте отырып, өзі өзгереді, дамиды.

Сонымен, тұлға мәдениеті - материалдық және рухани құндылықтарды жасақтау мақсатында тұлғалық қабілеттерді іс-әрекет негізінде шығармашылық тұрғыда дамыту болып табылады.

А.А.Бодалев пікірінше, тұлғаның мәдени деңгейін көтерудегі негізгі қозғаушы күш - адамның ынтасы мен өзіндік сұранысы болып табылады. Адам қажеттіліктерінің ішіндегі ең маңыздысы – тұлға ретінде өзін-өзі жүзеге асыру қажеттілігі болып саналады. Аталған қажеттіліктің негізін адамның ойлауға, қарым-қатынасқа, еңбекке деген қабілеті құрайды.

Тұлға мәдениетінің мазмұны адамның дамуы дегенді білдіреді. Тұлға мәдениеті сипаттамасы оны шартты түрде жалпы және кәсіби арнаулы бөлінуге әкеледі. Осыған байланысты жалпы мәдениетті гуманитарлық негіз, ал кәсіби мәдениеттің негізін таңдаған мамандыққа сай арнайы дайындық, қабілет пен білім құрайды.

В.С.Библер пікіріне сүйенсек, жалпы мәдениет дүниетанудың жалпы заңдылықтарына сүйене отырып, адам қызметінің барлық салаларында байқалады, ал кәсіби мәдениет тұлғаның белгілі бір салада іс-әрекетін жаңарту қабілеті мен таным ретінде қарастырылады.

Адамның күш-жігері негізінде игерілетін кәсіби іс-әрекет оның қабілеті, сұранысы, дарындылығы мен мүмкіндіктерінің даму деңгейінің көрсеткіші ретінде қарастырылады. Сондықтан зерттеу барысында кәсіби мәдениеттің мазмұнын анықтау қажеттілігі туындап, түрлі маман иелерінің кәсіби мәдениеті ерекшеліктерін айқындау маңыздылығы артты. Әдебиеттерге жасаған талдау кез-келген маман иесі ең алдымен, кәсіби дағды мен білік жиынтығын игере отырып, кәсіби мәдениетін қалыптастыратындығын көрсетеді. Кәсіби іс-

әрекетте әрбір маман игерген мамандығына қарамастан, өзінің жігер-күшін таныта отырып, жетістіктерге ұмтылады, сонымен қатар еңбекке деген талпынысын арттырады. Сол себепті жалпы мәдениет адамның жігер-күшінің дамыту көзі болып есептелсе, кәсіби мәдениет оның кәсіби тәжірибеде жүзеге асырылуы болып табылады. Ал мұғалімнің жалпы және кәсіби мәдениеті, біздің пікірімізше, педагогикалық мәдениет негізінде анықталады.

Педагогтың сөз мәнері тек дене тәрбиесі жөнінде жаңа ақпараттар болған жағдайда ғана емес, оқушылардың сезімдері мен ойларын белсендіре алған жағдайда да ойдағыдай нәтижеге жетеді.

Оқыту-жаттықтыру, дене шынықтыру-сауықтыру кештерін немесе тәрбие жұмыстарын өткізген кезде педагогтың табиғи сөйлеу мәнері оқушыларға негізгі әсер ету құрылғысы ретінде роль атқарады. Сөз көмегімен мұғалім-жаттықтырушы оқу үрдісін басқарады, тәжірибелік әрекеттерді қадағалайды, оқушыларға қажетті білімді жеткізеді. Сөйлеу кей кездері ым-ишара және дене қозғалысымен іске асырылады. Жаттықтырушы үнемі ауызша және жазбаша сөз мәдениеттілігін жетілдірумен, нақтылық, тазалық, логикалық, айқындылық, білімділік, орнықтылық тәрізді коммуникативті қасиеттерді жақсартуға ұмтылумен айналысуы тиіс.

Дене тәрбиесі мұғалімнің педагогикалық шеберлігін жетілдіру белсенді тілдік қорды толықтырып отырумен тығыз байланысты. Жазбаша мәнердегі мол, белсенді лексикалық сөз қоры ауызша сөйлеу мәнерінің коммуникативті және әр түрлі бейнелі сапаларына әсер етеді.

Педагог сөзінің әрекет ету күші орнықтылықпен де (оқушылармен қарым-қатынас кезінде) байланысты. Оқушыларға білім беру және оның меңгерілуі айтылған мазмұнның тиімділігін жеңілдетеді. Жаңа оқушы келген күннен бастап, жаттықтырушы тек оның физикалық мәліметтерін ғана біліп қоймай, психикалық қасиеттеріне де назар аударады, мінез-құлқын, темпераментін, ұнамды, интеллектуалды және эстетикалық сезімдерін, талғамын, қажеттілігін, дағдылары мен қызығушылықтарын, көңіл-күйінің өзгеруін және оларды қадағалау мүмкіндігін таниды. Жаттықтырушы сайыстарда шәкірттерімен мүлдем өзгеше сөйлеседі. Бұл кездерде спортшыға қиын кезеңді бастан өткеруге көмек беретін, сәтті нәтижеге деген сенімділігін оятатын сөз мәнері орнықты болып саналады.

Педагогтың беделі, оның ұнамды қасиеттері, шыншылдығы, нақтылығы, берілген спорт саласының дамуында алар орны ерекше. Бет бұлшық еттері шаршағанда, бас, қол және дене қозғалыстарында байқалатын өзгерістер адам сезімдерін білдіретін ішкі факторлар. Қолды үздіксіз сермей беру де жақсы пікір қалыптастырмайды, тек сөздің коммуникативті әсерін төмендетеді де, оларды білімді меңгеруден алшақтатады. Жаттықтырушының әр түрлі әрекеттер барысында байқалатын ішкі жағдайы сезімін қадағалай білуіне байланысты. Ішкі жан-дүниесін сыртқа байқатпай, өз-өзін ұстай білу дағдысы, әсіресе, сайыстар кезінде спорттық тартыстарға толы кездерде, яғни жаттықтырушы ішкі жан-дүниесін сыртқа шығармай, шыдамдылық танытуы қажетті.

Қарым-қатынас кезінде жеке тұлғаның өмірлік құндылықтары, әлемге деген көзқарасы және тұлғалық этикалық принциптері дамиды.

Жаттығушылар жаттықтырушының кәсіптік сапалы қасиеттерін, түсіндіру дағдысын, қозғалысын бағалай біледі. Жаттықтырушы үздік физикалық ақпараттары бар спорт шебері болып табылады.

Кейде жаттықтырушының жеке тұлғалық қасиеттерін жаттығушылар төмен бағалайды. Мұндай кезде жаттықтырушы да топқа сай бағаларын беріп жатады.

Педагогикалық мәдениет ерекшеліктерін бақылау мен талдау еңбек жолын жаңадан бастаған мұғалімдердің кәсіби іс-әрекетін нәтижелі жүргізу үшін жалпы педагогикалық қарым-қатынас дағдылары мен арнайы білімді меңгерудің жеткіліксіз екендігін дәлелдейді. Осындай қиындықтарды тәжірибелі оқытушылардың да сезінетіндігі белгілі. Сондықтан зерттеу барысында педагогтардың психологиялық біліктілігін көтеру жолдарының бірі - *тренингтік оқыту* негізінде қарым-қатынас мәдениеті мен коммуникативтік білік пен дағдыны арттыратын арнайы жаттығулар бағдарламасы жасалды. Әлеуметтік-психологиялық тренинг барысында өткізілетін психологиялық ойындар болашақ дене тәрбиесі мұғалімінің өзін басқа адамның орнына қоюға, оны түсінуге, ашық қарым-қатынас негізінде қалыптасқан кәсіби ойлау стереотиптерін өзгертуге мүмкіндік береді.

Жаттығулар жүйесі оқытушының жасырын психологиялық феномендерді сезініп, өзінің қабілетін басқаруына бағытталады.

Тренинг тұлға мүмкіндіктерін белсендіріп, шығармашылық жігер, қуанышын сезінуге жағдай туғызады.

Педагогтың психикалық жүйесіндегі мінез-құлықтық деңгейін өзектендіретін жаттығулар жүйесін ұсынамыз:

- Педагогтың когнитивтік деңгейіне қатысты, өзінің тәрбиеленушісін тереңірек түсініп, тануға мүмкіндік беретін *технологиялық тәсілдер*;
- Педагогтың аффективті деңгейіне қатысты *«эмоционалдық технологиялар»*;
- Педагог тұлғасының мінез-құлық ерекшеліктерін танытатын *вербальды және вербальды емес тәсілдерді өңдеу*.

Тренингтік топта психологиялық қауіпсіздік жағдайы, түсіністік және бір-бірінің кемшіліктері мен жетістіктеріне қарамастан сол күйінде қабылдау жағдайы қалыптасады.

Тренинг теориялық білімді практикалық жаттығулармен үйлестіру арқылы коммуникативтік білік пен дағдыны дамытуға мүмкіндік береді.

Қазіргі психологиялық-педагогикалық әдебиеттерде педагогтардың қарым-қатынас мәдениеті мен психикалық қызметті дамыту мен түзетуге арналған бірнеше жаттығу жүйесі жасақталған,

- коммуникативті қабілеттің дамуы мен қарым-қатынасты басқару дағдысын қалыптастырушы педагогикалық коммуникация элементтерін тәжірибелік тұрғыда меңгеруге бағытталған жаттығулар;

- берілген педагогикалық жағдайларға сай қарым-қатынас жүйесін меңгеруге бағытталған жаттығулар ерекше әсер қалдырады.

### Әдебиеттер:

- 1 Қазақстан Республикасының «Білім туралы» заңы. – Алматы: Литера, 2000. .
- 2 Қазақстан Республикасының білім беруді дамытудың 2005-2010 жылдарға арналған бағдарламасы. – Астана, 2005.
- 3 Қазақстан Республикасының әлеуметтік-мәдени дамуының тұжырымдамасы. – Алматы: Қазақстан, 1993.
- 4 Назарбаев Н.Ә. Қазақстан 2030. – Алматы: Білім, 1997.
- 5 Әл-Фараби. Философиялық трактаттар. – Алматы: Ғылым, 1973.
- 6 Баласағұни Ж.. Құтты білік. – Алматы, 1992.
- 7 Яссауи Қ.А. Ақыл кітабы. – Алматы: Мұраттас, 1995.
- 8 Алтынсарин Ы. Таңдамалы шығармалары. – Алматы: Жазушы, 1994.
- 9 Құнанбаев А. Қалың елім, қазағым: өлеңдер, поэмалар, қара сөздер. – Алматы, 1995.
- 10 Құдайбердиев Ш. Шығармалары. – Алматы: Жазушы, 1988.

ӘОЖ 37.035

**Отаров О.М.**

*М. Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті*

## **ІЗГІЛІК-ПАТРИОТТЫҚ ТӘРБИЕ БЖСМ ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ СНАСЫН ЖАҢҒЫРТУДЫҢ БАСЫМ БАҒЫТТАРЫНЫҢ НЕГІЗІ РЕТІНДЕ ПАЙДАЛАНУ**

Бүгінгі таңда Қазақстанда мемлекет басшылығының адами капиталды дамытудың қажеттілігі мен маңыздылығын түсініп, білім беру жүйесін реформалауды бастауға және жүргізуге жан-жақты қолдау көрсетуінің нәтижесінде білім беруді қарқынды дамыту мен жаңғыртуға үлкен мүмкіндік жасалып отыр.

Қазақстан қазіргі уақытта білім беру, адам мен бала құқығын қорғау саласындағы Жалпығабірдей адам құқықтары декларациясы, Бала құқықтары туралы конвенция, Адамның экономикалық, әлеуметтік және мәдени құқықтарының Халықаралық декларациясы, Еуропа өңірінде жоғары білім беруге жататын біліктілікті тану туралы Лиссабон конвенциясы, Болон декларациясы және т.б. негізгі халықаралық құжаттарға қатысушы болып табылады.

Адами ресурстарды дамыту еліміздің 2020 жылға дейінгі Стратегиялық даму жоспарындағы басымдықтардың бірі ретінде айқындалған. Білім беруге инвестиция салу арқылы адами капиталды сапалы дамытуда нақты қол жеткен мақсаттар бар.

Еліміздің Президенті Нұрсұлтан Назарбаев: «Қазақстанның отаншылдық сезімін тәрбиелеу білім берудің мектепке дейінгі жүйесінен жоғары оқу орындарына дейінгі орталықтарда барлық ұйымдарда көкейкесті болып табылады. Балаларды отанды, туған жерді, өзінің халқын сүйуге тәрбиелеу – мұғалімнің аса маңызды, аса жауапты да қадірменді парызы» - деген еді. Әр дәуірдің тарихи кезеңдерінде Отансүйгіштікке тәрбиелеудің өзіндік мүдделері болады. Ол ең алдымен, «ұлтжандылық», «отансүйгіштік», «патриотизм» ұғымы біздің тәуелсіздігімізбен қоса туған жаңа сөз болып, еліміздегі саяси-әлеуметтік ахуалдың ерекшелігін көрсетеді.[1, 5-8 б]

Бұл ұғымның педагогикалық жүгіне келер болсақ, ол болашақ Қазақстан азаматтарын тәрбиелеумен тығыз байланысты. Қазақстандық патриотизм – Отан-анаға деген сүйіспеншілік пен азаматтық ерлік, өнеге көрсетушілік, бойдағы білім мен білікті, ақыл-парасатты ел игілігіне жұмсау, ата-мекен мүддесіне арнау болмақ.

Ізгілік-патриоттық сезімнің объектісі мен қайнар көзі – Отан десек, оның мазмұны, туған жер, табиғат, оның байлықтары, тіл, дәстүр, тарихи ескерткіштер, туған өлкедегі тамаша киелі орындар. Олардың адам көкірегіне жылылық, жақындық, туысқандық сезімдерді ұялатып, ізгі де ерлік істердің қайнар көзіне айналуы патриотизмге тәрбиелеудің арқауы. Патриоттық сезім тұлғада тәрбие арқылы өсіп жетіліп патриоттық сана түрінде қалыптасады.

Дене шынықтыру сабағында оқушыларға патриоттық тәрбие берудің мақсаты: Отанын, елін, жерін, ана тілін, салт-дәстүрлерін сүйуге үйрету, салауатты өмір салтын қалыптастыруға тәрбиелеу болып табылады.

Патриот – деген грек елінің «*Patris*»Отан деген сөзінен шыққан. «Ұлттық ойындар – ұлы тәрбиеші» - демекші, қазақ халқының ұлттық ойындары сонау ерте заманнан, адамзат баласының жаратылған кезінен бірге жасасып келеді. Қазақ халқы дүние жүзіндегі халықтардың арасында «ұлттық ойындары» ең көп халықтардың бірі. Ұлттық ойындар негізінен 3 салаға бөлінеді:

1. Ойын-сауық, тұрмыс салт ойындары.
2. Дене шынықтыру, спорт ойындары.
3. Ақыл-оймен ойналатын ойындар.

Ұлттық ойындар оқушылар бойына ептілікті, шапшаңдықты, батырлықты, сыйластықты, сымбаттылықты қалыптастыруға ықпал етеді. «Тәрбие – тал бесіктен басталады» демекші, тәрбие ананың мейірімімен, ата-бабамыздың қаны арқылы да беріледі. Біздің мақсатымыз сол берілген жақсы қасиеттерді ары қарай тәрбиелеп, дамытып, қалыптастыру. Біз болашақ ұрпақты дені сау, қабілетті, бәсекелестікке қарсы тұра алумен қатар, ұлттық рухқа ұлымызды ұлдай, қызымызды қыздай ұлтжанды елін, жерін, отанын, ана тілін, салт-дәстүрін сүйетін етіп тәрбиелеуіміз керек. Патриотизм дегеніміз – әр азамат өзін осы елдің төл баласы, нағыз азаматы ретінде сезінгенде пайда болатын сезім. Патриотизм – өз елінің табиғатына, халқының тіліне, мәдениетіне деген сүйіспеншілік қана емес, ең алдымен ана тілі мен мәдениетін, салт-дәстүрін қалыптастыратын, халқына деген сүйіспеншілік, осы халықтың бақытты болуына ұмтылу.

Ұлттық ойындар арқылы оқушыларға патриоттық тәрбиенің берілуіне тоқталсақ:

1. Теңге ілу, асық ойыны, садақ ату ойындары арқылы оқушыларды ептілікке, мергендікке, сыйластыққа, күштілікке тәрбиелейміз.

2. Қыз қуу, жаяу жарыс, қазақша күрес, бәйге ойындары арқылы оқушыларды төзімділікке, өжеттілікке, ерлікке, шыдамдылыққа, күштілікке тәрбиелейміз.

3. Көкпар, арқан тартыс, ақ сүйек ойындары арқылы әділдікке, адамгершілікке, сыйластыққа, ұйымшылдыққа, күштілікке, қорғаушылыққа тәрбиелейміз.

4. Тоғызқұмалақ, шахмат ойындары арқылы оқушылардың ақыл-ойының дамуына, еңбектенуге тәрбиелейміз.

5. Сонымен қатар оймен келетін ойындар, мақал-мәтелдер айту, жұмбақ жасыру, жаңылтпаштар айту, айтыс өнері де оқушыларға патриоттық тәрбие беруде үлкен рөл атқарады.

Мысалы, ұлттық ойындардан ақсүйек пен көкпарды алсақ, ондағы командамыз, ойыншыларымыз, алаңымызды – отанымыз дейміз, ойын алаңымызды – жеріміз дейміз. Ал ойыншыларымызды – еліміз десек, Отанымыз, еліміз, жеріміз үшін ойнаймыз ба? Әрине, ойнаймыз деген тұрғыда патриоттық тәрбие береміз [4, 6-7 б]

Білімнің басты ұстанымы адамға білім беру ғана емес, сол білімді және біліммен қарулануды «руханияттандыру», «адамгершіліктендіру» болғаны аса маңызды. Сондықтан жаңа білім үлгісін жасау аясында бүкіл қоғамды жұмылдыра отырып рухани, интеллектуалдық және экономикалық тәуелсіз мемлекет орнату болашағына бағдарланған, ұлттық және жалпыадамзаттық құндылықтарға үйлестірілген ұлттық тәрбие берудің үлгісін жасау және білім беру көлеңкесінде қалып қоймайтын, керісінше тәрбие мәселесін төрге қоятын тәрбие-білім жүйесін іске қосу – бүгінгі күннің кезек күттірмейтін басты мәселелерінің бірі болып табылады.

Бүгінгі таңдағы өркениетті елдердің жаһандану белесінде болып жатқан түбегейлі жаңғыруындағы басты мәселе: қоғам саласының ғаламдануы мен білім мен тәрбие мазмұнының жаңаруы. Мұндай өзгерістерге дайындау, қалыптастыру, қамтудағы игі істер – білім беру саласының басты мақсаты. Егеменді Қазақстанның бүгінгі педагогикалық ақыл-ойындағы басты мәселелердің бірі оқу мен тәрбиені қоғамның мұқтажына және жағдайына байланысты жүзеге асыруға негізделген білімнің дамытушылық жағдайларды жүзеге асыру болып табылады. «Қазақстан-2030» даму бағдарламасын іске асыру қолдарынан келетін, жас ұрпақты өмірге әзірлеу, бүгінгі педагогикалық жүйесінің жалпы заңдылықтарына бағынады. [5, 9-12 б]

Қазіргі денешынықтыру практикасында ғасырлар бойы сомдалған, сыннан өткен халық ойындары мен ұлттық спорт түрлері құралдары арқылы жеткіншек ұрпақты тәрбиелеудің бай тәжірибесін пайдалану қажет. Бұл халықтық педагогиканың сарқылмайтын қазынасы және қазіргі заман жағдайына оның пәрменді күші бар, себебі онда халық арасында денешынықтыру – сауықтыру және спорттық-бұқаралық жұмысты дамытудың және салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін қажетті дайын қалыптарының негізі салынған, олардың сауықтыру мүмкіндіктері мен қолданбалы сипатын аша отырып, ұлттық спорт түрлері мен халық ойындарын дамыту Қазақстанда тұратын халықтар арасында мәдениеттердің де өзара кірігу үдерісінде үлкен рөл атқарады.

Қашанда салауатты өмір салты туралы сөз бола қалса, негізінен спорт және денешынықтыру бірінші болып ауызға ілінеді. Бұл заңды құбылыста. Себебі, дене шынықтыру немесе арнайы спорт түрімен ұдайы шұғылданушының сыртқы пішінінің өзі салауаттылық эталоны ретінде қабылданып жүр. Салауаттылық негіздерінің мектеп жасында қалыптасатындығын ескертсек және орта білім беру мекемесінде салауатты өмір салтын насихаттап, балалардың жан-жақты өсіп жетілуіне жағдай туғызып, қамқорлық жасау отбасы мен мектеп педагогикалық ұжымына міндеттелгенмен, басты орын дене тәрбиесі мұғаліміне берілетіндігі даусыз. Еліміздегі әлеуметтік-экономикалық серпіліс жағдайындағы құзырлығы жоғары, денсаулығы мықты өскелең ұрпақ тәрбиелеп шығару білім мекемелерінде жаңа тұрпаттағы ұстазды, соның ішінде дене тәрбиесі пәні мұғалімін қажет етеді.

Қоғам талабы мен әлеуметтік сұранысты қанағаттандыру үшін жаңашыл ұстаздарға білім мазмұны мен оқыту мазмұнын жаңартып, білім беру процесін соны ой-әрекеттермен толықтыру мүмкіндігі берілген. Сондай іс-әрекеттердің бірі – дене тәрбиесі пәні білім мазмұнын жаңартуға дене тәрбиесі пәні мұғалімі авторлық бағдарлама жазу арқылы қол жеткізе алады.

Дене шынықтыру – халық мәдениетінің бір түрі, мұнымен қатар адамды дені сау болып тән жағынан жетілдірудің тәсілі мен құралы.

Қазақтарда жасөспірімдерді тәрбиелеу тәжірибесінде халықтық ойындар балалар мен жасөспірімдердің жоғары адамгершілік және дене шынықтыру қабілетін дамытудағы негізгі құралы болып табылады. Халықтық ойындарда көптеген тәсілдер жүйесі, үйрету мен тәрбиелеу әдістері жинақталған. Олар ұрпақтан-ұрпаққа таралып, әдет-ғұрып, салт-сана білімдерінің жиынтығы ретінде халық өмірін жан-жақты түрлендіруде. Халықтық ойындарға ұлттық салт-дәстүрлерді енгізуде алға басушылық, жандану, жаңару және дене шынықтыру жаттығуларының жақсаруы әсіресе, көп ұлтты балалар мен жасөспірімдер арасында арта түсуде.

«Әдет-ғұрыптар», «салт-дәстүрлер» деген ұғымдардың мазмұнына келсек, философ Н.С.Сәрсенбаевтың мынадай анықтамасы бар: «Әдет-ғұрыптар – адамдардың қоғамдық мінез-құлқының, олардың өмір және тұрмыс салтының тарихи қалыптасқан, азды-көпті тұрақты нормалары, олар ұрпақтан-ұрпаққа беріліп, қоғамдық пікірдің арқасында сақталады. Ұлттық әдет-ғұрыптар мен дәстүрлер жас ұрпақты өнер-білімге, еңбексүйгіштікке баулып, олардың тілін ұстартып, ойлау қабілетін дамытумен қатар, оның үстіне ұлттық санамен, ұлттық намыспен,



отансүйгіштік және елжандылықпен байланысты ұлттық сезімдерді қалыптастыруға да жәрдемдеседі.»[4, 6-7 б]

Дене шынықтыру сабағы оқушылардың ақыл-ойының жақсы дамуына тікелей сер етеді. Сабақтың мақсаты – дене шынықтыру сабағында адамгершілік, еңбек және эстетикалық тәрбие беру арқылы олардың бойында бұғып жатқан ізгілік қасиеттерін шыңдап, ақыл-ойын, парасат-пайымын дамыту болып табылады.

Пән мұғалімі сабақ барысында міндетті түрде тек қана күнделікті тақырыпты айтып қоймай, өмірмен байланыстырып, қысқаша қызықты жайттарды қосымша әдебиеттерден алып, баяндап отыруы керек.

Ізгілік-патриоттық тәрбие беруді мына төмендегі үш бағыт бойынша жүргізуге болады:

- оқушының өзіне деген көзқарасы;
- басқа адамдармен және ұжыммен байланысы;
- болған іске деген жеке пікірі;

Оқушының өзіне деген көзқарасын тәрбиелеу былай болады: өз-өзіне талап қоя білетін, принципті, ішкі тәртіпті, мәдениетті бала болуға жағдай және мүмкіндік туғызып, алдағы уақытта соны жіті бақылап отыру керек.

Ал оқушының ұжым мен басқа адамдарға деген қарым-қатынасын жақсылық жасай білетін, адамгершілігі мол, көмек көрсете білетін, сын айта алатын, талап қоятын, мінді көрсететін дәрежеде тәрбиелеуге тиіспіз. Ол үшін сыныптан тыс жұмыстарды көбірек әрі қызықтыра тартымды етіп өткізу жақсы нәтижелер береді.

Дене тәрбиесі пәнінің мұғалімі жоғары сынып оқушыларын іс-шараларды, болмаса кез-келген ортаны ұйымдастырып, басқара алатындай деңгейде тәрбиелеуге міндетті. Оларды мақсатқа ұмтылып жете білетін, еңбекті сүйетін, өзін-өзі ұстай білетін, өнертапқыштыққа құмар қылып, әрі кез-келген қиыншылықтағы күрмеулі жіптің түйінін тауып шеше білетін, қолға алған ісіне батыл кірісе алатын, өзіне де өзгеге де қатаң талап қоятын жеке тұлғаны тәрбиелеп шығарсақ қана біз оларды бәсекеге қабілетті етіп баули аламыз. Ал бұл қасиеттердің экспериментке түсіп, анық шыңдалатын жері спорттық секциялар мен әр түрлі бағыттағы спорттық жарыстар.

Тәрбиенің дұрыс берілуі көбінесе мұғалімнің педагогикалық шеберлігіне, оның моральдық және мәдениеттілігіне, ұжымда психологиялық дұрыс жағдай туғыза білетін шеберлігіне, біліктілігіне байланысты.

Дене тәрбиесі сабағындағы мұғалімнің ең басты қаруы – бұл қарапайымдылық. Оқушының бойындағы жауапкершілікті арттыра түсу үшін ұстаз оған сенім артуы тиіс. Оқушының өз бетінше шешім қабылдауына жағдай туғызған жөн. Бірақ, мұғалім әрбір оқушыны бақылап жүріп, оларға дер кезінде қажетті тәрбие беріп отыруы керек.

«Дене тәрбиесі» деген сөз «дене мәдениеті» деген ұғымды білдіреді. Демек, мұғалімнің міндеті – мәдениетті, еңбекқор, ұлтжанды, өз отанының патриоты болатын адамды тәрбиелеу. Мәдениетті адам еңбектің қадірін жақсы біледі және өзінің де еңбегі жемісті болады. Дене шынықтыру сабағы оқушыларға эстетикалық тәрбие беруге септігін тигізеді, тазалыққа үйретеді.

Тәуелсіз Қазақстанның дәстүрлерінің қазіргі кезде қайта жаңарып қайта өрлеуіне байланысты оқушылардың төл дене мәдениетін біліп оны жақсы көруіне мүмкіндік туды. Бірақ әлемдік жетістіктерге жету үшін бұл сөрелік бастау алаң мектеп, дене тәрбиесі сабағы, осыларды оқып үйреніп білімін шыңдау әрбір дене шынықтыру мұғалімдерінің жауапты міндеті. Елін қорғай алатын елжанды, ұлттық намысы бар, жігерлі азаматтарды тәрбиелеу, басқа ұлт өкілдерімен өзара сыйластық, жақсы негіздерін бойына сіңіре білу қазіргі таңда қазақ педагогикасының негізгі ережелерінің бірі болып табылады. Қазіргі кезде дене шынықтыру мәдениетін дамытуда мамандар назарын аударып отырған мәселе, дене тәрбиесі мен спорттық жұмыстарды өткізуді мектептерде жоғары деңгейге көтеру.

Дене шынықтырудың негізгі әлеуметтік-экономикалық функцияларын бағалағанда В.И.Жолдақ екі аспектіні айырып қарастыру керек деп есептейді:

1.Адамға дене шынықтырудың әсер ету тиімділігін анықтайтын, дене шынықтырумен айналысу адамға не беретіндігін, ол қалай өзгереді, осы жаттығулар нәтижесінде ол қалай жетілетіндігін көрсететін жеке тұлғалық аспекті.

2. Қоғамдағы барлық қажеттілікті қанағаттандыру үшін рухани және материалдық өндіріске, әлеуметтік алға басушылыққа адамның қосқан үлесі, оның қызметі дене шынықтыру

мен спорттың адамға жағымды әсерімен қалай өзгергендігін, жетілгендігін бейнелейтін әлеуметтік аспекті.[5, 9-12 б]

Оқушыларға салауатты өмір салтына сай қағидаларды енгізе отырып, болашақтың тірегі болатын дені сау, жан-жақты азамат етіп тәрбиелеу.

Жеткіншек ұрпақты патриоттық рухта тәрбиелеу оларға біліммен бірге дене тәрбиесін беру – аға ұрпақтың парызы.

«Дені сау ұлт» үшін инфрақұрылымын дамытудың маңызы жоғары. Балалық шақтан бастап дене шынықтыру мен спорттық даярлыққа және оған ең қолайлы мүмкіндіктер туғызуға ерекше ден қойылуы керек. Әкімдер жаңа стадиондар мен спорт кешендерін, балаларға арналған және басқа спорт алаңдарын салуы мен ескілерін жаңарту арқылы барлық жастағы адамдардың спортпен шұғылдануына, өздерінің бойларын сергек ұстауына, сөйтіп, өмір жастарын ұзартуына жағдай жасау қажет.

Министрліктер мен әкімдіктер салауатты өмір салтын кеңінен насихаттау жұмысын жандандыруы қажет.

Халықтың дене тәрбиесімен және спортпен шұғылдануы үшін материалдық-техникалық базаны және барлық жердегі балалар мен жасөспірімдер спорт мектептері мен құрама командаларында сапалы оқу-жаттығу процесін қамтамасыз ету үшін спорттық базаларды нығайту мен дамыту, сапалы құрал-жабдықтармен жасақтау, Азия мен Олимпиадалық ойындарды қоса алғанда республикалық, халықаралық жарыстарда спортшылардың дайындығы мен қатысуы, дене шынықтыру кадрларын даярлау мен көтеру, республикалық және жергілікті бюджет есебінен спорт нышандарын салу мен оқу-әдістемелік және медициналық оқу-жаттығу процесін жетілдіру бойынша іс-шаралар қарастырған жөн.

#### **Әдебиеттер:**

1. ӘлішеваК. Жаһандану жағдайындағы оқушыларға елжандылық тәрбие берудің педагогикалық негіздері. - //Қазақстан орта мектебі№10-11-2012 жыл. – 5-8б

2. Жаппасбаев Ә. Дене тәрбиесі сабақтарында білім мазмұнын жаңарту. - //Мектептегі дене шынықтыру №6-2008жыл. – 5б.

3. Қошаев М. Қоғамға дене шынықтырудың әлеуметтік-экономикалық әсері. - //Мектептегі дене шынықтыру № 5-2006 жыл. – 17-19 б.

4. Нусипахияев Ж. Патриоттық тәрбие беру. - // Мектептегі дене шынықтыру №6-2011 жыл. – 6-7 б.

5. Оңғарбай Ш. Дене тәрбиесі пәнін оқытудағы ұлттық ойындар – оқушы қабілетін арттыру құралы ретінде. - //Қазақстан орта мектебі №10-11-2012 жыл. – 9-12б

ӘОЖ 796.078

**Илашев А.Б.**

*Орал газ, мұнай және салалық технологиялар колледжі*

**Имангалиев Н.К.**

*М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті*

### **ЖАС ҰРПАҚТЫ ТӘРБИЕЛЕУДЕ ҰЛТТЫҚ СПОРТТЫҢ АТҚАРАТЫН РОЛІ МЕН МІНДЕТТЕРІ**

Көптеген тәжірибелер көрсеткендей қазақтың ұлттық ойындары жастарды тәрбиелеуде үлкен маңызға ие болып отыр. Ұлттық ойындардың балалардың математикалық амалдарды жетуге, ойлау қабілетін арттыруға, күш, төзімділік, ептілік қабілеттерін жетілдіруге көп әсерін тигізеді. Бұдан басқа олардың бір-біріне деген көз-қарасын, ұлт-аралық қатынастарды нығайтуда үлкен роль атқарады. Қазақтың ұлттық ойындарын зерттеу қорытындылары көрсеткеніндей, олар көптеген қимыл қозғалыстарды қамтиды: жүгіру, лақтыру, секіру, дәлдік жаттығулары, тепе-теңдікке, жылдамдық – күштілікке және де ойынға қатысушылардың ағзасына әр түрлі әсерлер береді.

Ойынға қатысу олардан әр түрлі қасиеттерді талап етеді: олар дене дайындығы көңіл-күй дайындығы және тапқырлық. Ойындардағы жағдайлардың әрқашанда өзгеріп отыруы, олардан қарапайым қозғалыс реакциясын, өз қимылын үйлестіруді және ойынның әр түрлі бөлігінде ептілікті дамытуға әсерін тигізеді. Ойынның оқиғасы бағдарламасы көптеген деңгейде қатысушылардың психикалық және физикалық дайындықтарын дамытуға көмектеседі [1].

Қазақтың ұлттық ойындары тек ең күшті, ең жылдам, ең ептіні анықтап қоймай, сонымен қатар, балалардың дене қабілетін тәрбиелеу үшін емес, сонымен қатар қасиетін қалыптастыратын педагогикалық құрал. Бұл жақтарға келесі жолдармен жетуге болады:

- ойынның мақсаты мен мәнін түсіну;
- ережелерді сақтау;
- оның немесе сайыс бағдарламасына сәйкес
- қатысушылардың өзін ұстай білуі;
- ойын ережесін сақтау әділдігі;
- жеңімпаздарды анықтаудағы әділдігі;
- ұжымшылдықты сезінуі (әр команда қатысушысы, өз тобының намысын қорғауға бәрімен бірдей қатысуы қажет, командадағы әлсіздерге олақтарға епсіздерге бірдей көзқараспен қарау керек).

Сонымен қазақтың ұлттық ойындары өзінің негізінде, үлкен ар-намыстың, тәрбиелік, өжеттілік, ұжымшылдық, әлсіздерге көмектесу және өзінің топ мүшелерінің ажырамас бір бөлігі екендігін сезіну қасиеттерін қалыптастырады. Сондықтан қазіргі уақыттың педагогикасының маңызды мақсатының бірі, біздің қазіргі заман талабымызға сай тәрбиелік мәні бар, мыңдаған жылдар бойы жас ұрпақтарды тәрбиелеуге қолданып келген қазақтың ұлттық ойындарын пайдалану болып табылады [2].

Сонымен қазақтың ұлттық ойындары тек қана дене тәрбиесін дамытатын құрал болып қоймай, жас ұрпақтың ой санасын, мәдениетін дамытады. Көбінде олар ұжымшылдық бағыттар мен бір-біріне қол ұшын беруге жас жеткіншектердің өздерінің қатарластарының алдында, ұялу, қысылу, топтарда өздерін емін-еркін ұстауға көп көмегін тигізеді.

Бұл мысалдардың бәрі: қазақтың ұлттық ойындары, халық педагогикасының құралдары ретінде, жас өспірімдерді тәрбиелеуде көптеген күрделі мәселелерді шешуге маңызы зор, сондықтан міндетті түрде негізі педагогикалық жұмыстарды пайдаланылғаны жөн.

Бізге белгілі болғандай ауыл жастарының дене тәрбиесі құралдарының ішінде ең белгілі болып кеткен қазақтың спорттық ойындары: қазақша күрес, ат сайысы спорт түрлері, тоғызқұмалақ. Қазақтың ұлттық ойындары көбінесе жас балалар мен жасөспірімдердің арасында үлкен маңызға ие. Ал ауыл жастырының арасында, жасөспірімдерге қарағанда, ондай үлкен деңгейде қызығушылық аз. Бұл көбінесе жас ерекшеліктерімен тығыз байланысты, себебі олардың спорттық сайыстарға деген қызығушылығы, ұлттық ойындар арқылы халықаралық ойын түрлерін шебер меңгеруге деген көзқарастан туындайды. Сондықтан бұл жерде қазақтың ұлттық ойындары үлкен қызығушылыққа ие болып отыр. Жоғарыда айтылғандай, қазақша күрес, самбо мен дзюдо күресінің негізін қалауда үлкен қызмет атқарады, ал ат спорт түрлері: көкпар, қыз қуу, бәйге, теңге алу және тағы басқалары көп деңгейде, халықаралық ат спорты сайыстарының айла-тәсілдерін жетік меңгеруге негіз бола алады. Егер тоғызқұмалаққа келер болсақ бұл ойын көп деңгейде адамның ой санасының ойлау қабілетінің түйетінің дамуына және де шахмат және дойбы сияқты ойындардың құпиясын шебер білуге өз септігін тигізеді [3].

Біздің бұндай салыстырулар жасап отыруымыздың басты себебі: бұл біріншіден, қазақтың ұлттық ойындарының көптеген түрлері, қазіргі халықаралық спорт түрлерімен көп жағдайда ұқсас келеді, бұлар қазақ халқының қаны мен терімен тығыз байланысқандықтан, спорттың ойындар түрінде тез қабылданады; екіншіден, бұлар өте қымбат тұратын күрделі құрал жабдықты, арнайы құрылыстарды қажет етпейді және де өте тез үйренетін көңілге қонымды болғандықтан, ауыл жастарын тәрбиелеу тәжірибесіне қолдануға өте қолайлы.

Сондықтан, қазақтың ұлттық ойындары ауыл жастарының арасында пайдаланған, болашақта қалаға барып білім деңгейін көтеретіндерге, белгілі бір деңгейде дене дайындығын қалыптастыру арқасында, олардың орта және жоғарғы оқу орындарының бағдарламасына сәйкес кірген қазіргі заманғы спорт түрлерін тез меңгеруге өз үлесін қосады.

Дене тәрбиесінің қазіргі жүйесі біртіндеп дене мәдениеті және сауықтыру жұмыстарында, дене дамуында, денені жетілдіруде ұлттық спорт түрлері мен ұлттық

ойындары және халықтың қолданбалы спорттық жаттығуларының бай мұрасын кеңінен қолдануда бір ізге салып келеді.

Қазіргі кезеңде дене мәдениеті мен спорттың қандай да болмасын халықтың шығармашылық әрекеттері негізінде күнделікті тұрмыс-тіршілігіне енуі және олардың қажеттіліктеріне жауап беруі керек. Осы тұрғыдан алғанда, дене тәрбиесі мен спорттың ұлттық ойындарының маңызы өте зор.

Өкінішке орай, тоқырау заманында өтірік мақтау, мадақтауға құмар ресми үгіт-насихат құралдары елімізде ұлттық мәселе түгелдей шешіліп болған деп сайрап жатты. Бүгінгі жариялық пен демократия заманында орталық істерін ойсыз қайталау, интернационализм идеясының - адамгершілік мазмұнын сылып тастау және оны жалаңаш саяси ұранға айналдыру, қоғамдық өмірдің барлық (оның ішінде дене мәдениеті мен спорт) саласындағы ұлтаралық қатынастарда кеткен асыра сілтеушілік соңында әр түрлі келеңсіз құбылыстарға алып келді. Мысалы, жергілікті жерлерде спорттың кейбір түрлерін дамытудың сәнділік қана сипаты болады.

Спорт саласындағы басшы мекемелерде дене тәрбиесінің ұлттық пішіндеріне деген тоғышарлық көзқарас сақталды. Ол халқымыздың толып жатқан тамаша спорттық дәстүрлерін жоққа шығаруға дейін әкеп тіреді. [4].

Спорт әрқашанда адамдардың рухани өмірін интернационаландырудың негізгі көзі бола отырып, дене қасиеттерінің жоғарғы деңгейін ғана емес, сонымен бірге ұлтаралық қатынас мәдениетінің жоғары деңгейін де дамытады, яғни спорттық байланыс халықтар мәдениетін, тілін, салт-дәстүрін және басқа да құндылықтарды сайлау, бағалау арқылы жасалады. Осының дәлелі ретінде қазақтың ұлттық спорт түрлері мен ойындарының табиғатын және Қазақстанда тұратын барлық халық өкілдерінің ұлттық ойындар мен дәстүрлі жарыстарға деген көзқарасын атап өтуге әбден болады.

#### **Әдебиеттер:**

- 1.Тәнікеев М.Т., Асарбаев А.Қ. Қазақстандағы дене шынықтыру спорт тарихы // Оқу құралы - Алматы, 2002 ж.
- 2.Тәнікеев М.Т., Адамбеков Қ.І. //Қазақтың ұлттық спорт ойындары. 1994ж.
- 3.Тәнікеев М.Т., «Қазақстан», Алматы, 1964 ж.
4. Тәнікеев М.Т. II От байги до олимпиады. Қазақстан, Алматы, 1983 ж.

ӨОЖ 377.1

**Имангалиева Г.Н.**

*Батыс Қазақстан облысы, Казталов ауданы,  
Әбіш негізгі жалпы білім беретін мектебі*

**Имангалиев Н.К.**

*М.Өтемісов атындағы БҚМУ*

## **ОҚУШЫЛАРДЫҢ ЛОГИКАЛЫҚ ОЙЛАУЫН ТҮРЛІ ТАПСЫРМАЛАР АРҚЫЛЫ ДАМУ ЖОЛДАРЫ**

Қазіргі кездегі ғылым мен техниканың даму деңгейі әрбір оқушыға сапалы да терең білім мен іскерліктің болуын, олардың шығармашылықпен жұмыс істеуін, ойлауға қабілетті болуын талап етеді.

Сондықтан да мектептегі оқу процесінің негізгі мақсаты арнайы педогогикалық әдістермен мақсатты және жүйелі түрде оқушылардың интеллектік, шығармашылық ойлауын дамыту, ғылыми көзқарасы мен белсенділігін қалыптастыру. әр адамның бойындағы туғаннан пайда болған интуициясын әрі қарай дамытуға ықпал ету, оқушының табиғи қасиеттерін, математикалық білімін тереңдету үшін оқытуды жоспарлы түрде ұйымдастыру, өз бетінше білім алу дағдыларының дамуына негізін салу болып табылады.

Логикалық ойлауды дамыту туралы сөз етпес бұрын логика туралы қысқаша айтып кету керек. Логика - (грек тілінен алынған logic - сөз, ой, ойлау, ақыл-ой) ойлаудың заңдылықтары мен түрлері туралы ғылым.

Сыныптағы оқушылардың білім деңгейі бірдей емес. Олардың ішінде математиканы сүйіп оқитын, оған деген ынтасы зор оқушылар да бар. Оларды жеңіл, бірыңғай жаттығулар орындау жалықтырады. Сондықтан мұғалім оқушыларға міндетті емес тапсырмаларды үнемі орындатып отыруы тиіс.

Оқушылардың логикалық ойлауын дамыту үшін:

- есепті, жаттығуларды талдай білу іскерліктерін қалыптастыру;
- сызба графиктік модель бойынша есеп объектілерінің арасындағы байланыстарды түсіндіру;
- Есептегі нақты заттарды оның моделімен ауыстыру;
- Пәнге деген қызығушылығын, сүйіспеншілігін арттыру;
- Сыныпқа дұрыс психологиялық жағдай орнатуға мүмкіндік туғызу.

Бүгінгі күн талабы – баланың ақыл-ойын дамыту, ойлау қабілетін жетілдіру, өзіндік іскерлік қасиеттерін қалыптастыру, заман талабына сай ойын жүйрік етіп тәрбиелеу.

Сондықтан да баланың танымын алғашқы күннен бастап дамытудың, бойында оқыту мен тәрбиелеудің негізін қалыптастырудың құралы – ойын әрекеті, яғни, ойын – баланың жетекші әрекеті. Бірақ, ойын тек қана балаларды қызықтырып, уақыт өткізудің құралы болмай, балаға берілетін білім мен тәрбиенің құнды негізі болуы керек. Яғни, оқыту-тәрбиелеу жұмысын бағдарлама талаптарына сәйкес ойын түрінде ұйымдастыра отырып, баланың логикалық ойлау қабілетін арттыруға жағдай жасау негізгі міндет. Бала ойын барысында айнала құбылыс сырын танып сезінеді, себеп-салдарлық байланысты және тәуелділікті анықтауға тырысады. Айналадағы өмір құбылыстарын, ерекшеліктерін байқай отырып, білуге қызығушылығы туындайды, осы сезім оны талпыныстарға жетелейді. Ойын негізінде ойлай отырып, тапсырмаларды өзінше зерттеп, орындау, өзінше шешім жасау өз ойындағын айту жағдайларына мүмкіндік туғызылса ғана бала еркін ойлы, өзіне сенімді, ерік-жігерлі, дүние танымы кеңейген, сөйлеу тілі жақсы қалыптасқан, болашаққа қызығушылығы ояңған дара тұлға ретінде жан-жақты дами алады. Баланың ақыл-ойының дамуы тек белгілі бір білім көлемін ғана емес, жалпы тәлім-тәрбиелік іс-әрекеттерді игерумен бірге, ойлау, қиялдау, есте сақтау, елестету және т.б. қабілеттерінің; танымдық, іскерлік, шығармашылық қасиеттерінің дамуын қамтиды. «Ойы саяздың, тілі саяз» деген ұлағатты сөз бекер айтылмаған. Ойлау негізі баланың сөйлеу тілін қалыптастырады.

Ойлау–баланың таным әрекетінің ең жоғары түрі. Ойлау сөйлеу әрекеті арқылы іске асады. Ойлау нақты сұрақтарға жауап беруді іздеуден басталады. Сондықтан баланың ойлау қабілетін ойдағыдай дамыту үшін тиімді технология мен тәсілдер қолдану арқылы арнайы жұмыстар жүргізіп, оқушылардың өздеріне талдау, салыстыру, жалпылау, қорытынды жасату керек.

Ойлау дегеніміз мәселені шешудегі толғану процесі. Ойлану–дамушы құбылыс және ол адам басында үнемі жұмыс күйінде кездеседі. Ойланудың негізгі қызметі жұмбақ мәселелерді шешу. Мәселелердің шешілуі адам басында реттелініп отырылады. Ой процесі көзге көрінбейтіндіктен оның дәл өзін зерттеу мүмкін емес. Сондықтан ойлану туралы зерттеулер, олардың процесс күйін емес, ойлану қалайша жүзеге асып, реттеліп отыруы үшін қандай шарттар қажет екенін тексеруге арналған



✓ Логикалық тапсырмалар

Екі әкесі, екі баласы үш алманы қалай бөліп жейді?

( атасы,баласы, немересі)

2. Ұшақ А қаласынан В қаласына дейін 1 сағат 20 минут ұшады да, қайтарда 80 минут ұшады.

Бұл қалай?( 1сағ 20 мин=80мин)

3. 5 жұмыртқа 12 минутта піседі, 10 жұмыртқа ше? (12 минутта)

4. Бір жанұядағы 5 ұлдың бір-бірден қарындасы бар. Жанұяда неше бала бар? (6 бала)

5. 1 тонна мақтауырма, 1 тонна темірауырма? ( бірдей)

Үш пар ат 30 км – ге шапса, әр ат қанша км-ге шабады? (30 км)

2. Төрт қойдың неше аяғы бар? ( 16 )

3. Үш майшамжанып трды, екеуін сөндірсе нешеуі қалады?

( екеуі, біреуі сөндірілмегесін жанып кетті )

4. Ағаш үстінде 100 торғай отырады. Аңшы 10 торғайды атып алады.

Торғайдың қаншасы қалды? (10 торғай, қалғаны ұшып кетті)

5. Бөлменің төрт бұрышында төрт мысық отыр, әр мысықтың алдында үш мысықтан отыр.

Бөлмеде неше мысық болғаны? (4 мысық)

Жұмбақтар

*Бір ағаштың он екі бұтағы бар,*

*Әр бұтағында отыздан жапырағы бар.*

*Жапырақтың бір жағы ақ,*

*Бір жағы қара кәнеки ойлан тап.*

**Жыл, ай, тәулік, күн мен түн**

Ақбота» республикалық зияткерлік сайысы

1-есеп.10жабық сандық және 10 бір-біріне ұқсас кілттер бар. Әрбір сандыққа бір ғана кілт үйлеседі, бірақ кілттер араласып кеткен. Егер бірінші сандықты алып, оны 10 кілттің әрқайсысымен ашып көретін болсақ, жолымыз болса бірінші реттен ақ, әйтпесе-оныншы кілтпен ашамыз. Барлық сандықтарды ашу үшін неше рет қолымызға кілтті алуымыз керек?

А)100                      В)45                      С)20                      Д )50

2-есеп. Қосындыны есептеңіздер: $1/(1 \cdot 2) + 1/(2 \cdot 3) + 1/(3 \cdot 4) + \dots + 1/(48 \cdot 49) + 1/(49 \cdot 50)$

А)  $49/(50)$                       В)  $1/(1 \cdot 2 \cdot 3 \cdot \dots \cdot 49 \cdot 50)$                       С)50                      Д)  $50/(49 \cdot 50)$

3-есеп. Төрт бала жүгіріп жарысқан. Жарыс біткен соң балалардың әрқайсысынан нешінші орын алғандарын сұрады. Слава «Мен бірінші де, соңғы да емеспін» деді. Олжас «Мен бірінші болдым» деді. Данияр «Мен бірінші емеспін», Павел «Мен соңғы келдім» деп жауап берді. Бұл жауаптардың үшеуі дұрыс, ал біреуі қате, яғни дұрыс емес. Жалған сөлеген кім?

А)Слава                      В)Олжас                      С)Данияр                      Д)Павел

4-есеп.  $a - 3/a = 5$  екені белгілі. Табу керек :  $a^2 + 9/a^2$

А)19                      В)31                      С)25                      Д) басқа жауап

5-есеп. Келесі фигуралардың қайсысы кубтың жазындысы бола алмайды?

6-есеп. Кубтың барлық жақтары әртүрлі түспен боялған (әрбір жақ бір түспен) Егер кубқа бір бағытта қараса, онда көк, ақ және сары жақтары,басқа бағыттан қара, көк және қызыл жақтары, ал үшінші бағыттан жасыл,қара және ақ көрінеді. Ақ жаққа қарама-қарсы қандай жақ орналасқан?

«Кенгуру» халықаралық математикалық олимпиада есептері

1-есеп. Фокусшы Джордждың сикырлы телпегінде 14 сұр, 8 ақ және 6 қара тышқан бар. Джордж көзді жауып, бірнеше тышқанды алып шығады. Шығарылған тышқандардың ішінде кемінде бір сұр, бір ақ және бір қара тышқан болу үшін, оған ең аз дегенде неше тышқанды алып шығу керек?

А)23                      В)22                      С)21                      Д)15                      Е)9

2-есеп. k-бүтін теріс сан.Ең үлкен сан қайсысы?

А)k -1                      В) 2k                      С) k-2                      Д) 6k-2                      Е) -2k

3-есеп. 1,5 сағатта 1,5 мысық 1,5 тышқан жейді.15 сағатта 15 мысық қанша тышқан жейді?

А)15                      В)45                      С) 60                      Д)125                      Е) 150

Үйге берілетін есептер:

1)Қосындыны есептеңіздер: $1/(10 \cdot 11) + 1/(11 \cdot 12) + 1/(12 \cdot 13) + \dots + 1/(19 \cdot 20)$

2)Өрнекті ықшамдаңыз: $1/((a-b)(a-c)) + 1/(b-c)(b-a) + c/(c-a)(c-b)$

3)  $x + 1/x = 2$  болғанда,  $x^7 + 1/x^7$  өрнегінің мәні неге тең болады?

4)  $a - 1/b = 2$  болғанда,  $a^4 + 1/b^4$  өрнегінің мәні неге тең болады?

5) Қосындыны табыңыз:  $S = 1/(1-x) + 1/(1+x) + 2/(1+x^2) + 4/(1+x^4) + \dots + 8/(1+x^8)$  ( $x \neq \pm 1$ )

Ментальды арифметика

Менталды арифметика дегеніміз не?

Есептің жауабын қазіргі заман технологиясында ұшқыр қиялмен жылдам шығарудың бұл тәсілін ғылымда менталды арифметика деп атайды.

Күнделікті тіршілікте ересек адамдармен қатар балалар да жағымды әрі жағымсыз ақпаратты миларына сіңіреді. Бұған компьютер, смартфондағы ойындар мен күнделікті оқитын сабағын қосыңыз. Бұл аздай, баланы жылдам есептеуге машықтандыратын курсқа жаздыру баланың нервтік жүйесіне салмақ салмайды ма деген ой да туады.

5-тен асып қосу және азайту (8 заң)



- ❖  $-4 (-5 + 1)$
- ❖  $-3 (-5 + 2)$
- ❖  $-2 (-5 + 3)$
- ❖  $-1 (-5 + 4)$

- Жалпы, балалардың 5 пайызы ғана тумысынан аса дарынды болып келеді. менталды арифметика курсына жазылғандардың барлығы тегіс бұл математикалық тапсырманы орындауға қабілеттері жетпеулері мүмкін. Айта кетерлік бір жайт, 6 мен 12 жас аралығында бала миының екі бөлігі белсенді жұмыс істейді. Негізі, ғылымда адам миының 3-4 пайызы ғана жұмыс істейтіні айтылады. Бірақ дәрігер ретінде айтарым, соңғы уақытта біздің ауруханаға терендетіп оқытатын лицей, интеллектуалдық мектептердің оқушылары бас ауруымен жиі түседі. Себебі олар таңертеңнен бастап, түс ауғанша оқудан бас көтермейді. Араға екі сағат салып, қайта сабақ оқуға кіріседі. Бұл бала денсаулығына аса зиянды. Біз баланың миына жүк салу арқылы нервтік жүйесі мен психологиясын бұзамыз,-деді дәрігер дабыл қағып. Уақытының басым бөлігін оқуға жұмсайтын жеткіншектерге невропатолог маман тәулігіне 8 сағаттан кем ұйықтамауға, таза ауада жиі серуендеуге кеңес беріп отыр.



Менталды арифметика – бұл есепті калькулятордан тез шығару ғана емес, сонымен бірге, мидың екі жақ жартышарларын бір мезгілде дамыту және жаттықтыру болып табылады.

Оқу үдерісінде осындай іс-әрекеттердің арқасында қоғам талап етіп отырған шығармашылық қабілеті жоғары, өз ойын жүйелі де ашық айта алатын, қоғамға еркінсіңетін, өндіріске белсене араласатын азамат қалыптасады.

### Әдебиеттер:

1. Сейдахметова А. Даярлық сынып оқушыларының логикалық ойларын дамыту жолдары. // Бастауыш мектеп, 2000. №8,9.
2. Мұғалімнің педагогикалық шеберлігі.//Білімәлемі. Алматы., 2004 ж. №6.
3. Білім беру қызметкерлерінің Бірінші Республикалық Педагогикалық оқулары «Педагогтің кәсіби өсуі - білімберудің жаңасапасын қамтамасыз етудің шарты» баяндамалар жинағы, Алматы, 2013 ж., II бөлім, 293 б.

## **ОҚУШЫЛАРДЫҢ САЛАУАТТЫЛЫҒЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДАҒЫ ПЕДАГОГТЫҢ РӨЛІ**

Т.В.Булыгина, Я.Е.Кулабухова, академик, хирург Н.М. Амосов денсаулық туралы былай деген болатын: «Денсаулық қажет. Бұл – бақыт кепілі.... Бақытқа жетуден гөрі, денсаулыққа жету жеңілрек. Табиғат қайырымды: ол біздің ағзамыздың беріктігін зор қорын бағдарлаған, бұл қорды тауысу үшін көп тырысу керек... «Егер баланы еш ауыртпай өсірем десеніз, оның денсаулығын үнемі қадағалап тұру керек.». Қазіргі білім беру жүйесі өскелең ұрпақтың денсаулығын қалыптастыру мен нығайту, сақтау мәселелеріне көңіл бөліп келеді. Мектеп пен ұстаздардың міндеті – оқушыға тек білім беріп мектептен шығарып салу емес, баланы жек өмірге дайындау, өз бетінше өмір сүріп жұмыс істей алатын табысты тұлға қалыптастыру. Денсаулықсыз бұл мүмкін емес. Сондықтан болашақ ұрпақтың іргетасы мектепте қаланатындықтан, мектеп оқушыларының денсаулығын сақтау денсаулық мәдениетін қалыптастырып, тәрбиелеу басты негізге алыну керек. Қазіргі уақытта мұғалім-педагог қазіргі оқушының денсаулығы үшін дәрігерлерден де артық жағдай жасай алатынын сеніммен айтуға болады. Бұл педагогтің медицина қызметкерінің қызметін атқару керек дегенді білдірмейді. Мұғалім балалардың мектепте білім алуы олардың денсаулығына зиян тимейтіндей болуына жағдай жасауы керек. Педагогке жыл басында медициналық қызметкерлерден сыныптың денсаулық парағын алып, оны сабақта деңгейлеп-саралап оқу материалдары үшін қолданып, дәрігердің ұсынысын орындау үшін ата-аналармен жұмыс істеп, оқу үдерісіне гигиеналық нұсқаулықтар енгізіп қана қою жеткіліксіз. Ең алдымен, педагог денсаулық сақтау мәселелерінде өз тәрбиеленушілеріне үлгі бола білу керек. Салауатты өмір салты педагог өмірінде қалыпты жағдай болғанда ғана оқушылар денсаулық сақтаушы педагогикаға сеніп, дұрыс қабылдай алады. Денсаулық сақтау технологиясын қолданудың мақсаты «ауру балалық шақтың» мәселелерін жеңу. [1]. Қазіргі мұғалімнің міндеті қойылған мақсаттарға жетудегі негізгі міндеті білім беру қызметін атқара жүріп, оқушылардың денсаулығын жақсартуға көмектесу, балалардың денсаулығын жақсартуға ата-аналарды тарту, салауатты өмір салтын насихаттау.

Педагогтің жұмыс бағыттарының бірі алғашқы міндеттерді шешу бойынша қозғалыс белсенділігі тәртібін қолдану. Педагог сабақ сайын оқушылардың дұрыс отыруына қадағалайды, офтальмотренинг әдістемесі бойынша жаттығулар кешенін жүргізеді, мұғалім өз ыңғайына қарай дене жаттығуларын сабақтың ортасында ғана емес, басында да өткізуге болады. Бұл балалардың назарын сабаққа аударуға, күйзелісті жоюға көмектеседі. Сондай-ақ педагог аздадағы қан айналымын жақсартатын жаттығулар жасатуға болады. Әр сабақтан кейін кабинеттерді желдету керек. [2]. Қозғалыс белсенділігі түрлеріне сабақта рөлдік ойындар, топтық жұмыс түрлері жатады. Бұл кезде балалар сынып бойынша бір орыннан екінші орынға ауысып жүреді. Бұл жерде эмоциялық фактр басты рөл атқарады. Әдетте, оқушылар өзіне ұнайтын қарым-қатынасы балалармен отыруға тырысады. Балалар шаршауының алдын алу үшін жұмыс трлерін алмастырып отыру қажет(өзіндік жұмыс, оқулықпен жұмыс, шығармашылық тапсырмалар). Сыныпта, топтық немес ұжымдық жұмыс жүргізген кезде тек өзі ғана жұмыс істегісі келетін бала болатынын ескеру керек. Ол бала үшін жеке тапсырма ойластырып ұйымдастыру керек. Екінші міндетті шешу кезінде мектеп-ата-ана-мектеп байланысын орнату керек. Мектепшілік, сыныптың ата-аналар жиналысында балаларда кездесетін психологиялық қиындықтар туралы түсінікті түрде жеткізіп, ол қиындықтарды жеіудің түрлі жолдарын көрсетіп, мінез-құлқы өзгерген баламен байланыстылықты сақтаудың түрлі тәсілдерін ұсыну керек. Балалардың мектепте жайлы және жайсыз сезіну мәселелері жеткіншек балалардың психологиялық жас ерекшеліктері туралы ақпараттар беріліп, ата-аналардың өз баласын қаншалықты білетінін анықтауға мүмкіндік беретін сауалнамалар жүргізу керек. Әр жастағы балаалр үшін ата-ана ең басты үлгі, сондықтан ата-аналарды түрлі шараларға бірге қатыстыру керек. Балаларды да бұл шараларға қатыстыра отырып, психикалық жағымды орта қалыптастыруға тырысамыз. Әр педагог психикалық денсаулықтың сабақтарға жағдайға тікелей байланысты екенін есте сақтау керек. Әр сабақта педагог күйзелісті



жағдаяттарды болдырмай баланың жеке тұлғасына құрметпен қарау қарым-қатынасын орнату керек. Көбінесе мектеп оқушылары салауатты өмір салтты мен оның адам өмірі мен денсаулығына қатысты маңыздылығы туралы жеткілікті біле бермейді. Сондықтан педагогтердің міндеті салауатты өмір салтын насихаттау. Қазіргі аурулардың көпшілігі әлемдегі экологиялық мәселелермен байланысты. Әр мұғалім өз сабақтарында балалардың ойында адам денсаулығы үшін тааз судың, ауаның, топырақтың маңыздылығы және экологиялық мәселелерді шешу әрқайсымызға соның ішінде, оларға да байланысты екені туралы пікір қалыптастыру керек. Салауатты өмір салтын насихаттауға көптеген шаралар өткізуге болады. Мысалы, «Дені сау ұрпақ», «Зиянды әрекеттерге қарсымыз», «Сіздің денсаулығыңыз – сіздің қолыңызда» тақырыптары бойынша балалар дәрігерімен, наркологтармен қатысуымен әңгіме жүргізу, «Біз салауатты өмір салтын қорғаймыз», «Брейн рингін», «Денсаулығыңды жасыңнан сақта», «Жастар және денсаулық» қарым-қатынас сағаттарын өткізуге болады. Салауатты өмір салтын тек сабақтан тыс емес, сабақ үстінде де насихаттау маңызды. Ішімдік, темекі шегу нашаорлыққа көз жұма қарамайтын әр педагог өз сабақтарында бұл әдеттердің ағзаға зиянды әсер ететінін дәлелмен көрсете алады. Заманауи диспансері бар медициналық қызмет көрсету мен толыққанды тамақтану спорттық сабақтар соның ішінде сыныптан тыс шаралар алдын алу бағдарламаларын жүзеге асыру салауатты өмір салтын балалармен талқылау – барлығы олардың денсаулығын жақсартуға әсер етеді. Қазіргі кезде мектепте білім беру балалардың денсаулығына үлкен талап қояды. Сондықтан оқу-тәрбие үдерісіне денсаулық сақтау технологиясын егізу өзекті болып табылады. Педагогтер өз қызметінде мына қағидаларды ұстануы керек. 1) бала өзін үнемі бақытты сезінуі керек – сіз оған көмектесіңіз. 2) Әр сабақ бала жүрегіне жақсы эмоциялар қалдыруы керек. 3) Балаларда сіздің сабағыңызға деген қызығушылықты, жайлылықты қорғанысты сезіну керек. Бұларды бірде-бір оқулық үйретпейді. Ол – шеберлікке деген біздің өзіндік жолымыз. Ол қарапайым емес, бірақ педагогтің өмірін мәнді етеді.

#### **Әдебиеттер:**

1. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Оқу-тәрбие үдерісіндегі денсаулық сақтау технологиялары. – М.: Илекса, 2006. -120с.
2. Базарный В.Ф. Баланың денсаулығы мен дамуы. Практическое пособие. – М.: АРКТМ, 2005 – 175с. ЗДОР

УДК 159.9:355.01

**Тен В.И., Каратаев Р.Б.**  
*ЗКГУ им.М.Утемисова*

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ В ВОЕННОЙ АТМОСФЕРЕ**

Служебные задачи, выполняемые войсками и органами пограничной службы РК как в регионах со сложной общественно-политической обстановкой, так и в обычных условиях, подвергают серьёзным испытаниям физические и психологические возможности человека. Пограничнику приходится сталкиваться со значительными трудностями и препятствиями как внешнего, так и внутреннего характера. Пограничная служба всюду проходит в сложнейших условиях - на пограничных заставах и комендатурах, на кораблях и в пунктах пропуска через Государственную границу - везде существуют свои неизбежные физические и психологические сложности. Это и значительное удаление от населённых пунктов, и жизнь в небольшом замкнутом коллективе, и несение службы, как правило, в ночное время, а отдых - днём, и постоянные большие физические нагрузки.

Обстановка на границе и в пунктах пропуска непредсказуема, тишина и покой в любой момент могут смениться на конфликтную ситуацию или боестолкновение с нарушителями. Общение с пассажирами и обслуживающим персоналом транспортных

средств, заграничные поездки в пунктах пропуска изобилуют стрессовыми ситуациями, в которых сотрудник органов пограничного контроля не имеет возможности как-то разрядиться. Усталость и психологическое напряжение накапливаются изо дня в день. Причём психологические нагрузки превалируют над физическими. В последнее время значительным отрицательно воздействующим на морально-психологическое состояние военнослужащих органов и войск пограничной службы фактором является и заниженная социальная самооценка, в связи с низким уровнем денежного содержания, недостаточным материальным обеспечением служебной деятельности и падением престижа пограничной службы.

В этих условиях нужны сильные мотивы, которые бы побуждали воина стойко преодолевать отрицательное воздействие факторов в ходе выполнения служебных задач. Отсюда резко возрастает роль психологического обеспечения служебной деятельности.

Психологическое обеспечение служебной деятельности является составной частью морально-психологического обеспечения и представляет собой комплекс непрерывно осуществляемых мероприятий по формированию, укреплению и развитию у военнослужащих психологических качеств, обеспечивающих их высокую психологическую устойчивость и готовность выполнять служебные задачи в любых условиях обстановки.

Целью психологического обеспечения является выработка у личного состава способности переносить большие нервные нагрузки и сохранять боеспособность в обстановке сильных психотравмирующих факторов. Это достигается формированием психологической готовности военнослужащих к успешному выполнению служебных задач; прогнозированием и оценкой морально-психологической обстановки в воинских коллективах; формированием психологической устойчивости военнослужащих к воздействию психотравмирующих факторов службы; оказанием психологической помощи военнослужащим; оценкой и прогнозированием профессиональной пригодности и рациональной расстановкой личного состава по подразделениям и пограничным нарядам.

Психологическая подготовка заключается в многократной тренировке служебных действий в напряжённых ситуациях, в обстановке опасности и неопределённости, в результате чего у военнослужащих исчезает состояние психологической напряжённости, угнетающее действующее на психику. Таким образом, возникающая в ходе выполнения служебных задач напряжённость из фактора, угнетающего психику, становится нейтральной или даже стимулирующей.

Военная психология — прикладная отрасль психологической науки, которая изучает закономерности и механизмы функционирования психики человека, обусловленные его включённостью в воинскую деятельность (учебно-боевую и боевую), а также психологические закономерности становления конкретных видов воинской деятельности<sup>1</sup>.

Повседневные задачи, решаемые военными специалистами (руководителями, педагогами, войсковыми психологами и др.) требуют от них понимания закономерностей проявления и формирования психологии личности военнослужащего и воинских коллективов в условиях различных видов воинской деятельности. Эти закономерности и являются предметом военной психологии как отрасли психологической науки.

Понимая условия возникновения и механизмы проявления тех или иных психических процессов, состояний и свойств у военнослужащих, практик может управлять ими. То есть - учитывать эти закономерности в своей работе, целенаправленно формировать и развивать у воинов необходимые для службы и боя качества, а также корректировать их в случае необходимости.

Важнейшей характеристикой жизнедеятельности военнослужащих является то, что она протекает в форме военно-социального взаимодействия. Это означает, что практически любые действия, повседневная жизнь и служба, различные виды боевой деятельности военнослужащих осуществляются как процессы их взаимодействия. Социальное взаимодействие военнослужащих (их групп) побуждается индивидуальными, групповыми и общественными потребностями жизнедеятельности. Эти потребности удовлетворяются в рамках основных форм взаимодействия - общения и совместной деятельности. Если брать человеческое общество в целом и частности, то именно благодаря общению и совместной деятельности производятся условия жизни и сами индивиды, обеспечивается их взаимопонимание и согласуются отдельные действия, формируются общности - большие и малые социальные группы. Особый тип взаимодействия - это противодействие, борьба, социальные конфликты, в том числе и военные.

К основным социально-психологическим проблемам, являющимся значимыми для военных психологов и других руководителей можно отнести следующие:

Роль морально-психологического фактора в повышении боевой готовности и эффективности боевой деятельности войск и отдельных военнослужащих.

Военный руководитель, стиль его деятельности и общения, условия эффективности влияния на подчиненных.

Социально-психологические массовидные явления в боевых условиях (паника, сплоченность воинских коллективов).

Способы эффективного влияния на моральный дух, психологическое состояние противника и население, методы психологической войны.

Социально-психологическая характеристика личности военнослужащего, обусловленная его социально-демографическими, национальными, возрастными, половыми, профессиональными, социально-классовыми и т.п. особенностями.

Социально-психологическая характеристика воинских коллективов (подразделений, экипажей, караулов и т.п.) как малых социальных групп.

Состояние взаимоотношений в подразделении как малой группе, их оптимизация.

Конфликты в общении военнослужащих, способы их предупреждения и разрешения.

Социально-психологическая адаптация военнослужащих, как процесс их приспособления к специфике нового для них социального статуса военнослужащего, вхождения в конкретный воинский коллектив.

Социально-психологические факторы эффективности совместной воинской деятельности - условия совместимости и срабатываемости военнослужащих, требования к служебной коммуникации и др.<sup>2</sup>

В настоящее время все больше ученые и практики начинают обращаться к тем задачам, которые были поставлены перед военной психологией в 20-30 –е годы XX столетия Н.Н.Головиным, в частности: изучение проблем человеческого подсознания, разрешение вопроса поиска приемов связывания психологии действующих войск и психологии высших штабов, осуществление психологической экспертизы приказов и принимаемых решений.<sup>3</sup>

Состояние военной психологии - это отражение развития науки к моменту ее анализа и оценки. Оно оценивается по трем показателям: наличие социального заказа на развитие психологии в конкретной отрасли; заказ войсковой практики на психологическую науку; уровень развития психологической науки.

Таким образом, военно-психологическая наука в современных условиях, на основе достижения нового качественного уровня научно-психологической мысли, направляет свои усилия на обеспечение эффективной реализации задач, решаемых Вооруженными силами РФ в различных условиях, а также на оказание психологической помощи военнослужащим и членам их семей.

Пути внедрения достижений военной психологии опираются главным образом на активизацию человеческого фактора посредством проведения научных конференций, круглых столов в тесном сотрудничестве с войсками, научной общественностью, расширение рамок участников научных форумов с привлечением большего количества должностных лиц командного звена; формирование мотивации на овладение новейшими достижениями психологической науки у военнослужащих, прибывающих для переподготовки и повышения квалификации; дальнейшая разработка практических пособий для различных должностных лиц Вооруженных сил РК.

Общие перспективы развития военной психологии заключаются в ее дальнейшей интеграции в психологическую науку, упрочении научных позиций, консолидации усилий военных психологов для решения проблем, связанных с психологическим обеспечением деятельности Вооруженных сил РК, в обосновании необходимости создания самостоятельной психологической службы в интересах анализа и использования новейших достижений психологии для нужд армейской практики<sup>4</sup>.

Приоритетными направлениями исследований являются: анализ влияния этнопсихологических проблем на деятельность Вооруженных сил на современном этапе; психология управленческой деятельности военного руководителя в условиях боевой деятельности; психологическое обеспечение в боевой обстановке; психологическая и информационная безопасность военнослужащих в современной войне; психологическая реабилитация военнослужащих - участников вооруженных конфликтов<sup>5</sup>.

Общая перспектива исследований имеет выраженную прикладную для деятельности Вооруженных сил направленность. К числу перспективных исследований по военной психологии относятся, прежде всего, разработка инструментария (методик) по психологическому анализу боевой задачи, ошибочных действий, оценки психогенных потерь, оценки психического здоровья личного состава и др. Опыт ведения боевых действий выдвигает на первый план вопросы техники общения с агрессивно настроенной группой, освоения техники беседы с паникером, с мародером, с дезертиром, воинами с отрицательной молодежью. Особо насущными является разработка техник оказания психологической помощи и восстановления боеспособности, в частности, техника устранения страха, паники, ригидности, техника самонастройки, саморегуляции, техника реабилитации военнослужащих в боевых и других экстремальных действиях.

Однако с большими трудностями идет процесс внедрения достижений военной психологии в практику. Главная проблема - отсутствие материального обеспечения психологической работы, вследствие чего основной упор в ее организации и проведении делается на личностный фактор. Многие должностные лица, понимая большое значение военной психологии для повышения эффективности боевой деятельности частей и соединений, активно содействуют работе военных психологов. Кроме того, трудно формируется у командиров, да и в воспитательных структурах понимание того, что психолог при решении задач психологического обеспечения работы обязан руководствоваться этическими нормами. Да и для самого психолога наличие дилеммы - выполнить задачу командира и «не навредить» человеку - порой является весьма трудной проблемой.

#### **Литература:**

1. Военная психология. Караяни А. Г., Сыромятников И. В. Прикладная военная психология: Учебное пособие. Издательство Питер, 2006.
2. Основы военной психологии и педагогики. - М.: Воениздат, 2017
- 3.1. Агеев В. С., Сыродеева А.А. Интегративные процессы в межгрупповом взаимодействии // Вестник Московского ун-та. Сер.14. Психология. - 1984. - № 2.
4. Феденко Н.Ф. Основы военной психологии и педагогики. - М., Воен. издат. 1981.
5. Андреева Г.М. Социальная психология: Уч. пособ. - М., 2004

УДК 355.01

**Тен В.И., Зайцев И.В.**  
*ЗКГУ им. М.Утемисова*

### **ДИСЦИПЛИНИРОВАННОСТЬ – ВАЖНЕЙШЕЕ КАЧЕСТВО ЛИЧНОСТИ ВОИНА, ОСНОВА ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ**

Защита Отечества, согласно Конституции РК, является долгом и обязанностью ее граждан. Она требует от военнослужащих огромного напряжения физических и духовных сил, постоянного совершенствования морально-духовных качеств.

Великие полководцы и военачальники неизменно подчеркивали первостепенное значение духовно-нравственных сил среди других слагаемых боеспособности войск. Наполеон, например, отмечал, что «духовные силы относятся к физическим как три к одному». Исключительно большое внимание укреплению моральных сил войск придавал А.В. Суворов, что в значительной степени способствовало его победам в крупных сражениях.

Г.К. Жуков отмечал: «Никто не может провести четкую грань между ролью собственно оружия, военной техники и значением морального духа войск. Однако бесспорно, что при прочих равных условиях крупнейшие битвы и целые войны выигрывают те войска, которые отличаются железной волей к победе, осознанностью цели, стойкостью духа и преданностью знамени, под которым они идут в бой».

Дисциплинированность – важнейшее качество личности воина.

Высокая воинская дисциплина является одним из решающих условий боеспособности войск, важнейшим фактором, обеспечивающим победу на поле боя. История не знает ни одного полководца, крупного военачальника, который не заботился бы об укреплении в армии дисциплины, организованности, исполнительности и порядка. А.В. Суворов в дисциплине видел основу воинской доблести, храбрости, героизма и называл ее матерью победы. Душой воинской службы величали дисциплину П.А. Румянцев и М.И. Кутузов. Военный теоретик М.И. Драгомиров подчеркивал, что «воинская дисциплина есть совокупность всех нравственных, умственных и физических навыков, нужных для того, чтобы офицеры и солдаты всех степеней отвечали своему назначению.». Многие высказывания о роли и значении воинской дисциплины содержатся в трудах полководцев М.В. Фрунзе, Г.К. Жукова, А.М. Василевского, К.К. Рокоссовского и др.

Вся героическая история отечественных вооруженных сил убедительно свидетельствует о том, что подвиг начинается с дисциплины. Тысячи воинов совершали героические подвиги в ходе сражений, проявляя верность военной присяге, высокую исполнительность и ответственность за выполнение ратного долга. Традиции дисциплинированного поведения воинов армии и флота множатся и сегодня в ходе ратного труда. Ныне роль и значение воинской дисциплины постоянно возрастают. Современная война предполагает применение невиданных ранее средств вооруженной борьбы. Боевые действия в такой войне будут сопряжены с огромными физическими и моральными нагрузками, быстрым изменением обстановки. В условиях постоянной боевой готовности, оснащения коллективными видами оружия и военной техники, роста их огневых и маршевых возможностей происходит процесс углубления специализации армейского и флотского труда, усложняются характер воинской деятельности, задачи боевой подготовки. Прямой обязанностью каждого воина и воинского коллектива в этих условиях является рациональное использование учебного времени, экономия средств и ресурсов, постоянный поиск и освоение таких форм и методов учебы, которые в наибольшей степени отвечают современным требованиям.

Выполнение этих задач невозможно без крепкой воинской дисциплины. Овладение современными приемами ведения боевых действий, новейшим оружием и боевой техникой, умение в полной мере использовать их боевую мощь требуют строгого соблюдения воинских уставов, согласованных действий большого количества воинов самых разных специальностей, организованности, технической грамотности, слаженности, четкости, внимательности, безупречной исполнительности. Являясь важным слагаемым боевой готовности подразделений, частей, кораблей, воинская дисциплина превращает армейские и флотские коллективы в единый, крепкий, сплоченный организм, способный действовать быстро и точно в любой обстановке. Войсковая и флотская жизнь подтверждает: там, где крепче воинская дисциплина, там выше эффективность и качество боевой учебы.

Но что же такое воинская дисциплина, каковы ее содержание и основные требования?

Дисциплина - это определенный порядок поведения людей, отвечающий сложившимся в обществе нормам права и морали, а также требованиям той или иной организации. В соответствии со сферами проявления она может подразделяться на государственную, производственную, общественную, техническую и т.п.

Воинская дисциплина, являясь разновидностью государственной дисциплины, имеет свою специфику и особенности. Она соответствует предназначению Вооруженных Сил, характеру и условиям их деятельности. Суть воинской дисциплины изложена в Дисциплинарном уставе Вооруженных Сил Казахстана. В нем указывается, что воинская дисциплина есть строгое и точное соблюдение всеми военнослужащими порядка и правил, установленных законами, воинскими уставами и приказами командиров (начальников). Она основывается на осознании каждым военнослужащим воинского долга и личной ответственности за защиту своего Отечества, на его личной преданности своему народу.

Воинская дисциплина обязывает каждого военнослужащего:

1. быть верным Военной присяге, строго соблюдать Конституцию и законы РК
2. выполнять свой воинский долг умело и мужественно, добросовестно изучать военное дело, беречь военное и государственное имущество;
3. стойко переносить трудности военной службы, не щадит своей жизни для выполнения воинского долга;
4. быть бдительным, строго хранить военную и государственную тайну;

5. поддерживать определенные воинскими уставами правила взаимоотношений между военнослужащими, крепит войсковое товарищество;
6. оказывать уважение командирам (начальникам) и друг другу, соблюдать правила воинского приветствия и воинской вежливости;
7. с достоинством вести себя в общественных местах, не допускать самому и удерживать других от недостойных поступков, содействовать защите чести и достоинства граждан.

В этих глубоких и четких уставных положениях отражается весь спектр требований к воину со стороны государства, народа. Глубокое понимание всеми воинами общественной значимости уставных требований, приказов командиров делает воинскую дисциплину особенно прочной. История нашей армии и флота богата героическими подвигами. Если проанализировать истоки любого из них, то легко увидеть, что в основе их были глубокая осознанность действий, стремление честно и до конца выполнить свой воинский долг, приказ командира. Воинская служба сложна и сурова. Она не прощает никаких отступлений от требований дисциплины. «Военная организация, - писал М.В. Фрунзе, - это специфическая организация, требующая от своих членов особой четкости, точности, исполнительности, выдержки, быстроты исполнения всех распоряжений.»

Душой воинской дисциплины является повиновение, то есть беспрекословное, сознательное подчинение командирам, точное выполнение их приказов, распоряжений, команд. Воинские уставы подчеркивают, что начальник имеет право отдавать приказы и требовать их исполнения, а подчиненный обязан беспрекословно выполнять их. Обсуждение приказа недопустимо, а неповиновение или другое неисполнение приказа является воинским преступлением. Потому исполнительность – важнейшее требование дисциплины. Особенно в боевых условиях. В бою все построено на исполнительности каждого воина, на жесткой дисциплине, на четком и пунктуальном выполнении каждым своих обязанностей. Малейшее нарушение установленного порядка, плана действий может привести к невыполнению задачи. Беспрекословное выполнение приказов не исключает проявления разумной инициативы, находчивости. Более того, уставы обязывают военнослужащего в сложных ситуациях смело принимать самостоятельные решения, брать на себя ответственность за их исполнение, искать выход из трудного положения. Однако следует всегда помнить, что приказ командира имеет для военнослужащего силу закона. В суровую военную пору родилась поговорка «Можно умереть, но нельзя не выполнить приказ». С полным основанием можно сказать, что и в мирное время строгое и точное выполнение приказа командира является первой солдатской и матросской заповедью.

Каждый солдат и матрос обязан помнить, что без крепкой воинской дисциплины немыслима высокая боевая готовность подразделения, части, корабля. Развитие способов боевых действий, наличие сложнейших коллективных систем оружия и боевой техники, требующих строго согласованных, последовательных действий, усиливают личную ответственность каждого воина за выполнение своих обязанностей, приказов и распоряжений командиров. Чтобы обеспечить выполнение боевой задачи в этих условиях, нужны быстрые и четкие действия каждого члена экипажа и расчета, умение понимать друг друга с полуслова, все подчинять интересам коллектива.

В современных условиях наряду с возросшим значением общего воинского порядка и организованности неизмеримо повысилась роль таких важнейших условий боеспособности, как дисциплина боевого дежурства, когда от личного состава требуется наивысшее напряжение духовных и физических сил, дисциплина времени, дисциплина полетов, дисциплина грамотной эксплуатации боевой техники и т.п.

Говоря о дисциплине времени, важно отметить, что фактор времени ныне имеет исключительное значение для боевой готовности. Если в прошлом на приведении войск в боевую готовность отводились продолжительные сроки, то теперь огромные скорости полета ракет и самолетов ограничивают это время до считанных минут, а то и секунд. Вот почему при выполнении учебно-боевых задач и нормативов ведется непрерывная борьба за выигрыш каждой секунды, за быстроту и точность действий каждого воина.

Большое значение в современных условиях имеет дисциплина грамотной эксплуатации боевой техники. Она включает в себя высокую культуру и своевременность ее обслуживания, четкие и умелые действия в ходе регламентных работ, настройки и регулировки аппаратуры.

Даже малейшее отступление от требований инструкций и наставлений, правил ее эксплуатации может привести к выходу из строя сложной боевой техники.

Значительно возросшие возможности современного оружия и боевой техники повысили причастность рядовых воинов к решению крупных и ответственных задач, подняли роль и значение самостоятельности каждого из них. Военная дисциплина, соблюдение уставных требований в любой обстановке позволяют воинам научиться концентрировать свои духовные и физические силы на преодолении трудностей, воспитать в себе высокие морально-психологические и боевые качества, способствующие выполнению любой поставленной задачи.

Таким образом, понятие военной дисциплины исключительно емко. Это и неукоснительное соблюдение законов, уставов, приказов, и безусловное выполнение планов и программ боевой подготовки, расписаний занятий, распорядка дня, и хорошо налаженная служба войск и твердый уставной порядок.

Поддержание крепкой военной дисциплины и твердого порядка – задача очень сложная и может быть решена усилиями всех военнослужащих на основе следования уставным правилам поведения.

Не менее важно сохранять честь в мирной, будничной армейской жизни. Для воина это означает быстро и без страха действовать в ходе учений, строго выполнять уставные положения и законы, никогда и ни при каких условиях не отступать от нравственных норм, не нарушать военную дисциплину. Поэтому не зря в армии родилась поговорка: «Действуй по уставу, завоюешь честь и славу». Отступление же от требований устава, от правил чести по малодушию, трусости, разгильдяйству или другим причинам ведет к моральным травмам или даже к нравственной смерти, которая для многих бывает страшнее физической.

В казахстанской армии всегда презиралась трусость, паникерство, предательство. Они осуждались также в народе и влекли за собой суровое наказание. Честь казахстанского солдата неотделима от его благородства по отношению к окружающим.

«Обывателя не обижай! Он тебя поит и кормит. Солдат – не разбойник», - неоднократно подчеркивал А.В. Суворов. И авторитет суворовских солдат был исключительно высок.

Ни казахстанский, ни советский солдат никогда не позволяли себе тех бесчинств, актов вандализма и зверств, которые чинили на оккупированной территории хваленые солдаты Наполеона и немецко-фашистские варвары. Жители европейских городов встречали наших воинов-освободителей с радостью и цветами, что являлось признанием их высоких моральных качеств и доверия.

Проходят годы и десятилетия. Одно поколение казахстанских воинов сменяет другое.

Меняются оружие и боевая техника, неизменными остаются любовь и преданность вооруженных защитников своему Отечеству, их верность воинскому долгу, честность и достоинство.

### **Литература:**

1. Гражданином быть обязан: об истории государства и его Вооруженных Силах, традициях, морально-психологических и правовых основах военной службы. /Под ред. С.Н. Эрлика, В.Н. Иванова, В.В. Марущенко.
2. voennizdat.ru/index/0-332
3. <https://books.google.kz/books?isbn=5496024986>
4. old.redstar.ru/2009/10/23\_10/3\_04.html
5. Воениздат, 2006. - 469 с. Эдкок Ф. Военное искусство греков, римлян, македонцев. - М.: Центрполиграф, 2012. - 256 с.

Нурманова А.К., Тажгулова Д.З., Тлепбергенова Г.Е.  
*М.Өтемісов атындағы БҚМУ*

## **БАСТАУЫШ МЕКТЕПТЕ ШЕТ ТІЛІН ОҚЫТУДА АҚПАРАТТЫҚ-КОММУНИКАТИВТІК ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ТИІМДІ ҚОЛДАНУ ЖОЛДАРЫ**

Жаһандану жағдайында қоғамдық өмірдің тілдік аясы үлкен өзгерістерге түсетінін өмір көрсетіп отыр. Бұл саяси, экономикалық және мәдени жүйелердің трансформациясының қарқыны және сипаты тілдік, этномәдени, әлеуметтік және басқа да нақты-тарихи жағдайларға тәуелділігімен түсіндіріледі. Сондықтан тілді меңгеру адамның жаңа әлеуметтік-саяси және әлеуметтік-мәдени шындығына бейімделгеннің басты индикаторы ретінде қазіргі уақытта өзекті ғылыми-теориялық және ғылыми-практикалық міндет болып табылады. Сонымен бірге егемендік кезеңінде құрылған тілдік саясаттың және тілдік жағдайдың дәстүрлі тұжырымдамасын жаңаша қарауға объективтілік қажеттілік пайда болды. Елбасының жолдауларында бұл мәселені шешудің жолдары көрсетілген.

Қазақстан Республикасы Президенті Н.Ә.Назарбаевтың 2007 жылғы Қазақстан халқына арналған «Жаңа әлемдегі жаңа Қазақстан» атты өз Жолдауында «Тілдердің үштұғырлығы» атты мәдени жобаны іске асыруды ұсынды. Елбасы ұсынған «үштұғырлы тіл» саясатының басты мақсаты: Қазақстан мемлекеті үш тілді қатар қолданатын заманауи білімге ие ел ретінде әлемдік қоғамдастық алдында өзін көрсетуі керек. Осы тұста қазақ тілін – мемлекеттік тіл, орыс тілін – ұлтаралық қарым-қатынас тілі десек, ағылшын тілі – елдің әлемдік аренаға шығатын тілі. Бұл жерде «үштұғырлы тіл» жай ғана тұжырымдама немесе тілдік саясаттың жаңа формасы ғана емес, ол – жаһандану кезеңінде мемлекеттік қажеттіліктен туындаған құрал болып саналады [1].

Бүгінгі таңда білім беру саласының ең маңызды бағыттарының бірі – бастауыш мектеп жасынан бастап көп тілді оқытуды дамыту болып отыр. Оқушылардың көп тілді білімді игеруге деген қызығушылығының, оқуға деген мотивациясының алатын орны ерекше. Әсіресе білім берудің алғашқы баспалдағы болып саналатын бастауыш мектепте оқушылардың оқуға оң мотивациясын қалыптастыру шет тілін оқыту үдерісінің нәтижелі, жемісті жүргізілуінің басты шарттарының бірі болып табылады. Бұл қазіргі қоғамның қарқынды даму жағдайында бастауыш мектеп оқушыларының оқу іс-әрекеті мотивтерін қалыптастыруда тиімді әдіс-тәсілдерді, құралдарды, білім беру технологияларын және т.б. педагогикалық-психологиялық шарттарын іздестіруді талап етеді.

Егеменді еліміздің ең басты мақсаты өркениетті елдер қатарына көтерілу болса, ол өркениетке жетуде жан – жақты дамыған, рухани бай тұлғаның алатын орны ерекше. Қазіргі білім берудің басты мақсаты да жан – жақты дамыған, рухани бай жеке тұлға қалыптастыру болып табылады. Сондықтан заман талабына сай оқыту үрдісін жетілдіре отырып, қоғам сұранысына сай жеке тұлға қалыптастыру мәселесі бойынша оқушыларға ақпараттық - коммуникациялық технологияларды сабақта көптеп қолдану тиімділігі артып отыр. Адамның үнемі ізденіске, жаңалыққа ұмтылуы ол физиологиялық құбылыс.

Ақпараттық - коммуникациялық технологиялар дегеніміз не? «Білім берудегі АКТ» ұғымы «оқытудың жаңа ақпараттық технологиялары», «қазіргі ақпараттық оқыту технологиялары», «компьютерлік оқыту технологиялары» және т.б., тіркестермен тығыз байланысты. Ақпараттық –коммуникациялық технология электрондық есептеуіш техникасымен жұмыс істеуге, оқу барысында компьютерді пайдалануға, модельдеуге, электрондық оқулықтарды, интерактивті тақтаны қолдануға, интернетте жұмыс істеуге, компьютерлік оқыту бағдарламаларына негізделеді. [4.].

Елбасы бекіткен Қазақстан Республикасының индустриялық-инновациялық дамытудың 2003-2015 жылдарға арналған бағдарламасы ақпараттық технологиялар саласындағы ақпараттық теңсіздікті төмендетудің және білім деңгейін арттырудың шешуші тұтқасы болып табылады.



Қазақстан Республикасының «Білім беру туралы» Заңында еліміздің білім беру жүйесінің басты міндеттері атап көрсетілген. Соның бірі: «Білім беру жүйесін ақпараттандыру, оқытудың жаңа технологиясын енгізу, халықаралық коммуникациялық желілерге шығу» делінген. Бұл міндеттерді шешу үшін, нәтижеге бағытталған білім берудің жаңа жүйесіне көшу үшін әр мұғалім, жеке тұлға күнделікті ізденіс арқылы барлық жаңалықтар мен өзгерістерге батыл жол ашарлық жаңа тәжірибеге, жаңа ақпараттық технологияларға, әлеуметтік тұлғалық және жеке құзыреттіктерге ие болуы тиіс. Бұл талаптар күнделікті әдістемелік жұмыстың жүйелі түрде ұйымдастырылуы негізінде жүзеге асырылады.

Білім беру саласында түрлі технологиялар енгізілуде, бірақ олардың ішінен қажеттісін таңдап, сабақтың әр кезеңінде тиімді қолдану - басты талап. Мәселе технологияларды кеңінен пайдалану емес, мәселе - тұлғаны нәтижеге бағыттай білім беруде. Қазіргі таңда айтар болсақ, көрнекілік әдісі мен техникалық құралдарды қолдану әдісін ақпараттық - коммуникативтік технологияның бір өзі атқара алады.

Тіл тағдырын жетілдіру көп ретте мектепте атқарылатын жұмыс деңгейіне байланысты. Өйткені, өскелең ұрпақтың балғын санасына бай тіліміздің нәрін сіңдіріп, көкірегіне ұялатуға әр пән мұғалімі ауқымды істер атқаруы тиіс.

Ағылшын тілін саналы меңгерту, оны өз деңгейінде қажеттілікке айналдыру, бір жылғы мәселе емес, сондықтан ағылшын тілін оқыту ісімен шұғылданатын мамандар арасында туындайтын бір сұрақ: ағылшын тілінде өз ойын ауызша және жазбаша еркін жеткізе алуға қалай үйрету керек? Оқушыны ынталандыру үшін қандай әдіс - тәсілдерді, технологияларды қолданған жөн?

Ағылшын тілі сабағында компьютерді қолдану мәтіндер мен ақпаратты білуге жол ашады. Тіпті нашар оқитын оқушылардың өзі компьютермен жұмыс істеуге қызығады, өйткені кейбір жағдайларда компьютер білмеген жерін көрсетіп, көмекке келеді.

Қазақстан Республикасының мемлекетаралық тілі – ағылшын тілін жаңа технологиялар арқылы оқыту ісі күннен - күнге өзекті болып келеді. Тілді ақпараттық - коммуникативтік технология арқылы оқыту – тіл үйренушінің өз бетімен тіл үйрену қабілеттерін жетілдіруіне игі ықпал ететін тиімді жүйе болып табылады.

Сонымен қатар оқушылар интеллектуалдық, шығармашылық және коммуникативтік істерін дамыта алады, оқушының оқу белсенділігі артады, сабақтың негізгі кезеңдерінің бәрінде оқушыларға шығармашылық жұмысты ұсынуға болады.

Жаңа ақпараттық технологияларды пайдалану арқылы дамыта оқыту, дара тұлғаға бағыттап, оқыту мақсаттарын жүзеге асыра отырып, оқу-тәрбие үрдісінің барлық деңгейлерінің тиімділігі мен сапасын жоғарылату – бүгінгі күннің басты талабы.

Шетел тілін үйрету қиын да, қызықты жұмыс. Қазіргі кезде ұстаздарға қойылып отырған талап жаңа технологиялық әдістерді қолдана отырып сапалы терең білім беру, оқушылардың ойлау, есте сақтау көру қабілеттерін жетілдіру. Мектептерде жаңа технологиялар арқылы оқыту шет тілін үйренудің сапасы мен маңызын арттырады. Шет тілін оқыту процесінде тілді дұрыс үйрету ауызша сөйлеу, сауатты жазу, мәнерлеп оқыту өте маңызды. Қазіргі кезеңде мектептерде ағылшын тілін оқыту дұрыс жолға қойылған.

Оқушылардың ағылшын тілін біліп ғана қоймай, оның тарихын, ұлттық мәдениетін білуге көп көңіл бөлінеді. Шетел тілін оқытудағы білімділік мақсаты - шетел тілінде сөйлеуді үйрету, байланыста бола алу мен ортақ тіл табысып, қарым - қатынасты нығайтуға ұмтылу болса, тәрбиелік мақсаты - өзге адамдарды тыңдау мәдениетін қалыптастыру негізінде өз пікірін айта алу және қорғауға үйрету.

Ағылшын тілді оқытуда жаңа технологияларды, техникалық құралдарды сабақта жан - жақты қолдану, мұғалімнің көптеген қиындаған қызметтерін жеңілдетіп, осы іскерліктің ұстанымды жаңа тәсілдерінің пайда болуына мүмкіндік туғызады. Осындай жаңа жолдардың біріне ақпараттық оқыту жүйесіндегі компьютерлік бағдарламалардың түрлері арқылы тіл үйретуді жатқызуға болады.

Бұл жұмыстың басты мақсаты компьютер желісін және мультимедиялық - электрондық құралдарды шет тілі сабағында тиімді қолдану, нақтылап айтқанда ағылшын тілі сабағында презентацияларды және мультимедиялық - электрондық құралдарды мектеп қабырғасында және білім беру процесінде терең қолдану. Ағылшын тілі - ұлы әдебиет тілі

Ағылшын тілі сабағында компьютерді, мультимедиялық және электрондық оқулықтарды және интерактивті тақтаны пайдаланғанда:

- лексиканы оқып үйретеді;

- сөйлеу ырғағын;
- диалог, монолог және рөлдік ойындарды;
- хат жазуға үйретеді;
- грамматикалық құрылымдарды түсіндіріп, оқушылардың есінде сақтауға көмектеседі.

Қазіргі кезде ағылшын тілімен компьютер, телекоммуникациялық құралдарды меңгеруді уақыттың өзі талап етеді, тіпті кейінгі жылдары олардың рөлі зорая түсуде.

Жаңа ақпараттық құралдарды ағылшын тілі сабағында қолданғанда күтілетін нәтижелер:

- үлгерімі төмен оқушыларға көмектеседі;
- оқушылардың сабаққа деген қызығушылығын арттырады;
- сабақта пайдаланылатын көрнекіліктердің санын арттырады;
- оқушылардың шығармашылығын арттырады;
- оқушыларды жеке жұмыс істеуге үйретеді;
- грамматикалық құрылымдарды оңай түсінуге көмектеседі;
- оқушылардың есте сақтау, есту, көру, сөйлеу, ойлау қабілеттерін дамытады;
- пікірталас, талдау, анализ жасау мүмкіндіктерін арттырады;

Көбіне мен ағылшын пәнінде компьютерді жаңа сабақ түсіндіргенде, грамматикалық құрылымдарды өткенде және қорытынды сабақта қолданамын.

Ағылшын тілін оқытуда ақпараттық технология құралдарын қолданудың басты мақсаты - оқушыларға шетел тілінде қарым-қатынас жасауды базалық деңгейде игерту. Осыған сәйкес оқыту мазмұнына қарапайым коммуникативтік біліктілікті, қажетті жағдайда ауызша және жазбаша (сөз, тыңдап түсіну, оқу, жазу) өзара мәдени қарым-қатынас процессінде қолдана алу қабілеттілігі мен дайындығын қалыптастыруды қамтамасыз ететін тілдік, сөздік, әлеуметтік-мәдени білім, білік дағдылар енеді.

#### Әдебиеттер:

1. Білім заңы. Алматы, 2007 ж.
2. Н.Ә.Назарбаев. «Болашақтың іргесін бірге қалайық» Қазақстан халқына Жолдауы. //Егемен Қазақстан, 29.01.2011 ж
3. Қазақстан Республикасының «Ақпараттандыру туралы» Заңы. Астана, Ақорда, 2007
4. А. Иманбаева, Оқу-тәрбие үрдісін ақпараттандыру ділгірлігі. Қазақстан мектебі, №2, 2000
5. Г. Исаева, Шет тілі сабағында инновациялық технологияларды қолданудың кейбір ерекшеліктері. «Жаңа тұрпатты мұғалім дайындаудың өзекті мәселелері» атты республикалық ғылыми конференцияның материалдары

УДК 796.325

**Байтлесова Н.К., Бактығалиев Ж.Е.**

*Западно-Казахстанский государственный университет им.М.Утемисова*

## **ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ**

Формирование здорового облика нации есть первостепенная задача, к выполнению которой стремится каждое государство. Определяющее значение в этом имеет социальный образ жизни, обеспечиваемые обществом и государством доступные стандарты жизнедеятельности человека каждому гражданину, чем определяется уровень и качество жизни населения страны. Для этого общество мобилизует различные средства, которыми реально располагает, и в первую очередь возможности человеческого фактора - масштабов популяции, демографической динамики и состояния здоровья населения. В обеспечении основ достойной жизни всех членов общества важная роль принадлежит промышленному и агротехническому производству, образованию и культуре, в частности физической культуре, спорту и спортивно-

оздоровительному туризму, которые представляют собой структурно-функциональные компоненты системы обеспечения национальной безопасности [1].

В своем послании к народу президент республики говорил: «Только здоровая нация может называться конкурентоспособной. Поэтому одним из стратегических направлений политики нашего государства является расширение массового спортивного движения. В январском Послании народу Казахстана я озвучил важную задачу — к 2020 году привлечь 30% населения страны к физической культуре и спорту. Спорт — это сфера, которая работает на престиж и авторитет страны. За годы независимости наши спортсмены не раз побеждали на крупных международных соревнованиях. В честь этих побед гордо поднимался флаг Казахстана. В следующем году в нашей стране пройдут зимние Азиатские игры. Это конкретный показатель того, что отечественный спорт достиг мирового уровня».

По итогам 2016 года обеспечен охват более четырех млн. человек занятиями физкультурой и спортом или порядка 27,4% населения. За три года этот показатель вырос на 2,3%. При этом доля детей и подростков, охваченных систематическими занятиями, составляет 15,3%. Сегодня около 20% студентов ВУЗов вовлечены в спорт, а в колледжах 30%. Создаются условия для инвалидов, занимающихся спортом. С 2009 года охват занимающихся вырос с 4% до 10,2%. Доля занимающихся национальными видами спорта выросла с 5,9% в 2013 году до 7,7% в 2016 году. По национальным видам спорта сегодня в республике функционируют 7 специализированных спортивных клубов и Центр национальных и конных видов спорта в Астане.

В стране функционирует 11,1 тыс. спортивных сооружений и по сравнению с 2015 годом их число возросло на 4%. С начала 2017 года в регионах за счет местных бюджетов и спонсорских средств завершено строительство 11 физкультурно-оздоровительных комплексов. На стадии завершения строительство ФОК-ов еще в четырех областях [2].

Среди большого многообразия средств решения задачи, связанной со здоровым образом жизни, важное место занимает игра волейбол. Это объясняется не только ее доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания.

Наряду с решением задач укрепления здоровья, разносторонней физической подготовки, совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков хорошо поставленное обучение волейболу способствует выявлению «волейбольных» талантов еще в школе, а также создает предпосылки для массового приобщения людей разного пола и возраста к систематическим занятиям этим видом спорта в течение всей жизни.

Волейбол, можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований, прежде всего на уровне спорта высших достижений в основном его проявлениях: профессиональном, некоммерческом и профессионально-коммерческом.

Волейбол (англ. Volleyball от volley - «залп», «удар с лета», и ball - «мяч») – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), или игрок защищающейся команды, допустил ошибку. При этом для организации нападения игрокам одной команды дается не более трех касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил FIVB (англ.) - Международная волейбольная федерация. Волейбол – олимпийский вид спорта с 1964 года. Волейбол - неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет свою специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейболе является прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективных ударов. Для любителей волейбол - распространенное развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря. Существуют многочисленные варианты волейбола, что отпочковались от основного вида, - пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 года), мини-волейбол. Также сидячий волейбол с 1992 года в Барселоне внесен в программу параолимпийских игр [3].

Волейбол, можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований. Волейбол, широко представлен в программе Олимпийских игр, а также в профессиональном спорте. Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе

соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает волейбол средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне. Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий - приемов игры (техники).

При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого элемента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания - блок действий типа «защита – «нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В индивидуальных спортивных играх (теннис, настольный теннис, бадминтон и др.) спортивный результат полностью зависит от каждого противодействующего спортсмена (игрока). В командных же спортивных играх выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены: как бы хорошо ни играл отдельный спортсмен, если команда проиграла, то проиграл и он, и наоборот, как бы плохо спортсмен ни играл, если команда выиграла, то выиграл и он. Таким образом, спортивная команда является такой же целостной спортивной единицей, как и спортсмен в индивидуальных видах спорта.

Такая специфика командных игр определяет ряд требований к спортсменам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании. В идеале основной психологической установкой спортсмена здесь должно быть стремление к полному подчинению собственных действий, интересам команды (даже вопреки личному благополучию, может быть, и «во вред себе» в том или ином отношении) [4].

При присутствии такой установки у каждого спортсмена команды не может быть и сильной, слаженной команды в целом даже в том случае, если она состоит из индивидуально хорошо технически, физически и тактически подготовленных игроков. Следовательно, воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами ради командной победы, желание видеть и понимать коллективные интересы в каждый данный момент состязания есть важнейшая часть, важнейшая задача процесса подготовки игрока для командных игр. Практика показывает, что сами условия командной состязательной деятельности способствуют воспитанию данной установки через воздействие коллектива на спортсменов. Часто такое воздействие бывает весьма жёстким, сильным, действенным, что развивает у человека соответствующие личные качества. В связи с этим командные игры, условия спортивной жизни в них является действенным средством воспитания - естественно, при соответствующей деятельности тренеров, воспитателей, педагогов и др.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности, например, в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий - приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности, навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка). В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником [5].

Для волейбола особенностью является ступенчатый характер движения спортивного результата. В видах спорта с единичными соревновательными действиями (например, прыжки, метания) оптимальное сочетание двух факторов - двигательного потенциала и рациональной техники - в принципе даже при однократной попытке приводит к фиксации спортивного результата (высота прыжка, дальность метания). В играх это своеобразная первая ступень - «технико-физическая», нужна ещё организация действий спортсменов - индивидуальных, групповых и командных.

Основным критерием эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх служит победа над соперником, количество побед определяет место в турнирной таблице всех участников - спортивный результат. В многолетней спортивной практике сложилось так, что спортивный результат -занятое место в соревнованиях - стал критерием оценки уровня спортивного мастерства команды и его членов. Как показывает статистика, такой критерий в игровых видах спорта в полной мере не отражает уровня мастерства спортсмена из-за отсутствия объективных показателей в количественном выражении; при одинаково высоком уровне мастерства всех участвующих в соревновании команд различное положение их в турнирной таблице (первое и последнее место) неизбежно. Теоретически и при заведомо слабых командах будет выявлен чемпион страны, а игроки победившей команды получают право на присвоение высокого спортивного звания. Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль за ним. В число объективных показателей в спортивных играх входят: элементный набор приёмов игры (аспект техники); способность быстро и правильно оценивать ситуацию; выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект техники); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль. Очень важно всё это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и др.

Командные и личноно - командные спортивные игры имеют различия по характеру взаимоотношений участников игры: игроки одной команды - партнёры; игроки противоборствующих команд - соперники.

Взаимоотношения игроков одной команды определяются спецификой спортивной игры, структурой соревновательной игровой деятельности с учётом своей команды и игроков соперника. В этой сложной обстановке можно выделить для каждой команды ряд «состязательных структур» на основе «совместной состязательной структуры», образованной соревновательной деятельностью обеих соперничающих команд.

Итак, во время игры в волейбол создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств, свойств личности. Это во многом объясняет то, что волейбол включен в программы по физической культуре для учреждений общего образования, начального среднего и высшего профессионального образования [5].

Таким образом, волейбол - необыкновенно зрелищная и захватывающая игра. Это - силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании и в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней и задней линии.

### Литература:

1. Барабанова В.Б., Корстин И.К. Физическая культура и спорт как фактор национальной безопасности, оздоровления нации и формирования здорового образа жизни населения XXI века// Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-3.
2. Стратегия «Казахстан-2050»: Физическая культура и спорт стали особой заботой государства /<https://newtimes.kz/>
3. Барбара Л.В., Фергюсон Б.Ж.; Волейбол. - М.: ООО «Издательство АСТ»: «Издательство Астрель», 2004.
4. Голомазов В.А.; Волейбол. Учебное пособие для студентов Средних специальных учебных заведений. ФиС, 1998.
5. Железняк Ю.Д. Кунянский В.А. Чачин А.В.; Волейбол. Методическое пособие по обучению игре.- М.: Терра - Спорт, Олимпия Пресс, 2005.

### **III СЕКЦИЯ**

#### **САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ – ЗАМАН ТАЛАБЫ / ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ВЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ**

УДК:371.71:37.037]-053.5.

**Ермакова М.А.**

*ФГБОУ ВО ОрГМУ Минздрав России*

**Демченко Л.В.**

*ЗКГУ им. М. Утемисова*

#### **СПОРТИВНЫЙ КЛУБ ВУЗА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Актуальность проблемы исследования определяется значимостью совершенствования организационных условий и разработки эффективных форм здоровьесбережения студенческой молодежи с учетом ресурсов социокультурной среды вуза [1].

Большой здоровьесберегающий потенциал заложен в социально–культурной направленности внеурочной деятельности образовательных организаций высшего образования, которые способны решать проблемы самовыражения и самореализации личности в различных направлениях.

Внеурочная физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельность выступает конструктивным пространством здоровьесбережения, создает дополнительные условия для формирования активной жизненной позиции.

В нормативных документах Министерства образования и науки Российской Федерации отводится важное место в совершенствовании форм внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности, в том числе делается акцент на необходимость создания спортивного клуба в каждой образовательной организации. В соответствии с п. 3, ст. 28 №329-ФЗ «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Порядком осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов – спортивный клуб может создаваться образовательными организациями в качестве их структурных подразделений, а также в виде общественных объединений, не являющихся юридическими лицами [2, 4].

Следует отметить, что повышается роль высшей школы как социального института, формирующего не только компетентного специалиста, но и жизнеспособную, здоровую личность. Значимый вклад в данном направлении может внести спортивный клуб, здоровьесберегающий потенциал которого, до сих пор не являлась объектом специального педагогического исследования.

В этой связи, центральным для нашего исследования является раскрытие здоровьесберегающего потенциала спортивного клуба как средства формирования здорового образа жизни обучающихся.

Анализ работ по проблеме позволил нам определить спортивный клуб как общественное, добровольное объединение обучающихся в социокультурной среде вуза, обладающее здоровьесберегающим потенциалом по формированию и реализации потребности вести здоровый образ жизни, по формированию ценностного отношения к здоровью как основе жизнеспособности [5].

В своих трудах Д.Г. Степыко, Д.В. Кущева, Д.А. Фарзалиев провели анализ истории студенческого спорта в России, выявили тенденции его развития, При этом отмечается такая важная тенденция, как консолидация усилий всех заинтересованных лиц и организаций в развитии массовой физкультурно-оздоровительной работы и спорта среди молодежи.

Так А.В. Никулиным отмечается, что именно спортивный клуб является важным организационным звеном современного физкультурно-спортивного движения в рыночных условиях России.

Создание спортивных клубов на базе образовательных организаций высшего образования – это, с одной стороны, требование времени, с другой стороны, возрождение ценных традиций советской системы образования. Исследователи отмечают, что это наиболее перспективная форма развития массовой физической культуры, студенческого спорта и туризма среди обучающихся, так как основана на стремлении к спортивным достижениям, на духе коллективизма, эмоциональном напряжении, на интересе к физическим нагрузкам, общении и даже романтике. Ядром клубной общности является коллектив и общность его задач и целей.

При приобщении студентов к физической культуре и спорту, формировании у них здорового образа жизни необходимо учитывать базовые особенности их профессиональной прикладной физической подготовки.

Для достижения поставленной цели нами были сформулированы принципы деятельности спортивного клуба, способствующие формированию у студентов здорового и безопасного образа жизни.

К ведущим принципам деятельности спортивного клуба как организационной форме социокультурной среды относятся: принцип ценностно-смысловой направленности деятельности на здоровье и безопасность; принцип насыщения деятельности творческой инициативой; принцип дифференциации и индивидуализации занятий; принцип гендерного конструирования занятий; принцип саморазвития в физическом, духовном, интеллектуальном и социальном аспектах.

Знание перечисленных принципов и учет их в практической деятельности позволяют каждому педагогу, тренеру, руководителю клуба строить занятия, эффективные в методическом отношении и решать следующие задачи: вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом; формирование устойчивой мотивации и потребности к укреплению здоровья, к саморазвитию; формирование интереса к здоровому и безопасному образу жизни как устойчивой системе поведения и привычек личности; планирование и организация массовой физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с обучающимися, в том числе и с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья; участие в спортивных соревнованиях различного уровня среди образовательных организаций; реализация волонтерских проектов по пропаганде здорового и безопасного образа жизни.

Здоровьесберегающий потенциал спортивного клуба реализуется в результате: а) целенаправленной организации социокультурной среды вуза как фактора развития и саморазвития будущего специалиста; б) использования потенциала физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности по формированию здорового и безопасного образа жизни личности.

Опишем опыт и формы работы спортивного клуба как структурного подразделения ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации (далее ОрГМУ). Основной формой являются занятия в секциях, комплектуемых с учетом интереса, пола, возраста, реального уровня владения навыками в данном виде спорта, наличия волевых качеств и др.

Организация и проведение спортивно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в университете осуществляется управлением по воспитательной и социальной работе, спортивным клубом, кафедрой физической культуры, студенческим активом и профсоюзными организациями ОрГМУ.

Спортивно-оздоровительная работа университета проводится по традиционным сложившимся направлениям:

1. Открытие новых секций (например, йоге и борьбе).
2. Обеспечение работы спортивных секций, всего 17, из них 15 спортивных и 2 оздоровительных. Работа спортивных секций проводится на спортивной базе ОрГМУ, в спортивно-оздоровительном центре «Гиппократ», центре бокса, под руководством преподавателей (кафедры физической культуры и студентов, ответственных за работу секций).
3. Проведение соревнований по видам спорта среди факультетов, курсов, общежитий университета, а так же среди профессорско-преподавательского состава и сотрудников университета. Традиционными стали: «Веселые старты», посвященные празднованию «Дня

студентов»; Первенство ОрГМУ по гиревому спорту; Массовая зарядка «Бодрое утро»; Соревнования по тяжелой атлетике среди студентов, посвященные годовщине Победы в Великой отечественной войне; Межвузовский туристический слет «Туриада»; Всероссийский дистанционный студенческий турнир по командному силовому троебрю и др. Для оздоровления студентов, проживающих в студенческих общежитиях оборудованы спортивные залы, работу в которых организуют и поддерживают студенты волонтеры.

4. Участие в массовых спортивных мероприятиях, проводимых городом и областью. В реализации данного направления в течение года в тесном контакте ведется совместная работа с Министерством молодежной политики спорта и туризма Оренбургской области.

5. Участие в Фестивале спорта студентов медицинских и фармацевтических вузов России «Физическая культура и спорт – вторая профессия врача». Так, например, в 2017 году в рамках II этапа Фестиваля спорта федеральных округов российской Федерации среди медицинских и фармацевтических вузов университет организовал соревнования по шахматам и баскетболу (мужчины, женщины) среди медицинских и фармацевтических вузов Приволжского федерального округа (Оренбургский, Самарский, Саратовский, Башкирский, Казанский государственные медицинские университеты; Ижевская, Кировская, Нижегородская государственные медицинские академии).

6. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с иностранными студентами с целью привлечения их к регулярным занятиям физической культурой и спортом. В реализации этого направления студенты участвовали в церемонии открытия и закрытия Фестиваля спорта студентов медицинских и фармацевтических вузов России «Физическая культура и спорт – вторая профессия врача»; принимали участие в соревнованиях не только областного, но и всероссийского уровня, в составе команд по баскетболу и бадминтону, где заняли призовые места.

На базе спортивно-оздоровительного центра «Гиппократ» были проведены «Веселые старты» со студентами факультета иностранных студентов. Учащиеся входят в состав многих спортивных и оздоровительных секций и активно посещают тренажерный зал. Так же, с 2016-2017 учебного года, иностранные студенты третьего и четвертого курса занимаются физической культурой в рамках дисциплины «элективные курсы по физической культуре».

В целях охраны и укрепления здоровья за всеми обучающимися спортивного клуба устанавливается врачебный контроль, который осуществляется медицинскими работниками клиники ОрГМУ, где обучающийся проходит медицинское обследование и получает первичную медико-санитарную помощь при возникшей необходимости.

Именно социокультурная среда образовательного учреждения тесно связана с системой ценностей и норм, на которую базируется современное общество, в котором ценности здоровья и здорового образа жизни стоят на первом месте. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательной организации и рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся удовлетворяют принципам здоровьесбережения и показывают влияние на формирования здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

В настоящее время взаимообусловленность здорового образа жизни и работоспособности ощущается особенно отчетливо. Так как самообразование сегодня становится постоянным атрибутом жизни каждого члена общества, так и физическая культура становится важным ориентиром в жизни человека.

### Литература:

1. Мосина А.В. Характеристика социокультурной среды ВУЗа. [Электронный ресурс]. — URL: [http://yspu.org/trn\\_level\\_edu/6/soc\\_sreda/](http://yspu.org/trn_level_edu/6/soc_sreda/)

2. Приказ Минобрнауки России от 13.09.2013 №1065 «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов» (Зарегистрировано в Минюсте России 22.10.2013 №30235).

3. Ретроспективный анализ и перспективы развития студенческого спорта в России / Д.Г. Степыко, Д.В. Кущева, Д.А. Фарзалиев // Воспитание и обучение: теория, методика и практика: материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 20 март 2016 г.) / Редкол.: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – С. 453–457.

4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ (с изменениями и дополнениями).



5. Ханина Е.Н. Туристический клуб как педагогическое пространство социализации и условие самореализации личности подростка // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – №5. [Электронный ресурс]. – URL:<http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=15048>

УДК796.01

**Байтлесова Н.К., Сариева Р.Д., Амангалиева А.М., Рамазанова Г.К.**  
*Западно-Казахстанский государственный университет им.М.Утемисова*

## **ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

Быть здоровым – это естественное стремление человека.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора. Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности. Он должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаливающим. Должен защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволять до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, человек не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить нас от всех болезней. Человек сам творец своего здоровья, он должен за него бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физической культурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизического потенциала. Со стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия – производственно-трудовом, социально-экономическом, политическом, семейно-бытовом, духовном, оздоровительном, учебном – в конечном счете, определяются уровень здоровья. Существуют различные подходы к определению «здоровье», которые можно классифицировать, следующим образом: 1) здоровье – это отсутствие болезней; 2) «здоровье» и «норма» - понятия тождественные; 3) здоровье как единство морфологических, психоэмоциональных и социально- экономических констант. Общее для этих определений в том, здоровье понимается как нечто противоположное болезни, отличное от нее, как синоним нормы. Поэтому понятие «здоровье» можно определить следующим образом: здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций. Какие содержательные характеристики используются при рассмотрении здоровья? Наиболее широкое распространение в настоящее время получил функциональный подход. Его особенность заключается в способности индивида осуществлять присущие ему биологические и социальные функции, в частности выполнять общественную полезную трудовую, производственную деятельность. Их утрата является наиболее распространенным и наиболее значимым для человека, семьи, общества социальным последствием болезней человека. В связи с функциональным подходом к здоровью возникло понятие «практически здоровый человек», поскольку возможны патологические изменения, которые существенно не сказываются на самочувствии и работоспособности человека.

Здоровье означает не просто отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие. Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты. Однако имеются причины, по которым у человека происходит спад психофизических сил. Одной из наиболее существенных

причин является нездоровье. И только познав свою биологическую природу в целостности и динамике жизненного цикла во взаимосвязи с различными факторами внешней среды, человек сможет целенаправленно использовать эти знания в формировании своего здоровья и управлении им [1].

Новейшие исследования свидетельствуют, что смерть от физиологической старости наступает редко. Основной ее причиной являются другие – внешние факторы. К ним, прежде всего, относятся: плохое, неполноценное и неправильное питание, плохие жизненные условия, большие нервные нагрузки, неразумный образ жизни, всевозможные болезни, травмы, двигательная пассивность, вредные привычки. Такое положение обусловлено целым рядом причин, среди которых ведущее место занимают: низкий уровень общей и физической культуры как отдельных людей, так и общества в целом.

Наиболее актуальной и важной проблемой в современной жизни и здоровье человека является питание – основа жизни.

Значение питания в жизнедеятельности человека отражает выражение Г.Гейне «Человек есть то, что он ест», подчеркивающее исключительную роль питания в формировании тела и поведении человека. Характер питания оказывает огромное влияние на физическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте. Правильное питание абсолютно необходимо для обеспечения нормального кровотока, полового развития, поддержания нормального состояния кожных покровов. Без нормального питания не может работать ни один внутренний орган: ни сердце, ни желудок, ни печень, ни почки. Более того, здоровое питание выполняет еще и защитную функцию, повышая устойчивость детей и взрослых к инфекциям, ядам, радиоактивному излучению и другим неблагоприятным факторам внешней среды [2].

Для осуществления своей жизненной функции организм нуждается в определенном количестве энергии. Если энергии поступает больше, чем требуется – равновесие в организме нарушается, и избыточная энергия преобразуется в жир. Проблема ожирения становится актуальной как никогда. Ожирение все чаще становится причиной пониженной работоспособности, источником многих жизненных затруднений. В борьбе с ожирением необходимо упираться на врожденную потребность человека в движении, используя при этом наиболее эффективные физические упражнения, наиболее благоприятными являются общеразвивающие упражнения, непродолжительный бег, все виды плавания, спортивные игры. Одно из главных условий в борьбе с ожирением – регулярность занятий [3].

Следующей проблемой здоровья и здорового образа жизни, на наш взгляд, является психоэмоциональное перенапряжение школьников.

Нарушение психоэмоционального равновесия в поведении детей – тревожность, агрессивность, ссоры, конфликтность – очевидная реальность современной школы, фон ее учебного процесса. Учителя встречаются с этим каждый день, что отрицательно влияет на здоровье школьников и учителей. Основная причина проявления массовой агрессивности – поток наступательной и агрессивной информации. Повышают агрессию у школьников и неблагоприятные социальные условия в обществе. Они способствуют переходу агрессии в агрессивность, т.е. из состояния в свойства личности.

Постоянное проявление агрессивности ведет к ухудшению функциональных систем. В последнее время у школьников 11-13 лет резко возросли показатели таких заболеваний, как гастриты, язвы желудка, снижение памяти, иммунитета. Вот и получается, что многие болезни школьников связаны с их психоэмоциональным состоянием. А профилактическую и оздоровительную функцию могут выполнять уроки физической культуры. Вывод однозначен: средства физической культуры и спорта – действенный фактор урегулирования конфликтов, создания в школьном коллективе доброжелательного настроения на занятиях. Эффект педагогического воздействия окажется неоценимым для школы, если средства и методы физической культуры применяются целенаправленно и обязательно подкрепляются теоретическими знаниями учащихся [4].

У каждого человека есть свой набор тех или иных привычек. Их можно разделить на полезные, бесполезные и вредные.

Основными вредными привычками являются наркомания, алкоголизм, табакокурение. В последние годы наркомания приобретает масштабы трагедии. Она затрагивает прежде всего, молодое поколение. Проблема наркомании сочетает в себе факторы биологические, психологические, культурные, религиозные, этические, политические, экономические и

социальные. Употребление наркотиков наносит непоправимый ущерб здоровью молодого человека. Выделим наиболее значимые:

1.Одноразовое употребление наркотиков создает реальные предпосылки для систематического употребления наркотиков.

2.Систематическое употребление подростком наркотиков неизбежно приводит к развитию непреодолимой зависимости, как психической, так физиологической.

3. Употребление наркотиков создает предпосылки для отчуждения от сверстников, отдаления от прежних друзей.

4.Наркомания как правило сопровождается воровством, проституцией, преступлением.

Лечение наркоманов – это не только медицинская проблема в чистом виде. Прежде всего, это проблема государственная.

Следующей проблемой является алкоголизм. Употребление алкоголя связано с самыми разными событиями: радостными и печальными, нередко алкоголь употребляется без всякого повода, чтобы повысить настроение или уйти от реальности. Злоупотребление алкоголем оказывает разрушающее действие на организм. Алкоголь вызывает быстрое привыкание организма: чтобы получить один и тот же эффект, доза алкоголя со временем увеличивается. От алкогольной зависимости можно избавиться, но при одном условии - сильное осознанное желание самого пьющего, помощь со стороны сверстников и семьи, организация досуга, приобщение к спорту и физической культуре.

Еще одной проблемой является проблемой является табакокурение. Табакокурение – одна из самых распространенных вредных привычек. Табачный дым содержит никотин, угарный газ, аммиак и значительное количество веществ, вызывающих образование злокачественных опухолей. Продолжительность жизни курильщиков на 7-15 лет меньше, чем некурящих. Подсчитано, что курение является причиной 90% случаев смерти от рака легких. Курение может быть не только активным, но и пассивным. Некурящий человек, находясь в помещении с курильщиком в течение только одного часа, по существу, каждый раз «выкуривает» половину сигареты. У него наблюдаются негативные изменения деятельности нервной системы, нарушается состав крови, деятельность сердечно-сосудистой, эндокринной и выделительной систем. Отказ от курения сразу же уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний легких. Чтобы бросить курить, этого надо очень захотеть..

Занятия физической культурой и спортом оказывают большую помощь в ограждении молодежи от вредных привычек. Регулярные и разносторонние занятия снижают у молодого человека комплексы неполноценности, придают уверенность в себе, что позволяет ему активно противостоять вредным привычкам, аморальному и безнравственному образу жизни. Спорт и физкультура помогают успешно решать задачи по самовоспитанию и саморазвитию личности, эффективно познавать свои физические и духовные возможности.

### **Литература:**

1.Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М.Г. Основы физической культуры школьника: учебное пособие для учителей физической культуры. – Самара, 1994.

2.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 класс: учеб. – М.:Просвещение, 2006.

3.Физкультура в школе. – 2002. - №3.

4. Физкультура в школе. – 2002. - №4.

**Ермакова М.А., Саликова Н.А.**  
*ФГБОУ ВО ОрГМУ Минздрава России*

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ**

Важнейшей задачей любого вуза является подготовка конкурентноспособного специалиста, обладающего совокупность общекультурных и профессиональных компетенций, творческим отношением к делу, психофизической выносливостью и способностью к высокоинтенсивному труду. Данные показатели зависят не только от условий жизни и наследственности, но так же от собственного отношения личности к здоровью, ее ориентации на здоровьесберегающую и здоровтворческую деятельность, что в первую очередь это касается обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Современные исследователи считают одним из приоритетных направлений в решении задач воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов приобщение их к физической культуре и отмечают необходимость создания таких программ и технологических моделей, которые смогут существенно изменить данную проблемную ситуацию.

Студенты представляют категорию населения с повышенными факторами риска, к которым относится нервное и умственное перенапряжение, постоянные нарушения режима питания, труда и отдыха. В образе жизни студентов часто наблюдается отсутствие заботы о здоровье: неупорядоченность, хаотичность, выражающиеся в несвоевременном приеме пищи, систематическом недосыпании, малом пребывании на свежем воздухе, недостаточной двигательной активности; отсутствие закаливающих процедур; выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна; наличие вредных привычек. Накапливаются в течение учебного года и всего обучения в вузе, негативные последствия оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов. Здоровье выступает ведущим фактором, определяющим не только гармоничное развитие, но и успешность овладения студентом профессии, эффективность профессиональной деятельности. В этой связи возникает необходимость формирования у студентов здорового образа жизни, готовности студентов к нему, а это, в свою очередь, требует ориентации системы образования на здоровьесберегающее обучение и воспитание [2].

Современные исследователи считают одним из приоритетных направлений в решении задачи воспитания здорового поколения приобщение подрастающего поколения к физической культуре и отмечают необходимость создания таких программ и технологических моделей, которые могут существенно изменить данную проблемную ситуацию, воспитание здорового поколения.

Физическое воспитание, имеет важное значение в приспособлении организма человека к постоянно усложняющимся условиям жизнедеятельности и укреплении здоровья. Целью физического воспитания является формирование физической культуры личности, осуществляющееся на основе ряда принципов, в том числе на основе принципа оздоровительной направленности. Данный принцип в достаточной степени отражает социальную заинтересованность и потребность в сохранении и укреплении здоровья людей – главной ценности любого общества. Поэтому вопрос о сохранении и укреплении здоровья обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов средствами и методами физической культуры в настоящее время является весьма актуальным [4].

На кафедре физической культуры ФГБОУ ВО «Оренбургского государственного медицинского университета» Министерства здравоохранения Российской Федерации (далее ОрГМУ) при организации систематических занятий физической культурой и спортом с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами учитывается ряд учебно-методических мероприятий: преподавателю необходимо иметь представление о заболевании обучающегося, знать его функциональные возможности, уровень физического развития и подготовленности; проводить с обучающимися регулярные занятия и постоянно повышать мотивацию к здоровому образу жизни; проводить педагогический контроль за реакцией, сдвигами и изменениями, которые происходят в организме каждого студента;

обучать простым приемам самоконтроля и готовить их к самостоятельным занятиям в домашних условиях.

Решаются следующие задачи: коррекция отклонений в развитии и здоровье обучающихся, восстановление нарушенных функций, нормализация двигательной активности, профилактика контрактур и нарушений опорно-двигательного аппарата; формирование здорового образа жизни, совершенствование двигательных способностей и навыков, адаптация организма обучающихся к физическим нагрузкам; отбор спортсменов, имеющих инвалидность, для участия в соревнованиях различного уровня.

Особенностью организации учебного процесса для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья является специфика комплектования учебных групп с учетом индивидуальных особенностей здоровья, потребностно-мотивационной сферы, физического развития и физической подготовленности обучающихся. Для отдельных обучающихся в зависимости от степени ограниченности здоровья возможна разработка индивидуального учебного плана с индивидуальным графиком посещения занятий [3].

Работа по формированию и совершенствованию физических, психических, функциональных качеств и способностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов осуществляется посредством проведения групповых и индивидуальных занятий в спортивных комплексах ОрГМУ. Рабочие программы содержат адаптивную часть и методические рекомендации для проведения занятий и спортивных мероприятий. Основными формами проведения занятий являются тестирование и медицинский контроль, восстановительные мероприятия, работа по индивидуальным планам, групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия.

В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей занятия организуются в следующих видах:

- теоретические занятия по здоровьесбережению;
- занятия настольными, интеллектуальными видами спорта;
- подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах или на свежем воздухе.

Формы проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных особенностей (написание реферата, тестирование на компьютере, тесты по физической подготовленности, функциональные пробы здоровья).

При проведении методико-профилактических занятий с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья преподаватель придерживается следующей схемы:

- в соответствии с планируемой темой реферата преподаватель выдает обучающимся задание по ознакомлению с рекомендованной литературой и необходимые указания по ее изучению; преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие способы физических упражнений для достижения необходимых результатов;
- обучающиеся на практических занятиях при взаимоконтроле воспроизводят доступные физические упражнения под наблюдением преподавателя;
- обучающимся выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию двигательных действий, приемов и способов. Под руководством преподавателя обсуждается и корректируется правильность выполнения упражнений.

Для проведения полноценных занятий со студентами с ограниченными возможностями здоровья в ОрГМУ оборудованы специальные площадки и помещения, установлены тренажеры общеукрепляющей направленности и фитнес-тренажеры. Все спортивное оборудование отвечает требованиям доступности, надежности, прочности, удобства.

В течение реализации дисциплин по физической культуре и спорту проводится анкетирование в начале и в конце учебного года; контролируется состояние иммунной системы на основе косвенного контроля по частоте заболеваний ОРВИ в учебном году; академическая успеваемость отслеживается по итогам сессий; научно-исследовательская активность студентов определяется по количеству участия в конференциях; творческая деятельность оценивается по количеству участия в олимпиадах, спортивно-массовая деятельность оценивается по участию в организации и помощи в проведении оздоровительно-спортивных мероприятий.

По результатам исследования выявлено: 40% ( $p < 0,05$ ) студентов с ограниченными возможностями здоровья получили более ранний допуск к практическим занятиям физической культурой, социальная активность студентов повысилась на 70% ( $p < 0,05$ ), академическая

успеваемость повысилась с 3,5 до 4,4 балла ( $p < 0,05$ ), частота простудных заболеваний снизилась с 7–8 до 2–3 раз в году. И самое главное – студенты стали активно участвовать во всех олимпиадах, научных конференциях, усилилась работа по популяризации здорового образа жизни в вузе.

Таким образом, студенты с ограниченными возможностями здоровья стали более психологически раскрепощенными, жизнерадостными и активными. Положительная динамика результатов проведенной исследовательской работы показала высокую практическую эффективность и социальную значимость реализации дисциплин по физической культуре и спорту для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

#### **Литература:**

1. Кобзев, М.В. Здоровьесбережение – как важная составляющая в современном образовательном пространстве / М.В. Кобзев, Г.Т. Гаврилова, М.А. Суханова // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2015. № 48. С. 6-10.
2. Меерзон Т.И. Здоровьесберегающие технологии в процессе физкультурного образования : учебное пособие / Т.И. Меерзон, Л.М. Степанова, М.А. Ермакова – Оренбург : Изд-во ОГПУ, 2011. – 152 с.
3. Сериков, Г.Н. Здоровьесбережение в гуманном образовании / Г.Н. Сериков, С.Г. Сериков. - Екатеринбург—Челябинск, 1999. - 242 с.
4. Усланова, С.А. Здоровьесбережение школьников в условиях современной образовательной среды: проблемы и перспективы / С.А. Усланова // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена 2014. № 164. С.211-218.

ӨОЖ 796:613

**Абуева Н.С.**

*М.Б.Ықсанов атындағы №36 жалпы орта білім беретін мектебі*

### **ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІН ҚАЛЫПТАСТЫРА ОТЫРЫП, САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН НАСИХАТТАУ**

Мемлекет басшысының 2017 жылғы 12 сәуірдегі "Болашаққа бағдар: рухани жаңғыру" бағдарламалық мақаласына сәйкес рухани жаңғыру бағыттарының бірі ұлттық бірегейлікті сақтау болып танылған.

Дене шынықтыру және спорт саласы жасы мен әлеуметтік мәртебесіне қарамастан қоғамның берік әлеуметтік бірігуіне, болашағы бір ұлтты қалыптастыруға, патриотизмді жүйелі тәрбиелеуге ықпал ететін перспективалы алаңдардың бірі ретінде қызмет атқарады [1].

Қазақстан Республикасы Мемлекеттік жастар саясатының негізгі бағыттарының бірі - жастардың денсаулығын сақтауды қамтамасыз ету, олардың салауатты өмір салтын қалыптастыру болып табылады [2].

Қазіргі таңда жастарды дене шынықтыру және спорт құралдары арқылы салауатты өмір салтына ынталандыру мен денсаулығын қалыптастыру заман талабы болып отыр. Дені сау ұрпақ, қоғамның қуаты демекші, халықтың болашағы жастардың денсаулығына байланысты.

Дені сау адам - табиғаттың ең қымбат жемісі. Қазақстан Республикасы өз тәуелсіздігін алғаннан бастап осы ұстанымды басшылыққа алып келеді.

Бүгінгі таңда өз тәуелсіздігін алған егеменді елімізде жан-жақты дамыған, денсаулығы мықты, салауатты өмір салтын мұрат тұтқан тұлғаларды тәрбиелеу басты талап етіп қойылған. Еліміздің болашағы – жарқын жастар дейтін болсақ, олардың арасында салауатты өмір салтына деген дұрыс түсінік қалыптастырып, санасына, салауатты өмір салтын ұстанудың денсаулыққа аса маңызды және ұстанған адамның болашағы айқын екендігін түсіндіру ортақ міндет.

Адамның салауатты өмір салты әр адамның өзінің санасына байланысты. Жастар санасына және салауатты өмір салтын қалыптасуына мынадай ішкі факторлар қатысады: денінің саулығы, жұмысқа деген қабілеті, мотивациялары мен эмоциялары.

Сондықтан, ең алдымен, жастар арасында салауатты өмір салтына деген дұрыс түсінік қалыптастыруымыз керек.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының деректері бойынша, денсаулыққа әсер ететін факторлардың 50-60 % өмір тіршілігіне, 20 % -тұқым қулаушылыққа, 20 % - сыртқы ортаның жағдайына, 8-10 % - дәрігерлік көмектің деңгейіне байланысты. Бұл деректер денсаулық үшін күрестің негізгі бағыты –салауатты өмір салтын қалыптастыруға, оны насихаттауға бағытталған шаралар екенін дәлелдейді.

Әрбір күні өзгеріске толы қазіргі кезеңде замана көшінен қалып қоймай, уақыт талабына сай болу, ертеңгі болашағымыз- жас ұрпақты саналы, білімді, салауатты өмір салтын ұстанған азамат етіп тәрбиелеу ұстаздарға зор міндет пен жауапкершілік жүктейді.

Мұғалім – теориялық жағынан білімді, үнемі кәсіби шеберлігін шыңдауға ұмтылатын, тәлім-тәрбие ісінен жалықпайтын, баланы өзіне тарта алатын тәлімгер, шығармашылық ізденістегі адам. Ал, жас ұрпақтың саналы, білімді салауатты өмір салтын ұстанған адам болып қалыптасуы ұстазға байланысты.

Қазіргі кезде дене шынықтыру саласындағы мамандарға қойылатын талап жаңа технологиялық әдістерді қолдана отырып, оқушылардың денсаулығын нығайтып, салауатты өмір салтын насихаттау және сапалы білім беру. Дене шынықтыру мұғалімдері пәнді оқытуда негізгі міндеттер етіп өмірлік маңызды қозғалыс дағдыларын, танымдық-қозғалыс белсенділігін арттыруды қалыптастыруға себепкер болатын дене жаттығулардың негізгі түрлерімен оқушыларды таныстыру; қимыл-қозғалыс мәдениетін қалыптастыру мен денсаулықты нығайтуға бағытталған қозғалыс іс-әрекеті және дене жаттығуларының негізгі түрлерін оқушылардың меңгеруіне көмектесу; дене тәрбиесі мен салауатты өмір саласындағы білімді қалыптастыру; бұқаралық спорттың маңызды негізін құрайтын жаттығулар техникасын жетілдіру есебінен дене қасиеттерін тәрбиелеуде деген ұстанымдарды ұстап, оқушыларды салауатты өмір сүруге дағдыландыру бағытында үлкен өмірге дайындау.

Мектептегі денсаулықты сақтауға негізделмеген тәлім мен тәрбие үрдісі тиімді болуы мүмкін емес. Сондықтан да білім беру саласындағы мамандардың барлығының денсаулықты сақтау ұстанымына негізделіп жүргізілген де ғана нәтижелі болады.

Оқушылар өмірінде күнделікті сабақ барысындағы жан-жақты артық ақпараттар ағыны, оның үдемелі қарқындылығы, шамадан тыс эмоционалды жүйке жүйесіне салмақ түсу, осының бәрі бала денсаулығына әсер етпей қоймайды. Осыған орай, бүгінгі таңда мектеп оқушыларының денсаулық сақтау және салауатты өмір сүруін қалыптастыру қажеттілігі оқу-тәрбие процесінде денсаулықты нығайтуға бағытталған технологияларды енгізу қажеттігі туындап отыр. Сабақтарда денсаулық сақтау технологиясын жүзеге асыруда оқушылардың дәрігерлік тексерулерден өткен нәтижелерімен танысу; оны оқу-тәрбие процесінде назарда ұстау; оқушылар мен ата-аналарға салауатты өмір салтын ұстануда көмек көрсету; пәнге қызығушылықтарын арттыру жұмыстары болып табылады.

Дене шынықтыру сабақтарында:

- Теориялық білім беру
- Қимыл-қозғалыс сапасын дамыту (жылдамдылық, төзімділік, ептілік, икемділік, күш).
- Адамгершілік қасиеттерді тәрбиелеу( көмек көрсету, ұйымшылдық, жолдастық т.б) міндеттері шешіледі.

Сабақта түрлі әдіс-тәсілдерді пайдалану, оқушының жеке басын құрметтей отырып, білім беру- қазіргі оқытудың негізгі талабы. Дене шынықтыру сабақтарында мынадай талаптарды қоямын: оқушыға жан-жақты да тиянақты білім беруді қамтамасыз ету. Бұл орайда олардың денсаулығын, дене жағынан жалпы дамуы мен қозғалыс даярлығын жетілдіру, сабақтың білімділік және нұсқаушылық бағыттылығын ескеру: оқушылардың бойында дене тәрбиесімен өз бетінше шұғылдануға қажет дағдылар мен икемділіктерді қалыптастыру. Оқушылардың денсаулығын, дене бітімінің дамуы мен қозғалыс әрекетін ескере отырып, оларға жеке көңіл бөлу.

Дене тәрбиесіндегі бағдарламалық материалды оқушылар ойдағыдай меңгеру үшін мынадай талаптарды орындауды қадағалаймын:

- дене шынықтыру сабақтарына міндетті түрде қатынасу;
- өзінің дене шынықтыру даярлығын және спорттық шеберлігін арттыру;
- жыл ішінде бақылау көрсеткіштерін орындау;
- спорттық-бұқаралық сауықтыру шараларына атсалыса қатынасу;



-дене тәрбиесі мұғалімінің нұсқау-кеңестерін пайдалана отырып, дене жаттығуларын өз бетінше орындау;

-дене тәрбиесі пәнінің теориялық бөлімінің талаптарын білу және тәжірибе жүзінде қолдану;

Дене шынықтыру сабақтырының тиімділігі мұғалімнің оқу процесін дұрыс жоспарлауында, дайындық сапасында және сабақта тиімді әдіс-тәсілдерді қолдануында.

Сабақтарымда басты міндеттерімнің бірі – әр оқушының өз мүмкіндігін, қабілетін, икемділігін көрсетуіне жағдай жасау және әр оқушының жеке басының белсенділігін дамыту.

Дене тәрбиесі тек дене шынықтыру сабақтары ғана емес, ол сабақтан тыс денсаулыққа байланысты шаралар жүйесі екенін ескерсек, қазіргі кезеңдегі білім беру орындарындағы дене тәрбиесінің жүйесі жастардың денсаулықтарын нығайтумен қоса, тұлға бойындағы биологиялық-психологиялық қажеттіліктердің жан-жақты жетілуіне, өмірге белсенді ұстаным мен ізгілікті қатынастарын дамытуды меңзейді.

Мектептегі оқу-тәрбие жұмысының тиімділігі сыныптан тыс жұмыстардың дұрыс ұйымдастырылуына байланысты. Сыныптан тыс жұмыстардың маңызы оқушылар дене тәрбиесінің негізгі міндеттерін толық және сапалы шешуге, бос уақытын пайдалы дұрыс өткізуге, іріктеп алынған жаттығулар түрімен айналысуда балалардың жеке қызығушылығын арттыруға жәрдемдеседі, олардың әлеуметтік белсенділігін дамытады. Спорттық-бұқаралық көпшілік жұмыстарына келер болсақ, спорттық жарыстар мен оқушылардың бойына адамгершілік қасиеттерді дарытып, олардың санасына ойланарлықтай әсер ететін, тағылымы мол кездесулер мен жарыстар салауатты өмір салтын насихаттауда таптырмайтын құрал. Осыған орай, мектебімізде жоспар бойынша оқушылар, мұғалімдер, ата-аналар арасында түрлі шаралар жиі ұйымдастырылады. Бұл жарыстардың мақсаты салауатты өмір салтын насихаттау, оқушылардың қозғалыс белсенділігін арттыру, ата-аналар мен мектеп арасында тығыз байланыс орнату және бұл жарыстар арқылы спортқа бейімді, қабілетті балаларды анықтап түрлі деңгейдегі жарыстарға қатыстыру.



*«Көгілдір ту астында биікке біз самғаймыз!» - атты сайыс.*



*Мұғалімдер мен оқушылар арасында өткізілген «Көңілді сөре» және «Әкем, шешем және мен»- спорт сүйгіш жанұя! - отбасылық жарыстарынан көріністер*



## Дәстүрлі денсаулық күндерінің көңілді сәттері



Мектебімізде мектептен тыс жұмыс орталығының жанынан ашылған 2 спорттық секция, 1 әскери-патриоттық клуб жұмыс жасайды. Спорттық секцияларға, әскери-патриоттық клубқа оқушыларды тартудың басты мақсаты оларды спортпен тұрақты да жүйелі айналысуға дағдыландыру және бос уақыттарын тиімді пайдалануды ұйымдастыру. Сонымен бірге дені сау, жігерлі де қайратты болып өсулеріне дене жаттығуларының үлесі зор екендігін түсіндіру. Осындай жүйелі жүргізілген жұмыстардың нәтижесінде мектебіміздің оқушылары түрлі деңгейдегі жарыстарда топ жарып жүр.

Қорыта келе, бүгінде білім беру мекемелерінің алдында тұрған міндеттердің бірі – жас ұрпақтың салауатты өмір сүруге көзқарасын қалыптастыру, олардың денсаулығын сақтауға, қоршаған ортаны таза ұстауға және жоғары, сапалы білім алып, сол білімді келешектегі өмірінде пайдалана білуге тәрбиелеу. Олай болса, денсаулығы мықты, рухани дүниесі бай, жаны мен тәні таза, танымдық белсенділігі мен шығармашылық қабілеті ерекше, салауатты өмір салтын ұстанатын жас ұрпақ тәрбиелеу үшін бар күш жігерімізді салуымыз қажет.

### Әдебиеттер:

1. ҚР Президенті Н.Ә. Назарбаевтың "Болашаққа бағдар: рухани жаңғыру" бағдарламалық мақаласы. 2017 жылғы 12 сәуір.
2. ҚР Президенті Н.Ә. Назарбаевтың «Жаңа онжылдық - жаңа экономикалық өрлеу - Қазақстанның жаңа мүмкіндіктері» Қазақстан халқына жолдауы
3. ҚР Мемлекеттік жастар саясаты туралы заңы
4. Салауатты өмір салты-заман талабы. Мектептегі дене шынықтыру журналы, 2014 ж. №1-2

ӘОЖ 796.613

**Газизов С.Т.**

*Орал гуманитарлық-техникалық колледжі*

## САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ – БАЛАШАҚ ҰРПАҚ КЕПІЛІ

Әр елдің болашағы – оның халқының денсаулығына байланысты екендігі – дәлелдеуді қажет етпейтін шындық. Ал біздің болашақтағы бағытымыз – салауатты өмір салты. «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» дегенді өсіп келе жатқан ұрпақтың санасына сіңіріп, олардың өз денсаулығына деген жауапкершілікті қалыптастыру баршаның борышы.

Денсаулық дегеніміз – адам жаны мен тәнінің амандығы. Денінің сау болуын қандай адам қаламайды? Дені сау адам өзі үшін де, ол өмір сүріп жатқан қоғам үшін де керек. Қоғамдағы небір жұмысты да сол денсаулық иесі ғана атқара алады. Адам бұл өмірде мәңгілік емес. Сол берілген аз ғұмырды дұрыс пайдалана білмесең, ғұмырың текке өтті дей бер. «Денсаулық – зор байлық» деп атамыз қазақ бекер айтпаған болар.

Денсаулық әркімнің өз қолында. Денсаулықты адам баласына табиғат сыйлаған басты байлық. Денсаулықты жоғалту оңай, қалпына келтіру қиын. Сондықтан адамның денсаулығының мықты болуы адамның өзіне байланысты. Азаматтың дені сау болуы салауатты өмір сүруді қалыптастырумен тікелей байланысты, яғни салауатты өмір салтын қалыптастыру – денсаулық кепілі. Осы ретте, салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін қандай жағдайларға назар аудару керек дегенге келсек. Жағымды, жағымсыз заттарды дұрыс тандау арқылы салауатты өмір сүруге болады. Салауатты өмір салты дегеніміз не? Салауатты өмір салтын ұстанудың басты бағыттары. (1 кесте)



Күн сайын адамдар темекі шегу, ішімдікке салыну, нашақорлықтан түрлі дертке, бақытсыздыққа шалдығады. Зиянды әдеттер адамның өмір бойы өзін-өзі тұлға ретінде іске асыруына мүмкіндік берместен кедергі жасайды. Зиянды әдеттер арқылы адам өзінің өмірі мен денсаулығына қауіп төндіреді, жақын адамдарына ауыртпалық түсіріп, қоршаған ортаға зиян келтіреді. Кейбіреулер қиындыққа кездескен жағдайда ойланып, ақылға салмастан зиянды заттарды пайдалануға әуес болады. Сөйтіп оған үйреніп, тәуелді болатындарын ойламайды. Осы зиянды заттарға тәуелді болудың салдары өздерін азапқа түсіретіндерінен бейхабар болады. Қиындықтан шығудың жолы, шешілмей қоймас.

Зиянды әдеттерден денсаулыққа қауіптілігі мынада:

- ✚ адам өзін-өзі бүлдіреді, өзін құрметтеп күтуден қалады;
- ✚ табиғат берген мүмкіндіктер ашылмайды;
- ✚ өтірік айтуға, ұрлық істеуге, қатігездікке, ақымақтыққа ұрынады;
- ✚ отбасын қайғы-қасіретке бөлейді;
- ✚ түрлі келеңсіз жағдайларға соқтығады.

Денсаулық - табиғаттың ең қымбат сыйы. Ең алдымен, спиртті ішімдіктің зиянын білген дұрыс. Темекі түтінінің құрамында 30-дан астам зиянды заттар бар. Бұл заттар қатерлі ісіктің пайда болуына тікелей себептер. Ішімдікті жақсы көретін адамнан бақытсыздықтан басқа ештеңе күтуге болмайды. Лев Толстой: «Спиртті ішімдік адамның денсаулығын құртады, ең қорқыныштысы-адамның рухы мен ұрпағын жояды», - деген болатын. Біз ұстаздар қауымы, осы дертті болдырмаудың алдын ала отырып, оқушылармен көптеген жұмыстар жүргіземіз, «Салауатты өмір салтын қолдаймыз», «Темекі шегу- денсаулыққа зиянды» атты іс - шаралар, сынып сағаттарын өткіземіз.

Сол зиянды заттарды атап көрсетер болсақ; (2 кесте)



Ауру төнсе кең дүниені таркылмақ -дегендей, өкінішке орай, қымбат байлығымызға кереғар әсерін тигізетін зиянды нәрселерде баршылық. Адам денсаулығына зиянын тигізетін жат әдеттерден аулақ болғаны жөн. Олар – темекі тарту, спирттік ішімдіктерге, есірткілік заттарға салыну. Арақтың орнына қымыз бен қымыран іш, темекі тартудың орнына таза ауада көбірек жүр. Жастарға есірткіні пайдаланба, көңіл көтеретін мәдени көпшілік орындарына баруды әдетке айналдыр дер едім. Еңбек адамды тәрбиелейді. Сондықтан жұмыс істеуден қашпаған жөн. Жалқаулыққа салынудың соңы жақсылыққа апармайды. (3 кесте)



Саралап алсақ, осының барлығы адам қолымен жасалып, қоғамның ілгері дамуына кері әсерін тигізуде. Ашық аспанымызға қара бұлт төндірген заман кеселдерінен арылу, арылту-көкірегі асу, көзі ашық әрбір азаматтың борышы.

Жаңа ғасыр табалдырығына аттаған болашақтың тағдыры-оның денсаулығында. Ұлы Абай атамыздың «Бес нәрсеге ғашық бол, бес нәрседен қашық бол» қағидасын берік ұстап, ертедегі ата-бабаларымыздың әскерлі сөз мәйектерімен жеткізе білген денсаулық жайлы ойларының қадірін түсіне білу керек.

### Түйін

«Тоқсан ауыз сөздің тобықтай түйіні», елімізде өсіп келе жатқан жас жеткіншектердің денсаулықтары мықты, келешегі зор болу үшін қолымыздан келетін барлық жақсы, игі істерімізді аямауымыз керек. Өз ойымды қорыта келе қоғамның басты мақсаты да – міне, осы!

### Әдебиеттер:

1. Қоянбаев Ж.Б., Қоянбаев Р.М. Педагогика. Алматы, 1998 ж.
2. Бегалиев Т. Педагогика. Қысқаша лексиялар курсы. Оқу құралы. Тараз, 2002 ж.
3. Әбиев Ж., Бабаев С.Б., Құдиярова А.М., Педагогика. Оқу құралы. Алматы, Дарын 2004ж.
4. Бейсенбаева А.А Педагогикалық лекциялар цикілі. Ред. Басыл. Алматы. 1990ж
5. Бержанов Қ., Муссин С. Педагогика тарихы. Алматы. 1984 ж.

#### Web-сайттар тізімі

1. [WWW.rambler.ru](http://WWW.rambler.ru)
2. [WWW.Yandex.ru](http://WWW.Yandex.ru)
3. [WWW.bankvreferatof.ru](http://WWW.bankvreferatof.ru)
4. [WWW.geogle.kz](http://WWW.geogle.kz)
5. [WWW.geogle.ru](http://WWW.geogle.ru)

ӘОЖ 796:613

**Нұролла Ш.Қ.**

*М. Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті*

### **САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ – ЗАМАН ТАЛАБЫ**

Қазіргі уақыттағы әлеуметтік - экономикалық жағдай, тіршілік деңгейінің құлдырауы және экологиялық қолайсыздық Қазақстан Республикасының бүкіл халқының, әсіресе, өскелең ұрпақтың денсаулығына кері әсерін тигізуде. Ел Президентінің “Қазақстан - 2030” жолдамасындағы ұзақ мерзімді басымдықтың бірі – “Қазақстан азаматтарының денсаулығы, білімі мен әл ауқаты” тармағында, “...азамат-тарымыздың өз өмірінің аяғына дейін сау болуы және оларды қоршаған табиғи ортаның таза болуы үшін” азаматтарымызды салауатты өмір салтына әзірлеу қажеттігі көрсетілген. Бүгінгі таңда өз тәуелсіздігін алған егеменді еліміз осы бағытта Қазақстан мектептеріне жан-жақты дамыған, денсаулығы мықты, салауатты өмір салтын мұрат тұтқан дара тұлғаларды тәрбиелеу басты талап етіп қойылған. Қазақстан азаматтарының денсаулығын нығайту, салауатты өмір салтын ынталандыру туралы Елбасының жолдауын, егемендіктің кілтін ұстар жастардың болашағына апаратын, алтын сүрлеу десе болады. “Дені сау адам табиғаттың ең қымбат жемісі” деп тегін айтылмаған. [1. 326].

Ел Президенті Н.Назарбаевтың «Қазақстан өз дамуындағы жаңа серпіліс жасау қарсаңында Қазақстанның әлемдегі бәсекеге барынша қабілетті 50 елдің қатарына кіру стратегиясы» атты Қазақстан халқына Жолдауында ауылдағы шағын жинақталған мектептердің алдына ауқымды міндеттер қойып отыр.

XXI ғасырда әлемдік және Қазақстан білім беру жүйесі білім сапасын арттыру; мемлекеттік тіл, жаратылыстану - математикалық, техникалық пәндерді, шет тілдерін оқыту сапасын жақсартуға басым бағыт беруде. Сонымен бірге, шағын жинақталған мектептерде 12 жылдық білім жүйесіне көшудің аймақтық шаралары қолға алынуда.

Шағын жинақталған мектептерде оқу бағдарламаларын меңгерту, жалпыға міндетті орта білім беру стандарттары талаптарына сай білім беру мәселелері қиындықтар туғызады. Бұл орайда мұғалімдер жаңа технологияларды тиімді пайдалану, ақпараттық технология, қашықтан оқыту, сабақта халық педагогикасы түзгіштерін енгізуді шебер ұйымдастырулары қажет.

Қазақстан Республикасының "Білім туралы заңында" шағын жинақталған мектепке "сынып жинақтамалары аралас және оқу сабақтарын ұйымдастырудың өзіндік нысаны бар, оқушылар саны шағын жалпы білім беретін мектеп" деген анықтама берілді.

12 жылдық білімге көшу жағдайында шағын жинақталған мектептер жедел дамып келе жатқан ортада өз қабілетін көрсете алатын, өз білімін пайдалана отырып, кезкелген жағдаяттардан шыға білетін, жан-жақты білімді, шығармашыл әрі білікті оқушыларды қалыптастыру және дамытуды мақсат етеді. Осы орайда, әрине дене шынықтыру сабағын тиімді ұйымдастыру – еліміздің болашағы жас ұрпақ тәрбиелеудегі басты талаптардың бірі.

Қазіргі қоғамымызда халықтың табиғи өсімі төмендеп, сырқаттанушылық және өлім-жітім деңгейі арта түсті. Әсіресе, балалар мен жастардың денсаулығы қауіп тудыруда. Темекі тарту, ішімдік пайдалану, есірткі құмарлық және улы заттарға әуестік, адамгершілікке жат мінез-құлық кеңінен етек алуда. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы сарапшыларының дерегі бойынша халық денсаулығының 49-50 % өмір салтына, яғни адамның өз денсаулығына қалай қарайтынына тәуелді, 17-20 % қоршаған орта ерекшеліктеріне байланысты. Сонымен қатар денсаулық қатерінің негізгі факторларына мыналар да енеді: қозғалыс күшінің кему салдарынан кимылдың кемуі (гиподинамия) дене массасының артуы, жүйесіз тамақтану, қоршаған орта нысандарының барлығының көптеген уытты заттармен ластануы, өндірісте және тұрмыста күйзеліс туғызатын жағдайлар, зиянды әдеттердің – шылым шегу, алкоголь пайдалану, нашақорлық көп таралуы.

Қорыта келгенде, академик Н. М. Амосов айтқандай: “Денсаулығың мықты болуы үшін мәнді өз күшің болу қажет, оны еш нәрсемен ауыстыруға болмайды.” Құрбы - құрдастар, егемен еліміздің болашағы біздер. Қоғамда болып жатқан жаман әдеттерге кінәлі - адамдардың өзі. Осындай жат, жаман әдеттерден бойымызды аулақ ұстап, төзімділік, табандылық танытып, адамгершілік қасиеттерді жоғары ұстай білуіміз керек. Болашағымыз нұрлы, еліміздің ертеңі нұрлы болсын десек, ел болып, халық болып болашағымызды, ұлтымызды, тегімізді жоғалтып алмау үшін нашақорлық, СПИД, ішімдік, темекіден бойымызды аулақ ұстап, қоғамымыздың бұл түнектен арылуының жолын іздеп, салауатты өмір салтын насихаттайық. Халықтың денсаулығы – ел дамуының аса маңызды тұтқасы, болашағымыздың кепілі.

Атамыз қазақтың «Бірінші байлық - денсаулық», яки болмаса «Денсаулық – терең байлық» деген даналық мәтелдері тіршіліктің нағыз өзегінен алынған емес пе? Денсаулықтың қадірін, маңызын айрықша ұғынып барлық игіліктен жоғары санаған. Тағы да «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» деп жан мен тән саулығын қоршаған орта аясында дұрыс сақтап және нығайтуға түрлі пайдалы әрекеттер жасап отырған. Н.Ә.Назарбаев: «Халықтың денсаулығы – ел дамуының аса маңызды тұтқасы, болашағымыздың кепілі» деп тағы да айрықша айқындап атап өтті. Сонымен қатар келешек атқарылатын істердің басты стратегиялық бағыттарын да көрсетті. Бірінші: балалар мен жасөспірімдердің денсаулығына айрықша көңіл бөлу. Екінші: халықты қол жетерлік және саналы медициналық көмекпен қамтамасыз ету. Үшінші: отандық медицина ғылымын дамыту. Осы бағытта аясында ел басқарған ағалармен біріге отырып, түрлі індеттердің алдын алу керек. Салауатты өмір салтын ұсынбаған мемлекеттің экономикасы құлдырайтыны сөзсіз. Жастар – болашағымыздың алтын тірегі. Жастар арасындағы нашақорлық пен маскүнемдіктің алдын алу үшін мен мынадай деректер мен цифрларды ұсынғым келіп тұр. Жасыратыны жоқ бүгіндері елімізде осынау қауіпті нашақорлықпен айналысатындар саны өсіп барады. Есірткінің медициналық-әлеуметтік проблемалары республика орталығының мәліметіне қарағанда, бұл кеселге тәуелді болғандардың саны 250 мыңнан асады екен. Ал 1,5 млн-дай адам нашақорлыққа бейімділік сәтінде отпен ойнағандай әрі-сәрі күй кешуде. Әсіресе кәмелетке толмағандардың әлгіндей қатерлі дертке әуестене түсуі қатты ойландыруы тиіс. Дәрігерлер қанша ескертсе де жаман әдеттерден арылғысы келмейді. Темекі тартады, насыбай атады, салынып арақ ішеді. Жалпы, халқымыздың «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» деген дана қағидасын әрдайым, әрқайсысымыз жадымыздан шықпайтын биік ұстаным болуға тиіс. Себебі бұл қаражат халықтікі, әрбір салық төлеушінің үлесі екенін ұмытпағанымыз жөн. Жас кезінен аурушаң болған Поль Брегг «Өзіңді өзің жасай біл» деген қағиданы нық ұстанған. Ол ынта-жігерінің салауатты өмір сүруге деген құштарлығының арқасында барлық ауруларды жеңіп, денсаулығы мықты болып өмір сүрген. Ия, кісінің болса да денсаулығы өз қолында. Салауатты өмір сүремін десеңіз ешкім оған қарсы тұра алмайды. Салауатты өмір салтына денешынықтыру, спорт, дене тәрбиесі, туризм, халықаралық туризм, табиғатқа серуен, таза ауада жүру жатады. Кешкі тамақтан соң, таза ауада бір-екі сағат серуен құрып, ұйықтаудың пайдасы зор. Адам өзін өзгеден кем сезінуі, денсаулығының нашар екендігін ойлап қамығуы, көз алдына өлім қорқынышын елестетуі ойды бұзады. [2, 4 б.].

Салауатты өмір салты, жеке адамның өзін қоршаған адами ортасы ерекшеліктеріне, өзінің алдын ала сақтануға, еңбекке көзқарасы мен әлеуметтік белсенділігіне тәуелділігін дәрігерлер, педагогтар, психологтар назарында ұстай отырып, халық денсаулығы мен тіршілік қалпын кешенді зерттеу нұсқасы ретінде өте ауқымды ұғым болып келеді.

Қазіргі кезде білім беру мекемелерінің алдында тұрған, соның ішінде біздің шағын жинақталған мектептердің алдында тұрған міндеттердің бірі – жас ұрпақтың салауатты өмір сүруге көзқарасын қалыптастыру, олардың денсаулығын сақтауға, қоршаған ортасын таза ұстауға және жоғары, сапалы білім алып, сол білімді келешектегі өмірінде пайдалана білуге тәрбиелеу.

Өмір салты мен денсаулық арасындағы өзара байланыс салауатты өмір салты ұғымын құрастырады. Салауатты өмір салтын насихаттау мәселелерін жетілдіретін, осы саладағы басымдылықтарды анықтайтын ғылым да, өскелең ұрпақты оқыту, тәрбиелеу формалары мен жаңа әдістерді ұстанатын білім де қажет. Мектеп оқушыларының салауатты өмір салтын қалыптастыру туралы алған білімдері болашақ азаматтардың денсаулығын сақтап қалуға берік тірек болады.

Мектеп оқушыларының салауатты өмір сүру мәдениетін қалыптастыру бұл:

- Біріншіден, жеке тұлғаның өзін қоршаған жансыз және жанды табиғи ортамен жан – жақты үйлесім тауып, өз ғұмырын Отаны, елі, отбасы және өзі үшін барынша пайдалы өткізу дағдысын қалыптастыру;

- Екіншіден, салауатты өмір салты – ол денсаулықтың үйлесімді дамып, сақталуы мен орнығуын қамтамасыз ету мақсатында денсаулықты нығайтуға бағытталған іс – шараларды жүргізу.

Шағын жинақталған мектептегі жүретін дене шынықтыру сабағында оқушы денсаулығын сақтау мен қалыптастырудың басты мақсаты: тұлғаның психологиялық, дене – қимыл әрекеттерінің мүмкіндіктері мен жас ерекшеліктерін ескеріп, гигиеналық ұғымдарды, салауатты өмір салтының уәждәмаларын, жеке бас тазалығын жете түсіндіру;

Олардың мінез – құлқында белгілі гигиеналық тұрақтылықты қалыптастыру, өзіне - өзі қызмет ету, денсаулығын сақтау, нығайту, мәдени – гигиеналық мінез – құлық дағдыларын қалыптастыру болып табылады.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін қандай жағдайларға назар аудару керек?

Өмір салты дегеніміз не?

Бұл жеке адамның тіршілік етуге бағытталған мүмкіндіктерін қалыптастыру. Біздіңше, адамның әлеуметтік – психологиялық және биологиялық жақтан салауатты өмір салтын қалыптастыруға мына жағдайлар негіз бола алады:

- белсенді қозғалыс нәтижесінде организмді шынықтыру дене тәрбиесі немесе спортпен шұғылдану;

- физикалық еңбектің гигиеналық талаптарын жүзеге асыру;
- жеке және әлеуметтік гигиеналық талаптарын жүзеге асыру;
- қарым – қатынас және экологиялық мәдениетке жету;
- дұрыс жыныстық тәрбие алу;
- зиянды әдеттерден аулақ болу.

Денсаулық тәрбиесі – ортақ мәселе. Халық санының өсуі, оның сапасы, деннің саулығы мемлекет әл – ауқатының дамуына мұрындық болады. Сондықтан да Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә.Назарбаев «Қазақстанның егемен мемлекет ретінде қалыптасуы мен дамуының стратегиясы» деген еңбегінде соның 4 негізгі күшін атап көрсетті. Оның бірі – жер үстіндегі байлық деп отырғанымыз – адам, оның білімі мен іскерлігі, таланты мен мәдениеті, денсаулығы деген еді. [3, 4 б.].

Дене шынықтыру дегеніміз - ағзаны шыңдау үшін, денсаулықты қалыпты деңгейде ұстау және нығайту, еңбек ету мен тынығуды тиімді ұйымдастыру, белсенді тіршілік бағдарын ұстанып ұзақ өмір сүру үшін жасалатын алуан түрлі сапалық, сандық қатынастардағы дене тәрбиелеу жаттығуларын пайдалану. Ол, дене тәрбиесі арқылы ұйымдастырылады. Дене тәрбиесі - адамның денсаулығын нығайту мен оның дене қуаты қабілеттілігін дамытуға бағытталған әлеуметтік қызмет саласы, қоғамның жалпы мәдениетінің бір саласы.

Шағын жинақталған мектептерде дене шынықтыру сабағы жүреді әрине, бұл оқулық көлемінде белгілі бір бағдарламаға енгізілген сабақ. Мұнда оқушы дене тәрбиесіне байланысты білім алады. Ал, бұл оқушы үшін аздық етеді. Басты мәселе оқушының бос уақытын тиімді пайдалану, ол үшін спорттық секцияларға қатысып, жаттығулар жасап, тіпті мүмкіндігі болса спорттық жарыстарға, түрлі ойындарға барып, өзінің бағын сынап, болашағына жол ашуға әбден болады. Баланың кепілі — денсаулық, сондықтанда дене шынықтыру өте маңызды. Сонымен қатар баланы 9-10 жастан бастап гимнастикалық жаттығулармен айналыстыру арқылы дене бітімінің өсуіне ықпал жасау. Жас жеткіншек 9-10 жастан бастап спорттық жаттығулармен айналысса, баланың дене бітімімен қатар ойнау қабілеті де жоғарғы деңгейде өседі.

Балаларға салауатты өмір салтына сай қағидаларды енгізе отырып, болашақтың тірегі болатын, дені сау, жан-жақты азамат етіп тәрбиелеу.

Көптеген дене тәрбие мәдениетінің ғалымдары дәлелдегендей жасөспірімдер күн санап өскен сайын, оның күш-қуаты артып отырады. Осыған басты назар аударылса жасөспірім қай жаттығуды болмасын өзінің күнделікті тіршілігінде емін-еркін пайдалана алады. Бұл балаларға қарапайым дене тәрбиесі мен спорт өнеріне баулудағы мүмкіндіктерді пайдалану, өз-өзінің денсаулығына және де біздің мемлекетімізге де пайдасы үлкен.

Мемлекет басшысы Н.Ә.Назарбаев жолдауларының бірінде ұрпақ денсаулығын нығайтуға ерекше көңіл бөледі. Халық санының өсуі, оның сапасы — денінің саулығы,- деп

көрсетеді. Н.Ә.Назарбаев егеменді еліміздің дамуының стратегиялы еңбегінде Қазақстан халқының білімі, таланты, мәдениеті мен денсаулығы бізге аса қажет деп түсіндіреді.

Кейбір жастардың дене шынықтырумен айналысуы арқылы спортқа деген қызығушылығын арттырады және спорттан үлкен шыңға шығатынына көзі жетеді. Ал, спорт, бұл - сабақ. Қайратың тасып, жігеріңе жігер қосатын, алып күшті шынығу, шыңдалу арқылы бойыңа сіңіретін, кейіннен өзінің кәсібіне жол ашатын дүние, әрі ең күшті бір қасиет. Сондықтан да кімде-кім спортпен айналысып одан өз бақытын табамын десе әлбетте тынымсыз шынығуы қажет. Адам баласына ең алғаш туылғаннан кейін дене қимылы немесе дене шынықтыруы қажет, онсыз баланың денесі әр түрлі ауруларға әкелуі мүмкін. Дене жаттығуы ғұмыр бойы қасынан қалмауы тиіс. Жаттығу ғана адамның бойын сергітіп, денеңді шынықтыра түседі. Жеке бастың гигиенасын сақтау, дене шынықтыру жаттығуларын үнемі, үзбей жасап тұру, тамақтануды дұрыс жолға қою, организмді шыңдау, белсенді дене жаттығуларымен айналысу маңызды.

Шағын жинақталған мектептерде дене тәрбиесін үйрету үшін оқушылардың белсенді қозғалыс қызметі ерекше және басты орын алмақ. Ол арқылы баланың денесі және психикасы жетіледі. Осы органикалық бірлікте балалар дене тәрбиесі туралы арнаулы білімге ие болады. Дене тәрбиесіндегі үйрету-дене және психикалық жағынан жетілдіруге бағытталған қозғалыс қимылдары және арнаулы білімдер жүйесін беру мен игерудің ұйымдасқан тәсілі болып табылады. "Қимыл-қозғалысына үйрету" атауы қимыл және оған қосарланатын теориялық түсінік болған жағдайда қабылданылады. Себебі қимыл және оған енетін қозғалыстар құрылымын қосып көрсетеді: ол жағдайда "қозғалысқа үйрету" деген кең мағынадағы атауды пайдалануға болады. Нақты кезеңде әр түрлі қолдану, жетекшінің педагогикалық міндеттерге топтастыруына мүмкіндік жасайды. [4, 16 б.].

Арнаулы түрде жүргізілген ғылыми зерттеулердің қорытындыларына қарағанда, спортшылар әлемде кездеспейтін рекордтарды жасайды. Оның себебі арнаулы түрде жаттығу мен ағзаның ерекше әсерінен екені анықталды. Адам ағзасында шек жоқ екені байқалды. Әдетте жай уақытта жасай алмайтын нәрселерді қиналған, күйзелген кезде адам тез жасайды да өзі қайран қалады. Адам ағзасы - 86 градусқа жететін суықтыққа + 50 градус ыстыққа шыдай алады. Мұндай жағдайға шыдау үшін арнаулы жаттығулар жасау керек.

Денені шынықтыру дегеніміз - кез-келген физикалық жаттығу. Оның белгілі заңдылықтары мен принциптері болады. Осы принциптер мен заңдылықты сақтай отырып, адам айналыны қоршаған сыртқы орта факторларының зиянды әрекетін жеңе алады.

Денені шынықтыру адамның күш-жігер қабілетін дамытып, денсаулығын жақсартады. Денені шынықтыруға дене тәрбиесі, арнаулы ғылыми білім, спорттағы табыстар жүйесі енеді. Денені шынықтыру еңбек пен тұрмыс гигиенасы, демалыс және еңбектің дұрыс режимін, сонымен бірге денсаулықты нығайтып, шынықтыру үшін күн мен ауаны және суды тиімді пайдалану тәсілдерін қамтиды.

Денені шынықтырудағы мазмұны мен қолдану әдістері қоғамдық қатынастардың өзгеруіне тікелей байланысты. Республикамызда көптеген дене шынықтыру орындары бар. Экономикалық жағдайымыз жақсара түсуіне байланысты дене шынықтыру орындары жылдан-жылға көбейе түсуі сөзсіз. Өйткені спортқа деген құмарлық өте көп. Осыған орай Қазақстан Республикасы мектептерінде валеология пәні міндетті түрде жүргізіле бастады. Денені шынықтыру валеология ғылымының ең бір көрнекті саласының бірі. [5, 9 б.].

Дене шынықтыру мәселесімен айналысқан оқушылар әрқашанда мемлекет тарапынан қолдау табады.

Қазақстан Республикасында дене шынықтыру кадрларын дайындайтын университет бар. Бірнеше колледждер мен арнайы факультеттер жұмыс жасайды. Мемлекетіміз дене шынықтыру ұйымдары халықтар, федерацияларымен, олимпиадалық ұйымдармен тығыз байланыс жасап отырады. Елімізде қандай да болмасын қиыншылық болғанымен, дене шынықтыру жұмысын күн тәртібінен бірде-бір уақыт тыс қалдырған емес. Соның ішінде шағын жинақталған мектептердегі дене шынықтыру сабағын дұрыс үйлестіру және ұтымды пайдалану – оқушы денсаулығын сақтаудың тиімді әдістерінің бірі

#### **Әдебиеттер:**

1. Досболов Д. Салауатты өмір салты – жарқын болашақ кепілі. - //Мектептегі дене шынықтыру. №4-2015ж. – 326.



2. Қожахметов М. Дене тәрбиесінің ерекшеліктері. - //Мектептегі дене шынықтыру. №6 – 2012ж. – 46.

3. Құлназаров А. Шағын кешенді ауыл мектептері үшін дене шынықтыру сабағын жүргізетін мамандар дайындау мәселелері. – Білім №4-2007 ж. – 466.

4. Тлеулов Э. Дене тәрбиесі. Спорт ілімі мен әдістемесі. Алматы 1994ж. 166

5. Тайжанов С. Дене тәрбиесі сабақтарындағы сауықтыру міндеттері.- //Мектептегі дене шынықтыру. - №1-2009ж. – 96

ӘОЖ 796.078

**Мырзагереева И.А., Садыкова Н.**

*М.Өтеміс атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті*

**Насиев Н.Т.**

*№4 «Березка» бөбекжайы МКҚК*

## **САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ АРҚЫЛЫ МЕКТЕПKE ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРДЫ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРҒА ҮЙРЕТУ**

Денсаулық — тән, рухани және әлеуметтік игіліктің жиынтығы. Денені үнемі шырықтыру, шынықтыру, сананың сапа деңгейін көтеру, интеллект өрісін биіктету, рухыңды шыңдау — бәрі де денсаулыққа қызмет етеді десек, қателеспейміз.

Қазіргі уақыттағы әлеуметтік-экономикалық жағдай, тіршілік деңгейінің құлдырауы және экологиялық қолайсыздық Қазақстан Республикасының бүкіл халқының, әсіресе өскелең ұрпақтың денсаулығына кері әсерін тигізуде.

Ел Президентінің «Қазақстан – 2030» Жолдауындағы ұзақ мерзімді басымдықтың бірі — «Қазақстан азаматтарының денсаулығы, білімі мән әл ауқаты» тармағында: «...азаматтарымыздың өз өмірінің аяғына дейін сай болуы және оларды қоршаған табиғи ортаның таза болуы үшін» азаматтарымызды салауатты өмір салтына әзірлеу қажеттігі көрсетілген. Бүгінгі таңда өз тәуелсіздігін алған егеменді еліміз осы бағытта Қазақстан мектептеріне, бала бақшаларына жан-жақты дамыған, денсаулығы мықты, салауатты өмір салтын мұрат тұтқан дара тұлғаларды тәрбиелеу басты талап етіп қойылған.

Қазақстан азаматтарының денсаулығын нығайту, салауатты өмір салтын ынталандыру туралы Елбасының Жолдауын Егемендіктің кілтін ұстар жастардың болашағына апаратын алтын сүрлеу десе болады.

«Дені сау адам — табиғаттың ең қымбат жемісі» деп тегін айтылмаған.

Қазіргі қоғамымызда халықтың табиғи өсімі төмендеп, сырқаттанушылық және өлім-жітім деңгейі арта түсті. Әсіресе балалар мен жастардың денсаулығы қауіп тудыруда. Темекі тарту, ішімдік пайдалану, есірткі құмарлық және улы заттарға әуестік, адамгершілікке жат мінез-құлық кеңінен етек алуда.

«Салауатты өмір салты және өз денсаулығына деген адамның жауапкершілік принципі — міне, бұл денсаулық сақтау аясындағы мемлекеттік саясатта және халықтың күнделікті өмірінде басты мәселе болуы шарт» — деп, Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә.Назарбаев халыққа берген Жолдауында айтты.

Мектепке дейінгі жасындағы балалардың қимыл-қозғалыс дағдыларын тәрбиелеудің өзектілігі мектеп дейінгі жасындағы балалардың дене тәрбиесін сапалы дәрежеге көтеру қазіргі Қазақстанның білім беру саласындағы өзекті мәселенің бірі болып табылады. Осы маңызды жұмысты іске асыру барысында тарихи ел арасында қалыптасқан ұлттық халық ойын түрлерін баланың денесін шынықтыру барысында ұтымды пайдалануды зерттеу маңызды сала болып табылады, себебі халық арасындағы таралған ойындар баланың сүйіп ойнайтын және оның бастауыш сыныптарда-жігерін жетілдіретін әсерімен ерекшеленеді.

Бала қимыл-қозғалыс түрлерін жақсы ажыратады, олардың кейбір элементтерін нақты ажырата біледі. Бұл оқитын бала өзінің қимыл-қабілетінің сапасын бағалап, талдау жасау



қабілеттілігі жетілу үстінде. Бұның барлығы — баланың алдын ала ойланып өз еркімен жасайтын еркін қимыл-қозғалысын туғызады.

Қимыл-қозғалыс ептілігі мен дағдысын әрі қарай өрістетуге баланың денесінің даму деңгейімен байланысты. Дененің өз дәрежесінде сапалы шынығуы күнделікті тұрақты жаттығудың арқасында жүзеге асады. Нәтижесінде баланың қозғалыс мүмкіндігі кеңейіп, денесінің күші артып, психологиялық тұрғыдан күрделі қимыл-қозғалыс әрекетін орындауға дайын болып, күш-жігері артады.

Ойын сәтінде баланың қимыл-қозғалыс әрекетінде жаңа әдіс-тәсілдерді тануға, оны меңгеріп, бекітуге деген ұмтылысы оянады да, қимыл-қозғалыстың тұрақты қажеттілігі қалыптасып, жұмыс жасау қабілеті артып, бала денесінің шымырлығы мен шынығуы артады.

Осы кезеңдегі ең басты мақсат оқушы ұлттық ойынның пайдасы мен қажеттілігі туралы түсінігін кеңейтіп, оның ойнауға деген қызығушылығын тудыру болып табылады.

Дене шынықтыру сабағын өткізу барысында жаттығу элементтерін ұлттық ойындар арқылы игеруіне көңіл бөлеміз және баланы ептілікке, шыдамдылыққа баулуды ұлттық ойындар арқылы тәрбиелеу жолдарын қарастырамыз.

Дене шынықтыру сабағын өткізу барысындағы барлық жағдайда баладан ұйымшылдықты, достық қарым-қатынасты сақтап ойнауға әдеттендіруді қалыптастыру маңызды жұмыс болып табылады.

Ойын кезінде жүгіру барысында балалардың кеңістіктегі бағыт-бағдарларын мөлшерлеулері жақсы дами бастайды, сондықтан да осы кезде топ болып ойнайтын қозғалмалы ойындарды ойнауға үлкен мүмкіндіктер бар. Осы қозғалмалы ұлттық ойындар ішінен: «Жүйріктер жеңеді», «Жаяу жарыс» ойындарын ойнау тиімді болып келеді. Халықтың денсаулығы — ел дамуының аса маңызды тұтқасы, болашағымыздың кепілі.

Атамыз қазақтың «Бірінші байлық — денсаулық» яки болмаса «Денсаулық — терең байлық» деген даналық мәтелдері тіршіліктің нағыз өзегінен алынған емес пе? Денсаулықтың қадірін, маңызын айрықша ұғынып, барлық игіліктен жоғары санаған.

Тағы да «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» деп жан мен тән саулығын қоршаған орта аясында дұрыс сақтап және нығайтуға түрлі пайдалы әрекеттер жасап отырған. Балабақшада балалардың денесін шынықтыруды ұлттық ойындар арқылы іске асыру күрделі педагогикалық маңызды болып табылады.

Ұлттық ойындар арқылы жаңаша жүйе негізінде дене шынықтыру сабақтарын өткізу қажеттілігі баланың тұлға қарымы мен ойлауын қатар дамытудағы көптеген қарама-қайшылықтарды жоюға жеткілікті мүмкіндік туғызады. Ұлттық ойындардағы мектептегі орта сыныптарда оқу-тәрбие жұмысына пайдалану педагогикалық жүйенің жалпы заңдылықтарына бағынады. Ұлттық ойындар өзінің табиғатында ұлттық өнегені бойына сіңіріп, бүкіл ұлтқа тән қасиеттерді өз бойына дарытып, толығып, жетілу арқылы өзінің жан-жақты тәрбиелік қасиетін шындай түседі. Сондықтан ол тәрбие жүйесінің мазмұны мен әдіс-тәсілдерін байытуға, оны жетілдіре түсуге де өз үлесін қосады, барынша белсенді әрекет жасайды.

Осы кезеңдегі ең басты мақсат оқушы ұлттық ойынның пайдасы мен қажеттілігі туралы түсінігін кеңейтіп, оның ойнауға деген қызығушылығын тудыру болып табылады.

Дене шынықтыру сабағын өткізу барысында жаттығу элементтерін ұлттық ойындар арқылы игеруіне көңіл бөлеміз және баланы ептілікке, шыдамдылыққа баулуды ұлттық ойындар арқылы тәрбиелеу жолдарын қарастырамыз.

Ұлттық ойындарды таңдау кезінде ойынның бала ағзасына физиологиялық және психологиялық әсерін есепке ала отырып жасалады. Соған байланысты әр ойынды қанша рет қайталауға болатындығын есептеп нақты санын шығарып алуға болады.

Жоғарыда келтірілген деректерді қорытындылай келе, балабақшадағы балаларға арналған дене шынықтыру пәні сабағындағы бағдарламаға сәйкес өткізілетін жаттығуларды ұлттық ойындарды қолдау арқылы тиімділігін арттыру мәселесі, тәжірибе көрсеткендей, балаларға қозғалыс дағдыларын үйретуде және жаттығуларды сапалы орындауға көмегі бар екендігімен, сонымен қатар сабақ кезінде ұлттық ойындар арқылы ұлттық дәстүрлерді үйретуге тиімділігімен ерекшеленеді. Осы оқитын оқушыларға арналған сабақтардың құрылымын және ұйымдастыру әдістемесін өзгерте отырып, баланың денсаулығына тиімді жаттығуларды қолдану арқылы денесін шынықтыруда ұлттық ойындарды қолдау тиімділігімен ерекшеленеді.

Қорыта айтқанда, мектепке дейінгі жасындағы балалардың денесін шынықтыруда дене тәрбиесінің маңызы қазіргі заманда үлкен әлеуметтік мәнге ие болды, себебі егеменді Қазақстанның болашағын жалғастыратын қазіргі жас ұрпақтың дені сау, білімді, мәдениетті

болып өсуі қазіргі білім мен тәрбиенің дұрыс жолға қоюлуына байланысты. Ал сол дене тәрбиесін халықтың ұлттық ойындармен ұштастыру баланың ұлттық санасының дамуына, денсаулығын сақтауына ықпалы бар екендігіне көз жеткізіледі.

Қазақ халқының ұлттық ойындары жеке адамдарды тәрбиелеу ғана құралы емес, қоғамдық ортаға тәрбиелеп, үлгі берерліктей әлеуметтік құрал ретінде күрделі қызмет атқаратындығы айқындылады. Ұлттық ойындар мен балалардың бойына салауатты өмір салтын үйрету негізгі қағидалардың бірі болып отыр.

#### **Әдебиеттер:**

1. Қазақстан Республикасы Президентінің «Қазақстан Республикасы азаматтарының денсаулық жағдайын жақсарту жөніндегі бірінші кезектегі шаралар туралы» Жарлығы. — 1998. — 18 мамыр // <http://yandex.kz/yandexsearch>

2. Қазақстан Республикасы Үкіметінің қаулысымен және Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің «Салауатты өмір салты» бағдарламасын жүзеге асыру бойынша шараларды ұйымдастыру туралы сәйкес бұйрығымен бекітілген 2011–2015 жылдарға арналған «Саламатты Қазақстан» бағдарламасы // <http://yandex.kz/yandexsearch>

3. *Ордабеков С.* Медициналық валеология. — Тараз: Тараз баспа үйі, 2005. — 256 б.

4. *Дорошкевич М.П., Нашкевич М.А., Муравьева Д.М., Черник В.Ф.* Основы валеологии и школьной гигиены: Учеб. пособие для вузов. — М.: ФКиС, 2003. — 238 с.

5. *Дыхан Л.Б., Кукушин В.С., Трушкин А.Г.* Педагогическая валеология. — М.: Педагогика, 2005. — 527 с.

УДК 37.035:378

**Кабилов А.Р.**

*Учитель СОШ №9*

**Хайрашев А.М., Битмалиева А**

*Западно-Казахстанского университета им. М. Утемисова*

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, КАК ПРЕДПОСЫЛКА ДЛЯ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном):

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие

нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами.

Цель нашей работы заключается в изучении взаимосвязи физической подготовленности школьников в процессе возрастного развития с особенностями физического развития. Для достижения поставленной цели были выполнены следующие задачи.

1. Произведён анализ физической подготовленности детей школьного возраста.
2. Проведён сравнительный анализ физической подготовки школьников по возрасту.
3. Изучена взаимосвязь физической подготовленности в процессе возрастного развития с особенностями физического развития.
4. Методические приёмы привития школьникам высоких моральных, нравственных и духовных качеств, воспитания у них чувства патриотизма.

Опыт становления и развития нашего Государства указывает на то, что важнейшим средством формирования гражданского общества, укрепления единства и целостности многонациональной Республики Казахстан является патриотическое воспитание граждан. Однако распад Советского Союза, происшедшие в Казахстане и других странах СНГ изменения, вызванные переходом из одной экономической формации в другую, привели к деградации сложившейся прежде системы патриотического и интернационального воспитания. В сознание людей стали проникать безыдейность, эгоцентризм, цинизм, агрессивность, нравственный релятивизм. Вызывает озабоченность тот факт, что это происходит в Казахстане на фоне усиления патриотического воспитания в ведущих странах мира, где культивируется верность родине, уважение к государственному флагу и гербу. В условиях социальной нестабильности и отсутствия действенных идеологических установок оказалось весьма сложным разработать концепцию, которая бы позволила педагогам определить, какого гражданина следует воспитывать, какие личностные качества необходимо у него формировать. В столь опасной ситуации происходит отход граждан Казахстана от прежнего советского патриотизма и постепенное формирование нового — Казахстанского патриотизма, в котором должны гармонически сочетаться традиции героического прошлого и сегодняшние реалии жизни с учетом перспектив развития социума в обозримом будущем. Важным этапом усиления внимания руководства страны и населения к проблемам патриотического воспитания стала разработка государственной программы "Патриотическое воспитание граждан Республики Казахстан на 2006—2008 годы" (*Указ Президента Республики Казахстан от 10 октября 2006 года N 200*).

Государственная программа патриотического воспитания граждан Казахстана на 2006 - 2008 годы разработана в целях формирования у граждан высокого патриотического сознания, чувства гордости за свою страну, воспитания готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины посредством планомерного развития системы патриотического воспитания. В целом программа рассчитана на развитие важнейших качеств граждан, необходимых для созидательной деятельности в интересах Отечества, укрепления государства, защиты его национальных интересов и обеспечения устойчивого развития.

Физическую подготовленность изучалась нами в различных по форме движениях, в которых в той или иной мере появляются быстрота, сила, ловкость, выносливость или их сочетания. Причем степень развития этих качеств определяет меру двигательных возможностей детей, уровень их общей физической подготовленности, который влияет и на овладение учебными нормативами по физкультуре и на овладение другими, более сложными двигательными умениями.

Для исследования физической подготовки на каждого школьника заполнялась карточка, в которую вносились данные о двигательных умениях в начале учебного года (сентябрь) и в конце (май) учебного года. В ней же фиксировались результаты контрольных упражнений.

К основным качествам человека относят силу, быстроту, выносливость, проявляемые в двигательной деятельности, а также прыгучесть и ловкость, непосредственно связанные с ними морфо - функциональные свойства организма. Эти качества определяют различные физические способности человека (силовые, скоростные, координационные и т.д.) и реализуются в них.

В процессе возрастного развития изучались: прыжок в длину с места, сила кисти, челночный бег 3X10 м.

У детей разного возраста, с разными особенностями физической подготовленности, одни и те же педагогические приёмы по формированию и развитию патриотизма имеют разную эффективность. Поэтому необходимо для более эффективного проведения патриотического воспитания, школьников дифференцировать на группы, различающиеся особенностями физической подготовленности. И для каждой группы подбирать наиболее оптимальные, именно для неё методические приёмы формирования развития патриотизма.

Следует планировать усвоения материала на высшем уровне, доступном данному контингенту обучаемых.

Физическая подготовка обучаемого должна соответствовать специфике решаемой двигательной задачи.

Для развития основных мышечных групп повышать функции внутренних органов. Для воспитания быстроты и выносливости рекомендуется ходьба и бег, особенно бег на время.

Способность человека преодолевать внешнее сопротивление (динамическая сила) можно развить силовыми упражнениями, начиная с первого класса.

Силовые упражнения сочетать с упражнениями на гибкость и расслабление. При этом необходимо уделять внимание развитию мышц брюшного пресса и спины.

Для улучшения и повышения жизненной емкости легких могут быть рекомендованы упражнения на выносливость. Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость развивается циклическими упражнениями (бег), спортивными играми. Специальная выносливость – при продолжительной работе и проявляется преимущественно в быстроте и силе; бег на 20, 60, 80 м (сериями), упражнения с отягощением.

Упражнения на выносливость должны сочетаться с правильным дыханием.

Главным показателем контроля выполнения упражнений должна быть частота пульса, не превышающая двукратное увеличение величины пульса до начала выполнения упражнений.

Проведенное нами исследование показало, что:

1. Из большой совокупности факторов, влияющих на патриотическое воспитание школьников средствами здорового образа жизни, главным является их физическая подготовленность.

2. В свою очередь физическая подготовленность выступает как мощный фактор патриотического воспитания лишь при условии правильно организованного педагогического процесса, который должен быть основан на идее Н.А. Назарбаева, которую он высказал в Послании народу Казахстана в 2007 году. Суть этой идеи заключается в том, что только физически здоровый человек может быть патриотом своей Родины.

3. Правильно организованный педагогический процесс должен быть направлен на развитие физической подготовленности школьников не для их личных эгоистических интересов, а для их развития, как граждан Республики Казахстан, которые должны укреплять обороноспособный потенциал своей Родины.

4. Правильно организованный педагогический процесс так же предполагает соответствие методических приемов и физических нагрузок, используемых на тренировках, возрастным особенностям школьников.

5. Материалы обследования физической подготовленности школьников по бегу, прыжкам в длину, и другим тестам показывают на неравномерность роста достижений в этих видах движений по возрастным группам.

6. Сопоставление показателей физического развития свидетельствует об общей тенденции к более высоким морфологическим и функциональным признакам, что находит свое объяснение в биологии растущего организма в связи с акселерацией.

7. В беге на скорость закономерность развития достижений имеет свою особенность. Чем большее отличие в возрасте, тем больший разрыв результатов.

8. Лучшие результаты наблюдаются у мальчиков в прыжках в длину с места. По среднему показателю по прыжкам в длину с места можно сделать вывод, что в 15 лет у мальчиков наблюдаются незаметные отличия в результатах. Так, у мальчиков средний результат равен 197,5 м.

9. Сравнительный анализ физической подготовки показывает, что уровень физической подготовленности, как у юношей, так и у мальчиков, повышается по каждому виду испытаний. Рост достижений имеет свои особенности. В одном случае идет неуклонное и почти

равномерное нарастание достижений у мальчиков и юношей. В других рост достижений идет в виде «ножниц»: чем старше возраст, тем больше разница в результатах у мальчиков и юношей.

10. Проведение соревнований, туристических походов, хорошо сочетаются с проведением патриотических акций и являются частью единого педагогического процесса.

#### **Литература:**

1. Указ Президента Республики Казахстан от 10 октября 2006 года № 200.
2. Патриотическое воспитание выступает неотъемлемой... [nvt.fmlkost.kz/wp-content...2014/02...progpatriot.pdf](http://nvt.fmlkost.kz/wp-content...2014/02...progpatriot.pdf)
3. Гасанов З.Т. Патриотическое воспитание граждан // - 2005, №6 – С. 59
4. Кобылянский В. А. Национальная идея и воспитание патриотизма // Педагогика – 1998. - №5 – С. 52-58
5. Ефремова Г.А. Патриотическое воспитание школьников // Воспитание школьников – 2005, №8 – С. 7-10

УДК 796.01.

**Федорченко Л.И., Бессмертнов П.А.**  
*ЗКГУ им. М. Утемисова*

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

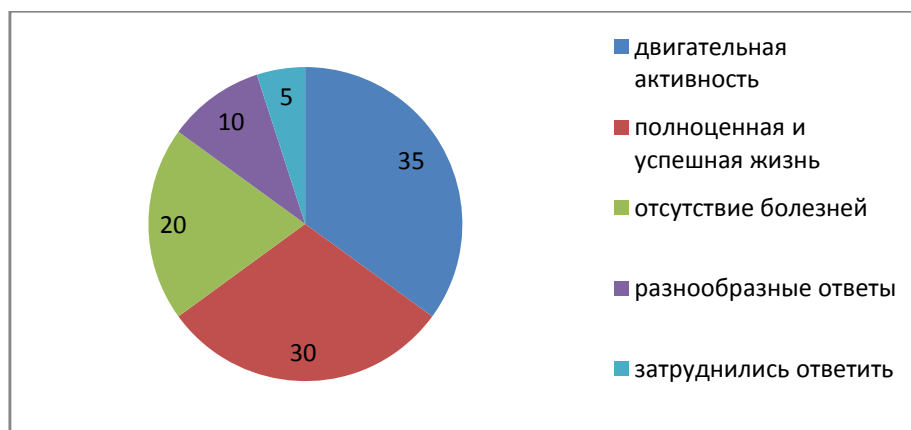
Студенчество - это самостоятельная социальная группа, которая всегда являлась объектом особого внимания. За последние десятилетия отмечается тревожная тенденция ухудшения здоровья студентов и их физической подготовленности. Это связано не только с изменениями, которые произошли в экономике и экологии, условиями труда и быта населения, но также с недооценкой оздоровительной и воспитательной деятельности, имеющейся в обществе. На сегодняшний день здоровье нации вызывает беспокойство в связи с низким уровнем двигательной активности молодежи. А как мы знаем, в общем комплексе условий, определяющих уровень здоровья современного студенчества, первостепенное значение имеет его здоровый образ жизни.

Целью работы явилось рассмотрение физической культуры как средства формирования здорового образа жизни студентов.

Задачи: выявить показатели здоровья студентов, его основных компонентов; проанализировать состояние здоровья современной молодежи; рассмотреть, что значит для студентов здоровый образ жизни и их отношение к нему.

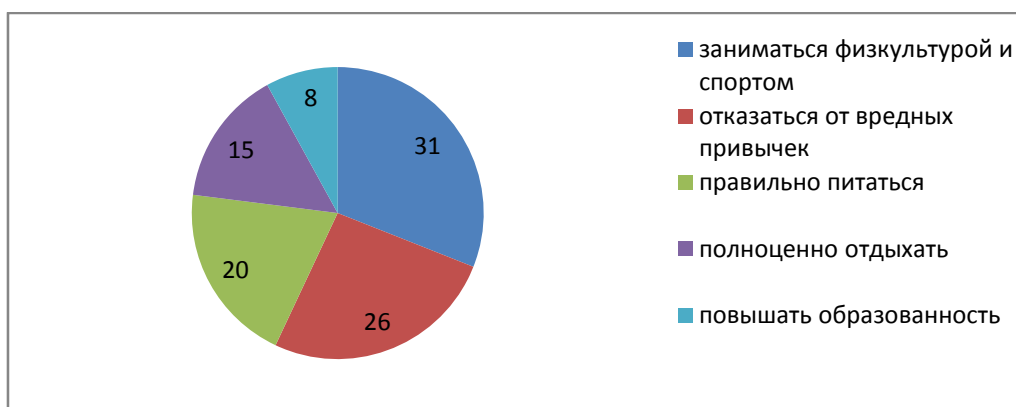
Здоровье человека - это очень сложный феномен общечеловеческого и индивидуального бытия. Без сомнений на сегодняшний день понятие здоровья является комплексным, так как зависит от взаимодействия многих сложных факторов физического и психического, социального и индивидуального порядка. Физическое здоровье дает хорошее самочувствие, бодрость, силу. Психическое здоровье дарит спокойствие, хорошее настроение, уверенность в себе. Социальное здоровье обеспечивает успешность в обучении, профессиональном и личностном развитии, социальной адаптации. [1]

Согласно результатам анкетирования, в котором приняли участие 40 человек (студенты 2 курса педагогического факультета и факультета экономики и права) для 35% студентов главной составляющей здоровья является двигательная активность, для 30% здоровье проявляется в полноценной и успешной жизни, 20% считают, что здоровье - это отсутствие болезней, 10% - разнообразные ответы и 5% затруднились ответить (см. диаграмму ниже).



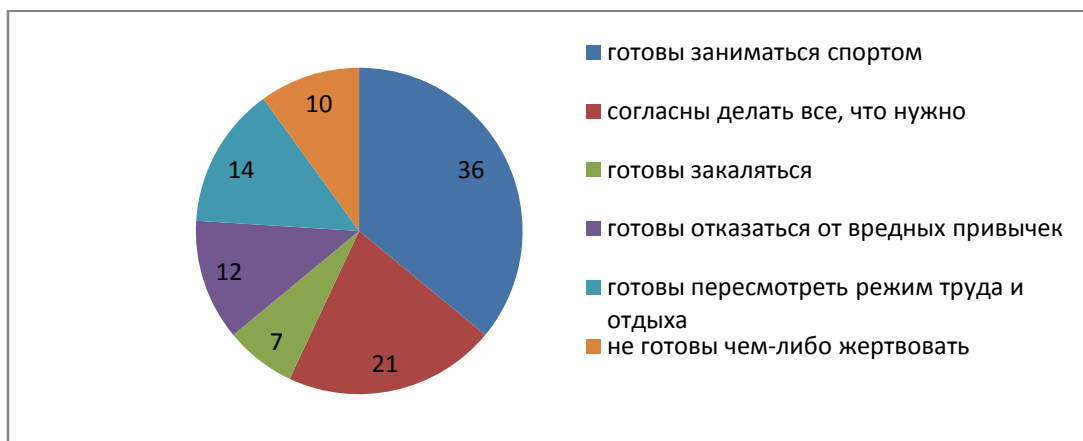
*Главные составляющие здоровья (диаграмма 1).*

Тем же студентам был задан вопрос: «Что необходимо делать, чтобы быть здоровым?». На него 31% опрошенных студентов ответили, что необходимо заниматься физкультурой и спортом, 26% - отказаться от любых вредных привычек, 15% - полноценно отдыхать, 20% - правильно питаться, 8% - повышать образованность в области профилактики заболеваний.



*Что необходимо делать, чтобы быть здоровым? (диаграмма 2).*

Кроме того мы пытались выяснить, на что готов каждый из студентов для сохранения своего здоровья. Наибольшее количество студентов, а точнее 36%, выразили готовность заниматься спортом, 21% согласны делать все, что нужно, чтобы быть здоровыми, возможно даже не зная, что на самом деле для этого необходимо делать, 14% готовы пересмотреть свой режим труда и отдыха, 12% готовы отказаться от вредных привычек, 7% готовы закаляться, а 10% (!) не готовы ничем жертвовать ради сохранения здоровья



*На что готовы студенты для сохранения своего здоровья (диаграмма 3).*

Здоровый образ жизни студентов - это совокупность ценностных берегающих здоровье ориентаций и установок, привычек, режима, ритма и темпа жизни, направленных на оптимальное сохранение, укрепление, формирование, воспроизводство здоровья в процессе обучения и воспитания, общения, игры, труда, отдыха и передача его будущим поколениям.

Здоровый образ жизни предполагает соблюдение определенных правил, обеспечивающих гармоничное развитие, высокую работоспособность, душевное равновесие и здоровье человека. В основе здорового образа жизни лежит индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, которая обеспечивает необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие. Здоровый образ жизни - это практические действия, направленные на предотвращение заболеваний, укрепление организма и улучшение общего самочувствия человека [2].

Итак, формирование здорового образа жизни - это сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества. Он включает в себя основные сферы и направления жизнедеятельности студента.

К составляющим здорового образа жизни относятся [1]:

1. правильно организованный режим дня, соответствующий индивидуальному суточному биоритму студента;
2. двигательная активность;
3. рационально выстроенное питание;
4. разумное использование методов закаливания;
5. умение устранять нервное напряжение при помощи мышечного расслабления (различные аутогенные тренировки);
6. отказ от вредных привычек.

Физическое воспитание в вузе - это сложный педагогический процесс, целью которого является формирование физической культуры личности, способной самостоятельно организовывать и вести здоровый образ жизни. Это единственная учебная дисциплина, которая учит студентов сохранять и укреплять свое здоровье, повышать уровень физической подготовленности, развивать и совершенствовать жизненно важные физические качества и двигательные умения и навыки [3], а также повышать работоспособность, улучшать подготовленность к профессиональной деятельности, формировать устойчивые привычки к занятиям физической культурой [4].

Физическая культура является важным фактором установления активной жизненной позиции, поскольку социальная активность развивается на ее основе и переносится на другие сферы жизнедеятельности - социально-политическую, учебную, трудовую. Входя в физкультурно-спортивную деятельность, студент накапливает социальный опыт, что приводит к повышению его социальной активности.

Физические упражнения влияют не только непосредственно на тот или иной орган, но и на весь организм в целом через нервную систему как основной пусковой механизм жизнедеятельности. Поэтому, даже при небольших физических нагрузках, таких как ходьба, приседания и т.д., объективно замечается улучшение функций многих органов и систем организма. Углубляется и ускоряется дыхание, повышается частота сердечных сокращений, изменяется артериальное давление, улучшается функция желудочно-кишечного тракта, печени, почек, других органов и систем человека. Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями возникают заметные изменения в обмене веществ, повышается функция внутренней секреции. У человека улучшается аппетит и моторная, секреторная и химическая функция желудочно-кишечного тракта, улучшается психологический настрой студентов.

В процессе занятий физическими упражнениями студенты воспитывают в себе стойкость, выдержку, способность управлять своими действиями и эмоциональным состоянием, что характерно для здорового человека.

Средством формирования здорового образа жизни в системе физической культуры и спорта в вузе могут быть:

- сознательное, осмысленное участие в занятиях по физическому воспитанию;
- подготовка и сдача нормативов по физическому воспитанию;
- разработка и регулярное выполнение индивидуальной физической подготовки с элементами закаливания;
- участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях;

Глубокий анализ физической культуры дает понять то, что она имеет большие потенциальные возможности в формировании всесторонне развитой и здоровой личности. Однако в реальной физкультурной жизни эти богатые возможности используются далеко не полностью.

Физическая культура является средством формирования здорового образа жизни только в том случае, если она является любимым занятием каждого студента.

Физическое воспитание в вузе является фундаментальной частью оздоровления студентов. Физическое воспитание, будучи составной частью процесса получения высшего образования, в то же время направлено на решение проблемы улучшения состояния здоровья студентов. Считается, что перспективным, доступным и эффективным направлением достижения максимально положительного результата в вопросах здорового образа жизни студентов вузов является всестороннее использование средств физического воспитания, как основного фактора ликвидации недостатков в физическом развитии студентов.

#### **Литература:**

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. - М.: КНОРУС 2012. 158 с.
2. Отношение студентов к здоровью и здоровому образу жизни / Н.И. Белова, С.П. Бурцев, Е.А. Воробцова, А.В. Мартыненко // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2009. № 1. С. 14-15.
3. Паначев В.Д. Физическая культура и спорт - средство социально - педагогического развития личности // Мониторинг качества здоровья в практике формирования безопасной здоровьесберегающей образовательной среды: материалы всерос. науч. практ. конф., г. Волгоград, 25-27 нояб. 2011г. С. 28-32.
4. Чесбиева С. Т. Физическая культура как фактор утверждения здорового образа жизни студентов. Вестник Адыгейского государственного университета. 2011. №2 С.8-12

ӘОЖ 796.015

**Жумагулов Г.Н., Хафиз Е.Б.**

*М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті*

## **ОҚУШЫЛАРДЫҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДА ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІНІҢ РӨЛІ**

Еліміздің Президенті Н.Ә.Назарбаевтың Қазақстан халқына Жолдауында — «Қазақстан азаматтарының денсаулығы, білімі мен әл-ауқаты» тармағында «азаматтарымыздың өз өмірінің аяғына дейін сай болуы және оларды қоршаған ортаның таза болуы үшін азаматтарды салауатты өмір салтына әзірлеу» қажеттігі көрсетілген [1].

Дене тәрбиесі мен спорт қоғамдағы белгілі бір тарихи жағдайлардың жемісі ретінде адамдардың рухани қызметінің тарихи нәтижесінде пайда болған жиынтығын құрайды. Жыл сайын түрлі елдерде өткізіліп келе жатқан «Қазіргі қоғамдағы спорт», «Олимпиадалық спорт және баршаға арналған спорт» атты әлемдік конгресс жұмыстарында денсаулықты нығайту мен салауатты өмір салтын қалыптастыру саласында пайдалау мүмкіндігіне, әлеуметтік және ұлттық жағдайларда дене тәрбиесі мен спорт саласындағы ғылыми зерттеулерді қолдануды жинақтаудың маңызына үлкен мән берілді.

Дене тәрбиесі мен спорт элементтері адамзат қоғамы пайда болған кезден бастап өмір сүріп келеді. Түрлі ойындар мен жарыстардың көмегі арқылы әлеуметтік байланыстар орнап, тәжірибе алмасу шеңбері кеңейе түсетін.

Уақыт өткен сайын жекелеген рулар арасындағы, сонан соң тайпалар мен тайпалық одақтар арасындағы қарым-қатынастар тұрақты және ғаламдық сипатқа ие болды. Бірге өткізген ойындар мен жарыстар осы үдерістің дами түсуіне ықпал етті, бірте-бірте әр түрлі рулық қоғамдағы адамдардың мінез-құлық мәдениеті мен этикалық нормаларын



қалыптастырады. Бұл жайында Қазақстан аумағында ертеден келе жатқан мәдени байланыстар мен жанасулар, түрліше қарым-қатынастар баяндайды.

Дене тәрбиесі мен спорт дене шынықтырудың жүйелік бөлігі ретінде жалпыға бірдей және әлемдік құбылыс болып табылады, ұлтаралық қарым-қатынас аспектіне ену арқылы мемлекеттік, экономикалық және құқықтық мәселелермен шектеліп қалмайды. Дене тәрбиесі мен спортта әлеуметтік болмыстың барлық салаларындағы ең маңызды деген сандық және сапалық өзгерістер, ұлттар мен ұлыстардың материалдық және рухани өмірі өз көрінісін табады, адамзат қоғамының қалыптасу нәтижелері мен қарқыны, денсаулық мәдениеті мен салауатты өмір салтын сақтау туралы және жеке адам мен қоғамның көзқарастар жүйесі мен мінез-құлық нормалары жайлы төрелік айтуға мүмкіндік береді.

Дене тәрбиесі мен спорттың табиғаты халықтар арасындағы достықтың нығаюына, әр түрлі ұлт өкілдерінің әлеуметтік жағдайы мен ешбір діни наным сеніміне қарамастан, жақындасуына базалық негізде ықпал жасайтын ықпал ретінде қызмет атқарады, бірақ ол субъективті фактор — адамдар мен ұжымдардың белсенді араласуынсыз бұл феномендерді дүниеге әкеле алмайды. Егер қоғамдық, дене шынықтыру мен спорттық ұжымдар бұл феномендерді жетілдіру жұмысымен шұғылданбайтын болса, қателіктер мен бұрмалауға жол берсе, онда прогресшіл даму үдерісін тежейтіндей алғышарттар пайда болады.

Елімізде дене тәрбиесі мен спорттың жаңа жүйесіндегі мақсатты ұлттық спорт түрлері мен бірлігінің көп түрлілігі, олардың этникалық және гуманистік негіздері прогресшіл сипатқа ие.

Олардың негізін құрайтын қасиеттердің бірі — халықшылдығы, адамзаттың қоғам өмірінде бұрыннан бар ұлттық және интернационалдық дәстүрлерді мақсатқа сай ары қарай дамытуды көздейтіндігі. Бұл үдеріс ұлттық идеямен үздіксіз түрде байланыскандықтан, осы дәстүр көптеген елдерде қалыптасты және халықаралық ұйымдар арқылы күнделікті қолданысқа ие болды.

Демократиялық және құқықтық елдерге тән ұлттық және интернационалдық дәстүрлердің жарасымды түрде кірігуіне сәйкес дене тәрбиесі мен спорт біздің жастарымыздың тек дене ғана емес, рухани тәрбиесін, салауатты өмір салтын қалыптастыратын ең мықты құралына айналып отыр.

Дене тәрбиесі мен спорт саласындағы атқарылып жатқан қызмет жеке тұлғаның психикалық сапаларына тура және жанама түрде нақты, бірақ тұрақсыз жағдайларда әсер етеді. Біздің зерттеу жұмыстарымыз көрсеткендей, ұлттық спорт түрлерімен шұғылдану оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыруға және әр адам мен қоғам үшін тұтастай алғанда ұлы құндылық болып табылатын денсаулық нығайтуға ықпал етеді. Спорт адам жеке тұлғасының барлық жағына, соның ішінде адамгершілік пен психикалық саласына, интеллектуалдық пен коммуникативті қабілеттеріне, өз денсаулығы мен бүкіл қоғам денсаулығына деген мәдениетті және құндылықты қатынасқа тәрбиелеу арқылы әсер етеді.

Қоғам дамуының жаңа сатысындағы жұмыс барысында қарастырылып отырған мәселелердің теориялық тұрғыдан жасалынбауы және практикалық маңыздылығы денсаулық пен салауатты өмір салтының, денсаулық пен қозғалыс белсенділігінің өзара байланыс бірлігінің негіздемесі мен ашуға бағытталған ұлттық спорт түрлерінің әдістері мен тәсілдерін пайдалану арқылы жекелеген тараулардың маңыздылығын анықтайды.

Негізгі міндет мынада болып тұр, салауатты өмір салтын қалыптастыру әдістерін қолдану үшін дене тәрбиесі мен спорттағы жағдайларды теориялық тұрғыдан негіздеу мен аша түсу, адамдардың өмірлік қызметіне тікелей қолданылатын, салауатты менталитет қалыптастыратын диалектиканың алға шығатындай нақты кезеңдерін айқындау. Тәрбиенің тұтас жүйесінен бөлініп шыққан дене тәрбиесі мен спорт теориясы мен практикасының кесіндісі оқушылардың денсаулығы мен салауатты өмір салтының өзара іс-қимылы арқылы анағұрлым жарқын да мазмұнды түрде көрінуі мүмкін.

Соңғы жылдары дене тәрбиесіндегі халықтық педагогика мәселелері жайлы көп айтылып жүр. Дене тәрбиесінің халықтық тәсілдері жайлы бағдарламалық құжаттарда ол қоғам мәдениетінің, оқушыларды тәрбиелеудің маңызды бір түрі ретінде қаралуы қажеттілігі атап көрсетіледі. Сондықтан да ұлттық спорт түрлері мен халықтық ойындар өмір салты төңірегінде топтастырылып, жеке тұлғаның даму деңгейіндегі көрсеткіші болуы тиіс.

Бұдан келіп шығатыны ұлттық спорт түрлері мен халықтық ойындар ұлттық мәдениеттің өзіндік элементтері есебінде ғана пайдаланылып қоймай, дене тәрбиесінің қазіргі міндеттерін шешудің тәсілі ретінде де пайдаланылады.

Ерекше көзқарасты халықтық қозғалмалы ойындарды пайдалану керек етуде. Қазіргі кезде қолда бар жекелеген ғылыми жұмыстар оларды мектеп жасындағы балалар мен жеткіншектер арасында пайдалану мәселесін сөз етеді. Дегенмен, бұл мәселені анағұрлым кең көлемде қарастырған жөн. Ойын әдісі қозғалыс белсенділігін кешенді түрде жетілдірудің ерекше бір әдісі екендігі баршаға мәлім. Демек, бұл әдісті спорт педагогикасында түрлі спорт түрлері бойынша пайдалануға болады. Осы жұмыста бұл мәселе ұлттық спорт түрлеріне арналған сабақтарда халықтық қозғалмалы ойындарды пайдалану үлгісінде қарастырылған.

Әр халықтың тарихында ұлттық мәдениеттің жоғары жетістігін көрсете білетін ойшылдары болады. Қазақ халқында осындай орынға ие болған ұлы Абай. Оның шығармашылығы жайлы өте көптеген жұмыстар бар. Ол қазақ мәдениетінің классигі ретінде ұлы да жан-жақты тұлға ғана емес, сонымен бірге ол заманауи тұлға. Бүгінде біздерді Абайдың қазақтың халық спорты жайлы ойлары таң қалдырады. Ақынның бұл ойлары дене тәрбиесі мен спорттың қазіргі тұжырымдамасына лайық келеді. Ұлттық спорт пен ойын түрлері дене тәрбиесінің маңызды құралы ретінде сөз болып отырған қазіргі кезде көз алдымызға ұлы Абайдың өлеңдері мен қара сөздеріне тиек болған данышпан да кемеңгер ойлары елестейді. Оның осы саладағы көріпкелдігі ерекше деп атауға тұрарлық. Дене тәрбиесінің ертедегі түрлерін зерттеу археология, этнография мен тарих жайлы әдебиеттермен байланысты.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру бағытындағы жұмыстардың белсенділігін арттыру қажеттігі елімізде «Салауатты өмір салтын қалыптастыру бағытындағы бұқаралық жұмыстардың әрі қарайғы белсенділігін арттыру мен кеңейте түсу» атты бұйрығына сәйкес дене шынықтыру тәсілдерін пайдалану бойынша жұмыстарды, соның ішінде салауатты өмір салтын қалыптастыруға арналған ұлттық спорт түрлерін күшейтуге нұсқау берілген. Осы мәселе жайында егжей-тегжейлі түрде ҚР Президенті Н.Ә.Назарбаевтың Қазақстан халқына жолдаған Жолдауында айтылған болатын [2].

Әрбір адамның денсаулығын нығайту мен тиімділігін қамтамасыз ету және қоғам мен мемлекеттің прогресті дамуы үшін оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру қажеттілігі ешкімнің бойында күдік тудырмайтыны мәлім. Дегенмен, соңғы жылдары балалар мен оқушылардың денсаулығы ерекше нашарлап бара жатқандығы белең алуда, ол еліміздің түрлі аймақтарында өмір сүру деңгейінің төмендеуіне, экологиялық жағдайдың нашарлауына және оқу орындарындағы оқу- тәрбие мәселелеріндегі кемшіліктерге байланысты болып отыр.

Жоғарыда аталғандармен байланысты жұмыстың алдына келесі міндет қойылды — ұлттық спорт түрлерінің тәсілдері арқылы оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру мүмкіндіктерін зерттеу. Ол үшін халықтық спорт түрімен шұғылданушылар арасында анкеталық сауалнама жүргізілді және ол спортшылардың бірқатар көрсеткіштерінің өзара байланысын есепке алуы тиіс еді.

Жас ұрпақты тәрбиелеу ісіне, оқушылар белсенді және қоғамдық пайдалы іс-әрекетке тәрбиелеу жұмысына және оларды жан-жақты дамыту мақсатында кешенді көзқарастарды кеңінен пайдалану қажет. Ол үшін үнемі азаматтық, жұмысқа деген шығармашылықты қатынас, адамдардың рухани қызығушылығы мен қажеттілігін қалыптастыру жолдарын жетілдіріп отыру керек. Жалпы білім беретін мектеп оқушыларды тәрбиелеудің негізгі құралы болып табылады. Мектеп өскелең ұрпақты біліммен қаруландырады, көзқарасын қалыптастырады, өмірге, еңбекке дайындайды. Білім мен тәрбие — біртұтас үдеріс. Адам білім бері үдерісі арқылы тәрбиеленеді, әрине, егер бұл үдеріс дұрыс ұйымдастырылған жағдайда.

Білім беру мен тәрбиелеу міндеттерін білуде ерекше орын дене шынықтыруға беріледі. Бүгінгі таңдағы дене шынықтыру көп қырлы құбылыс болып келеді, бірсыпыра бағыттары, түрлері және сабақ түрлері бар. Дене тәрбиесінің көптеген тәсілдері арасында халықтық педагогикаға ерекше орын берілген.

Қозғалыс белсенділігімен байланысты ойындар мен дене жаттығулары, түрлі ермектер мен көңіл көтерулер дене тәрбиесінің халықтық педагогикасындағы негізгі тәсілдері болып табылады.

Оқушылардың оқу-тәрбие үдерісіндегі негізгі бағыттарының бірі сабақтан тыс уақыттарда ұлттық спорт түрлерімен шұғылдану болып келеді. Бұл зерттеу осы мәселеге арналған. Бұл мәселенің барлық егжей-тегжейлерін құзырлы маман сарапшылар арқылы анкеталық сауалнама жолымен зерттеу жұмыстарын жүргізу ұлттық спорт түрлерінің тәсілдері арқылы оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастырудың кешендік жүйесін жасап шығуға мүмкіндік береді.

Зерттеу жұмысы көрсеткендей, кезінде кең тараған ұлттық спорт түрлері ұмытылғандықтан, қазірде оларды қайта өмірге әкелу мәселесі қарастырылуда. Оларға жататындар: қамшыгелік, ат омыраулыстыру, үкілі пошта, жамбы ату, ат үстіндегі көп сайыс, алма ілу. Оларды қайта өмірге әкелу үшін, алдымен, қолда бар спорт құрылыстары мен ипподромға реконструкция жасап, «ҚР ұлттық спорт түрлері мен халық ойындарын дамыту тұжырымдамасына» сүйене отырып, адамдар көп орналасқан орындар мен демалыс орындарында жаңасын салуды қарастыру қажет.

Жоғары білікті спортшыларда спорт және басқа қызмет саласында болсын сәттілікке итермелейтін жеке тұлғалық сапалар мен қасиеттер қалыптасады. Оған жататындар: мықты денсаулық, өзіне деген сенімділік, жеке басын дамытуға деген талпыныс, өзін-өзі жақсы сезіну, өзін қалпына келтіру қабілеті, өзін бақылауы мен өзін ұстауы. Психологтар мен зерттеушілер ойынша, егер адам алға қойған мақсатқа ұмтылатын болса (жоғары спорттық жетістіктер мен кәсіби қызмет барысындағы тиімділікке), онда ол өз мақсат-мұраттарымен төңірегіндегілерге де жағымды әсер етеді және оларға өзі суындаған қайнар бұлақтай жарасымдылықпен өзінің өмірлік жағдайларына шақыра біледі [3].

Ұлттық спорт түрлері мен халық ойындары өскелең ұрпақты жарасымды тәрбиелеудің ажырамас бөлігі болып табылады. Қазіргі дене шынықтыру практикасында халықтың ғасырлар бойы жинақтаған және іріктеуден өткен аса бай тәжірибесін өскелең ұрпақты халықтық ойындар мен ұлттық спорт түрлерінің тәсілдері негізінде тәрбиелеу жұмысында пайдалану қажет.

### Әдебиеттер:

1. ҚР Президенті Н.Ә.Назарбаевтың Қазақстан халқына «Нұрлы жол — болашаққа бастар жол» Жолдауы (2014 ж. 11 қараша). — [ЭР]. Қолжетімділік тәртібі: <http://yandex.kz/yandsearch>
2. Қазақстан Республикасы Үкіметінің қаулысымен және Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің «Салауатты өмір салты» бағдарламасын жүзеге асыру бойынша шараларды ұйымдастыру туралы сәйкес бұйрығымен бекітілген 2011–2015 жылдарға арналған «Саламатты Қазақстан» бағдарламасы. — [ЭР]. Қолжетімділік тәртібі: <http://yandex.kz/yandsearch>
3. ҚР үздіксіз білім беру жүйесінде «Салауатты денсаулықты сақтау бағдарламасы бойынша салауатты өмір салтын қалыптастыру» тұжырымдамасы // Валеология, дене тәрбиесі. — 2003. — № 1. — 11, 12-б.
4. Ордабеков С. Медициналық валеология. Тараз: Изд. дом Тараза, 2005. — 256 с.
5. Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 180 с.
6. Сағындықов Е.С. Қазақтың ұлттық ойындары. — Алматы: Рауан, 1991. — 175 б.
7. Дорошкевич М.П., Нашкевич М.А., Муравьева Д.М. и др. Основы валеологии и школьной гигиены: Учеб. пособие для вузов. — М.: Физкультура и спорт, 2003. — 238 с.

ӘОЖ 796.01:612

**Жумагулов Г.Н.**

*М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті*

## ДЕНСАУЛЫҚТЫ НЫҒАЙТУ

Бірінші байлық – денсаулық дейміз. Бірақ осы сөздің салмағын, жүктер жауапкершілігін көбіне сезбейтін де, мойындамайтын да сыңайлымыз.

Денсаулық - тән, рухани және әлеуметтік игіліктің жиынтығы. Денені үнемі ширықтыру, шынықтыру, сананың сапа деңгейін көтеру, интеллект өрісін биіктету, рухынды шыңдау - бәрі де денсаулыққа қызмет етеді десек қателеспейміз.

Ел Президентінің “Қазақстан - 2030” жолдамасындағы ұзақ мерзімді басымдықтың бірі – “Қазақстан азаматтарының денсаулығы, білімі мән әл ауқаты” тармағында, “...азамат-

тарымыздың өз өмірінің аяғына дейін сай болуы және оларды қоршаған табиғи ортаның таза болуы үшін” азаматтарымызды салауатты өмір салтына әзірлеу қажеттігі көрсетілген. Бүгінгі таңда өз тәуелсіздігін алған егеменді еліміз осы бағытта Қазақстан мектептеріне жан-жақты дамыған, денсаулығы мықты, салауатты өмір салтын мұрат тұтқан дара тұлғаларды тәрбиелеу басты талап етіп қойылған.

Қазақстан азаматтарының денсаулығын нығайту, салауатты өмір салтын ынталандыру туралы елбасының жолдауын, егемендіктің кілтін ұстар жастардың болашағына апаратын, алтын сүрлеу десе болады. “Дені сау адам - табиғаттың ең қымбат жемісі” деп тегін айтылмаған.

Қазіргі қоғамымызда халықтың табиғи өсімі төмендеп, сырқаттанушылық және өлім-жітім деңгейі арта түсті. Әсіресе, балалар мен жастардың денсаулығы қауіп тудыруда. Темекі тарту, ішімдік пайдалану, есірткі құмарлық және улы заттарға әуестік, адамгершілікке жат мінез-құлық, ерте жыныстық қатынас кеңінен етек алуда.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы сарапшыларының дерегі бойынша халық денсаулығының 49-50 % өмір салтына, яғни адамның өз денсаулығына қалай қарайтынына тәуелді, 17-20 % қоршаған орта ерекшеліктеріне байланысты. Сонымен қатар денсаулық қатерінің негізгі факторларына мыналар да енеді: қозғалыс күшінің кему салдарынан қимылдың кемуі (гиподинамия) дене массасының артуы, жүйесіз тамақтану, қоршаған орта нысандарының барлығының көптеген уытты заттармен ластануы, өндірісте және тұрмыста күйзеліс туғызатын жағдайлар, зиянды әдеттердің – шылым шегу, алкоголь пайдалану, нашақорлық көп таралуы. Осындай жат, жаман әдеттерден бойымызды аулақ ұстап, төзімділік, табандылық танытып, адамгершілік қасиеттерді жоғары ұстай білуіміз керек. Болашағымыз нұрлы, еліміздің ертеңі нұрлы болсын десек, ел болып, халық болып болашағымызды, ұлтымызды, тегімізді жоғалтып алмау үшін нашақорлық, СПИД, ішімдік, темекіден бойымызды аулақ ұстап, қоғамымыздың бұл түнектен арылуының жолын іздеп, салауатты өмір салтын насихаттайық.

Халықтың денсаулығы – ел дамуының аса маңызды тұтқасы, болашағымыздың кепілі. Атамыз қазақтың «Бірінші байлық - денсаулық», яки болмаса «Денсаулық – терең байлық» деген даналық мәтелдері тіршіліктің нағыз өзегінен алынған емес пе? Денсаулықтың қадірін, маңызын айрықша ұғынып барлық игіліктен жоғары санаған. Тағы да «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» деп жан мен тән саулығын қоршаған орта аясында дұрыс сақтап және нығайтуға түрлі пайдалы әрекеттер жасап отырған.

Жасыраны жоқ, күні бүгінге дейін небір ғұлама ғалымдар, біліктілігі күшті дәрігерлер де «Денсаулық деген не?» деген сұраққа әлі толымды, тұшымды, дәл анықтама бере алмай келеді. Қолымызда тек ВОЗ (дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы) қалыптастырған анықтама бар. Бұл бойынша Денсаулық – жан, тән және адамның әлеуметтік жағдайының қондылығы. Байқап отырсаңыз жан иесінің жалғыз анатомиялық дұрыс қалпына ғана емес, оның әлеуметтік жағдай-тұрпатына да ерекше мән берілген.

Жуырда ғана өткен дәрігерлер мен провизорлардың съезінде сөйлеген сөзінде еліміздің президенті Н.Ә.Назарбаев: «Халықтың денсаулығы – ел дамуының аса маңызды тұтқасы, болашағымыздың кепілі» деп тағы да айрықша айқындап атап өтті. Сонымен қатар келешек атқарылатын істердің басты стратегиялық бағыттарын да көрсетті.

Бірінші: балалар мен жасөспірімдердің денсаулығына айрықша көңіл бөлу.

Екінші: халықты қол жетерлік және саналы медициналық көмекпен қамтамасыз ету.

Үшінші: отандық медицина ғылымын дамыту.

Жастар – болашағымыздың алтын тірегі. Жастар арасындағы нашақорлық пен маскүнемдіктің алдын алу үшін мен мынадай деректер мен цифрларды ұсынғым келіп тұр.

Жасыратыны жоқ бүгіндері елімізде осынау қауіпті нашақорлықпен айналысатындар саны өсіп барады. Есірткінің медициналық-әлеуметтік проблемалары республика орталығының мәліметіне қарағанда, бұл кеселге тәуелді болғандардың саны 250 мыңнан асады екен. Ал 1,5 млн-дай адам нашақорлыққа бейімділік сәтінде отпен ойнағандай әрі-сәрі күй кешуде. Әсіресе кәмелетке толмағандардың әлгіндей қатерлі дертке әуестене түсуі қатты ойландыруы тиіс. Міне, сондықтан да қоғамымызда ертеңгі болашағы үшін мұндай тағылымды шаралардың өткізіліп тұруы ғанибетті іс болмақ. Жылына БҰҰ-ның сараптауы бойынша есірткінің негізгі массасы 65% Орта Азия арқылы өтеді, ал Қазақстан арқылы жылына 150 тонна өтеді. Қазақстан Республикасы бойынша 47 мың адам есірткіні қолданатындар тізімінде. Қазақстан жерінде жеңіл есірткіден гөрі өте улы түріне көбірек сұраныс болып жатыр. Республикадағы

есірткіні көп пайдаланатын нашақорлар саны қарқынды өсіп келе жатқан қара дақтар. Мысалы: Теміртау қаласында 9 ай ішінде 633 нашақор бар екені анықталып, 111 заңды бұзғандықтан істері сотта қаралған. Өз облысымызда 20 мың 732 нашақор, 637 СПИД ауруына шалдыққандар тіркелген. Осылардың 48%-ы қылмыскерлер.

Тағы да айтарым, өкінішке орай көптеген азаматтарымыз өз денсаулығын сақтауға және нығайтуға жауапты емес, немқұрайды қарайды. Тіпті денсаулығы өзіне емес, тек дәрігерлерге қажет сияқты медицинаға тұтынушылық немесе масылдық пиғылы бар. Дәрігерлер қанша ескертсе де жаман әдеттерден арылғысы келмейді. Темекі тартады, насыбай атады, салынып арақ ішеді.

Салауатты өмір салтына денешынықтыру, спорт, дене тәрбиесі, туризм, халықаралық туризм, табиғатқа серуен, таза ауада жүру жатады. Кешкі тамақтан соң, таза ауада бір-екі сағат серуен құрып, ұйықтаудың пайдасы зор. Ұйқы 7-8 сағаттан кем болмауы тиіс. Әр адам жыл сайын бір рет еңбек демалысын тиімді пайдаланғаны жөн. Барлық кезде тамақты жаңадан дайындап ішкен дұрыс. Алланың табиғатты адам үшін жаратқанын және парыз еткенін, тіршілігінде қажетіне дұрыс пайдалануды, денсаулығына зиян келмейтіндей жағдайда болуын қадағалауды салауатты өмір салты деп ұғамыз.

Адам денсаулығына зиянын тигізетін жат әдеттерден аулақ болғаны жөн. Енді оларға не жататынына тоқтала кетейік: Олар – темекі тарту, спирттік ішімдіктерге, есірткілік заттарға салыну. Арақтың орнына қымыз бен қымыран іш, темекі тартудың орнына таза ауада көбірек жүр. Жастарға есірткіні пайдаланба, көңіл көтеретін мәдени көпшілік орындарына баруды әдетке айналдыр дер едім. Еңбек адамды тәрбиелейді. Сондықтан жұмыс істеуден қашпаған жөн. Жалқаулыққа салынудың соңы жақсылыққа апармайды. Имандылық жолына түсіп, жылына бір келетін оразаны тұтып, оның тәртібін сақтағаныңыз дұрыс. Дүниеде бұған тең келетін ештеңе жоқ. Біз табиғаттың, қоршаған ортаның ластануына жол бермеуіміз керек. Өзіңді қандай көрсеңіз, өзгелерді де солай көріңіз. Адамдар бір-бірімен дос, бауырлас, сыйлас, рақымды, мейірімді болса, нұр үстіне нұр жауады. Әрқашан жаман ойдан аулақ болыңыз. Адам өзін өзгеден кем сезінуі, денсаулығының нашар екендігін ойлап қамығуы, көз алдына өлім қорқынышын елестетуі ойды бұзады.

Сөз соңында қайра айтарымыз, халық денсаулығы тек медицина қызметкерлерінің кәсіби тірлігі ғана емес, бүкіл қоғамның тұтас денсаулық сақтауға және нығайтуға арналған үйлескен іс-қимыл әрекеттерінің жемісі екенін баршамыз да ұғынуға тиіспіз. Сонда ғана қоршаған ортаны сақтай отырып, таза су ішіп, дұрыс тамақтанып, иманды және салауатты өмір салттарын тұрақты қалыптастырсақ болашақтың жарқын кепілі болмақ.

### **Әдебиеттер:**

1. Республикалық әдеби-көркем әлеуметтік журнал, «Жалын» №9, 2007 жыл 2-8 бет
2. «Отбасы және денсаулық» журналы
3. «Қазақстан мектебі» журналы, 2007 жыл. №8,9
4. «Биология және география» журналы, 2002 жыл
5. Валеология оқулығы
6. Республикалық педагогикалық журнал «Мектептегі сыныптан тыс жұмыстар», 2005жыл, №3, 2
7. «Қазақстандағы емдік қасиеті бар өсімдіктер» кітабы, авторы: Ә.Іскендіров, Алматы «Қазақстан» баспасы, 1982 жыл
8. «Алтын орда» газеті, 2009жыл, 16 қыркүйек, 10-бет
9. «Атырау» газеті, 2009жыл, 8 қыркүйек, 10-бет
10. Қазақстан мектебі 1. 2009 жыл 10;11;12-бет
11. Жалпы білім беретін мектептің 1-11 сыныптарына арналған дене тәрбиесінің бағдарламасы. Алматы. Рауан, 1993, 99-бет
12. «Шапағат - Нұр» журнал, 2008жыл

## **ДЗЮДО КҮРЕСІНІҢ ТАРИХЫНА ШОЛУ**

Салауатты өмір салты – бұл ең әуелі денсаулықты сақтауға және нығайтуға бағытталған сауықтыру жолындағы белсенді іс-әрекет. Адамның өмір салты өздігінен қалыптаспайды, ал салауатты өмір салты өмір сүру барысында мақсатты түрде қалыптасады. Қазіргі мәліметтер бойынша денсаулық 53-55%-ға салауатты өмір салтына тәуелді болады екен. Бұдан салауатты өмір салтын ұстанудың қаншалықты маңызды екендігі айқын.

Балаларға салауатты өмір салтына сай қағидаларды енгізе отырып, болашақтың тірегі болатын дені сау, жан-жақты азамат етіп тәрбиелеу керек. Көптеген дене тәрбие мәдениетінің ғалымдары дәлелдегендей, жасөспірімдер күн санап өскен сайын оның күш-қуаты артып отырады. Осыған басты назар аударылса, жасөспірім қай жаттығуды болмасын өзінің күнделікті тіршілігінде емін-еркін пайдалана алады деп сенемін. Мемлекет басшысы Н.Назарбаев өз Жолдауларында ұрпақ денсаулығын нығайтуға ерекше көңіл бөледі. «Халық санасының өсуі, оның сапасы – денінің саулығы» – деп көрсетеді. Кейбір жастардың дене шынықтырумен айналысуы арқылы спортқа деген қызығушылығын арттырады және спорттан үлкен шыңға шығатынына көзі жетеді. Сондықтан да кімде-кім спортпен айналысып, одан өз бақытын табамын десе, әлбетте тынымсыз шынығуы қажет. Жеке бастың гигиенасын сақтау, дене шынықтыру жаттығуларын үнемі, үзбей жасап тұру, тамақтануды дұрыс жолға қою, организмді шыңдау, белсенді дене жаттығуларымен айналысу маңызды.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру барысында балаларда, тіпті ересек адамдарда да спортқа деген қызығушылық пайда болады. Осы тұрғыда салауатты өмір салтын ұстану мен спорттың айырмашылығы неде деген сұрақ туады. Егер дене тәрбиесінің мәні адамның дене жаттығуларын жүйелі және сауатты айналысуын қажет етуінен көрінсе, спорттың мәні жарыстардағы спорттық нәтижелердің жүйелі түрде қол жеткізілетін жетістік-жеңістерінде.

Қазіргі таңда адамның мықты денсаулығын қалыптастыратын, оның бойына түрлі жағымды қасиеттерді игертетін спорт түрлері өте көп. Солардың ішінде күрес түрлері ерекше танымалдылыққа ие, әсіресе, жапон халқының ұлттық күресі әлемге кеңінен танылған.

Дзюдо – жекпе-жектің әлемдегі ең танымал түрі және айналысушылардың саны бойынша көш бастап тұрған спорттың бірі. Дүниежүзі бойынша 28 млн. астам татами үстіндегі «бұралаң жолды» игерумен адам айналысады екен. Әрине, ең көп дзюдошы осы күрестің отаны - Жапонияда тіркелген: онда дзюдогиді (дзюдомен айналысуға арналған киім) үстерінен тастамайтын 8 млн. жуық адамды кездестіруге болады. Ал, о баста, Кодокан храмындағы алғашқы дзюдо мектебін ашқанда осы күрестің негізін қалаушы Дзигоро Каноның небәрі тоғыз шәкірті болған екен. Содан бері жаһан бойынша дзюдошылардың саны үш миллионға ұлғайған! Бұл спорт әуесқойларының қатарында АҚШ Президенті Теодор Рузвельт, үндінің ұлы ақыны және ойшылы Рабиндранат Тагор және Ресей Президенті Владимир Путин де бар.

Дзюдо өз бастауын сонау XIX ғасырдан алады. Оның негізін 1882 жылы Жапониялық профессор Дзигоро Кано қалаған. Ол джиу-джитсудың бірнеше әдістерін үйрену арқылы өзінің күрес түрін ойлап тауып, Токиода Кодокан атты дзюдо мектебін ашқан. Ол мектеп күні бүгінге дейін халықаралық дзюдоның орталығы болып есептеледі. Жалпы «дзюдо» сөзі жапон тілінен аударғанда «жұмсақ жол» деген мағынаны береді. Дзигоро Кано дзюдоның әдістерін ойлап тапқан кезде оны барынша аз күш жұмсайтындай және жарақат алу мүмкіндігін барынша аз болатындай етіп өзгерткен. Әрбір жаттығу сайын ол шәкірттеріне дене жүктемесінен бөлек дзюдоны философиялық тұрғыда қабылдатуға тырысқан. Бұл күрес түрінің дамуы ең алғаш Токиода өткізілген жарыстан басталады, уақыт өте келе оның Олимпиада ойындарына қосылуы туралы ұсыныстар пайда болады. Сөйтіп 1964 жылғы Олимпиада ойындарының бағдарламасына тек ерлер арасында кіреді. Ал бұрымдылар арасындағы бәсеке тек 1992 жылғы Олимпиада ойындарынан басталған.

Дзюдоның техникасына тоқталатын болсақ ол: нагэ-ваза (лақтыру), катамэ-ваза (төрт тағандап күресу) оның ішінде осаекоми-ваза (ұстау әдісі), семей-ваза (қылғындыру) және кансетцу-ваза (ауырту) әдістерінен тұрады. Көп жаттықтырушылар бұл күрестің негізгі ерекшелігі дзюдошылардың ептілігі (гибкость) дейді және күрес барысындағы қозғалыстар,

мейлінше аз күш жұмсау арқылы қарсыласты өз ыркына көндіруді де атап өтеді. Дзюдо кішкене балалар үшін ең тиімді спорт түрлерінің бірі, себебі қауіпсіз және қызықты, дененің және ақыл-ойдың дамуына ықпалы зор.

Дзюдо дамыған спорт түрі болғандықтан оның өзге спорт түрлері секілді халықаралық ұйым басқарып отырады, ол- Халықараық Дзюдо Федерациясы. Оның басқа жекпе-жек спорт түрлерінен ерекшелігі бүкіл әлем бойынша ережесі, үйрету әдістері, спорттық шеберлік классификациясы бірдей. Оның ережесіне келетін болсақ арнайы татамиде ақ және көк дзюдоги киген екі дзюдошы 4 минут уақыт аралығында белдеседі. Қарсыласын арқасына лақтырған дзюдошы таза жеңіске яғни «иппон» ұпайына, бір қырына құлатса «вазари» ұпайына ие болады, екі «вазари» еншілеген адам белдесуді уақытынан бұрын ақтайды, ол «иппон» болып есептеледі. Ішке немесе жамбасқа құласа ұпай берілмейді. Белдесу ережесін бұзған, сылбыр күрескен адам «шидо» ескертуін алады, үш рет ескерту алған адам жеңіліс табады. Егер негізгі уақытта екі дзюдошы да ұпай еншілемесе, «golden score» қосымша уақыт беріледі.

Дзюдошылар мынадай салмақ дәрежелері бойынша белдеседі:

Әйелдер:-48;-52;-57;-63;-70;-78;-+78.

Ерлер:-60;-66;-73;-81;-90;-100;-+100.

Қазақстан дзюдо федерациясы 1973 жылы құрылған. Екі адам бір-біріне қарама-қарсы тұрып, күш қолданатын спорт түрлері Қазақстанда әлдеқашан танымал болып, өзінің ізбасарларын тез тапты.

70-ші жылдардың соңы, 80-ші жылдардың басы отандық дзюдоның жаңа даму кезеңі, бұл уақыт КСРО жазғы спартакиадаларының, Одақ және Еуропа біріншіліктерінің жеңімпаздары және жүлдегерлері - Али Хамхоев, Қайрат Мысықбаев, Сергей Аширов, Ахат Аширов, Серік Шакимов, Асланбек Омаров, Ирина Семенюк сияқты басқа да отандық спортшылармен байланысты.

1991 жылы Қазақстан Тәуелсіздік алған күннен бастап біздің еліміз халықаралық, құрлықаралық біріншіліктерге, әлем чемпионаттарына, Олимпиада және Азия ойындарына өзіміздің жеке құрамаларды шығаруға мүмкіндік алды. Отандық татами шеберлерінің алғашқы кездесулері көңілге қуаныш ұялататындай болды. 1993 жыл Макаода өткен Азия чмпионатында Қазақстан ұлттық құрамасы жалпы командалық есепте осы спорт түрінің негізін қалаушы жапондықтарға ғана есе жіберіп, екінші орынды иеленді. 1994 жылы Хиросимада (Жапония) өткен алғашқы Азия ойындарында Қазақстан командасы 5 медальға ие болды, оның ішінде 2 күміс (Иван Карезелиди және Серік Әлімжанов) және 3 қола бар (Серік Шакимов, Серік Адыгенов, Ибрагим Вешогуров). Келесі 1998 жылы Бангкокта (Таиланд) өткен Азия ойындарында ел спортшылары 6 медальді қанжығаларына байлады. Иван Баглаев пен Варвара Масыгина күмістен алқа такса, Нұрбол Сүлейменов, Вячеслав Бердута, Руслан Сейілханов және Серик Шакимов қолаға ие болды. 2002 жылы Бусанда (Оңтүстік Корея) өткен Азия ойындарында 4 марапатқа ие болды, Базарбек Донбай күміс алса, Асхат Жіткеев, Вячеслава Бердуд және Шолпан Қалиева өз жанкүйерлерін қола алып қуантты. 2006 жылы Дохада (Катар) өткен Азия ойындары ел дзюдошылары үшін жемісті болды, біздің саңлақтар 6 медальді иеленді, оның 2 күміс (Максим Раков, Алмаз Атаев) және 4 қола (Асхат Жіткеев екі мараптақа ие болды, 100 келіден жоғары және абсолютті салмақта, Елдос Ихсанғалиев, Саламат Утарбаев). 2010 жылы Гуанчжоуда (Қытай) өткен Азия ойындарында Қазақстан 4 медальді қоржынға салды, Ислама Бозбаев күміс, ал Максима Ракова, Гүлжан Исанова және Ғалия Өлментаева қоладан алқа тақты. 2001 жылы еліміздің татами шеберлері Қазақстан дзюдо тарихында алғаш рет жаңа деңгейге көтеріледі. Ересектер арасындағы әлем чемпионатында Асхат Шахаров пен Асхат Жіткеев қола жүлдегерлер атанады. 2004 жылы Алматы алғаш рет Азия біріншілігін өткізеді, бұл жарыста біздің спортшылар 3 алтынды жеңіп алады (Асхат Жіткеев, Мұратбек Қыпшақбаев, Базарбек Донбай). Қазақстан дзюдошылары Азия чемпионаттарында да сәтті өнер көрсетіп жүргенін айта кеткен жөн (ерлер, жастар және жасөспірімдер).

Қазақстан дзюдошыларына Олимпиададағы алғашқы ірі жеңіс 2008 жылы келді, Бейжіңде өткен Олимпиада ойындарында Асхат Жіткеев ақтық мәреде Монғолиядан келген қарсыласына есе жіберіп, Олимпиаданың күміс жүлдесін қанжығасына байлады. Осы күміс жүлде алғаннан соң үш мәрте Азия чемпионы және әлем біріншілігінің қола жүлдегері спорттық карьерасын мақтанышпен аяқтады.

2012 жылғы Олимпиада ойындарына 135 елдің дзюдошысы қатысты. Олимпиадаға жолдама алу тәртібі дзюдо спортында ең қиын жүйелердің бірі. Алайда осыған қарамастан 2012 жылы Лондон олимпиадасы қарсаңында ерлер құрамасы ойнатылған жеті лицензияның барлығын жеңіп алса, әйелдер құрамасы екі жолдамаға ие болды. Дегенмен ел дзюдошылары

бұл сайыста жүлдесіз қалды. 2013 жылы өткен әлем чемпионатында 66келіге дейін Азамат Мұқанов күміс еншіледі. 2014 жылы Азия ойындарының тұңғыш чемпионы Елдос Сметов болды және Линария Мингазова, Гүлжан Иссанова секілді бұрымды дзюдошыларымыз да жүлде еншілеген болатын.

Қазақстан дзюдосының елеулі жеңістерінің бірі 2015 жылы Астана қаласында өткен әлем чемпионатындағы 60 келіге дейінгі алтын (Елдос Сметов) мен күміс (Рустам Ибраев) медаль, одан кейін де дзюдошыларымыз талай байрақты бәсекелерді бағындарды. Ал 2016 жылғы Рио Олимпиадасынан алған күмістің орны ерекше болды. Елдостың алған күмісі ел еңсесін көтерді, ал әйелдер арасында тұңғыш Олимпиада медалін алып берген Отгонцегег Галбадрах болды(48келіге дейін). 2017-2018 жылдары да дзюдошыларымыз талай тұғыры биік додаларда туымызды биіктен көрсетіп, әнұранымызды асқақтата шырқатып жүр.

Дзюдоның басқа да жекпе - жек түрлерінен ерекшелігі, ұлттық федерация құрамаларының әр қайсысы халықаралық дзюдо федерациясының бастауымен жыл бойы өткізілетін Халықаралық дзюдо федерациясының турнирлеріне қатысуға мүмкіндік алады (Халықаралық дзюдо федерациясының мүшелері тек ФИФА-ға жол береді). Дәстүрлі әлем және құрлықтық біріншілік чемпионаттарымен қатар, «Әлем шеберлері», «Үлкен Дулыға», Гран-при мен Әлем кубогі додалары өтіп тұрады.

Қазақстанда жыл сайын дзюдоға деген қызығушылық артуда. Ересектер жастар және жасөспірімдер арасында ел біріншіліктері өтіп тұрады, оған Қазақстанның түкпір-түкпірінен 10 мыңнан астам спортшы қатысып, дзюдоға қызығушылық танытқандардың саны мен сапасының көтерілгенін көрсетеді.

Қорыта айтқанда, спорттың және дене тәрбиелеудің салауатты өмір салтын қалыптастырудағы рөлі зор. Сондықтан баланы жас кезінен бастап дене қимылдарын жасатып, спорттық жеңіл жаттығуларды өз тәжірибесіне енгізуге баулу және түрлі спорт түрлерінің үйірмелеріне қатыстыру жеткіншектердің дені сау, мықты болып өсуіне мүмкіндік жасайды.

#### **Әдебиеттер:**

1. [http://fdk.kz/page/view/istoriya\\_dzudo](http://fdk.kz/page/view/istoriya_dzudo)
2. <http://confederation.kz/confederation/infocenter/fact/dzudo-turali-kizikti-derekker>
3. Қазақ спорты. 2012ж. №6(101)
4. Қазақстан Республикасының 2020 жылға дейінгі Стратегиялық даму жоспары туралы, Қазақстан 2008-2016 жылдарға арналған «Салауатты өмір салты» бағдарламасы.
5. Оқушыларға салауатты өмір салтын қалыптастыру бағдарламасы.-Қазақстан мұғалімі,14 қазан,2006
6. Жалғасбек Т. «Спорт –салауатты өмір салтының кепілі» Спорт, 2001.
7. Ботабаев К., Бекенов Т., Мырзабеков М. «Ден қойғанға – ем» Республикалық әдеби-көркем әлеуметтік журнал, «Жалын» №9,2007жыл 2-8бет
8. «Отбасы және денсаулық» журналы.

ӨОЖ: 796.613

**Базартаев Т.А., Телагисов Т.К.**

*М.Өтемісов атындағы БҚМУ*

### **САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ – ДЕНСАУЛЫҚ КЕПІЛІ**

Қазақстан Республикасындағы білім беруді дамытудың Мемлекеттік бағдарламасында айқындалған міндеттерді жүзеге асыру, сапалы білім беру арқылы жоғары білікті оқушы тұлғасын қалыптастыру, оның ішінде қоғамның жедел дамуына орай іскер тұлғаны дайындап, білім мен ғылымды интеграциялау арқылы білім берудің сапасын арттыру және жаңа оқыту технологияларын іске тиімді қолдану мәселесіне қол жеткізу, еліміздегі білім беру жүйесін дүниежүзілік озық тәжірибеге сай реформалауды пәрменді жүргізуді талап етіп отыр. Елбасы



Н.Ә.Назарбаев әрбір жылғы халқына арнаған жолдауында: «жедел дамып келе жатқан ортада өмір сүруге қабілетті; ұлттық тілді, тарихты жетік меңгерген; отандық мәдениетті бойында қалыптастырған; шығармашылығы дамыған жеке тұлғаны қалыптастыру» деп атап өткен болатын. Бүгінде білім – қоғамның әлеуметтік-экономикалық, интеллектуалдық және рухани дамуының стратегиялық бағдары ғана емес, сонымен қатар біздің қоғамымыздың қауіпсіздігінің кепілі. [1]

Оқытудағы жаңа технология аса қажетті педагогикалық мәселелердің шешімдерін табуға, ой еңбегін арттыруға, оқу процесін тиімді басқаруды қамтамасыз етеді. Жаңа технологияларды оқыту үрдісінде қолданудың негізгі ерекшелігі ол оқытушылар мен оқушыларға өз бетімен және бірлесіп шығармашылық жұмыс жасауға көп мүмкіндік береді және оны педагогикалық мақсатта пайдалану оқушылардың зердесіне, сезіміне, көзқарасына әсер ете отырып оның интеллектуалдық мүмкіншіліктерін арттыруға көмектеседі.

Мұндай маңызды әдістеме ғылыми және оқу пәні ретінде жетекші рөл атқаратын, дене тәрбиесі саласындағы кәсіптік бағытта болашақ мұғалімдерді дайындауды жүзеге асыратын жоғары оқу орындарындағы оқыту жүйесіне тікелей байланысты. Қазіргі кезеңде жалпы орта мектептердегі оқу бағдарламаларын құрастырудың бағыт-бағдары өзгерді. Алайда, бұлардың бәрінде де мектеп оқушыларын қайда оқитындығы ескерілмейді, олардың меңгеруі тиіс негізгі дағдылар мен қабілеттер, оқу нормасын тапсыруға арналған шарттар көрсетілген.

Денені шынықтыру жаттығуларының орындалуы қозғалыс дайындығының деңгейі туралы мәлімет береді. Дегенмен, бұл бағдарламалар базалық, үлгілік сипатқа ие, сондықтан оларды әрбір педагог жергілікті жағдай мен салт-дәстүрлерге орай өзгертулер мен толықтырулар енгізіп, өзгерте алады. Дене тәрбиесі мәселелерін шығармашылық тұрғыда шешуге, өзгермелі өмір жағдайында инновациялық процестер мен жаңашыл бағыттарды дер кезінде меңгере отырып, тәжірибеге сын көзбен қарап, дене тәрбиесі міндеттерін жүзеге асыруға белсенді, салауаттылық пен дене мәдениетін меңгерген маман даярлаудың маңыздылығы артуда. [2]

Дене тәрбиесін, жаңа технология мен озат тәжірибені ұлттық және жалпыадамзаттық құндылық қағидаларымен сабақтастыра зерттеу – бүгінгі күн талабынан туындап отырған педагогика ғылымының міндеттерінің бірі. Дене тәрбиесінің мәнін бүгінгі жаңа заман талабына сәйкес қарастыру – бұл адамды өзі өмір сүрген ортаның жемісі ғана емес, сол ортадағы дене мәдениеті, адамгершілік қарым-қатынасы әрекетімен көрінетін субъект деп танылуымен айқындалады. Қоғамның елеулі өзгерістерге түсуі, адамның мақсат-мұраттарына, тұрмыс-тіршілігі мен мінез-құлқына, сондай-ақ өзінің жеке басына да субъект ретінде өзгеріс енгізуде. Оның үстіне қоғамдағы салауаттылық, дене мәдениеті мен рухани құндылықтардың табиғаты, мәні, шығу тегі және атқаратын қызметтері туралы жан-жақты зерттеу, оқушылардың дене тәрбиесін салауаттылық дене мәдениеті мәселесімен байланыста қарастыру қажеттігі біздің тақырыбымыздың өзектілігін айқындай түседі.

Елімізде бәсекеге қабілетті білім – білім беру саласының ең басты міндеті болып отыр. Дамудың алдыңғы қатарындағы елдердің білім дәрежесімен теңесу – еліміздің біліми саясатының негізгі көздегені. Дамыған елу елдің қатарына енудің алғышарттарының бірі де осы сапалы да бәсекеге қабілетті білім. Сондықтан да еліміздегі мектептердегі білім берудің басты ұстанымдары мен міндеттері, әрекеттері, жолдары осы мақсатқа орай ұйымдастырылады. Дене тәрбиесін, жаңа технология мен озат тәжірибені ұлттық және жалпыадамзаттық құндылық қағидаларымен сабақтастыра зерттеу – бүгінгі күн талабынан туындап отырған педагогика ғылымының міндеттерінің бірі. Дене тәрбиесінің мәнін бүгінгі жаңа заман талабына сәйкес қарастыру – бұл адамды өзі өмір сүрген ортаның жемісі ғана емес, сол ортадағы дене мәдениеті, адамгершілік қарым-қатынасы әрекетімен көрінетін субъект деп танылуымен айқындалады. Қоғамның елеулі өзгерістерге түсуі, адамның мақсат-мұраттарына, тұрмыс-тіршілігі мен мінез-құлқына, сондай-ақ өзінің жеке басына да субъект ретінде өзгеріс енгізуде. Оның үстіне қоғамдағы салауаттылық, дене мәдениеті мен рухани құндылықтардың табиғаты, мәні, шығу тегі және атқаратын қызметтері туралы жан-жақты зерттеу, оқушылардың дене тәрбиесін салауаттылық дене мәдениеті қарастыру болып табылады.

Елімізде бәсекеге қабілетті білім – білім беру саласының ең басты міндеті болып отыр. Дамудың алдыңғы қатарындағы елдердің білім дәрежесімен теңесу – еліміздің біліми саясатының негізгі көздегені. Дамыған елу елдің қатарына енудің алғышарттарының бірі де осы сапалы да бәсекеге қабілетті білім. Сондықтан да еліміздегі мектептердегі білім берудің басты ұстанымдары мен міндеттері, әрекеттері, жолдары осы мақсатқа орай ұйымдастырылады.

Максатқа жетудің түрлі жолдары бар. Солардың бірі де бірегейі оқытудың жаңа технологияларын пайдалану.

Қазақстан Республикасының «Білім туралы» Заңының (Астана, 2000 жыл) 18-бабының 8-тармағында: «Оқытудың жаңа технологияларын сынақтан өткізу, білім берудің жаңа мазмұнын енгізу үшін білім беру ұйымдарында эксперимент тәртібімен іске асырылатын білім беру бағдарламалары әзірлену мүмкіндігі», — атап көрсетілген. Осыған орай қазір еліміздегі көптеген мектептерде білім берудің жаңа жүйесі енгізіліп, әлемдік білім беру кеңістігіне бет алууда. Білімі мен ғылымы өз дәрежесінде дамыған елдер көш бастап, қашан да елдік дамудың кез келген саласында озық тұрары сөзсіз. Бізде осы көштен қалмаудың қамын жасап бағудамыз. Жалпы орта мектептердегі «Дене тәрбиесі» пәнінің мақсаты әлі күнге дейін толықтыруды қажет етеді, осыған орай оның ғылыми негізделген бағыт-бағдарын жасау қажеттілігі туындайды. Осы бағыттағы ізденістердің тиімдісі дене тәрбиесі сабағында дәстүрлі емес оқыту құралдарын қолдануды зерттеу болып табылады. [3]

Бүгінде білім - қоғамның әлеуметтік-экономикалық, интеллектуалдық және рухани дамуының стратегиялық бағдары болып отыр. Сонымен қатар біздің қоғамымыздың қауіпсіздігінің кепілі. Сондықтан да оқытудағы жаңа технология аса қажетті педагогикалық мәселелердің шешімдерін табуға, ой еңбегін арттыруға, оқу процесін тиімді басқаруды қамтамасыз етеді. Жаңа технологияларды оқыту үрдісінде қолданудың негізгі ерекшелігі ол оқытушылар мен оқушыларға өз бетімен және бірлесіп шығармашылық жұмыс жасауға көп мүмкіндік береді және оны педагогикалық мақсатта пайдалану оқушылардың зердесіне, сезіміне, көзқарасына әсер ете отырып оның интеллектуалдық мүмкіншіліктерін арттыруға көмектеседі.

Дене тәрбиесінің әлеуметтік жүйе және қоғамдық құбылыс есебінде дене тәрбиесі жүйесін, оның қалыптасуы мен дамуының негізгі заңдылықтарын, оның қызметі мен құрылымын танып, білудің қажеттілігі білім мен тәрбие талаптарына сәйкес өсіп келе жатқан ұрпақтың дене тәрбиесін қамтамасыз ету үшін керек. Дене тәрбиесі тек мектептегі дене шынықтыру сабағы ғана емес, ол сабақтан тыс, мектептен де тыс денсаулыққа байланысты шаралар жүйесі екенін ескерсек, қазіргі кезеңдегі білім беру орындарындағы дене тәрбиесінің жүйесі жастардың денсаулықтарын нығайтумен қоса, тұлға бойындағы биологиялық-психологиялық қажеттіліктердің жан-жақты жетілуіне, өмірге белсенді ұстаным мен ізгілікті қатынастарын дамытуды меңзейді.

Дене тәрбиесінің мәнін бүгінгі жаңа заман талабына сәйкес қарастыру – бұл адамды өзі өмір сүрген ортаның жемісі ғана емес, сол ортадағы дене мәдениеті, адамгершілік қарым-қатынасы әрекетімен көрінетін субъект деп танылуымен айқындалады. Қоғамның елеулі өзгерістерге түсуі, адамның мақсат-мұраттарына, тұрмыс-тіршілігі мен мінез-құлқына, сондай-ақ өзінің жеке басына да субъект ретінде өзгеріс енгізуде. Оның үстіне қоғамдағы салауаттылық, дене мәдениеті мен рухани құндылықтардың табиғаты, мәні, шығу тегі және атқаратын қызметтері туралы жан-жақты зерттеу, оқушылардың дене тәрбиесін салауаттылық дене мәдениеті мәселесімен байланыста қарастыру қажеттігі біздің тақырыбымыздың өзектілігін айқындай түседі. Елімізде бәсекеге қабілетті білім – білім беру саласының ең басты міндеті болып отыр. Дамудың алдыңғы қатарындағы елдердің білім дәрежесімен теңесу – еліміздің біліми саясатының негізгі көздегені. Дамыған елу елдің қатарына енудің алғышарттарының бірі де осы сапалы да бәсекеге қабілетті білім. Сондықтан да еліміздегі мектептердегі білім берудің басты ұстанымдары мен міндеттері, әрекеттері, жолдары осы мақсатқа орай ұйымдастырылады. Максатқа жетудің түрлі жолдары бар. Солардың бірі де бірегейі оқытудың жаңа технологияларын пайдалану. Дене тәрбиесі сабағында жаңа инновациялық технологиялардың тиімділігі жоғары. Білім – қоғамды тұрақтандыратын, рухани мұраны сақтайтын, ұрпақты ұрпаққа сабақтастыратын құрал. Қолда бар мүмкіндікті пайдаланып оқытудың жаңа әдіс-тәсілдерін тиімді қолдану, жаңа технологияны әркімнің өз сабағында пайдалану арқылы оқушы жастарды халықтың дәстүр үрдісінде адамгершілікке, салауатты өмір сүруге баулу, дені сау ұрпақ тәрбиелеу дене тәрбиесі пәні мұғалімдерінің басты міндеті. Олай болса, оқыту мен тәрбиелеудің ой елегінен өтетін әдіс-тәсілдерін, жаңашыл педагогтардың тапқан әдістемелерін біліп қана қою жеткіліксіз, оны әркім өз мүмкіндігінше күнделікті сабақта пайдалану қажет.

Дене шынықтыру пәнінің басқа пәндерге қарағанда көптеген ерекшеліктері бар. Мұнда негізінен оқушының қабілеті, бейімділігі баса назарда болуы керек. Дегенмен де оқушыларды бейімдеу, қабілетін дамыту, спортқа деген қызығушылығын арттыру жақсы ұйымдастырылған

сабаққа байланысты. Сондықтан оқушылардың пәнге қызығушылықтарын арттыру, сабақта тақырыпқа байланысты спорт түрлерінің шығу тарихын, спорт түрлері дамыған елдерді, спорттың әр саласындағы белгілі спортшылар өмірін алуға болады. Сол себептен мұғалім сабақты тартымды етіп теория мен практиканы ұштастыруында жаңа инновациялық технологиялардың тиімділігі баса назарда болуы қажет. Бұл мұғалім мен оқушы арасындағы қарым-қатынас, сабақты жақсы оқитын, спортқа бейім оқушылармен белсенді жұмыс істеп қана қоймай, барлық баланың дамуы үшін қолайлы жақсы ойлар туғызып, қабілеті жеткен жерге дейін еңбек етуін ойластыру тиіс. Барлық оқушылар өз қабілетін ең төменгі жеңіл тапсырмаларды орындаудан бастайды, оларды міндетті түрде толық орындап болғаннан кейін ғана, келесі күрделі деңгейдегі жаттығуларды орындауға көшіп отырады. Бұл оқушылар арасындағы бәсекелестікті және әр оқушының өз қабілетіне, қызметіне сәйкес жоғары деңгейге көтерілуіне толық жағдай жасалады. [4]

#### **Әдебиеттер:**

1. «Қазақстан мектебі» Республикалық ғылыми-әдістемелік журнал. 2010 ж. – №6. – 8 б.
2. Нығметжанова Қ.М. Нұрғазиева Н.М «Білім берудегі жаңа технологиялар» 2015ж. 22 б.
3. Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә.Назарбаевтың Қазақстан халқына Жолдауы «Қазақстанның әлемдегі бәсекеге барынша қабілетті 50 елдің қатарына кіру стратегиясы». –Астана, 2006. Наурыз.
4. Т.Ш.Қуанышов "Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі" Алматы 2002 ж.

ӘОЖ 796.034.2.

**Қашқынбай Қ.Т., Тюрина Т.И.**

*М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті*

### **БҰҚАРАЛЫҚ СПОРТ – ҰЛТ ДЕНСАУЛЫҒЫНЫҢ КЕПІЛІ**

Кез келген елдің болашағы – оның басты құндылығы - халқының денсаулығына байланысты. Біздің болашақтағы бағытымыз – салауатты өмір салты. Салауаттылық ұғымына келер болсақ педагогика саласындағы бірқатар зерттеуші ғалымдардың пікірін негізге ала отырып қорытынды жасасақ А.С. Иманғалиевтің пікірінше «салауатты өмір салты» адам организмінің резервтік мүмкіншіліктерін жетілдіретін күнделікті тіршілігінің типтік формалары мен тәсілдері, әлеуметтік және кәсіби қызметтерін саяси, экономикалық, әлеуметтік-психологиялық жағдайлардан тәуелсіз орындауды қамтамасыз ету.

Ж.З. Торыбаеваның пікірінше мектеп оқушысының салауатты өмір салты, жан жақты дамуы әлеуметтік тәжірибені меңгеру іс-әрекеттіліктерімен сипатталады. Салауатты өмір салты – еңбек ету және демалыс режимдері, тамақтану жүйесі, даму мен шынығу жаттығулары, өз-өзіне және өзгелерге қарым-қатынастық, тұрмыстық, өмірлік мақсаттылықтар. Яғни салауатты өмір салты өте күрделі және жан-жақты ұғым. Оған тек қана медициналық, биологиялық және психологиялық компоненттер ғана кіріп қоймай сонымен қатар әлеуметтік, экономикалық, экологиялық құрылымдар да кіреді.

Халқымыздың болашағы мен бірлігі, жарқын келешегі көп ретте денсаулық мәдениетінің қаншалықты дәрежеде қалыптасуына байланысты. Денсаулық – ел дамуының басты арқауы, тән, рухани және әлеуметтік игіліктің жиынтығы. Денені үнемі шырықтыру, шынықтыру, сананың сапа деңгейін көтеру, интеллект өрісін биіктету, рухыңды шыңдау - бәрі де денсаулыққа қызмет етеді. Қазіргі уақыттағы әлеуметтік - экономикалық жағдай, тіршілік деңгейінің құлдырауы және экологиялық қолайсыздық Қазақстан Республикасының бүкіл халқының, әсіресе, өскелең ұрпақтың денсаулығына кері әсерін тигізуде.

Ел Президентінің “Қазақстан - 2030” жолдамасындағы ұзақ мерзімді басымдықтың бірі – “Қазақстан азаматтарының денсаулығы, білімі мен әл ауқаты” тармағында, “... азаматтарымыздың өз өмірінің аяғына дейін сай болуы және оларды қоршаған табиғи ортаның таза болуы үшін” азаматтарымызды салауатты өмір салтына әзірлеу қажеттігі көрсетілген. Бүгінгі таңда өз тәуелсіздігін алған егеменді еліміз осы бағытта Қазақстан мектептеріне жан-жақты дамыған, денсаулығы мықты, салауатты өмір салтын мұрат тұтқан дара тұлғаларды тәрбиелеу басты талап етіп қойылған.

Қазақстан азаматтарының денсаулығын нығайту, салауатты өмір салтын ынталандыру туралы елбасының жолдауын, егемендіктің кілтін ұстар жастардың болашағына апаратын, алтын сүрлеу десе болады. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы сарапшыларының дерегі бойынша халық денсаулығының 49-50 % өмір салтына, яғни адамның өз денсаулығына қалай қарайтынына тәуелді, 17-20 % қоршаған орта ерекшеліктеріне байланысты. Сонымен қатар денсаулық қатерінің негізгі факторларына мыналар да енеді: қозғалыс күшінің кему салдарынан қимылдың кемуі (гиподинамия) дене массасының артуы, жүйесіз тамақтану, қоршаған орта нысандарының барлығының көптеген уытты заттармен ластануы, өндірісте және тұрмыста күйзеліс туғызатын жағдайлар, зиянды әдеттердің – шылым шегу, алкоголь пайдалану, нашақорлық көп таралуы.

Республикамызда жақсы дамып келе жатқан салалардың бірі - спорт саласы. Дүбірлі додалар мен байрақты бәсекелерден жүлделі орын алып жүрген спортшыларымыздың жеңісі осыған дәлел болса керек. Бұл ретте спорт саласының жаңаша серпіліс алып дамуына билік тарапынан игі бастамалар көтеріліп, тамаша жағдай жасалуда.

Дене шынықтыру және спортты дамытудың 2007-2011 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы аясында келесі мәселелерді шешу қарастырылады:

- халықаралық талаптарға жауап беретін спорт кешендерін салу;
- білікті мамандармен қамтамасыз ету;
- спорт ғылымын дамыту;
- денешынықтыру және спорт құралдары арқылы халықтың салауатты өмір салтын қалыптастыру;
- халықаралық деңгейдегі спортшыларды даярлау жүйесін жетілдіру;
- Қазақстан Республикасының оқу орындарында көптеген спорт шараларын ұйымдастыру арқылы жастар арасында спортқа қызығушылықтарын тудыру.

Занды жетілдіру үшін мемлекеттік органдарда «Дене шынықтыру және спорт» ҚР заңына өзгертулер мен толықтырулар енгізу туралы» ҚР Заңының жобасы жасалды.

Республиканың әрбір аудан орталығында және қалаларда типтік дене шынықтыру-сауықтыру кешендерінің, сонымен қатар елдегі әртүрлі аймақтарында халықаралық стандарттарға жауап беретін және елдің құрама командасының сұранысын қанағаттандыратын заманауи спорт ғимараттарының құрылысын қамтамасыз ету мақсаты тұр. Сонымен қатар, елімізде тек заманауи спорт түрлеріне ғана көңіл бөлмей, ұлттық спорт түрлерін дамыту мәселесіне айрықша назар аударылатын болды.

Қазіргі таңда елімізде ұлттық спорттың алар орны ерекше. Бір кездері кенжелеп қалған ұлттық ойындарымыздың әлемдік ареналарда ойналып жүргені көңіл қуантады.

Республикамыздың әрбір өңірлерінде ұлттық спортқа көңіл бөлініп, әртүрлі деңгейдегі шаралардың көптеп ұйымдастырылуы төл спортымыздың толағай табыстарды бағындыра бастағанын аңғартқандай.

“Ұлттық спортты Ата Заң да ұлықтайды” дегендей, еліміз егемендік алғаннан бері Елбасы Н.Ә.Назарбаев ұлттық спортты да қарқынды дамытуға ерекше көңіл бөлуде. Қазақстан Республикасында ұлттық спорт түрлерін дамыту мәселесі «Дене шынықтыру және спорт туралы» Қазақстан Республикасының 1999 жылғы 2 желтоқсанындағы №490 Заңында көрініс тапқан. Осы Заңның 2-бабы «Дене шынықтыру және спорт саласындағы мемлекеттік саясаттың принциптері» деп аталып, соның 10-тармағында «ұлттық спорт түрлері мен халық ойындарын

дамыту» барысы айқын белгіленген. Бұл Заң дене шынықтыру мен спорт саласындағы қоғамдық қатынастарды реттейді, көпшілік дене шынықтыруды, әуесқой және кәсіпқой спортты дамыту мен қызметін қамтамасыз етудің құқықтық, ұйымдастырушылық, экономикалық және әлеуметтік негіздерін айқындап берді. Еліміздің басты құжаты ұлттық спорт ұлтымызды биік белестерге көтерері анық.

Қазіргі уақытта қазақ халқының ұлттық спорттық ойындарын дамыту мақсатында жасалып жатқан жұмыстар ұшан-теңіз. Тіпті ұлттық спортқа жаны ашитын аптал азаматтардың көптеп шығуы қазақ спортының дамуына тың серпін бергендей. Дәл осылай ел арасында кең етек жайып келе жатқан спорттың бір түрі – Көкпар.

Кешегі ата-бабаларымыз келешек ұрпаққа мирас етіп қалдырған бұл спорт түрі барша қазақстандықтардың сүйіп тамашалайтын спорты десе де болады. Аталмыш спорт түрі өзге елдерге қарағанда Қазақстан Республикасында жақсы дамыған. Бұған көкпар ойыны бойынша 2001 жылы құрылған халықаралық «Көк бөрі» федерациясы дәлел бола алады. Құрамына Қырғызстан, Өзбекстан, Тәжікстан, Ауғанстан, Ресей, Қытай, Монғолия, Түркия және Қазақстан мемлекеттері мүшелік ететін федерация көкпар ойынының әлемдік деңгейде дамуына көп септігін тигізіп отыр. «Көк бөрі» халықаралық федерациясының қолдауымен Ататүрік Кубогы, Еуразия Кубогы, Орта Азия және Қазақстан чемпионаты, Қырғызстан Республикасы Президентінің Кубогы өткізілетінін есепке алсақ, көкпардың әлі талай биіктерді бағындыратыны күмән тудырмайды. Жоғарыда аталған елдердің арасында қазақ елінің шоқтығы биік екені даусыз.

Азаматтарымыздың спортпен шұғылдануы - халық денсаулығын қорғауы, өскелең ұрпақтың сау генофонды, халықтың демократиялық өсуіне әсер ететін, ел экономикасын көтеру мен қорғаудағы басыңқы мақсат болып табылады.

Елімізде күннен күнге спорт және дене шынықтыру салаларының қарқынды дамуы байқалады. Жоғарыда айтып кеткендей, мемлекетімізде спорттың өркендеуі тек спорт инфрақұрылымын дамытуымен шектелмей, сонымен қатар, халықаралық дәрежедегі шаралар өткізуде. Осыған басты дәлел - 2011 жылы Алматы қаласында 7-ші қысқы Азия ойындарының өткізілуі туралы шешім. Азия - 2011 өткізу Қазақстанның тек имиджіне әсер ететін емес, елдегі қысқы спорт түрлерінің инфрақұрылымын құруға әсер етуші саяси шешім болып табылады. Азия ойындарын жоғары дәрежеде өткізу - елімізге үлкен абырой. Бұл өз кезегінде Республикамыздың дүниежүзілік саяси аренада беделін биік дәрежеге көтереді. Демек, Елбасының тарапынан денешынықтыру мен спорт саласына жете мән беріліп, қамқорлық та жасалып жатыр. Демек, тұтас қоғамның белсенді іс-қимылы қажет. Жоғарыда келтірілген түрлі жобаларды ескеріп, оларды жүзеге асыру барысында мемлекеттің ең бағалы капиталы -дені сау азаматтар екенін ұмытпауымыз жөн. Өркениет жолындағы елдің ертеңі – халқының саулығына байланысты. Дені сау халық – бай халық, халқының дені сау болып тұрса, мемлекеттің де мықты болып тұрары сөзсіз. Жаны сұлу, тәні сау ұрпақ, саған аманат еткен тәуелсіз мемлекетіміздің алтын кілтін жоғалтпай, көк туын көкке қарай биік көтер! Осы мақсатқа жету үшін Қазақстанның әр азаматы дене шынықтыру мен спорт өнеріне көп көңіл бөлуі жөн. Өйткені, жаңа ғасыр азаматы – дені сау, рухани бай адам! Осы аманатты Қазақстанның әрбір азаматы жадында берік ұстаса ел еңсесі биікте болары сөзсіз деп сенемін.

#### **Әдебиеттер:**

1. Казахстанская правда газеті. №218 (28344).
2. Егемен Қазақстан №195 (17525)
3. Тшанов А.Қ. Дене шынықтыру мамандарының педагогикалық мәдениеті // Қоғамдық ғылымдар. – 2010. - № 3.– Б. 107-109.
4. Тшанов А.Қ., Лесбекова Р.Б. Дене тәрбиесі мен спорттық шынығудың гуманитарлық бағдарлы қағидасы // Педагогика ғылымдары. – 2010. - № 3.– Б. 48-50.

**Жаксылыков Е.Х.**

*М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті*

## **ОҚУШЫЛАРДЫҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ**

«Дені сау адам-табиғаттың ең қымбат жемісі» деп тегін айтылмаса керек. Бірінші байлық- денсаулық дейміз. Бірақ осы сөздің салмағын шынайы сезініп, түсінбейтін секілдіміз.

Бүгінгі таңда өз тәуелсіздігін алған егеменді еліміз осы бағытта Қазақстан мектептеріне жан- жақты дамыған, денсаулығы мықты, салауатты өмір салтын мұрат еткен дара тұлғаларды тәрбиелеуді басты талап етіп қойған. Қазіргі кезде салауатты өмір салтын сақтау туралы көп айтылуда. Тіпті Елбасымыздың Жолдауында да салауаттылықты мемлекеттік деңгейде қолға алу керектігі көрсетілген. Бұл жолдау келешек егемендіктің кілтін ұстар жастардың болашағына апаратын алтын сұрлеу десе болады. Десе де осы салауатты өмір салты дегенді әркім әрқалай түсінеді. Салауатты өмір салты дегеніміз – денсаулықты нығайту мен сақтау, ағзаның дұрыс дамуын қамтамасыз ететін гигиеналық ережелерді орындау. Ол үшін денсаулыққа жағымсыз әрекеттерден (нашақорлық, шылым шегу, ішімдік ішу, улы заттарға әуес болу) аулақ болу. Салауатты өмір салтын сақтау сонысымен бағалы.

Көне замандардағы ғұламалардың бірі Аристотель: «Жанды дене қозғалмаса өледі» - деген екен. Міне, сол тұжырымдама біз үшін салауатты өмір сүрудің негізгі ілімі болуға тиіс. Салауатты өмір салтын ұстануда спорттың рөлі зор. Денсаулыққа тек дене шынықтыру арқылы қол жеткізілуге болады. Дене қозғалысы адам ағзасын дамытып, жұмыс істеу қабілетін арттырады, ауруды алыстатып, өмірді ұзартады. Денсаулық – адамға табиғаттың берген ең ұлы құндылығы. Адам денсаулығын қалыптастыру және нығайту – медицинаның ғана емес, сонымен бірге барлық оқыту мен тәрбиелеу, білім беру жүйелерінің негізгі мақсаты мен міндеті. Себебі, шәкірт денсаулығының жағдайы оның оқу үлгеріміне, мінез-құлқына, қарым – қатынастарына тікелей әсер етеді. Осы орайда мектептегі алғашқы сабақтың 4-5 минуты гимнастика жаттығуынан басталса, ерте тұрып таза ауада жүгіріп және арнайы жаттығулар жасалса. Түрлі спорттық ойындар мен секцияларға қатысудың да артықтығы болмас еді. Сөйтіп, жан дүниемізді байытып шынықтырар едік.

Балалардың денсаулығы – қоғамның экономикалық, әлеуметтік және саналы жетістіктерін сипаттайтын маңызды көрсеткіштердің қатарына жатады. Қазақстандағы мектеп оқушыларының денсаулық деңгейлері қоғамның, әсіресе дәрігерлер және мұғалімдер арасында дабыл қағуда. Ақпарат құралдарының материалдары және статистикалық деректердің көрсетуінше XX ғ. аяғында, XXI ғ. басында мектеп оқушыларының денсаулықтары күрт төмендеген. Балалардың денсаулық деңгейлерінің көрінісі көпшілік жағдайда мектептердің жауапкершілігінде деп көрсетіледі.

Демек, мектепте оқушылардың денсаулығы ерекше өзекті мәселе. Статистикалық деректер бойынша жалпы мектепті бітірушілердің 68% дені сау, әрбір екінші жеткіншек морфофункционалдық патология, 42%-созылмалы сырқат деп танылуда. Жас балалардың маскүнемділік деңгейлері де жиі байқалып келеді.

Мектеп оқушыларының денсаулықтарына теріс әсер ететін факторларының қатарына мектеп оқушыларының оқу сабақтарымен артықша жүктелулерін, педагог пен оқушылардың арасындағы авторитарлық қарым-қатынастықты, оқыту мен тәрбиелеудегі баланың тұлғалық және жас ерекшеліктерін қажетті деңгейде есепке алынбаушылықтарын, гиподинамия және т.б. атап көрсетуге болады. Мектептердегі оқу-тәрбие жұмысын қазіргі заманның талаптарына сәйкес жүргізу, оқушының денсаулығын сақтау мен нығайту мәселелерін тиімді шешу медициналық қызметкерлер мен мұғалімдердің бірлескен нәтижелі еңбектеріне байланысты. Педагогика ғылымында осы туындаған мәселені шешудегі тиімді жолдары мен құралдарын негіздеу қажеттілігі туындайды. Оқу-тәрбие жұмыстарының ұзақтығы, ауырлығы оқушылардың жұмыс қабілетіне, жыл маусымдарының организмге әсеріне байланысты жоспарланады. Оқу бағдарламасы балалардың жасына қарай жылдан жылға күрделеніп отырады. Оқу жоспары балалардың жыл бойындағы еңбек қабілетін де ескереді. Қыркүйек айында және сәуір мен мамыр айларында еңбек қабілеті төмендейді. Мектептегі сабақ кестесі.

Сабақ кестелеріне қойылатын талаптар оқушылардың апталық, айлық, тоқсандық және оқу жылындағы еңбек қабілетіне сай жасалады. Ол аптаның дүйсенбі – сәрсенбі күндері жоғары болады. Бейсенбі күнінің аяғында шаршау белгілері пайда бола бастайды. Жұма, сенбі күндері апталық шаршау белгілері айқындала түседі, жұмыс қабілеті төмендейді. Осыған байланысты оқушы жексенбі күні жақсы демалу үшін аптаның аяғында қиын тапсырма берілмейді. Демалыстан соң, дүйсенбі күні оқушының сабаққа зейіні төмен болады. Осыны ескеріп мектептегі оқу бөлімінің меңгерушісі бұл күні сабақ кестесінде қиын пәндердің санын азайтып, сейсенбі – бейсенбі күндері оларды көбірек қояды. Жұма – сенбі күндері сабақ санын және қиын пәндердің мөлшерін азайтқан жөн. Бұл күндері жеңіл пәндерді көбірек қояды.

Балалардың күн кестесіне тазалық сақтау, ас қабылдау, таза ауада дем алып, ауа жұту, дене шынықтыру, ұйықтау, мектепте және үйде сабақ оқу, еңбек ету (үй шаруасына көмектесу, мектеп ауласында, ауыл шаруашылығында еңбек ету), қосымша сабақтар мен үйірмелерге қатысу сияқты оқушының күнделікті өмірі жатады.

Күн кестесінің әрбір бөліктері баланың жасына, еңбек қабілетіне, денсаулығына, мінез ерекшеліктеріне қарай қалыптасқан жағдайда оқушының дұрыс өсіп, дамуына, ер жетуіне, денесінің шынығуына, ой өрісінің дұрыс қалыптасып, дамуына тиімді болады. Оқушының үй кестесі мектептің жұмыс кестесіне бейімделіп жасалады. Үйдегі күн кестесі дұрыс ойластырылған болмаса, ол оқушының мектептегі еңбегіне кері әсер етуі мүмкін. Әрбір ата-ана өз баласының күн кестесін жақсы біліп, оның мезгілімен және дұрыс орындалуына жағдай тудырып және қадағалап отыруы керек. Күн кестесі дұрыс болмаса, баланың шаршауы, қалжырауы үдеп, денсаулығы төмендейді, сабақ үлгерімі нашарлайды. Оқушының сабаққа дайындалатын жұмыс орны таза, бөлмесінің ауасы желдетілген, отыратын орындығы ыңғайлы, барлық жағынан гигиеналық талапқа сай болу керек.

Денсаулық мәдениеттілігінің төменділігі, денсаулыққа қарамаушылық себептері, оқушылардың арасында 40% салауатты өмір салтының теориясын білмейтіндігінен деп саналады. Демек, қазіргі кезде оқушылардың салауатты өмір салтын тәрбиелеу қажеттілігі, оны арнайы әдіс-тәсілдерді қолдана отырып қалыптастыру қажеттілігі туады.

Қазіргі мектеп оқушысын салауатты өмір салтына тәрбиелеудің басты міндеттеріне мына төмендегілер жатады: халық педагогикасы элементтерін қолдану (ауызша халық шығармашылығы, салт-дәстүрлер, әдет-ғұрыптары, ұлттық ойындар т.б.); мектеп оқушысының бойында салауатты өмір салтын қалыптастыруда тиімді психологиялық-педагогикалық шарттарды қолдану; «салауатты өмір салты» - ұғымын қалыптастыру; салауатты өмір сүру туралы оқушыларды ынталандыру; оқушылардың өзін-өзі тәрбиелеуіне көмек көрсету; өз денсаулықтарын сақтауда, салауатты өмір сүру дағдыларында жауапкершіліктерін қалыптастыру. арнайы денсаулық сақтау технологиясы арқылы салауатты өмір сүру дағдыларын қалыптастыру.

Шығыстың ойшылдары Аль-Фараби, Абу Али Ибн-Сина, Ж.Баласағұн, А.Ясауи өз трактаттарында денсаулық пен өмір салтының байланыстылығы туралы айтса, педагог-ағартушылар А.Байтұрсынов, М.Жұмабаев, Ж.Аймауытов, М.Дулати, Асан Қайғының шығармаларында жас жеткіншектерге денсаулық сақтау туралы білім беру керек екендігіне көңіл бөлінген.

Педагогика саласындағы бірқатар зерттеуші ғалымдар Амосов Н.М., Ақбердиева Д.Ф., Колбанов В.В., Зайцев Г.К., И.И.Соковня-Сейшона, А.С. Иманғалиев, Г. Сисенғалиева, Т.Г. Тынынбаева, Ж.З.Торыбаева, С. Исаев, Е.Г. Жүк және т.б. еңбектерінде салауатты өмір салтына тәрбиелеудің педагогикалық стратегиясы оқушының алған, алатын білімі мен тәжірибесі негізінде жүргізілуі, орындалуы тиісті деп көрсетеді және де салауатты өмір салтына тәрбиелейтін кезеңді тізбектей анықтау қажет екендігін айтады.

Мектеп қабырғасында оқушылардың салауатты өмір сүру дағдыларын денсаулық сақтау технологиясы негізінде қалыптастыру қажеттілігі мен бұл мәселенің теориялық тұрғыда зерттеліп және ғылыми - әдістемелік жағынан қажетті деңгейде қамтамасыз етілмегендігі арасында қарама-қайшылық орын алып отырғандығы байқалады.

Жоғарыда айтылған проблемалардың өзектілігі, оның педагогика ғылымы мен мектеп практикасына тікелей қатынастылығы, теориялық деңгейде толық әзірленбеушілігі біздің зерттеу жұмысымыздың тақырыбын былай деп таңдап алуымызға негіз болды: «Оқушылардың салауатты өмір сүру дағдыларын денсаулық сақтау технологиясы негізінде қалыптастыру». Зерттеу проблемалары оқушылардың бойында салауатты өмір салтын қалыптастыру

мақсатында білім мен тәрбие мазмұнын анықтаудан, педагогикалық процессті қалыптастырудан тұрады.

Салауатты өмір салты - тек медициналық емес, сонымен қатар өндіріс пен өндірістік қатынастардың дамуына байланысты болып келетін әлеуметтік-экономикалық категория. Салауатты өмір салты жеке адамның тіршілік жағдайын денсаулығына сәйкес таңдауы, яғни жеке әлеуметтік топтар мен жалпы қоғамның жоғары гигиеналық мәдениеті.

Организмнің қорғаныш қабілетін жоғарылатуға жағдай жасайтын тәртіптер және организмге зиянын тигізетін әдеттерге қарсы тәртіптер - гигиеналық дұрыс тәртіп болып саналады. Организмнің қорғаныш қабілетін жоғарылатуға әр түрлі іс-әрекеттер мен демалысты дұрыс пайдалану, рационалды тамақтану, жақсы қимыл-қозғалыс белсенділігі, денешынықтыру, шынығу, жеке бас гигиенасын сақтау, өзінің денсаулық жағдайына ерекше көңіл бөлу, жақсы экологиялық жағдай т.с.с. әсер етеді.

Бұл жағдайда балалардың өзіне қажетті тіршілік ортасын қалыптастыра алмайтындығын ескеру керек. Сондықтан бұндай жағдайларды қалыптастыру негізінен ата-аналарға, ағарту жұмыстарын ұйымдастырушыларға, педагогтарға байланысты. Яғни, баланың болашақтағы мінез-құлқы оның сәби кезінен бастап тіршілік ортасына байланысты болады.

Қазіргі уақытты өткен кезеңмен салыстыра алмайсың. Себебі уақыт өте көптеген өзгерістер өмірге енді. Тіпті бала тәрбиесіне жаңаша көзқараспен қараймыз. Қазіргі таңдағы қоғамдағы жат қылықтар жастарға кері әсерін тигізуде. Жастар арасындағы темекі, ішімдікке еліктеушілік, тіпті нашақұмарлық та дендеп бара жатқандай. Салауатты өмір салты дегеніміз – адамның тұрмыстағы күнделікті қалыптасқан дағдысы мен әдеті бойынша еңбек ету, бос уақытын дұрыс пайдалана білу, өзінің рухани және материалдық қажеттіліктерін қанағаттандырып, саяси және қоғамдық өмірге белсене қатысуы. Салауатты өмір салтын қалыптастыруда дене тәрбиесінің маңызы зор. Оның маңызды міндеттерінің бірі оқушылардың салауатты өмірге деген ықылас жігерін қалыптастыру болып табылады. Оның маңыздылығы жыл сайын артып келеді. Жастарды болашақтың тірегі болатын, денсаулығы мықты азамат ретінде қалыптастыру керек.

Қазіргі кезде, жоғарғы сынып оқушыларына жүргізілген эпидемиологиялық тексерулер шылым шегу, шарап ішу, анаша пайдалану жастардың арасында кеңірек таралып бара жатқанын көрсетеді. Зиянды әдеттердің алдын алудағы маңызды бағыт - жасөспірімнің жеке адам болып қалыптасуына, оның қажеттілігінің, сұраныстарының жоғарылауына, адамзат баласының қастерлейтін мәдени құндылықтарына көзқарасын, яғни жасөспірімнің рухани денсаулығын қалыптастыруға ерекше көңіл бөлінуі тиіс.

Балалар мен жасөспірімдердің салауатты өмір салтын қалыптастыруды, олардың белгілі жас-жыныс, ұжымдық ерекшеліктерін ескере отырып жүргізген тиімді. Қазақтың ұлттық ойындарын насихаттау (тоғызқұмалақ), мектептер арасында баскетбол, волейбол, футбол арасында жолдастық кездесулер өткізу, Әр топтың спорт секторлары дене тәрбиесі мұғалімімен тығыз байланыс жасап отырады. Тоқсан аралық демалыста сыныптар арасында дәстүрлі кіші футболдан жарыс үнемі ұйымдастырылып келеді. Барлық топ оқушыларымен бірге топтың жетекшілері мен шеберлерін қосып эстафеталық жарысты өткізу де дәстүрге айналған. Салауатты өмір сүрмей тұрып, өміріңе қажетті нәрсені ала алмайсың. Адам баласының жарасымды тұрмыс құрып, үйлесімді дамуы үшін біздің елде барлық жағдай жасалған. Өнердің, спорттың сан-салалы түрімен айналысуға болады ғой. Олардың қайсысынан болса да жан дүниені ләззат тауып, сезіміңе әдемі түйсік алады емесің бе Одан өмірің мәнді, мазмұнды бола түседі емес пе? Олай болса, араксыз, есірткісіз, темекісіз әрі мазмұнды, әрі сәнді өмір сүруге болады. Алдамшы құмарлықтан бас тартып, өзін-өзі билей білу – адам бойындағы ізгі қасиет, үлкен парасаттылық.

Міне, осылай өз денсаулығына деген кімнің де болмасын бұған ұқсас айқын сенім, салауатты өмір салты, жас, әлеуметтік және басқа ерекшеліктері ескеріле отырып, денсаулықты сақтауға деген бағдардың алғы шарты болып қала бермек.

Салауатты өмір салтын қалыптастыруда жалпы қоғам азаматтары болып күрес жүргізу, залалды заттардың адам организмне зиян екенін ашық, айқын түсіндіру. Және де жасөспірімдердің залалды заттарға құмарлығын жою ең басты мақсат етіп қойылуы қажет.

Елбасы қазіргі жастардың болашағына зор сеніммен қарап үміт артады. Яғни, дені сау, білімді, білікті, жан-жақты қалыптасқан болашақ жастарды елестетеді. Қазақстанның 2030 жылға дейінгі даму стратегиясына орай Президентіміздің «Еліміздің болашақта гүлденуі



бүгіннен басталады» атты жолдауындағы 4-ші бөлімі азаматтарымыздың салауатты өмір сүруіне арналғаны белгілі.

Мұны Елбасы жолдауындағы «Салауатты өмір салтын ынталандыру әрқайсымызға, дұрыс тамақтануымызға, есірткілерді, темекі мен алкогольді тұтынуды қойып, тазалық пен санитария шараларын сақтауымызға және т.с.с. бағытталған» деген жолдарынан байқауымызға болады. Дене тәрбиесі – қоғамдағы жалпы мәдениеттің бөлігі, адамның дене қабілеттерін дамыту мен денсаулығын нығайтуға бағытталған әлеуметтік қызметтің бір саласы. Жастардың жан-жақты дамуын дене тәрбиесінсіз елестету мүмкін емес. Денесі жақсы дамыған деп күн режиміне спортпен жүйелі айналысуды енгізген, ағзаның шынығуы үшін табиғи факторларды тұрақты пайдаланатын, жұмысты белсенді демалыспен кезектестіріп отыратын жас адамды айтамыз. Бір сөзбен айтқанда, дене тәрбиесі – барлық тәрбие атаулының бір саласы. Оның түп қазығы – қозғалыс, қозғалыссыз тіршілік болмақ емес. Дене тәрбиесі жаттығуларын жүйеге түсіріп белгілі бір мақсатқа бағыттаса, оның берері көп. Бірінші байлық – денсаулық деген, ал сол денсаулықтың кепілі – спорт. Спорт сөзінің мағынасы кең. Дене тәрбиесі соның құрамдас бөлігі, дәлірек айтқанда бастапқы баспалдағы.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру ұзақ үрдіс, бірақ бұл нағыз денсаулықты сақтайтын және нығайтатын жолдардың бірі. Сондықтан осы ұғымды өз бойына жинаған барлық тәрбие құралдарын біз бүгінде халық педагогикасы деп атаймыз

“Дені сау адам – табиғаттың ең қымбат жемісі” деген сөз осыдан шыққан екен.

### **Әдебиеттер:**

1. Жалғасбек Т. «Спорт –салауатты өмір салтының кепілі» Спорт, 2001.
2. Оқушыларға салауатты өмір салтын қалыптастыру бағдарламасы.-Қазақстан мұғалімі,14 қазан,2006
3. Қазақстан Республикасының 2020 жылға дейінгі Стратегиялық даму жоспары туралы, Қазақстан 2008-2016 жылдарға арналған «Салауатты өмір салты» бағдарламасы.
4. Ботабаев К., Бекенов Т., Мырзабеков М. «Ден қойғанға – ем» Республикалық әдеби-көркем әлеуметтік журнал, «Жалын» №9,2007жыл 2-8бет
5. Мектепте дене шынықтыру. Республикалық оқу-әдістемелік журнал. №1-3 2011 ж. №6 2012 ж.

УДК 796:331.4

**Казетова А.Х.**  
*ЗКТУ им. М.Утемисова*

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

К сожалению, многие не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь. Труд - истинный стержень и основа режима здоровой жизни человека. Существует неправильное мнение о вредном действии труда вызывающем якобы "износ" организма, чрезмерный расход сил и ресурсов, преждевременное старение. Труд как физический, так и умственный не только не вреден, но, напротив, систематический, посильный, и хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат - на весь организм человека. Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни. напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению [1].

В наблюдающихся случаях перенапряжения и переутомления человека виновен не сам труд, а неправильный режим труда. Нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения работы как физической, так и умственной. Равномерная, ритмичная работа продуктивнее и полезнее для здоровья работающих, чем смена периодов простоя периодами напряженной, спешной работы. Интересная и любимая работа выполняется легко, без напряжения, не вызывает усталости и утомления. Важен правильный выбор профессии в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями человека [2].

Для работника важна удобная рабочая форма, он должен быть хорошо проинструктирован по вопросам техники безопасности. непосредственно до работы важно организовать свое рабочее место: убрать все лишнее, наиболее рационально расположить все инструменты и т. п. Освещение рабочего места должно быть достаточным и равномерным. Предпочтительнее локальный источник света, например, настольная лампа. Выполнение работы лучше начинать с самого сложного. Это тренирует и укрепляет волю. Не позволяет откладывать трудные дела с утра на вечер, с вечера на утро, с сегодня на завтра и вообще в долгий ящик. Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха. Отдых после работы вовсе не означает состояния полного покоя. Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека ("контрастный" принцип построения отдыха). Людям физического труда необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда необходима в часы досуга определенная физическая работа. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья. Человек, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе. Городским жителям желательно отдыхать вне помещений -на прогулках по городу и за городом, в парках, на стадионах, в турпоходах на экскурсиях, за работой на садовых участках и т. п. [3].

Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Великий русский физиолог И.П.Павлов указывал, что сон-это своего рода торможение, которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью. Определить время, необходимое для сна, всем без исключения людям нельзя. Потребность во сне у разных людей неодинакова. В среднем эта норма составляет около 8 часов. К сожалению, некоторые люди рассматривают сон как резерв, из которого можно заимствовать время для выполнения тех или иных дел. Систематическое недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности.

Чтобы создать условия для нормального, крепкого и спокойного сна необходимо за 1-1,5ч. до сна прекратить напряженную умственную работу. Ужинать надо не позднее чем за 2-2,5ч. до сна. Это важно для полноценного переваривания пищи. Спать следует в хорошо проветренном помещении, неплохо приучить себя спать при открытой форточке, а в теплое время года с открытым окном. В помещении нужно выключить свет и установить тишину. Ночное белье должно быть свободным, не затрудняющим кровообращение. нельзя спать в верхней одежде. не рекомендуется закрываться одеялом с головой, спать вниз лицом: это препятствует нормальному дыханию. Желательно лечь спать в одно и то же время - это способствует быстрому засыпанию [4].

Пренебрежение этими простейшими правилами гигиены сна вызывает отрицательные явления. Сон становится неглубоким и беспокойным, вследствие чего, как правило, со временем развивается бессонница, те или иные расстройства в деятельности нервной системы

Для работников умственного труда систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет сидячий образ жизни и не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Напротив, тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками. Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет сердечную мышцу. У людей с неразвитой мускулатурой мышца сердца слабая, что выявляется при любой физической работе.

Физкультура и спорт весьма полезны и лицам физического труда, так как их работа нередко связана с нагрузкой какой-либо отдельной группы мышц, а не всей мускулатуры в целом. Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему.

Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам. Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. Для людей, ведущих, сидячий, образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе (ходьба, прогулка). Полезно отправляться по утрам на работу пешком и гулять вечером после работы. Систематическая ходьба благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность.

Ходьба является сложнокоординированным двигательным актом, управляемым нервной системой, она осуществляется при участии практически всего мышечного аппарата нашего тела. Ее как нагрузку можно точно дозировать и постепенно, планомерно наращивать по темпу и объему. При отсутствии других физических нагрузок ежедневная минимальная норма нагрузки только ходьбой для молодого мужчины составляет 15 км., меньшая нагрузка связана с развитием гиподинамии. Таким образом, ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1-1,5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном. Такая прогулка как часть необходимой дневной тренировки полезна всем. Она снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание. Прогулки лучше выполнять по принципу кроссовой ходьбы: 0,5-1 км прогулочным медленным шагом, затем столько же - быстрым спортивным шагом и т. д.

Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна. Распорядок дня у разных людей может и должен быть разным в зависимости от характера работы, бытовых условий, привычек и склонностей, однако и здесь должен существовать определенный суточный ритм и распорядок дня. Необходимо предусмотреть достаточное время для сна, отдыха. Перерывы между приемами пищи не должны превышать 5-6 часов. Очень важно, чтобы человек спал и принимал пищу всегда в одно и то же время. Таким образом вырабатываются условные рефлексы. Человек, обедающий в строго определенное время хорошо знает, что к этому времени у него появляется аппетит, который сменяется ощущением сильного голода, если обед запаздывает. Беспорядок в режиме дня разрушает образовавшиеся условные рефлексы.

Говоря о распорядке дня не имеются в виду строгие графики с поминутно рассчитанным бюджетом времени для каждого дела на каждый день. Не надо доводить излишним педантизмом режим до карикатуры. Однако сам распорядок является своеобразным стержнем, на котором должно базироваться проведение как будничных, так и выходных дней.

Важной профилактической мерой против простудных заболеваний является систематическое закаливание организма. К нему лучше всего приступить с детского возраста. Наиболее простой способ закаливания - воздушные ванны. Большое значение в системе закаливания имеют также водные процедуры. Они укрепляют нервную систему, оказывают благотворное влияние на сердце и сосуды, нормализуют артериальное давление, улучшают обмен веществ. Сначала рекомендуется в течение нескольких дней растереть обнаженное тело сухим полотенцем, затем переходить к влажным обтираниям. После влажного обтирания необходимо энергично растереть тело сухим полотенцем. Начинать обтираться следует теплой водой (35-36С), постепенно переходя к прохладной, а затем -к обливаниям. Летом водные процедуры лучше проводить на свежем воздухе после утренней зарядки. Полезно как можно больше бывать на свежем воздухе, загорать, купаться.

Люди питаются по-разному, однако существует ряд требований которые должны учитываться всеми. Прежде всего пища должна быть разнообразной и полноценной, т. е. содержать в нужном количестве и в определенных соотношениях все основные питательные вещества. Нельзя допускать переедания :оно ведет к ожирению. Весьма вредно для здоровья и питание с систематическим введением непомерных количеств какого-либо одного продукта или пищевых веществ одного класса (например, обильное введение жиров или углеводов, повышенное потребление поваренной соли).

Промежутки между приемами пищи не должны быть слишком большими (не более 5-6 ч.). Вредно принимать пищу только 2 раза в день, но чрезмерными порциями, т. к. это создает слишком большую нагрузку для кровообращения. Здоровому человеку лучше питаться 3-4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким - ужин. Вредно во время еды читать, решать сложные и ответственные задачи. Нельзя торопиться, есть, обжигаясь холодной пищей, глотать большие куски пищи, не пережевывая. Плохо влияет на организм систематическая еда всухомятку, без горячих блюд. Необходимо соблюдать правила личной гигиены и санитарии. Человеку, пренебрегающему режимом питания, со временем угрожает развитие таких тяжелых болезней пищеварения, как, например, язвенная болезнь и др. Тщательное пережевывание, измельчение пищи в известной мере предохраняет слизистую оболочку пищеварительных органов от механических повреждений, царапин и, кроме того, способствует быстрому проникновению соков в глубь пищевой массы. Нужно постоянно следить за состоянием зубов и ротовой полости [5].

Итак, каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости. Ведь цивилизованное общество строится только здоровыми людьми.

### **Литература:**

1. Барин Л.Г. Мама, папа, я – здоровая семья, - СПб.: Питер, 2015. – 254с.
2. Запороженко В. Г. К понятию здоровый образ жизни. Москва.: Центр, 2014. – 92 с.
3. Куркович А.О. Здоровый образ жизни, - Москва: Овал, 2002. – 233с.
4. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни, - Москва: Аверсев, 2007. – 393с.
5. Панкратьева Н. В. и др. Здоровье - социальная ценность: Вопросы и ответы. Москва.: Мысль, 2002. 236 с.

ӘОЖ 796:613

**А.Ж.Жумағалиев**

*Батыс Қазақстан Жоғары медициналық колледжі*

## **ЖАСТАР АРАСЫНДА САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ МӘДЕНИЕТІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ**

Қазіргі таңда жастарды салауатты өмір салтына ынталандыру мен денсаулығын қалыптастыру өзекті мәселе болып отыр. Дені сау ұрпақ, қоғамның қуаты демекші, халықтың болашағы жастардың денсаулығына байланысты.

Қазақстанның әлемдегі бәсекеге қабілетті елдердің қатарына қосылудағы алға қойған міндеттерді жүзеге асыруда халықтың денсаулығы ең маңызды мәселелердің бірі. Халықтың денсаулығы – мемлекет болашағының негізі десек, оның жақсы, қалыпты жағдайда болуы өмір сүру салтына тікелей байланысты екендігі белгілі. Ол жөнінде Елбасы Жолдауында «Халық денсаулығы – ол Қазақстанның өзінің стратегиялық мақсаттарына жетудегі табысының ажырамас құрамдас бөлігі» деп көрсеткен болатын.

«Қазақстанның-2050 стратегиясы – қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты» атты Жолдауында: «Денсаулық, денешынықтыру, салауатты өмір салты» сияқты тақырыптар төңірегінде нақты тапсырмалар беріліп, жастар жарқын болашақтың негізі екенін атап өткен болатын.

Қазақстан Республикасының денсаулық сақтау саласын дамытудың 2011-2015 жылдарға арналған «Саламатты Қазақстан» мемлекеттік бағдарламасының мақсаты – еліміздің орнықты әлеуметтік-демографиялық дамуын қамтамасыз ету үшін Қазақстан азаматтарының денсаулығын жақсарту.

Қазақстан Республикасы Мемлекеттік жастар саясатының негізгі бағыттарының бірі - жастардың денсаулығын сақтауды қамтамасыз ету, олардың салауатты өмір салтын қалыптастыру болып табылады.

Бүгінгі таңда өз тәуелсіздігін алған егеменді елімізде жан-жақты дамыған, денсаулығы мықты, салауатты өмір салтын мұрат тұтқан тұлғаларды тәрбиелеу басты талап етіп қойылған. Еліміздің болашағы – жарқын жастар дейтін болсақ, олардың арасында салауатты өмір салтына деген дұрыс түсінік қалыптастырып, санасына, салауатты өмір салтын ұстанудың денсаулыққа аса маңызды және ұстанған адамның болашағы айқын екендігін түсіндіру ортақ міндет.

Ұлт салауаттылығы – бұл қоғамдық құндылық. Салауатты өмір салты – жалпы ұлт денсаулығының негізі. Қоғамның болашағы әрбір адам денсаулығына байланысты, сондықтан салауатты өмір салтының жастар арасында қалыптасуының маңызы өте зор. Жастардың өзін жетілдіру, өзін-өзі ұйымдастыру үшін қажетті аса маңызды қасиет – ол салауаттылық.

Салауаттылық ұғымы қазақ халқының салт-дәстүрін, көнеден келе жатқан мәдениетін, өнерін, әдет-ғұрпын жас ұрпаққа ұғындыру. Салауаттылық - ішкіліктен, есірткі, темекіден аулақ болу, дене және жан тазалығын сақтау, тіпті қарапайым түрде айтсақ адамның киім киісі, тамақты қалыппен ішуі де кіретін игі іс-әрекет.

Өмір салты мен денсаулық арасындағы өзара байланыс салауатты өмір салты ұғымын құрастырады. Салауатты өмір салты– денсаулықты сақтаудың және нығайтудың негізі, ол жан-жақты дамыған азаматтың қалыптасуына, оның рухани, дене дамуына әсер етеді. Салауатты өмір салты - адам үшін аса маңызды, денсаулықпен тікелей байланысты құнды форма. Ол адам мәдениетінің бір бөлігі.

Жастардың салауаттылық өмірге ұмтылысы, зиянды әдеттерді жек көрушілігі олардың өзге адамдармен қарым-қатынасына, яғни әлеуметтік ортаға тығыз байланысты. Ұрпақты өмір заңдылықтарына, салауаттылық негіздеріне бейімдеу білім беру мекемелеріне жүктелген маңызды да жауапкершілігі мол міндет болып табылады.

Қазіргі кезде білім беру мекемелерінің алдында тұрған міндеттердің бірі – жас ұрпақтың салауатты өмір сүруге көзқарасын қалыптастыру, олардың денсаулығын сақтауға, қоршаған ортасын таза ұстауға және жоғары, сапалы білім алып, сол білімді келешектегі өмірінде пайдалана білуге тәрбиелеу.

Жастардың денсаулығына тұрмыстық жағдайлармен бірге олардың бір-бірімен қарым-қатынасы да, мәдени деңгейі де, қоғамдық жұмыс пен оқудың әртүрлі салаларындағы белсенділігі де, яғни өмір салты неден тұрса, соның бәрі әсер етеді.

Адамның салауатты өмір салты әр адамның өзінің санасына байланысты. Жастар санасына және салауатты өмір салтын қалыптасуына мынадай ішкі факторлар қатысады: денінің саулығы, жұмысқа деген қабілеті, мотивациялары мен эмоциялары.

Жаңа дәуірде елімізді сақтайтын, денсаулығы зор, интеллектісі жоғары ұрпақ тәрбиелеу мемлекет саясатының басты бағыты екенін ескерсек, осының бәрі жастарымызды салауатты өмір салтына тәрбиелеуден басталады. Сондықтан, ең алдымен, жастар арасында салауатты өмір салтына деген дұрыс түсінік қалыптастыруымыз керек. Жастардың санасына салауатты өмір салтын ұстанудың денсаулыққа аса маңызды және ұстанған адамның болашағы айқын екенін түсіндіріп беруіміз керек.

Салауатты өмір салтын насихаттауда, салауатты өмір сүру мәдениетін қалыптастыру мәселелерін жетілдіретін, осы саладағы басымдылықтарды анықтайтын ғылым, өскелең ұрпақты оқыту, тәрбиелеу формалары мен жаңа әдістерді ұстанатын білім қажет.

Салауатты өмір салты түсінігіне:

- Айқын жасалған күн тәртібінің болуы;
- Дұрыс тамақтану;
- Дұрыс тынығу;

- Дене еңбегімен шұғылдануы;
- Таза ауада болып, күн көзінде серуендеу;
- Табиғат аясында болуы;
- Зиянды әдеттерден сақтану;
- Дұрыс қозғалыста болуы.

Салауатты өмір салтын қалыптастырудың мазмұны мен ұйымдастыру формалары мынаны көздейді:

- Жауапкершілік, өз денсаулығына жауапкершілікпен қарау;
- Табиғи сезімталдық, оқушылардың жас ерекшелігін ескеру;
- Ғылымилық, тек тексерілген ғылыми дәлелденген деректерге ғана сүйену;
- Экологияландыру адам организмiне қоршаған орта факторларының әсерін білу;
- Ұлттық аймақтық ерекшеліктерді ескеру, салауатты өмір салты туралы ұлттық салт-дәстүрлерімен танысып оны ұстана білу;
- Үздіксіз оқыту, салауатты өмір салты дағдыларын үздіксіз қалыптастырып үнемі пайдалану;
- Әлеуметтендіру, салауатты өмір салтын ұстанған қоғам мүшесін дайындау.

Салауатты өмір сүруін өз деңгейіне жеткізу барысындағы белгілі шараларды іске асыру үшін адамның жеке басына мынадай міндеттер жүктеледі:

- Адам ағзасының дұрыс жұмыс істеуі үшін дене құрылысының биологиялық, физиологиялық, анатомиялық құрылымымен таныс болу;
- Ағзаның қай мүшесінде кемістік пайда болса, оны табиғи заттардың әсерімен қалпына келтіру;
- Адам ағзасының өз деңгейінде дұрыс жұмыс істеуі үшін (әрине, өмірдің әр кезеңінде) оған саналы түрде жағдай жасау;
- Жеке бастың тазалығы;
- Дұрыс тамақтану жүйесі;
- Экологияның бұзылуына байланысты күнделікті тіршілікте сауықтыру жүйесін өз бетінше саналы түрде шығармашылық жүйемен үйлестіру;
- Жас ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаның күш-қуатын пайдаланудың міндеттерін білу;
- Дененің жан-жақты үйлесімді дамуы;
- Дене шынықтыру - сауықтыру ісін меңгеру процесінде жеке бастың айқындалуы;
- Серуендеу және саяхат жасау жүйесінен хабардар болу .

Жастардың салауатты өмір сүру мәдениетін қалыптастыру -бұл:

- жеке тұлғаның өзін қоршаған жансыз және жанды табиғи ортамен жан – жақты үйлесім тауып, өз ғұмырын Отаны, елі, отбасы және өзі үшін барынша пайдалы өткізу дағдысын қалыптастыру;
- денсаулықтың үйлесімді дамып, сақталуы мен орнығуын қамтамасыз ету мақсатында денсаулықты нығайтуға бағытталған іс – шараларды жүргізу.

Еліміздің болашағы әрбір адам денсаулығына байланысты. Сондықтан, білім беру мекемелерінде денсаулықты сақтау мен қалыптастырудың басты мақсаты: тұлғаның психологиялық, дене-қимыл әрекеттерінің мүмкіндіктері мен жас ерекшеліктерін ескеріп, гигиеналық ұғымдарды, салауатты өмір салтының негіздерін, жеке бас тазалығын түсіндіру, өзіне-өзі қызмет ету болып табылады.

Салауатты өмір салты нормаларын ұстану әр адамда жеке және қоғамдық құндылықты көрсететін өзінің денсаулығын сақтауға жауапты қарым-қатынасқа тәрбиелеуге ықпал етуі қажет.

Өркениетті дамыған қоғамды тек - дені сау адам ғана құра алады деп айтар болсақ, жастарымыздың денсаулығы мықты, рухани дүниесі бай, жаны мен тәні таза, танымдық белсенділігі мен шығармашылық қабілеті ерекше, адамгершілігі мен имандылық қасиеті үйлескен тұлғаларды тәрбиелеу басты міндетіміз.

## Әдебиеттер:

1. ҚР Президенті Н.Ә. Назарбаевтың «Жаңа онжылдық - жаңа экономикалық өрлеу - Қазақстанның жаңа мүмкіндіктері» Қазақстан халқына жолдауы
2. ҚР Мемлекеттік жастар саясаты туралы заңы
3. Ұлттық тәрбие, №3(23) 2014ж.
4. Валеология: салауатты өмір салты, №1(97) 2014ж.

ӘӨЖ 796.613

**Кабиев З.Г.**

*БҚО, Теректі ауданы Федоровка ауылы*

## САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ

Ел басшысы Н.Ә.Назарбаев «Қазақстан 2030» стратегиялық даму бағдарламасында «Салауатты өмір салтын ынталандыру әрқайсымыздың дене тәрбиесімен айналысуымызға, дұрыс тамақтануымызға, есірткелерді, темекі мен алкагольді тұтынуды қойып, тазалық пен санитария шараларын сақтауымызға және бағытталған» делінген

«Денсаулық –зор байлық, адам бақытының бастауы» -дейді халқымыз . Ата бабаларымыздың бұл дана ой –пікірі талай ғасырлар белесінен өтіп бізге жетіп отырған шындық. Ұлттың денсаулығы ұлан асыр байлық екені рас, тек оған ие болу үшін көп күштер жұмсауымыз қажет. Денсаулық адамға бірақ рет берілетін табиғат тартуы. Ол тұрақты, мәңгілікке берілмейді, үзбей өзгерісте болады. Оны сақтау үшін еңбек сіңіру, ауырмай тұрып іс -әрекет жасау керек. Оған нақты білім, ынта-ықылас, ерік –жігер қажет, онсыз баянды, әрі ұзақ денсаулықты сақтау қиын .

Қазіргі кезде Қазақстан халқының, оның ішінде жастардың денсаулығы төмен деңгейде. Тек, бір көрсеткіш -әскер қатарына шақырылған жастардың 50 % дене дайындықтарының нашар дамуына және денсаулықтарына байланысты қорғаныс күштерінің қатарында қызмет атқаруға жарамсыз.

Бұл қауыпты жағдай Қазақстан үкіметін, әскери ұжымдарды, педагогтарды, дәрігерлерді, ғылымдарды шындап толғандыруда.

Қазіргі кезде бұл проблеманы шешудің негізгі жолы салауатты өмір салтын қалыптастыру, кеңінен насихаттау болып отыр. Бұл тұрғыда елбасы « Қазақстан -2030» стратегиялық бағдарламасында «Жеткілікті құралдар болмай тұрған жағдайда, ауруларға қарсы күрес, денсаулықты нығайту жөніндегі біздің стратегиямыз –азаматтарымызды салауатты өмір салтын әзірлеуден басталады» -деп атап көрсетті.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұжымының деректері бойынша, денсаулыққа әсер ететін факторлардың 50-60 % өмір тіршілігіне, 20 % -тұқым қулаушылыққа, 20 % - сыртқы ортаның жағдайына, 8-10 % - дәрігерлік көмектің деңгейіне байланысты. Бұл деректер денсаулық үшін күрестің негізгі бағыты –салауатты өмір салтын қалыптастыруға, оны насихаттауға бағытталған шаралар екенін дәлелдейді.

Салауатты өмір салтының жастар арасында қалыптасуының маңызы өте зор. Бұл бағытта жүргізілетін жұмыстар: ауру шақыратын факторлардың әсерін төмендетуге, ішімдіктің, темекінің, есірткінің зияндығына, қимыл-қозғалыстың аздығына, құнарлы тамақтанбауға қарсы жүргізілетін үгіт-насихат жұмыстарына негіз салды.

Салауатты өмір тіршілігі –денсаулықты сақтаудың және нығайтудың негізгі, ол жан-жақты дамыған азаматтың қалыптасуына, оның рухани, дене дамуына әсер етеді.

### **Салауатты өмір салты – мемлекет саулығының кепілі**

Азамат денсаулығын қорғау мәселесі мемлекеттің басты міндеттерінің бірі болып келді. Барлық дамыған елдерде тұрғындардың, оның ішінде жастардың денсаулығы негізгі ұлттық құндылықтардың бірі және мемлекет саясатының басты бағыты болып саналады. Соған

қарамастан, денсаулық сақтау жүйесінің тұрақсыздығын айтпағанда, Халықаралық денсаулық сақтау ұйымының дерегі бойынша әлемнің 80 астам елдерінде тұрғындардың денсаулығын сақтау жолында мемлекеттік саясат ешқандай нәтижеге қол жеткізе алмаған. Денсаулық сақтау жүйесін жақсартудағы мемлекеттің жүргізіп жатқан белсенді шараларына қарамастан, Қазақстандағы жағдай тек жақсылық тілегенді қажет етеді. Бұл жағдайда экологиялық проблемалар, нашақорлық пен ішімдікке салынудың кең таралуы сияқты басқа да проблемалар қазақстандықтардың денсаулығының төмендеуіне, түрлі эпидемиялық аурулардың таралуына әкеп соқтыруда.

Қазақстан азаматтарының денсаулығын жақсарту және өмір жасын ұзарту – Президент саясатының ең басты міндеттерінің бірі болып табылатынын ескере келе, Елбасы өзінің биылғы Қазақстан халқына Жолдауында да саламатты өмір салтын насихаттау міндетін қойды.

Президентіміз саламатты өмір салтын қалыптастыру, адамның өз денсаулығы үшін ынтымақты жауапкершілігін тәрбиелеу, әлеуметтік мәні бар аурулардың алдын алуға барынша назар аудару - денсаулық сақтау саласындағы және халықтың күнделікті тұрмысындағы мемлекеттік саясаттың ең басты бағыты болуы тиіс деп белгіледі.

«Болашақтың іргесін бірге қалаймыз» атты Елбасы Жолдауының басымдықтары: саламатты өмір салтына жағдай жасау, денсаулықты нығайту, халық денсаулығының әлеуетін дамыту және дене мәдениетін қалыптастыру, саламатты өмір салтын қалыптастырудың кешенді, үздіксіз және тұрақты жүйесін құру, саламатты өмір салтын насихаттауға мемлекеттік органдар мен ведомстволар, сондай-ақ үкіметтік емес ұйымдарды тарту болып табылады. Менің пікірімше, бұл үшін жұмыс орындарында, университеттер, мектептер мен балабақшаларда спортпен айналысуға жағдай жасалып, жұмыс күндері дене жаттығуларынан басталуы қажет, өйткені дене белсенділігі – салауатты өмір салтының бір көрінісі.

Біздің елімізде мемлекет тарапынан әр адамның спортпен айналысуына мейлінше жағдайлар жасалған. Жыл сайын халықаралық стандарттарға сәйкес келетін жаңа [спорт](#) нысандары пайдалануға беріліп жатыр, сондықтан бұқаралық спортпен айналысу үшін қолда бар барлық ресурстарды белсенді пайдалану қажет. Сонда ғана біз, Президент талап еткендей, қазақстандықтардың 30 пайызына дейін бұқаралық [спортқа](#) тарта аламыз. Бүгінгі таңда саламатты өмір салтын қалыптастыру мәселелерімен айналысатын ұйым өте көп. Бұл, әрине қуанышты жайт, өйткені бұл азаматтардың денсаулығын жақсарту және өмір жасын ұзартуға ықпал етеді. Біздің елімізде халық арасында салауатты өмір салтын қалыптастыру мемлекет -тік және ұлттық саясаттың негізгі ұстанымдарының бірі.

Ел Президенті Қазақстан халқына арнап келген жыл сайынғы жолдауларында адамды ауырып емдегеннен көрі, оның алдын алу әлде қайда жеңіл деген болатын, сонымен қатар әр кез салауатты өмір салтын ынталандыру халықтың денсаулығын жақсартуға жол ашатын маңызды фактор екеніне баса назар аударып келеді.

Кейбір облыстардың қазақтар мекендейтін ауылдық жерлерінде сәбилердің 80 пайызы – қаназдық, мешел, сал, туа біткен кемістік, жүйке жүйесі ауруларына шалдыққан. Ерлердің 57 пайызы, әйелдердің 34 пайызы, жасөспірімдердің 40 пайызы шылым тартады. Ересек адамдардың 40-65 пайызы тұрақты ішсе, жасөспірімдердің 25-30 пайызы нашақорлықпен айналысады. Осыған байланысты Ел Президенті Н.Назарбаевтың жолдауларында халық денсаулығы мен әл ауқаты жөніндегі шаралар-қазіргі таңдағы және болашақтағы ең маңызды мәселердің бірі болып отыр. Көптеген елдер бұл мәселені алдыңғы қатарға қойып келеді. Сондықтан гигиеналық тәрбие беру, медициналық білімнің негізін қалың бұқара халық арасында насихаттау денсаулық қорғау жүйесі мекемелерінің, барлық емдеу, алдын алу, санитарлық және эпидемияға қарсы күрес жүргізетін мекемелердің және онда қызмет жасайтын дәрігерлер мен орта буынды қызметкерлердің маңызды жұмыстарының бірі болып табылады.

Салауатты өмір сүрудің негізгі принципі — еш ауруға шалдықпай, адам өзін дертке жеткізбей-ақ, алдын ала мол денсаулық көзін ашу. Өткен кезде Лұқпан Хакімнен: «өмірде байлық қымбат па, жоқ даңқ қымбат па?» деп сұраған екен. Ол біраз ойланып тұрып «байлық та, даңқ та адам баласын бақытты ете алмайды. Біле білсеңдер, ауру ханнан дені сау қайыршы бақытты. Ал, бақыт дегеніміз не? Әрбір адамзат өзінің күш-жігерін халқына, өз еліне, ұрпақ тәрбиесіне жұмсап, ақылды, парасатты және денсаулығы зор болса ғана бақытты» деген екен.



Бақытты адам өзінің жұмысқа деген ынтасын, санасын, рухани байлығын өмір бойы дамытып, еңбекке араласады. Тек қана дені сау адам өзінің үнемі ой-өрісін кеңейтін, өмірдегі мақсатына жетеді. Сондықтан, әрбір адамның денсаулығының мықты болуы да өз қолында. Міне, денсаулықтың принципі де осында. Ешкімнің денсаулығына ешкім көмектеспейді және бәрін сатып аламын деген капиталистік принцип те жалаң ұран болып табылады.

Салауатты өмір сүру үшін тіршіліктің күресі тек қана ағзаның биологиялық өзгерістері ғана емес, сонымен қоса әлеуметтік маңызы зор құбылыс. Бұл күрес адам баласына туған күнінен бастап өмір бойы тоқтамай, оның тіршілік қабілетін жоғалтпай, жасының ерекшелігіне қарай қызмет етеді. Бұл құбылыстың барлығын ағзаның орталық жүйке жүйесінің ең негізгі реттеуші бөлігі мидың адам өмірінде атқаратын қызметі — тіршіліктің негізгі көзі. Ми — жүйке жүйесіндегі ең негізгі орталық. Ми ағзаның барлық жүйке талшықтарымен екіжақты байланыста болатындығын әрқайсысымыз жақсы білеміз. Біріншіден — байланыс ағзаның ішкі құрылысында не болып жатқанын хабарласа, екінші байланыс сыртқы құбылыстың ағзаға тигізіп жатқан әсерін хабарлайды. Осы процесс арқылы ағзаның дұрыс та бір қалыпты болуын әркім бақылап отырады. Демек, ағзаның іштегі немесе сырттағы бір мүшесі зақымдалса, осы байланыстың арқасында ғана ауру, я сау екенін біліп отырады.

Мидың екінші бір негізгі міндеті — ағзаның жұмыс жүйесін, демалысын реттеп отырады. Міне, салауатты өмір сүрудің негізгі бір принципі осы екі жүйе дұрыс қалыптасып, тепе-теңдікте болған жағдайда ғана адамның өмірі ұзаққа созылады. Ал, бұл жүйе бұзылған жағдайда, орталық жүйке жүйесінің жұмыс қабілеті төмендейді. Бұл не? Бұл жүйкенің тоза бастағаны: ұйқы бұзылады, бұл негізгі тепе-теңдіктің бұзылуы, артық сөз айтып, қызбалыққа ұрынады. Осыдан барып, адам азып-тозып, әр түрлі ауруларға шалдығады. Бұл жағдай, ең алдымен жүректің, қан қысымының өзгеруіне әкеліп соқтырады. Міне, адам баласының қандай да бір ауруға шалдығуының себебі, жүйке жүйесінің бұзылуына байланысты деп тұжырымдаған жөн. Сондықтан, баланы жастан дегендей, жас ұрпақты тәрбиелегенде жүйкені тоздырмауды әрбір ата-ананың білуі міндетті.

XVIII ғасырдың оқымыстысы, испандық дәрігер - Христофор Гуфеленд: «Бала туғаннан кейінгі алғашқы жылдан бастап сыртқы құбылыстарға бейімделіп, әсеріне реакция беретіндей дәрежеге жеткен кезден бастап-ақ жүйке талшықтары тоза бастайды», — деп ескертеді. Тәжірибелі дәрігер айтқандай, ата-ана жөнсіз еркелетіп, тіршіліктің қиыншылығына бейімдемей, еңбекке араластырмай, дұрыс тәрбие бермесе, ондай баланың денсаулығы дұрыс қалыптаспайды.

Орыс ғалымы И.П. Павлов айтқандай, ұйқы тек ми қабыршақтарының жұмысын ғана тежеп қоймай, оның ішкі құрылыстарын да осы жүйеге жетелейді. Бұл жүйе, яғни, ми құрылысы, тек ұйқы қанып, дұрыс дем алғанда ғана адам денесі сергіп, ертеңгі тіршілікке деген қабілет арта түседі. Бұл жайында немістің атақты философы Бэкон «Әрбір ұйқысыз түн соншалықты күнге өміріңді қысқартады» деген. Бұл сөзді әр адам өз өмірінің өлшемі деп қарау керек.

Азаматтың дені сау болуы салауатты өмір сүруді қалыптастырумен тікелей байланысты, яғни салауатты өмір салтын қалыптастыру – денсаулық кепілі. Сонымен салауатты өмір салты деген не? Бұл жеке адамның тіршілік етуге бағытталған мүмкіндіктерін қалыптастыру. Олай болса салауатты өмір салтының негізгі қағидалары қандай десек, ол төмендегідей:

- көтеріңкі көңіл-күй жүйкені шынықтыру, әр адам өз көңіл күйін реттеп отыру, яғни мен арманымға мақсатыма жете аламын деп, алдына мақсат қойып соны іске асыруға тырысу керек;
- тиімді қозғалыс тәртібін сақтау - белсенді қозғалыспен айналысу;
- тиімді тамақтану;
- табиғи ортаның шыңдаушы әсерлерін толық пайдаға жарату, яғни салқын-ыстық суға шомылу, ауа ваннасын қабылдау, күнге күйу т.б.;
- зиянды құмарпаздықтан тыйылу - темекі, наша, ішімдік, улы және есірткі заттар — ын қолданбау;

- жеке тұлға ретінде өз басыңның бағасын білу, ата – тегіңнің абыройына нұқсан келтірмеу, қандай бір орта болмасын өзінді ұстай білу;
- бойыңдағы бар қабілетің мен мүмкіндіңдеріңді игілік үшін жұмсау;
- жеке және қоғам тазалығын сақтау- жеке бас тазалығы-тері, шаш, ауыз, аяқ киім, киім және қоғамдық- жұмыс және қоғамдық орындардың тазалығын сақтау.

Азақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрінің 2010 «Салауат -ты өмір салтын қалыптастыру» туралы 29.04.2011 жылғы № 311 бұйрығы шықты

Қазіргі кездегі әлеуметтік-экономикалық жағдай, тіршілік деңгейінің құлдырауы және экологиялық қолайсыздық Қазақстан Республикасының бүкіл халқының, әсіресе, өскелең ұрпақтың денсаулығына кері әсерін тигізуде. Осы ретте, елбасымыз Н.Ә.Назарбаевтың «Қазақстан – 2030» бағдарламасындағы ұзақ мерзімді басымдықтың бірі – «Мемлекетіміздегі азаматтарының денсаулығы, білімі мен әл ауқаты тармағында» және кезекті Жолдауында денешынықтыру мен спортты дамытуға айрықша көңіл бөлу қажеттілігі көрсетілген. Бүгінгі таңда өз тәуелсіздігін алған егеменді еліміз осы бағытта жалпы білім беретін орта мектепте жан-жақты, дамыған, денсаулығы мықты, салауатты өмір салтын мұрат тұтқан жеке тұлғаларды тәрбиелеу басты талап етіп қойылған.

Салауатты өмір салтының негізгі принциптері:

- дене тәрбиесімен және спортпен шұғылдануды;
- қоғамдық және жеке бас гигиенасын сақтауды;
- тиімді тамақтануды;
- зиянды әдеттерді жеңуді;
- жарақаттанудың алдын алуды;
- жұқпалы және соматикалық аурулардың алдын алуды;
- стресстерді жеңуді насихаттау;

Ұлт тағдыры – ұрпақ қолында екенін жақсы түсінген ата-бабамыз жас жеткіншектерді еңбекке баули отырып, рухани-адамгершілік ізгі қасиеттерге тәрбиелеу мәселесін орынға қойған. Сондықтан, біз өз кезегімізде алдымызға келген әрбір адамның денінің сау болуы үшін осы бағытта да тәрбие бере білуге тиіспіз.

Қазақ ұлтының салауаттылық, парасаттылық, имандылық, адамгершілік, тәлім-тәрбие туралы өлмес құнды ұлттық мұраларға шолу жасасaq, Ибн сина еңбектері, Шығыс аристотелі атанған ғұлама әл-Фараби, Омар Хайям рубайлары, түркі тілдес халықтардың бәрі өшпес рухани мұра қалдырған: Жүсіп Баласағұни, Махмұт Қашқари, Ахмет Иассауи, Хайдар Дулати шығармаларының орны ерекше. Араға бес ғасыр салып, қолымызға жеткен ғалым Өтейбойдақ Тілеуқабылұлының «Шипагерлік баян» атты еңбегі, ұлттық психологиядан болашақтың салауаттылығына, имандылығына арналған мол мағлұмат алуға болатын еңбек.

Қазақ халқын әлемге танытқан Шоқан, Ыбырай, Абай еңбектерінің ұрпақ тәрбиесінде алар орны ерекше. Бүкіл бір халықтың ұстазы Ұлы Абай өзінің қара сөздерінде жан мен тән тазалығы, имандылық қасиеттері «толық адам», дені сау адамның іс-әрекет нәтижелері, жалпы қауымның игілігіне айналады деп тұжырымдайды.

А.Байтұрсынұлы «Тәні саудың – жаны сау» екенін айта отырып, «Ең әуелі бәрінен бұрын тазалықтың қадірін біл. Тән саулығының тамыры – тазалықта, жан саулығының тамыры – саулықта» –, деп денсаулықты сақтаудың маңызды жолын меңзейді. Себебі, денсаулықтың кепілі – тән мен ардың тазылығы. Ол саулықтың іргетасын қалайды.

Қазіргі қоғамымызда халықтың табиғи өсімі төмендеп, сырқаттанушылық және өлім-жітім деңгейі арта түсті. Әсіресе, балалар мен жастардың денсаулығы қауіп тудыруда. Темекі тарту, ішімдік пайдалану, есірткіге құмарлық және улы заттарға әуестік, адамгершілікке жат мінез-құлық кеңінен етек алууда.

Бүкілодақтық денсаулық сақтау ұйымының мәліметі бойынша Республика халқының орташа жасы соңғы 2000 жылы 1990 жылмен салыстырғанда 3-4 жасқа дейін төмендеп кетсе, 2030 стратегиясы бойынша 2013 жылы орташа жасты 69,5, ал 2015 жылы 70 жасқа дейін өсіру

көзделіп отыр. Олай болса біз бүгін денсаулықты сақтау әр адамның өзіне, өмір сүру салтына, оның өз басының салауатты өмір салтын сақтауына тікелей байланысты. Осы жұмысты жандандыру және насихаттау облыстық және аудандық салауатты өмір салтын қалыптастыру орталықтарына, аурудың алдын алу мекемелеріндегі СӨС кабинеттеріне, денсаулықты нығайту орталықтарына жүктелген. Дегенмен әрбір медицина қызметкері, ол дәрігер болсын немесе медбике болсын айына 4 сағат санитарлық ағарту жұмыстарымен айналысу керек. Олардың ең басты құралы, ол халық арасында санитарлық ағарту жұмыстарын жүргізу.

Санитарлық ағарту жұмыстарының 4-бағыты:

- аудиториядағы адам саны;
- жағдайдың қарапайым немесе шұғыл болуы;
- топ құрамының біркелкілігі;
- гигиеналық ережелерді белгілі топтардың орындауға дейінгі дайындығына назар аудару

Санитарлық ағарту қызметінің принциптері:

- мемлекеттік сипат;
- жоспарлылық;
- жалпыға бірдей;
- барлық медицина қызметкерлерінің қатысуы;
- басқа ұйымдар мен халықтың қатысуы;
- санитарлық ағарту жұмыстарын жүргізетін арнайы мекемелердің болуы;
- ақпараттың халыққа қонымды, түсінікті болуы;
- ғылыми дәлелденген болуы;
- дифференциалды болуы;
- оптимистік сипат

Санитарлық ағарту жұмыстарын жүргізудің түрлері мен тәсілдер:

Тәсілдері: ауызша, газет және журнал беттеріндегі басылымдар, көрнекті құралдар, аралас, әдістер, түрлері:

- дәрістер, әңгімелер, кеңестер, дискуссиялар, сұрақ-жауап кештері, әртүрлі парақтар, плакаттар тарату, санитарлық бюллетендер шығару, телеарнаға шығу, кино, театр, радио.

Ауызша әдіс, әңгіме-тыңдаушылармен бірге талқыланып отырған мәселе төңірегінде ой қозғау, әсіресе аурулар арасында. Дәріс – бұл әдіс көпшілікке арналған, бұнда бір адам сөйлейді, қалғандары тыңдайды. Әрбір дәрістің 3 бөлімі болады:

1. кіріспе 2. негізгі мазмұнын баяндау 3. тұжырым жасау

Сұрақ жауап кештері-алдын ала дайындықты және жоғары ұйымдастыр- шылықты талап етеді. Сұрақтар алдын ала қойылады да, оған дәрігерлер жауап береді. Баспасөз әдісі-бұл аса кең тараған әдіс және жан жақты насихат жүргізуге арналған құрал-кітаптар, журналдар, газеттер және сұрақ-жауап тақталары. Санитарлық бюллетень-бір тақырыпқа арналған қысқаша мазмұнды қабырға газеті, ол көрнекті, сөзі аз болуы керек. Плакаттар мен брошюралар-аурулар туралы қысқаша мәлімет беретін әдіс. Көрнекті әдіс- сурет, фотосурет, плакат, диаграмма, макет, муляж т.б. Киноарқылы насихат жүргізудің артықшылығы өте зор, себебі көпшілікке қызықты көп мәліметтерді тез арада және қажет болған кезінде қайталап көрсетуге болады. Теледидар таралымының ұлғаюына байланысты санитарлық-ағарту жұмысы -ның мүмкіншілігі арта түсті. Атақты ғалымдардың, дәрігерлердің ғылыми кеңестерін, маңызды медицина жаңалықтары мен жетістіктерін және түрлі аурулардың алдын алу туралы ақыл-кеңестерін мыңдаған көрермендер бір мезгілде көре алады. Театрарқылы медициналық тақырыптағы ойындар көрсету. Радио арқылы берілетін ақпарат қысқа, әрі түсінікті болу керек. Салауатты өмір салтын қалыптастыру саласындағы қызметті жүзеге асыратын денсаулық сақтау ұйымдарына мына мекемелер жатады:

1. салауатты өмір салтын қалыптастыру проблемаларының республикалық ұлттық орталығы;
2. салауатты өмір салтын қалыптастыру проблемаларының облыстық орта-

лықтары және оның аудандық, қалалық құрылымдық бөлімшелері, ақпараттық-ресурстық орталықтары, темекіге қарсы күрес орталықтары-кабинеттері, жастардың денсаулық орталықтары;

3. жергілікті денсаулық саласының мекемелері-ауруханалар, емханалар, диспансерлер т.б.

Өңірлік деңгейдегі СӨСҚ орталықтарының негізгі функциялары мыналар болып табылады: Өңірлік деңгейде халықтың салауатты өмір салтын қалыптастырудың, аурулардың бастапқы және қайталанған алдын алудың, халық аурушандығы көрсеткіштері, демографиялық деректері талдауының, экологиялық және эпидемиологиялық жай-жапсары жағдайларының жалпы бағыттарын анықтау; халықтың денсаулығы, оның өмір салты арасындағы себеп-салдар байланыстарын айқындау және бағалау. Аурушандықтың қауіп-қатер факторларының таралушылығын зерделеу, нысаналы өңірлік алдын алу бағдарламаларын, салауатты өмір салтын насихаттау және негізгі әлеуметтік елеулі аурулардың мінез-құлықтық қауіп-қатер факторларының алдын алу хаттамаларын (бұдан әрі - СӨСҚ хаттамалары) әзірлеу, енгізуді үйлестіру және мониторингі; денсаулық сақтау саласындағы бағдарламаларға сәйкес мүдделі аумақтық органдармен және ведомстволармен, жергілікті атқарушы органдармен, халықаралық және үкіметтік емес ұйымдармен, СӨСҚ және насихаттау мәселелерінде денсаулық сақтау ұйымдарымен сектораралық іс-қимылды қамтамасыз ету; өңірлік деңгейде СӨСҚ және насихаттау жөніндегі іс-шараларды іске асыру; өңірлік деңгейде СӨСҚ насихаттау және салауатты өмір салтын қалыптастыру, сондай-ақ денсаулық сақтау саласындағы халықаралық бағдарламалар мен жобаларды енгізу жөніндегі іс-шаралардың іске асырылуын ұйымдастыру-әдістемелік қамтамасыз ету; өңірлік деңгейде аурулардың, жарақаттанушылық пен уланулардың алдын алу, денсаулықты сақтау мен нығайту және сауықтыру мәселелері бойынша медициналық-әлеуметтік зерттеу орталықтарының әзірлемелерін енгізу; өңірлік деңгейдегі халықтың және денсаулық сақтау ұйымдарының арасында СӨСҚ және аурулардың алдын алу және насихаттау мәселесі бойынша әдістемелік, нұсқамалық және ақпараттық-білім беру материалдарын шығару, көбейту және тарату; СӨСҚ және насихаттау, мінез-құлықтық қауіп-қатер факторлары мәселесі бойынша мүдделі ведомстволар мен ұйымдарға өңірлік деңгейде консуль-тациялық және практикалық көмек көрсету; республикалық және өңірлік бұқаралық ақпарат құралдарымен және интернетресурстармен жұмыс; аурулардың алдын алу, СӨСҚ және насихаттау мәселелері бойынша медициналық кадрларды даярлау және қайта даярлау мониторингін қамтамасыз ету; СӨСҚ, аурулардың алдын алу мәселелері бойынша өңірлік деңгейлерде мектеп оқушылары мен жасөспірімдерге емдеу-алдын алу көмегін көрсететін білім беру және денсаулық сақтау медициналық ұйымдарының қызметіне ұйымдастыру-әдістемелік басшылық жасау; жастардың қауіп-қатер топтарынан салауатты өмір салтын насихаттау ерік білдірушілерін, лидерлерін, белсенділерін даярлау жөніндегі бағдарламаны әзірлеу және енгізу.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру саласында қызметін жүзеге асыратын денсаулық сақтау ұйымдарының медицина қызметшілерінің функционалдық міндеттері мыналар болып табылады:

БМСК ұйымы қызмет көрсететін аумақта СӨСҚ және насихаттау, аурулардың, мінез-құлықтық қауіп-қатер факторларының алдын алу жөніндегі іс-шараларды өткізу;

БМСК мамандарымен бірлесе отырып, есептік нысандар бойынша бекітіліп берілген халықтың денсаулық жағдайының көрсеткіштерін талдау және БМСК ұйымдарының алдын алу қызметінің басым бағыттарын айқындау жүргізу;

ұйымның қызметін, аурушандықты, өңірдің эпидемиологиялық жағдайын есепке ала отырып СӨСҚ және насихаттау жөніндегі жұмыс жоспарын әзірлеу және оларды іске асыруды мониторингтеу. Мамандарға денсаулық мектебінің, гипертония бойынша мектептің, денсаулық мектебінің жұмысын ұйымдастыру және аурулардың алдын алу және СӨСҚ жөніндегі басшылықты және консультациялық-әдістемелік көмек көрсетуді қамтамасыз ету және

басқалар; алдын алу тексерулерін жүргізуге, СӨСҚ хаттамаларын енгізуге қатысу және оларды ұйымның медицина қызметшілерінің орындау мониторингі;

кейіннен диспансерлей және оңалту және сауықтыру іс-шараларын мониторингтей отырып, алдын алу медициналық тексерулерін жүргізуге жәрдем көрсету; БМСК осы ұйымдарының мамандарын СӨСҚ және аурулардың алдын алу мәселесі бойынша ақпараттық материалдарымен қамтамасыз ету; диспансерлік топтармен, дені сау халықпен маскүнемдіктің, нашакорлықтың, темекі шегудің қауіп-қатер факторларының алдын алу мен таралмауы, сондай-ақ аурулардың, қайтадан өршулердің алдын алу жөнінде және сауықтыру іс-шаралары туралы жеке жұмыс жүргізу. созылмалы жұқпалы ауруларды, жарақаттанушылық пен бақытсыз жағдайлардың алдын алу және ерте диагностикалау жөніндегі іс-шараларды әзірлеу және жетілдіру; санитарлық-ағарту ақпаратын әзірлеу мен шығаруды қамтамасыз ету, бұқаралық ақпарат құралдарымен жұмысқа қатысу;

БМСК ұйымына бекітіліп берілген халықты республикалық кең ауқымды акциялар өткізуге қатысуға тарту; қызмет көрсетілетін аумақтағы халықтың арасында ақпараттық-білім беру материалдарын (жадынамалар, үндеухаттар, брошюралар) тарату; білім беру ұйымдарында және қызмет көрсетілетін аумақта орналасқан кәсіпорындарда лекциялар, әңгімелесулер ұйымдастыру және өткізу; СӨСҚ және насихаттау бойынша есепке алуды жүргізу және есеп беру; аурулардың алдын алу, денсаулықты нығайту және СӨСҚ бойынша олардың білім деңгейін анықтау үшін халыққа сұрау (сауалнама, ауызша) жүргізу; балалардың денсаулығын сақтау және нығайту, медицина қызметшілері мен ата-аналарды гигиеналық оқыту қағидаттарына үйрету, дағдыларын қалыптастыру және аурулардың алдын алу мәселелері бойынша қызметтерін жүзеге асыру; жүкті және бала емізетін әйелдерді және сәбилерді салауатты тамақтану (емшекпен қоректендіру, қосымша тамақтандыру, белсенді тамақтандыру) қағидаттарына үйрету; қызмет көрсетілетін аумақтағы жаңа туған нәрестелерді сараланған бақылау жөніндегі іс-шараларды әзірлеу; ата-аналарды дені сау және сырқат балаларға күтім жасау мәселесіне үйрету; медицина қызметкерлерінің СӨСҚ, аурулардың алдын алу және қызмет көрсетілетін аумақтағы халықтың денсаулығын нығайту бойынша атқарылған жұмысын мониторингтеу, олардың іс-шараларды өткізу нормативін орындауы (жұмыс уақытының есебінен 4 сағат); жұмыс жоспарын әзірлеу, оның орындалуын мониторингтеу және басшылықты атқарылған жұмыс пен проблемалар туралы хабардар ету; қызмет көрсетілетін аумақтағы дені сау халықпен СӨСҚ бойынша жұмысты ұйымдастыру; аурулардың алдын алу және қызмет көрсетілетін аумақтағы халықтың арасында СӨСҚ бойынша атқарылған жұмыстың ай сайынғы талдауларын жүргізу. Өңірлік деңгейдегі салауатты өмір салтын қалыптастыру саласындағы қызметті жүзеге асыратын денсаулық сақтау ұйымдарының үлгілік ұйымдық құрылымы осы Ережеге 1-қосымшаға сәйкес айқындалады

УДК 796.613

**Байтлесова Н.К., Кадырханова Г.К.**

*Западно-Казахстанский государственный университет им.М.Утемисова*

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ**

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время всё очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами. В качестве причины признаётся и отрицательное влияние школы на здоровье детей. Идеи приоритетности и значимости здорового образа жизни для развития цивилизации не для всех очевидны. Такие

социальные пороки, как бездуховность, алкоголизм, наркомания, преступность, разрастаясь, калечат психическое и физическое здоровье нации и порой сводят на нет все усилия педагогов по воспитанию подрастающего поколения.

Проблема охраны и укрепления здоровья учащихся очень многогранна и сложна. Улучшение их здоровья является одной из самых перспективных форм оздоровления всего общества. Поэтому забота о сохранении здоровья учащихся – важнейшая обязанность школы, отдельного учителя и самого ребенка. Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно учиться. И мы, педагоги, должны помочь им справиться с этими трудностями. Здоровье – основа формирования личности, и в этой связи уместно привести слова замечательного педагога В.А. Сухомлинского: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе является плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание».

В современных условиях модернизации казахстанского образования основная ориентация учителей должна быть связана с усилением внимания к таким важным качествам, как культура поведения, усвоение этических норм, сформированность ценностных отношений. Но, учитывая слабое состояние здоровья современных детей, актуализируется проблема формирования ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих людей, так как стрессовые социальные, экологические и психологические нагрузки все чаще приводят к отклонениям нравственного и физического здоровья подрастающего поколения.

Цель здоровьесберегающих технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. В здоровьесберегающих образовательных технологиях обучения применяются две группы методов: специфические и применяемые во всех случаях обучения и воспитания. Только оптимальное сочетание этих методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих технологий обучения.

За последние годы, без преувеличения, можно сказать, школа претерпела поистине радикальные изменения. Они в значительной степени коснулись вопросов физического развития учащихся. Особенно остро в настоящее время стоит проблема оздоровления. К сожалению, здоровый образ жизни не занимает первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Однако, если мы: школа и семья – с раннего детства научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье личным примером, демонстрируя здоровый образ, то в будущем можно рассчитывать на здоровье и развитое поколение: лично, интеллектуально, духовно и физически.

Судя по данным исследования здоровья детей за последние годы, очевиден рост тех или иных отклонений в состоянии здоровья учащихся, приходящих в 1-е классы. А именно: увеличилось число близоруких детей, детей с нарушениями осанки.

Задача школы – не только предупреждать развитие данных нарушений, но и сдерживать их прогрессирование. Поэтому подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого общеобразовательного учреждения. Но на пути демократических преобразований неизбежны трудности[1].

С какими же проблемами сталкивается сельский учитель физической культуры? Для достижения результата обязательным условием является необходимость выработки у учащихся положительного отношения к спорту, в частности, к урокам физической культуры. Не секрет, что у многих учащихся предмет «физическая культура» вызывает тревогу, боязнь бытосмеянным за неправильное выполнение упражнений.

Для преодоления психологического барьера, в первую очередь необходимо установить с детьми доверительные отношения, объясняя, что безукоризненно выполнять то или иное упражнение можно. Только внимательно слушая объяснение учителя и наблюдая за показом двигательного действия на примере. Китайская мудрость гласит «Скажи и я забуду; покажи, и я запомню; дай действовать и я научусь». Поэтому, только установив контакт, в доброжелательной атмосфере, необходимо приступить к обучению, действию учащихся в парах, индивидуально. Вселить уверенность ребенку – значит подарить ему положительный заряд на пути к активизации познавательной деятельности, и тем самым повысить его творческую активность в процессе физического воспитания.

Игровой урок является наиболее доступной и интересной формой организации занятий физкультуры. Велик диапазон игр и игровых занятий, которые не просто решают учебную задачу, например, развивают скоростно-силовые способности, но и способствуют повышению интереса учащихся.

Положительный эффект наблюдается, когда в процессе обучения дети используют самостоятельно придуманные игры, например, в обучении ускорения в подготовительной части занятий, дети предлагают различные варианты «Салок», а так же игры «Горячий уголек», «Не тронь меня». Таким образом, игры позволяют решать целый комплекс важных вопросов в работе со школьниками, удовлетворять их потребность в движении и стабилизации эмоций, научить владеть своим телом, развивать не только физические, но и творческие способности, нравственные качества и т.д.[2].

Считаю, что учитель должен уметь замечать эмоциональное состояние каждого ученика и при необходимости корректировать его: уметь анализировать причину оценивать свое влияние на эмоциональное состояние ученика, корректировать процесс обучения с учетом эмоционального благополучия школьника с первых минут занятия, важно понять, с каким настроением пришел ученик.

Обучение учащихся с использованием музыкального сопровождения дает положительный эффект. Велико целебное воздействие музыки на ребенка с учетом настроения, ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение или, наоборот, может привести в крайнее возбуждение. Поэтому музыка подбирается с учетом выполняемых упражнений: строевая – маршевая («Марш» П.И. Чайковского, «Марш» Л.В. Бетховена); эстафета – песни детских композиторов – В. Шаинского, Е. Птичкина, Е. Крылатова, игровые – народные мелодии, тихие упражнения на релаксацию – мелодии П.И. Чайковского, Л.В. Бетховена, Г. Гладнова, Шумана[3].

Используя различные формы и методы работы, учитель не может с уверенностью сказать, что сформировал у учащихся привычку к здоровому образу жизни. Ему нужны убеждения, союзники и помощники, которыми должны стать родители. Личный пример родителей вдохновляет детей, позволяет интересно организовать проведение дней здоровья и туристических походов.

Поначалуется очень трудно было привлечь родителей, занятых бесконечной работой в различных сферах. Многие из них занятия спортом не воспринимают всерьез, совершая грубую ошибку, которая впоследствии оказывает пагубное влияние на воспитание ребенка. Однако после кропотливой разъяснительной работы именно родители могут помочь в организации уроков физической культуры на открытом воздухе (в подборе одежды в связи с погодными условиями, изготовление инвентаря).

Конечно, при проведении занятий необходимо учитывать температурный режим, требования к одежде и личностный подход к каждому ребенку. Такая система работы, начиная с начальных классов, позволяет организовывать занятия со старшеклассниками при любых погодных условиях без оглядки на последствия. Кроме того, способствует выносливости, закалке, уверенности, самоутверждению.

Совместно с родителями для учащихся старших классов можно провести цикл бесед «Если хочешь быть здоров – закаляйся», для малышей – «Ходите босиком». Познакомившись с разными видами закаливания (водой, воздухом, снегом, жаром) и уровнями – начальный, средний, высокий, высший (по П.К. Иванову) закаливания, многие ребята (и даже семьи) всерьез увлекаются закаливанием. Рекомендации начального уровня закаливания.

Сон при открытой форточке.

- 
1. Утренняя зарядка дома при открытой форточке в любую погоду.
  2. Обтирание до пояса водой комнатной температуры.
  3. Занятия на уроках физической культуры на открытом воздухе в легкой спортивной форме[4].

Хотелось бы отметить, что систематические занятия на свежем воздухе и семейное закаливание позволяют снизить процент заболевания учащихся ОРЗ, бронхитом, ангиной. Образ жизни является ведущим фактором здоровья, формировать который призвана школа. Актуальны слова Николая Ивановича Пирогова, который писал: «...в руках школы.... Прямое назначение школы, примеренной с жизнью, - быть руководителем жизни на пути к будущему».

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста

ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибётся тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

### **Литература:**

- 
1. Духина Н.С. Совершенствование процесса обучения на занятиях физического воспитания в педагогическом колледже // Начальная школа. – 2000. -№10.
  2. Пиров Н.И. Избранные педагогические сочинения. Школа и жизнь. – М.: Педагогика, 1985. – С. 202.
  3. Поляков М.И. О развитии физических качеств // Физическая культура в школе. – 2002. - №10.
  4. Похлебин В.П. Звонок на урок здоровья //Начальная школа. – 1996. - №11.
-



## АВТОРЛАР ТУРАЛЫ ҚЫСҚАША АНЫҚТАМА КРАТКАЯ СПРАВКА ОБ АВТОРАХ

- Авдеева Е.А.** – учитель физической культуры высшей категории СОШ№26, (г. Уральска )
- Амельченко Л.Б.** – доцент ЗКГУ им. М.Утемисова, кафедра теории и методики преподавания физического воспитания, Западно-Казахстанский государственный университет им. М.Утемисова, (г.Уральск)
- Абуева Н.С.** – дене тәрбиесі пәнінің жоғары санатты мұғалімі, М.Б.Ықсанов атындағы №36 ЖОББМ (Орал қ.)
- Амангалиева А.М.** - учитель биологии школы-лицея №27 г. Уральска
- Антонов Н.А.** - старший преподаватель, Западно-Казахстанский государственный университет им. М.Утемисова, (г.Уральск)
- Акмуханов Е.У.** - ст. преподаватель, магистр, кафедра физического воспитания, Западно-Казахстанский государственный университет им. М.Утемисова, (г.Уральск)
- Балыков Б.А.** – магистр, ст. преподаватель, кафедра теории и методики преподавания физического воспитания, Западно-Казахстанский государственный университет им. М.Утемисова, (г.Уральск)
- Батыров Б.С.** – старший преподаватель, магистр ФКиС, Западно-Казахстанский аграрно-технический университет имени Жангир хана, кафедра физического воспитания (г.Уральск)
- Бакесова Р.М.** – аға оқытушы, магистр, Батыс Қазақстан Инновациялық –технологиялық университеті (Орал қ.)
- Бекбаев С.Ш.** - старший преподаватель, Западно-Казахстанский государственный университет им. М.Утемисова, (г.Уральск)
- Ботагариев Т.А.** - доктор педагогических наук, профессор Актюбинский региональный государственный университет им. К.Жубанова, г.Актобе, Казахстан
- Байтлесова Н.К.** – к.п.н. Российской Федерации, доцент ЗКГУ им. М.Утемисова, кафедра теории и методики преподавания физического воспитания, Западно-Казахстанский государственный университет им. М.Утемисова, (г.Уральск)
- Базартаев Т.А.** - М.Өтемісов атындағы БҚМУ магистр, кафедра физического воспитания, Западно-Казахстанский государственный университет им. М.Утемисова, (г.Уральск)
- Бактыгалиев Ж.Е.,** студент специальности Физическая культура и спорт, Западно-Казахстанский государственный университет им. М.Утемисова, (г.Уральск)
- Бахтиярова С.Ж.** - Қазақ спорт және туризм академиясының PhD докторанты (Алматы.к)
- Бисенов А.** – студент специальности Физическая культура и спорт, Западно-Казахстанский государственный университет им. М.Утемисова, (г.Уральск)
- Бобер В.В.** - г. Кемерово, Россия, преподаватель
- Битмалиева А** – студентка специальности Начальной военной подготовки Западно-Казахстанского университета им. М. Утемисова
- Бессмертнов П.А.** - ст.преподаватель кафедры физвоспитания ЗКГУ им.М.Утемисова
- Бердавлетова М.** - студентка специальности Физическая культура и спорт, ЗКГУ им.М.Утемисова
- Вахитов В.Ш.** – методист высшей категории ДЮСШ №2 Управления физической культуры и спорта Западно - Казахстанской области,(г.Уральск)
- Ғадылжан Ж.** - студент специальности Физическая культура и спорт, ЗКГУ им.М.Утемисова
- Ғабитов А.Р.** – магистрант, М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті (Орал қ.)
- Грибан В.Г.** – профессор, доктор биол. наук, профессор, Днепропетровский государственный университет внутренних дел, (г. Днепр)
- Газизов С.Т.** - Орал гуманитарлық-техникалық колледжінің «Дене тәрбиесі және спорт » кафедрасының оқытушысы (Орал .қ)

**Головацкая Е.И.** - студентка специальности Физическая культура и спорт, Западно-Казахстанский государственный университет им. М.Утемисова, (г.Уральск)

**Демченко Л.В.** – заведующий кафедрой физической культуры, старший преподаватель, Западно-Казахстанский государственный университет им. М.Утемисова, (г.Уральск)

**Демченко А.И.** – учитель физической культуры высшей категории СОШ№26, (г. Уральска)

**Джумагалиев А.Х.** – старший преподаватель, кафедра физического воспитания  
Западно – Казахстанский государственный университет им. М. Утемисова, г. Уральск

**Достаева Р.** - студентка специальности Физическая культура и спорт, ЗКГУ им.М.Утемисова

**Елеусинов А.А.** – магистрант. М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті, (Орал қ.)

**Ермакова М.А.** – заведующий кафедрой физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Оренбургский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, (г. Оренбург)

**Жардемов Ж.С.** - доцент, М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті(Орал қ.)

**Жангалиев Е.К.** – директор ДЮСШ №2 Управления физической культуры и спорта Западно - Казахстанской области,(г.Уральск)

**Жаксылыков Е.Х.** - оқытушы, магистр, М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті (Орал қ.)

**Жищенко А.Н.** – доцент ЗКГУ им. М.Утемисова, кафедра теории и методики преподавания физического воспитания, Западно-Казахстанский государственный университет им. М.Утемисова, (г.Уральск)

**Жанторинов С.** - студент специальности Физическая культура и спорт, ЗКГУ им.М.Утемисова

**Жумагулов Г.Н.** – аға оқытушы, магистр, М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті (Орал қ.)

**Жумагалиев А.Ж.,** - Батыс Қазақстан Жоғары медициналық колледжі, Дене шынықтыру пәні оқытушысы

**Жетмекова А.С.** – магистрант, М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті (Орал қ.)

**Жолимов А.К.** – старший преподаватель Западно-Казахстанский аграрно-технический университет имени Жангир хана, кафедра физического воспитания, (г.Уральск)

**Жаксылыков Е.Х.** - М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті «Дене тәрбиесін оқытудың теориясы мен әдістемесі» кафедрасының оқытушысы, магистр (Орал қ.)

**Жетмекова А.** – магистрантка специальности Физическая культура и спорт, ЗКГУ им.М.Утемисова

Жумагулов Г.Н. – М.Өтемісов атындағы БҚМУ каф ДТОӘ мен Т Аға оқытушы, магистр (Орал қ.)

**Зайцев И.** – студент специальности Начальная военная подготовка, ЗКГУ им. М.Утемисова

**Идеятов Н. Б.** – магистрант. Қ.Абаханов атындағы орта мектебінің дене тәрбиесі пәні мұғалімі (Атырау.қ)

**Испулова Р.Н.** –к.п.н., доцент, заведующая кафедрой теории и методики преподавания физического воспитания, Западно-Казахстанский государственный университет им. М.Утемисова, (г.Уральск)

**Исмагулов К.И.** – ҚР еібек сіңірген жаттықтырушысы, доцент М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті (Орал қ.)

**Илашев А.Б.** – аға оқытушы, Орал газ, мұнай және салалық технологиялар колледжі (Орал қ.)

**Имангалиев Н.К.** – дене тәрбиес кафедрасының оқытушысы, М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті (Орал қ.)

**Илашев А.Б.** - Орал газ, мұнай және салалық технологиялар колледжі, аға оқытушы (Орал қ.)

**Имангалиева Г.Н.** - Батыс Қазақстан облысы, Казталов ауданы, Әбіш негізгі жалпы білім беретін мектебінің, I санатты математика пәні мұғалімі (Орал.қ )

**Ирмағамбетова Г.Ә.** - «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының студенті М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университет (Орал қ.)

**Изкулова Ш.** – студентка специальности Физическая культура и спорт, ЗКГУ им.М.Утемисова

**Кенесова Г.К** – магистрант М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті, ( Орал қ.)

**Кадырханова Г.К.,** «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының студенті М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университет (Орал қ.)

**Казетова А.Х.,** заведующая кафедрой «Дошкольное и начальное образование» Западно-Казахстанский государственный университет им. М.Утемисова, (г.Уральск)

**Каратаев Р.** - студент специальности Начальная военная подготовка, ЗКГУ им.М.Утемисова

**Қоша Г.Ж.-** «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының студенті М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университет (Орал қ.)

**Коломонец Н.К.-** к.п.н доцент ЗКАТУ им. Жангирхана (г. Уральска )

**Көлбай Т.Н.** – Дене шынықтыру және спорт магистранты, Батыс Қазақстан Инновациялық – технологиялық университеті (Орал қ.)

**Қашқынбай Қ.Т.** – оқытушы, М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан Мемлекеттік университеті (Орал қ.)

**Қалиманов Ж.Ш.** - М.Тынышбаев атындағы Қазақ көлік және коммуникациялар академиясы Ақтау көлік колледжі , Қазақстан республикасы (Ақтау қ.)

**Кабиров А.Р.** -Учитель СОШ №9

**Кенжегереев М.** - преподаватель, ЗКГУ им.М.Утемисова, (г.Уральск)

**Куанышкереев Т.А.** – учитель высшей категории, методист по физической культуре отдела образования, (г. Уральск)

**Кунакбаева Е.С.** – тренер по стрельбе из лука, ДЮСШ№4, г.Уральск

**Кусаева А.** - студентка специальности Физическая культура и спорт, ЗКГУ им.М.Утемисова (г.Уральск)

**Макашев Ш.А.** – старший преподаватель, Западно-Казахстанский инновационный-технологический университет, (г.Уральск)

**Молдагалиев А.М.** – магистр, ст. преподаватель по специальности НВП, кафедра теории и методики преподавания физического воспитания, Западно-Казахстанский государственный университет им. М.Утемисова, (г.Уральск)

**Мырзагереева И.А.** – магистр, преподаватель кафедра теории и методики преподавания физического воспитания, Западно-Казахстанский государственный университет им. М.Утемисова, (г.Уральск)

**Меденов А.О.** –«М.Тынышбаев атындағы Қазақ көлік және коммуникациялар академиясы Ақтау көлік колледжі » ЖШС, дене тәрбиесі пәнінің оқытушысы, жоғары санат

**Мельников В.Л.** - к.б.н., доцент, кафедра Теории и методики физического воспитания, Западно-Казахстанский государственный университет им.М.Утемисова (г.Уральск)

**Maria Adamczyk** - Wyższa Szkoła Gospodarki w BydgoszczyUniwersytet Szczeciński (Высшая школа экономики, институт здоровья, физической культуры и спорта, г. Быдгощ, Польша)

**Насиев Н.Т.** - №4 «Березка» бөбекжайының МКҚК дене тәрбиесі пәні мұғалімі. (Орал .қ)

**Нурманова А.К.** – преподаватель кафедры начального и дошкольного образования, магистр, Западно-Казахстанский государственный университет им. М.Утемисова (г.Уральск)

**Нұролла Ш.Қ** -М. Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті(Орал.қ)

**Отаров О.М.** - М. Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университетінің магистранты (Орал.қ)

**Отаров М.Т.** – А.Тайманов атындағы №34 мектеп-гимназия мұғалімі (Орал.қ)

**Olexander Skaliy** - Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy Uniwersytet Szczeciński (Высшая школа экономики, институт здоровья, физической культуры и спорта, г. Быдгощ, Польша)

**Поляничко М.В.** – к.п.н., доцент Национального университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

**Пересветов Н.Н.** – кандидат педагогических наук, профессор, Западно-Казахстанский инновационный-технологический университет, (г.Уральск)

**Рыскалиев С.Н.** - PhD докторант, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.

**Рамазанова Г.К.** – учитель информатики, шк. им. А.Оразбаевой, п. Жаныбек, Жаныбекского района

**Садыкова Н.** - М. Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университетінің студенті (Орал.қ)

**Салов В.Ю.** – д.п.н., профессор, руководитель центра здорового образа жизни, ЗКГУ им.М.Утемисова, (г.Уральск)

**Степанова Л.М.** – доцент кафедры теории и методики спортивных дисциплин, адаптивной физической культуры и медико-биологических основ физического воспитания, кандидат педагогических наук, доцент, Оренбургский государственный педагогический университет, институт физической культуры и спорта (г. Оренбург)

**Саликова Н.А.** – заведующая поликлиническим отделением клиники адаптационной терапии, кандидат медицинских наук, врач высшей категории, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Оренбургский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, (г. Оренбург)

**Сундетов М.А.** - М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті, «Дене тәрбиесін оқытудың теориясы мен әдістемесі» кафедрасының оқытушысы, магистр (Орал қ.)

**Сариева Р.Д.** – старший преподаватель, Западно - Казахстанский государственный университет им. М. Утемисова. (г. Уральск)

**Tetiana Skaliy** - Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy Uniwersytet Szczeciński (Высшая школа экономики, институт здоровья, физической культуры и спорта, г. Быдгощ, Польша)

**Tomasz Zalewski** - Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy Uniwersytet Szczeciński (Высшая школа экономики, институт здоровья, физической культуры и спорта, г. Быдгощ, Польша)

**Тажгулова Д.З.** - преподаватель кафедры начального и дошкольного образования, магистр, Западно-Казахстанский государственный университет им. М.Утемисова (г.Уральск)

**Тен В.И** – старший преподаватель по специальности НВП, кафедра теории и методики физического воспитания ЗКГУ им. М.Утемисова

**Темиргалиева М.Х.** - доцент ЗКГУ им. М. Утемисова, кафедра физического воспитания

**Телагисов Т.К.-** М.Өтемісов атындағы БҚМУ оқытушысы

**Тиссен П.П.** – директор института Физической культуры и спорта Оренбургский государственный педагогический университет, институт физической культуры и спорта (г. Оренбург)

**Тлепбергенова Г.Е.** - преподаватель кафедры начального и дошкольного образования, магистр, Западно-Казахстанский государственный университет им. М.Утемисова (г.Уральск)

**Турчин А.С.** – доктор психологических наук, академик, профессор Международной Академии современного и профессионального образования, г. Санкт-Петербург, Россия

**Туртаев Т.М.** – Республикалық ғылыми - әдістемелік спорттық патриоттық «Спорт жұлдаздары» журналының Батыс Қазақстан облысы бойынша штаттаң тыс, №25 ЖОББМ мектебінің дене шынықтыру пәнінің мұғалімі

**Тугжанова А.Т.** - Западно-Казахстанский Государственный университет им. М.Утемисова (г. Уральск)

**Тюрина Т.И.** - М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан Мемлекеттік университеті, оқытушы (Орал .қ)

**Урынбасаров Н.Қ.** - М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті, «Дене тәрбиесін оқытудың теориясы мен әдістемесі» кафедрасы, «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының студенті (Орал қ.)

**Федорченко Л.И.** - ст. преподаватель кафедры физвоспитания ЗКГУ им. М. Утемисова

**Федина Г.И.** - преподаватель кафедры физвоспитания ЗКГУ им. М. Утемисова, (г.Уральск)

Хафиз Е.Б. - М.Өтемісов атындағы БҚМУ, студент

**Хайрашев А.М.** – ст. преподаватель по специальности НВП, кафедра теории и методики преподавания физического воспитания, Западно-Казахстанский государственный университете им. М.Утемисова, (г.Уральск)

**Шалаев Б.Б** – ЗКИТУ, старший преподаватель, (г.Уральск)

**Шапагат Ә.** - студент специальности Физическая культура и спорт, ЗКГУ им.М.Утемисова

**Шандозтеги А.Т.** – ст. преподаватель, кафедра физического воспитания, Западно-Казахстанский государственный университете им. М.Утемисова, (г.Уральск)

## МАЗМҰНЫ – СОДЕРЖАНИЕ

### ҚҰТТЫҚТАУ СӨЗ / ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО

### ПЛЕНАРЛЫҚ МӘЖІЛІС / ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ

|                                                                                                                                                                                              |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Skaliy T., Skaliy O., Adamczyk M., Zalewski T.</b><br>Stan wiedzy studentów kierunku Wychowanie Fizyczne uczelni wyższych Ukrainy,<br>Rosji i Kazachstanu z zakresu pierwszej pomocy..... | 5  |
| <b>Салов В.Ю., Поляничко М.В.</b><br>Спорт в наши дни: актуальность и значение. Sports in our life. Significance and<br>meaning.....                                                         | 13 |
| <b>Ботагариев Т.А.</b><br>Опыт использования электронного учебного пособия «физическая культура» в<br>общеобразовательной школе и вузе.....                                                  | 19 |
| <b>Тиссен П.П.</b><br>Особенности формирования и оценки универсальных учебных действий<br>обучающихся на уроках физической культуры.....                                                     | 23 |
| <b>Турчин А.С.</b><br>Перспективы акмеологии в системе образования.....                                                                                                                      | 26 |
| <b>Балыков Б.А.</b><br>Шағын футболдан кешенді және арнайы сабақтар.....                                                                                                                     | 29 |
| <b>Туртаев Т.М.</b><br>Салауатты өмір салты – заман талабы.....                                                                                                                              | 33 |

### I СЕКЦИЯ

#### ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МЕН СПОРТТЫ ДАМУДЫҢ ЖЕТІСТІКТЕРІ МЕН МӘСЕЛЕЛЕРІ: ТЕОРИЯСЫ, ӘДІСТЕМЕСІ, ТӘЖІРИБЕСІ / ДОСТИЖЕНИЯ И ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА, ПРАКТИКА

|                                                                                                                                                          |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Степанова Л.М., Тиссен П.П.</b><br>Пути повышения физкультурной компетентности студентов не спортивного<br>профиля.....                               | 38 |
| <b>Колomoец Н.К., Шалаев Б.Б.</b><br>Гиревой спорт как средство физкультурного воспитания студентов.....                                                 | 42 |
| <b>Пересветов Н.Н., Макашев Ш.А.</b><br>Физкультурно спортивное краеведение как научная проблема и пути её<br>реализации.....                            | 44 |
| <b>Испулова Р.Н.</b><br>Фитнес как вид двигательной деятельности студенческой молодежи.....                                                              | 46 |
| <b>Бахтиярова С.Ж.</b><br>Қазақстанда дене шынықтыру және спорт саласында олимпиадалық білім<br>беру мен тәрбиелеудің қажеттілігі.....                   | 51 |
| <b>Жангалиев Е.К., Вахитов В.Ш.</b><br>Факторы, влияющие на результативность учебно-воспитательной работы джюш<br>в условиях современных требований..... | 53 |
| <b>Демченко А.И., Авдеева Е.А.</b><br>Роль физической культуры в развитии личности.....                                                                  | 56 |

|                                                                                                                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Батыров Б.С., Жолимов А.К.</b><br>Increase the motivation of volleyball players to improve physical fitness of athletes through sports exercises.....     | 59  |
| <b>Идеятов Н. Б.</b><br>Бұқаралық спорт түрімен айналысатын жасөспірімдердің физикалық дене дайындығы .....                                                  | 61  |
| <b>Темиргалиева М.Х., Федина Г.И.</b><br>Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительных технологий в вузе.....                             | 65  |
| <b>Амельченко Л.Б., Бисенов А.</b><br>Выносливость и методика ее развития у футболистов в подготовительном периоде .....                                     | 68  |
| <b>Жищенко А.Н.</b><br>Классификация технических средств в спорте.....                                                                                       | 71  |
| <b>Мырзагереева И.А., Изкулова Ш.А., Дустаева Р.М., Головацкая Е.И.</b><br>История развития казахской национальной игры тоғызкumалак.....                    | 74  |
| <b>Макашев Ш.А., Сундетов М.А.</b><br>Қазақша күресшілердің дене дайындығының әдістемелік негіздері.....                                                     | 77  |
| <b>Жищенко А.Н., Косаева А.</b><br>Основы физических нагрузок в тренировочном процессе спортсменов.....                                                      | 80  |
| <b>Жетмекова А.С.</b><br>Қимыл - қозғалыс ойындар – оқушылардың қозғалыс қасиеттерін кешенді жетілдіру амалы.....                                            | 82  |
| <b>Кунакбаева Е.С.</b><br>Инновации и физическое воспитание в высших учебных заведениях.....                                                                 | 85  |
| <b>Кенжегереев М.</b><br>Развитие интереса у студентов нефизкультурных специальностей к занятиям физическим воспитанием в вузе .....                         | 88  |
| <b>Ғабитов А.Н.</b><br>Жасөспірім боксшылардың күштілік және жылдамдық күштілік қабілетін дамытуға бағытталған әдістер.....                                  | 91  |
| <b>Кенесова Г.К.</b><br>Садақ ату оқыту - жаттықтыру әдістері. Дайындық жүйесі және дайындықтағы ұстанымдар.....                                             | 94  |
| <b>Елеусинов А.А.</b><br>Жас баскетболшылардың техникалық және тактикалық дайындығы компоненттерінің маңыздылығын бағалау .....                              | 98  |
| <b>Джумағалиев А.Х., Кашкынбай К.Т.</b><br>Оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастырудағы жаңа инновациялық технологияларды пайдаланудың тиімділігі..... | 102 |
| <b>Сундетов М.А., Уринбасаров Н.К., Шапағат Ә.Ә.</b><br>Қазақ күресінің тарихы.....                                                                          | 104 |
| <b>Жаксылыков Е.Х., Қоша Г.Ж.</b><br>Қазақ боксының дамуы.....                                                                                               | 109 |
| <b>Балыков Б.А. Жантөринов С. Д.</b><br>Футболдан дайындық кезеңіндегі жаттықтыру процесінің сипаттамасы.....                                                | 112 |
| <b>Балыков Б.А., Бердовлетова М.А., Ғадылжан Ж. Г.</b><br>Жылдамдық-күштілік қасиеті түсінігі және олардың түрі.....                                         | 116 |
| <b>Кусбеков Ж.С.</b><br>Понятие общей и специальной подготовки и их место в физическом воспитании юных футболистов.....                                      | 119 |

**II СЕКЦИЯ**  
**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ, СПОРТ ЖӘНЕ БАСТАПҚЫ ӘСКЕРИ ДАЙЫНДЫҚ**  
**БОЙЫНША МАМАНДАРДЫ ДАЯРЛАУДАҒЫ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ-**  
**ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ТӘСІЛДЕР /**  
**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ПОДГОТОВКЕ**  
**СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И НАЧАЛЬНОЙ**  
**ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКЕ**

|                                                                                                                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Грибан В.Г., Мельников В.Л.</b><br>Физиологические основы формирования физических качеств полицейских.....                                                           | 123 |
| <b>Исмагулов К.И.</b><br>Дене тәрбиесінің оқушылардың денсаулығы мен психикасына тигізетін әсері.....                                                                   | 127 |
| <b>Рыскалиев С.Н.</b><br>Спорттық қызметтегі педагогикалық ерекшеліктер.....                                                                                            | 131 |
| <b>Антонов Н.А., Бекбаев С.Ш.</b><br>Современные инновации педагогической системы освоения ценностей физической культуры и спорта.....                                  | 135 |
| <b>Бобер В.В., Хайрашев А.М.</b><br>Патриотическое воспитание кадетов Кемеровского ККРЭ.....                                                                            | 139 |
| <b>Молдагалиев А.М., Отаров М.Т.</b><br>Роль и место вопросов военной реформы в подготовке специалистов.....                                                            | 142 |
| <b>Көлбай Т.Н., Бакесова Р.М.</b><br>Психологиялық – педагогикалық әдебиеттердегі салауатты өмір салты туралы теориялық мәліметтер.....                                 | 144 |
| <b>Тугжанова А.Т.</b><br>Эмпирические исследования развития чувства эмпатии у студентов педагогов-психологов.....                                                       | 149 |
| <b>Меденов А.О., Қалиманов Ж.Ш.</b><br>Қаздойбы спорттық - зияткерлік ойыны.....                                                                                        | 153 |
| <b>Сундетов М.А.</b><br>Дене тәрбиесі мұғалімдерінің педагогикалық қарым-қатынас мәдениетін қалыптастыру әдістемесі.....                                                | 156 |
| <b>Отаров О.М.</b><br>Ізгілік-патриоттық тәрбие бжсм оқушыларының санасын жаңғыртудың басым бағыттарының негізі ретінде пайдалану.....                                  | 158 |
| <b>Илашев А.Б., Имангалиев Н.К.</b><br>Жас ұрпақты тәрбиелеуде ұлттық спорттың атқаратын ролі мен міндеттері.....                                                       | 162 |
| <b>Имангалиева Г.Н., Имангалиев Н.К.</b><br>Оқушылардың логикалық ойлауын түрлі тапсырмалар арқылы дамыту жолдары.....                                                  | 164 |
| <b>Куанышкереев Т.А.</b><br>Оқушылардың салауаттылығын қалыптастырудағы педагогтың ролі.....                                                                            | 168 |
| <b>Тен В.И., Каратаев Р.Б.</b><br>Психологическое обеспечение служебной деятельности и ее значение в военной атмосфере.....                                             | 169 |
| <b>Тен В.И., Зайцев И.В.</b><br>Дисциплинированность – важнейшее качество личности воина, основа военной службы.....                                                    | 172 |
| <b>Нурманова А.К., Тажгулова Д.З., Тлепбергенова Г.Е.</b><br>Бастауыш мектепте шет тілін оқытуда ақпараттық-коммуникативтік технологияларды тиімді қолдану жолдары..... | 176 |



|                                                                                                       |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Байтлесова Н.К., Бактыгалиев Ж.Е.</b><br>Волейбол как средство формирования здоровой личности..... | <b>178</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|

### III СЕКЦИЯ

#### САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ – ЗАМАН ТАЛАБЫ / ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ВЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ

|                                                                                                                                           |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Ермакова М.А., Демченко Л.В.</b><br>Спортивный клуб вуза как средство формирования здорового образа жизни.....                         | <b>182</b> |
| <b>Байтлесова Н.К., Сариева Р.Д., Амангалиева А.М., Рамазанова Г.К.</b><br>Проблемы оздоровления учащейся молодежи.....                   | <b>186</b> |
| <b>Ермакова М.А., Саликова Н.А.</b><br>Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья.....                           | <b>188</b> |
| <b>Абуева Н.С.</b><br>Дене мәдениетін қалыптастыра отырып, салауатты өмір салтын насихаттау.....                                          | <b>190</b> |
| <b>Газизов С.Т.</b><br>Салауатты өмір салты – балашақ ұрпақ кепілі.....                                                                   | <b>193</b> |
| <b>Нұролла Ш.Қ.</b><br>Салауатты өмір салты – заман талабы.....                                                                           | <b>196</b> |
| <b>Мырзагереева И.А., Насиев Н.Т., Садыкова Н.</b><br>Салауатты өмір салты арқылы мектепке дейінгі балаларды ұлттық ойындарға үйрету..... | <b>200</b> |
| <b>Кабилов А.Р., Хайрашев А.М., Битмалиева А.</b><br>Здоровый образ жизни, как предпосылка для патриотического воспитания.....            | <b>202</b> |
| <b>Федорченко Л.И., Бессмертных П.А.</b><br>Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов.....           | <b>205</b> |
| <b>Жумагулов Г.Н., Хафиз Е.Б.</b><br>Оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыруда ұлттық спорт түрлерінің рөлі.....                   | <b>208</b> |
| <b>Жумагулов Г.Н.</b><br>Денсаулықты нығайту.....                                                                                         | <b>211</b> |
| <b>Жаксылыков Е.Х., Ирмағамбетова Г.Ә.</b><br>Дзюдо күресінің тарихына шолу.....                                                          | <b>214</b> |
| <b>Базартаев Т.А., Т.К.Телагисов</b><br>Салауатты өмір салтын қалыптастыру – денсаулық кепілі.....                                        | <b>216</b> |
| <b>Қақынбай Қ.Т., Тюрина Т.И.</b><br>Бұқаралық спорт – ұлт денсаулығының кепілі.....                                                      | <b>219</b> |
| <b>Жаксылыков Е.Х.</b><br>Оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру.....                                                             | <b>222</b> |
| <b>Казетова А.Х.</b><br>Здоровый образ жизни.....                                                                                         | <b>225</b> |
| <b>Жумагалиев А.Ж.</b><br>Жастар арасында салауатты өмір салты мәдениетін қалыптастыру.....                                               | <b>228</b> |
| <b>Кабиев З.Г.</b><br>Салауатты өмір салты.....                                                                                           | <b>231</b> |
| <b>Байтлесова Н.К., Кадырханова Г.К.</b><br>Современные проблемы здорового образа жизни в физкультурном образовании.....                  | <b>237</b> |

*Тапсырыс № 77 . Көлемі 31,3 б.т. Таралымы 300 дана.  
Офсет қағазы.*

---

***М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университетінің  
Редакциялық баспа орталығы.  
Орал қаласы, Достық даңғылы, 162.***