



INTERNATIONAL TARAZ  
INNOVATIVE INSTITUTE  
NAMED AFTER SH. MURTAZA

**«БҰҚАРАЛЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІНІҢ ДАМУ ЖОЛЫНДАҒЫ  
САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ: ӨЗЕКТІЛІГІ МЕН  
БОЛАШАҒЫ» АТТЫ ОБЛЫСТЫҚ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ  
КОНФЕРЕНЦИЯСЫНЫҢ ЕҢБЕКТЕР ЖИНАҒЫ**

**ТАРАЗ - 2023**

---

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ  
ШЕРХАН МҰРТАЗА АТЫНДАҒЫ ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ТАРАЗ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ИНСТИТУТЫ  
«ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ» КАФЕДРАСЫ**

**«Бұқаралық спорт түрлерінің даму жолындағы салауатты өмір салты: өзектілігі  
мен болашағы» атты облыстық ғылыми-практикалық конференциясының**

**ЕҢБЕКТЕР ЖИНАҒЫ**

Қазақстан, Тараз. 2023 жыл 7-8 желтоқсан

**СБОРНИК ТРУДОВ**

**Областной научно-практической конференции «Здоровый образ жизни на пути  
развития массовых видов спорта: актуальность и перспективы»**

Казахстан, Тараз. 7-8 декабря 2023 года

Тараз - 2023

ӘОЖ 373(072)

КБЖ 74.267.5

### Редакция алқасы/Редакционная коллегия

Баяндин М.А.(төраға), Абдуалы А.Б., Сулейменов Ж.Т., Тажибаев С.Д., Кадырова А.С., Қожамжарова Л.С., Буюклиев Н., Кулабекова Г.К., Тастанбекова К.Н. Курманбекова А.С., Сапарғалиева С.Н., Шокалакова С., Джекенов П.С., Шилибаев Б.А., Абдраков Б.К., Минарбеков И.К., Абдикеримов С., Сариев А.У., Сағымбаев Б.Т., Жұмағұл А., Танаев К.Т., Мұсабеков С.

**«Бұқаралық спорт түрлерінің даму жолындағы салауатты өмір салты: өзектілігі мен болашағы»** атты облыстық ғылыми-практикалық конференция жинағы Қазақстан, Тараз. 7-8 желтоқсан 2023 ж. - бет

**«Здоровый образ жизни на пути развития массовых видов спорта: актуальность и перспективы»** сборник трудов областной научно-практической конференции. Казахстан, Тараз. 7-8 декабря 2023 г. - стр.

ISBN 978-601-7155-34-8

*2023 жылдың 7-8 желтоқсанда облыстық ғылыми-практикалық конференцияның «Бұқаралық спорт түрлерінің даму жолындағы салауатты өмір салты: өзектілігі мен болашағы» жалпы дене шынықтыру және спорт мамандарының ғылыми-зеттеу жұмыстарының мақалалар жинағы. Конференцияда келесі бағыттар бойынша ғылыми мәселелер қарастырылды: Жаңа білім беру мазмұнындағы дене шынықтыру пәндерінің өзекті мәселелері; Дене шынықтыру және спорт мамандарының теориялық білімдері, тәжірибелік дағдыларын дамытудағы жоо мен орта мектеп байланысы; Дене тәрбиесі пәні мұғалімдерінің кәсіби біліктіліктерін арттыру мәселелері.*

*Дене шынықтыру және спорт мамандарына арналған.*

*Конференцияға қатысушылардың ғылыми мақалаларының жинағы материалдар бойынша дайындалған, электронды түрде ұсынылған. Материалдардың мазмұны үшін жауапкершілік мақала авторлары.*

*7-8 декабря 2023 года региональная научно-практическая конференция «Здоровый образ жизни на пути развития массовых видов спорта: актуальность и перспективы» представляет собой сборник статей научно-исследовательских работ общего специалиста по физической культуре и спорту. На конференции были рассмотрены научные вопросы по следующим направлениям: актуальные вопросы предметов физического воспитания в содержании нового образования; Связь начальной и средней школы в развитии теоретических знаний и практических навыков специалистов физической культуры и спорта; Проблемы повышения профессиональной квалификации учителей физической культуры.*

*Предназначен для специалистов физической культуры и спорта.*

*Сборник научных статей участников конференции подготовлен по материалам, представленным в электронном виде.*

*Ответственность за содержание материалов несут авторы статей.*

ӘОЖ 373(072)

КБЖ 74.267.5

ISBN 978-601-7155-34-8

© Ш.Мұртаза атындағы ХТИИ, 2023

© МТИИ имени Ш.Муртазы, 2023

**МАЗМҰНЫ**

<b>СЕКЦИЯ 1</b>	<b>ЖАҢА БІЛІМ БЕРУ МАЗМҰНЫНДАҒЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНДЕРІНІҢ ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕЛЕРІ</b>	6
	<b>КЛЮЧЕВЫЕ ВОПРОСЫ ПРЕДМЕТОВ ФИЗИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ В НОВОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ СОДЕРЖАНИИ</b>	
	Дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің біліктіліктерін арттыру курстарының тиімділігі мен маңыздылығы <b>Шилибаев Бекболат Аманжолович., Джекенов Пахыт Сулейманович</b>	6
	Жаман әдеттер немесе салауатты өмір салты <b>Мойлауов Ануар Абдул-Азизұлы</b>	8
	Тәрбие әдістерін тиімді пайдалану жолы <b>Танаев Қонысжан Төлебаевич</b>	13
	Жаттықтырушылардың кәсіби дайындығын жетілдіруі жолдары <b>Дүйсенбиев Жақсылық жамбылович</b>	16
	Дене тәрбиесі жұмыстарын мектепте ұйымдастыру түрлері <b>Шилибаев Нурболат Аманжолович., Джекенов Ержан Сулейманович</b>	18
	Жарыстардың спорттық - психологиялық мәні <b>Каржаубаев Махамметкул Фазилбекович</b>	21
	Болашақ жеңістердің бастауы, ол бұқаралық спорт <b>Тұрсынбекова Жанна Канатбековна</b>	23
	Тәрбие әдістерін тиімді пайдалану жүйесінің әсері <b>Тастандиев Манат Қыркынбаевич</b>	25
	Бұқаралық спорт арқылы жоғары шеберлікке жету мәселелері <b>Салабекова Гүлмира Бейсенбековна</b>	28
	Еліміздегі спортшылардың бағытындағы іс-тәжірибе мәселелері <b>Қасымқулова Аселхан Пазылжановна</b>	31
	Бұқаралық спорт арқылы саламатты өмір салтын қалыптастыру <b>Әуесбек Нұрғиса Қамарұлы</b>	33
	Дзюдодағы жаттықтырушының негізгі қызметтері <b>Уанасов Жамбылбек Таласбекович</b>	35
	«Шертпе» (Сақамен асықтарды шертіп алу ойыны). <b>Усипбаев Нурбол Мейрамбекович., Шилибаев Бекболат Аманжолұлы</b>	38
Самбо күресінің бай әдіс айдаларының жиынтығы <b>Төрбеков Ербосын Кенжетайұлы</b>	41	
Білім салаларының барлық қызметіне ақпараттық технологияны енгізу мәселері. <b>Айтуов Мұхтар Орынбиевич</b>	45	
Жасөспірімдер тәрбиесіндегі спорттық үйірмелердің маңызы <b>Нургабылов Бакзат Аспандиярович., Тұрғанов Берік Алдабергенұлы</b>	48	
<b>СЕКЦИЯ 2</b>	<b>ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ МАМАНДАРЫНЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ БІЛІМДЕРІ, ТӘЖІРИБЕЛІК ДАҒДЫЛАРЫН ДАМУЫНДАҒЫ ЖОО МЕН ОРТА МЕКТЕП БАЙЛАНЫСЫ</b>	52
	<b>СВЯЗЬ УНИВЕРСИТЕТА И СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ В РАЗВИТИИ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ, ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ ФИЗИЧЕСКИХ И СПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ</b>	
	Қозғалмалы ойындарды өткізуге қойылатын педагогикалық талаптар <b>Қурманбекова Айгуль Саукымбековна</b>	52

Спорт бұл өмір, қуаныш, денсаулық <b>Науатов Серикхан Кадирханович., Тустикбаев Нурбол Ашимкулович., Абдикулов Мадихан Жаксылыкович</b>	54
Как мотивировать учеников к уроку физической культуры <b>Аяганова Айгул Базарбековна., Имашева Эльмира Асановна</b>	57
Спорттық іріктеудегі спорттық іс-шара ерекшеліктері <b>Жазықбай Арман Жүнісбекұлы</b>	60
Дене шынықтыру пәнінде жаңа инновациялық технологияларды қолданудың орны. <b>Тустыкбаев Марат Кенжебекович</b>	62
Жоғары шеберлікке жету мәселелерін бұқаралық спорт арқылы өрісін кеңейту жолдары <b>Байлыбеков Толенди Рахметуллаевич</b>	66
Іріктеу және спорттық бағдарлау деңгейлерінің жіктелуі <b>Таубеков Ерсұлтан Ергалиевич</b>	69
Дене тәрбиесі жүйесіндегі ерекше қағидалар <b>Турғымбекова Заура Берікбайқызы</b>	71
Улучшение навыка анализа у учащихся 8- классов через кейс-метод на уроках физической культуры. <b>Уколов Данил Андреевич</b>	73
Дене қасиеттерін қалыптастыру және қимыл-қозғалыс іс-әрекеттеріне оқыту әдістемесі. <b>Халмуратова Жумагуль Ташпулатовна</b>	75
Мектептегі үлкен теннис <b>Тлеубаева Аида Нуралиевна</b>	77
Қазіргі қоғам өмірінің жағдайында дене шынықтыру мен спорттың өзекті мәселелері. <b>Алмышева Салтанат Бактыбековна</b>	80
Волейболдың даму тарихы <b>Мұсабеков Сауран Өміржанұлы</b>	82
Еркін күрес түріндегі айла-тәсілдерді жетілдіру жолдары <b>Нурылдаев Сериккан Советханович</b>	85
Физическая культура и спорт в современном обществе <b>Касымова Асель Дженисовна</b>	89
Өмір сүрудің салауатты негізгі <b>Серикбаева Арай Алиевна</b>	92
Здоровый образ жизни студентов и вредные привычки. <b>Бекбергенова Жанар Ешеналықызы</b>	94
Проблема спецмедгруппы – сколиоз <b>Бекбергенова Жанар Ешеналықызы</b>	99
Футболдағы спорттық - психологиялық дайындық <b>Бақытов Дәулет Бақытұлы</b>	104
Еліміздің дене шынықтыру және спорт жүйесіндегі экономикалық мәселелер. <b>Кусайнова Жанар Алпысбаевна</b>	106
Дене мәдениетінің рухани байлығы ол салауаттылық <b>Байсенгирова Айтолкын Жанабайқызы</b>	108
Тәрбие әдістерін тиімді пайдалану және жаңа технологияны қолдануда ақпараттық жүйенің әсері. <b>Малтабаров Асылхан Ермекович</b>	110

---

## СЕКЦИЯ 1

### ЖАҢА БІЛІМ БЕРУ МАЗМҰНЫНДАҒЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНДЕРІНІҢ ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕЛЕРІ

### КЛЮЧЕВЫЕ ВОПРОСЫ ПРЕДМЕТОВ ФИЗИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ В НОВОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ СОДЕРЖАНИИ

---

### ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІ МҰҒАЛІМДЕРІНІҢ БІЛІКТІЛІКТЕРІН АРТТЫРУ КУРСТАРЫНЫҢ ТИІМДІЛІГІ МЕН МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ

#### **Шилибаев Бекболат Аманжолович**

Шерхан Мұртаза атындағы Халықаралық Тараз инновациялық институтының  
қауымдастырылған профессоры

#### **Джекенов Пахыт Сулейманович**

Шерхан Мұртаза атындағы Халықаралық Тараз инновациялық институтының  
профессоры

2022-2023 оқу жылдары Жамбыл облысында «Дене шынықтыру» пәні мұғалімдері біліктілікті арттыру курстарынан өтеді. Жалпы курстарды Қазақстан Республикасының Оқу-ағарту министрлігіне қарасты «Ұлттық ғылыми-практикалық дене шынықтыру орталығы» ұйымдастырды.

Сабақтар Тараз қаласы және Жамбыл облысына қарасты аудандарында өтті. «Дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің жұмыс сапасы мен кәсіби деңгейін арттыру» және «Дене шынықтыру мұғалімінің кәсіби құзыреттілігі мен тәжірибесін жетілдіру» тақырыптарында, модул бойынша әзірленген дәріс, практикалық сабақтар және мастер класстар өткізілді.

Біліктілікті арттыру – мұғалімнің өз қызметін нәтижелі атқаруы және кәсіби деңгейін көтеру үшін қажетті дағдысы деуге болады. Сонымен қатар мұғалімдердің біліктілігін арттыру оқыту және оқыту сапасын арттыру үшін жаңа білім алуға, сондай-ақ бұрын алған кәсіби білімдерін, біліктерін, дағдылары мен құзыреттерін қолдауға, кеңейтуге, тереңдетуге және жетілдіруге мүмкіндік беретін кәсіптік оқыту нысаны.

Дене шынықтырудың 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 шынықтыру тек мектептегі сабақ 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.

---

Бүгінгі күні 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 мұғалімдер 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 шынықтыру 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 артууда.

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.

Мемлекетімізде болып жатқан өзгерістердің білім беру саласы шет қала алмайды. Қазіргі заман талабына сай сабаққа қойылатын мақсат-міндеттерінің ерекшелігі өсіп келе жатқан жеке тұлғаны жан-жақты дамытуға бағытталған. Білім мазмұнын жаңарту – білім беру бағдарламасының құрылымы мен мазмұнын, оқыту мен тәрбиелеудің әдістері мен тәсілдерін қайта қарастыру болып табылады.

Тақырыптар бойынша білім беру және тәрбиелеу жүйесіндегі дене шынықтырудан күтілетін нәтижелер, мақсаттары мен міндеттерін білім беру мекемелеріндегі оқытып, үйрету және тәрбиелеу үдерісінде дене мәдениеті мен спорт жүйесінің негізгі жалпы міндеттеріне мыналар жатады: оқып, үйренушілердің дене сапаларын дамыту және жетілдіру; әрбір оқып, үйренушіге дене мәдениетінің негізгі қолданбалы дағдыларын меңгерту; мақсатқа лайықтылық, батылдық және шешімшілдік, бастамашылдық және тапқырлық, табандылық және жігерлілік, ұстамдылық және байсалдылық, ұжымшылдық сезімі және өзара жолдастық көмек беру сияқты адамдық қасиеттерге тәрбиелеу; денсаулықты нығайту және ағзаны шынықтыру, қолайсыз қозғаушы күштердің және кәсіби қызмет жағдайының әсеріне орнылықты арттыру дәрісі мен практикалық сабақ өз деңгейінде өтті.

Мұғалімнің портфолиосы кәсіби өсудің өзін-өзі бағалау құралы ретінде портфолионың негізгі мақсаты – мұғалімнің кәсіби өсуінің мониторингінің, кәсіптік нәтижелерінің, жетістіктерінің талдауын қамту мен мұғалімнің өз қызметіндегі әр түрлі оқыту, тәрбиелеу, шығармашылық, өз білімін көтерудегі нәтижелерін жинауына көмек береді, бұған дәріс және практикалық сабақты ортаға салып мектеп мұғалімдерімен бөлістік.

Білім беру мазмұнын жаңарту жағдайында дене шынықтыру сабағын жоспарлаудың жаңа тәсілдері мен стратегиялары: бұл мақсатты жүзеге асыру үшін мұғалімдерді оқытуға арналған оқу бағдарламасы келесі міндеттерді іске асырады, яғни дене денсаулығының және рухани денсаулықтың негізін қалайды және дене шынықтыру және спорт саласындағы теориялық білімдері мен тәжірибелік дағдыларын дамытуға жағдай жасалынып мұғалімдердің қозғалыс дағдыларының дамуы, атап айтқанда, олардың төзімділігін, ширақтылығын, күшін, ептіліктерін және икемділігін дамытуға әсер ететінін сабақтар мен шеберлік класын көрсеттік.



---

Инклюзивті оқыту аясында мектептегі дене шынықтырудың заманауи педагогикалық технологиялары: инклюзивті білім берудің принциптері мен бағыттары сабағын практикалық деңгейде өткізілді.

Дене шынықтыру сабақтарында денсаулық сақтау технологиялары және Дене шынықтыру сабақтарында критериялды бағалау тақырыбында дәріс және практикалық сабақты өз деңгейінде, дене шынықтыру сабағында жаңа инновациялық технологияларды пайдалана отырып, мұғалімдердің қызығушылықтары артты.

Жеңіл атлетикадан, Ұлттық спорт түрлері бойынша және Футбол, Баскетбол, Волейболдан оқу сабақтарын оқытудың заманауи әдістері атты тақырыпты аудиторияда дәрістік сабақтарды және спорт залда, алаңда практикалы сабақтарды ұйымдастырып, ойынның қысқаша тарихы, даму жолдары, өзгерген ережелері мен заманауи әдістері үйретілді. Арнайы шеберлік сабақтар өткізілді. оқу сабақтарын оқытудың заманауи әдістері атты тақырыпты аудиторияда дәрістік сабақтарды және спорт залда, алаңда практикалы сабақтарды ұйымдастырып, ойынның қысқаша тарихы, даму жолдары, өзгерген ережелері мен заманауи әдістері үйретілді. Арнайы шеберлік сабақтар өткізілді.

Келтірілген әдіс-тәсілдерді түрлендіре отырып, аталмыш тақырыптарды мектеп мұғалімдеріне неғұрлым тиянақты да терең ұғындыру жағы ойластырылды.

Сондықтан да әр педагогтың курстағы және курстан кейінгі дамуына зерттеу жүргізіліп отырады. Әдістемелік жүйені одан әрі жетілдіруде Жамбыл облысында өткен, яғни: Шерхан Мұртаза атындағы Халықаралық Тараз инновациялық институттың профессор оқытушылары Курманбекова А.С., Джекенов П.С., Шилибаев Б.А., Танаев К.Т., Шилибаев Н.А., Мусабеков С.Ө., Уразова Г.М. және Урстемов Е тарапынан ұйымдастырылған «Дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің жұмыс сапасы мен кәсіби деңгейін арттыру» және «Дене шынықтыру мұғалімінің кәсіби құзыреттілігі мен тәжірибесін жетілдіру» тақырыптардағы курстардың тиімділігі байқалды. Аталған курстарда тек теориялық білімді жетілдіру ғана емес, әдіскерлер тарапынан көкейде жүрген мәселелерді де бірлесіп шешуге ықпал еткені әр әдіскердің, әр педагогтың жұмыс нәтижесіне деген сенімділігінің нығаюына ықпал етті.

«Дене шынықтыру» пәні мұғалімдерінің сұранысы негізінде оқыту екі тілде ұйымдастырылады. Курстарды аяқтаған мұғалімдер тест тапсырып, мемлекеттік үлгідегі 80 сағаттық сертификаттар алды.

## **ЖАМАН ӘДЕТТЕР НЕМЕСЕ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ**

### **Мойлауов Ануар Абдул-Азизұлы**

Қазақстан республикасы оқу-ағарту министрлігі Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы, Жамбыл облысы әкімдігінің білім басқармасының «ғылыми-тәжірибелік дене шынықтыру орталығының әдіскері

Қоғам азаматтары сау болған сайын дамиды. Дені сау және еңбекке қабілетті адам қоғамға пайдалы бола алады және оның дамуы мен елдің экономикалық өсуі үшін жеткілікті күш жұмсай алады. Сондықтан біз азаматтарымыздың дені сау және жұмысқа қабілетті болуы үшін күш-жігерімізді жұмсауымыз керек; біз әртүрлі әдістерді қолданып, осы әдістердің дамуына жағдай жасауымыз керек. Тек осылай ғана біз азаматтарымызға салауатты өмір салтын ұстануға жол ашамыз.



---

Салауатты өмір салтын ұстанудың басты шарты дене шынықтыру сабағы екенін әрқайсымыз білеміз. Мұны президент Қасым-Жомарт Тоқаевтың өзі өзінің "Қазақстан халқына Жолдауында" айқын көрсетеді.

"Салауатты өмір салтын насихаттау және бұқаралық спортты дамыту аса маңызды. Әсіресе балалардың спортпен шұғылдануына жағдай жасау қажет. Мұның бәрі халықтың денсаулығын жақсартуға мүмкіндік береді. Мен бұл мәселені өз Жолдауымда көтердім", - деді Президент.

Президенттің бұл Жолдауы екі аспектінің маңыздылығын атап көрсетеді: салауатты өмір салтын насихаттау және бұқаралық спортты дамыту. Президент балалардың спортпен шұғылдануына жағдай жасауға ерекше назар аудару керектігін атап өтті. Жалпы, бұл шаралар халықтың денсаулығын жақсартуға бағытталған.

Президент бұл мәселені өзінің алдыңғы Жолдауында көтергенін айтады. Бұл Мемлекет басшысының салауатты өмір салтын, спортты және азаматтардың әл-ауқатын қолдауға үнемі назар аударуы мен қызығушылығын көрсетеді. Президент осы мәселе бойынша өз ұстанымын білдіріп қана қоймай, оны іске асыру үшін шаралар қабылдауға шақырады.

Осыған сүйене отырып, адам өміріндегі дене шынықтырудың рөлі мен орнына көшейік.

Дене шынықтырудың адам өміріндегі маңызы соңғы онжылдықтарда өлшеусіз өсті. Бұл біздің заманымызда өндіріс пен тұрмыстағы физикалық еңбек үлесінің күрт төмендеуіне байланысты, сонымен қатар адамдардың ағзасына қолайсыз факторлардың - қоршаған ортаның ластануы, әсіресе үлкен қалаларда, дұрыс тамақтанбау, гиподинамия және әртүрлі стресстердің әсері күшейе түсті. Сондықтан қазір әртүрлі аурулардың, соның ішінде физикалық жаттығулардың алдын алу туралы мәселе өткір болды. Салауатты өмір салты тек салауатты қоғамда жүзеге асырылады. Адамдардың салауатты өмір салты туралы білім деңгейін арттыру, дене шынықтыру және спортпен шұғылдануды тұрғылықты жеріне жақындату, дене шынықтыру және шынықтыру арқылы денсаулықты сақтау және нығайту туралы Спорттық тауарлар мен ғылыми-көпшілік әдебиеттерді халыққа қолжетімді ету қажет. Дене шынықтырумен үнемі айналысатын адам рационалды тамақтану нормаларын ұстанады, зиянды әдеттерден зардап шекпейді - ол толықтай жұмыс істейді және сирек ауырады. Бұл жақында ғана белгілі болды деп айта алмаймыз. Мұның себебі-өткен ғасырларда ғалымдар, дәрігерлер, зиялы қауым өкілдері физикалық белсенділікті, қалыпты тамақтануды (оразаларды сақтай отырып), моншаны, катаюды қолдана отырып, салауатты өмір салтының негізін қалаған. Сияқты ұлы адамдар:

1. Гиппократ (б.з. д. 460 - б. з. д. 370) — ежелгі грек дәрігері және философы, медициналық принциптерімен және медицинаның дамуына әсерімен танымал. Ол денсаулықты сақтау үшін тамақтану мен өмір салтындағы тепе-теңдіктің маңыздылығын атап өтті.

2. Микеланджело Буонарроти (1475-1564) — итальяндық суретші және мүсінші. Оның еңбектерінде салауатты өмір салтын ұстанатын физикалық денсаулыққа деген қамқорлық көрсетілген.

3. Леонардо да Винчи (1452-1519) — итальяндық суретші, ғалым және өнертапқыш. Ол сондай-ақ физикалық белсенділіктің жалпы әл-ауқатқа әсеріне назар аудара отырып, салауатты өмір салтын жақтаушы болды.

4. Бенджамин Франклин (1706-1790) — американдық саясаткер, ғалым және өнертапқыш. Ол өз жазбаларында денсаулықты сақтау үшін дұрыс тамақтану мен физикалық белсенділіктің маңыздылығына назар аударды.

---

5. Альберт Швейцер (1875-1965) — неміс дәрігері, философы және Нобель сыйлығының лауреаты. Ол өмірді оның барлық түрлерінде құрметтеуге шақырды және денсаулықтың сапалы өмір үшін маңыздылығын атап өтті.

Салауатты өмір салтын жүргізудің негізгі принциптері мен ғылыми зерттеулерге сүйене отырып, жұмыста әртүрлі жастағы адамдар үшін дене шынықтыру сабақтарының әртүрлі түрлері және адамдардың денсаулығын нашарлататын факторлар (алкоголь, темекі шегу) келтірілген.

Жаттығу бірқатар функционалдық бұзылулар мен аурулардың спецификалық емес алдын алу құралы болып табылады және емдік гимнастиканы бұлшықеттердің, буындардың, байламдардың барлық топтарына қалпына келтіру терапиясының әдісі ретінде қарастыру керек, олар күшті, бұлшықет көлемі, олардың серпімділігі, күші және жиырылу жылдамдығы артады. Бұлшықет белсенділігінің жоғарылауы жүректі, өкпені және біздің ағзамыздың басқа мүшелері мен жүйелерін қосымша жүктемемен жұмыс істеуге мәжбүр етеді, осылайша адамның функционалдығын, оның сыртқы ортаның қолайсыз әсеріне төзімділігін арттырады.

Тұрақты физикалық жаттығулар, ең алдымен, тірек-қимыл аппаратына, бұлшықеттерге әсер етеді.

Дене белсенділігі адам ағзасына жан-жақты әсер етеді, оның қоршаған ортаның қолайсыз әсеріне төзімділігін арттырады.

Кез-келген ауру, өздеріңіз білетіндей, функциялардың бұзылуымен және олардың өтемақысымен бірге жүреді. Сонымен, физикалық жаттығулар регенеративті процестерді жеделдетуге, қанды оттегімен, пластикалық ("құрылыс") материалдармен қанықтыруға ықпал етеді, бұл қалпына келтіруді тездетеді.

Дене жаттығуларын қолданғанда, жүрек-қан тамырлары, тыныс алу және басқа жүйелердің реакциясын қалыпқа келтіруден басқа, қалпына келтірілетін климаттық факторларға бейімделу қалпына келтіріледі, адамның әртүрлі ауруларға, стресстерге төзімділігі артады. Егер гимнастикалық жаттығулар, спорттық ойындар, қатайтатын процедуралар қолданылса, бұл тезірек болады.

Осылайша, дене жаттығуларының әсерінен адамның барлық органдары мен жүйелерінің құрылымы мен қызметі жақсарады, өнімділік жоғарылайды, Денсаулық нығаяды.

Шамадан тыс физикалық белсенділіктің әсерінен болатын өзгерістер бүкіл денені камтиды және әр жүйенің де, олардың өзара әрекеттесуінде де белгілі бір жолмен көрінеді. Мысалы, спортшылар қалпына келтіру кезеңіндегі жүктемелерден кейін электрокардиограммада ауытқулар мен бронхоспазмды көрсетеді. Мұндай жағдайларда тиісті шараларды қабылдау қажет.

Дене шынықтыру сабақтарының түрлері әртүрлі: олар гимнастика, жаяу серуендеу, туризм, жүгіру, ойындар және т.б. мен сізді олардың ең қол жетімдісімен таныстырамын.

Зарядтау оянуға ықпал етеді, сергектік, жақсы көңіл-күй қалыптастырады, тәбетті арттырады, бірқатар ауруларға қарсы профилактикалық әрекет етеді.

Жаттығу кезінде тыныс алудың дұрыс ритағын сақтау керек, терең, тыныш тыныс алу керек. Оларды тез қарқынмен, әсіресе егде жастағы адамдарға, үлкен жүктемемен орындауға болмайды. Оқушылардың жасына және дайындығына байланысты әртүрлі зарядтау кешендері бар.

Зарядтау кешендерінің әртүрлілігі оқушылардың жасына және физикалық формасына байланысты қолайлы нұсқаны таңдауға мүмкіндік береді. Бұл жаңадан бастаушыларға

---

арналған жеңіл жаттығуларды, егде жастағы адамдарға арналған бейімделген кешендерді, сондай-ақ физикалық жағдайы жақсы адамдар үшін қарқынды жаттығуларды қамтуы мүмкін. Әр адамның жеке ерекшеліктері мен мүмкіндіктерін ескере отырып, жаттығуларды таңдау маңызды.

Жаяу жүру-денсаулықты нығайтудың тиімді құралы. Серуендеу кезінде барлық бұлшықеттер жұмыс істейді, өкпе жақсы желдетіледі, жүрекичноақты жиырылады.

Саябақтағы орманда, өрескел жерлерде жүру пайдалы. Біз тік жүруіміз керек және еңкеймеуіміз керек.

Жаяу жүру жылдамдығы сіздің әл-ауқатыңызға байланысты белгіленеді. Серуендеу ұзақтығы 2-3 сағатқа дейін. Жаяу жүру үшін үйден жұмысқа және кері қайту жолын пайдалануға болады. Ұйықтар алдында, сондай-ақ демалыс күндері серуендеу пайдалы. Сіздің денеңіз жүктемелерге үйреніп қалған кезде, сіз аптасына 2-3 рет жылдамдықпен жүре аласыз, баяу жүруді жылдамдықпен ауыстыра аласыз.

Дені сау адам күн сайын кем дегенде 5-10 км жүруі керек, олардың жартысы жеделдетілген қадаммен, ал демалыс күндері қашықтықты екі есе арттыруға болады. Жеделдетілген қадам-жаяу жүрудің жаттығу әсерінің негізі.

Сауықтыру жүгіру-бұл әртүрлі аурулармен, ең алдымен жүрек-қан тамырлары ауруларымен күресудің тиімді құралы.

Егер сіз кенеттен жүгіруді шешсеңіз, алдымен дәрігермен кеңесіңіз. Әрі қарай, алдымен жылдам жүруді үйрену керек. Қатты жабындарды (асфальт, төсеніштер) айналып өтіп, саябақта, алаңда, орманда жүгірген дұрыс, өйткені бұл тірек-қимыл аппаратының ауруларына әкеледі (периостит, тендовагинит, ахиллобурсит).

Жүгіру денеде айтарлықтай өзгерістер тудырады (жүрек соғу жиілігі, тыныс алу, метаболизм жоғарылайды). Бақылаулар жүйелі жүгіру жаттығулары қартаю процестерін баяулататынын көрсетеді.

Жүгіру кезінде қашан дем алу керектігін және қашан дем шығару керектігін ойламаңыз. Тыныс алу ритағы жүгіруге тез бейімделеді. Алайда, қыста мұрын арқылы дем алып, ауызбен дем шығарған жөн (мұрын-жұтқыншақтың гипотермиясын болдырмау үшін).

Аяқ киім өлшемі бойынша таңдалуы керек (кроссовкалар, кроссовкалар), таза, құрғақ шұлықтар қажет, мұның бәрі сызаттар мен созылулардан қорғайды. Күзде және қыста жаттығу костюмімен жүгірген дұрыс, ол сіздің қозғалыстарыңызды шектемеуі керек. Жазда және күзде синтетикалық киіммен, су өткізбейтін костюмдермен жүгірмеңіз.

Сауықтыру жүгірісінің жылдамдығы, қашықтығы және басқа компоненттері сіздің әл-ауқатыңызды ескере отырып, біртіндеп артуы керек. Егер жүгіру кезінде енгіту, бас айналу және күннің екінші жартысында ұйқышылдық пайда болса, онда жүктемені азайту керек.

Жоғарыда айтылғандардан басқа, басқа қол жетімді және танымал спорттық хоббилерге волейбол, жүзу және велосипед тебу жатады. Олармен айналысу денсаулықты нығайтып қана қоймайды, сонымен қатар күнделікті өмірде қажетті физикалық қасиеттердің дамуына ықпал етеді.

Волейбол-бұл керемет эмоционалды ойын. Оны орманда, клирингте және арнайы жабдықталған жерлерде, торды немесе жай шеңберді пайдаланып ойнауға болады.

Волейбол сонымен қатар фитнесі сақтауға және үйлестіру механизмдерін жетілдіруге көмектеседі. Тұрақты жаттығулар төзімділікті дамытады, бұлшықеттерді күшейтеді және жалпы физикалық белсенділікті сақтайды. Ойынның серпінділігінің арқасында

---

қатысушылар өздерінің реакцияларын, ептіліктерін және дене шынықтыруларын жақсартады.

Жүзу денені жан-жақты дамытады, жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелерінің белсенділігін арттырады, метаболизм процестерін арттырады, дене қалпын жақсартады және денені қатайтады. Тыныш жүзу кезінде қозғалыстар жұмсақ, ритақты түрде жасалады, бұл оны қартайғанға дейін жасауға мүмкіндік береді.

Таза ауа мен тоғандардың жанындағы жасыл желектер жүзудің гигиеналық құндылығы мен эмоционалдығын арттырады. Егде жастағы адамдар браспен (басын суға батырмай), жас қоянмен, дельфинмен жүзген жақсы. Сабақтың ұзақтығы - 40 - тан 45-ке дейін-60 минут.

Велосипедпен жүру төменгі аяқтың буындарында төзімділікті, ұтқырлықты дамытады. Көркем жерде жүру-жұмыс күнінен кейін психоэмоционалды шиеленісті жеңілдетудің жақсы құралы. Велосипедпен жүру ұзақтығы 1-3 сағатты құрауы мүмкін.

Велосипедпен серуендеу арқылы сіз таза ауаны сіңіресіз, күн сәулесінің жағымды жылуын сезінесіз және айналаңыздағы табиғаттың сұлулығынан ләззат аласыз. Бұл физикалық шиеленісті жеңілдету және бұлшықеттерді күшейту әдісі ғана емес, сонымен қатар ақыл-ой үшін керемет терапия. Педальдардың ритақты қимылдары тыныштықты тудырады, релаксация мен стресс деңгейін төмендетуге ықпал етеді.

Дене шынықтыру және спортпен шұғылданатын адамдардың функционалдық жағдайы мен денсаулығының нашарлау себептерінің ішінде алкоголь мен темекі шегу ерекше орын алады.

Көптеген зерттеулер мен клиникалық бақылаулар алкогольдің ағзаға, атап айтқанда бауырға, миға теріс әсер ететінін көрсетеді. Қабылданған алкогольдің басым көпшілігі (шамамен 90 %) тотығады, яғни бауырда зиянсыз болады. Алайда, алкогольді бір рет қабылдау бауыр функциясының бұзылуына әкеледі және оны қалпына келтіру бірнеше күннен кейін ғана жүреді. Егер адам алкогольді теріс пайдаланса, онда бауырдағы патологиялық өзгерістер біртіндеп артып, ақыр соңында мінез-құлыққа ие болуы мүмкін. Гликоген бауыр жасушаларынан жоғалады, оларда май жиналады, нәтижесінде майлы бауыр пайда болады. Уақыт өте келе көптеген жасушалар өледі және олардың орнында ыдырайтын маймен толтырылған микроскопиялық қуыстар пайда болады. Осылайша бауыр тінінің қабынуы пайда болады-гепатит.

Алкогольді тұтыну жүрек-қан тамыр жүйесінің қызметіне теріс әсер етеді, жүрек бұлшықетіне тікелей уытты әсер етеді. Бұл жағдайда жүрек бұлшықетінің метаболизмі мен құрылымы айтарлықтай өзгереді. Алкогольді ішу қан қысымын, жүрек соғу жылдамдығын, қанның ұюын арттырады.

Денеге зиянды әсер ете отырып, алкоголь жаттығу сабақтарының тиімділігін және оқушылардың жаттығу деңгейін айтарлықтай төмендетеді.

Темекі шегу. Бұл әдеттің кең таралуымен күресу-денсаулық, жоғары өнімділік, ұзақ өмір сүру үшін күресу-салауатты өмір салтының негізгі қағидасы.

Салмағы шамамен 20 Г болатын бір темекі шегу кезінде темекі шегуші тыныс алу жолдары арқылы шамамен 20 л темекі түтінін өткізеді. Түтінің бұл көлемінде шамамен 250 мг көміртегі тотығы және 1000-ға дейін басқа зиянды элементтер бар. Көміртегі тотығы темекі арқылы өтеді темекі, онда ол алкалоидтардың буларымен, соның ішінде никотинмен, эфир майларымен, сондай-ақ шайырлар, гидроциан және құмырсқа қышқылдары бар темекінің термиялық ыдырау өнімдерімен қаныққан. Темекі түтінімен бұл құрғақ айдау өнімдері өкпеге енеді.

---

Темекі түтінінің әсерінен ми тамырларының біршама кеңеюі байқалады, ол субъективті түрде жаңа күштердің толқыны ретінде қабылданады. Алайда темекінің бұл әрекеті өте қысқа. Бірнеше минуттан кейін ми тамырларының кеңеюі олардың жаңа тарылуымен ауыстырылады, одан да айқын. Нәтижесінде мидың қанмен қамтамасыз етілуі айтарлықтай нашарлайды және өнімділік төмендейді.

Темекі шегушілерде орындалған жұмыстың жалпы көлемі темекі шекпейтіндерге қарағанда аз. "Темекі қайғы-қасіретті басады, бірақ энергияны әлсіретеді", - деп жазды Бальзак.

Темекі шегу ғалымдар атап өткендей, өкпенің қатерлі ісігінің себептерінің бірі. Бұл табиғи нәрсе, өйткені олардың тыныс алу аппараты арқылы жылына шамамен 800 г темекі шайыры өтеді. Қазіргі статистика көрсеткендей, темекі шекпейтіндерге қарағанда темекі шегушілерде өкпенің қатерлі ісігі ауруының ықтималдығы шамамен 10 есе көп, темекі шегушілерде тыныс алу жолдарының созылмалы обструкциясы пайда болады, мәжбүрлі дем шығарудың (FFL) тез төмендеуі байқалады, пневмотанометрия көрсеткіші төмендейді, сонымен қатар JL, MV.

Темекінің зиянды әсері асқазан-ішек жолына да таралады. Статистика темекі шегу мен асқазан мен он екі елі ішектің ойық жарасының пайда болуы арасында айқын байланыс бар екенін көрсетеді. Бұл аурудан болатын өлім темекі шекпейтіндерге қарағанда темекі шегушілерде 3-4 есе көп.

Осылайша, алкоголь мен темекі шегу адамның өмірі мен жұмысының нашарлауының қауіпті құралы болып табылады.

Аурулар, жұмыс қабілеттілігінің мерзімінен бұрын жоғалуы, ерте Кәрілік - қоғамдық және жеке гигиенаның негізгі ережелерін сақтамаудың салдары, ақылға қонымсыз мінез-құлық үшін төлем. Мұның бәрін салауатты өмір салтын ұстану және дене шынықтырумен айналысу арқылы болдырмауға болады.

ӘОЖ 37/681

## **ТӘРБИЕ ӘДІСТЕРІН ТИІМДІ ПАЙДАЛАНУ ЖОЛЫ**

**Танаев Конысжан Толебаевич**

Шерхан Мұртаза атындағы Халықаралық Тараз инновациялық институтының  
қауымдастырылған профессоры

Педагогикада тәрбие әдістерінің классификациялық әртүрлі нұсқасы бар. Тікелей және жанама педагогикалық әсердің тәрбиелік әдістерінің тобын шартты түрде бөлуге болады. Тікелей педагогикалық әсердің әдістері оқушының жылдам әлде баяу реакциясын және оның өзін-өзі тәрбиелеуге бағытталған сәйкес іс-әрекетін анықтайды. Жанама педагогикалық әсердің әдістемесі осындай жағдайдың ұйымдастыру іс-әрекетінде тәрбиеленушінің бойында өзін-өзі жетілдіруге бағытталған және оның педагогтармен, жолдастарымен және қоғаммен қарым-қатынас жүйесінде белгілі бір позицияның қалыптасуының пайда болуын анықтайды.

Қазіргі заманғы педагогикада оқушыға әсер етуіне сәйкес тәрбие әдістерін сенім, жаттығу, ынталандыру және жазалау деп бөледі. Кездейсоқ мәліметтерде жалпы жіктелу белгісі бойынша «әдістер сыйпатын» қоса алғанда өзін-өзі бағыттылық, іске асатындық, айрықшалық және басқа да әдістер бар.

Оқыту әдістерінің барлығы ретімен білім, білік, дағдыны қалыптастыруға бағытталған. Тәрбие әдістерінің олардан айырмашылығы, мұғалім мен оқушы арасындағы өзара байланыс іс-

---

әрекеттерінің соңғы нәтижесінде тәрбиелі тұлғаның сапалы даму деңгейін анықтайды. Тәрбие мақсаты жемісті болу үшін тәрбие әдістерін тиімді пайдалану қажет. Әдістердің бірлігі оқушылардың тәрбиелеу деңгейін және әрбір кезде адекватты қойылған мақсатты іске асыруға бағытталған.

Тәжірибелі педагогтың жеке іс-әрекет стиліне байланысты тәрбие әдісі әртүрлі өткізіледі. Педагог жалпы тәрбие әдісін өзінің нақты іс-әрекетінде қолдана білуінде көрініс табады. Жеке жағдайларда тәрбиеші жеке өзінің әлде әріптестерінің әдістерін қолдана отырып жаңа, дәстүрлі емес шешімдерге келеді. Әдістерді жетілдіру тапсырмасы үнемі бар болған және әрбір тәрбиеші өзінің күш деңгейіне сүйене отырып жалпы әдістерге тәрбие процесінің жеке шарттарына сәйкес келетіндей толықтырулар мен өзінің жеке өзгерістерін енгізеді.

Оқушылардың жүріс – тұрысын ынталандыру, іс-әрекетін ұйымдастыру және сенім әдісінің үйлесуіне сәйкес жіктеледі. Тәрбие әдісінің жіктелу тобы: анықтау – репродуктивті, проблемалық–ситуациялық, дағдыландыру–жаттықтыру, ынталандыру, тежелу (кедергілеу), жетекшілік және өзін - өзі тәрбиелеу болып бөлінеді.

Тәрбие әдісінің мақсаттылық, мазмұндылық, іскерлік жақтарын қамтитын дәстүрлі классификация болып табылады. Бағыттаушылық негізіне сай әдістердің үш түрлі тобын көрсетуге болады. Олар сананы қалыптастыру әдістері (әңгімелеу, түсіндіру, анықтау дәріс, этикалық әңгімелесу, иландыру, нұсқау беру, пікірталас, баяндама, өнегілілік); ұйымдастырушылық пен мінезді қалыптастыру әдістері (жаттығу, тапсырма, тәрбиелік жағдаят); ынталандыру әдістері (жарыс, ынталандыру, жазалау).

Профессиялық педагогикада педагогтар мен тәрбиеленушілер негізінде әдістер классификациясы қалыптасқан:

1) Коллективті ұйымдастыру әдістері-ұйымдастырылған кәсіпкерлік ұжым мен мүшелерінің тәрбиенің жоғарғы деңгейі мен қарым – қатынас мәдениетін анықтайды. Осыған орай келесі әдіс түрлерін көрсетуге болады: дисциплина (пән, тәртіп), өз-өзіне қызмет көрсету, жарыс және өзін-өзі басқару.

Пән-бұл ұжым мүшесінің қарым-қатынас мәдениетін қамтитын тәрбие әдісі. Сондай-ақ, ол ішкі тәрбие ережелері мен пайдалы дәстүр мен жақсы мінездердің қалыптасуына және олардың бір-біріне деген тең дәрежедегі талабы ретінде ұсынылуы қамтылады.

Өз-өзіне қызмет көрсету – ұжым еңбегі мен өмірінің ұжымдық шарттарының пайда болуын көздейді.

Қазіргі қоғамда өзіне қызмет ету өмір сүру мөлшеріне айналды. Кәсіпкерлер ұжымы мен оқушылар ұжымында өзіне қызмет көрсету мекеме мен жұмыс орнын жинастырудан бастап, оны безендіру дейін жетеді (көгалдандыру, демалыс орындарын жасау, безендіру т.б.). Өзіне қызмет көрсетуге ұжымның барлық мүшелерінің қатысуы маңызды болып табылады.

Өзі-өзіне қызмет көрсету мен оның рационализациясының ұжымдық нормалары педагогтардың бақылауын алатын басты пәнге айналады. Ол қажетті материалдар мен құралдармен қамтамасыздандыру сияқты дайындықты, қызметтердің бөлмесін жұмыс істеуді анықтайтын нақты кестені көрсетеді.

Жарыс-жеке және ұжымдық еңбекті ынталандырады және оның қатысушыларының қызғаныштық қатынасын қамтиды. Бұл жерде бірлескен ұжымның нәтижелерді салыстыру мен тіркеу маңызды рол атқарады, сондықтан қатысушыларды ынталандыру, оның ішіндегі жеңімпаздарды ынталандыру да ең маңызды ролді иеленген. Жарысты тәрбиенің нәтижелі тәсіліне айналдыру үшін оның шарттарын орындау қажет. Біріншіден, ұжымның ұжымдық талпынысы шынайы төгіліп тұруы қажет және өндіру мен оқыту қажеттілігімен бекуі керек. Екіншіден, жарыс шарттарын орындаушы педагогтар мен өзін-өзі басқарудың мүшелері сияқты жағдай мен нақты өзекті тапсырмалардың шығуы керек. Үшіншіден, жарыстың негізін ұйымдастырушылық нәтижелердің тікелей тіркелуінен құрылуы тиіс, екінші формалдық көрсеткіштерден емес.

---

Өзін-өзі басқару – жауапкершілік пен ұйымдастырушылықты қамтамасыз етеді. Бірақ, оның шарттары: ұжым жұмысын басқаруға жұмысқа қабілетті және нақты құқықтары мен мүмкіндіктері анықталады. Органдардың қатысуы қажет.

Нақты ұжымда өзін басқару құрылысы үш түрлі фактормен анықталады: коллектив құрылымы, оның өмір сүру мазмұны, оның мүшелерінің ұйымдастырушылық қабілетімен анықталады.

Басқару-бұл күрделі әлеуметтік функция . Ол табысты болуы үшін барлық ұжым мүшелерін жүйелі және бірізді қабілетпен және ұйымдастырушылық икемділігін қаруландыру керек. Сондай-ақ, тіркеу мен бақылауды ұйымдастыруға, жоспарлауға, ұйымдастырылған кеңес пен жиналыстардың өткізуіне есеп беру формасы мен нұсқауды жүргізуге үйрету керек.

2) Сендіру әдістері-конференция, дискуссия, ағарту істеріне қатысушы болашақ мамандардың гуманитарлық көзқарасы мен жеке пікірлеріне негізделеді.

Сендіру бір ұғымның саналы дәлелі мен өнегелі позициясын және орын алған жағдайда бағалауды болжайды. Айтылғандардың шын екендігіне көз жеткізсек оқушы өзінің әлемге, қоғамға, әлеуметке деген көзқарасын қалыптастырады. Сендіру де тәрбие әдістері тәрбие түрлерінің формалары арқылы жүзеге асады. Сендіру көркемдік шығармаларды үздікті оқу, әртүрлі пікір-талас жүргізу формаларынан тұрады.

Сендіру өзін-өзін тәрбиелеу әдісі болып табылады. Сендіру өзін сендірумен тығыз байланысты және бұл тәрбиеленушілердің әлеуметтік проблемасын қабылдауға саналы, өз шешімімен жеке көзқарасын қалыптастырады. Осы құрылым негізінде талқылау мен қорытындылау жатады.

Ақпарат-тәрбиеленушілердің белгілі бір мағұлыматтарымен қамту. Бұл әдісті бастапқы деп санауға болады, себебі ол жаңа идея, теория, ереже, тәрбие мазмұнын құраушы басқа ақпараттармен алғаш танысуда қолданылады.

Ақпарат әдісін қолданудың ең басты тәсілі педагогтың жеке мысалы мен өз сөзі болып табылады. Сондықтан әңгіме, сұхбат, нұсқау, лекция формаларын да қолданады. Мақсатқа лайықты басқа да адамдардың осы іске деген назарын бөледі. Олар маңызды оқиға куәгерлері, оқымыстылар, политиктер және қоғам қайраткерлері т.б.

Іздеу-ақпаратты жинау мен зерттеу құндылықтарының бағдарлануына және өздігінен білім алу процесіне тәрбиелеуді бағдарлайды. Іздену барысында өзін-өзін оқыту мен дағдылану қалыптасады. Іздену түрлері-туристік-краеведтік жұмысты, туған жерінің атақты адамдарының өмірі туралы ақпарат жинау, яғни биографиялық іздеу болып ажыратылады. Бұлар қазіргі заманғы, тұлғалар болуымен қатар тарихи тұлғалар болуы да мүмкін. Бұл өте күрделі тәсіл бола келе әдеттің негізін қалаушылар туралы конспектілеуді жиналған деректі сұрыптауды, видеофильм жасауды т.б. талап етеді.

Дискуссия-тәрбиеленушілердің пікір алмасуына және өнегелік – этикалық ойларының дамуына, сондай-ақ , сынап білуге, сынды қабылдай білуге, қиын бір жағдайлардан шыға білуге үйретеді. Дискуссия барысында серіктесіңе адамгершілік көмек беріп, оны демеу, қиын жағдайлардан көңіл бөлу де маңызды болып табылады. Дискуссия тақырыбының дамуын, қозғалыс үстінде болуы маңызды болмақ. Бірақ бұл зиянсыз сын мен жалған ұсыныстардың ашылмай қалуына кепіл бола алмайды..

Дискуссия достар, оқушылар мен оқытушы арасындағы сенімділікті нығайтуға, жастар мен қамқоршыларының арасындағы бір-біріне деген сыйластықты күшейтуге, ұжым мүшелерінің жақсылық тілеуін болжайды, көрсетеді.

Жауапты ағарту-өз білімін дәлелдеу қажеттілігіне бағытталып, достарының арасында оқушылардың білімін дәлелдеудегі оның көзқарасын, сенімін қамтамасыз етеді. Бұл этапта ұжым тәрбие істерінің субъектісіне айналса, педагог , көмекші және консультант қызметін атқару болып табылады. Жауапты ағарту ұжымның тәрбие функциясын күшейтеді және өз білімін басқалармен бөлісуге адамдар санын көбейтеді.

Ынталандыру әдісі-бұл топ өмір сүруге үйренушілердің құрылымынан тұратын формалдық саласына бағытталады. Ынталандыру әдістері талап, ынталандыру, жазалау, болашақ пен көпшілік



---

пікірлерінен тұрады. Педагогика саласында оның басты компоненті ретінде ынталандыру мен жазалау кең таралған.

Ынталандыру-оқушыларыдың жақсы бағалануын көрсетеді. Ол жағымды дағдылар мен әдеттерді бекітеді және қалыпты эмоция мен сенімділікті қалыптастырады.. Ынталандыру әртүрлі формада беріледі: мақұлдау, мақтау, мадақтау, марапаттау т.б. Ынталандыру барысында индивидтің жеке қасиеттерін ескеру қажет.

Жазалау-ынталандыру әдісінің бір түрі. Ол оқушыларды ескерту, тоқтату, үшін қателіктері басқа адамдар алдында өзін кінәлі сезіндіруге бағытталады. Жазалаудың әр түрі бар. Мысалы, қос тапсырма беру, кейбір мүмкіндіктерге шектеу қою, талқыға салу т.б. Жазалау әділетті, дұрыс ұйымдастырылған болуы керек. Бірақ, педагог жазалау оқушыға әсер ететініне көзі жеткенге дейін асықпауы тиіс. Ынталандыру әдісі адамдардың өз мінездерін дұрыс бағалауға, өз қажеттіліктерін, өмір мәнін, түсінуге, түрткі мен мақсат таңдауына көмектеседі.

Талап-оқушылардың тәртібіне, олардың іскерлік адамгершілік сапасын ынталандырады және педагог пен оқушы арасындағы жеке контактының басқарудағы ұсыныстарын сақтау нормаларын көрсетеді. Көрсету ұсыну формаларына сай тікелей және жанама болып бөлінеді. Тікелей талапқа анықтылық, нақтылық, түсініктілік тән болса, жанама талапқа психологиялық факторлар: уайым, ұмтылыс, қызығушылық тән.

Болашақ-педагогикада ынталандыру әдісі ретінде оқушылардың қалауын арттыратын, ұмтылысын, қызықты мақсат көздеу, қоғамға пайдалы әрекеттерді қамтамасыз ету. Педагогтың шеберлігі оның оқушылар алдындағы маңызды перспективаларды құрудан көрінбек. Өмірлік жоспар мен мақсаттар құратын оқушыларды ынталандырып отыру керек.

Болашақты: жақын (достармен кездесу, кинотеатрға бару, клубқа бару), орта ( дәстүрлі мереке, демалыс т.б.), алыс-оқушылардың өмірлік жоспарының белгілі түрі ( алдағы оқу, кәсіптік әрекет, отбасы өмірінің перспективасы.).

Қоғам пікірі-ұжым мүшелерінің адамгершілік бағалау әрекеті, қоғамның маңызды перспективаларының құрылымын және оқушылардың талапты орындауындағы моральдік қасиеттерін таныту мен қоғамның пайдалы әрекеттерді қамтамасыз етеді. Қоғам пікірі адамдардың мінезіне әсер етеді. Қоғамдық пікір болдырмаудың бір тәсілі белгілі бір жұмысты, әлде мерекелік шараны ұйымдастыруға таңданып алынған қауымның қызметі болып табылады. Әрекет етуші болып радиовещание де қызмет жасауы мүмкін.

## **ЖАТТЫҚТЫРУШЫЛАРДЫҢ КӘСІБИ ДАЙЫНДЫҒЫН ЖЕТІЛДІРУІ ЖОЛДАРЫ**

### **Дуйсенбиев Жақсылық Жамбылович**

Тараз қаласы № 54 орта мектебінің дене шынықтыру пәні мұғалімі

Жаттықтырушының қызметі әсіресе бүгінгі таңда ғарыштап дамыған заманда оның кәсіби шеберлігі мен біліктілігіне байланысты. Өйткені ол спортшыны тәрбиелеуде аса маңызды тұлға болып табылады. Жаттықтырушының педагогикалық шеберлігі оның тәжірибесіне ғана емес, сондай-ақ спортты таңдаған түрінің теориялық жағынан да терең біліміне байланысты екендігі даусыз.

Жаттықтырушы өз қызметінде бүгінгі таңдағы ғылыми жетістіктер мен алдыңғы қатарлы тәжірибелерді пайдалана отырып жүргізгені абзал. Педагогикалық шеберліктің негізі-жұмысқа шығармашылық ізденістер мен жаңаша бағыт-бағдармен, теориялық білімді іс-жүзіне тиімді қолдана отырып келуімен қаланады.

Жаттықтырушы әркез өзінің білімін көтерумен, тек қана білімін емес кәсіби дайындығын шыңдап отырғанда ғана тәрбиеленушісіне терең және пайдалы әсер ете алады. Бүгінгі жаттықтырушы оқушының жұмысына аса қажетті деген қасиеттерді анықтауға болады.

Бүгінгі жаттықтырушы-оқытушы рухани жан дүниесі таза, адамгершілігі биік, аңғарымпаз жан болуы керек.

---

Егер тәрбиеленушінің бойынан биік қасиеттерді көргісі келсе ол міндетті түрде өз бойынан табылғаны жөн.

Адалдық пен ішкі дүниенің тазалығы-жаттықтырушының басты ұстанатын қазығы десек те болады. Жаттықтырушы қарапайым, көпшілікке түсінікті тілмен жастарға тәртіп жайлы әсіресе әр адамның ішкі тәртібі, ортада өздерін қалай ұстау керектігі, спорттық этикалық талаптарын жалпы ұжымға, отанға, қоғамға, ортаға қалай қарым қатынас жасауды үйретулері міндетті.

Бүгінгі күннің жаттықтырушысы жалпы биік мәдениеттің көрінісі болуы тиіс.

Жаттықтырушының биік мәдениеті оның педагогикалық жұмыстарды ұйымдастыруда болашақты болжауға, әрбір тәрбиеленушінің бойындағы ерекше қабілеттерді анықтауға, психология педагогика жағынан белгілі бір жаңаша бағыттарға жол ашуға мүмкіндік жасайды. Ең бастысы жаттықтырушы-оқытушы жастар тәрбиесіне қай қырынан келуді білгені абзал. Тәрбие және оқу үрдісінде әр ұстаз өзінше, өз жолымен түсіндіруге тырысады.

Педагогикалық әсер етудің негізгі түрі ретінде сөз алынады. Әдемі, анық, мәдени, әдеби сөйлеу арқылы жаттықтырушы жастарды өзіне қарата алады. Сонымен қатар жаттықтырушының іс қимылы, кәсіби деңгейі өзін-өзі ұстауы да аса маңызды. Тіпті бірдей деңгейдегі сөйлеу мәнері ұқсас жағдайларда кейде ол бір балаға жағымды, ал екіншісіне тіпті керсінше ұнамауы мүмкін сәттер болады.

Осындайда жаттықтырушы-оқытушы сөз қабылдамаған жасқа ісінен, әрине өзінің шеберлігі арқылы көрсеткені әлдеқайда тиімді. Педагогтің жетістігі де сол, ол қай балаға қандай тіл ұғымды қай тіл жеңіл соны дөп басып тануы шарт.

Бүгінгі күннің жаттықтырушы-оқытушысына қойылатын талаптардың бірі, ол өзі спортқа басымен ден қойған адам болғаны жөн. Ол ештеңеден, еш кедергіден қорықпайтын жаңалықтарды бірден қабылдайтын, ізденгіш, жүрегінде түгі бар, от-жалыны бар адам болуы керек, өте білімді, теориялық жағынан көп оқыған, мәдениетті бола тұра, кейде жаттығу кезінде салғырттық танытып жатса, оны бала бірден сезініп қояды. Егер біліп тұрған нәрсеңді жан жүрегінмен жеткізе алмасаң ол-әлсіздік. Оны спортқа қызығып келген жастардың жүрегіне жеткізбеу өзінді педагог ретінде алдау болса, үйренейін деп келген баланың, спортқа деген қызығушылығын төмендету.

Жаттығу кезінде жеңіске жетелеу керек, біздің команда ең мықты қарсыластарымызды жеңеміз деген мақсатпен жұмыс жүргізілгенде ғана нәтиже болмақ. Жаттықтырушы өзіне сый-құрметі еңбегімен яғни жастардың өзіне сенімі арқылы келеді.

Жаттықтырушы-оқытушының бойында шыдамдылық, төзімділік, біліктілікпен қатар әр сабаққа келгенде командамен жұмыс істеуге деген құмарлық тұруы шарт. Эмоция болғаны да дұрыс.

Егер бәріне селсоқ, әйтеуір сағатым өтсе болғаны деген көзқарас қалыптасса, онда жаттықтырушының өз жұмысына деген немқұрайлы қарағаны. Онда балаларда қызығушылықтан айырылады. Қолынан келмей жатқан нәрселерді көрсетіп, ерінбей бірнеше рет қайталап, оларды жарыстарға апарды да жеке-жеке әңгімелесіп, команда ішінде жақсы көңіл күй қалыптастыру да жаттықтырушының міндеті. Өзі балалармен бірге жаттығу жасап, олар 2-3 сағат жаттықса, оқытушы олардан артық уақыт жаттығады, үлгі болғаны дұрыс. Кәсіби дайындығы мол жаттықтырушы спорт жаттығуларының жүйесін, мазмұнын, негізін, жоспары мен есебін жасап отырғанда ғана нағыз кәсіби шеберлігі шындалған маман болып есептеледі.

Спорттық жаттығулардың жүйесі. Бұл сөздің төркінінде қай спорт түрінің болса да спорттық жаттығу жүйесінде, тағыда білім мен біліктілік, сондай-ақ жаттығу процесін басқару мен ұйымдастыру қызметін көреміз. Жаттығу процесін ұйымдастыру дегеніміз жаттығуды жақсы өткізудің кешенді шаралары. Жаттығуды басқару алдын ала жоспарланып, арнайы дайындықты талап етеді.

Жаттығуды ұйымдастыру түрлері. Жаттығуды ұйымдастыру түрлеріне сабақ, өзіндік дәрістер және спорт жарыстары енеді. Олар өз ерекшеліктеріне қарай нақты міндеттерді шешеді.

Спорт жаттығуының принциптері. Спорттық жаттығу педагогикалық процесс болғандықтан оған жалпы білім мен тәрбие міндетті түрде кіреді. Сонымен қатар жаттығуды арнайы атап айтар болсақ, дене әрекетінің қабілетіне қарай және жарыстың түріне байланысты ерекшеленуі мүмкін.

---

Спортшы алдына қойған міндеттері мен жаттығудың әдістерін түсінуі керек. Жаттықтырушы-оқытушы өз кезегінде оқушының өздігімен жаттығуына жағдай жасап, оның естігені мен көргенінен қорытынды шығаруына, сөйтіп өз түйсігімен жаттығуға ат салысуына мүмкіндік туғызғаны абзал. Жаттығудың күрделілігіне қарай қимыл-әрекеттерді де дұрыс пайдалана білу керек. Ол уақытымен дұрыс бөлінгені жөн. Жаттығу принциптерінің негізі тұрақтылық, төзімділік. Аз мөлшерде басталған жаттығу бірте-бірте баяу, жүйелі түрде жоғары деңгейге көтеріледі. Шамам келіп тұр деп, бірден жоғары деңгейдегі жаттығуға бел бууға болмайды. Әрбір жаттықтырушы спорт жаттығуының мазмұнын жақсы білуі шарт. Ол физикалық, яғни дене, техникалық, тактикалық, теориялық, моральді-жігері, осылардың барлығы спортшының дайындығымен тығыз байланысты.

Дене тәрбиесі дайындығы денсаулықты жақсартуға, белгілі бір деңгейге жетуге, дене тәрбиесі санасын көтеруге әсер етеді. Спортшының техникалық жағынан дайындығы спортшының өзі таңдаған түрі бойынша жүріп тұру, жүгіру, қимыл-әрекетінің техникасын қалыптастырады. Ал тактикалық дайындық жарыс кезінде спортшыларды күресу әдістері мен тәсілдері, түрері мен қаруландырады.

Тактика, яғни әдіс, бұл жарыс жүргізудің өнері. Тек қана доппен немесе басқа да спорт құралымен жұмыс істеу ғана емес, айла, тәсіл де ойын кезінде шешуші фактор бола алады. Сондай-ақ спортшының ойын, жұмыс кезінде мінез тануы, табандылық көрсетуі, бастаманы қолына алуы да, батытылдығы да таптырмайтын қасиет. Егер сен теориялық жағынан бәрін өте биік деңгейде меңгеріп, ал жарыс кезінде мінез көрсете алмасаң онда тактикалық жағынан дайындықсыз болғаның.

Жаттықтырушы-оқытушы спорт жаттығуларының мезгілін біліп отыруы керек. Жылдық жаттығу кезеңі дайындық, жарыстық, өтпелі кезең болып бөлінеді. Әр кезеңнің қандай міндет арқаратындығын зерттей отырып, оқу процесі жоспарланады.

Жаттығу жоспары алдын ала көп жылға, жылдық жеке сабақ және шұғыл апталық, күндік болып жасалуы мүмкін. Әрбір жаттықтырушы есеп жүргізіп отыруға міндетті. Педагогтік бақылау үшін спорт нәтежиелерінің сараптамасы мен есебі қажет.

## **ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖҰМЫСТАРЫН МЕКТЕПТЕ ҰЙЫМДАСТЫРУ ТҮРЛЕРІ**

**Шилибаев Нурболат Аманжолович., Джекенов Ержан Сулейманович**  
Шерхан Мұртаза атындағы Халықаралық Тараз инновациялық институты, «Дене шынықтыру және спорт» кафедрасының аға оқытушылары

Оқушылардың мектептегі дене тәрбиесі жұмыстары арнайы ұйымдастырылған екі түрлі жолмен: дене тәрбиесі сабағы және басқа жаттықтыру жұмыстары арқылы жүргізіледі.

Дене тәрбиесі үрдісін орындайтын негізгі түр – дене тәрбиесі сабағы. Дене тәрбиесі сабағы мұғалімінің басшылығымен, арнайы бағдарлама, белгіленген сабақтар кестесі бойынша, әр сыныптағы оқушылар тобымен жүргізіледі.

Жаттықтыру жұмыстары төмендегідей топтарға бөлініп жүргізіледі: Күн тәртібі ішіндегі сауықтыру жұмыстары. Бұл жұмыстар сабаққа дейін, сабақ кезінде, сабақтар арасында жүргізілетіндіктен күн тәртібі ішінде деп аталады. Олар: сабаққа дейінгі гимнастика, теориялық сабақтар кезіндегі сергектік сәттер, ұзақ үзіліс кезіндегі қозғалмалы ойындар мен әр түрлі дене тәрбиесі жаттығулары, ұзартылған күн топтарындағы спорт сағаты.

---

Сыныптан тыс дене тәрбиесі және спорт жұмыстары: спорт түрлерінен жаттықтыру сабақтары, туристік жорықтар, спорт жарыстары, спорттық мекемелер, президенттік сынама және т.б. Мектептен тыс дене тәрбиесі және спорттық жұмыстар. Бұл жұмыстар мектептен басқа, тыс жерлерде орналасқан мекемелерде жүргізіледі. Ол мекемелер: спорт мектептері, аула клубтары, спорт сауықтыру кешендері, бассейндер, шаңғы, су базалары, спорт сарайлары, стадиондар, жазғы сауықтыру лагерлері және т.б. Жанұяда орындалатын дене тәрбиесі жаттығулары: таңертеңгі бой жазу жаттығулары, шаңғы, коньки, велосипед тебу, жүгіру, спорттық және қозғалмалы ойындар, дене тәрбиесі сабағынан үй тапсырмаларын орындау және т.б.

Оқу сабағы жалпы білім беретін мектептерде басқа пәндермен қатар сабақтар кестесі бойынша аптасына үш рет жүргізіледі. Дене тәрбиесі сабағының бір-біріне байланысты сабақтың мазмұны және сабақтың құрылымы деген екі түрі болады.

Сабақтың мазмұны төрт негізгі элементтен тұрады: Оқу сабағына кіретін дене тәрбиесі жаттығуларының құрамы. Оқушылардың іс-әрекеті. Оқушылардың іс-әрекетінің ұсынылған жаттығуларды орындауымен байланысы. Олар: мұғалімді тыңдау, жаттығуды орындау, орындау техникасын бақылау, көрген немесе естігенді түсіне білу, орындайтын әрекеттің ойша жобасын құру, оны орындау, өз әрекетін бақылау, бағалау т.б. көптеген оқушылардың әр түрлі әрекеттерінен тұрады.

Мұғалімнің қызметі. Сабақ міндетін қою, оны орындауды ұйымдастыру, жаттығулардың әрекетін бақылау, қателерін түзеу, орындауын бағалау, баға қою, талдау, жүктемені реттеу т.б.

Сабақ кезінде оқушылардың ағзасында болып жатқан физиологиялық, психологиялық үрдістер мен жаттығулардың көңіл күйлері. Физиологиялық үрдістер: жүрек соғу, тыныс алу жиіліктері, зат алмасу жүйесінің жұмыстары. Психикалық үрдістер: ықылас, еске ұстау, ойлау, қозғалыс реакциясы жылдамдығы т.с.с. Жаттығулардың көңіл күйлері дене тәрбиесі жаттығуларымен айналысу, ойын ойнау барысындағы қуануы, күйінуі, ренжуі, рахаттануы, күлуі, жылауы. Жаттығулардың көңіл күйлері мен осы физиологиялық, психологиялық үрдістер қосылып білімде, қозғалыс ептілігінде, дағдысында жағымды, дұрыс өзгерістер тудырады. Ол өзгерістер оқу сабағының мазмұнының көрінбейтін жағын құрайды.

Уақыт бойынша бір-бірімен байланысты орналасқан сабақ мазмұнының барлық элементтерін сабақ құрылымы деп атаймыз. Дене тәрбиесі жүйесінде оқу сабағы үш бөлімге бөлінеді: Кіріспе бөлім. Негізгі бөлім. Қорытынды бөлім.

Кіріспе бөлімнің өзі сабақ өткізуге дайындық және таза кіріспе бөлімнен тұрады. Дайындық бөліміне: киім ауыстыру, спорттық жабдықтарды орналастыру, кезекшіге тапсырма беру, спорт залға кіріп сапқа тұру т.б. сабаққа дайындық әрекеттері жатады. Сабақ басталарда рапорт беру, сабақ міндеттерін хабарлау арқылы сабақтың кіріспе бөлімі басталады.

Кіріспе бөлімнің негізгі міндеті оқушылардың ағзасын сабақтың негізгі бөлімінің қимылын, әрекетін дайындау, денелерін қыздыру. Ол оқушыларға таныс жеңіл үйренетін, жеңіл мөлшерлейтін дене жаттығулары көмегімен орындалады. Жүру, жүгіру, жалпы дайындық сипатындағы гимнастикалық жаттығулар, би адымдары, қозғалмалы ойындар көтерілетін, бірқалыпты орындалатын жаттығулар осы кіріспе бөлімде жиі қолданылады. Кіріспе бөлімнің жаттығулары негізгі бұлшық ет топтарына әсер етіп, оларды келешек орындалғалы тұрған жүктемеге дайындайды. Ол мынадай реттілікпен орындалуға тиіс: керілу, мойын бұлшық еттеріне, жоғарғы иық белдігіне, кеуде бұлшық еттеріне, бел-

---

жамбас, аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар, секіру жаттығулары. Сабақтың кіріспе бөлімінде берілетін жаттығулар негізгі бөлімде орындалатын әрекеттер мазмұнына сай, сол әрекеттерге оқушы ағзасын толық, дұрыс дайындайтындай болуы тиіс. Кіріспе бөліміне сабақтың жалпы 45 минут уақытының 20-30 пайызы, яғни оқу сабағына 10-12 мин, жаттықтыру сабағына 20-30 мин дейін уақыт бөлінеді.

Сабақтың негізгі бөлімінде оқу бағдарламасы және сабақ міндетіне сәйкес білім беру, тәрбиелеу және сауықтыру міндеттері орындалады. Жаңа материалды меңгеру, жаттығулар техникасын үйрету, қайталау, жетілдіру секілді күрделі міндеттер сабақтың негізгі бөлімінің басында орындалады. Бұл бөлімде алға қойған міндеттерді орындау үшін әрбір сыныпта оқу бағдарламасында белгіленген әр спорт түрінің негізгі жаттығулары кеңінен қолданылады. Негізгі бөлімнің ұзақтығы оқу сабағында 28-30 мин, жаттықтыру сабақтарында 90 мин дейін созылады.

Сабақтың қорытынды бөлімінде оқушы ағзасының функционалдық белсенділігі ақырындап төмендейді, келесі теориялық сабаққа дайын жайбарақат күйге әкелінеді. Қорытынды бөлімді орындалатын жаттығулар сипаты: жүру, мүсін түзулігі және ағзаны қалпына келтіру, босаңсыту жаттығулары, арнайы назар аудару жаттығулары, би жаттығулары, жай қарапайым сипаттағы ойындар т.б.

Сабақты қорытындылау, талдау, баға қою, снарядтарды жинау, сабақ аяғында сапқа тұру сияқты әрекеттер оқушыларды жайландырады, ағзасының қалпына келуіне септігін тигізеді. Бұл бөлімде сабақ қорытындылады, баға қойылады, оқушылардың қимыл белсенділігін арттыратын, негізгі жаттығулар техникасын жетілдіруге көмектесетін үй тапсырмалары беріледі. Қорытынды бөлімге 3-5 мин уақыт бөлінеді.

Үй тапсырмасы. Мектептегі жетісіне үш рет өткізілетін дене тәрбиесі сабағына қосымша, оқу материалдарын көбірек меңгеру үшін, оқушыларға үй тапсырмаларын беру, бақылау, баға қоюға өте керекті жұмыс ретінде қарау керек. Үй тапсырмасын орындау арқылы оқушы өз бетімен дене тәрбиесі жаттығуларын меңгеруді, жетілдіруді үйренеді, ал ол оның келешек өміріне маңызы зор.

Үй тапсырмаларына көбінесе дене тәрбиесі сабағында үйренген спорт түрлерінің негізгі, дайындық, жақындататын жаттығуларын қайталау, қимыл шеберлігін жетілдіру мен дене қуаты қасиеттерін тәрбиелеу жаттығулары беріледі. Сабақта берілген теориялық мәліметтерді қайталау, қосымша әдебиеттер оқу арқылы білімін тереңдету тапсырмасын да үйде орындалады.

Үйге берілетін тапсырмалар түсінікті, қарапайым, қауіпсіз, еркін орындалатын жаттығулар түрінде болады. Мұғалім әрбір үй тапсырмасын алдын ала ойластырып, жоспар жасап, дайындалып, барып береді. Ол жаттығулар сабақ кезінде орындалып жатқан кезде ұсынылып, сабақ соңында қорытынды бөлімде, тағы да қайталап айтылып, үй тапсырмасы ретінде беріледі. Үй тапсырмасын оқушылар айқын түсінуі үшін, тапсырама толық, нақты түсіндіріле айтылуы, жаттығу техникасы жақсы деңгейде көтерілуі тиіс. Үй тапсырмасының орындалуын мұғалім қадағалағанда, тексергенде, оған баға қойғанда ғана оқушы жауапкершілікті сезіне бастайды. Басқа пәндердегі үйге берілген тапсырмаларға дайындалғаны секілді оқушы дене тәрбиесінен берілген үй тапсырмаларын күнделіктеріне жазуы, үйде уақыт бөліп орындаулары керек. Ол үй тапсырмаларына байланысты мәселелер ат-аналар жиналысында түсіндіріліп, оларға маңыздылығы, қадағалау жолдары айтылады. Осындай көптеген шаралар орындалып, үй тапсырмасын орындау, бақылау дұрыс шешімін тапқанда ғана ол дене тәрбиесі сабақтарының оқу үлгеріміне пайдасын тигізеді.

---

## ЖАРЫСТАРДЫҢ СПОРТТЫҚ - ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ МӘНІ

**Каржаубаев Махамметкул Фазилбекович**

Тараз қ. Ш.Смаханұлы атындағы № 44 орта мектебінің дене шынықтыру пәні мұғалімі

Спорт психологиясы - ерекше дамып келе жатқан ең жас психологиялық ғылым. Өмірде нақты тәжірбелік міндеттер қоюға шақырады, адамзат қоғамындағы өмірге кең енуімен оның қарқынды дамуы спорттық биік дәрежелерге жеткізді. Ғылым алдына қазіргі өмір талабына сай спорттың жаңа түрлерін алып келді. Қазіргі кезде спортшының жеке басының психологиялық сапаларын, психологиялық әрекеттерін зерттеу, жаттықтырушы, спортшы өз алдында тұрған үлкен міндеттерді шеше алуы, әлемдік спорттық дәрежеге көтеріле алуы, яғни ол үшін спорт техникасын жоғары дәрежеде жетік меңгеру керек.

Спортта да, адам қызметінің басқа түрлеріндегі сияқты мұнда да адамды барлық жағынан тәрбиелеу үшін, оны барлық жағынан білу керек. Бұл спортшы-білімгердің ең маңызды қайнар көзі ретінде биология мен анатомия динамикасы, физиологиямен психология. Спорт психологиясы зерттеген ғылыми мәселелер шеңберінде спорт тәжірибесімен байланысты өте маңыздылығы спорттық кейбір түрлеріне тән анықталып отыр. Спорттық қызмет қабылдау мен сезудің өте нәзік дәлдігін қажет етеді.

Спорттық жарыс спорттық әрекеттердің нәтижелігіне қол жеткізуге септігін тигізетін көптеген эмоцияларға толы болады. Осы саладағы көптеген зерттеулер, ол тек қана әр түрлі эмоциялық жағдайлардың сапалық ерекшеліктерін ғана сақтап қоймай сондай-ақ спорттық жарыстар мен дене шынықтыру жаттығуларын орындау кезінде өз эмоцияларын ерікті түрде игерудің әдістерін жете меңгерудің қажеттігін атап көрсетеді.

Спорт психологиясы спорттық жаттығулар мен жарыстарды ерік әрекеттерінің психологиялық ерекшеліктерін ерікті дамытудың психологиялық механизмдерін ашу жолдарын спорттағы объективті және субъективті қиындықтарды жеңудің, кейінгі кездегі сапалық ерекшеліктерді зерттеу, осының негізінде тәрбиелеудің жаңа жүйесін жасау жолдарын нақтылап берді.

Зерттеушілердің үлкен жетістіктері спорттық қызметке қажет ойлау процесінің құрылымдық ерекшеліктерін зерттеу болып табылады.

Спорттық психологияның ең маңызды психологиялық мәселесі қозғалыс әдеттері мәселелерін зерттеу болып табылады, өйткені қазіргі кезеңде біздің бұл саладағы біліміміз көрсеткендей, спортшылар өз әрекеттерінде саналылық танытуда, қозғалыс әдеттері ең маңызды екендігін атап көрсете біледі.

Спортшының жеке басы мен қызметіндегі психологиялық мәселелерді зерттей келе мұндай психологиялық мәселелер тек спортқа байланысты ғана емес адам қызметінің басқа қызметіне талдау жасағанда байқалатынын ерекше атап көрсетті. Қазіргі кезеңде спорт психологиясының зерттеген ең маңызды мәселерінің бірі қозғалыс әдеттері болып табылады, зерттеу көрсеткендей бұл салада өз білімімізді кеңіту керектігі байқалды, өйткені спортшы өзінің саналы әрекетінде қозғалыс әрекетінің маңыздылығын көрсетіп берді.

Спорт психологиясы шындығында, жеке адам мәселелері және спортшы қызметін ғылыми талдау қажеттігіне алып келді, өйткені бұл тек спортта ғана емес, адамзат қызметінің басқа да түрлеріне талдау жасауды қажет етеді.

Спорт психологиясы саласындағы психологиялық зерттеулер спорт мәселесіндегі көптеген теоретикалық тәжірибелік мәселелерді қамтып отырады.

Зерттеу жұмысына көптеген ғылыми қызметкерлер, жаттықтырушылар, спортшылар қатысуда. Оның мақсаты – спорт психологиясының мәселесі төңірегінде алдыңғы қатарлы зерттеулер арқылы еліміздегі спорт психологиясы жағдайымен таныстыру және де тәжірибе алмасу.

---

Спорт тәжірибесіндегі күрделі мәселені көптеген ғалымдар мақаласы, ең күрделі жекелеген спорт түрлерінің құрылымы мен ерекшеліктерін сапалық және сандық салыстыруға сипаттама беруде.

Жеке адам мінезін қалыптастырудағы спорттық қызметтің әсері туралы ғалымдар зерттеуінде, спорттық ұжымда жеке адам қатынасындағы психологиялық құрылымның қалыптасуы ашылады. Бұл аумақтағы психологиялық зерттеулер көрсеткендей, сұрақтардың әр түрлілігі жаттықтырушының үнемі психолог – спортшыны қызқтыратын әрі алаңдататын тиімді психологиялық міндеттерді алға тартады.

Бірақ мұнымен спортшының психологиялық дайындығы таусылмайды. Онда споршыға қажетті қызметтерді дамыту, сондай-ақ ғылыми-тәжірибелік сипаттағы спорттық құнды психологиялық мәселелер, спортшыны жарысқа дайындауға жұмылдыру мәселесі шешіледі.

Спорттық психологиясы саласында жүргізіліп жатқан кең ауқымды зерттеу жұмыстарына қарамастан, спорттық қызметтің психологиялық құрылымы өзіндік ерекшеліктері туралы күні бүгінге дейін зерттеулер жеткіліксіз болып отыр.

Спорттың әр түрі дамуының өзіндік қызметіне психологиялық тілдеме жасауға негіз болуда. Бұл спорттық қызметтің жекелеген түрлерінің жоғары дәрежесі және анық нақтылықты қажет етеді, оның әртүрлілігі адамның психологиялық әрекеті, жағдайлардың барлығына бірі қалмастан қатысуға міндетті. Әрекеттердің психологиялық құрылымын зерттей отырып, оның барлық түрлерін нақтылап, қандай ортада, қазіргі қоғамда спорттың бұл түрі қаншалықты жоғарғы маңызға ие болатынын ескеру керек. Орындалуы мүмкін емес, егер жалпы адамзат қызметінің талдауларына сүйенбей жасалған зерттеулер болса, спорттық қызметтің психологиялық құрылымына талдау жасаудың қажеті болмайды. Сондықтан аталған зерттеулердің жоспарына адам әрекетінің психология – құрылымдық ерекшеліктерін көрсету міндетін кіргізіп отыруда.

Бұл анықтаманың жетілген түрі емес, өйткені адамда оның қызығушылығы мен тілектеріне сай емес, тіпті оған қарама-қайшы келетін әрекеттің әр түрі байқалып отырады.

Соның арқасында әрбір жеке адам үшін атқарған қызметі өзі үшін қоғам мүшесі ретінде басты орында болуы қажет. Адам әрекетінің кейбір жекелеген түрлерінің психологиялық ерекшеліктерін, осы тұрғыдан қарастыруы қажет. Әлеуметтік міндеттіліктің психологиялық аспектілері спорттық қызметтің психологиялық құрылымында өз орнын табуы керек.

Жеке адамның психологиялық құрылым мәселелері ғылыми практикалық және теоретикалық үлкен маңызға ие. Бұл жалпы күрделі құбылыс құрылымы туралы түсінік, жеке адамның психологиялық құрылымына талдау жасауда оның бөліктерінің өзара қатынасы мен өзара байланыстылығы туралы естен шығармау абзал. Жеке адамның психологиялық ерекшеліктеріне келсек, бұл түсінік біздің ойымызша, жеке адамның психологиялық құрылымы туралы бұрынғы түсінік өзгерген жоқ. Жеке адамның психологиялық құрылымына талдау жасағандағы күрделі құбылыс құрылымы туралы түсінігі жоғарыда айтылған жағдайлар, біздің пікірімізге әлеуметтік әрекеті жөн сияқты, сондықтан мына аспектілерді ескеру қажет.

Әлеуметтік ортадағы адам әрекетінің белсенді сипаты арқылы жеке адамның психологиялық сипаты анықталады. Бұл жеке адамның талап-тілегі, қызығушылығы, өмірге көзқарасы, саяси көзқарасы, моральдық сезімі тәртіп нормаларына бағытталған.

Жеке адамның психологиялық сипаты адамның әлеуметтік ортадағы нақты субъективті қатынастарынан көрінеді және соған тәуелді, сондай-ақ адам мінезі оның әрекетінің жан-жақтылығына пайда болуы. Жеке адамның психологиялық өзгешеліктері қоршаған ортаны әр түрлі әрекеттердің пайда болуына адамның темпераменттік қасиеті мен типологиялық ерекшеліктерімен байланысты анықталады. Жеке адамның психикалық өзгешелігі, адамның әр түрлі әрекет атқарудағы потенциалы мен қоғамның қажеттілігімен, мүддесіне қызмет етуі мен дамудың әр түрлі деңгейіндегі қабілеттің көп түрлілігімен анықталады.

Спорт психологиясы шындығында, спортшының жеке басын зерттеу мәселесі психологиялық құрылым жеке адам мен ұжымның байланысы өзара бағыныштылығы, спорт ұжымының психологиясының ең басты мәселесі деп санайды.



---

Жеке адамның психологиялық құрылымы көрсетілген құрамды қасиеттер тарихи тәуелді өзінің дамуын қоғамдағы еңбек әрекеті процессінде алды және пайда болды, сондықтан жалпы қоғам мүшесі ретінде дамыған адамның жалпы мәнін білдіреді, оны адамның биологиялық дамуының жеңісі ретінде қарастыруға болмайды.

Адам биоәлеуметтік жан ретінде көрінеді және бұл оның жеке адам ретіндегі қалыптасуындағы өз-өзін қалдырады. Дегенмен, бұлардың барлығы жеке адамның дене негізін құрауға негіз болады, бұнсыз олар тіпті өмірде әлеумет жағынан өзін көрсете алмаған болар еді. Сондықтан жеке адамның қалыптасуындағы биологиялық бастаманы толығымен ескермеуге болмайды. Организмнің биологиялық қатысу динамикалық, сондай-ақ адам психикасына әсер етеді, жеке адамдағы психологиялық процестермен жағдвайлардың қарқыны мен сипатын өзгертіп, жеке адамдардың өмірлік тонусының төмендеуі мен көтерілуіне бағынышты болды.

Соңғысы, әсіресе кейбір нервтік – психикалық ауруларда өте айқын көрініс береді. Жеке адамның психологиялық ерекшеліктері дене шынықтыру тәрбиесіне, жүйелі қарқынды, спортпен шұғылдануына байланысты белгілі, өте тұрақты өзгерістерге ұшырайды. Оның әсерін дұрыс түсіну үшін спорттың қоғамдық құбылыс ретіндегі түсінігін нақтылау қажет.

Спорт сонымен қатар адам әрекетінің негізгі жалпы қасиеттеріне және өзіндік қасиеттеріне ие, сондай-ақ спорттық қызметтің қалыптасуында аз рөл атқармайды, әрекеттердің психологиялық ерекшеліктерін зерттеуде, психология органикалық байланыс қызметі адамның жеке басынан бөліп алуға болмайды деген принципті ұстанады, оның үстіне жеке адам өзінің әрекетінсіз өмір сүруі мүмкін емес. Осы үшін мынадай түсініктерді басшылыққа алу қажет: адам тірі нәрсе, жануарлар әлемінің анағұрлым ең жетілген өкілі, сөйлеу-таным қабілеті бар, соның көмегі арқылы айналасындағы дүниені бейнелеуге құралдар ойлап, өз еңбегі арқылы өнім өндіруге қоғамдық өмірдің жетекшісі болуда. Жеке адам - жан-жақты нақты адам, оның әлеуметтік-психологиялық ерекшеліктері бар, қоғамдық қатынаспен қызметтегі субъект. Ал индивид - әрбір жекелеген жеке адам. Адамның жеке ең басты психологиялық ерекшеліктері болып: өзін-өзі тану, жекелігі, өзін-өзі басқаруы, өз мінез құлқын басқара алуы, белсенділік, қарым-қатынас алуы, психологиялық қызметпен өзгешелік бірлігі. Жеке адам әрдайым өзінің көп жақты өзгешелігімен бірлікте. Олар бір-бірімен заңды түрде байланысты жеке адамның келешектегі өзгешелігімен, оның мінездерінің жиынтығы жеке адамның келешектегі өзгешелігімен, оның мінездерінің жиынтығы жеке адамның келешектегі өзгешелігімен оның мінездерінің жиынтығы жеке адамның бүтіндей психологиялық жақтарын сипаттайды.

#### **Пайдаланылған әдебиеттер тізімі.**

1. А.Меңжанова. Педагогикалық пәндерді оқыту әдістемесі. Алматы 1996.
2. Е.Қ.Уанбаев, Ф.Ж.Уанбаева. Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі. Оқу құралы. –Өскемен, 2006.

## **БОЛАШАҚ ЖЕҢІСТЕРДІҢ БАСТАУЫ, ОЛ БҰҚАРАЛЫҚ СПОРТ**

### **Турсынбекова Жанна Канатбековна**

Байзақ ауданы Амангелді атындағы орта мектебінің дене шынықтыру пәні мұғалімі

Әлем бойынша, мемлекеттер арасындағы саяси, экономикалық, мәдени қарым-қатынастар тоқырап тұрғанда, олимпиада мен әлемдік біріншіліктерде түрлі ұлттардың спортшылары бас қосып, бір-бірімен араласып, сендей сірескен саяси жағдайға жылу беретін. Сондықтан «Спорт - бейбітшілік елшісі» деп атадық. Бүгінгі жағдай мүлдем өзгеше, бүкіл адамзат спортты өмірінің бұлжымас бөлігіне, күнделікті тіршілігінің тірегіне айналдырды десек те болады. Дүбірлі додаларды теледидарға телміре отырып тамашалап, жеңістерімізге қуанып, жеңілістерімізге өкініп те жататынымыз бар.

---

«Бұқаралық спорт – ұлт денсаулығының кепілі» дегенді жиі айтамыз. Ол да негізсіз емес. Өйткені спорт адамға сергектік сыйлап, денсаулығын жақсартып, өмірін ұзартады. Оған қоса салауатты өмір салтын қалыптастыруда таптырмас тәсіл.

Елімізде де спортқа көңіл бөліп, бұл саланы мемлекеттік маңызы басым бағыттар санатына қосып келеді. Президенттің «Қазақстандықтардың әл-ауқатының өсуі: табыс пен тұрмыс сапасын арттыру» Жолдауын іске асыру аясында бұқаралық спорт пен дене шынықтыруды дамыту жолындағы іс-шаралар көрсетілген.

Бұқаралық спортты дамыту бойынша жұмыстарды ширату, оның ішінде спорт кешендерін қалпына келтіріп, жаңа нысандарды салу тапсырылғанды.

Бұл шаралардың барлығы Қазақстан спортының әлемдік деңгейдегі бәсекеге қабілеттілігін көтеруге және еліміздегі бұқаралық спортты ілгері жылжытуға бағытталғаны белгілі.

Дене шынықтырумен, спортпен тұрақты шұғылданатын қазақстандықтардың қатары өсті. Қазақ күресі, тоғызқұмалақ, ат спорты, тағы да басқа ұлттық спорт түрлерін дамытуға айрықша ден қойыла бастағанына куә болдық. Егеменді ел ретінде түрлі халықаралық жарыстарға қатысып, елеулі табыстарға жетіп, еліміздің көк туын желбіреткен кездер де аз болмады.

Әрине, қандай істе болса да мемлекеттің қолдауы аса қажет. Ол алдымен ұйымдастырушылық және қаржылық қолдауды талап етеді. Бұл мәселе бүгінгі кезеңде де күн тәртібінен түскен жоқ.

2021 жылдан бастап дене шынықтыру сабақтарына ұлттық спорт түрлері міндетті түрде енгізілді. Қазір оқушылар арасында «Қазақ күресі», «Тоғызқұмалақ» пен «Асық ату» сияқты халқымыздың ежелден келе жатқан спорттық ойындары кеңінен танылды. 2021 жылы 57 мың адам ұлттық спортпен айналыса бастаса, қазір елімізде төл спорт түрлерімен шұғылданатын адамдар саны 500 мыңнан асты. Спортқа ынталандыру үшін түрлі жарыстар ұйымдастыру ұтымды әдіс болып есептеледі.

Ол әр адамның қызығушылығын ғана арттырып қоймайды, сонымен қатар өз күшін бағалап, жоғары жетістіктерге жетуге ұмтылдырады.

Білім және ғылым министрлігімен бірлесіп жыл сайын оқушылар мен студенттер арасында спорттық лигалар өткізіліп отырады. Ұлттық мектеп лигасының сайыстары баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, футзал, тоғызқұмалақ, үстел теннисі, үш адамдық баскетбол, асық ату, бес асық, жеңіл атлетикалық кросс сияқты 10 спорт түрі бойынша өткізіледі. Бұл жарыстарға 1,5 млн-нан астам оқушы қатысады.

Бұқаралық спорт деген атауы айтып тұрғандай, алдымен тұрғындарымыз барынша көбірек қамтылу қажет. Мәселе спорт кешендерін салып берумен ғана шешілмейді. Соның бірі – жаттықтырушылар мен спорттық нұсқаушыларды дайындау. Бұл бағытта 3,5 мың негізгі елді мекеннің барлығы 2025 жылға дейін штаттағы спорттық нұсқаушымен қамтамасыз етіледі деп жоспарлануда.

Дене шынықтыру мұғалімдеріне сабақтан тыс спорттық үйірмелерді жүргізгені үшін жүз пайыз көлемінде базалық қызметтік жалақы төленеді. Бұл шара қазірдің өзінде республика бойынша 26 мың дене шынықтыру мұғалімін қамтып отыр.

Саламатты өмір салтының негізгі көрсеткіші – бұл дене белсенділігі, әсіресе спортпен айналысу. Ол біздің елімізде орта есеппен 40%-ды құрайды екен. Бүгінгі көп жұмыстар техникамен атқарылып, дене қозғалысы азайғаны белгілі. Сондықтан бір кезде тәжірибеде болған «Өндірістік гимнастиканы» қайта енгізген жөн сияқты. Жұмыс уақытының

---

санаулы бөлігін дене шынықтыруға арнаған артықтық етпейді. Әсіресе күні бойы компьютерде отырғандарға пайдасы мол болар еді.

Спорттың адам денсаулығына оң әсері дау туғызбайды, ол әлдеқашан дәлелденген. Бұқаралық спорт кең қанат жайған сайын ұлт болашағына да сенімді боламыз. Дені сау әрбір тұрғын мемлекетіміздің дамуына өз үлесін қоса алады. Сол себепті бұл мәселе басымдыққа ие болып отыр. Алдында айтқанымыздай, үкімет тарапынан түрлі шешімдер қабылданып, бұқаралық спортты дамытуға талпыныстар жасалуда. Бұл аздық етеді, себебі қоғам жағынан қолдау таппаса іс нәтижелі болмайды. Қоғамның әрбір мүшесі осыны жете түсініп, белсенділік көрсетсе деген тілек бар. Сонда ғана ұлтымыздың дені сау, жемісті еңбек етіп, спорттық жоғары жетістіктерге жететін боламыз.

ӘОЖ 38/881

## **ТӘРБИЕ ӘДІСТЕРІН ТИІМДІ ПАЙДАЛАНУ ЖҮЙЕСІНІҢ ӘСЕРІ**

**Тастандиев Манат Қыркынбаевич**

Парасат колледжінің дене шынықтыру пәні мұғалімі

Оқыту әдістерінің барлығы ретімен білім, білік, дағдыны қалыптастыруға бағытталған. Тәрбие әдістерінің олардан айырмашылығы, мұғалім мен оқушы арасындағы өзара байланыс іс-әрекеттерінің соңғы нәтижесінде тәрбиелі тұлғаның сапалы даму деңгейін анықтайды. Тәрбие мақсаты жемісті болу үшін тәрбие әдістерін тиімді пайдалану қажет. Әдістердің бірлігі оқушылардың тәрбиелеу деңгейін және әрбір кезде адекватты қойылған мақсатты іске асыруға бағытталған.

Тәжірибелі педагогтың жеке іс-әрекет стиліне байланысты тәрбие әдісі әртүрлі өткізіледі. Педагог жалпы тәрбие әдісін өзінің нақты іс-әрекетінде қолдана білуінде көрініс табады. Жеке жағдайларда тәрбиеші жеке өзінің әлде әріптестерінің әдістерін қолдана отырып жаңа, дәстүрлі емес шешімдерге келеді. Әдістерді жетілдіру тапсырмасы үнемі бар болған және әрбір тәрбиеші өзінің күш деңгейіне сүйене отырып жалпы әдістерге тәрбие процесінің жеке шарттарына сәйкес келетіндей толықтырулар мен өзінің жеке өзгерістерін енгізеді.

Педагогикада тәрбие әдістерінің классификациялық әртүрлі нұсқасы бар. Тікелей және жанама педагогикалық әсердің тәрбиелік әдістерінің тобын шартты түрде бөлуге болады. Тікелей педагогикалық әсердің әдістері оқушының жылдам әлде баяу реакциясын және оның өзін-өзі тәрбиелеуге бағытталған сәйкес іс-әрекетін анықтайды. Жанама педагогикалық әсердің әдістемесі осындай жағдайдың ұйымдастыру іс-әрекетінде тәрбиеленушінің бойында өзін-өзі жетілдіруге бағытталған және оның педагогтармен, жолдастарымен және қоғаммен қарым-қатынас жүйесінде белгілі бір позицияның қалыптасуының пайда болуын анықтайды.

Қазіргі заманғы педагогикада оқушыға әсер етуіне сәйкес тәрбие әдістерін сенім, жаттығу, ынталандыру және жазалау деп бөледі. Кездейсоқ мәліметтерде жалпы жіктелу белгісі бойынша «әдістер сыйпатын» қоса алғанда өзін-өзі бағыттылық, іске асатындық, айрықшалық және басқа дәдістер бар.

Оқушылардың жүріс – тұрысын ынталандыру, іс-әрекетін ұйымдастыру және сенім әдісінің үйлесуіне сәйкес жіктеледі. Тәрбие әдісінің жіктелу тобы: анықтау – репродуктивті, проблемалық–ситуациялық, дағдыландыру–жаттықтыру, ынталандыру, тежелу (кедергілеу), жетекшілік және өзін - өзі тәрбиелеу болып бөлінеді.

Тәрбие әдісінің мақсаттылық, мазмұндылық, іскерлік жақтарын қамтитын дәстүрлі классификация болып табылады. Бағыттаушылық негізіне сай әдістердің үш түрлі тобын көрсетуге болады. Олар сананы қалыптастыру әдістері (әңгімелеу, түсіндіру, анықтау дәріс, этикалық әңгімелесу, иландыру, нұсқау беру, пікірталас, баяндама, өнегіллік);

---

ұйымдастырушылық пен мінезді қалыптастыру әдістері (жаттығу, тапсырма, тәрбиелік жағдаят); ынталандыру әдістері (жарыс, ынталандыру, жазалау).

Профессиялық педагогикада педагогтар мен тәрбиеленушілер негізінде әдістер классификациясы қалыптасқан:

1) Коллективті ұйымдастыру әдістері-ұйымдастырылған кәсіпкерлік ұжым мен мүшелерінің тәрбиенің жоғарғы деңгейі мен қарым – қатынас мәдениетін анықтайды. Осыған орай келесі әдіс түрлерін көрсетуге болады: дисциплина (пән, тәртіп), өз-өзіне қызмет көрсету, жарыс және өзін-өзі басқару.

Пән-бұл ұжым мүшесінің қарым-қатынас мәдениетін қамтитын тәрбие әдісі. Сондай-ақ, ол ішкі тәрбие ережелері мен пайдалы дәстүр мен жақсы мінездердің қалыптасуына және олардың бір-біріне деген тең дәрежедегі талабы ретінде ұсынылуы қамтылады.

Өз-өзіне қызмет көрсету – ұжым еңбегі мен өмірінің ұжымдық шарттарының пайда болуын көздейді.

Қазіргі қоғамда өзіне қызмет ету өмір сүру мөлшеріне айналды. Кәсіпкерлер ұжымы мен оқушылар ұжымында өзіне қызмет көрсету мекеме мен жұмыс орнын жинастырудан бастап, оны безендіру дейін жетеді (көгалдандыру, демалыс орындарын жасау, безендіру т.б.). Өзіне қызмет көрсетуге ұжымның барлық мүшелерінің қатысуы маңызды болып табылады.

Өзі-өзіне қызмет көрсету мен оның рационализациясының ұжымдық нормалары педагогтардың бақылауын алатын басты пәнге айналады. Ол қажетті материалдар мен құралдармен қамтамасыздандыру сияқты дайындықты, қызметтердің бөлмесін жұмыс істеуді анықтайтын нақты кестені көрсетеді.

Жарыс-жеке және ұжымдық еңбекті ынталандырады және оның қатысушыларының қызғаныштық қатынасын қамтиды. Бұл жерде бірлескен ұжымның нәтижелерді салыстыру мен тіркеу маңызды рол атқарады, сондықтан қатысушыларды ынталандыру, оның ішіндегі жеңімпаздарды ынталандыру да ең маңызды ролді иеленген. Жарысты тәрбиенің нәтижелі тәсіліне айналдыру үшін оның шарттарын орындау қажет. Біріншіден, ұжымның ұжымдық талпынысы шынайы төгіліп тұруы қажет және өндіру мен оқыту қажеттілігімен бекуі керек. Екіншіден, жарыс шарттарын орындаушы педагогтар мен өзін-өзі басқарудың мүшелері сияқты жағдай мен нақты өзекті тапсырмалардың шығуы керек. Үшіншіден, жарыстың негізін ұйымдастырушылық нәтижелердің тікелей тіркелуінен құрылуы тиіс, екінші формалдық көрсеткіштерден емес.

Өзін-өзі басқару – жауапкершілік пен ұйымдастырушылықты қамтамасыз етеді. Бірақ, оның шарттары: ұжым жұмысын басқаруға жұмысқа қабілетті және нақты құқықтары мен мүмкіндіктері анықталады. Органдардың қатысуы қажет.

Нақты ұжымда өзін басқару құрылысы үш түрлі фактормен анықталады: коллектив құрылымы, оның өмір сүру мазмұны, оның мүшелерінің ұйымдастырушылық қабілетімен анықталады.

Басқару-бұл күрделі әлеуметтік функция . Ол табысты болуы үшін барлық ұжым мүшелерін жүйелі және бірізді қабілетпен және ұйымдастырушылық икемділігін қаруландыру керек. Сондай-ақ, тіркеу мен бақылауды ұйымдастыруға, жоспарлауға, ұйымдастырылған кеңес пен жиналыстардың өткізуіне есеп беру формасы мен нұсқауды жүргізуге үйрету керек.

2) Сендіру әдістері-конференция, дискуссия, ағарту істеріне қатысушы болашақ мамандардың гуманитарлық көзқарасы мен жеке пікірлеріне негізделеді.

Сендіру бір ұғымның саналы дәлелі мен өнегелі позициясын және орын алған жағдайда бағалауды болжайды. Айтылғандардың шын екендігіне көз жеткізсек оқушы өзінің әлемге, қоғамға, әлеуметке деген көзқарасын қалыптастырады. Сендіру де тәрбие әдістері тәрбие түрлерінің формалары арқылы жүзеге асады. Сендіру көркемдік шығармаларды үздікті оқу, әртүрлі пікір-талас жүргізу формаларынан тұрады.

Сендіру өзін-өзін тәрбиелеу әдісі болып табылады. Сендіру өзін сендірумен тығыз байланысты және бұл тәрбиеленушілердің әлеуметтік проблемасын қабылдауға саналы, өз шешімімен жеке көзқарасын қалыптастырады. Осы құрылым негізінде талқылау мен қорытындылау жатады.

---

Ақпарат-тәрбиеленушілердің белгілі бір мағұлыматтарымен қамту. Бұл әдісті бастапқы деп санауға болады, себебі ол жаңа идея, теория, ереже, тәрбие мазмұнын құраушы басқа ақпараттармен алғаш танысуда қолданылады.

Ақпарат әдісін қолданудың ең басты тәсілі педагогтың жеке мысалы мен өз сөзі болып табылады. Сондықтан әңгіме, сұхбат, нұсқау, лекция формаларын да қолданады. Мақсатқа лайықты басқа да адамдардың осы іске деген назарын бөледі. Олар маңызды оқиға куәгерлері, оқымыстылар, политиктер және қоғам қайраткерлері т.б.

Іздеу-ақпаратты жинау мен зерттеу құндылықтарының бағдарлануына және өздігінен білім алу процесіне тәрбиелеуді бағдарлайды. Іздену барысында өзін-өзін оқыту мен дағдылану қалыптасады. Іздену түрлері-туристтік-краеведтік жұмысты, туған жерінің атақты адамдарының өмірі туралы ақпарат жинау, яғни биографиялық іздеу болып ажыратылады. Бұлар қазіргі заманғы, тұлғалар болуымен қатар тарихи тұлғалар болуы да мүмкін. Бұл өте күрделі тәсіл бола келе әдеттің негізін қалаушылар туралы конспектілеуді жиналған деректі сұрыптауды, видеофильм жасауды т.б. талап етеді.

Дискуссия-тәрбиеленушілердің пікір алмасуына және өнегелік – этикалық ойларының дамуына, сондай-ақ , сынай білуге, сынды қабылдай білуге, қиын бір жағдайлардан шыға білуге үйретеді. Дискуссия барысында серіктесіңе адамгершілік көмек беріп, оны демеу, қиын жағдайлардан көңіл бөлу де маңызды болып табылады. Дискуссия тақырыбының дамуын, қозғалыс үстінде болуы маңызды болмақ. Бірақ бұл зиянсыз сын мен жалған ұсыныстардың ашылмай қалуына кепіл бола алмайды..

Дискуссия достар, оқушылар мен оқытушы арасындағы сенімділікті нығайтуға, жастар мен қамқоршыларының арасындағы бір-біріне деген сыйластықты күшейтуге, ұжым мүшелерінің жақсылық тілеуін болжайды, көрсетеді.

Жауапты ағарту-өз білімін дәлелдеу қажеттілігіне бағытталып, достарының арасында оқушылардың білімін дәлелдеудегі оның көзқарасын, сенімін қамтамасыз етеді. Бұл этапта ұжым тәрбие істерінің субъектісіне айналса, педагог , көмекші және консультант қызметін атқару болып табылады. Жауапты ағарту ұжымның тәрбие функциясын күшейтеді және өз білімін басқалармен бөлісуге адамдар санын көбейтеді.

Ынталандыру әдісі-бұл топ өмір сүруге үйренушілердің құрылымынан тұратын формалдық саласына бағытталады. Ынталандыру әдістері талап, ынталандыру, жазалау, болашақ пен көпшілік пікірлерінен тұрады. Педагогика саласында оның басты компоненті ретінде ынталандыру мен жазалау кең таралған.

Ынталандыру-оқушыларыдың жақсы бағалануын көрсетеді. Ол жағымды дағдылар мен әдеттерді бекітеді және қалыпты эмоция мен сенімділікті қалыптастырады.. Ынталандыру әртүрлі формада беріледі: мақұлдау, мақтау, мадақтау, марапаттау т.б. Ынталандыру барысында индивидтің жеке қасиеттерін ескеру қажет.

Жазалау-ынталандыру әдісінің бір түрі. Ол оқушыларды ескерту, тоқтату, үшін қателіктері басқа адамдар алдында өзін кінәлі сезіндіруге бағытталады. Жазалаудың әр түрі бар. Мысалы, қос тапсырма беру, кейбір мүмкіндіктерге шектеу қою, талқыға салу т.б. Жазалау әділетті, дұрыс ұйымдастырылған болуы керек. Бірақ, педагог жазалау оқушыға әсер ететініне көзі жеткенге дейін асықпауы тиіс. Ынталандыру әдісі адамдардың өз мінездерін дұрыс бағалауға, өз қажеттіліктерін, өмір мәнін, түсінуге, түрткі мен мақсат таңдауына көмектеседі.

Талап-оқушылардың тәртібіне, олардың іскерлік адамгершілік сапасын ынталандырады және педагог пен оқушы арасындағы жеке контактының басқарудағы ұсыныстарын сақтау нормаларын көрсетеді. Көрсету ұсыну формаларына сай тікелей және жанама болып бөлінеді. Тікелей талапқа анықтылық, нақтылық, түсініктілік тән болса, жанама талапқа психологиялық факторлар: уайым, ұмтылыс, қызығушылық тән.

Болашақ-педагогикада ынталандыру әдісі ретінде оқушылардың қалауын арттыратын, ұмтылысын, қызықты мақсат көздеу, қоғамға пайдалы әрекеттерді қамтамасыз ету. Педагогтың

---

шеберлігі оның оқушылар алдындағы маңызды перспективаларды құрудан көрінбек. Өмірлік жоспар мен мақсаттар құратын оқушыларды ынталандырып отыру керек.

Болашақты: жақын (достармен кездесу, кинотеатрға бару, клубқа бару), орта ( дәстүрлі мереке, демалыс т.б.), алыс-оқушылардың өмірлік жоспарының белгілі түрі ( алдағы оқу, кәсіптік әрекет, отбасы өмірінің перспективасы.).

Қоғам пікірі-ұжым мүшелерінің адамгершілік бағалау әрекеті, қоғамның маңызды перспективаларының құрылымын және оқушылардың талапты орындауындағы моральдік қасиеттерін таныту мен қоғамның пайдалы әрекеттерді қамтамасыз етеді. Қоғам пікірі адамдардың мінезіне әсер етеді. Қоғамдық пікір болдырмаудың бір тәсілі белгілі бір жұмысты, әлде мерекелік шараны ұйымдастыруға таңданып алынған қауымның қызметі болып табылады. Әрекет етуші болып радиовещание де қызмет жасауы мүмкін.

ӘОЖ 796.015 А-62

## **БҰҚАРАЛЫҚ СПОРТ АРҚЫЛЫ ЖОҒАРЫ ШЕБЕРЛІККЕ ЖЕТУ МӘСЕЛЕЛЕРІ**

**Салабекова Гулмира Бейсенбековна**

Тараз қ. № 3 мектеп-лицейінің дене шынықтыру пәні мұғалімі

Резюме. В настоящее время важной задачей является привлечение населения к ведению здорового образа жизни. В связи с этим разработаны программы по оздоровлению населения.

Summary. At present now important mission is attractions population conducting the way of health life. And the work of programs for humans health of population.

Мемлекеттің ең басты құндылығы адам ресурсы десек, ал адам денсаулығы-қоғамның өлшеусіз байлығы. Баршаға аян, Елбасы биылғы Жолдауында денсаулық сақтау саласына, оның ішінде саламатты өмір салты мен адамның өз денсаулығына жауапкершілігін арттыру мәселесіне үлкен ден қойып, жаңа міндеттерді алға тартты. Әрине, Жолдаудың орындалуы ең алдымен жергілікті жердегі атқарушы органдардың, мекеме басшыларының осы бағыт-бағдардағы жүргізіп отырған саясатына тікелей байланысты.

«Халық денсаулығы-ол Қазақстанның өзінің стратегиялық мақсаттарына жетудегі табысының ажырамас құрамдас бөлігі» деп Мемлекет басшысы Н.Назарбаев биылғы дәстүрлі Жолдауында атап өткеніндей, шынында да, қоғамның дамуы, әр түрлі бағдарламалардың, мейлі ол мемлекеттік, не мемлекеттік емес болсын, қандайда бір жүйелі істердің жүзеге асуы тікелей адамға байланысты. Оның тұлғалық қасиеттеріне, қабілеттеріне, интеллектуалдық, мүмкіндіктеріне, денсаулығына, сайып келгенде, ішкі жандүниесіне және өмірлік күшіне тәуелді.

Осы тұрғыдан қарағанда, Елбасы айтқандай, саламатты өмір салтын қалыптастыру ең маңызды мәселенің бірі және ол мемлекеттік саясаттың басты бағыты болып табылады. Елдің денсаулығын көтере отырып, Елбасы халықтың кем дегенде 30 пайызының спортпен айналысу қажеттігін алға тартты. Қалай дегенде де, дене шынықтыру мен спорт, саламатты өмір салтын қалыптастыру, жастарды рухани тәрбиелеу азаматтар денсаулығын жақсартудағы ең маңызды құралдардың бірі. Осыған байланысты, жергілікті атқарушы органдардың бірінші кезектегі міндеті-барлық тұрғындар үшін қолайлы спорт және дене шынықтыру бағытында шаралар ұйымдастыру.

Әлбетте, ертеңгі күні дамыған, бәсекеге қабілетті елдер қатарынан көріну үшін халықтың денсаулығын жақсартуымыз керек. Жастарды есірткіден, ішімдіктен, темекіден және басқа да жаман әдеттерден алшақ ұстағанымыз абзал. Бұл әрі әрбір ата-ананың, әрбір отбасының міндеті де.

Бүгінде кейбір адамдардың түсінігінде денсаулық аурухана, емхана, дәрі-дәрмек ұғымдарымен араласып кеткен сияқты. Көп азаматтар өзінің денсаулығын ауыра бастағанда,

---

болмаса бір жері жарақаттанған кезде ғана есіне алады. Сөйтіп, дәрігерге барып, түрлі дәрілерді іше бастайды. Меніңше, мұндай шаралар адам денсаулығын жақсартпайды, тек аурудың әрі қарай дамуын, оның асқынып кетуін ғана тоқтатса керек. Оның үстіне дәрі құрамындағы химиялық заттар бір жағынан зақымдап отырады. Сондықтан, емделуді ғана ойламай, сол аурулардың алдын алу мәселелерін қарастыру қажет, яғни ол-дене шынықтыру мен спорт.

Адамның өмірлік күші немесе өмірлік қуаты деген түсінік бар. Оның деңгейі адамның денсаулығына, психологиялық және көңіл-күйіне, жалпы ішкі жан дүниесіне тәуелді болады. Дана халқымыз айтқандай, «Дені саудың-жаны сау». Егер адам әр уақытта дене шынықтырумен айналысып, әр уақытта өзінің денсаулығын түзету үшін түрлі спорт жаттығуларын орындап отырса, ол тек дені сау болып қана қоймай, өмірдің барлық саласында табысты болуына мүмкіндік жасайды. Бірақ, спортпен айналысу керек екен деп мөлшерден тыс дене шынықтыру жаттығуларын жасаудың қажеті жоқ. Әр нәрсенің өзінің жөні, реті болады. Қазіргі таңда бізге саламатты өмір салтын қалыптастыру, оған бұхара халықты тарту үшін арнайы ғылыми-зерттеулер негізінде жасалған сауықтыру бағдарламаларын жасау қажет. Сол бағдарламаларды жүзеге асыру арқылы стратегиялық міндеттердің бірі-дені сау ұлтты қалыптастыра аламыз.

Саламатты өмір салтын қалыптастыру үшін оған қажетті инфрақұрылымды дамыту қажет. Әркім өзінің денсаулығына өзі жауапты. Солай бола тұрса да, бүгінгі күні мемлекет бұл мәселеден шет қалып отырған жоқ. Қазір біз саламатты өмір салтын дамыту үшін, жоғарыда айтқанымдай, ғылыми-зерттеулерге негізделген және халықаралық тәжірибеге сай сауықтыру бағдарламаларын жасауымыз қажет.

Халықты сауықтыру бағдарламасы адамдардың денсаулығын жақсартуға, әр түрлі сырқаттардың алдын алуға, спортпен, дене шынықтырумен үнемі және тұрақты түрде айналысуға бағытталған. Жобаның тағы бір ерекшелігі, ол халықты тек спортқа баулу ғана емес, денсаулығы мықты азаматтарды қалыптастырумен қатар, ерік-жігері мықты, өзіне сенімді азаматтарды тәрбиелеп шыға аламыз. Ендеше, спорт тек дене шынықтыру емес, сонымен қатар тәрбие.

Адамның, әсіресе орта жастағылардың қозғалыс белсенділігінің жүйелі барысы жұмыс қабілеттілігінің мезгілінен бұрын жоғалту мүмкіндігін азайтады және қоғамға елеулі материалдық табыс әкеледі. «Шыныға білмеген, тыныға да білмейді», деп халық текке айтпаған. Сондықтан, бұлшық етті шынықтырып, сондай-ақ тынықтырып та отыру керек. Адам ауыр жүк көтергенде қажиды, өйткені бұлшық ет жұмыс істегенде оттегі мен қоректік заттар көп пайдаланылады. Сөйтіп, заттың алмасуы күшейеді. Егер адам үнемі дене еңбегімен және спортпен шұғылданса, таза ауада тынықса оның қан айналымы жаттығып, қажуды тез арада жойып, мүшелердің қызметіне әсер етеді.

Сондықтан мұндай адамдар төзімді, еңбек өнімі жоғары, сондай-ақ сыртқы ортаның зиянды әсерлеріне және ауру туғызатын микробтарға олардың ағзасы қарсы тұра алады. Олардың бұлшық еттері нағыз, болаттай шыныққан, сүйегі алмастай мықты, көңілі жарқын, денесі мығым, жүріс тұрысы әдемі.

Дене тәрбиесін ұйымдастыруға кететін шығыннан артық болатын оның тиімділігі осыдан көрінеді. Еңбекшілердің дене тәрбиесімен айналысуы нәтижесінде болатын тиімділікті спортпен айналысатын және айналыспайтындардың күндік еңбек өнімділігін, сонымен бірге осы топтардағы сырқаттанушылардың айырмашылығын біле отырып анықтауға болады. Өндіріс кәсіпорындардағы дене тәрбиесінің экономикалық тиімділігін зерттей отырып, еңбек өнімділігінің арту және сырқаттанудың азаюы секілді екі негізгі себептерінің есебінен құралатындығын дәлелдеп отыр. Мұның өзі дене шынықтыру-сауықтыру шараларына спорт ғимараттары мен өзге де құрылыстарды салуға, қызметкерлердің еңбек ақысын төлеуге кететін қаржының тиімділігін көрсетеді.

Адамның жоғарыда айтылған дене қасиеттері мен қабілеттерін қалыптастыру тек қана кәсіби қолданбалы дене даярлығының барысы және спорттық қолданбалы түрлерімен айналысу барысында табысты түрде жүзеге асырылмақ. Ал олардың экономикалық тиімділігі жасалынған жинақталған зертеулермен дәлелденіп отыр.



---

Мемлекетіміздің аса маңызды міндеттерінің бірі, ол бүгінгі ұрпағымыздың дене күштері мен рухани күштері сайма-сай жетіліп, шынығып өсетіндей етіп тәрбиелеу ісі.

Ұрпағымыз парасатты, сымбатты да сұлу, денсаулықтары мықты болуы тиіс. Болашағымызды тәрбиелеу, орталық жүйке жүйелерін шынықтыру құралдарының қатарына жататын спорт түрлері: шахмат, дойбы, тоғызқұмалақ болып табылады.

Адам спортпен шұғылдану барысында, ең алдымен, өзінің ішкі жандүниесімен, осал тұстарымен, әлсіздіктерімен бетпе-бет келеді. Шынығу ол өзінің өмір сүруіне дамуына, өсуіне кедергі жасап жүрген әдеттерді жеңуге көмектеседі. Сондықтан спортпен айналысуды насихаттау, сауықтыру үрдісін жүзеге асыру мәселелері ерекше назарда. Мемлекеттік органдар, әр түрлі ұйымдар мен жоғары және орта білім беру орындарында тұрақты түрде осы сала бойынша жұмыстар атқарылуда.

Біздің алдымызда, мемлекеттік орган ретінде, бұқара халықты жаппай дене шынықтырумен айналысуға тарту міндеті тұр. Дені сау ел болуы бұл біздің мүддеміз. Қазіргі таңда бәсекеге қабілетті болу идеясы кеңінен насихатталуда. Ол өзінің бастауын ең алдымен денсаулықтан бастайды. Адам ағзасы әр уақытта қандай да болмасын ауыртпалықтарға дайын болуы тиіс. Дене еңбегімен, тіпті, ой еңбегімен айналысатын адамдар жұмыс барысында бірталай күш жұмсайды.

Спорт бір жағынан денсаулық кепілі, екінші жағынан төзімділік қалыптастыру себебі болып табылады. Міне, спорттың осы ерекшеліктерін ескерсек, оның адам өміріне, жалпы қоғамға тигізер пайдасы көп. Халқымыздың ділінде денсаулық туралы ауырған кезде ғана ойлау қалыптасып қалған.

Егер сіз бүгін спорт кешеніне барып, жаттығудан бас тартып, ақшаңызды үнемдейтін болсаңыз, ертеңгі күні одан да көп шығындануыңызға тура келеді.

Біздің алдымызда тек спорттық кешендер ғана емес, сауықтыру орталықтарын жасау міндеті тұр. Осыған орай, алдағы уақытта аурухана, емханаларда орналасқан физиотерапиялық емдеу кабинеттерін сауықтыру орталықтарына айналдыру мүмкіндігін қарастыру қажет. Егер емханалар тек ауруды емдеп қана қоймай, оның алдын алумен айналысатын болса және ол бұхара халыққа қол жетімді болса, онда біз Елбасының дені сау ұлт құру идеясын жүзеге асыра алатын боламыз.

Қазіргі жастардың көпшілігі бос уақыттарын компьютердің алдында өткізгенді ұнатады. Күні бойы отырып, дене еңбегімен айналыспаған баланың толық физикалық дамуын қайдан болсын. Ертеңгі күні дені сау, дене бітімі мықты тұлға болуына кері әсерін тигізеді. Қазіргі кезде медициналық комиссиядан өткен жастардың біразы әскерге жарамсыз болып қалуда. Осы мәселені шешу мақсатында мемлекеттік органдар алдында жастарды саламатты өмір салтына үйрету міндеті тұр.

Спорт-денсаулық кепілі. Бүгінде жалпы Қазақстан халқының алдында жоғары білімді, бәсекеге қабілетті ұлт құру міндеті тұр. Бұл заман талабы, қазіргі өмірдің шарты. Яғни барша Қазақстандықтарды дене шынықтырумен, спортпен айналысуын міндет санаймын. Әр адам үнемі шынығу жаттығуларын орындауға үйренуі керек.

Жалпы мемлекет көп құрылымды, бір-бірімен тығыз байланысқан салалардан тұратын күрделі жүйе болып табылады. Сол жүйенің іс-әрекетін қамтамасыз етіп отырған қозғаушы күштердің бірі-мемлекеттік қызметкер, яғни адам. Қандай да міндеттердің орындалуы адамның мүмкіндіктеріне, әлеуетіне байланысты.

Халқымыз ерте заманнан бері спортқа әуес болғанын білеміз. Ит жүгіртіп, құс салған, ат жаратып, көкпар тартқан, жаяу жарыс, түрлі сайыстар ұйымдастырған. Ата-бабамыз тоғыз құмалақ ойнаған. Халқымызды бір қырынан танытуына атсалысу міндетіміз.

## **Әдебиеттер**

1. Р.Р.Аманбаев. Спорт теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері.(оқу құралы) Алматы 2006 ҚС ж ТА.

---

2. Е.Қ. Уанбаев, Ф.Ж. Уанбаева Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі. Оқу құралы. Өскемен. С.Аманжолов атындағы ШҚМУ баспасы. 2006.

3. Ұ.Мұхамеджанова. Дене шынықтыру пәнін оқыту әдістемесі. Оқу құралы. «Фолиант» Астана. 2007.

## **ЕЛІМІЗДЕГІ СПОРТШЫЛАРДЫҢ БАҒЫТЫНДАҒЫ ІС-ТӘЖІРИБЕ МӘСЕЛЕЛЕРІ**

### **Касымкулова Аселхан Пазылжановна**

Байзақ ауданы. Ғазиз Байтасов атындағы тірек мектебінің дене шынықтыру пәні мұғалімі

Заманның талабына орай оқыту мен тәрбие беру үрдісін, тиімді инновациялық әдіс-тәсілдермен және салауаттану бағытында ұлттық салт-дәстүрімізді насихаттай отырып спортшыларымыздың бойына сіңетіндей етіп ұйымдастырғанымыз дұрыс. Қоғамымыздың дамуының барлық сатыларында өскелең ұрпақты тәрбиелеу мен оларға білім беруге салмақты үлес қосып, елін әлемге танытып келе жатқан ұрпақтарымыз шығуда.

Демек, денсаулық, спорт, тәрбие, білім бұлар-егіз ұғымдар. Олай болса, қоғамымызды өркендететін бүгінгі ұрпақтың денсаулығы мықты болу үшін спорт қажет, спорт арқылы тәрбие қалыптасса, бұлар жинақталып білімді азамат шығатынына сенімдімін. Спорт жас ұрпақтың бойында күш, ептілік, төзімділік, мықтылық, сергектік секілді қуат сапаларын қалыптастырады.

Президентіміз Н.А.Назарбаевтың «Қазақстан-2030» халыққа жолдауында: «Біздің болашақ ұрпағымыздың өсіп жетілуіне әлеуметтік жағдайларын дұрыс қалыптастырып, балалардың білімді, дені сау, епті, күшті, сымбатты болып өсуіне көңіл бөлу қажет»-деген.

Биылғы Тәуелсіздіктің 20 жылдығына, Елбасымыздың жолдауында: Сапалы білім беру Қазақстанның индустриалындырылуының және инновациялық дамуының негізіне айналуы тиіс жәнеде Саламатты өмір салтын насихаттап барлық жерде салынған спорт базаларын пайдалану керек делінген. Яғни, келешекте ұрпақтарымыз болашақ ғалым, президент, атақты спортшы экономист, ұстаз, ұшқыш, дәрігер болулары керек. Ұрпақтарымыз ауру, сырқатты болса, онда оның тіршіліктегі пайдасыда болмайды. Жеке тұлғаның дамуына биологиялық, экономикалық, әлеуметтік жағдайлар әсер етуде.

Қазіргі уақытта спортшыларымыздың енжарлығын, қажығандығын, әлсіреп, шаршап тұратындығынан спортқа көңіл бөлулері келмейтіндігі байқалады. Сондықтан оқу процесінде, оқу бағдарламасында өзгерістер енгізіліп, жаңа технологиялық әдіс-тәсілдер қолданылуда. Осыған орай ұйымдастырылған дене тәрбиесі спортшылардың жас ерекшеліктерін ескеретін дене тәрбиесін ағзаға сай жетілуіне бағытты түрде есер ететіндей құрастырылады. Онда жаңа әдіспен технологияны қолдану арқылды іс-қимыл жаттығуларын одан әрі шындайды. Дене қуаты қабілетін жетілдіріп өз бетімен оқу, еңбек іс-әрекетінің артуына, жеке мәндік қасиеттердің қалыптасуына әсер етеді.

Дене тәрбиесі бұл адамның аса бағалы қазынасы. Дені сау, жан-жақты шыныққан адам елдің шын мәніндегі байлығы. Денсаулықтың нығайтудағы негізгі құралы ретінде дене шынықтыру мен спорт олардың қалыптасуына берік дағдылардың дәнін егеді. Жасөспірімдерді дене шынықтыру мәдениетіне тәрбиелеу, оқыту барысында әр түрлі ойындарды пайдаланумен қатар дене түзілісін дұрыс қалыптастыру және салауатты өмір салтына үйретіп, ақыл-ойын дамыту арқылы рухы мықты, шымыр, дені сау, батыл болып өсуіне ықпал ете отырып жеке тұлғаны жан-жақты қалыптастыруын айтар едім. Жәнеде мынандай міндеттерді жүргізу керек, яғни: спортшылар жүйелі спортпен айналысып, нәтижесінде алған білімдері мен дағдыларын жетілдіруге ұмтылысын туғызу, дене шынықтыру арқылы үнемі шынығу және президенттік сынақтардағы шекті талабын тапсыру үшін даярлық деңгейін көтеру, спортшылардың денсаулығын нығайту, дене түзілісін қалыптастыра отырып салауатты өмір салтын құру, спортшылардың жалпы спорт

---

түрлерімен айналысуын жетілдіру, даярлығын қалыптастыру, ата-аналар арасында дене шынықтыру мен спортты насихаттау.

Осы міндеттерді жүзеге асыруда жас ұрпақ өміріне, оның ағзасының дұрыс жетілуіне тигізер пайдасының, спортпен шұғылдану арқылы келетінін насихаттау міндетіміз. Мұндайда дене тәрбиесімен шұғылданудың негізгі түрі сабақ. Сабақтың ерекшеліктері-мақсат, мазмұн, оқыту құралдары мен тәсілдері, оқу шараларын ұйымдастыру, оның ішінде біліктілік, тәрбиелік және жалпы дамыту мақсаттары басты міндет атқарады. Дене шынықтырудың теориялық білімдерін ғана емес, жалпы білім алуда, шеберліктер мен дағдыларды да қалыптастыру қажет. Бұлар дене тәрбиесі анағұрлым тиімді пайдалануға мүмкіндік береді. Спортшының жеке басының тәрбиесі мен денені жалпы дамыту мақсаттары жүзеге асырылады. Жыл басынан спортшылар міндетті түрле дәрігерлік-бақылау қорытындысы бойынша денсаулығын, спорттық көрсеткіштеріне даму деңгейіне қарай әр түрлі топтарға бөлінеді, соған қарай сабақтар, жаттығулар ұйымдастырылады.

Дене шынықтыру жаттығуларын алуан түрлі болуы көптеген міндеттерге байланысты. Бұл міндеттерді шұғылданушылар мен спортшы бір жаттығуында емес, ұзақ дайындық кезінде шешеді. Оқу-тәрбие, сауықтыру және жаттықтыру жұмысының тиімділігі белгілі дәрежеде жаттығудың ұйымдастырылуы мен әдістемесіне байланысты. Оқыту үрдісін тиімді ұйымдастыру, яғни деңгейлеп, жекелеп, топпен оқыту технологиясын пайдаланып, өткізуге болады. Мұндайда спортшылар топ құрып, денсаулығын, дайындық деңгейін және басқа көрсеткіштерін ескере отырып, жаттығу өткізу құралдары мен тәсілдерін тиімді іріктеп алуы керек. Жаттығудың дұрыс орындалуын түсіндіру, қателіктерін түсіндіру, тазалық сақтауды ескеріп отыру керек. Жаттығуда ұйымшылдықты, тәртіпшілдікті, сапалылықты, белсенділікті спортшы бойына сіңіре отырып мақсатқа жету үшін жұмысқа қабілеті мен мінез-құлқын қалыптастырады.

Шұғылдану кезінде қолданылатын құралдар мен тәсілдер ерекшелігінің қуат-әсеріне қарай дене шынықтыру мен спорттың өзі жеке адамды қалыптастыру жүйесін үйлестірудің педагогикалық ықпалдың өзге салаларында онша жүзеге аса бермейтін резервтерін атап айтқанда, жеке адамның түрлі, ал кейде аса күрделі жағдайларда шешім қабылдау кезіндегі көпшіл, дербестік шығармашылық белгіленген міндеттерге құлшыныс сияқты бағалы қасиеттерін анықтау және кейіннен пайдалану мүмкіндегіне ие болады. Ұстаздың басшылығымен олар басқалардың жаттығуларды дұрыс орындау тәсілдерін ғана емес, саналы іске жіне әдепшілдікке үйренеді.

Шұғылдану өзінің бағыттылығымен, мазмұнымен қаншалықты ерекшелігімен, олардың әрқайсысы жекелеген бөліктердің бөлінуімен көздейтін жалпы құрылым арқылы жүзеге асырылады. Сабақта бірнеше міндеттер шешіліп, түпкі нәтижеге жетуге қарай бағытталады.

Жалпы еңбек жүйесінде, дене шынықтыру жаттығуларын орындау кезінде музыкалық жағымды әсері күші әлсіздерді қайраттандырып, іске ынталануына, ықпал ететіндігі белгілі. Жаттығуды музыкамен өріп, жалпы дамыту жаттығуларының тиімділігі арттырып жатуы да тәжірибеде кездеседі. Музыкалық мақсаты жалпы жағымды музыкалық дыбысты құруда көңілді негізгі жұмыстан басқаға аудармауға көмектесу көңіл көтереді, жұмысын орындауға құлшындырады. Дене шынықтыру мамандарына өздік білімін жетілдіру, кәсіптік шеберлігін көтеріп отыру дұрыс.

Қоғамның болашағы әр адамның денсаулығына байланысты, ал денсаулық әрбір адамның бақыты. Дене шынықтыру және спорттың өмірде алатын орны ерекше, өйткені ол саламатты өмір салтын насихаттаудың басты қозғаушы күші болып табылады. Дене мүсінінің сұлулығын қалыптастырып, қимыл-қозғалыс қабілеттерінің негізін салып, оларды белсенді болуға, елін қорғауға дайындайды және жан-жақты үйлесімді дамытып жетілдіреді, денсаулығын сақтап нығайтады. Жас қоғамның дамуы олардың төзімділігіне негізделінеді.

Адамдарды спорт арқылы тәрбиелеу, адам дене бітімінің дамуын, қалыптасуын, қоғамдық қарым-қатынасын тәрбие барысында зерттеу, жеткіншек ұрпаққа нысаналы тәрбие берудің бұрыннан қалыптасқан тарихи түрлерінің бірі болып табылады.

Дене шынықтыру және спортпен шұғылдану ағзаның жалпы шынығып нығаюына көмектеседі, өткені ол бұлшық ет, тыныс алу және жүйке жүйелерін дамытады, ішкі ағзалар, зат алмасу және

---

қан жүруін күшейтеді, әдемі сымбат, қимыл ептілігін қалыптастырады. Жақсы денсаулық қызметінің кез келген түрімен, соның ішінде ой еңбегімен ойдағыдай шұғылдануға көмектеседі. Сау дененің әдемілігі, тамашада епті қимыл әрдайым шабыт көзі болып табылады.

Адамдардың дене шынықтыру және спортпен айналысу қызығушылықтары мен қажеттіліктерін ояту, ынталандыру және дененің дамуы мен денсаулықты нығайтудың психикалық құбылыстарды түсіндіру немесе адам ағзасының қызметін тұтас жинақталу тұрғысынан, құрылымдық-мағыналық жағынан қарастыру арқылы әрбір психикалық құбылыстың физиологиялық тетігін және әрбір физиологиялық іс-барысының психикалық маңызын айқындау негіздерін терең ұғынуларына, сонымен қатар ақыл-ой, адамгершілік және эстетикалық тағы басқа тәрбие салаларының дамуына да ықпал ету мүмкіншіліктеріне жағдай жасауы болып табылады.

Елдің экономикалық дамуына және ұлттың табыстық көлеміне байланысты дене тәрбиесі жүйесі жұмыс атқарады. Осыған байланысты халық шаруашылығының құрамдас бөлігі есебінде дене тәрбиесінің өзінің экономикалық көрсеткіштерін айырып көрсету қажет, яғни мемлекеттік бюджеттен, кәсібодактан, жеке-тұлға, демеушіден дене тәрбиесінің әртүрлі құрылымдарын құжаттық қамту және қаржыландыру.

Дене тәрбиесі қозғалысының өз ішіндегі экономикалық қызмет арнайы бөлінген қаржыны, спорт ғимараттарын жалға беруден түскен табысты, дене тәрбиесінің ақылы түрлерін: денсаулық топтары, емдік дене шынықтыру, сылап-сипау, сауықтыру топтары, сауықтыру жүгірістерінің клубтары, жүзу және тағы басқаларын тиімді пайдайдалану.

Адам дамуының, оның тұрмыс жағдайының арту себептерінің бірі денсаулық жағдайын сақтау, сырқаттанудың алдын алу және жұмыс қабілеттілігін ұзарту болып табылады.

Дене тәрбиесінің экономикалық ролі оның адам еңбегіндегі алатын орнымен анықталады. Қазіргі өндіріске қатынасу үшін адамның қажетті дене қабілеттерін дамытуды басқару дене тәрбиесі қызметтерінің бірі болып табылып және кез-келген өндірістің экономикалық тиімділігінің маңызды бөлігі есебінде анықталып отыр.

Спортты дене тәрбиесінен жеке дара қарауға болмайды, яғни спортсыз жастарға толық мәніндегі дене тәрбиесін беру мүмкін емес.

Жас ерекшелігіне қарай дене шынықтыру мен спорттық даярлыққа және оған ең қолайлы мүмкіндіктер туғызуға ерекше ден қойылуы тиіс. Ұрпағымызды дене шынықтыру мен спорт өнеріне тәрбиелеу басты борышымыз.

ӘОЖ 796.018

## **БҰҚАРАЛЫҚ СПОРТ АРҚЫЛЫ САЛАМАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ**

**Әуесбек Нұрғиса Қамарұлы**

Парасат колледжінің дене шынықтыру пәні мұғалімі

Бүгінде кейбір адамдардың түсінігінде денсаулық аурухана, емхана, дәрі-дәрмек ұғымдарымен араласып кеткен сияқты. Көп азаматтар өзінің денсаулығын ауыра бастағанда, болмаса бір жері жарақаттанған кезде ғана есіне алады. Сөйтіп, дәрігерге барып, түрлі дәрілерді іше бастайды. Меніңше, мұндай шаралар адам денсаулығын жақсартпайды, тек аурудың әрі қарай дамуын, оның асқынып кетуін ғана тоқтатса керек. Оның үстіне дәрі құрамындағы химиялық заттар бір жағынан зақымдап отырады. Сондықтан, емделуді ғана ойламай, сол аурулардың алдын алу мәселелерін қарастыру қажет, яғни ол-дене шынықтыру мен спорт.

Адамның өмірлік күші немесе өмірлік қуаты деген түсінік бар. Оның деңгейі адамның денсаулығына, психологиялық және көңіл-күйіне, жалпы ішкі жан дүниесіне тәуелді болады. Дана халқымыз айтқандай, «Дені саудың-жаны сау». Егер адам әр уақытта дене шынықтырумен айналысып, әр уақытта өзінің денсаулығын түзету үшін түрлі спорт жаттығуларын орындап отырса, ол тек дені сау болып қана қоймай, өмірдің барлық саласында табысты болуына мүмкіндік

---

жасайды. Бірақ, спортпен айналысу керек екен деп мөлшерден тыс дене шынықтыру жаттығуларын жасаудың қажеті жоқ. Әр нәрсенің өзінің жөні, реті болады. Қазіргі таңда бізге саламатты өмір салтын қалыптастыру, оған бұхара халықты тарту үшін арнайы ғылыми-зерттеулер негізінде жасалған сауықтыру бағдарламаларын жасау қажет. Сол бағдарламаларды жүзеге асыру арқылы стратегиялық міндеттердің бірі-дені сау ұлтты қалыптастыра аламыз.

Саламатты өмір салтын қалыптастыру үшін оған қажетті инфрақұрылымды дамыту қажет. Әркім өзінің денсаулығына өзі жауапты. Солай бола тұрса да, бүгінгі күні мемлекет бұл мәселеден шет қалып отырған жоқ. Қазір біз саламатты өмір салтын дамыту үшін, жоғарыда айтқанымдай, ғылыми-зерттеулерге негізделген және халықаралық тәжірибеге сай сауықтыру бағдарламаларын жасауымыз қажет.

Халықты сауықтыру бағдарламасы адамдардың денсаулығын жақсартуға, әр түрлі сырқаттардың алдын алуға, спортпен, дене шынықтырумен үнемі және тұрақты түрде айналысуға бағытталған. Жобаның тағы бір ерекшелігі, ол халықты тек спортқа баулу ғана емес, денсаулығы мықты азаматтарды қалыптастырумен қатар, ерік-жігері мықты, өзіне сенімді азаматтарды тәрбиелеп шыға аламыз. Ендеше, спорт тек дене шынықтыру емес, сонымен қатар тәрбие.

Адамның, әсіресе орта жастағылардың қозғалыс белсенділігінің жүйелі барысы жұмыс қабілеттілігінің мезгілінен бұрын жоғалту мүмкіндігін азайтады және қоғамға елеулі материалдық табыс әкеледі. «Шыныға білмеген, тыныға да білмейді», деп халық текке айтпаған. Сондықтан, бұлшық етті шынықтырып, сондай-ақ тынықтырып та отыру керек. Адам ауыр жүк көтергенде қажиды, өйткені бұлшық ет жұмыс істегенде оттегі мен қоректік заттар көп пайдаланылады. Сөйтіп, заттың алмасуы күшейеді. Егер адам үнемі дене еңбегімен және спортпен шұғылданса, таза ауада тынықса оның қан айналымы жаттығып, қажуды тез арада жойып, мүшелердің қызметіне әсер етеді.

Сондықтан мұндай адамдар төзімді, еңбек өнімі жоғары, сондай-ақ сыртқы ортаның зиянды әсерлеріне және ауру туғызатын микробтарға олардың ағзасы қарсы тұра алады. Олардың бұлшық еттері нағыз, болаттай шыныққан, сүйегі алмастай мықты, көңілі жарқын, денесі мығым, жүріс тұрысы әдемі.

Дене тәрбиесін ұйымдастыруға кететін шығыннан артық болатын оның тиімділігі осыдан көрінеді. Еңбекшілердің дене тәрбиесімен айналысуы нәтижесінде болатын тиімділікті спортпен айналысатын және айналыспайтындардың күндік еңбек өнімділігін, сонымен бірге осы топтардағы сырқаттанушылардың айырмашылығын біле отырып анықтауға болады. Өндіріс кәсіпорындардағы дене тәрбиесінің экономикалық тиімділігін зерттей отырып, еңбек өнімділігінің арту және сырқаттанудың азаюы секілді екі негізгі себептерінің есебінен құралатындығын дәлелдеп отыр. Мұның өзі дене шынықтыру-сауықтыру шараларына спорт ғимараттары мен өзге де құрылыстарды салуға, қызметкерлердің еңбек ақысын төлеуге кететін қаржының тиімділігін көрсетеді.

Адамның жоғарыда айтылған дене қасиеттері мен қабілеттерін қалыптастыру тек қана кәсіби қолданбалы дене даярлығының барысы және спорттық қолданбалы түрлерімен айналысу барысында табысты түрде жүзеге асырылмақ. Ал олардың экономикалық тиімділігі жасалынған жинақталған зертеулермен дәлелденіп отыр.

Өндіріс тиімділігінің маңызды көрсеткіші болып өндірістік озық технологиясына, еңбектің үдемелі қарқындылығына байланысты еңбек өнімділігінің арттыру болып табылады. Мұнда дене тәрбиесі құралдарымен қалыптасатын және көтермеленетін адамның дене және психикалық мүмкіндіктері көрініс береді.

Мемлекетіміздің аса маңызды міндеттерінің бірі, ол бүгінгі ұрпағымыздың дене күштері мен рухани күштері сайма-сай жетіліп, шынығып өсетіндей етіп тәрбиелеу ісі.

Ұрпағымыз парасатты, сымбатты да сұлу, денсаулықтары мықты болуы тиіс. Болашағымызды тәрбиелеу, орталық жүйке жүйелерін шынықтыру құралдарының қатарына жататын спорт түрлері: шахмат, дойбы, тоғызқұмалақ болып табылады.

---

Адам спортпен шұғылдану барысында, ең алдымен, өзінің ішкі жандүниесімен, осал тұстарымен, әлсіздіктерімен бетпе-бет келеді. Шынығу ол өзінің өмір сүруіне дамуына, өсуіне кедергі жасап жүрген әдеттерді жеңуге көмектеседі. Сондықтан спортпен айналысуды насихаттау, сауықтыру үрдісін жүзеге асыру мәселелері ерекше назарда. Мемлекеттік органдар, әр түрлі ұйымдар мен жоғары және орта білім беру орындарында тұрақты түрде осы сала бойынша жұмыстар атқарылуда.

Біздің алдымызда, мемлекеттік орган ретінде, бұқара халықты жаппай дене шынықтырумен айналысуға тарту міндеті тұр. Дені сау ел болу- бұл біздің мүддеміз. Қазіргі таңда бәсекеге қабілетті болу идеясы кеңінен насихатталуда. Ол өзінің бастауын ең алдымен денсаулықтан бастайды. Адам ағзасы әр уақытта қандай да болмасын ауыртпалықтарға дайын болуы тиіс. Дене еңбегімен, тіпті, ой еңбегімен айналысатын адамдар жұмыс барысында бірталай күш жұмсайды.

Спорт бір жағынан денсаулық кепілі, екінші жағынан төзімділік қалыптастыру себебі болып табылады. Міне, спорттың осы ерекшеліктерін ескерсек, оның адам өміріне, жалпы қоғамға тигізер пайдасы көп. Халқымыздың ділінде денсаулық туралы ауырған кезде ғана ойлау қалыптасып қалған.

Егер сіз бүгін спорт кешеніне барып, жаттығудан бас тартып, ақшаңызды үнемдейтін болсаңыз, ертеңгі күні одан да көп шығындануыңызға тура келеді.

Біздің алдымызда тек спорттық кешендер ғана емес, сауықтыру орталықтарын жасау міндеті тұр. Осыған орай, алдағы уақытта аурухана, емханаларда орналасқан физиотерапиялық емдеу кабинеттерін сауықтыру орталықтарына айналдыру мүмкіндігін қарастыру қажет. Егер емханалар тек ауруды емдеп қана қоймай, оның алдын алумен айналысатын болса және ол бұқара халыққа қол жетімді болса, онда біз Елбасының дені сау ұлт құру идеясын жүзеге асыра алатын боламыз.

Қазіргі жастардың көпшілігі бос уақыттарын компьютердің алдында өткізгенді ұнатады. Күні бойы отырып, дене еңбегімен айналыспаған баланың толық физикалық дамуын қайдан болсын. Ертеңгі күні дені сау, дене бітімі мықты тұлға болуына кері әсерін тигізеді. Қазіргі кезде медициналық комиссиядан өткен жастардың біразы әскерге жарамсыз болып қалуда. Осы мәселені шешу мақсатында мемлекеттік органдар алдында жастарды саламатты өмір салтына үйрету міндеті тұр.

Спорт-денсаулық кепілі. Бүгінде жалпы Қазақстан халқының алдында жоғары білімді, бәсекеге қабілетті ұлт құру міндеті тұр. Бұл заман талабы, қазіргі өмірдің шарты. Яғни барша Қазақстандықтарды дене шынықтырумен, спортпен айналысуын міндет санаймын. Әр адам үнемі шынығу жаттығуларын орындауға үйренуі керек.

Жалпы мемлекет көп құрылымды, бір-бірімен тығыз байланысқан салалардан тұратын күрделі жүйе болып табылады. Сол жүйенің іс-әрекетін қамтамасыз етіп отырған қозғаушы күштердің бірі-мемлекеттік қызметкер, яғни адам. Қандай да міндеттердің орындалуы адамның мүмкіндіктеріне, әлеуетіне байланысты.

Халқымыз ерте заманнан бері спортқа әуес болғанын білеміз. Ит жүгіртіп, құс салған, ат жаратып, көкпар тартқан, жаяу жарыс, түрлі сайыстар ұйымдастырған. Ата-бабамыз тоғыз құмалақ ойнаған. Халқымызды бір қырынан танытуына атсалысу міндетіміз.

### **Әдебиеттер тізімі**

1. Р.Р.Аманбаев. Спорт теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері.(оқу құралы) Алматы 2006 ҚС ж ТА.
2. Е.Қ. Уанбаев, Ф.Ж. Уанбаева Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі. Оқу құралы. Өскемен. С.Аманжолов атындағы ШҚМУ баспасы. 2006.
3. Ұ.Мұхамеджанова. Дене шынықтыру пәнін оқыту әдістемесі. Оқу құралы. «Фолиант» Астана. 2007.

### **ДЗЮДОДАҒЫ ЖАТТЫҚТЫРУШЫНЫҢ НЕГІЗГІ ҚЫЗМЕТТЕРІ**

---

**Уанасов Жамбылбек Таласбекович**  
Парасат колледжінің дене шынықтыру пәні мұғалімі

Дзюдо бойынша жаттықтырушының кәсіби қызметін қарастыра отырып келесідей блоктарды бөліп алу қажет: - ұйымдастырушылық, оқыту (білім беру); - әдістемелік; - насихатшылдық; - сауықтыру және қоғамдық-саяси; Жаттықтырушының ұйымдастыру блогы қызметіне көптеген мәселелерді шешу кіреді: оқу-жаттығу қызметін қаржыландырудан бастап зал құрылысы, қаладан тыс жерлердегі базалар, материалдық-техникалық қамтамасыз етуге дейін. Сонымен қатар, спорт мектептері жүйесін, жалпы және арнаулы білім беру жүйесін (мектеп-колледж-жоғары оқу орыны - магистратура – аспирантура – докторантура) құру да маңызды. Жоғары білікті балуандарды дайындау міндетін тиімді шешу үшін қолайлы жағдай туғызуға ықпал етеді.

Жаттықтырушының оқыту әрекеті блогы разрядты спортшыларды, қоғамдық-жаттықтырушыларды және төрешілерді дайындаудан тұрады. Жаттықтырушының әдістемелік жұмыстары блогы балуандардың адамгершілік, зияткерлік, эстетикалық, ерік, техникалық, стратегиялық-техникалық дайындықтарын дамытуға бағытталған.

Жаттықтырушының насихаттау қызметі блогы жарыстарды ұйымдастыру және өткізу, көрсеткіштер, сонымен қатар БАҚ баспасөз конференцияларын ұйымдастыру және өткізумен байланысты. Жаттықтырушының сауықтыру қызметі блогы тәрбиеленушілердің денсаулығын нығайту, дене бітімдерін қалыптастыру, кондициялық қасиеттерін (төзімділік, икемділік, күштілік және т.б.) жетілдіруге бағытталған.

Жаттықтырушының қоғамдық-саяси қызметі блогы – бұл аймақтық федерациялар мен қоғамдық ұйымдардың жұмыстарына қатысу, федерация басшылығының жекелеген тапсырмаларын орындау. Осы блоктардың барлығы жаттықтырушының кәсіби қызметінің үлгісін құра отырып, жаттықтырушы кадрларды даярлау және қайта даярлау үшін оқу пәндері мен оқу бағдарламаларының мазмұны негіздерін құрайды.

Дзюдодоғы жаттықтырушының негізгі қызметтеріне тоқталсақ: 1. Техникалық-тактикалық дайындықтарын басқару. Спортшылардың техникалық-тактикалық дайындықтары көп жылғы жаттығулар арқылы жүзеге асырылады. Осы уақыт ішінде жаттықтырушы техника бірліктерін, стратегия мен тактикаларды, жекпе-жекте жүргізу шеберліктерін үйрену және жетілдіруді пайдалана отырып, біртіндеп жеке бағдарламалар құрады (немесе оқушылар тобына арналған бағдарламалар).

Осы мақсатта келесідей әдістер қолданылады: - кейіннен техникалық-тактикалық шеберліктің нақты жақтарын сипаттайтын түрлі критерияларды есепке ала отырып, жаттығу және жарыс жекпе-жектерін таңбалап немесе стенографиялық жазып алу; - шабуылдау, байланыс және қорғаныш әрекеттерінің орындалу сапасына бақылау жасау; - жекелеген техникалық-тактикалық әрекеттердің түрлі уақыт, кеңістік, күш және ырғақ сипаттарын және олардың комбинациясын бағалау және өлшеу.

2. Жеке кәсіби және мәдени деңгейлерін арттыру. Жаттықтырушы қызметінің бұл қызметі «білімділік», «мәдени деңгейі», «өз білімін жетілдіру», «өзін-өзі тәрбиелеу», «дамыту», «өзін-өзі дамыту» және басқа ұғымдардың анықтамасымен тығыз байланысты. Жаттықтырушы өз білімін үнемі жетілдіру, білімін жинақтау арқылы біртіндеп өзін тек жаттықтырушы-практик ретінде ғана емес, сонымен бірге жаңашыл жаттықтырушы ретінде де жаңа қырынан тани бастайды, бұл жаттығуларды түрлендіруге, оқушылардың сабаққа қызығушылықтарын арттыруға мүмкіндік береді.

3. Ұжымда тәрбие жұмыстарын ұйымдастыру. Ол спортшылардың адамгершілік, зияткерлік және эстетикалық дайындықтарын міндетін шешуден тұрады. Жаттықтырушы қызметінің бұл функциясы ең қиын функциялардың бірі болып есептеледі, себебі ол тәрбиеленушілердің



---

дүниетанымдарын, сүйіспеншіліктерін, еңбексүйгіштіктерін, патриоттық сезімдерін, интернационализм, жолдастық, азаматтық жауапкершілік сезімдерін қалыптастыруға бағытталған.

4. Балуандардың дайындық барысын жоспарлау. Жоспарлау болжамы негізінде төртжылдық, жылдық, макро-, мезо- және микроциклдар дайындалады. Жаттықтыру жылының жоспары аса маңызды. Оны дайындау спорттық-көпшілік іс-шаралар күнтізбесі, көптеген ілеспелі факторлар мен спорт қызметі шарттарын есепке алумен байланысты.

5. Балуандардың ерікті дайындықтарын басқару. Балуанның ерік дайындығын оның техникалық-тактикалық және физикалық дайындықтарының идеологиялық күйі ретінде анықтауға болады. Сондықтан көп жылғы жаттығу барысында, физикалық мүмкіндіктерінің өсуі, техника, тактиканы меңгеру деңгейімен бірге балуанның ерік қасиеттерін дамыту деңгейі де өседі. Ерік дайындықтарын дамытудың маңызды бағыты спортшыларда табысқа, жеңіске жетуге сенімділікті, жаттықтырушыға сенімін, жаттығу бағдарламаларына сенімін тәрбиелеу болып табылады.

6. Спортшылардың жаттығу жағдайы мен спорттық қызметтеріне бақылау жасау. Бақылау нәтижелері жоспарланған және нақты жүктемелерді (олардың көлемін, бағыттылығын, қозғалысын), сонымен бірге балуанның жаттығу жағдайын салыстыруға мүмкіндік береді. Алынған мәліметтерге сәйкес жаттықтырушы жаттығу бағдарламалары мен жекелеген тапырмаларға түзетулер енгізеді

7. Балуандардың дене шынықтыру дайындықтарын басқару. Жаттықтырушы қызметінің бұл функциясы оның жекпе-жектегі медико-биологиялық негіздері саласында терең білімінің болуын талап етеді. Себебі жаттықтырушыға спортшының дене бітімін қалыптастыра отырып және спорттық шеберлігінің кондиционды бөліктерін (жылдамдық-күштілік қасиеттері, төзімділік, икемділік және т.б.) жетілдіре отырып, оның денсаулығын нығайтумен айналысатындықтан, оған спорттық медицинамен байланысты көптеген мәселелерді шешу, түрлі аурулардың жүрісі, мүмкін болатын аурулар туралы түсінігінің болуы, жарақат алу себептерін және басқаларды білуі қажет

8. Балуанның жарыс әрекеттерін басқару. Ол спортшыларға жарыс алдындағы кезеңде және жарыс өткізу барысында көмек көрсетуден тұрады. Жаттықтырушының басты қамқорлығы – спортшының жаттыққандығы жағдайына, оның салмақ режиміне, ұйқысына, тамақтануына бақылауды жүзеге асыру, жарысты жүргізу барысында спортшының тактикасы мен стратегиясы мәселелерін дайындау, спортшының жұмысқа қабілеттілігін қалпына келтіруін қадағалау, жаттықтыру сабақтарын ұйымдастыру және жүргізуіне қамқорлық жасау, әрбір жекпе-жектегі тактикалық жоспарын жасауға көмек көрсету, ширығуына көмектесу, жекпе-жекке дайындау, оның барысын қадағалау, нәтижелерін талдау, қарсыластың жекпе-жектерін қарау, төрешінің жұмыс ерекшеліктеріне талдау жасау және т.б.

9. Спорттық іріктеулерді жүргізу. Іріктеуді дұрыс жүргізу кезінде дарынды және тәрбиелі көрнекті спортшыларды тарту мүмкіндігі артады. Жаттықтырушы қызметінің бұл функциясы үш өзара шарттастырылған, бірақ біршама дербес бөліктерден тұрады: 1) балалардың спорттық бағдарларын анықтау немесе бастапқы іріктеу; 2) құрама командаға кандидаттарды іріктеу; 3) құрама командаларды жинақтау. Жаттықтырушы қатысушыларды іріктеу және команданы жинақтаумен айналыса отырып, іріктелушілердің талабы мен қабілеттіліктерін, дәйектілігін, немесе спорт жекпе-жегінің осы түрімен айналысуға ынтасының болуын және т.б. ескереді.

10. Спортшының жұмысқа қабілеттілігін арттыру және қалпына келтіру. Бұл ретте жұмысқа қабілеттілігін қалпына келтіретін және арттыратын психореттеуші, механикалық, температура, электр, дәрі-дәрмектер және басқа да процедуралар аса пайдалы. Жаттықтырушы энергетикалық қамтамасыз етудің аэробты және анаэробты процесстерін аса тиімді жетілдіруге ықпал ететін және түрлі бағыттағы жаттығу сабақтарынан кейін жұмысқа қабілеттіліктерін қалпына келтіруге көмектесетін сергітетін құралдарды білуге және қолдана білуге міндетті.

11. Алғашқы көмек көрсету. Спорттық жекпе-жекпен айналысу сабақтары кейде денсаулық нормаларынан ауытқушылықтармен өтіп жатады: қатты жүктемелік кезіндегі есеңгіреу жағдайынан, қылғындыру тәсілдері кезінде есінен тану, кейбір бұлшық еттерінің тырысып қалуы,

---

қан ағуы, түрлі жарақаттар алу (сыну, шығу, ми шайқалуы) және т.б. жаттықтырушы күтпеген жағдайларда алғашқы көмек көрсете білуі тиіс.

12. Жарысты ұйымдастыру. Жарыстар мықты тәрбиелік іс-шара болып табылады. Олар оқу-жаттығу процесінің қорытындысын жасайды, оның жалғасы болып табылады. Жаттықтырушылар жарысты жүргізуге қажетті барлық байланыстарды қарастырады.

Жаттықтырушы- рухани биік адамгершілік қасиетке ие, зейінді ұқыпты, мәдениеті жоғары, спортшыларды шебер, білікті ұйымдастыра білетін адам. Спортқа адал, өз ісіне шын берілген, батыл ізденістер мен жаңашылдықтарға бейім, ұдайы мақсатқа ұмтылатын, педагогикалық еңбектің нәтижесін жүйелі түрде ескеріп отыратын, тәжірибелік қызметте педагогикалық идеялар мен әдістемелік ұсынымдарды ұтымды пайдаланатын, спортшыларды алған теориялық білімдерін практикада оңтайлы қолдана білуге үйрететін, орын алған педагогикалық жағдаяттарды саралап талдап, спортшыларға ықпал етудің анағұрлым тиімді жолдарын таңдай білетін білікті маман.

Қазіргі психология, физиология, биомеханика, дәрігерлік бақылау және басқа да ғылымдар бойынша өте үлкен ғылыми зерттеу әлеуеттеріне сүйенген спорттық жетістіктер жаттықтырушы қызметін бөлуді талап етті.

Мысалы, балалармен жұмысты ұйымдастырушы-селекционердің аса мықты жағы балаларды өзінің табиғилығымен тарта білу, оларды патриоттық сезімдерге тәрбиелей отырып, топтарға бекіте білу біліктіліктері болуы тиіс.

Сонымен қатар, ұйымдастырушы-селекционер жаттықтырушы таза адами тұрғыдан (қамқорлық жасау, адалдық, аяшылық білдіру, қатысу) үлкен әлеуетке ие болуы тиіс. Сонымен бірге, балалар психологиясын, бала организмнің мүмкіндіктерін тамаша білуі, жүктемелерді дұрыс пайдалана білуі тиіс.

Әрбір жастың дәйегі пен ынтасы шебер, чемпион болуды армандайды. Ол үшін оқу-жаттығу жиындарын қамтамасыз ету, тамақтандыру, өткізу, турнирлерге апару қажет.

Қорыта айтқанда, жаттықтырушы тамаша психолог болуы тиіс, әйтпесе топта басқа жаттықтырушыға немесе тіпті жалпы спорттан кетуге дейін баратын түсініспеушіліктер пайда болуы мүмкін.

## **ШЕРТПЕ (САҚАМЕН АСЫҚТАРДЫ ШЕРТПІ АЛУ ОЙЫНЫ)**

**Усипбаев Нурбол Мейрамбекович**

Жамбыл ауданы, Юрий Гагарин атындағы мектеп-лицейінің ДШ мұғалімі

**Шилібаев Бекболат Аманжолұлы**

«Үшбас» спорттық асық ойынының авторы

Қалтасына асықтарын толтырып, көше бойында ойнаған балалардың өзі бір ғажап дүние екен-ау. Тізілген асықтарды атқылаған бүлдіршіндердің айқай-шуын сағынатын болыппын. Асығын бояп, қорғасын құйып, ләңгісін әрлеп жатқан балалар әуресі бірер жылдардан кейін көзден ғайып болатындай қорқамын. «Таста анау асығыңды, кір үйге» деп айқай салып жатқан ананың дауысын да естімегелі көп болыпты.

Бауыржан Момышұлы «Асық – үлкен халықтық тәрбие» деп баға беруінің өзі асықтың жан-жақты пайдасының бар екенін байқауға болады.

Асық ойындары ұлттық ойындар ішіндегі ең көнесі. Асық ойнаған бала мен асық жинаған аталардың сиреп кеткені шындық. Бүгінгі заман – өркендеу кезеңі. Тың құрылғылар мен бала көңілін аулайтын ойыншықтар жарық көруде.

Дүние жүзі медицина мамандары компьютерде көп отырған баланың есте сақтау қабілетінің төмендеп, омыртқа ауруына, шаш түсу, күйзеліске ұшырау аллергиялық

---

ауруларға бой алдырғыш, қан айналысы, ас қорытуы, зат алмасуы бұзылады және басқа да көптеген ауруларға себеп болатынын ескертеді.

Ал біле-білгенге асық ойынының баланы дамытудағы алар орны ерен екен. Асық ойыны, баланың күн ұзақ қимылына тигізер әсері де мол. Ойын барысында: жүгіру, жүру, иілу, секіру, сақа иіру, көздеп тигізу, лақтыру, ату жатады. Мысалы, сақаны қолға алып, бір аяққа тұрып, бір аяқты серпіп қалып асық атқанда, он екі мүше түгел созылады екен. Бұл – буын ауруларына қарсы жаттығудың түрі. Екіншіден, күллі жүйке, тамыр ауруларынан құтыласыз.

Жүгіріп те аласыз, отырып-тұрасыз, көздейсіз, атасыз. Бір асық ойынының бойында спорттың барлық түрі сыйып тұр. Мергендікпен қатар, баланың ептілігі, шапшаңдығы, табандылығы және қырағылығы жетіледі. Көздің көру қабілетін арттырады. Асықты нысанаға алғанда қан тамырларының жұмысы жақсарады. Ал қолға ұстап иіргенде, саусақ пен алақандағы жүйке нүктелері үйкеліске түсіп, ми тынығады.

Асықтың атаулары:

Алшы – асықтың тәйкеге қарама-қарсы жағы яғни алшы тұруы. Тәйке – асықтың алшыға қарама-қарсы жағы. Бүге – асықтың дөнес жағының жоғары қарап түсуі. Шіге – асықтың қуыс жағының жоғары қарап түсуі. Омпы – асықтың ашасы немесе мұртша жағы жоғары қарап түсуі немесе тік тұрып қалуы. Шоңқай – асықтың омбаға қарсы жағымен тік түсуі.

Ал асықтың басқа да түрлері жайлы белгілі журналист Айқын Жаппар бір мақаласында: «Көптеген түрлері ұмытылып, мүлде ойналмайды. Ережелері де сол күйі сақталмаған. Себебі қазір ауылда болмаса, қалада балалар асық ойнамайды. Асық ойнаудың өзіндік техникалары да сақталып келе жатқан жоқ. Қала балалары асықты иіріп, шиіріп атуды білмейді. Тас лақтырғандай атып жібереді. Ал бір аяғыңды жерге тіреп, иіліп, созылып тұрып, екінші аяғыңмен ауаны сілкіп қалып асық ату да сақанның қандай қарқынды және пәрменді болатындығын қала балаларына түсіндіріп жатқан жан бар ма? Асық атудың осы бір техникасы боулинг шарын дұрыс лақтыру тәсіліне ұқсастау. Осылай талдай берсек, асық ойынының, асық атудың көптеген спорт түрлерінің өзіндік техникасына сәйкес келетіндігін байқауға болады», – деген болатын.

Аядай көше балалардың жарқын күлкісіне тұнып тұр. Бұл Жетісу ауданына қарасты №51 бөбекжай-балабақшасы. Балалардың ойыны қызып жатыр екен. – Енді сенің кезеңің... – Қап, шік түсті! – Алақай! Алшы түсті... Асық ойнаған балаларды көріп, ішім жылып қалды. – Менде ойнасам бола ма? – дедім қиылып. – Әрине, келіңіз. Лақтырған асығым тым алысқа кетті. – Сіз дұрыс көздемедіңіз. – Апай, оң аяқты сәл алдыға шығарып, деміңізді ішке тартыңыз... Ойын енді қыза бастағанда балаларды түскі асқа шақырды. Ал біз әңгімемізді балабақша меңгерушісі Фарида Қызырханқызымен жалғастырдық. – Балаларға оқу мен жазуды үйретуде әртүрлі педагогикалық әдістемелерді қолданамыз. Осы әдістемелердің түп-тамыры қайдан шыққан? Бәрі шетелдің өнімдері, қазаққа түк қатысы жоқ. Мысалы, «Көгілдір орман», «Монтесорри»... Абай мен Ыбырайдай ұлы тұлғаны тәрбиелеген қазақтың әдістемесі қайда? Осы сұрақтың төңірегінде ұзақ ойландым. Есіме асық түсті. Асық арқылы баланы жан-жақты дамытуға болады. Бұл орыс балабақшасы, қазақтан бөлек 25 ұлттың балалары бар...

Ұжымға жиналыс ашып, қазақтың ұлттық ойыны асықты таныстырдым. Оқу бағдарламасына кіргізетінімді айттым. Әр ұлттың өкілдері болғасын әртүрлі пікір болады. «Ісі шығады, балалар жұтып қояды, зиян» деді. Күресуге тура келді. Арнайы зертханаға өткізіп, «балаға ешқандай зияны жоқ» деген рұқсат алдық. Өйткені асық табиғи. Бала

---

жұтып қоятындай кішкентай емес. Екі сағат арнайы қоспада қайнатылған. Залалсыз бояумен боялған. «Балам сабақты жақсы оқымайды, ештеңеге зауқы жоқ» деп жиі айтамыз. Баланың қабілеті 2-3 жасында ашылады екен. Осы жаста барлық нәрсені тез қабылдайды. Мысал ретінде үш жасқа енді толатын баламды айтсам болады. Сөзді анық айтып, сөйлем құрайды. Балақайдың саусақпен көп жұмыс істегені дұрыс. Саусақ жиі қимылдаса, ми да белсенді болады. 2-3 жасында саусақ бұлшықеттері жақсы жұмыс істесе, жақсы мен жаманды тез қабылдайды. Ата-бабамыз асықты ойын ретінде қолданған. Ал біз баланы жан-жақты дамытудың көзі ретінде ұстадық. Мәселен, асықпен, қағазбен құмға сурет салады, құрастырғыш ретінде ойнайды. Асыққа әріп пен санды жаздық. Ойнайды. Әрі сөзді буынға бөліп оқиды, есеп шығарады. Екі жастағы бүлдіршіндер асықты жіпке өткізеді. Еліміздің бірнеше қаласына асықты түсіндіріп, үйрету үшін бардым. Таяуда Тараз қаласынан 15 балабақша меңгеруші келеді. Оларға асықпен жұмыс істеуді көрсетеміз. Аяғын дұрыс баспайтын, жалпақ табан балалар өте көп. Табан астында мидың жұмысына әсер ететін нүктелер бар. Арнайы денсаулық жолақшасын жасадық. Баланың аяқ өлшемін алып, оған асықты орналастырдық. Бала асықтың үстінен өткенде табан нүктелеріне тиіп, тітіркенеді. Денсаулық жолақшасы барлық топта бар. Шахмат тасын асықпен алмастырдық. Шертпе деген ойынды да асықпен ойнаймыз. Бас бармақтан кішкентай бөбекке дейін қозғалыста болады.

Балабақшада балаларды жасына қарай топқа бөлеміз. Асықты да баланың дамуына байланысты жасадық. Яғни, үлкен топтың балалары асықпен сурет салады, әріп таниды. Кіші топтың бүлдіршіндері құмда асықпен ойнайды. Қазір балабақшада үш жарым мың асық бар. Асықты бір жылдан аса уақыт жинадық. Фарида апай іс-тәжірибе алмасу үшін Жапониядағы атақты «Фудзи» балабақшасына барыпты. Асықты көріп, жапон халқы таңдай қағыпты. Беларусь елінен келген профессор таңдай қағып, еліне шақырыпты. – «Фудзи» әлемдегі құрылысы ерекше балабақшаның бірі. Олар ұлттық тәрбие беруге тырысады екен. Мемлекеттік және жекеменшік балабақшасын көрдім. Бақшаға 6 айдан бастап барады. Бөлмеге кірсең жарықтың өзі жанады, қолың тисе су ағады. Балаға ең алдымен амандасуды үйретеді. Таңертең міндетті түрде ата-анасымен амандасады. Балабақшаға кіргенде аяқ киімнің ізі бар әдемі шкаф тұр. Баланың етігі берілген ізден шығып кетпеу керек. Қақ ортасында тұру керек. Ол неге тәрбиелейді? Баланы тиянақты, ұқыпты, айтқанды орындайтын, тазалыққа тәрбиелейді. Мұғалімге деген құрмет, ізет ерекше екен. Өйткені ол баламен жұмыс істейді, болашақ ұрпақты тәрбиелеп отыр деген түсінік қалыптасқан. Еңбекақысы өте жоғары, үй-жаймен қамтамасыз етіледі. Жастар тәрбиеші, мұғалім болуға таласады екен. Себебі құрмет көрсетіледі, барлық жағдай жасалады. Балабақшада балалар сүрініп құлайтындай жайсыз бұрыштар бар. Себебін сұрағанымда, «Балаға жақсы тәрбие бергіңіз келе ме? Олай болса, балаңызға мәселе тауып беріңіз. Қиындықпен күресуді үйренсін. Құлап қалса, қайта тұруды білсін», – деді меңгеруші. Перде, төсек деген артық заттар жоқ. Тек баланың ойыншықтары мен тәрбиешінің көркемдік құралдары. Жапон балақайлары күніне алты шақырымда жаяу жүреді.

Әжемнің «Жетіге келгенде жерден 70 рет таяқ жейсін» деген сөзі есіме түсті. Біздің елде тәрбиешіге қойылатын талап өте күшті. Бала ойнап жүріп құласа, жауапқа тартуға асықпыз... – Балалардың қолынан телефон түспейді. Техниканың тілін білген жақсы. Бірақ денсаулықты, қоршаған ортаны естен шығармаған жөн. Бала асық ойнағанда бүкіл денесі қозғалады, бүгіледі, иіледі. Ең бастысы, ми жұмыс істейді. Балалармен сөйлеседі, бір-бірін сыйлап, күтуді үйренеді. Бұл шыдамдылыққа шындап, ұжыммен жұмыс істеуге

тәрбиелейді. Жеңіп алу, ұту, алға ұмтылу деген сезімді сезіндіреді. Көздің көруін жақсартады. Баланы физиологиялық, психологиялық жағынан дамытады. Бұл асықтың күдіреті. Тұрғындар біз үшін асық жинап жатыр. Жиналған 600 асықты өңдеуге жібердік. Асықтарға латын қарпін жазып, балаларға оқытудың жолын бастаймыз. Әке балаға дұрыс көңіл бөлмейді. Өйткені жұмыстан босамайды. Балабақша бұл тығырықтан шығудың жолын тауыпты. Әкесі мен баласына арналған «АсықParty» ұйымдастырыпты. – Елбасының «Болашаққа бағдар: Рухани жаңғыру» мақаласы аясында түрлі шаралар ұйымдастырылып жатыр. Мектепке дейінгі білім беру орындары асықты оқу бағдарламасына енгізуде. Мысалы, Атыраудағы балабақшаның бірінде балаларға қазақтың ұлттық ойыны асық атуды үйретеді екен. Асық ойнаған бала епті, ширақ келеді. Ойлау қабілетін дамытады. Әкелер арасында асық ату ойыны қызықты өтті. Әкелер жұмыстан кейін балаларымен бірге дайындалды. Бір қызығы, ұлты неміс пен орыс әкелер жеңіске жетті. Әке де, бала да риза болды.

Орта топтың балалары асық арқылы ою-өрнекті таниды екен. Ғазиза апай ою басылған кілемшені жайып, Әмина мен Арсенді шақырды. Дорбадағы түрлі-түсті асықты шашып жіберіп, қызыл түсті қошқар мүйіз бен сары түсті ирек оюды табындар деді. Арсен жылдам қимылдап, қызыл асықты жинап, оюдың бойына жинай білді. Бұл ойын баланың тіл байлығын дамытады екен. Балабақшадан ерекше көңіл-күймен шықтық. Көп ұлттың басын қосып, оларға қазақтың ұлттық ойынын үйретіп отырған ұжымға риза болдық. Тәрбиеші Ғазиза «Алғыр» деген ойын құрастырыпты. Ойын ережесі оңай екен. Ойнап көруге кеңес береміз. Ойынға 5 адам қатысады. Ортаға асық шеңберлене тізіледі. Қызыл, көк түске боялған екі ерекше асықты Хан асық дейміз. Әрбір ойыншының алдына төрт асықтан беріледі. Ойынның құрылысы бес тас ойынына ұқсайды. Ойыншы өз асығын жоғарыға лақтыра отырып, ортадағы асықты құлатпай жинауы керек. Егер асық уысынан шығып кетсе, ортаға өзінің асығын қосады. Ал хан асықты алса, әрбір ойыншы бір-бір асығын береді. Ойыншылар хан асықты алуға асығады. Себебі ұпайы көбейеді.

## **САМБО КҮРЕСІНІҢ БАЙ ӘДІС АЙЛАЛАРЫНЫҢ ЖИЫНТЫҒЫ**

### **Төрбеков Ербосын Кенжетайұлы**

Парасат колледжі. Дене тәрбиесі және спорт экономика кафедрасының меңгерушісі

Бұл орыстың «Самозащита без оружия» деген сөзінен шыққан. Самбо күресін «орыс елінің күресі» - деп те айтуға болады.

1938 жылы Ресей сопорттық күрес мамандарының Бүкілодақтық конферециясы өткізіліп, онда Самбо күресі әдістерінің атаулары мен әдістерін топқа бөлумен қатар, алғашқы күрес ережесі бекітілді.

1966 жылы Толидо қаласында (АҚШ) халықаралық әуесқой күрес федерациясының (ФША) конгресі өткізілді. Осы конгресте самбо күресі халықаралық спорт түрі деп жарияланып, Бүкілдүниежүзілік самбо комитеті құрылды. Оған самбо күресінің дамуы мен әлем құрлықтарын насихаттау жұмыстары тапсырылды.

1972 - 1973 жылдарды Рига қаласында (Латвия) Бірінші ашық Европа чемпионаты өткізілді.

1973 жылы Тегеранда (Иран) Бірінші Әлем чемпионаты өткізілді.

1985 жылы Бильбарда (Испания) Халықаралық әуесқой самбо федерациясы құрылды (ФИАС).

1977 жылы Овьедо қаласында (Испания) Әлем Кубогының бірінші турнирі өткізілді. Осы жарысқа Европа құрлығынан бұрынғы ССРО мемлекеті, Азия құрлығынан Жапон елі, Америка

---

құрлығынан Канада жарысты ұйымдастырушы және өткізуші Испания мемлекеті қатынасты. Жарыс қорытындысы бойынша 1 орынды ССРО, 2 орынды Испания, 3 орынды Жапония, 4 орынды Канада иеленді.

Жасөспірімдер арасындағы алғашқы біріншілік 1979 жылы Испанияның Мадрид қаласында өткізілді. Осы жарыста Монголияның, Болгарияның, Испанияның және Францияның жас самбошылары жақсы өнер көрсетті.

1983 жылы Мадрид қаласында әйелдер арасынан бірінші Әлем чемпионаты өткізіліп, оның қорытыадысы бойынша 1 орынды Испания, 2 орынды АҚШ, 3 орынды Венесуелла, 4 орынды Норвегия, 5 орынды Франция, 6 орынды Швейцария иемденеді.

Осы алғашқы жарысқа бұрынғы ССРО елінің әйелдер командасы қатынасқан жоқ, себебі ол кезде әйелдерге самбо күресімен шұғылдануға рұқсат жоқ еді.

Алғашқы өткізілген жарыстардың қорытындысы анықталғандай, самбо күресімен шұғылданатын палуандар дзю-до палуандарынан басым екендігін көрсетті.

1963 жылы ССРО мемлекетінің самбошыларынан жасақталған дзю-до командасы Женевада өткен Европа біріншілігінде бірінші орынды жеңіп алды да, ал 1965 жылы Мадрид қаласында өткізілген дзю-до күресінен Әлем біріншілігінде Жапон командасынан кейінгі екінші орынды иеленді.

1972 жылы өткізілген Европа құрлығының ашық чемпионатына ССРО, Болгария, Англия, Югославия, Иран, Исландия, Монголия, Жапония елдері қатынасты. Чемпиондықтарға ССРО палуандары В.Колленен, А.Хош, К.Герасимов, В.Невзоров, А.Федоров, Ч.Езерскач, С.Новиков, В.Кузнецовтар көтерілді.

Жеңімпаздар қатарына Жапондық Н.Нисинаиси және Н.Сато енді. Командалық орындар былайша анықталды: ССРО-1 орын, Жапония -2, Монголия -3, Болгария -4, Испания -5, Англия -6, Иран -7, Югославия -8.

Қазіргі кезеңде самбо күресі көптеген елге таралған. Оның күрес әдістері қарулы күштердің әскер даярлығында да кеңінен қолданылады.

Самбо күресі Қазақстанда 1950-60 жылдардан бастап дами бастады. Аз уақыттың ішінде самбо күресінен Қазақстан палуандары жақсы көрсеткіштерге жете бастады,

Қазақ елінен самбо күресі бойынша шыққан тұңғыш Әлем чемпионы жаңаарқалық Канат Байшолақов. Ол 1984 жылы Мадрид қаласында 48 кг салмақ дәрежесінде Әлем чемпионы атанса, Асқар Шайхиев 48 кг салмақта 1989 жылы Нью-Йорк қаласында Дүние жүзінің чемпионы, ал семейлік Бауыржан Садықанов 1993 жылы Омбыда өткен Әлем чемпионатында 52 кг салмақта жеңімпаз атанды.

Айтжан Шаңғараев 1984 жылы 48 кг салмақта Европа құрлығының алғашқы чемпионы болды.

Мен (Алмас Мұсабеков) Европа чемпионы атағын 1986 жылы алдым, ал 1987 жылы Канат Байшолақов жеңіп алды.

Қанат Байшолақов екеуіміз 1982 жылғы өткен Европа чемпионатының күміс жүлдегерлері болып оралдық.

1987 жылы Талғат Байшолақов Европа чемпионатының күміс жүлдегері болды.

1994 жылы Ғалымжан Сапарғалиев, Сәлкен Жартыбаев, Әлісұлтан Валабуев Европаның ашық чемпионатында қола жүлдегерлер атанды.

Айтжан Шаңғараев және мен ССРО чемпиондары атанған тұңғыш қазақ самбошылары болдық.

Айтжан Шаңғараев ССРО кубогын жеңіп алған бірінші қазақ самбошысы /1983/.

Еліміз тәуелсіздік алғаннан кейін Ж.Байшолақов, А.Махмутов, С.Рамазанов, Ғ.Сапарғалиев, З.Шаймерденов, С.Жартыбаев, Б.Қоңырбаев, Ғ.Жылгелдиев, Р.Сейлханов, Ә.Валабуев, Б.Несіпкалиев, Б. Жетпісбаев, А.Нығметов сияқты палуандарымыз Азия чемпиондары атанды. Қазақстанда самбо күресінен әйелдер арасында жарыстар өткізіліп тұрады, біздің қыздарымыз Әлемде, Европада, Азия құрлығында жүлделі орындарға ие болып келеді.

Самбо күресі спорттық, әскери және өзін қорғау ретінде үш түрге бөлінеді. Әскери және өзін қорғау түріне қолмен және аяқпен ұру, тұншықтыру, саусақ пен омыртқаны бұрау, бағындыру

---

әдістері және одан қорғану түрлері, ал спорттық түріне түрегеліп тұрып әдіс арқылы лақтыру, жатып күресу, бағындыру мен қол аяқтың буындарын ауырту әдістерін қолдану еңгізілген. Самбокүресіне әдістердің 5 мыңнан асқан түрлері кіреді.

Самбо күресінде қолданылатын әдіс-айлалар төменгі күрес түрлерінен алынған: еркін күрес, греко-рим күресі, Жапондық-дзю-до, каратэ, айкидо, сумо, Қытайдың-ушу, конфу, шаолинь, Корейдің-тхэквандо, серум, Грузиннің-чидабоба, Өзбектің-кураш, Молдаванның-трынта, Тәжіктің-гушти, Армянның-кох, Туваның-кураш, Башқұрдың-гуркш, Қалмақтың-ноолдап, Азербайжанның-полеш, Түркіменнің-гуреш, Татардың-кураш, Қазақтың-күрес, Түріктің, Канарлықтың, Британдық, Испандық, Үнділік, Швейцарлық, Украиндық, Қырғыздық, Монғолдық, Адигейлік т.б. ұлттық күрес әдістері.

Самбо күресінде қолданылатын әдістер түрегеліп тұрып хәне жатық орындалатын деп екіге бөлінеді. Бұл күреске арнаулы тігілген киім киіледі.

Түрегеліп тұрып орындалатын әдістерге негізінен тобықтан қағу, ілу, алдан және арттан шалу, арқадан асыра лақтыру, аяқтан ұстау арқылы жығу т.б. әдістер енеді. Бұл әдістердің бір түрінің бірнеше орындалу тәсілдері және оған қарсы қолданылатын әдіс түрлері болады.

Жатып орындалатын әдістер түріне бағындыру, қол-аяқ буындарына жасалатын ауырту және аудару әдістерінің - түрлері қатады. Қол-аяқ буындарына жасалатын әдістер арқылы таза жеңіске жетуге болады.

Самбо күресі өзінің әдіс қолдану түрлері жағынан әлемдегі күрес түрлерінің ішіндегі ең көбі болып саналады. Әлгінде самбо күресінің спорттық түріне қоса әскери қолданбалы түрі бар деп айтқанбыз. Бұған қолмен және аяқпен ұру, қарудан қорғану, қылмыскерді ұстау, оны алып жүру кезінде қолданылатын әдіс түрлері енеді.

Жаңадан үйренушілер тобының саны 15-20 адам, ал спорттық разрядтары бар жаттығушылар саны 10-12 болуы керек. Егер осы мөлшерден артық болған жағдайда жаттықтырушы мен үйренушінің мүмкіндітерін толық пайдалану азаяды.

Жаттығушылар тобын іріктегенде ең алдымен туған жылдарына қарап, жас ереішіліктерін ескеру керек, одан кейін әр жаттығушыдан дене дайындығы мен мінез-құлқының ерекшелігінің ескерген жөн. Егер самбо күресімен айналыспас бұрын басқа спорт түрімен шұғылданған болса, онда ондай жаттығушылардың дене дайындығы басқаларға қарағанда жақсы болып келеді, сондықтан оларды жеке топқа бөлген дұрыс. Жаттығуды бастамас бұрын күреспен айналысқысы келгендер дәрігерлік анықтамадан өтулері қажет

Жаттығу орнына көлемі 24x18 шаршы метрден кем емес ғимарат қолайлы болып келеді, Едені ағаш тақтайдан болғаны жақсы. Қабырғаға жаттығу тренажерлары, арқан, айна, т.б. қажетті құрал-саймандар орнатылады: Штанга, зіл тас. гантель. ауыр доп, секіргіш жіп, салмақ өлшейтін кір, сағат, дәрігерлік дәрі-дәрмек, кварцті шам қажет. Кілем төселген жер таза әрі желдеткіші болуы тиіс, Жаттығатын жерге тек спорттық киіммен ғана кіреді.

Кілем көлемінің диаметрі 9 м, оның сыртында I м 20 см - ден I м 50 см-ге жетерлік қауіпсіздік алаңы болады, Тоғыз метрлік диаметрдің ішкі жағы жалпақтығы; I метрлік қызыл түске боялады. Кілемнің ішкі жұмыс алаңының диаметрі 7 метр болғаны дұрыс. Қызыл түске боялған жолақтың жалпақтығы 1 метр. Кілем ортасындағы шеңбердің диаметрі I метр. Кілемнің қалыңдығы 5 см, ол синтетикалық жұмсақ материалдан жасалады, Кілемнің үстін арнайы жамылғымен жабады.

Төреші столының сол жағындағы кілем бұрышын көк түспен, ал оң жағындағы бұрышы қызыл түспен баялады. Кілем сыртына қауіпсіздік мақсатында қосымша жұмсақ төсеніштер төселеді.

Самбошылар жаттықтырушы ұстаздың барлық нұсқауларын бұлжытпай орындауға және жаттығуға кешікпей келіп, денені қыздыру жаттығуларын орындауға міндетті. Денені алдағы тұрған жұмысқа дайындамаған жағдайда, жылдам жарақат алып қалу қаупі туады. Күрес әдісін орындауды түсіндіріп көрсету кезінде мұқият болған жөн. Ең алдымен қауіпсіздік шарттарын орындау қажет. Өзің және басқа жаттығушылар дұрыс құлай білуге жаттыққаннан кейін ғана күрес әдістерін үйренуге дағдылаң. Жаттығу үстінде ұстамды болуға қарсылас палуанды бағалап,

---

сыйлай білуге үйренуің керек. Спортшы өзінің жеке басының және жаттығу орнының тазалығын сақтауға міндетті. Тамақтану жаттығу басталмастан кем дегенде 2 сағат бұрын аяқталуы тиіс.

Жаттығушыда самбо киімі, арнайы аяқ киім, іш киім, қысқа тігілген шалбар (труссы) аяққа таза носкиі, орамал, сабын болуы қажет. Палуан өзінің денесінің таза, шашының қысқа, тырнағы алышқан, тісінің таза болуын қадағалайды. Жаттығушыға өзінің ішкі ой - дүниесін бақылай білуге, оны ізгі ниеттілікке бағыттап үйренуі ең қажетті қасиет.

Әрбір сабақ жаттығушылардың ерекшеліктеріне негізделіп құрылуы тиіс.

Сабақ үстінде орындалатын жаттығулар жүктемесі біртіндеп жоғарылап барып, сабақ соңында азаяды.

Кіріспе бөлімі - 5-10 минут

Дайындық бөлімі - 20-30 минут

Негізгі бөлім - 60-90 минут

Қорытынды бөлім - 5-10 минут

Кіріспе және дайындық бөлімінде жаттығушыларды алдағы орындалатын жұмысқа бейімдеп дайындау жұмыстары орындалады. Оған сапқа тұрғызу, тізім бойынша тексеру, сабақтың мақсатын айту, жүру, жүгіру, жалпы жаттығу және арнайы жаттығу жұмыстарын орындату арқылы денені қыздырып дайындау жатады.

Дайындық жаттығу жұмыстарын кейінгі жүректің соғу жиілігі минутына 130-160 бет болса, онда дененің дайындығы қалыпты деп санауға әбден болады.

Сабақтың негізгі бөлімі оның тақырыбының мақсатына қарай күрделі немесе қарапайым балуы ықтимал. Негізгі бөлім кезінде жаңадан әдіс-айла үйрену, немесе әткен сабақтан үйренгенді қайталау, жартылай немесе толық қарсыласу арқылы күрестіру сияқты жұмыстар атқарылады.

Әдісті рірлету төмендегідей ретпен орындалады.

Жаттықтырушы ұстаз үйренетін әдісті алдымен тояық көрсетсе және ауызша айтып шығады. Соңынан осы орындалған әдіс баяу түрде орындау арқылы әдістің орындалу ерекшелігіне тоқталады. Содан кейін бір әдістің орындалуын бірнеше бөлікке бөледі, әрбір бөліктеріндегі орындану ерекшеліктеріне тоқталып, мүмкін болатын қателіктерді көрсетеді.

Жаттығушылар осы әдісті алдымен қарсыласпай тұрған палуанға орындайды. Оны қайталап орындау ұзаққа созылады, себеб, әдіс толық меңгерілуі тиіс. Әдісті шебер орындауды меңгеру келесі сабақтарда қайталанылады. Оның шеберлігі артқан сайын қарсыласу мөлшері де арта түседі.

Сабақтың қорытынды бөлімінің мақсаты-дене қызуын басып бастапқы қалыпқа жақындату. Ол үшін ақырын жүріп денені босатуға арналған жаттығулар орындалады. Сабақтың қорытындысы жасалып, қателіктер көрсетеді. Қажет жағдайда баға қойылады.

Әдісті үйрету үшін көбіне оқу-жаттығу сабағы қолданылады. Сабақ үстінде үйренушілер әдіс-айла түрлерін меңгеріп, дене дайындығын арттырады, күш жігерін шындайды.

Әр сабақ өзінің мақсатына қарай, оқу, оқу - жаттығу, жаттығу және жарыстық түрлерге бөлінеді. Оқу сабағының мақсаты - жаңа тақырыпты игеру, әдіс-айла түрлерінің орындалу ерекшеліктерін талдауға негізділеді. Оқу - жаттығу сабағында жаңа тақырыпты игерумен қатар, өткен сабақты қайталау және жалпы, арнайы дене дайындығы арттыру болып табылады. Жаттығу сабағы, үйренген әдіс-айланы шебер орындауға бейімдеуге және дене дайындығын шындауға бағытталады.

Сабақтың жарыстық түрі-сабақ үстінде күрестіру, классификациялық жарыс өткізу ретінде өткізіледі. Жаттығушылардың санына қарай сабақтар жекелей, топтық және жекелей болып бөлінеді. Жекелей жаттығулар - шеберліктері жоғары балуандармен арнайы жасалған жоспар арқылы жүргізіледі. Жекелей-топтық сабақтар - күресті енді бастап үйренушілер мен спорттық шеберліктері төмен жаттығушылармен жүргізіледі. Алғашқы сабақтарда үйрету әдістемелері жиі қолданылса, соңынан шеберлікті шындау жағына көбірек көңіл бөлінеді. Әдіске үйрету сабағы қарапайым түрден күрделіге қарай бағытталады да, жаттығу жеңілден ауырға қарай тандап алынады. Белгіліні қайталау арқылы белгісіз жаттығуларға қарай ауыса бастайды.



---

Әдісті көрсету кезінде әдістің көрнекі және әсерлі орындалуына көңіл бөлу қажет. Осы кезде әртүрлі суреттер мен слайданы көрсеткен абзал. Күрес әдісін алғаш үйрету кезінен бастап оны оң жаққа және сол жаққа бірдей үйретуге тырысу қажет. Осылай үйрету болашақта палуанның күрес әдістерін көп меңгеруіне және екі жаққа да бірдей орындай алуына көмектеседі.

## **БІЛІМ САЛАЛАРЫНЫҢ БАРЛЫҚ ҚЫЗМЕТІНЕ АҚПАРАТТЫҚ ТЕХНОЛОГИЯНЫ ЕНГІЗУ МӘСЕЛЕРІ**

**Айтуов Мұхтар Орынбиевич**

Керімбай ат. №12 мектеп-гимназиясының дене шынықтыру пәні мұғалімі

Әрбір мәдениетті және тәрбиелі адамның өмір сүріп отырған қоғамда өзін қоршаған ортаның қалай құрылғаны туралы ең болмаса жалпылама түсінігі болуы керек. Табиғатты сүю үшін ондағы болып жатқан құбылыстарды, қандай заңдылықтарға байланысты өзгерістер болып отырғанын білу қажет.

Адамның жас шағында жетілдірілмеген ойлау қабілеті сол қалпында қалып қоятыны белгілі. Сондықтан қазіргі ақпараттық қоғамдағы өмірге адамдарды дайындау үшін олардың тек ойлау қабілетін, анализ бен синтез жасау мүмкіндіктерін ғана дамытып қоймай, оқыту іс-барысының ең маңызды бөлігі - ақпараттық мәдениет элементтерін бойларына сіңіріп, ұғындыру керек. Ақпараттық заманда өмір сүретін адам өзін-өзі шектей білетін негізгі мөлшерлер мен ережелерді игеруі тиіс.

Білім беруді ақпараттандыру, білім салаларының барлық қызметіне ақпараттық технологияны енгізу және ұлттық модельді қалыптастыру қазақстандық білім беруді сапалы деңгейге көтерудің алғы шарты деуге болады.

Аталған бағыттарды дамыту үшін құқықтық-нормативтік, материалдық-техникалық, ғылыми-әдістемелік және ақпараттық жағынан қамсыздандыру педагог мамандарды даярлаудың негізгі бағыттарының біріне айналып отыр.

Білім беруді қайта құру мұғалімінен үлкен дайындықты талап етеді. Олай болса, олардың тұлғалық қасиеттері мен мамандық құзырлықтарына жоғарғы талап қойылады. Қазіргі уақытта мұғалім білім беру жүйесіндегі кез келген қайта құруларды педагогикалық процестің негізгі субъектісіне айналдыруда.

Қазіргі мектепке шығармашылық ізденіс қабілеті дамыған, жаңа педагогикалық технологияларды жете меңгерген мамандық шеберлігі қалыптасқан мұғалім қажет. Бір уақытта педагог, психолог және оқу-процесін ұйымдастырушы технолог бола білуі керек. Сонымен қатар оқушының шектеусіз қабілетін дамыта алатындай білім берудің әлемдік кеңістігін құруға қабілетті бола білуі, яғни мұғалімнің мамандық шеберлігі анықталады.

Білім беруді ақпараттандыру іс-барысы мұғалімнің дайындық деңгейі мен мамандық сапасына үлкен талап қояды. Ол мұғалімнің өзін-өзі дамуына, өзіндік білім алуына және шығармашылық түрде өздігінен қызметтерін іске асыруға мүмкіндік береді. Сондықтан мұғалімдерді жаңа ақпараттық технологияны өз қызметтеріне еркін пайдалана білуіне және оқыту құралы ретінде пайдалану бағыттары бойынша білімдерін көтеру және қайта даярлау курстарының мазмұнын өзгертіп, жасақтау қажеттілігі туындады.

Педагог мамандардың біліктілігін көтеру және қайта даярлауда ақпараттық әлемде оқу-тәрбие процесін ұйымдастырудың негізгі құралдарын, жаңа әдістер мен формаларды кез келген уақытта таба білуіне мүмкіндік туғызылады. Мұндай жағдайда педагог мамандар өзін-өзі дамытуына және өздігінен білім алуына мүмкіндік алады. Бұл жағдайда дамытудың өзектілігі – жаңа ақпараттық коммуникациялық технологияны оқу-тәрбие процесіне жан-жақты, әрі еркін пайдалана білуге үйрету дайындау кезеңдерінің сапалығымен анықталады.

---

Ақпараттық-коммуникациялық технологияны бәсекеге қабілетті ұлттық білім беру жүйесін дамытуға және оның мүмкіндіктерін әлемдік білімдік ортаға енудегі сабақтастыққа қолдану негізгі мәнге ие болуда.

Қазіргі заман талабына сай адамдардың мәлімет алмасуына, қарым-қатынасына ақпараттық-коммуникациялық технологиялардың кеңінен қолданысқа еніп, жылдам дамып келе жатқан кезеңінде ақпараттық қоғамды қалыптастыру қажетті шартқа айналып отыр. Осы орайда келешек қоғамымыздың мүшелері – жастардың бойында ақпараттық мәдениетті қалыптастыру қоғамның алдында тұрған ең басты міндеті.

Ақпараттық мәдениетті, сауатты адам-ақпараттың қажет кезін сезіну, оны тауып алуға, бағалауға және тиімді қолдануға қабілетті, ақпарат сақталатын дәстүрлі және автоматтандырылған құралдарын пайдалана білуі керектігінде.

Адамзаттың қолы жеткен ең үлкен табыстарының бірі – осы ақпарат. Бірақ оны шектен тыс ашық қолдана берсе, жастар санасын улайтын да нәрсеге айналып кетуі мүмкін. Бұл ақпараттың пассивті түрде пайдаланатын бөлігінің артуына байланысты болып отыр. Интернеттің кең таралуына орай ақпарат таратудың бақылауға көнбейтін кері процесінің күнен-күнге артып бара жатқаны байқалады.

Жаңа мыңжылдық – бұл күнтізбедегі жаңа уақыт өткелі емес. Ол- өткенді таразылап, өмірдің мәнін жаңаша түсінуге, болашақты барынша жете дұрыс анықтайтын уақыт. Әсіресе, бүгін біз өз күшімізді жарқын болашаққа жұмсауымыз керек. Қоғамның қарқынды дамуы, көбіне оның білімімен және мәдениетімен анықталады. Сондықтан, біздің ойымызша, білім жүйесін құру, қоғамды мына күнде дамып отырған әлемге дайындау – бүгінгі күннің ең негізгі және өзекті мәселесі.

Біріккен ұлттар ұйымының шешімімен «XXI ғасыр – ақпараттандыру ғасыры» деп аталады. Қазақстан Республикасы да ғылыми-техникалық прогрестің негізгі белгісі – қоғамды ақпараттандыру болатын жаңа кезеңіне енді. Қоғамды ақпараттандыру – экономиканың, ғылымның, мәдениеттің дамуының негізгі шарттарының бірі. Осы мәселені шешудегі басты рөл мектепке жүктеледі.

Компьютерлік технологиялардың даму жағдайындағы ақпараттық сауаттылыққа компьютермен өз бетінше жұмыс істей білу, компьютерлік техниканың көмегімен есептеу, жазу, сурет салу, ақпараттарды іздеу дағдылары мен біліктерінің болуында.

Компьютерлік білімдарлықтың белгілеріне компьютерлер мен танымал бағдарламалардың кеңтүрлілігін бағдарлай білу, олардың мүмкіндіктерін білу, нақты бір жұмыс үшін тиімді бағдарламалық құралдарды таңдай білу, бағдарламалық құралдар бойынша жеке библиотекасының болуы жатады.

Мұғалімнің ақпараттық-коммуникациялық құзырлығын қалыптастырудың негізгі тәсілдеріне мыналар жатады: 1) ақпараттарды өңдеудің компьютерлік технологияларын теориялық және практикалық тұрғыда оқып - үйрену; 2) әр түрлі қолданыстағы бағарламалық камтамасыздандыруды оқып - үйрену және оны оқыту процесінде қолдану мүмкіндіктеріне талдау жасау; 3) ақпараттық және коммуникациялық технологияларды жеке пәндерді оқытуда қолданудың тиімділігін негіздей және дәлелдей білу.

Ақпараттық мәдениет - адамға ақпараттық кеңістіктің қалыптасуына қатысуға және ол кеңістікте еркін бағдарлай алуға, ақпараттық өзара іс-әрекетке түсуге мүмкіндік беретін білім деңгейі. Ақпараттық мәдениет - адамның, қоғамның немесе оның бір бөлігінің ақпараттармен жұмыс істеудің барлық түрлері - ақпараттарды алу, өңдеу, жинақтау және осының негізінде сапалы жаңа ақпаратты құру және практикалық қолдану бойынша жетілу деңгейі.

Педагог ақпараттық мәдениетін қалыптастыру және дамыту – ұзаққа созылатын, педагогтың ақпараттық және педагогикалық қызметінің интеграциялау іс-барысы. Бұл іс-барыстың күрделілігі сонда-ақпараттық мәдениеттің қалыптасуы мен дамуы жолында көптеген кедергілерден өтуге тура келеді.

---

Ғалымдар мен мамандардың пікірінше, педагогтың ақпараттық мәдениетін дамытудың негізгі факторы ақпараттық және компьютерлік технологияларды қолдануға байланысты біліктілікті көтеру жүйесі болып саналады. Педагогтардың ақпараттық және коммуникациялық технологияларды оқыту процесінде қолдана білу мүмкіндігін дамыту мақсатында оқу курстарын ұйымдастырудың қажеттілігі бүгінгі білім беру жүйесінің кезекті мәселесінің біріне айналып отыр.

Жалпы, педагог – кадрлардың ақпараттық мәдениетін қалыптастыруда себептердің екі тобын бөліп көрсету қажет сияқты.

Біріншісі - педагогикалық білім беретін орта кәсіптік және жоғары оқу орындары студенттерінің ақпараттық мәдениетін қалыптастыру. Бұл тобындағы негізгі фактор ретінде педагогикалық білім беретін оқу орындарындағы ақпараттық-коммуникациялық технологияларды оқытуға арналған пәндік курстарды атап көрсету қажет. Бүгінгі таңдағы білім беру жүйесінде бұл пәндік курстардың мазмұнын жаңарту және сол пән бойынша сабақ беретін оқытушылардың біліктілігін арттыру - кезек күттірмейтін мәселе.

Екіншісі - білім беру ұйымдарындағы педагог-кадрлардың ақпараттық мәдениетін қалыптастыру жатады. Бұл факторлар жүйесінде негізгі үш факторды жеке атап көрсету маңызды.

1) педагогтардың ақпараттық-коммуникациялық технологияларды қолдану мүмкіндіктерін, ақпараттық мәдениетін дамытуда бағытталған біліктілік көтеру курстары. Мұндай курстардың арнайы бағдарламасы жасалып, сол бағдарлама бойынша білім беру ұйымдарының өзінде жұмыс бағдарламалары жасалып, облыстық, республикалық мұғалімдер білімін жетілдіру институттарында жедел түрде тақырыптық курстар ұйымдастырылуы қажет. 2) білім беру ұйымдарындағы педагог - кадрларға әкімшілік тарапынан қойылатын талаптар. Талап қатаң, дұрыс қойылған жағдайда педагогтардың компьютерлік - библиографиялық сауаттылығы мәселесі, ұйымдағы педагогикалық қауымдастық, педагогикалық қызмет пен педагогикалық процесті модернизациялауға деген ұмтылыс, ақпараттық - коммуникациялық технологияларды қолданудағы психологиялық кедергілерді жою, қызығушылық мәселелері де өзінің оң шешімін табары сөзсіз. Тағы бір айта кететін мәселе –педагог-кадрларды мерзімді аттестациялауда оларға қойылатын талаптар жүйесіне ақпараттық мәдениет деңгейін есепке алуға негізделген талаптарды белгілеп, енгізу қажет. 3) білім беру ұйымдарында, оқу кабинеттерінде компьютерлік базаның болуы. Республикадағы білім беру ұйымдарында компьютерлік база бірітіндеп қалыптасып келеді. Бірақ осы уақытқа дейінгі шетелдік және отандық тәжірибе көрсеткеніндей, білім беру ұйымдарын компьютерлермен толық қамтамасыз ету ақпараттық мәдениетті қалыптастыру және дамыту мәселесін толық шеше алмайды.

Ақпараттық-коммуникациялық технологияларды оқыту процесінде қолдануға байланысты педагог-кадрлардың біліктілігін көтеру қазіргі кезеңде білім беруді ақпараттандырудың маңызды міндеттерінің біріне айналып отыр. Бұл маңызды міндетті шешпейінше, білім беру ұйымдарының техникалық базасын нығайту, компьютерлерді желілерге қосу, электронды оқу құралдарын дайындау ешқандай нәтиже бермейді. Бұл өте күрделі, ауқымды мәселе, сондықтан оның нормативтік, ұйымдастырушылық, ғылыми-әдістемелік және оқу - әдістемелік жақтарына тоқталып өтпеске болмайды.

Педагогикалық білім берудің нормативтік базасы (білім берудің мемлекеттік стандарттары мен оқу пәндерінің типтік бағдарламалары) білім беруді дамытудың қазіргі заманғы басым бағыттарын белгілі бір дәрежеде бейнелей алуы тиіс.

Стандарттағы бітірушілерге қойылатын бірыңғай талаптар жүйесін болашақ педагог-мамандардың ақпараттық-коммуникациялық құзырлылығына қойылатын талаптармен толықтыру қажет.

Компьютер, телекоммуникациялық және желілік құралдар ақпараттарды қабылдаудағы әдістерді өзгертіп, әртүрлі әрекеттерге жаңа мүмкіндіктерді ашып отырып, қазіргі қоғамның даму кезеңіндегі оқыту мақсатының көкейкесті және маңызды мәселелеріне қол жеткізеді. Білім берудегі ақпараттық технологиялар оқытуда қолданылатын электронды құралдар мен оларды

---

функционалдау тәсілдерінің жиынтығын анықтайды. Білім беруде қолданылатын бағдарламалық-техникалық құралдардың классификациялық белгілері ретінде мыналарды айтуға болады: дидактикалық бағыт; бағдарламалық ұсыныс; техникалық ұсыныс; пәндік аумақта қолданылуы.

Бағдарламалық-аппараттық комплекстерді құруда және білімнің артикулденбеген бөлімін меңгеруде қолданылатын технологиялар процедурлік деп аталады. Бұл топтың компьютерлік ақпараттық технологиялары білімнің ақпараттарын бірнеше бөліктерге бөліп тексермейді және ақпарат бөліктерін қамтымайды. Олар әртүрлі модельдер негізінде құрылған. Бұл жағдайда компьютерлік ақпараттық технологияларға мыналар жатады: қолданбалы бағдарламалар пакеті, компьютерлік тренажерлер, зертханалық практикумдер, ойындардың бағдарламалы, үйренушілерге зерттеу кезінде оқытылатын пән бойынша білім алуына (қосуына) мүмкіндік беретін экспертті-үйрену жүйелері және басқа да компьютерлік құралдар.

Жаңа коммуникациялық технологияларды пайдаланудың басты мақсаты- оқушылардың оқу материалдарын толық меңгеруі үшін оқу материалдарының практикалық жағынан тиімді ұсынылуына мүмкіндік беру. Бұл мақсаттарға жету жолында электрондық оқулықтар, тексеру программалары, оқыту программалары сияқты программалық өнімдер қызмет етеді. Білім саласында компьютер оқушы үшін оқу құралы, ал мұғалім үшін жұмысшы болып табылады. Оның қолданылуы нәтижелі болуы үшін бағдарламалық құралдар толық түрде мұғалімнің және оқушының алдына қойған мақсатына жетуін және шығару жолдарын қамтамасыз ету керек.

Бүгінде біз орта білім беруді одан әрі ақпараттандырудың екінші кезеңіне көштік, ол мазмұндық тұрғыда болады және компьютерлік сауаттылықтан жеке тұлғаның ақпараттық мәдениетінің іргелі операциялық негіздеріне ауысуды білдіреді, мұнда әрбір оқушы ақпаратқа, қазіргі ақпараттық технологияларға назар салып қана қоймай, оны тиімді қолдана білуі, Интернет ғаламдық ақпарат желісін пайдалана алуы тиіс.

Алайда, білім беру жүйесінде білімдік және ақпараттық технологияларды іс-жүзінде үйлестіре қолдануда кемшіліктер кездеседі. Оның үстіне ақпараттық технологияның тез жаңаруы мәселені қиындата түседі. Жағдайды жақсарту үшін білім беру технологиялары мен ақпараттық қарым-қатынастық технологияларды кіріктіру қажет, сонда педагог өзі білетін, жақсы меңгерген, бейімделген техникалық құралдарды сабақта тиімді қолданады. Қазіргі технологияларды білім жүйесіне енгізгенде, оқыту материалдарының педагогикалық мазмұндылығы мен әркімнің өзінің үйренуіне жағдай жасаудың маңызы зор. Оқыту ісінің тиімділігі мен сапасы көбінесе өздігінен оқып үйрену процесін тиімді ұйымдастыру мен пайдаланатын материалдардың сапасына тәуелді болады.

Компьютер және ақпараттық технологиялар арқылы жасалып жатқан оқыту процесі оқушының жаңаша ойлау қабілетін қалыптастырып, оларды жүйелік байланыстар мен заңдылықтарды табуға итеріп, нәтижесінде- өздерінің кәсіби потенциалдарының қалыптасуына жол ашуы керек.

Бүгінгі таңдағы ақпараттық қоғам аймағындағы оқушылардың ойлау қабілетін қалыптастыратын және компьютерлік оқыту ісін дамытатын жалпы заңдылықтардан тарайтын педагогикалық технологиялардың тиімділігі жоғары деп есептейміз.

## **ЖАСӨСПІРІМДЕР ТӘРБИЕСІНДЕГІ СПОРТТЫҚ ҮЙІРМЕЛЕРДІҢ МАҢЫЗЫ**

**Нургабылов Бакзат Аспандиярович., Тұрғанов Берік Алдабергенұлы**  
М.Х.Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті. «Дене тәрбиесі» кафедрасының  
оқытушылары

Қазіргі таңда спортпен айналысу өте маңызды. Спортпен балалық шақтан бастап, кішкентай кезімізден бастап айналысу керек деп ойлаймын. Жасөспірім кезден бастап

---

бала спортпен айналысатын болса кейін денсаулығы мықты болып, дене бітімі дұрыс қалыптасып, келешегі жақсы болады деп ойлаймын. Сол себепті балаларды осыған орай тәрбиелеп, өсіру керек деп ойлаймын.

Бүгінгі менің қорғайтын тақырыбым <Жасөспірімдер тәрбиесіндегі спорттық үйірмелердің маңызы> деп аталады. Бұл тақырып өте қызықты және осы тақырыпқа қозғайтын әңгіме де көп деп айта аламын. Жасөспірімдерді тәрбиелеу ол оңай нәрсе деп айта алмаймын. Жаңадан өсіп келе жатқан балаға, үлкен өмірге қадам басып келе жатқан балаға дұрыс тәрбие бере білу керек. Соның ішінде ең маңыздысы оларға <СПОРТ> денсаулық үшін өте маңызды екенін түсіндіре білу керек дем ойлаймын. Оқушыларды кішкентай кезінен спорттық үйірмелерге беру дұрыс. Мысалға: Күрес, Тайквондо, Жеңіл атлетика, Гимнастика тағыда басқалары. Бұл спорт түрлерімен кішкентай кезден бастап айналысқан дұрыс. Балалар бұл спорт түрлерімен кішкентай кезден айналысса, бала денесі тез уйреніп, тез уйреніп кетеді. Ал есейген кезде кеш болып кетуі мүмкін.

Мен осы Қазақстанымыздағы өте керемет мектеп жайлы естідім. Бұл мектепте арнайы әрбір оқушыға арналған спорт үйірмелері бар. Бұл мектепте оқитын әрбір бала спорт үйірмелеріне міндетті түрде қатысуы керек. Бала өзіне ұнаған спорт түрін таңдай алады. Менің ойымша бұл өте керемет ойлап табылған. Бұл мектептің басты мақсаты, балаларға дұрыс тәрбие беру, оларға спорттың пайдасын түсіндіру, спортқа оларды жасөспірім кезінен баулу. Мен осындай мектептердің елімізде көбейгенін қалаймын. Осындай мектептер Қазақстанда көбейсе, еліміз жаңғыра берер еді. Болашақ жастардың қолында. Жастарды дұрыс тәрбиелеу өте маңызды деп ойлаймын.

Спортпен жиі айналысатын баланың денсаулығы өте жақсы болады. Бала шымыр, дене бітімі жақсы болады. Бұл өте маңызды. Бала тек қана спортпен айналысып қана қоймай дұрыс тамақтану да білуі керек. Тамақты уақытылы жеп, суды нормамен іше білуі керек. Майлы, қуырылған тамақтарды барынша аз жеуге тырысу керек. Сонда ол баланың дені сау, денсаулығы мықты, денесі шымыр болады. Кейін өскен кезде бел ауыруы, аяқ қақсауы секілді мәселері болмайды.

Дене шынықтыру мен спортты дамытуға демеушілерді тарту мәселесі теориялық және практикалық тұрғыдан өткір. Демеушілікті шетелдік мамандар анықтайды "...спортқа, спорттық іс-шараларға, спорттық ұйымдарға және жарыстарға сыртқы ұйымдар немесе екі тараптың өзара қанағаттануы үшін көрсетілетін қолдау".

Демеушілікке тән үш негізгі шарт бар:

- демеуші спортқа ақшалай немесе басқа нысанда үлес қоса алады;
- демеушілік қызметі демеуші компанияның негізгі коммерциялық операцияларының бөлігі емес;
- демеуші өз қызметінен танымалдықтың артуын күтеді.

Бұл сипаттамалардың соңғысы демеушілік пен жарнамалық шығындар арасында тең белгі қоятын сияқты. Алайда, бұл олай емес: жарнама компанияның немесе фирманың атауын белгілі бір түрде атап өту үшін міндетті түрде ақы алады; демеушілік жағдайында компанияның атауы оның негізгі қызметіне байланысты емес жарнамаға түседі және қосымша ақысыз. Демеушілік шығындар жарнамалық шығындардан өзгеше болғанымен, демеуші кәсіпкерлер екі жағдайда да бірдей экономикалық көзқарастарды басшылыққа алады.

Қандай да бір іс-шараны іске асыруға көмектесетін тұлға (заңды немесе жеке) демеуші (кепілгер, ұйымдастырушы, ұйымдастырушы) болып есептеледі. Демеуші белгілі бір іс-шараны өткізетін ұйымға (мысалы, ірі спорттық жарысты өткізу жөніндегі Ұйымдастыру

---

комитетіне) немесе жаңадан құрылатын кәсіпорынның, ұйымның жарғылық қорына (мысалы, спортшының көмек қорына) қаржылық не мүліктік жарнаны өтеусіз бөледі.

Демеушілікті меценаттықтан (өтеусіз өнер мен спортты қолдау) ажырату керек. Егер қызметтің бірінші түрі (демеушілік) "қызмет үшін қызмет" принципіне негізделсе, екіншісі (меценаттық) идеялық көзқарастарға негізделген.

Спорттық демеушілікке спорттық жарнама, қоғаммен байланыс, тауарлар мен қызметтерді сатуға жәрдемдесу кіреді.

Әдетте, демеуші фирмалар жарнамалық тауарлар мен қызметтердің жоғарылауын қамтамасыз ететін кескінді өнімге немесе қызметке беру сияқты негізгі мақсаттарды көздейді.

Спорттық демеушілік шет елдерде кеңінен дамыған. Ол спорттық элитаға ғана емес, бұқаралық спортқа да таралды.

Жарнама үшін спорт ғимараттары, жарыс бағдарламалары қолданылады. "Тірі" жарнаманың рөлі тек спортшылар ғана емес, сонымен қатар, мысалы, фирмалардың сәйкестендіру белгілері бар таратылатын арзан қағаз қалпақшаларын киетін көрермендер орындайды. Ұлыбританияда спорттық демеушілік Институты құрылды. 1987 жылы Лондонда спорттық демеушілікті дамыту мәселелері бойынша 1-ші жалпыұлттық семинар өтті, оған жыл сайын спорттық демеушілікке шамамен 150 млн.фунт стерлинг инвестициялайтын ірі фирмалардың өкілдері қатысты. Спорттық демеушілік тек сандық жағынан ғана емес, сонымен қатар сапалық жағынан да өсуде.

Спорт дәстүрлі түрде көптеген демеушілерді тартады. Демеушіліксіз спорттың индустриялық мәдениет жағдайында өмір сүруі мүмкін емес деген пікір бар. Бірақ барлық спорттық іс-шаралар демеушілер үшін бірдей тартымды емес. Оқу процесі, ғылыми зерттеулер, спорт құрылысы аз тартымды деп аталады.

Демеушілік-бұл спортқа, спорттық іс-шараларға, спорттық ұйымдарға және оларға сыртқы фирманың немесе адамның көрсеткен қолдауы. Бұл Тұжырымдама екі ерекшелікпен сипатталады: демеуші спортқа ақшалай немесе басқа түрде үлес қосады, демеушілік қызмет демеуші компанияның коммерциялық операцияларының бөлігі емес.

Спорт федерацияларының демеушілермен ынтымақтастығы екі мақсатты көздейді:

- біріншіден, федерацияның қаржылық жағдайын жақсарту;
- екіншіден, тиісті спорт түрін дамыту мүддесінде жұртшылықпен жұмысты жандандыру (шұғылданушылар санын ұлғайту, беделін арттыру және т.б.).

Спорт федерациялары демеушілерге қатысты міндеттемелерді қабылдайды, олар негізінен тауарлар мен қызметтерді әр түрлі формада жарнамалау арқылы көрінеді. Спорт федерацияларының демеушілермен ынтымақтастығы Федерация қызметкерлерінің біліктілігін арттыруды немесе кадрларды іріктеу тәсілдерін өзгертуді немесе коммерциялық компаниялардың қызметтерін пайдалануды қажет етеді. Федерациялардың 70% жарнама және демеушілермен байланыс үшін жауапты лауазым қарастырылған. Федерациялардың 60% - ы үнемі немесе кездейсоқ агенттіктердің қызметтерін пайдаланады, сонымен қатар тек классикалық жарнамалық емес, спортты тек коммерциялық сатумен айналысатын арнайы агенттіктерді қолданады.

Демеушіліктің, қайырымдылықтан айырмашылығы, коммерциялық мақсатта жүзеге асырылады, сондықтан демеушілерге меценаттар мен қайырымды адамдар ретінде емес, клиенттер, іскери серіктестер ретінде қарау керек.

Әр спорттың өз жанкүйерлері бар. Демеуші мен осы спорт түрін дамытуға қызығушылық танытатын адамдардың өзара әрекеттесуі демеушінің тауарларын сатып

---

алудың қажетті алғышарттарын жасайды, спортшылар мен спорт әуесқойларын әлеуетті сатып алушылар етеді. Компаниялар өздерінің маркетингтік бағдарламаларында (жарнама және өнімді жылжыту сияқты) спорттық демеушілікті қолдана отырып пайда көреді.

Қорытындылай келе менің айтқым келетіні, құрметті жас ата аналар, балаларыңызды жастайынан спортқа баулып өсіріңіздер. Өздеріңіздің қалаларыңыздағы түрлі спорттық мектептерге беріп, жастайынан балаларыңызды спортқа баулыңыздар. Сонда баларыңыз шымыр, денсаулығы мықты болып өсетін болады. Балаға Дұрыс тәрбие беру керек. Оның барлығы өздеріңіздің қолдарыңызды.

**Қолданылған әдебиеттер:**

1. Неменко Б.А. Оспанова Г.К Балалар мен жасөспірімдер гигиенасы(Оқулық).- Алматы 2002.344б.
2. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков, М., Медицина, 2004.
3. Word-view.officeapps.live.com
4. Дамари Р.Финансы и предпринимательство: -Ярославль: Периодика, - 2013. – с. 223
5. Дойль Д. – Как создать предприятие. – Таллинн, Наука, 1991
6. Ефимов В.К. и др. Управление в сфере физической культуры и спорта: Учебное пособие. Ч.1.-Малаховка: МГАФК, 2006.

---

## СЕКЦИЯ 2

### ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ МАМАНДАРЫНЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ БІЛІМДЕРІ, ТӘЖІРИБЕЛІК ДАҒДЫЛАРЫН ДАМУДАҒЫ ЖОО МЕН ОРТА МЕКТЕП БАЙЛАНЫСЫ

### СВЯЗЬ ВЫСШЕЙ УЧЕБНОЙ ЗАВИСИМОСТИ И СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ В РАЗВИТИИ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ, ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ ФИЗИЧЕСКИХ И СПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

---

### ҚОЗҒАЛМАЛЫ ОЙЫНДАРДЫ ӨТКІЗУГЕ ҚОЙЫЛАТЫН ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ТАЛАПТАР

**Курманбекова Айгуль Саукымбековна**

Шерхан Мұртаза атындағы Халықаралық Тараз инновациялық институты,  
«Шығармашылық мамандықтар» факультетінің деканы, п.ғ.к.

Ойын жетекшісі ойынның ұйымдастырушысы және оны өткізу барысында балалардың тәрбиешісі болуы керек. Ойынды пайдалана отырып, ол: 1) оқушылардың денсаулығын нығайтуға, олардың дұрыс физикалық дамуына және қабілеттерін арттыруға жәрдемдесуге; 2) өмірлік маңызды: қозғалыс дағдылары мен дағдыларын, сондай-ақ дене шынықтыру және спорт бойынша арнайы білімді қалыптастыруға жәрдемдесуге; 3) балаларда жоғары моральдық-еріктік қасиеттерді тәрбиелеуге міндетті.

Ойындарды оқыту патриоттық моральға: ұжымшылдыққа, достыққа, еңбекке және қоғамдық меншікке, саналы тәртіпке, адалдыққа тәрбиелеуге ықпал етуі керек. Осыған байланысты ойындарды дұрыс таңдау өте маңызды.

Бірақ әрдайым емес, ойынды жақсы таңдап, сіз оң тәрбиелік әсерге қол жеткізе аласыз. Көп нәрсе оқу процесінің қалай қойылғанына байланысты.

Ойынды үйрену процесі тәрбиелік сипатта болуы керек. басшының қолында ойынның мазмұны мен ережелері дұрыс бағытта ойнайтындардың мінез-құлқын ұйымдастырудың негізгі құралы болып табылады, бұл басшыдан ойыншылар ұжымын терең білуді, ойын мазмұнын мұқият зерделеуді және ойын жетекшілігіндегі жоғары педагогикалық шеберлікті талап етеді

Ойында балалар өздерінің жеке басын қатты көрсетеді. Балалардың мінезін және олардың ойын ішіндегі мінез-құлқын зерттей отырып, көшбасшы жеткіліксіз ұйымдастырушылықтың, шамадан тыс қозудың, даулардың, ережелердің анық сақталмауының алдын алады. Басшы ойын ережелерінің сақталуын қадағалайды, олардың бұзылуымен күреседі, балалардың батылдығын, табандылығын, серіктестік сезімін, берілген тапсырма үшін жауапкершілікті, өз ісін соңына дейін жеткізуде табандылықты тәрбиелеуге көмектеседі.

1. Әр ойында мақсатқа жетуде қиындықтар бар. Ойын оларды ойын ережелерін бұзбай жеңуі керек. Кейбір қиындықтарды жеңгеннен кейін, ойыншылардың оларды жеңуге күш



---

салуы үшін басқаларын алға жылжыту керек. Бұл ерік пен еңбекқорлықты тәрбиелеуге ықпал етеді.

Көшбасшы белгілі бір ойынды өткізу кезінде қоятын тәрбиелік және білім беру сипатындағы негізгі міндеттерді анықтауы керек. Мысалы: допты лақтыру және аулау дағдыларын жетілдіру, мақсатқа лақтыру, гимнастика, жеңіл атлетика сабақтарында алған дағдыларын бекіту, қатысушыларда батылдықты, іс-әрекеттің дәйектілігін, ұжымшылдықты тәрбиелеу, жергілікті жерді бағдарлай білуге тәрбиелеу және т. б.

Балаларға салыстырмалы түрде оңай және тез қол жеткізуге болатын нақты міндеттер қойылады, мысалы, тұтқынға түспеу, қарсыластарды іздеу, жолдастарына көмектесу, қарсыластарды жеңу және т. б. кейде оларға қол жеткізу қиын міндеттер мен алыс мақсаттар ұсынылады, мысалы, Пас беру және дриблинг дағдыларын игеруді үйрену, ойын себетіне кіру жылы баскетбол.

Осылайша, ашық ойындарды оқыту әрқашан тәрбиелік сипатта болуы керек.

Ойынға қажетті моториканы меңгерген ойыншылардың саналы мінез-құлқы ойынды жетілдіруге, оны шығармашылықпен байытуға мүмкіндік береді; Осыған байланысты қатысушылардың қызығушылығы едәуір артады, ойынның тәрбиелік әсері де артады.

Оқушылар өздерінің жетістіктері мен қателіктерін түсінуді үйренуі керек, жолдастарының мінез-құлқы мен әрекеттерін талдай білуі керек. Бұл жеке қасиеттер мен дағдыларды жетілдіруге мүмкіндік береді. Мысалы, оқушылар допты дұрыс лақтырмайды; егер ол өз әрекеттерінің дұрысностьстігін түсінсе, қатені түзету оңай. Егер ол механикалық түрде басшыны көшірсе, онда қатені түзету оған әлдеқайда қиын.

Ойындағы іс-әрекеттері мен әрекеттеріне саналы түрде қарау оқушыларға алған білімдерін өмірде дағдыларын пайдалануға көмектеседі.

Ойынның балалардың тәуелсіздігі, белсенділігі мен бастамасы барынша көрінуі өте маңызды. Ойыншылар өздерінің шығармашылық белсенділігін көрсете алатын ойындар белсенді адамдарды, жақсы ұйымдастырушыларды тәрбиелеуге ықпал етеді. Оқушылар ойынның жақсы нәтижесіне жету үшін жолдастарымен бірге немесе жалғыз ойында шешім қабылдауы, қиын сәтте жолдастарына көмектесуі, өздеріне қауіп төндіріп, ережелердің нақты орындалуын өз бетінше бақылауы үшін ойынды өткізу керек.

Егер белсенділер ойынды жақсы меңгерсе, белсенділік артады. Ойындарды қайталау өте пайдалы, ал қатысушылардың мінез-құлқының хабардарлығы артады, олардың моторикасы жақсарады, оқушылар ойында белсенді бола бастайды, ескі ережелерді қиындатады, жаңа нұсқалар жасайды (басшымен бірге немесе оның бақылауында).

Балалардың белсенділігіне ойынға деген қызығушылық әсер етеді, бұл көбінесе менеджердің оны өткізуге қалай дайындалғанына байланысты. Егер ойын жақсы таңдалған және басшы ойластырған болса, ойынға деген қызығушылық артады.

Балалардың ойындағы белсенділігі ұйымдастырушылық дағдыларды тәрбиелеу үшін қолданылуы керек. Көшбасшы балаларды көшбасшылардың, капитандардың рөлдерін тапсыра отырып, оларды алаңды белгілеуге, төрешілерге тарта отырып, өз бетінше ойнауға үйретуі керек. Біртіндеп ойыншыларға көбірек тәуелсіздік беріледі-командаларды ұйымдастыру және төрешілер. Таңдалған капитандар командалардың әрекеттерін басқарады, ал қатысушылардан бөлінген судья ережелердің нақты орындалуын қадағалайды. Ойын барысында басшы төрешіге нұсқау береді, оған ойыншылардың мінез-құлқын бағыттау арқылы көмектеседі.

## **СПОРТ БҰЛ ӨМІР, ҚУАНЫШ, ДЕНСАУЛЫҚ**

---

**Науатов Серикхан Кадирханович., Тустикбаев Нурбол Ашимкулович.,  
Абдикулов Мадихан Жаксылыкович.**

М.Х.Дулата атындағы Тараз өңірлік университеті. «Дене тәрбиесі» кафедрасының  
оқытушылары

Спорт бұл расында да өмі, денсаулық, қуаныш. Бұл сөздер өте дұрыс айтылған деп ойлаймын. Спортсыз адам баласының өмірі нашарлай, қиындай түседі. «Шынықсаң шымыр боласың» дегендей, жаттығу ,шынығу ол өте пайдалы . Егер біз жаттығуды күнде азанда тұра салып жасайтын болса, егер біз күнде азанда тұрып жүгіретін болсақ, өзімізді күні бойы сергек, жақсы сезінетін боламыз. Көптеген ғалымдардың айтуы бойынша «спорт адамды шаттанып өмір сүруге жетелейді» екен.

Күніне егер біз кем дегенде 20 минут жаттығу жасайтын болсақ, біз күні бойы өзімізді сергек сезінетін боламыз. Бұл ғылыми дәлелденген. Сергек сезініп қана қоймай, көңіл күйіміз де өте көтеріңкі болып, жан жағымызға жақсы көңіл күй сыйлап жүретін боламыз.

Салауатты өмір салтын әрдайым сақтану керек деп ойлаймын, және әрдайым тазалықты да сақтау керек, бұл жайлы біз барлығымыз да білеміз. Тіпті бұл туралы мектеп бағдарламаларына да енгізілген. Бұл не себепті? Себебі балалар ол туралы кішкентай кезінен бастап үйренсін. Жасөспірім кезінен білсін деп жасалған. Балаларды жасөспіріп кезінен спортқа баулу керек деп ойлаймын. Жасөспірімдерді тәрбиелеу ол оңай нәрсе деп айта алмаймын. Жаңадан өсіп келе жатқан балаға, үлкен өмірге қадам басып келе жатқан балаға дұрыс тәрбие бере білу керек. Соның ішінде ең маңыздысы оларға «СПОРТ» денсаулық үшін өте маңызды екенін түсіндіре білу керек дем ойлаймын. Оқушыларды кішкентай кезінен спорттық үйірмелерге беру дұрыс. Мысалға: Күрес, Тайквондо, Жеңіл атлетика, Гимнастика тағыда басқалары. Бұл спорт түрлерімен кішкентай кезден бастап айналысқан дұрыс. Балалар бұл спорт түрлерімен кішкентай кезден айналысса, бала денесі тез үйреніп,тез үйреніп кетеді .

Менің осы жасөспірімдер үшін ,жастар үшін тағы бір айта кететін ойым бар.Бағанадан бері айтып жатқандай спорт ол денсаулық үшін өте пайдалы . Спорттың ішідегі ең қарапайым әрі оңай түрі ол – жүгіру . Әрбір адам жүгіре алады . Және жүгіру басқа спорт түрлеріне ұарағанда оңайырақ. Арі жүгіру өте пайдалы. Адам көп жүгірсе денсаулығы жақсы болады, дене бітімі әдемі болады, артық салмақтан айырылады. Бұл деген менің ойымша өте керемет. Күнде азанда ерте тұрып жүгіретін болсақ деніміз сау , миымыз таза , көңіл күйіміз көтеріңкі болады . Мен көп адамға осыған кеңес берер едім.

Оқушының жүйелі оқуға дайындығы оның денсаулық деңгейімен де анықталады. Ғылыми зерттеулердің нәтижелері білім алушылардың биологиялық жасының артта қалуы (яғни ағзаның негізгі физиологиялық жүйелерінің жетілмегендігі, жұмыс қабілетінің әлсіздігі) оқу материалын игеруде нақты проблемалар тудыратынын көрсетеді. Мұнда жаттығу баланың денесін қалпына келтіру құралы болып табылады және дене тәрбиесі дұрыс ұйымдастырылған жағдайда биологиялық жасты нақты жаспен теңестіреді.

Отырықшы өмір салты, дене шынықтыру мен спортқа деген ынтаның болмауы балалардағы физикалық белсенділікті тудырады. Бұл елдің экономикалық даму деңгейіне, оның әл-ауқатына қарамастан, халықтың әртүрлі ауруларының даму қаупінің факторы болып табылады.

Р. Сулливанның айтуынша, Мичиган мектеп оқушылары арасында балалардың 50%-ында кем дегенде бір жүрек-тамыр ауруларынан қаупі бар, бұл қозғалыс белсенділігінің жай-күйіне тікелей байланысты. Сонымен, 6-17 жастағы американдық қыздардың

---

жартысы және 6-12 жастағы ұлдардың 30% - ы жүру жылдамдығынан 300 метр жылдамдықпен жүгіре алмайды. 25% ұлдар мен 55% қыздар кем дегенде бір рет штангаға көтеріле алмайды.

АҚШ-та 12 жылдық жаттығулармен жаттығу бағдарламаларының төрт түрі бар. Бағдарламаларды оқытудың алғашқы жылдарында балалар күн сайын 15-20 минут және бір сағаттық ашық ойындармен айналысуы керек екенін ескере отырып әзірлеу ұсынылады.

Канаданың бастауыш мектептерінде (Саскачеван провинциясы) бес күндік оқу аптасында оқу жоспарына сәйкес апта сайын «дене шынықтыру» пәні бойынша 150 минут және «денсаулық» пәні бойынша 70 минут сабақ қарастырылған.

Англия мектептерінде дене тәрбиесінің мақсаты-жалпы моториканы дамыту; негізгі моториканы қалыптастыру; денсаулықты және дене шынықтыруды, зияткерлік және эмоционалды дамуды нығайту үшін физикалық белсенділікті қолдану. Сондықтан дене шынықтыруға мұқият дайындық балабақшадан басталады, бұл біздің көзқарасымызға сәйкес келеді.

1993 жылы Қытайда бастауыш мектептерде білім беру мазмұнын реформалау жүргізілді. Содан бері бастауыш мектептің әр сыныбында міндетті болып табылатын дене шынықтыру және гигиеналық тәрбиеге көп көңіл бөлінеді. Күн сайын оқушылар кем дегенде бір сағат дене шынықтырумен айналысады, сонымен қатар олардың кестесінде дене тәрбиесінің басқа түрлері қарастырылған. Бұл тәсіл жас ұрпақтың оңтайлы дене тәрбиесін қамтамасыз ете алады деп санаймыз.

Жапонияның мектеп бағдарламасы аптасына 3 сағат дене шынықтырумен айналысады. Негізгі міндеттері - оқушылардың салауатты және бақытты өмір сүру дағдыларын қалыптастыру; балалардың үйлесімді физикалық және психикалық дамуын қалыптастыру.

Францияда 1986 жылы жастар және спорт комитеті елдегі дене тәрбиесінің жаңа бағдарламасын анықтады, оның негізіне сабақтан тыс уақытта дене шынықтыру жаттығулары кірді, оның мақсаты - ұлт денсаулығын сақтау. Осы уақытқа дейін Франциядағы 7-12 жас аралығындағы мектеп оқушыларының тек 7% - ы жүйелі дене шынықтырумен қамтылды. Бағдарлама сонымен қатар жаттығу уақытын көбейтуді ұсынады (апта сайын 2:00-ден 5:00-ге дейін).

Австрияда 1988 жылы жалпыға бірдей спорт федерациясы Президиумының отырысында спорт пен бұқаралық дене шынықтыруды реформалау бағдарламасы бекітілді. Атап айтқанда, ата-аналар балалардың дене шынықтырумен жүйелі түрде айналысуға деген ұмтылысын қалыптастыруға назар аударады, содан кейін бос уақытты өткізудегі пассивтілік қолайсыз құбылыс болып саналады.

Швейцарияда дене тәрбиесі жалпы ата-ана тәрбиесінің ажырамас бөлігі ретінде түсіндіріледі. Дене шынықтыру сабақтарының басты міндеті-балалардың қозғалыс белсенділігін барынша арттыру, олардың өмірлік және тұрақты дағдылары мен дағдыларын қалыптастыруға ықпал ету.

Австралияда күнделікті физикалық белсенділік тәжірибесі 8-12 жас аралығындағы оқушылар арасындағы физикалық белсенділікті ішінара жоя алды.

Румынияда мектеп оқушыларының дене тәрбиесінің міндеттерінің бірі-жаттығу әдеті мен қажеттілігін қалыптастыру, сонымен қатар жағымды, өйткені бұл маңызды мәселені шешу жас ұрпақты үйлесімді тәрбиелеудің шарттарының бірі болып табылады.

Болгарияда бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесінің міндеттерінің бірі-дене шынықтырумен жүйелі түрде айналысуға деген қызығушылық пен ұмтылысты тәрбиелеу.

---

Польшада балалардың дене тәрбиесінің міндеттері туралы балалардың дене шынықтырумен жүйелі айналысу қажеттілігін қалыптастыру керек деген сенім бар. Бұл мемлекеттің өз болашағына деген қамқорлығын көрсетеді. Бұл түсінікті, өйткені балалар, атап айтқанда, олардың денсаулығы кез-келген қоғамның экономикалық негізін құрайды.

Италияда олардың мотор белсенділігімен бірге балалардың физикалық даму көрсеткіштерін зерттеді. Сонымен, физиологиялық дене нормасы, балалардың жартысында ғана байқалады. Римдегі балалардың 48,69% - ында 5-11 жас аралығында омыртқа, аяқ, кеуде деформацияланған. Мектеп жасындағы балалардағы физикалық даму мен физиканың ерекшеліктері мотор белсенділігінің төмендігімен, ұтымсыз мотор режимімен байланысты.

Ғалымдардың пікірінше, жас пен жыныстың биологиялық факторлары балалардың қозғалыс белсенділігінің деңгейіне әсер етеді, дененің қозғалыс қажеттілігін анықтайды, мотор белсенділігінің сандық көрсеткіштері жасқа тікелей байланысты. Балалардың қозғалыс белсенділігінің көлемі өмір салты, мектепте оқу-тәрбие жұмысын ұйымдастыру, елдегі дене шынықтыру мен спорттың даму деңгейі сияқты әлеуметтік факторлармен анықталады.

Қолайсыз факторлардың үйлесімімен: әлеуметтік, созылмалы аурулар, физикалық дамудың баяулауы-балаларда олар үшін әдеттегі мотор белсенділігі төмен, олардың денсаулығына теріс әсер етеді.

Білім алушылардың денсаулық жағдайына әлеуметтік, экологиялық, генетикалық, сондай-ақ «мектеп факторы» әсер етеді. Алайда, бейімделу ауруларының (психосоматикалық патологиялар) пайда болуының алдын алуға, бар функционалдық бұзылуларды түзетуге бағытталған бейімделу ортасын құру кезінде ауыратын балалардың пайызы азаяды, зияткерлік жүктемеден шаршау жоғалады, нәтижесінде мектеп бағдарламасын игеру жақсартады.

Мектепте оқу кезінде мотор белсенділігінің жетіспеушілігі балалардың денесіне теріс әсер етеді: жүрек-тамыр жүйесінің физикалық белсенділікке бейімделуі нашарлайды, өкпенің өмірлік қабілеті, күші төмендейді, артық салмақ пайда болады, оқушылардың аурушандығы артады.

Дене шынықтырумен айналыспайтын балаларда өсу, даму баяулайды, бұған мотор белсенділігінің жеткіліксіздігі әкеледі. Жаттығу-бұл балалардың қалыпты физикалық дамуындағы мүмкін болатын бұзылулардың алдын-алу құралы. Мотор қасиеттерінің дамуы ішкі органдардың қызметін жақсартумен тығыз байланысты. Физикалық жаттығулар нәтижесінде тұрақты шартты рефлексстер пайда болады, бұлшықеттердің, ішкі ағзалардың жұмысын жақсартады. Оңтайлы мотор белсенділігі баланың денесіне оң әсер етеді, аурудың төмендеуіне ықпал етеді.

Қорытындылай келе айтқым келетіні өз өмірлеріңіздің, денсаулықтарыңыздың мықты болуы үшін әрдайым спортпен айналысыңыздар. Ол өздеріңіз үшін ,өз денсаулықтарыңыз үшін. Егер сіз әлі күнге дейін спортпен айналыспайтын болсаңыз , дәл қазір бастауға кеңес беремін. Ешқашан да кез емес . Денсаулықтарыңыз өз қолдарыңызда. Мен оған сенемін. Ешқашан мойымай спортпен айналысыңыздар ,барлығы өз қолдарыңызда . Ертең бастаймын деп жата бермеңіздер дешім келеді ,еріншектік ешнәрсеге жетелемейді.

#### **Қолданылған әдебиеттер тізімі:**

1. Айрияңц А.Г. Легкая атлетика. М., Физкультура и спорт, 2000.

- 
2. Попов В., Суслов Ф., Ливадо Е. Юный легкоатлет. Москва, «Физкультура и спорт», 2000г.
  3. Е.А. Малков. Подружись с «королевой спорта». Москва, «Просвещение», 2000 г.
  4. Легкая атлетика: Учебн. для ин-тов физ. культ. /под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, 5.Ю.Н. Примакова. - Изд. 4-е, перераб. и доп. - М.: ФиС, 2000, 671 с.
  6. Бег на средние и длинные дистанции : пособие / В. В. Мехрикадзе [и др.] ; Белорус, гос. университет физ. культуры. — Минск : БГУФК, 2013. - 72 с.
  7. Бег на короткие дистанции: пособие / В. В. Мехрикадзе [и др.] ; Белорус, гос. университет физ. культуры. — Минск: БГУФК, 2015. — 134 с.
  8. Bilinainasy.kz сайтынан алынды.
  9. Bilim-all.kz. Сайты қолданылды.

## **КАК МОТИВИРОВАТЬ УЧЕНИКОВ К УРОКУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Аяганова Айгул Базарбековна**

Тараз қ. № 35 орта мектебінің дене шынықтыру пәні мұғалімі

**Имашева Эльмира Асановна**

Тараз қ. № 38 орта мектебінің дене шынықтыру пәні мұғалімі

В процессе введения ФГОС второго поколения появились современные запросы к теоретической и практической педагогике в сфере подготовки современных детей к успешной жизни и трудовой деятельности. А плодом полученного образования должна стать успешность выпускников. Поэтому особенную актуальность в наши дни получает проблема формирования мотивов к учебе, в частности к урокам физической культурой и внеклассным формам работы.

Введение методики формирования и развития заинтересованности обучающихся к урокам физической культурой и внеклассным формам работы увеличивает степень физической подготовленности и укрепляет физическое здоровье учеников на нынешней стадии реформирования среднего образования.

Поэтому исследователи, занимающиеся разработками приемов мотивации к урокам физической культуры и внеклассным формам работы, прежде всего, должны создать стимулирующее окружение, образованное как взаимосвязь показателей физического развития и знаний о физической культуре, здоровом образе жизни школьников; а также проанализировать новейшие методики формирования и развития интереса, реализующиеся в качестве результативного применения мотивационной сферы каждого ученика.

Однако при подробном изучении состояния проблемы формирования мотивации к урокам физической культуры и внеклассным формам работы у школьников возникает противоречие между объективно имеющейся потребностью педагогов создать позитивную мотивацию обучающихся к урокам физической культуры и отсутствием научно доказанных методик, помогающих решению этой острой для физической культуры проблемы. Исходя из этого, можно сделать вывод, что разработка приемов мотивации к урокам физической культуры и внеклассным формам работы должна позволить сформировать позитивные мотивы к урокам физической культуры и внеклассным формам работы у учеников.

---

Для конструктивной разработки приемов мотивации, прежде всего, необходимо провести анализ научной литературы по проблеме формирования интереса школьников к занятиям физической культурой и внеклассным формам работы.

Мотивация – побуждение к действию; динамический процесс психофизиологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности [4, с. 97].

Мотивы занятий физической культурой условно можно разделить на общие и конкретные. К общим мотивам относятся желание ученика заниматься физическими упражнениями вообще, т.е. пока ему безразлично, чем конкретно заниматься. К конкретным мотивам – желание исполнять те или иные определенные упражнения, склонность ученика заниматься каким-то определенным видом спорта. Например, большинство младших школьников больше всего интересуются играми. Интересы подростков более разнообразны: одним нравится легкая атлетика, другим – бокс, третьим – хоккей и т.д.

Выполнение требований учебной программы возможно исключительно при позитивном отношении школьников к урокам физкультуры. Более того, как отмечает исследователь В.Н. Иоселевич, наиболее успешная реализация обучающей, воспитывающей и развивающей целей урока во многом зависит от того, насколько педагог может заинтересовать детей, какие методы и средства он использует при этом [3, с. 30].

Помимо удовлетворённости уроком, у учеников есть ещё и отношение к физической культуре, как к учебной дисциплине, которое определяется, с одной стороны, пониманием важности этой дисциплины, а с другой – ожиданием того, что на уроках этой дисциплины можно удовлетворить свои потребности в движении. Когда ученик получает состояние удовлетворённости, происходит и формирование позитивно-активного отношения к физической культуре.

Одна из главных целей учителя физкультуры – это сохранение и укрепление здоровья детей, которая преследует следующие задачи:

- развитие позитивной мотивации к занятиям физической культурой;
- улучшение самочувствия, физического развития и физического уровня учеников;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни [5].

Вышеперечисленные цели нужно реализовывать при помощи следующих приемов:

Приемы организации и исполнения учебно-познавательной деятельности.

Словесные приемы: объяснение, беседа.

Проблемно-поисковый прием обучения, который ускоряет усвоение изучаемого материала.

Практические приемы обучения. Двигательный опыт школьников дополняется различными упражнениями. Например: старт из разнообразных исходных положений.

Наглядные приемы обучения. Наглядность – безусловно нужное условие результативной трансляции, усвоения материала и благополучного формирования у учеников интереса к физической культуре

Наблюдение. Общеизвестно, что школьники в процессе всех занятий внимательно наблюдают друг за другом, сравнивают себя с другими, при этом ученик начинает постигать и узнавать себя.

---

Самостоятельная работа. На уроке закрепления изученного материала школьники самостоятельно разрабатывают комплекс упражнений. Например, раздел «Гимнастика», тема «Лазание по канату двумя способами». С младших классов школьники умеют и любят сами выбирать упражнения для разминки.

Создание ситуаций успеха в учении. Одним из эффективных приёмов стимулирования интереса к обучению является создание в учебном процессе ситуаций успеха у учеников, имеющих некие трудности в учёбе. Ситуации успеха организуют путём поощрения промежуточных действий учеников, то есть путём особого подбадривания их на новые попытки. Одобрительный микроклимат во время занятий уменьшает чувство неуверенности, боязни.

Приемы контроля и самоконтроля за результативностью учебно-познавательной деятельности.

Для увеличения мотивации нужна стимуляция, нестандартные ситуации, свежие движения. Поэтому в учебно-воспитательный процесс следует вводить проектную деятельность, уроки здоровья, занятия в спортивных секциях, участие в олимпиадах, конкурсах, предметной неделе физической культуры, соревнованиях.

Активность учеников складывается от многих факторов, важнейшими из них являются: верная постановка задач урока, создание позитивного эмоционального фона, оптимальная загруженность обучающихся на занятиях [2, с. 37].

Исследователи П.В. Чухно и Р.Р. Азиуллин отмечают, что интерес – явление динамическое, так как непрерывно модифицируется значимость привлекательных сторон физической культуры с возрастом [6, с. 514]. Например, младшие школьники проявляют интерес к двигательной активности вообще. Дети любят побегать, попрыгать, поиграть, не всегда задумываясь над тем, что это средство их физического и психического развития.

Положительно влияет на мотивацию ученика собственная увлечённость педагога, умение сделать урок интересным, особенным. Школьники отдадут предпочтение активной деятельности пассивному слушанию, собственную инициативу выполнению команд, групповую работу индивидуальной.

Основная задача современного учителя физкультуры – увеличение мотивации учащихся к учебной деятельности, уровня обученности путём применения инновационных образовательных технологий, которые направлены на:

- формирование здорового образа жизни;
- формирование двигательной деятельности учащихся;
- совершенствование индивидуальной и групповой работы с учащимися [1].

Поэтому использование современных педагогических технологий и приёмов мотивации поддерживает в решении поставленных задач, помогает добиться более высоких результатов образовательного процесса, увеличивая мотивацию обучения и интерес детей урокам физической культуры и внеклассным формам работы, актуализируя личность ребёнка, сохраняя показатели физического и психического здоровья.

Таким образом, можно сделать вывод, что педагогическая практика и научные исследования говорят о том, что результативная мотивация и интерес к урокам физической культуры и внеклассным формам работы значимо повышаются, когда педагог и ученик добиваются сдвигов в обучении благодаря двигательным действиям и развитию двигательных качеств в относительно короткий промежуток времени. В итоге быстрее возникают внутренняя мотивация, вдохновение успехом, что особенно важно для

---

учеников, так как они неспособны, переносить длительные напряжения под воздействием исключительно внешней мотивации.

### **Список литературы.**

Бачурин Н.Н. Формирование основ здорового образа жизни у учащихся общеобразовательных учреждений средствами физической культуры и спорта / Н.Н. Бачурин // Экономика образования. – 2011. – №3. – С. 201-204.

Гогонов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогонов, Б.И. Мартыанов. – М.: Academia, 2004. – 224 с.

Иосилевич Н.В. Педагогическая риторика / Н.В. Иосилевич. – Владимир: ВлГУ, 2013. – 112 с.

Клюкина В.В. Мотивация к занятиям физической культурой школьников; теоретический аспект / В.В. Клюкина // Научный поиск. – 2015. – №2. – С. 97-98.

Найданов Б.Н. Повышения качества физического воспитания школьников / Б.Н. Найданов, В.М Цинкер // Вестник Бурятского государственного университета. – 2014. – №13. – С. 144-148.

## **СПОРТТЫҚ ІРІКТЕУДЕГІ СПОРТТЫҚ ІС-ШАРА ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ**

### **Жазықбай Арман Жүнісбекұлы**

Парасат колледжінің дене шынықтыру пәні мұғалімі

Қазіргі заманғы спорт қоғамы адам қабілеттерінің әлеуетін тиімді пайдалану проблемасына жиі тап болады. Қазіргі заманғы спорт соңғы уақытқа дейін қол жетімсіз деп саналатын шекарадан едәуір асып түсетін спорттық жетістіктер деңгейінің күрт өсуімен сипатталады. Жоғары дәрежелі спортшыларды мақсатты түрде дайындау және тәрбиелеу-бұл күрделі процесс, оның сапасы бірқатар факторлармен анықталады. Осындай факторлардың бірі-дарынды балалар мен жасөспірімдерді таңдау, олардың спорттық бағдары. Сонымен қатар сәттіліктің маңызды факторларының бірі-спорттық жарамдылығы және дұрыс мотивациясы.

Жарамдылық ұғымы адамның өз деректері бойынша белгілі бір қызметке ғана емес, сонымен бірге бұл қызмет оған да сәйкес келетіндігін қарастырады. Мүмкін спорттық жарамдылықтың ең жақсы анықтамасы: "...бұл жеке тұлға мен спорттық іс-әрекеттің сәйкестігі, спорттық іс-әрекеттің жеке адамға және жеке тұлғаға спорттық іс-әрекетке өзара енуі және ынталандырушы әсері.

Алайда, көптеген мысалдары бар, бала осы спорттық ойынға қажетті барлық табиғи мәліметтерге ие болып тура, бірақ бұл баланың жеткілікті мотивациясы жоқ болып, сол үшін ол осы спорттық қызметтен жалтарып, ол кейде оның мүмкіндіктеріне әлдеқайда аз сәйкес келетінін мамандықты таңдап кетеді. Сондықтан бағдарлаудың басты міндеттерінің бірі-баланың қызығушылығын арттыруға бағытталған үгіт-насихат және таза педагогикалық жұмыс болып табылады. Мұның бәрі спорттық іріктеудің кең тұжырымдамасына енеді, сондықтан оған анықтама беру керек.

Спорттық іріктеу - бұл баланың белгілі бір спорт түріне бейімділігінің (дарындылығының) жоғары дәрежесін анықтауға мүмкіндік беретін іс-шаралар кешені.

Спорттық іріктеу - ұзақ, көп сатылы процесс, егер спортшының көп жылдық дайындығының барлық кезеңдерінде әртүрлі зерттеу әдістерін (антропометриялық, медициналық-биологиялық, педагогикалық, психологиялық, әлеуметтанулық және т. б.)



---

қолдануды көздейтін оның жеке басын бағалаудың кешенді әдістемесі қамтамасыз етілсе ғана тиімді болады. Спорттық іріктеудің тағы бір анықтамасы келесідей:

Спорттық іріктеу (Б. А. Ашмарин-2010) - бұл спорт түрінің ерекшелік талаптарына жауап беретін қабілеттері жоғары спортшыларды анықтау жөніндегі іс-шаралар кешені. Сапалы түрде өзгертіліп, іріктеу көп жылдық дайындық жүйесіне кіреді.

Спорттық іріктеу - бұл ғылыми болжамға негізделген, оның мүмкін қатысушысын спорттық қызметке қосу немесе қоспау туралы шешім қабылдау және жүзеге асыру процесі.

Сонымен, жоғарыда келтірілген анықтамалардан іс-шаралар кешені болып табылатын спорттық іріктеу ешқандай спортпен айналыспайтын балаларға да, спортшыларға да қатысты деген қорытынды жасауға болады.

Спорттық іріктеуді спорттық іс-шараның барлық қатысушылары өткізеді: спортшылар, жаттықтырушылар, төрешілер, спорт дәрігерлері, жан-жақты ғылыми топтың мамандары және т.б. Көбінесе ұлттық құраманың белгілі бір жаттықтырушысын тағайындау спорттық жетістіктерге ең мықты спортшыны қосқаннан гөрі айтарлықтай әсер етеді.

Тиімді іріктеу педагогикалық, медициналық-биологиялық, психологиялық және антропометриялық іріктеу критерийлері негізінде спортшының жеке басын және оның спорттық қабілеттерін талдауды қамтитын ұзақ мерзімді кешенді зерттеулер негізінде жүзеге асырылуы мүмкін.

Антропометриялық зерттеулер спорт мектептерінің оқу-жаттығу топтары мен спорттық жетілдіру топтарына оқуға түсуге үміткерлердің осы спорт түрінің көрнекті өкілдеріне тән морфотипке қаншалықты сәйкес келетінін анықтауға мүмкіндік береді. Спорттық тәжірибеде спортшылардың морфотиптері (бойы, дене салмағы, дене түрі және т.б.) туралы белгілі бір тұжырымдамалар жасалды. Мысалы, баскетболда, жеңіл атлетикада, ескек есуде жоғары бойы спортшылар қажет, марафондық жүгіруде адамның бойы маңызды емес.

Медициналық-биологиялық зерттеулер қатысушылардың денсаулығының жай-күйіне, физикалық дамуына, дене шынықтыруына баға береді. Медициналық-биологиялық зерттеулер процесінде айтарлықтай жаттығу жүктемелерін орындағаннан кейін балалардың ағзасындағы қалпына келтіру процестерінің ұзақтығы мен сапасына ерекше назар аударылады. Әр жағдайда балалар мен жасөспірімдерге қандай емдеу-алдын алу іс-шаралары қажет екенін нақтылау үшін дәрігерлік тексеру қажет.

Психологиялық зерттеулер спорттық күрестегі белсенділік пен табандылық, тәуелсіздік, мақсаттылық, спорттық еңбекқорлық, жарыс кезінде жұмылдыру қабілеті және т. б. сияқты қасиеттердің көрінісін бағалауға мүмкіндік береді.

Әлеуметтанулық зерттеулер балалар мен жасөспірімдердің спорттың қандай да бір түрімен айналысуға мүдделерін, осы Мүдделерді қалыптастырудың тиімді құралдары мен әдістерін, мектеп жасындағы балалар арасында тиісті түсіндіру және үгіт-насихат жұмыстарының нысандарын анықтайды.

Педагогикалық бақылау сынақтары (тесттер) жеке тұлғаның белгілі бір спорт түріне сәтті мамандануы үшін қажетті физикалық қасиеттері мен қабілеттерінің болуын бағалауға мүмкіндік береді. Жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізуді анықтайтын физикалық қасиеттер мен қабілеттердің арасында консервативті, генетикалық анықталған қасиеттер мен қабілеттер бар, олар жаттығу процесінде үлкен қиындықпен дамуға және жетілдіруге мүмкіндік береді. Бұл физикалық қасиеттер мен қабілеттер балалар мен жасөспірімдерді спорт мектептерінің оқу-жаттығу топтарына іріктеуде маңызды

---

болжамдық мәнге ие. Оларға жылдамдық, салыстырмалы күш, кейбір антропометриялық көрсеткіштер (дененің құрылымы мен пропорциясы), оттегін максималды тұтыну қабілеті, дененің вегетативті жүйелерінің жұмысының тиімділігі, спортшының жеке басының кейбір психикалық ерекшеліктері жатады.

Іріктеу жүйесінде бақылау сынақтары оқушының не істей алатындығын емес, болашақта не істей алатындығын анықтау үшін осындай есептеулермен жүргізілуі керек, яғни, оның жылжымалы мәселелерін шешуге, жылжымалы шығармашылығының көрінісіне, қозғалыстарын басқара білуге қабілеттілігін анықтау. Бір реттік бақылау сынақтары, көп жағдайда, үміткердің өзіне ұсынылған тесттер жиынтығын орындауға бүгінгі дайындығы туралы және оның перспективалық мүмкіндіктері туралы өте аз айтады. Спортшының әлеуетті спорттық нәтижесі физикалық қасиеттердің бастапқы деңгейіне емес, арнайы жаттығу процесінде осы қасиеттердің өсу қарқынына байланысты. Бұл өсу қарқыны спортшының белгілі бір қызмет түрінде оқуға қабілеттілігін немесе қабілетсіздігін көрсетеді.

Қабілеттер - бұл белгілі бір іс-әрекеттің объективті шарттары мен талаптарына сәйкес келетін және оның сәтті орындалуын қамтамасыз ететін жеке қасиеттердің жиынтығы. Спортта жалпы (білімді, дағдыларды, дағдыларды игерудің салыстырмалы жеңілдігін қамтамасыз ететін) және арнайы қабілеттер (белгілі бір спорт түрінен жоғары нәтижелерге қол жеткізу үшін қажет) маңызды.

#### **Қолданылған әдебиеттер тізімі:**

Адамбеков К.И., Тастанов А.Ж., Абилдабеков С.А. Теоретические основы физической культуры и спорта. Учебник.-Алматы: «Полиграфия Сервис К» 2010. – 309 с.

Адамбеков Қ.І., Тастанов Ә.Ж., Әбілдәбеков С.Ә. Таңдамалы спорт түрлерінің теориясы мен әдістемесі. Оқулық.-Алматы: «Полиграфия Сервис К» 2011. – 206 б.

3. Барчуков И.С. Физическая культура: Учеб. пособие для вузов. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. - 255 с.

4. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков. — М.: КноРус, 2012. – 368

5. Баскетбол. - М.: Урал ЛТД, Аркаим, 2015. - 712 с.

6. Баскетбол. Подготовка судей. Учебное пособие. - М.: Физическая культура, 2009. - 256 с.

ӘОЖ 297 (875)

## **ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНДЕ ЖАҢА ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ҚОЛДАНУДЫҢ ОРНЫ**

**Тустыкбаев Марат Кенжебекович**

Т.Рыскулов ат. №48 орта мектебінің дене шынықтыру пәні мұғалімі

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 – 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.

Мектеп оқушыларының салауатты өмір сүру мәдениетін қалыптастыру дегеніміз:

I. 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;

II. Салауатты өмір салты – ол денсаулықтың үйлесімді дамып, сақталуы мен орнығуын қамтамасыз ету мақсатында денсаулықты нығайтуға бағытталған іс – шараларды жүргізу.

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.

Сондықтан балаларды жасынан салауатты өмір салтына қалыптастыруға күш салып, зиянды әдеттерден сақтандыруымыз керек. Денсаулық тәрбиесі – ортақ мәселе. Халық санының өсуі, оның сапасы, деннің саулығы мемлекет әл – ауқатының дамуына мұрындық болады. Қазақстан Республикасының Президенті «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.

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.

Жаңаша әдістерді сабақтарда үнемі қолданысқа енгізуде теория мен практиканың ұштасуына мән бергенде ғана жұмыстың мазмұндылығы көріне алады. Осы бағыттарда сын тұрғысынан ойлау және деңгейлеп оқыту технологияларының тиімді әдістерін дене шынықтыру пәнінде қолдануды ұсынамын. Алдымен «Дене шынықтыру пәні не береді?» –деген сұраққа:» Қимыл қозғалысты береді. Машықтандыру. Дене мәдениетін қалыптастыру. Денені шынықтыру, тәрбиелеу. Жалпы дамыту жаттығуларын меңгертеді. Мемлекеттік стандарттық бағдарламаны жоспарлай білуді, нормативтік тест жаттығуларды игертуді береді.

Дене тәрбиесі сабағында сын тұрғысынан ойлау технологиясын тиімді пайдалануға да болады. Осы технологияның шығармашылық бөлігін басшылыққа ала отырып, ой толғау жасауға болады (мысалы, дене шынықтыру сабағын ойын түрінде ұйымдастыру), сол арқылы, оқушылардың бейімділігін арттыруға болады.

Күтілетін нәтиже - дене тәрбиесі пәніне деген қызығушылықтарының артуы. Оқушы шығармашылығы, өзін-өзі басқаруы, құрметі, эстетикалық талғамы да артып келеді. Мысалы, дене шынықтыру сабағында 5-6 сыныптарына сергіту сәтін алатын болсақ, өз тәжірибемде 5-сыныптарға өткізген «Эстафеталық жарыстар» атты сабағымда, алдымен оқушыларға ой толғау жасау мақсатында, қазақтың ұлттық ойын түрлеріне тоқталдым, ұлттық ойындар туралы өз түсініктерін сұрай отырып, сабақ барысы кезінде орындатуды жоспарладым. Міне, осы арқылы оқушылар сабақтың жарыс түрінде топтық ойын әдісінде болатына көз жеткізеді. Ойлау қабілетін дамыту тұрғысында 6 сыныптар арасында «Көңілді мәре» сайысы оқушылардың ой-қабілетін, жылдамдық ерекшелігін, тез шешім қабылдауына және топтық әрекет жасауына пәндерді байланыстыра отыра кіріктірілген сабақ көрермендердің көңілінен шықты, сабақта биология, химия, математика, сурет, алғашқы әскери дайындық пен дене шынықтыру пәндерінен құралған ойындар пайдаланылды. Сабақты қызықты өткізу үшін мультимедиалық проектор арқылы қазақтың ұлттық ойындарының тарихын таныстырып өтіп, жасырылған сұрақтарды табуға машықтандыру, әр топқа белгіленген ұпай сандарына қарай бағалап отырдым. Кейін сабақ барысын: «Кім шапшаң?» бөлімі деп алып, бұл бөлімінде оқушылар белгіленген жерге дейін эстафеталық таяқшамен жүгіріп барып, белгілі жеріне жеткен кезде, тақтаға жазылып берілген есептерді шапшаң орындап шығып кейін қайтып келу талабы қойылды. Оқушылардың бұл бөлімде сабаққа деген қызығушылығының артуымен бірге машықтанады, логикалық ойлау қабілеттері артады, қимыл-қозғалыс әрекеті дамиды. Тәңертеңгілік бой жазу және сергіту жаттығулары мен бірге мектебімізде ұлттық өнеріміз «Қара жорға» биін жаңғырту үстіндеміз, биді сергіту, тәңертеңгі бой жазу

жаттығуларының орнына да пайдалануға болатынына көз жеткіздік. Сондай-ақ «Спорт әлеміне саяхат» тақырыбында мультимедиалық проектор арқылы 5«А» сынып оқушылармен зияткерлік ойын сабағын өткізіп оқушылардың спортқа деген қызығушылығын арттырдық. Бұл сабақта Қазақстан спортының алғашқы шыққан, атақты да данықты чемпиондарынан бастап қазіргі таңдағы олимпиада чемпиондары туралы викторина сайысы оқушылардың көңілінен шығып, оқушыларымыз өз елінің патриоты екендерін сабақ барысында дәлелдеп, мүдірместен жауап беруге тырысты. Сондай-ақ қатарынан үшінші жыл мемлекеттік тілдегі мектептердің 5-8 сынып оқушылары арасында ұлттық ойын және спорттық ойын түрлерінен жарыстар ұйымдастырып жеңіпаздарды анықтап оқушылардың кішкене кезінен бастап спортқа деген қызығушылығын арттыру мақсатында тынымды еңбектер атқару үстіндеміз. Қала көлемінде Наурыз айында ұлттық мерекемізді насихаттау барысында «Төрт түлікке ен салу», «Арқан тарту», «Қол күрес», «Асық ату» ойын түрлерінен жарыстар ұйымдастырып, ұлттық ойын өнерімізді өзге ұлт өкілдеріне насихаттау басты міндетіміз. Екінші жыл аталып өтіп жатқан облыстық ұлттық ойындар фестиваліне қатысып асық ойынының «Шыр» түрінен топтық есепте жүлделі ІІ орынға ие болып қаламыздың қоржынына ұпай әкелдім.

Бұл ұлттық ойындар фестивалінің ұйымдастырылуы, тұсауы кесілуі ұлтымыз үшін үлкен жетістік деп білемін.

Ұлттық теле арнада салауатты өмір салтын насихаттау мақсатында өтіп жатқан жаңашыл әдістегі бағдарламалардың желісінде «Намыс дода», «Толағай» «Асық ату» атты спорттық, ұлттық ойындар сайысын сынып аралық топтық сайыс түрінде өткіздім. Әр тоқсан сайын қала қазақ мектептері арасында ұлттық және спорттық ойындардан жарыстар өткізіліп, әсіресе «Асық ату» ойыны оқушылардың арасында қызығушылығын арттырды. Себебі дене тәрбиесімен айналысатын адам өзін әрқашан сергек сезінеді. Ал сергек адамның өмірге көзқарасы ерекше. Спорт қайратты қажет етіп, өмірге құштарлықты арттырады.

#### **Қолданылған әдебиеттер тізімі:**

1. Жанпейісова М.М. Модульдік оқыту технологиясы – оқушыны дамыту құралы ретінде. – Алматы, 2007.
2. Өстеміров К., Айтбаева А. Қазіргі білім беру технологиялары. - Алматы.2001 .
3. 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, 2015.
4. Жумадилова Г.С. Жастардың салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселелері.//Салауатты өмір салты: Әлеуметтік жаңарудың көрінісі ретінде.-Астана, 2009.

ӘОЖ 796.015 А-62

## **ЖОҒАРЫ ШЕБЕРЛІККЕ ЖЕТУ МӘСЕЛЕЛЕРІН БҰҚАРАЛЫҚ СПОРТ АРҚЫЛЫ ӨРІСІН КЕҢЕЙТУ ЖОЛДАРЫ**

Байлыбеков Толенди Рахметуллаевич

Мемлекеттің ең басты құндылығы адам ресурсы десек, ал адам денсаулығы-қоғамның өлшеусіз байлығы. Баршаға аян, Елбасы биылғы Жолдауында денсаулық сақтау саласына,

---

оның ішінде саламатты өмір салты мен адамның өз денсаулығына жауапкершілігін арттыру мәселесіне үлкен ден қойып, жаңа міндеттерді алға тартты. Әрине, Жолдаудың орындалуы ең алдымен жергілікті жердегі атқарушы органдардың, мекеме басшыларының осы бағыт-бағдардағы жүргізіп отырған саясатына тікелей байланысты.

«Халық денсаулығы-ол Қазақстанның өзінің стратегиялық мақсаттарына жетудегі табысының ажырамас құрамдас бөлігі» деп Мемлекет басшысы Н.Назарбаев биылғы дәстүрлі Жолдауында атап өткеніндей, шынында да, қоғамның дамуы, әр түрлі бағдарламалардың, мейлі ол мемлекеттік, не мемлекеттік емес болсын, қандайда бір жүйелі істердің жүзеге асуы тікелей адамға байланысты. Оның тұлғалық қасиеттеріне, қабілеттеріне, интеллектуалдық, мүмкіндіктеріне, денсаулығына, сайып келгенде, ішкі жандүниесіне және өмірлік күшіне тәуелді.

Осы тұрғыдан қарағанда, Елбасы айтқандай, саламатты өмір салтын қалыптастыру ең маңызды мәселенің бірі және ол мемлекеттік саясаттың басты бағыты болып табылады. Елдің денсаулығын көтере отырып, Елбасы халықтың кем дегенде 30 пайызының спортпен айналысу қажеттігін алға тартты. Қалай дегенде де, дене шынықтыру мен спорт, саламатты өмір салтын қалыптастыру, жастарды рухани тәрбиелеу азаматтар денсаулығын жақсартудағы ең маңызды құралдардың бірі. Осыған байланысты, жергілікті атқарушы органдардың бірінші кезектегі міндеті-барлық тұрғындар үшін қолайлы спорт және дене шынықтыру бағытында шаралар ұйымдастыру.

Әлбетте, ертеңгі күні дамыған, бәсекеге қабілетті елдер қатарынан көріну үшін халықтың денсаулығын жақсартуымыз керек. Жастарды есірткіден, ішімдіктен, темекіден және басқа да жаман әдеттерден алшақ ұстағанмыз абзал. Бұл әрі әрбір ата-ананың, әрбір отбасының міндеті де.

Бүгінде кейбір адамдардың түсінігінде денсаулық аурухана, емхана, дәрі-дәрмек ұғымдарымен араласып кеткен сияқты. Көп азаматтар өзінің денсаулығын ауыра бастағанда, болмаса бір жері жарақаттанған кезде ғана есіне алады. Сөйтіп, дәрігерге барып, түрлі дәрілерді іше бастайды. Меніңше, мұндай шаралар адам денсаулығын жақсартпайды, тек аурудың әрі қарай дамуын, оның асқынып кетуін ғана тоқтатса керек. Оның үстіне дәрі құрамындағы химиялық заттар бір жағынан зақымдап отырады. Сондықтан, емделуді ғана ойламай, сол аурулардың алдын алу мәселелерін қарастыру қажет, яғни ол-дене шынықтыру мен спорт.

Адамның өмірлік күші немесе өмірлік қуаты деген түсінік бар. Оның деңгейі адамның денсаулығына, психологиялық және көңіл-күйіне, жалпы ішкі жан дүниесіне тәуелді болады. Дана халқымыз айтқандай, «Дені саудың-жаны сау». Егер адам әр уақытта дене шынықтырумен айналысып, әр уақытта өзінің денсаулығын түзету үшін түрлі спорт жаттығуларын орындап отырса, ол тек дені сау болып қана қоймай, өмірдің барлық саласында табысты болуына мүмкіндік жасайды. Бірақ, спортпен айналысу керек екен деп мөлшерден тыс дене шынықтыру жаттығуларын жасаудың қажеті жоқ. Әр нәрсенің өзінің жөні, реті болады. Қазіргі таңда бізге саламатты өмір салтын қалыптастыру, оған бұхара халықты тарту үшін арнайы ғылыми-зерттеулер негізінде жасалған сауықтыру бағдарламаларын жасау қажет. Сол бағдарламаларды жүзеге асыру арқылы стратегиялық міндеттердің бірі-дені сау ұлтты қалыптастыра аламыз.

Саламатты өмір салтын қалыптастыру үшін оған қажетті инфрақұрылымды дамыту қажет. Әркім өзінің денсаулығына өзі жауапты. Солай бола тұрса да, бүгінгі күні мемлекет бұл мәселеден шет қалып отырған жоқ. Қазір біз саламатты өмір салтын дамыту

---

үшін, жоғарыда айтқанымдай, ғылыми-зерттеулерге негізделген және халықаралық тәжірибеге сай сауықтыру бағдарламаларын жасауымыз қажет.

Халықты сауықтыру бағдарламасы адамдардың денсаулығын жақсартуға, әр түрлі сырқаттардың алдын алуға, спортпен, дене шынықтырумен үнемі және тұрақты түрде айналысуға бағытталған. Жобаның тағы бір ерекшелігі, ол халықты тек спортқа баулу ғана емес, денсаулығы мықты азаматтарды қалыптастырумен қатар, ерік-жігері мықты, өзіне сенімді азаматтарды тәрбиелеп шыға аламыз. Ендеше, спорт тек дене шынықтыру емес, сонымен қатар тәрбие.

Адамның, әсіресе орта жастағылардың қозғалыс белсенділігінің жүйелі барысы жұмыс қабілеттілігінің мезгілінен бұрын жоғалту мүмкіндігін азайтады және қоғамға елеулі материалдық табыс әкеледі. «Шыныға білмеген, тыныға да білмейді», деп халық текке айтпаған. Сондықтан, бұлшық етті шынықтырып, сондай-ақ тынықтырып та отыру керек. Адам ауыр жүк көтергенде қажиды, өйткені бұлшық ет жұмыс істегенде оттегі мен қоректік заттар көп пайдаланылады. Сөйтіп, заттың алмасуы күшейеді. Егер адам үнемі дене еңбегімен және спортпен шұғылданса, таза ауада тынықса оның қан айналымы жаттығып, қажуды тез арада жойып, мүшелердің қызметіне әсер етеді.

Сондықтан мұндай адамдар төзімді, еңбек өнімі жоғары, сондай-ақ сыртқы ортаның зиянды әсерлеріне және ауру туғызатын микробтарға олардың ағзасы қарсы тұра алады. Олардың бұлшық еттері нағыз, болаттай шыныққан, сүйегі алмастай мықты, көңілі жарқын, денесі мығым, жүріс тұрысы әдемі.

Дене тәрбиесін ұйымдастыруға кететін шығыннан артық болатын оның тиімділігі осыдан көрінеді. Еңбекшілердің дене тәрбиесімен айналысуы нәтижесінде болатын тиімділікті спортпен айналысатын және айналыспайтындардың күндік еңбек өнімділігін, сонымен бірге осы топтардағы сырқаттанушылардың айырмашылығын біле отырып анықтауға болады. Өндіріс кәсіпорындардағы дене тәрбиесінің экономикалық тиімділігін зерттей отырып, еңбек өнімділігінің арту және сырқаттанудың азаюы секілді екі негізгі себептерінің есебінен құралатындығын дәлелдеп отыр. Мұның өзі дене шынықтыру-сауықтыру шараларына спорт ғимараттары мен өзге де құрылыстарды салуға, қызметкерлердің еңбек ақысын төлеуге кететін қаржының тиімділігін көрсетеді.

Адамның жоғарыда айтылған дене қасиеттері мен қабілеттерін қалыптастыру тек қана кәсіби қолданбалы дене даярлығының барысы және спорттық қолданбалы түрлерімен айналысу барысында табысты түрде жүзеге асырылмақ. Ал олардың экономикалық тиімділігі жасалынған жинақталған зертеулермен дәлелденіп отыр.

Мемлекетіміздің аса маңызды міндеттерінің бірі, ол бүгінгі ұрпағымыздың дене күштері мен рухани күштері сайма-сай жетіліп, шынығып өсетіндей етіп тәрбиелеу ісі.

Ұрпағымыз парасатты, сымбатты да сұлу, денсаулықтары мықты болуы тиіс. Болашағымызды тәрбиелеу, орталық жүйке жүйелерін шынықтыру құралдарының қатарына жататын спорт түрлері: шахмат, дойбы, тоғызқұмалақ болып табылады.

Адам спортпен шұғылдану барысында, ең алдымен, өзінің ішкі жандүниесімен, осал тұстарымен, әлсіздіктерімен бетпе-бет келеді. Шынығу ол өзінің өмір сүруіне дамуына, өсуіне кедергі жасап жүрген әдеттерді жеңуге көмектеседі. Сондықтан спортпен айналысуды насихаттау, сауықтыру үрдісін жүзеге асыру мәселелері ерекше назарда. Мемлекеттік органдар, әр түрлі ұйымдар мен жоғары және орта білім беру орындарында тұрақты түрде осы сала бойынша жұмыстар атқарылуда.

Біздің алдымызда, мемлекеттік орган ретінде, бұқара халықты жаппай дене шынықтырумен айналысуға тарту міндеті тұр. Дені сау ел болуы - бұл біздің мүддеміз.

---

Қазіргі таңда бәсекеге қабілетті болу идеясы кеңінен насихатталуда. Ол өзінің бастауын ең алдымен денсаулықтан бастайды. Адам ағзасы әр уақытта қандай да болмасын ауыртпалықтарға дайын болуы тиіс. Дене еңбегімен, тіпті, ой еңбегімен айналысатын адамдар жұмыс барысында бірталай күш жұмсайды.

Спорт бір жағынан денсаулық кепілі, екінші жағынан төзімділік қалыптастыру себебі болып табылады. Міне, спорттың осы ерекшеліктерін ескерсек, оның адам өміріне, жалпы қоғамға тигізер пайдасы көп. Халқымыздың ділінде денсаулық туралы ауырған кезде ғана ойлау қалыптасып қалған.

Егер сіз бүгін спорт кешеніне барып, жаттығудан бас тартып, ақшаңызды үнемдейтін болсаңыз, ертеңгі күні одан да көп шығындануыңызға тура келеді.

Біздің алдымызда тек спорттық кешендер ғана емес, сауықтыру орталықтарын жасау міндеті тұр. Осыған орай, алдағы уақытта аурухана, емханаларда орналасқан физиотерапиялық емдеу кабинеттерін сауықтыру орталықтарына айналдыру мүмкіндігін қарастыру қажет. Егер емханалар тек ауруды емдеп қана қоймай, оның алдын алумен айналысатын болса және ол бұхара халыққа қол жетімді болса, онда біз Елбасының дені сау ұлт құру идеясын жүзеге асыра алатын боламыз.

Қазіргі жастардың көпшілігі бос уақыттарын компьютердің алдында өткізгенді ұнатады. Күні бойы отырып, дене еңбегімен айналыспаған баланың толық физикалық дамуын қайдан болсын. Ертеңгі күні дені сау, дене бітімі мықты тұлға болуына кері әсерін тигізеді. Қазіргі кезде медициналық комиссиядан өткен жастардың біразы әскерге жарамсыз болып қалуда. Осы мәселені шешу мақсатында мемлекеттік органдар алдында жастарды саламатты өмір салтына үйрету міндеті тұр.

Спорт-денсаулық кепілі. Бүгінде жалпы Қазақстан халқының алдында жоғары білімді, бәсекеге қабілетті ұлт құру міндеті тұр. Бұл заман талабы, қазіргі өмірдің шарты. Яғни барша Қазақстандықтарды дене шынықтырумен, спортпен айналысуын міндет санаймын. Әр адам үнемі шынығу жаттығуларын орындауға үйренуі керек.

Жалпы мемлекет көп құрылымды, бір-бірімен тығыз байланысқан салалардан тұратын күрделі жүйе болып табылады. Сол жүйенің іс-әрекетін қамтамасыз етіп отырған қозғаушы күштердің бірі-мемлекеттік қызметкер, яғни адам. Қандай да міндеттердің орындалуы адамның мүмкіндіктеріне, әлеуетіне байланысты.

Халқымыз ерте заманнан бері спортқа әуес болғанын білеміз. Ит жүгіртіп, құс салған, ат жаратып, көкпар тартқан, жаяу жарыс, түрлі сайыстар ұйымдастырған. Ата-бабамыз тоғыз құмалақ ойнаған. Халқымызды бір қырынан танытуына атсалысу міндетіміз.

### Әдебиеттер

1. Е.Қ. Уанбаев, Ф.Ж. Уанбаева Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі. Оқу құралы. Өскемен. С.Аманжолов атындағы ШҚМУ баспасы. 2006.
2. Р.Р.Аманбаев. Спорт теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері.(оқу құралы) Алматы 2006 ҚС ж ТА.
3. Ұ.Мұхамеджанова. Дене шынықтыру пәнін оқыту әдістемесі. Оқу құралы. «Фолиант» Астана. 2007.

### ІРІКТЕУ ЖӘНЕ СПОРТТЫҚ БАҒДАРЛАУ ДЕНГЕЙЛЕРІНІҢ ЖІКТЕЛУІ

Таубеков Ерсұлтан Ергалиевич



Іріктеу және бағдарлау негізгі процедуралардың бірі ретінде болжауды қамтығандықтан, оларға болжамдарды жіктеуді қолдануға болады. Бұл бірнеше ондаған түрлі жіктеу негіздерін қолдануға мүмкіндік береді.

Іріктеу, бағдарлау, қайта бағдарлау, бөлу. Іріктеу мен бағдарлауды біз дәстүрлі түрде түсінетін боламыз. Іріктеу кезінде "адамның белгілі бір қызметке жарамдылығы" (конкурстық іріктеу) немесе "үміткерлердің, кандидаттардың қайсысы осы қызметке неғұрлым жарамды" (конкурс пен іріктеу) анықталады. Екінші нұсқа іс-әрекеттегі конкурс біреуден көп болған кезде жүзеге асырылады. Бірінші нұсқа, біріншіден, конкурс болмаған кезде, екіншіден, іріктеу жүргізілетін қызмет түрі "абсолютті" мамандықтар тобына жататын кезде жүзеге асырылады. Бағдарлау адам үшін қай іс-әрекеттің ең қолайлы екенін анықтайды

Әдебиеттерде бірқатар спорт түрлерінде көптеген танымал спортшылар "өз" түрлеріне дейін бір немесе бірнеше басқа түрлермен байыпты айналысқаны атап өтілген. Бүгінгі таңда спортта маманданудың жаппай өзгеруі бар деп айтуға болады. Біз бұл құбылысты спортшыларды қайта бағдарлау деп атаймыз, дегенмен кейбір жағдайларда "қайта таңдау" немесе "екінші іріктеу" терминдері істің мәніне көбірек сәйкес келеді. Қайта бағдарлаудың болуын екі жолмен бағалауға болады. Бір жағынан, бұл теріс құбылыс, бұл бағдарлау өте нашар жұмыс істейтінін растайды. Немесе спорттық жаттығулар әлі де өте нашар дараланған, өйткені спортшылар өздері үшін ең қолайлы спорт түрін (жаттығу) іздеуі керек. Екінші жағынан, қайта бағдарлау негізінде объективті, толығымен табиғи және осы мағынада өмір сүруге құқығы бар факторларға ие болуы мүмкін.

Табиғи және жасанды таңдау және бағдарлау. Адамдарды таңдау мен бағдарлауды табиғи және жасанды деп бөлу қиын, дегенмен бұл бөлу жұмыс істеуге ыңғайлы. Жабайы табиғатқа келетін болсақ, іріктеуді жасанды және табиғи деп бөлу таңдауды кім жасайтыны негізінде жасалады: адам немесе табиғаттың өзі. Адамдардың қабілеті мен жарамдылығы әрқашан тек адамдармен анықталады. Сондықтан, мұндай бөліну үшін бір ғана критерий қалады – оны шығаратындар үшін таңдау туралы хабардар болу. Егер таңдау мен бағдарлау саналы және арнайы ұйымдастырылған болса, оларды жасанды деп атауға болады. Егер олар бейсаналық және арнайы ұйымдастырылмаған болса, онда оларды табиғи деп санауға болады.

Бірқатар авторлар [3,1,5] іріктеуді ұзақ мерзімді, орта мерзімді және қысқа мерзімді деп бөледі. Әр форманың ұзақтығы туралы жалпы пікір әлі жоқ. Ұқсас жағдай болжамда да байқалады, ол жерден іріктеудің ұқсас бөлінуі пайда болды .

С. В. Брянкин және оның серіктестері келесі тәсілді ұсынады. Бағдарламалық жасақтаманы ұзақ мерзімді таңдау және бағдарлау мерзімі зерттеушіні қызықтыруы мүмкін адамның өмір сүру ұзақтығымен шектелуі мүмкін. Кәсіби іріктеу үшін бұл үшін ең қолайлы кезең-бұл орташа өмір сүру ұзақтығына тең. Спорттық іріктеу үшін бұл форманың ұзақтығы орташа уақытпен шектелуі мүмкін, ол үшін спортшылар максималды нәтижеге жетеді және оларды қолдай алады (10-15 жыл), яғни. "спорттық өмір" мерзімі. Бағдар адамның бүкіл өміріне қызығушылық танытуы керек.

Орта мерзімді іріктеу мен бағдарлаудың ұзақтығы төрт жылға - бір олимпиадалық цикл мерзіміне, ал қысқа мерзімге - әдетте бір спорт маусымына сәйкес келетін бір жылға шектелген жөн. Іріктеудің қысқа мерзімді түрлерін дәл уақыт терминологиясында білдіру ыңғайлы

---

Нақты және тұрақты таңдау және бағдарлау. Бірінші форманың мәні белгілі бір жарыстың уақыты белгілі, оған таңдау немесе бағдарлау қажет. Екінші жағдайда мұндай шектеулер жоқ және үнемі жетістікке жету керек, атап айтқанда қабілетті спортшыларды үнемі таңдап алу керек. Қолданыстағы спорттық тәжірибеде нақты және тұрақты таңдау қажет. Бірнеше схеманы жасай отырып, бірінші форманы жүзеге асыру үшін нақты құралдарды, әдістер мен сынақтарды, оларды енгізуді және т.б. дамыту салыстырмалы түрде үлкен салмақ деп айтуға болады, ал екіншісі - ұйымдастырушылық даму және оларды енгізу.

Жеке түрлерге және командалық түрлерге іріктеу (командаларды жасақтау). Бұл бөлім жарыста біртұтас (көп орынды қайықтарда есу, велоспорттағы командалық жарыс, футбол, баскетбол, хоккей және т.б.) командалар жиынтығының күрделілігін атап өту үшін келтірілген. Қолданыстағы тәжірибе көрсеткендей, таңдаудың бұл түрі, әсіресе командалық ойындарға қатысты. Командалық циклдік спорт түрлерінде спортшыларды бағдарламаның жеке нөмірлерінде тексеруге және әр спортшының үлесін салыстырмалы түрде оңай анықтауға мүмкіндік бар (мысалы, велосипедтегі көшбасшы ретінде жылдамдық пен қашықтық, есу кезіндегі күш, ұзындық және жылдамдық). Бұл жеткіліксіз болса да. Командалық ойындарда әр ойыншы бөлек таңдалады, ал ойын нәтижесі командаға тиесілі және әр ойыншының үлесін анықтау мүмкін емес. Басқаша айтқанда, командалық ойындарда таңдау қиындығының басты себебі – тиімді жеке көрсеткіштердің болмауы.

Шығару және таңдау. Шығару-бұл белгілі бір қызметпен айналысқысы келетіндерді таңдау және бағдарлау. Таңдау-бұл қызметпен айналысуға белгілі бір ниеті жоқ адамдарды таңдау және бағдарлау. Таңдағаннан кейін, әдетте, адамның осы іс-әрекетке деген ынтасын қалыптастыру үшін іс-шаралар (үгіт-насихат, ынталандыру) жүргізу керек, дегенмен, кейде адамды қандай-да бір іс-әрекетке қосу оның қалауына қарамастан орын алуы мүмкін.

Бұл формалар іс-әрекеттегі бәсекелестікпен тығыз байланысты. Спортта футбол секциясында іріктеу, мәнерлеп сырғанау, әдетте, електен өткізу түрінде өткізіледі, өйткені мұнда байқау көп. Мәнерлеп сырғанауда тіпті ақылы топтар бар, онда балалар спорттық топтарға қабылдау емтихандарына (іріктеуге) дайындалады. Ал циклдік спорт түрлерінде шыдамдылықтың көрінісімен байланысты (шаңғы, есу, жүгіру), әсіресе үлкен қалаларда, көбінесе байқау аз болады, таңдау түрінде таңдау керек: жаттықтырушылар мектептерге барады, балаларды қарайды, содан кейін оларды секцияларға шақырады. Кәсіби салада да осындай жағдай бар. ЖОО-ға қабылдау түріндегі іріктеу материалдық өндіріс саласындағы көптеген мамандықтарды таңдау түріндегі іріктеуден күрт ерекшеленеді

#### **Қолданылған әдебиеттер тізімі:**

- 1.Адамбеков К.И., Тастанов А.Ж., Абилдабеков С.А. Теоретические основы физической культуры и спорта. Учебник.-Алматы: «Полиграфия Сервис К» 2010. – 309 с.
- 2.Адамбеков Қ.І., Тастанов Ә.Ж., Әбілдәбеков С.Ә. Таңдамалы спорт түрлерінің теориясы мен әдістемесі. Оқулық.-Алматы: «Полиграфия Сервис К» 2011. – 206 б.
3. Барчуков И.С. Физическая культура: Учеб. пособие для вузов. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. - 255 с.
4. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков. — М.: КноРус, 2012. – 368
5. Баскетбол. - М.: Урал ЛТД, Аркаим, 2015. - 712 с.

## **ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖҮЙЕСІНДЕГІ ЕРЕКШЕ ҚАҒИДАЛАР**

**Турғымбекова Заура Берікбайқызы**

Байзақ ауданы Ақшолақ орта мектебінің дене шынықтыру пәні мұғалімі

Қозғалыс шеберлігі мен дағдысын қалыптастыру, дене қасиеттерін тәрбиелеу жалпы заңдылықтарға бағынады, ол әдістемеді қағидалар деп аталады. Қағидаларда жазылмаған, бірақ орындалуы керек заңдылықтар деп айтуға да болады. Қағидаларды білу, оларды тәжірибеде қолдану дене тәрбиесі үрдісін жетілдіреді. Білім беру және тәрбиелеу жүйесінде оқытудың негізгі заңдылықтарын (дидактика принциптері) көрсететін жалпы педагогикалық қағида орын алады. Олар дене тәрбиесінде жалпы әдістемелік принциптер түрінде сыналады және техниканың бірқатар әмбебап ережелерін қамтиды, онсыз оқыту мен тәрбие мәселелерін жоғары сапалы деңгейде шешу мүмкін емес. Осы принциптерден басқа, дене тәрбиесі практикасында "дене тәрбиесінің бірқатар нақты заңдылықтарын және олардан туындайтын оны жүйелі құру ережелерін сипаттайтын" ерекше принциптер бар.

Дене тәрбиесі процесінің үздіксіздігі қағидаты. Дене тәрбиесіндегі үздіксіздік принципінің мәні келесі негізгі ережелерде ашылады.

Үздіксіздік принципінің бірінші ережесі дене шынықтыру процесі дене шынықтыру сабақтарын өткізудің дәйектілігін қамтамасыз ететін тұтас жүйе болып табылады. Жүйелілік - бұл қозғалыстарды оқыту процесінің және физикалық қасиеттерді тәрбиелеу процесінің маңызды шарты. Дене тәрбиесі процесінде бұл ережені жүзеге асыру дидактикалық ережелермен анықталады: "жеңілден қиындыға", "қарапайымнан күрделіге", "игерілгеннен игерілмегенге", "білімнен шеберлікке". Олардың сауатты орындалуы дене тәрбиесінің білім беру міндеттерін шешуде сәтті болуды қамтамасыз етеді. Күшті, жылдамдықты, төзімділікті және басқа да физикалық қасиеттерді тәрбиелеудің заңдылықтары физикалық жаттығулармен әсер етудің қатаң дәйектілігін талап етеді. Әрбір физикалық сапаның дамуы организмдегі бейімделгіш Функционалды және морфологиялық өзгерістер нәтижесінде пайда болады. Бұл оның функцияларына жоғары талаптар қоюдың қатаң дәйектілігін қамтамасыз етеді. Ол үшін дене жаттығулары дене үйренгеннен гөрі жоғары қолданылады. Оқу процесін құру кезінде моториканы оқыту мен физикалық қасиеттерді тәрбиелеудің дәйектілігін анықтау Дағдылар мен физикалық қасиеттердің оң және теріс "ауысуын" білуге және ескеруге негізделуі керек.

Жас және көпжылдық жоспарда дене шынықтыру процесін құрудағы дәйектілік тенденция болып табылады: дене шынықтырудың жалпы кең негізінен бастап терең және тар (мамандандырылған) дайындыққа дейін. Сабақтар ауқымында дене тәрбиесі міндеттерін шешу реттілігі дене жаттығуларының түрлерін орындағаннан кейін қалатын "із" құбылыстарымен анықталады (мысалы, жылдамдық жаттығуларын сабақтың басында, ал шыдамдылыққа — соңында орналастырған жөн).

Үздіксіздік қағидатының екінші ережесі дене шынықтыру және спорт саласындағы мамандарды сабақ жүйесін құру кезінде сабақ әсерінің тұрақты сабақтастығын қамтамасыз етуге, дене шынықтыру жаттығулары кезінде бұрын алынған заттардың деструктивті әсерін болдырмау үшін олардың арасындағы үлкен үзілістерді жоюға

---

міндеттейді. Моториканы үйрету және физикалық қасиеттерді тәрбиелеу кезінде сабақтың әсері алдыңғы сабақтардың әсеріне сәйкес келуі керек, осылайша бұл әсерлердің жинақталуы орын алады. Сабақ әсерінің жинақталу дәрежесі әрбір жеке сабақты бөлетін уақыт аралықтарының ұзақтығына байланысты болады. Сондықтан сабақтар арасындағы үзіліс оңтайлы болуы керек. Іс жүзінде қозғалыстарды оқытудың төмен тиімділігі мен сабақтар арасындағы ұзақ уақыт аралығында физикалық қасиеттерді тәрбиелеу жақсы белгілі. Қалыптасқан мотор-үйлестіру байланыстары өте тұрақсыз және бекітілмеген кезде тез жоғалады.

Жүктемелер мен демалыстың жүйелі кезектесу принципі. Дене тәрбиесі процесінде жүктемелер мен демалыстардың жүйелі ауысуы маңызды жағдай болып табылады, нәтижесінде сабақтардың жалпы әсері байланысты болады. Сабақтар арасындағы демалыстың әртүрлі нұсқаларымен (қарапайым және суперкомпенсатор), сондай-ақ жүктемелердің мөлшері мен бағдарымен салыстырмалы түрде үлкен қарқындылықпен сабақтарды жиі өткізгенде максималды нәтижеге қол жеткізуге болады. Сонымен қатар, жұмыс қабілеттілігінің әртүрлі жақтарын қалпына келтірудің гетерохронизмін (әр түрлі уақытты) ескере отырып, теріс салдарлар болмауы және оң нәтижеге қол жеткізу үшін апталық цикл немесе бір күндік сабақтар жүйесін құруға болады. Дененің әртүрлі жүйелерінің жұмыс істеу деңгейінің жоғарылауын сақтау үшін қатаң белгіленген демалу аралықтары арқылы қайталанатын жүктемелер қажет. Жүктемелер арасындағы ұзақ демалу кезінде реадaptация пайда болады-дененің бұрынғы деңгейге оралу мүмкіндігі. Кезде неғұрлым қысқа кезең ішінде демалыс жұмыс қабілеттілігі ағзаның қалпына келіп үлгермейді. Жеткіліксіз қалпына келтіру аясында жүктемелердің жүйелі түрде қайталануы ресурстардың сарқылуы нәтижесінде ағзаның жұмысының төмендеуіне әкеледі. Бастапқыда бұл физиологиялық шектерде болады, содан кейін шамадан тыс жүктеме мен терең патологиялық құбылыстарға әкелуі мүмкін.

Демалудың ең жақсы оңтайлы аралығы шамадан тыс қалпына келтіру фазасының (суперкомпенсация) пайда болуы үшін қажет жүктемелер арасындағы уақыт аралығы болады. Физикалық қасиеттерді тәрбиелеу кезінде барлық жағдайларда тек оңтайлы демалу аралықтарын қолданған жөн. Бірқатар жағдайларға байланысты белгілі бір сәттерде қарапайым және қысқартылған "қатаң" интервалдар пайдалы. Осылайша, дене тәрбиесіндегі жүктемелер мен демалыстардың жүйелі ауысуы принципін жүзеге асыру үшін «із» құбылыстарын ескере отырып, әсердің нақты жүйесі мен тізбегін құру тән. Бұл принципті іске асырудың келесі әдістемелік жолдарын анықтайды:

- тапсырмалардың ұтымды қайталануы;
- жүктемелер мен демалыстың ұтымды ауысуы;
- тапсырмалар мен жүктемелердің қайталануы және өзгермелілігі.

Дамытушылық-жаттықтырушылық әсерлерді біртіндеп арттыру принципі. Бұл принцип тапсырмалардың күрделілігін арттыру және жүктемелердің жоғарылауына байланысты моториканың және онымен байланысты психикалық функциялардың көрінуіне қойылатын талаптарды жүйелі түрде арттыруды қажет етеді. Физикалық қасиеттердің прогрессивті дамуы адам ағзасының функционалды қызметіне қойылатын талаптарды жүйелі түрде арттырған жағдайда ғана мүмкін болады. Күшті, шыдамдылықты және басқа да физикалық қасиеттерді дамыту тетігінің негізі, белгілі болғандай, дене мөлшері (қарқындылығы немесе ұзақтығы) бойынша организм бейімделгеннен асатын физикалық жүктемелерге жауап ретінде ағзадағы бейімделу (бейімделу) функционалды қайта құрулар

---

болып табылады. Оңтайлы жүктемені таңдау маңызды, бұл организмдегі бейімделуді тудыратын ең төменгі қарқындылық мөлшерін түсіну.

Неғұрлым қарқынды әсер шамадан тыс жүктемеге немесе физиологиялық мүмкіндіктерден асып кетуге, дененің қалыпты жұмысының бұзылуына әкеледі. Айта кету керек, жүктің жоғарылауы әртүрлі органдар жүйелеріне біркелкі әсер етпейді. Олардың кейбіреулері жаңа, жетілдірілген талаптарды салыстырмалы түрде оңай және тез шешеді, ал басқалары - керісінше. Сонымен қатар, функционалды қайта құру тезірек, морфологиялық - баяу жүреді. Дене белсенділігінің арту динамикасы дененің жекелеген жүйелерінің бейімделу қайта құрылыстарының көрсетілген гетерохронизмінің дәрежесі мен сипатына сәйкес келуі керек.

Оқу процесінде моториканы жетілдіру техникалық қабылдау бөлшектерін жүйелі түрде жетілдірумен ғана емес, сонымен қатар қатысушылардың физикалық мүмкіндіктерінің (күш, жылдамдық, икемділік және т.б.) өсуіне байланысты қозғалыс техникасының біртіндеп өзгеруімен сипатталады. Моториканы жетілдіру әр уақытта дағдыларды жүзеге асырудың өзгертін жағдайларының талаптарына сәйкес келетін әртүрлі функционалды жүйелерді қалыптастыру процесіне негізделген. Сондықтан, осы жүйелерді қалыптастырудың негізгі шарты зерттелген мотор әрекеттерін жақсарту үшін талаптар мен тапсырмаларды жүйелі түрде өзгерту және күрделендіру болуы керек.

#### **Қолданылған әдебиеттер тізімі:**

1.Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.

2.Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.

3.Дүйсембин Қ., Алиакберова З. Жасқа сай физиология және мектеп гигиенасы. – Алматы, 2003.

4.Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.

5. Мананков Н.Е., Колкутин А.М. Физическое воспитание студентов. – Усть-Каменогорск: ВКГУ, 2002. – 208 с.

## **УЛУЧШЕНИЕ НАВЫКА АНАЛИЗА У УЧАЩИХСЯ 8- КЛАССОВ ЧЕРЕЗ КЕЙС-МЕТОД НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.**

**Уколов Данил Андреевич**

Учитель физической культуры Колледж «Парасат»

**Введение.** Модернизация образовательной системы требует иного содержания, подходов, творческих идей. Возникла необходимость в применении инновационных технологий обучения. Ключ к успеху образовательной системы – компетентностный подход, то есть личностно-ориентированное образование. Кейс-метод позволит сделать шаг к компетентностному подходу в школьном образовании.

**Цель исследования.** Целью работы является улучшение навыка анализа у учащихся 10-х классов путем использования кейс-метода.

#### **Задачи исследования:**

адаптировать кейс-метод на уроках физической культуры

---

разработать проблемные ситуации на каждом этапе урока  
сформировать у учащихся алгоритм действий в решении проблемной ситуации.

**Вопрос исследования.** Как метод-кейс будет способствовать развитию навыка анализа у учащихся 8-х классов?

**Определение проблемы исследования.** В ходе совместного наблюдения за учащимися замечен, что некоторые учащиеся недостаточно точно анализируют: исполнение специфических двигательных действий; тактики и стратегии; влияние физических нагрузок на функциональные системы организма.

**Сбор необходимой информации.** Для подтверждения достоверности результата осуществлен опрос учащихся, по итогам которого получены следующие результаты:

НИИШ ФМН г.Тараз

21,7% - учащихся владеют высоким навыком анализа

34,8% - учащихся владеют средним навыком анализа

43,5% - учащихся владеют низким навыком анализа

**Методология.** Ю.Сурмин в своей работе информирует, что кейс-метод позволит нахождению проблемы и мысленному решению. По мнению автора, процесс внедрения кейс-метода способствует навыкам выработки стратегий поведения, а игровые ситуации вырабатывают навыки тактики поведения. Теоретический анализ литературы позволил выделить основные моменты: кейс-метод формирует способности к аналитической деятельности, дает умение ориентироваться в игровых ситуациях. Совместное изучение литературы позволило нам найти путь к решению проблемы. В результате совместного изучения пришли к решению: адаптировать кейс-метод на уроках физической культуры, а именно разработать ситуационные проблемы, к примеру в спортивной игре - баскетбол. Потому как игровые ситуации не только акцентированы на умение и навыки овладения техникой и тактическими комбинациями, но и формированию аналитических способностей учащихся.

В процессе внедрения кейс-метода предлагались ситуации в тактических комбинациях, в которых четко формулировалась проблема. Цель такого кейса – диагностирование ситуации и самостоятельное принятие решения. В ходе выполнения заданий возникали проблемные ситуации, в которых необходимо было апробировать упражнения и выбрать эффективные упражнения, комбинации. Цель кейса – поиск путей оптимальных решений.

**Результаты.** В итоге совместного исследования адаптирован кейс-метод на уроках физической культуры. На каждом этапе урока разработаны различные кейсы для улучшения навыка анализа.

**Результаты повторной диагностики показали следующие результаты:**

НИИШ ФМН г.Тараз

43,5% - учащихся владеют высоким навыком анализа

43,5% - учащихся владеют средним навыком анализа

13% - учащихся владеют низким навыком анализа

В процессе исследования учащиеся овладели практическими навыками:

выявление проблемы

анализ проблемы

формулирование задач

работа с информацией

принятие решений.

Кейс-метод дает возможность развивать помимо аналитических навыков:

---

практические  
коммуникативные  
социальные  
самоанализ

Кейс-метод успешно адаптирован в исследовательской работе, можно рекомендовать учителям физической культуры.

Таким образом, цель достигнута, поставленные задачи выполнены.

**Вывод.** На основе проведенного исследования сделан вывод: кейс-метод эффективно способствовал улучшению навыка анализа учащихся. Потому как, результаты анализа листов оценивания и наблюдений указали прогресс в улучшении исследуемого навыка.

### **Список использованной литературы**

1. Лебедев О. Компетентностный подход в образовании/ О.Лебедев. Школьные технологии.-2004.-№5
2. Тихомирова В.Т. Развитие навыков исследовательской деятельности учителей в системе повышения квалификации: задания и упражнения. Учебное пособие.-Алматы: РИПК СО, 2008. 76с.
3. Ситуационный анализ, или Анатомия Кейс метода/Под ред. Ю.П.Сурмина.-Киев: Центр инновации и развития,-2002.
4. Шимутина Е. Кейс-технология в учебном процессе.- Народное образование. 2009. - № 2. – С.172-179.

## **ДЕНЕ ҚАСИЕТТЕРІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ ЖӘНЕ ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС ІС- ӘРЕКЕТТЕРІНЕ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ**

**Халмуратова Жумагуль Ташпулатовна**

Байзақ ауданы Көктал орта мектебінің дене шынықтыру пәні мұғалімі

Үйлесімді дамыған, қабілетті, білімді, іскер мамандар даярлауда арнаулы оқу орындарының оқу-тәрбие жұмыстарының мазмұнын жаңарту бүгінгі өмір талабы болмақ. Болашақ маманның тұлғалық бейнесі тәрбие жүйесін меңгерген, шығармашылық ойлау қабілеті жетілген, өзін-өзі тәрбиелеу дағдысы қалыптасқан сенімді, ізденімпаз, мамандығына қажетті сапалы қасиеттерді меңгерген, сезімтал қоғамның ойшылық әлеуметтік экономикалық, рухани дамуын жаңаша ойлап түсінетін, өзгелерге түсіндіре алатын қоғам сұранысына орай іс-әрекет жасай білетін, талапқа сай мұғалім, тәрбиеші даярлауда оқылатын арнаулы пәндердің ішінде осы «Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі» пәнінің алатын орны ерекше атауға болады.

«Дене шынықтыру және спорт» саласы мамандарының жақсы қалыптасуына себебін тигізетін «Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі» пәні. Бұл пәнді жоғары оқу орындарындағы салалық ғылыми және оқу пәні деп атауға болады.

Бұл пәннің мақсаты - дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі пәнінің сапасын жақсарту, пәннің негізгі түсініктерін тәжірибеде, спорттық ұйымдарда және басқада оқу мекемелерінде дұрыс қолдана білуге үйрету болып табылады. Болашақ ұстаздардың оқу-тәрбие жұмыстарын жүзеге асыруға, даярлауға және дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі жайында түсінік беру. Жалпы дене тәрбиесінің жүйесі болашақ мамандардың тек денсаулығын сақтау мақсатына ғана жүргізілмей, олардың жан-жақты дамуының негізгі кепілі.

Пәнді оқытудың басты міндеттері - адамдардың денсаулығын нығайтуға, олардың жұмысқа қабілеттілігі мен еңбек өнімділігін, отанды қорғау әзірлігін арттыруға, жоғары адамгершілік

---

қасиеттерін, рух сергектігін, дене қуатының қасиеттерін қалыптастыруға, дені сау ұрпақ тәрбиелеуге барынша көмектесу; адам өмірінің әр түрлі кезеңдерінде дене шынықтыруды бағытты қолдану ерекшеліктерін айқындау; дене шынықтырудың жалпы мәдениетінің бір түрі ретіндегі орнын, олардың өз ара және адамның басқа да нақты өмірінің әр түрлі жақтарымен байланысын, оның құрылымын, мазмұны мен қызметтерін ашу; жеке тұлғаны дене шынықтыруға қалыптастыру әдістеріне, құралдарына, негізгі қағидаларына, міндеттеріне, мақсаттарына оқытудағы жаңа тәсілдерге, дене қасиеттерін қалыптастыру және қимыл-қозғалыс іс-әрекеттеріне оқыту әдістемесі мен мазмұнының басты құбылысына, дене жаттығу сабақтарын құру түрлеріне, жоспарлауға, бақылауға және есеп жүргізуге сипаттама беру; спортқа дене шынықтырудың құрылымдық бөлігі ретінде сипаттама беру, спорттық жаттығулардың мәнін, оның мақсатын, міндеттерін, өзіне тән қағидаларын, мазмұнын, құрылымын және жоспарлау мен басқа технологиясын ашу болып табылады.

Дене шынықтыру – адамдарды шынықтыру, яғни: дене бітімін, күш-жігер қабілетін дамыту жолдары, денсаулығын нығайту, жақсарту, ортаға бейімделіп шынығуы, арнайы жаттығулар жасауы, спорттың түрімен шұғылдануы, дене тәрбиесі, арнаулы ғылыми білім, спорттағы табыстар жүйесі, еңбек пен тұрмыс тазалығы, рухани және материалдық құндылықтар жиынтығы, өмірде-даму, тәрбие, білім қызметтерін атқаратын мәдениеттің ажырамас бөлігі, әлеуметтік қызмет саласы.

Спорт - адам денсаулығының кепілі, шынығуы үшін жасалатын дене жаттығуы, яғни ойын-сауық, бәсеке, әуестену, жарыс әрекетінің ережелерін жасау, жарысушылық, жүйкені реттеу, саясат, білім, ғылым, өнер және тәрбие, ақпараттық-бейбітшілік қызмет, түрлі жарыстарда жоғары көрсеткіштерге жету үшін қолданылатын: күш, төзімділік, ептілік, икемділік, жылдамдық қасиеттерін жетілдірудің әдістері, дағдылары мен біліктіліктерін нәтижелі қалыптастырудың заңдылықтарын жан-жақты дамыту, адамның жалпы мәдениетін көтерудің ерекше нысаны болып табылатын дене шынықтырудың бір бөлігі.

Дене шынықтырудың теориясы – мазмұны мен құрылымы педагогикалық тұрғыдан талданып, жан жақты сарапталуы, пән ретінде жүйеленуі мен қоғамда алатын орнын зерттеуін айтамыз.

Дене шынықтырудың әдістемесі – дене шынықтыру және спорттың ілгері басуда белгілі бір нәтижеге жету жолына бағытталған амалдар мен әдістер жүйесінің ерекшеліктерін, заңдылықтарын белгілеп, талдайтынын айтамыз.

Спорттың теориясы мен әдістемесі – спорт маңызы туралы көзқарастардың тұтас жүйесі, оның заңдылықтары мен негізгі түсініктері, қоғамдағы жұмыс атқаратын қызметі, спорттық дайындық пен жарыстың қызметін үйлесімді құрудың мәні мен түрлері.

Дене шынықтыру және спорт жүйесі – халықтың дене шынықтыру және спортты дамыту мақсатындағы қызметті жүзеге асыратын мемлекеттік және қоғамдық ұйымдардың жиынтығы;

Дене шынықтыру қозғалысы – халықтың дене шынықтыру деңгейін арттыруға, мемлекеттік және қоғамдық ұйымдардың, азаматтардың дене шынықтыру мен спортты дамыту жөніндегі нысаналы қызметіне жәрдемдесетін әлеуметтік қозғалыс нысаны.

Дене тәрбиесі – адамдарды тәрбиелеу, яғни: дені сау, дене бітімі және рухани жағынан жетілген, адамгершілік жағынан табанды, жеткіншек ұрпақты қалыптастыруға, денсаулығын нығайтуға, жұмыс қабілетін арттыруға, шығармашылық ғұмырлылығы мен өмірін ұзартуға бағытталған педагогикалық іс-әрекеттің даму барысы, адамның тәрбиесін, білімін, күш-жігерін арттыруға бағытталған саласы.

Дене тәрбиесінің жүйесі – бұл ұғым дене тәрбиесінің әлеуметтік тәжірибиесіндегі белгілі тарихи үлгіні бейнелейді, яғни ол өзі тәуелді нақты қоғамдық қауым жағдайының алғашқы негіздері мен ұйымдары түрлерінің тәртіпке келтірілген жиынтығы болады және де ғылыми-әдістемелік негіздерінің, сондай-ақ азаматтардың дене шынықтыруын жүзеге асыратын, бақылайтын ұйымдар мен мекемелердің бірі.

Дене тәрбиесінің құралдары – дене шынықтыру жаттығулары, табиғаттың сауықтыру күштері және тазалық себептері.



---

Дене мәдениеті – адамдарды мәдениеттендіру, яғни: денесін, санасын, бүкіл ағзасын жаттықтыратын, шынықтыратын, денсаулығын нығайтатын, қимыл-әрекетін әдемілендіретін, кеңістікте дұрыс, үйлесімді қозғалуын үйрететін, дене қуатын жетілдіріп, жоғары спорттық көрсеткіштерге жеткізетін мемлекеттің, қоғамның материалдық және рухани байлығын құрайтын, тәрбиелеу, білім беру, дамыту, сыйластық амалдары мен әдістері, әдістемелері бар адамның белгілі бір әрекеті мен халықтың жалпы мәдениетінің бір саласы.

Негізгі дене шынықтыру - адамдардың өмірге керек қимылының ептілігі мен дағдысын қалыптастыру, дене қуаты қасиеттерін дамытыта отырып жинақтаған қасиеттерді, негізді, адамдардың өз мамандықтарына қолдануы. Еліміздегі негізгі дене шынықтыру жалпы білім беретін мектептерде, арнайы, жоғары оқу орындарында, оқу-тәрбие мекемелерінде дене тәрбиесі сабақтары, әр түрлі жаттықтыру түрлерінде жүргізіліп, адамдардың дене қуаты дайындығы деңгейін арттыруға, денсаулықтарын нығайтуға, жұмысқа ынтасын, төзімділігін дамытуға көмектеседі.

Қолданбалы дене шынықтыру - кәсіптік және әскери болып екіге бөлінеді. Ол өмірге аса қажет сан алуан қимыл-әрекеттерді игеруге, тәрбиесі арқылы әскери және азаматтық мамандықтарды жақсы меңгеріп, терең түсінуге бағытталады.

Емдік дене шынықтыру - сауықтыру, оның мақсаты адам ағзасы мүшелерінің ауырып, уақытша жоғалтып алған қызметтік мүмкіншіліктерін дене жаттығулары арқылы қалпына келтіру. Емдік дене шынықтыру бөлімдері емдеу орындарында, ауруханаларда, спорттық дәрігерлік мекемелерде қызмет атқара отырып, яғни сабақ арасында, жұмыста, қызметте және де күнделікті тұрмыста қолданылады.

Жалпы жоғары оқу орындарының студенттеріне арналған бұл пән дене тәрбиесі мұғалімі, спорт түрінің жаттықтырушысы, басқа дене шынықтыру және спорт саласында жұмыс істейтін мамандарға қажетті дене шынықтырудың негізгі ұғымдары, жүйесі, амалдары, әдістері, принциптері, жаттығулар амалдарын үйрену, дене қуаты қасиеттерін дамыту, әр түрлі жастағы адамдармен, яғни жас ерекшеліктерінің дене тәрбиесі және спорт жаттықтыруларын жүргізу әдістемесі қамтылған.

УДК 796.342.084.2

## **МЕКТЕПТЕГІ ҮЛКЕН ТЕННИС**

**Тлеубаева Аида Нуралиевна**

Парасат колледжінің дене шынықтыру пәні мұғалімі

Теннис-бұл бір қарсыласқа қарсы жеке ойналатын ракеткалық спорт бір ойыншы немесе әрқайсысында екі ойыншыдан тұратын екі команда арасында жұптық Ойындар [1].

Ойынның мақсаты-ракеткалардың көмегімен допты қарсыластың жартысында ойын алаңында бірінші құлағаннан кейін ғана оны көрсете алмайтындай етіп қарсыластың жағына жіберу. Допты дұрыс қайтара алмайтын ойыншы қарсыласынан айырмашылығы ұпай алмайды [2].

Қазіргі теннис ойыны 19 ғасырдың аяғында Англияның Бирмингем қаласында үлкен теннис ретінде пайда болды. Ол крокей және боулинг сияқты әртүрлі далалық ойындармен де, қазіргі кезде нағыз теннис деп аталатын ескі ракетка спортымен де тығыз байланыста болды.

Қазіргі теннис ережелері 1890 жылдардан бері аз өзгерді, бірақ кәсіби тенниске салыстырмалы түрде жақында қосымша электронды шолу технологиясын енгізу болды, бұл ойыншыға дауласуға мүмкіндік беретін ұпай анықтау жүйесімен біріктірілді сызықтық ұпай сынағы, Hawk-Eye деп аталатын жүйе [4].

---

Қазақстанда үлкен теннис 2007 жылдан бастап дами бастады, балалар теннисін дамыту бағдарламалары іске қосылды, ал бүкіл ел бойынша орталықтар мен корттар салынып, көрме матчтары өткізіле бастады.

Теннис-бұл олимпиадалық спорт түрі, ол қоғамның барлық деңгейлерінде және бастауыштан орта мектепке дейінгі кез келген жаста ойналады.

Мектептерде үлкен теннисті сыныптан тыс бағдарлама аясында өткізуге болады және оны өткізу өкілеттігі дене шынықтыру мұғаліміне жүктеледі.

Мектеп оқушылары үшін теннистің артықшылықтары:

Жақсы оқу үлгерімі. Теннис жаңасын жасайтын қырағылық пен тактикалық ойлауды қажет етеді нейрондық өмір бойы мидың үздіксіз дамуына ықпал ететін байланыстар. Зерттеулер көрсеткендей, жас теннисшілердің 48% - ы жоғары бағаға ие және оқуға көбірек уақыт жұмсайды.

Сыни тұрғыдан ойлау. Теннисшілер ең жақсы нәтижеге қол жеткізу үшін бұрыштарды бағалау үшін геометрия мен физика принциптерін пайдаланады. Білімді осылай қолдану соттан тыс мәселелерді шешуді жақсартады.

Физикалық денсаулық. Теннис ойнайтын балалар артық салмаққа бейім емес. Олар өмір бойы белсенді болуға көмектесетін физикалық дағдыларға ие болады. Зерттеулер көрсеткендей, теннис ойнайтын жастар салауатты өмір салтын ұстанады және қоғамда ерікті болады.

Өзіне деген сенімділік. Теннис ойнайтын балалар өзін-өзі бағалау мен оптимизмді жоғарылатады, шиеленісті, ашуды және депрессияны азайтады. Теннис физикалық емес, ақыл-ой ойыны. Теннисшілер мүмкін екенін ескере отырып кортта екі-үш сағат қатарынан, теннистің психологиялық тұрғыдан қаншалықты қиын болатынын көрсетеді. Ақыл-ойы мықты болу және жарыстарда жақсы өнер көрсету үшін теннисшілер өзіне деген сенімділіктің жоғары деңгейіне ие болуы керек. Теннисші өзіне, сондай-ақ кортта да, одан тыс жерлерде де өз қабілеттеріне сенуді үйренуі керек. Бұл спорт баланы өзіне және өз ойынына деген сенімділікті дамытуға итермелейді, ол оны өмірінің басқа аспектілеріне енгізе алады.

Әлеуметтік интеллект. Теннис негізінен жеке спорт түрі болғанымен, ол балаға әлеуметтік дағдыларды дамытуға көмектеседі. Балалардың көпшілігі теннис ойнауды топтық сабақтарда үйренеді, бұл оларға басқа балалармен қарым-қатынас жасауға мүмкіндік береді. Жаттығу кезінде әдетте командалық жұмыс, сондай-ақ бір-бірімен бәсекелесу ұсынылады. Нәтижесінде балалар команда ойыншысы болуды үйренеді.

Спорттық мінез-құлық. Өзіңізді құрметтеу, сіз жеңсеңіз де, жоғалтсаңыз да, әрбір спортшы мен теннисші ие болуы керек маңызды қасиет ерекшелік емес. Бұрын мырзалар спорты ретінде белгілі теннис-бұл ойыншылардан жоғары стандарттарды ұстануды, әділ ойын ойнауды және қарсыласына кінәсіздік презумпциясын беруді талап ететін спорт түрі. Сонымен қатар, ең жақсы АТР және WTA ойыншыларының көпшілігі спорттық шеберліктің мысалдарын көрсететін тамаша үлгі болып табылады. Балаларға осындай үлгі болу - қарапайым өмірде спорттық шеберлікті ынталандырудың тамаша тәсілі.

Шыдамдылық пен берілгендік. Мүмкін теннисті үйренуге және игеруге қиын спорт түрлерінің бірі деп санауға болады. Бұл спорт балалардан бұл ойынды шынымен ойнау үшін үлкен дәлдік пен дұрыс бұлшықет жадын қажет етеді. Бұған жетудің жалғыз жолы-балаларды шыдамдылық пен берілгендік дағдыларын дамытуға шақыратын бірнеше сағат жаттығу. Шыдамдылықты үйренудің тамаша тәсілі-оны жаттықтыру, бұл шын мәнінде теннис ықпал етеді.

---

Көру үшін пайдалы. Теннис ойнау кезінде бала қозғалатын допқа назар аударуы керек. Бұл олардың көз бұлшықеттерін дамытады және көру органдарында қан айналымын жақсартады. Теннис сонымен қатар баланың қол-көз координациясын жақсартады, өйткені балалар допты алу мен нақты байланыс нүктесі арасындағы уақытты бағалауды үйренеді.

Гиперактивті балаларға қолайлы. Теннис мобильді және гиперактивті балаларға жақсы сәйкес келеді. Ойын барысында олар өздерінің белсенді энергиясынан жақсы құтылады.

Бұл спорт өткір, белсенді қозғалыстарды қамтитындықтан, тенниске қарсы көрсетілім тірек-қимыл аппараты ауруларының болуы болып табылады. Сондай-ақ, жарақаттан кейін немесе егер бала байламдардың қабынуына, арқа проблемаларына немесе буындардың артритіне шағымданса, кем дегенде біраз уақыт теннис жаттығуларынан бас тарту керек. Тенниске және жүрек пен қан тамырлары аурулары бар адамдарға медициналық шектеулер бар. Баланы спортқа беруді шешпес бұрын, педиатрмен кеңесуді ұмытпаңыз [5].

Қазіргі заманғы мектеп білімінің шындығында бірқатар проблемалар бар, олар біздің еліміздегі мектептердің аз ғана бөлігі теннис корты мен арнайы жабдықтармен жабдықталған. Дене шынықтыру мұғалімдері бәрін өз бетінше құруы керек, жалпыға қол жетімді мемлекеттік деңгейде қолдау қажет. Үлкен тенниспен айналысуға арналған алаңдардың құрылысын барлық жерде емес, жалпы орта білім беру мекемелерінің кем дегенде жартысында көздеу. Осы спорт түріне оқу жүктемесінен тыс көбірек бөлу. Дене шынықтыру мұғалімдеріне арналған кәсіби теннис курстарын енгізу. Мектепшілік немесе мектепаралық жарыстарды ұйымдастыру. Жазғы теннис лагерін құру.

Балаларға арналған Теннис-дені сау, епті, төзімді, мұқият және ақылды спорт түрі. Өйткені, ұшатын теннис добын тойтару үшін Сіз тез әрекет етуіңіз керек, жағдайды болжап, өткір соққы беруіңіз керек. Теннистің арқасында бұлшықеттер дамиды, қан айналымы жақсарады және барлық бұлшықеттер белсендіріледі. Теннис ойнау кезінде бала ойлауды және талдауды үйренеді. Олар жеңіске жеткенде өздерін бақытты сезінеді және сәтсіз нәтижеден кейін жаңа мақсаттар қоюға және эмоцияларын бақылауда ұстауға үйренеді.

Теннис-біздің өскелең ұрпақтың болашағын қалыптастыруға көмектесетін тамаша спорт түрі.

#### **Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:**

1. Белиц-Гейман, С. П. Теннис. Фотоальбом / С.П. Белиц-Гейман. - М.: Планета, 2013. - 240 с.
2. Васнецова, Н. Ю. Теннис для начинающих / Н.Ю. Васнецова. - М.: АСТ, Астрель, 2015. - 160
3. Фоменко, Б. И. Теннис. Справочник / Б.И. Фоменко. - М.: Физкультура и спорт, 2014 - 136 с.
4. Фоменко, Борис Российский теннис. Энциклопедия / Борис Фоменко. - М.: ИЭТП, 2013. - 450 с.
5. Хасанова, Людмила Теннис для начинающих. Книга-тренер / Людмила Хасанова. - М.: Питер, 2013. - 168 с.

### **ҚАЗІРГІ ҚОҒАМ ӨМІРІНІҢ ЖАҒДАЙЫНДА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МЕН СПОРТТЫҢ ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕЛЕРІ**

---

## Алмышева Салтанат Бактыбековна

Тараз қаласы № 23 орта мектебінің дене шынықтыру пәні мұғалімі

Қазіргі өмір сүру жағдайлары адам ағзасына жоғары талаптар қояды және экстремалдылықтың жоғарылауымен сипатталады. Бұл қолайсыз экологиялық жағдайды анықтайтын қоршаған ортаның ерекшеліктеріне ғана емес, сонымен қатар әлеуметтік, экономикалық, психологиялық сипаттағы факторлардың көпшілігіне және т.б. байланысты. Қоғамның әртүрлі қабаттарының өкілдеріне нақты оң әсер ете алатын ғылыми және практикалық білімнің осы саласындағы ең өзектісі қандай? Ең алдымен, бүгінгі күні де дене шынықтыру мен спорттың әртүрлі түрлерін халықтың әртүрлі топтары арасында барынша кеңінен тарату қажеттігі туралы ұстаным өзінің өзектілігін жоймағанын атап өткен жөн. Әртүрлі формадағы дене жаттығуларының әртүрлі түрлерін жүйелі түрде оқыту заманауи тұрғындардың әртүрлі табиғаттың қолайсыз әсерлеріне жалпы төзімділігін арттыруға көмектесетіні анық.

Бұл мәселе әсіресе біздің өскелең ұрпақ үшін өткір. Оқушылардың денсаулығының айтарлықтай төмендеуі, олардың арасында әртүрлі аурулардың таралуы біздің қоғамымыздың жақын болашақтағы экономикалық, интеллектуалдық және әлеуметтік тұрақтылығына қауіп төндіреді. Соңғы жылдары оқушылардың, жастардың да дене тәрбиесі деңгейінің айқын төмендегенін мойындауымыз керек. Оқушылар мен оқушылардың дене шынықтыру мен спортқа бөлінетін уақытының қысқаруы негізсіз болып қана қоймай, ең өкініштісі, салауатты өмір салтын ұстану, жүйелі спортпен айналысу беделінің құлдырауы, қоғамдағы беделінің күрт төмендеуі.

Мақаланың мақсаты – қазіргі қоғам өмірінің жағдайында дене шынықтыру мен спорттың өзекті мәселелерін зерттеу және осы міндеттерді практикалық шешу жолдарын анықтау. Жоғарыда айтылғандарға байланысты қазіргі кезеңде дене шынықтыру мен спорттың экономикалық, әлеуметтік және ұлттық контексте қазіргі қоғамдағы маңыздылығын жедел қалпына келтіруге бағытталған жұмыс қазіргі кезеңдегі аса өзекті мәселе болып табылады. Бұл мәселені шешу үшін әртүрлі мемлекеттік және қоғамдық ұйымдардың бірлескен күш-жігері декларативті түрде емес, іс жүзінде қажет. Көптеп қабылданған түрлі бағдарламалар енді бұл мәселенің нақты шешімін бере алмайтыны анық, үйдегі дене шынықтыру мен спорт саласындағы келеңсіз жағдайды қалпына келтіре алатын нақты экономикалық және әлеуметтік тәсілдер қажет. Дене шынықтыру саласында білікті кадрлар даярлау мәселесі де сондай маңызды мәселе болып табылады. Осы орайда мен жоғарыда айтылған оқытушылық және жаттықтырушы мамандығының беделін көтеру.

Жаңартылған оқыту процесін ұйымдастырудағы педагогикалық әдіс-тәсілдер: Ортақ тақырыптар арқылы оқыту — «Дене шынықтыру» оқу пәнінің ортақ тақырыптарының мазмұны оқушының жақын аймағынан, яғни оның өз іс-әрекетімен тікелей байланысты тақырыптарды оқудан басталады. Алты-жеті жастағы балалар өз ойын білдіруге, оқу мазмұны бойынша сұрақ қоюға, сұрақтарға жауап іздеуге үйренеді. Ойын іс-әрекеттері арқылы оқыту — оқу үдерісінде білімді меңгертуде оқу әдісі ретінде ойын іс-әрекетін қолдану оқушылардың танымдық белсенділігін арттыруға мүмкіндік береді. Оқушылардың сабақтағы ұжымдық іс-әрекетін ұйымдастыруға бағытталған ойын әдісі арқылы, олардың шағын топтың өзге мүшелерінің пікірін сыйлауына, әртүрлі өнімді іс-әрекет негізінде соңғы нәтижені алдын-ала көре білуіне, өзбетіндік іс-әрекетін

---

жоспарлауына, мақсатқа жету амалдарын таңдауына мүмкіндік беріледі. Оқу жетістіктерін бағалау тәсілдері «Дене шынықтыру» пәнін меңгеру нәтижелері критериалды бағалауды қолдану арқылы жүзеге асырылады. Критериалды бағалау оқыту, оқу және бағалаудың өзара тығыз байланысында негізделген. Критериалды бағалау нәтижелері білім беру процессін тиімді жоспарлау және ұйымдастыру мақсатында пайдаланылады. Критериалды бағалау қалыптастырушы және жиынтық бағалаудан тұрады. Қалыптастырушы бағалау үздіксіз өткізіледі, оқушы мен оқытушы арасындағы кері байланысты қамтамасыз етеді және оқу процесін дер кезінде түзетуге мүмкіндік береді. Қалыптастырушы бағалаудың негізгі функциялары: қалыптастыру – тәжірибе жүзінде құндылықтар жүйесін белгілеу, қалыптастыру және бекіту, ынталандыру – оқушының күтілетін нәтижеге қол жеткізуі, тиімді түрде алға ілгерілеуі үшін қолайлы жағдай жасау; уәждеу — оқушылардың бойында оқуға және нәтижеге қол жеткізуге деген ынтаны ояту.

Дене тәрбиесі және тұлғаны жан-жақты дамыту мынадай күрделі және көп функциялы міндеттерді орындайды: 1. Жас ұрпақтың денсаулығын нығайтып, денесінің шыңдалуы, олардың дене шынықтырудың дұрыс дамуына ықпал ету және еңбекке қабілеттілігін, төзімділігін, күш-қуатын, тапқырлығын арттыру. 2. Қозғалыс дағдылары мен дағдыларын қалыптастыру және жетілдіру де маңызды міндет болып табылады. Бұл дағдылар мен дағдылар кез келген адамның өмірінде маңызды рөл атқарады. Олар практикалық қызметтің көптеген түрлерінің негізінде жатыр. 3. Негізгі білім сапаларын дамыту. Адамның көптеген практикалық әрекеттерді жүзеге асыруы физикалық қабілеттердің көрінуімен байланысты. Қозғалыс қасиеттеріне күш, жылдамдық, төзімділік, икемділік пен ептілік. 4. Жүйелі дене жаттығуларына дағдыландыру және тұрақты қызығушылықты қалыптастыру, оқушылардың салауатты өмір салтын ұстану қажеттілігін тәрбиелеу. Бұл тапсырманың маңыздылығы дене шынықтыру жаттығуларының оң әсері тек оларды жүйелі түрде орындағанда ғана қол жеткізіледі. Оқушылардың оқу орнының қабырғасында ғана емес, одан тыс жерлерде де жүйелі сабақтарға қызығушылығына қол жеткізу маңызды. 5. Гигиеналық дағдыларды тәрбиелеу, дене жаттығулары мен шынықтыру саласындағы білімдерін жеткізу. 6. Көшбасшылық қабілеттерін қалыптастыру, қоғамдық спорттық активті дайындау, и.е. белсенді спорттық іс-шараларға қосу. Оқушыларды дене шынықтыру сабағында қоғамдық жұмыстарға: жарыстарды, ойындарды, саяхаттарды, белсенді мектептерді ұйымдастыруға тарту қажет.

Оқушылардың спортқа қатысуының маңызды аспектілерінің бірі – спорт пен басқа іс-әрекеттер арасындағы тепе-теңдікті сақтау. Зерттеулер көрсеткендей, дамудың жоғары нәтижелеріне өздерінің басым спорт түрлерінен басқа іс-әрекеттерге уақыт бөлетін жастар қол жеткізеді. Бұл міндетті түрде жастар қатысатын іс-шаралардың саны емес, олардың спорттан тыс басқа баламасы болуы керек. Мысалы, бір зерттеу спорт пен мектеп үйірмелеріне қатысқан жастардың тек спортпен шұғылданатын балаларға қарағанда депрессияға шалдығу деңгейі төмен екенін көрсетті. Басқа зерттеулер волонтерлік сияқты шынайы өмірдегі қиын іс-шараларға қатысатын балалар үлкен нәтижелер мен даму мүмкіндіктерін сезінетінін көрсетеді. Бұл әрекеттер оқушылардың азаматтық пен жеке басын дамытуға және әлемді жеңіс пен жеңілістің сыртында көруге шақырады.

Сонда ғана біз болашаққа сеніммен қарап, спортшыларымыздан жоғары спорттық жетістіктер күте аламыз. Сонымен қатар, дене шынықтыру және спортты дамыту мәдениет пен спортты мүлде жаңа сапалы деңгейге көтеру қазіргі қоғам өміріндегі ең

өзекті мәселелердің бірі болып табылады, оны шешу оның барлық өкілдерінің үйлесімді дамуына ықпал етеді.

#### **Қолданылған әдебиеттер тізімі:**

1. Андрюшенко Л. Б., Бодров И. М. Диагностика функционального состояния населения разных возрастных групп на основе методики «Esteksystemcomplex» // Теория и практика физической культуры. 2018. №9. С. 16-18.
2. Возисова М. А., Шутова Т. Н. Компетенции безопасности туристической деятельности в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры // Известия тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. 54/215
3. Агаджанян Н.А. Эпоха глобального синергизма и концепция выживания. Современные подходы к диагностике и реабилитации экологозависимых заболеваний // Актуальные проблемы медицинской экологии / Тезисы докладов 1-й Российской научно-практической конференции. – Орел, 1998. – С. 45- 49.
4. Каюмов А.К. Влияние экстремальных климатических условий на морфофизиологические показатели организма // Гигиена и санитария. – 2000. - №5. – С.14-17.
5. Полиевский С.А., Лакшин А.М., Ковтун М.В. и др. Оздоровление школьников из районов комплексного экологического загрязнения // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. - №3. – С. 19-21.
6. Мұғалімдерге арналған нұсқаулық «Назарбаев Зияткерлік мектептері» ДББҰ. Педагогикалық шеберлік орталығы, 2016 ж.
7. Республикалық ғылыми-әдістемелік, спорттық-патриоттық журналы, 2016 ж.

## **ВОЛЕЙБОЛДЫҢ ДАМУ ТАРИХЫ**

### **Мұсабеков Сауран Өміржанұлы**

Шерхан Мұртаза атындағы Халықаралық Тараз инновациялық институты, «Дене шынықтыру және спорт» кафедрасының аға оқытушысы

1995 жылы әлемдік спорт шеберлері волейболдың 100 жылдық мерейтойын тойлады. Бұл ойынның ресми күні 1895 жыл деп есептеледі. АҚШ-тың Массачусетс штатындағы белгілі Гелиокс колледжінде дене шынықтыру пәнінен сабақ берген американдық азамат Уильям Дж. 1897 жылы волейболдың 10 шартын ұсынған. Оның басты қағидалары төмендегідей: Алаңның ауқымы белгіленуі тиіс; Алаң аумағы: 25x50 фут (7,6x15,1 м); Себеттің көлемі 2x27 фут (0,61x8,2 м); Биіктігі: 6,5 фут (198 см); Доп резіңке теріден жасалуы керек; Оның салмағы — 340 г.

Уильям Дж. Морган бұл ойынды «Минтонет» деп атаған екен. Негізінен волейболдың тарихы он тоғызыншы ғасырдан бастау алады. Кейбір ақпараттарға сүйенсек, Еуропа, Орталық және Оңтүстік Америка халықтары осы тектес ойынды мыңдаған жыл бұрын ермекке айналдырған көрінеді. Ежелгі Рим жылнамаларында да б.э. д III ғасырда волейбол сынды фаустбол ойын түрі ұйымдастырылып тұрған. Олар әр командада 3-6 ойыншыдан бөлініп, допты аласа қабырғадан лақтыруға тырысқан. Фаустбол ойыны әсіресе, Еуропа халықтарына кеңінен танылған. Ойын 15 минуттан 2 таймға созылған. Десе де,

---

волейболдың ресми күні 1895 жыл деп белгіленді. Оны алғаш ойлап тапқан- У. Дж. Морган.

Арада бір жыл өткен соң, яғни 1896 жылы «минтонет» ойыны Спрингфилде ( АҚШ, Массачусетс штаты) Христиан Жастар Одағының конференциясында назарға ұсынылды. Аталмыш одақ волейболдың бастамашылары бола білді.

Кейіннен тас қамалдан емес, арнайы тордан допты лақтыру мүмкіндігі пайда болған кезде профессор Альфред Хальстед «минтонетті» «волейбол» атауымен алмастыру қажет деп мәлімдеме жасады. 1897 жылы Христиан жастары қауымдастығы волейболдың ресми шарттарын айқындап, арнайы анықтама ретінде шағын кітапша басып шығарды.

1900 жылы волейбол танымалдығы жағынан АҚШ-тың шеңберінен шығып, әлемнің өзге елдеріне таныла бастады. Ойынға алғашында Канада, кейін Үндістан және Азия елдерін қызығушылық танытқан. 1905 жылы Куба, 1906 жылы Қытай, 1908 жылы Жапонияда волейбол құрамалары құрылды. 1909 жылдан бастап Пуэрто-Рикода бұқаралық ақпарат құралдырында волейбол матчынан репортаждар беріледі бастады. Мысалы, 1910 жылы Перу мен Филиппинде, 1912 жылы Уругуайда, 1914 жылы Англияда, 1917 жылы Мексика мен Францияда, 1918 жылы Италияда, 1919 жылы Чехословакияда, 1923 жылы Африка құрлығындағы Мысыр, Тунис, Марокко, ал 1924 жылы Испания мен Огославияда, 1925 жылы Голландияда Жастар Христиан Қауымдастығының бастамасымен арнайы командалар пайда болды.

1900 жылы Американың «Spalding» фирмасы алғашқы волейболдық доп жасап шығарды. Бүгінде ресми жарыстарда допты дайындауды жапондық «Mikasa» корпорациясы мен ағылшындық «Molten» «Wilson» фирмасы жауапкершілікке алып отыр. 1900 жылы ойынның алғашқы ресми 12 ережесі қарастырылған. Оның ресми регламенті 20 жылдары қолданысқа енді. Сол кезде биресми халықаралық турнирлер өтіп тұрған болатын. 1913 жылы 16 ерлер командасымен Азия ойындары өтті. Оған Қытай мен Филиппин қатысты.

1913 жылы Манилда Қиыр Шығыс елдерінің ойын бағдарламаларына волейбол енгізілді. І-дүниежүзілік соғысқа дейін американдық әскерилер волейболды уақытты тиімді өткізудің бір әдісі ретінде ойнаған.

1921 жылы Қиыр Шығыста өткен чемпионат Азия мен Жапонияда ерлер командалары арасында өткен алғашқы жоғары дәрежеде көрсетілді.

Ал, 1922 жылы Канада мен АҚШ-та Христиан Жастар Қауымдастығы жетекшілерінің қолдауымен волейболдан алғашқы ойын өткізілді.

Осы жылы Чехословакияда ерлер құрамасы арасында ұлттық чемпионат ұйымдастырылды. 1929 жылы Орталық Америкадағы олимпиадалық ұлттық комитет ерлер волейбол құрамасын Кубада өтетін олимпиадалық аймақтық ойындар тізіміне қосты. Осы жылы АҚШ пен Польшада алғашқы ұлттық чемпионат өтті. Сонымен қатар біріншілік ойындары Еуропада, нақтырақ айтсақ, Англия, АҚШ, Франция мен Польша командалары өзара бәсекелесті.

Бірте-бірте волейбол халықаралық дәрежеге жетті. 1922 жылы АҚШ-та волейболды олимпиада ойындарына қосу туралы ұсыныс жасалды.

1932 жылы әйелдерден құралған волейбол командасы Сальвадорда өткен аймақтық олимпиада жарысында өнер көрсетті.

Ал, 1936 жылы Стокгольмда гандболдан халықаралық федерация мен Польша өкілдігі волейболды гандболдың бір түрі ретінде санау керектігі туралы бастама көтерген. Сол

---

кезде Еуропадан 13, Америка елдерінен 5 және Азия мемлекеттерінен 4 елден арнайы комиссия құрылды.

1936 жылы волейболдан халықаралық федерацияның қолдауымен жарыстар өткізіліп тұрды. Алайда, Берлинде өтуі тиіс олимпиадалық ойын екінші дүниежүзілік соғыс салдарынан үзіліс жасады. Әскери іс-қимыл аяқталған кезде, 1944 пен 1946 жылдары волейболдан әлем чемпионаты Бразилияда өткізілді.

1947 жылдың 18 мен 20 сәуір аралығында Парижде 14 елдің қатысуымен (Белгия, Бразилия, Мажарстан, Голландия, Мысыр, Италия, Польша, Португалия, Румыния, АҚШ, Уругуай, Франция, Чехословакия және Югославия) Federation Internationale de Volleyball (FIVB — ФИВБ) Халықаралық волейбол федерациясы құрылды. Бұл волейболдың халықаралық деңгейде беделін арттыруға көп септігін тигізді.

80 жылдары ФИВБ-ға мүше болған елдер қатарын 156-ға өсті.

Волейбол ойынында ең әуелі, бастапқы тұрыс – ойын барысында еңкейіңкіреп, екі қолды шынтақтан бүгіп, басты көтеріп алдыға қарап тұру. Ұшып келе жатқан допты қағып алу үшін әр түрлі қозғалыстар орындалады. Алдыға, оңға, солға, аттау, допты қағу үшін секіріп барып қолға құлап түсу т.б. қозғалыстар орындалады.

Волейбол ойынында орындалатын бұрылыстар ойын процесінде негізгі рөл атқарады. Себебі, ойыншы ұшып келе жатқан допты қабылдап алу үшін міндетті түрде бұрылыстар орындайды. Ойыншы орнында тұрып бұрылуды, ұшып келе жатқан доптың бағытына қарай орындайды. Егер де доп тура келетіндей жағдай болғанда алдыға адымдап барып допты қайтарады. Жалпы бұл қозғалыстың барлығы доптың бағытына байланысты орындалады.

Ойыншылар допты ойынға қосудың бірнеше түрін игереді. Бірінші – жоғарыдан шабуылдап ойынға қосу. Допты шабуылдап ойынға қосқанда қарсы жақтың ойынын қиындатады. Әдетте, допты мұндай тәсілмен беруді меңгеру үшін иық-шынтақ буындарының қимылдық қабілеті мен күші жеткілікті болуы керек. Қарсыластарға допты қатты ұшырып беру үшін қолын сермегенде иық-шынтақ буындары бос қалады. Шабуылдың барлық әдістерін игеру – икемділік, күш, секірумен қатар, денені ауа кеңістігінде ұстай білу т.б. қасиеттерінің дағдылануына байланысты. Бұл құбылыс дененің үнемі қозғалыста болу қабілеттілігін арттыратын арнаулы жаттығуларды орындау нәтижесінде іске асырылады.

Екінші – бүйірден жоғарыдан шабуылдап беру. Бұл әдісте әрине қарсыластың ойындарын қиындата түседі. Бұған да допты жоғарыдан шабуылдап ойынға қосқан сияқты дағдылану керек.

Үшінші – допты астынан тура беру. Бұл әдіс допты жоғарыдан шабуылдап ойынға қосу сияқты емес, қарсыласына онша қауіп төндірмейді. Берілген бұл допты қарсыластар оңай қайтарады.

Төртінші – допты астынан жанамалап беру. Бұл допты да қайтарып беру үшін қарсыластарына қиыншылық тудырмайды. Міне, омындай әдістермен доп ойынға қосылады.

Қарсыластардың берген добын қағып алып, өзара ойнап қарсыластарына шабуыл ұйымдастырады. Енді осы қарсылас жағынан ұшып келген допты қабылдаудың екі түрі бар. Біріншіден – екі қолмен допты астынан қағып алады. Өз әріптестеріне береді, ал өз кезегінде шабуыл ұйымдастырады. Доп қисынсыз ұшып келген жағдайда, онда бір қолмен де қағып алуға болады.



Қорғаныс кезіндегі алаңдағы, яғни доп түсетін орынды біліп тұру – ойыншының ерекше қасиеттері болып табылады. Доп төмен қарай және тез берілсе, ондай жағдайды тез бағдарлау, тез қозғалып допқа ұмтылып құлай түсіп, болмаса айналып барып қабылдау – жеңіс бастамасы болып табылады. Демек, доп үнемі бақылауда болады. Бұл әдістерді үйренуде акробатикалық жаттығулардың пайдасы осындайда керек. Сөйтіп, арнаулы дайындық жаттығулары сабақ барысында волейбол айла – тәсілдерін үйренуде негізгі рөл атқарады. Алаңның қарсы бетінде 6 ойыншы қорғаныс жүйесінде алға қарай бұрыш жасап, қарсыластарының шабуылын қайтаруға дайын тұрады. Қарсы беттегі нөмері 6, 3, 4, 2 алаңдарында орналасқан ойыншылар допты өзара біріне-бірі беріп, тордың үстінен шабуыл жасайды. Яғни, шабуылшы допты бар күшімен қарсыластарына қарай ұрады. Осы кезде қарсыластар тобы тосқауыл қояды. Осы сәтте, 6-нөмірдегі ойыншы 2-нөмірдегі шабуылшының орнын қорғауға барады.

Қазақстанда алғашқы жарыс 1926 жылы Қызылордада ұйымдастырылды. Қазақстан волейболы 20 ғасырдың 60-жылдары жақсы дамыды. Ол спорт шебері, КСРО-ның еңбек сіңірген жаттықтырушысы Октябрь Жарылғаповтың есіміне тікелей байланысты. Оның құрған «Буревестник» ерлер командасы 1969 жылы КСРО-ның, 1970 – 71 жылы Еуропа чемпиондарының кубогін жеңіп алды. Қазақстанда тәрбиеленген Валерий Кравченко, Олег Антропов, Надежда Смолеева 1968 жылы Мексикада өткен 19-Олимпиялық ойындардың, 1969 жылы Жәнібек Саурамбаев Еуропаның чемпионы атанды. Мұндай табысқа 1988 жылы Сеулдегі 26-Олимпиялық ойындарда Ольга Кривошеева, Елена Чебукина, Татьяна Меньшовалар жетті. Алматының АДК әйелдер волейбол командасы 1984 жылы КСРО-ның чемпионы атанды. Волейболшылардың халықаралық одағы 1924 жылы құрылған; 1992 жылдан осы одаққа Қазақстан Республикасының Волейбол федерациясы мүше.

Әр түрлі қимылдарды түрлі қарқында, бағытта, түрлі жылдамдықпен орындай отырып, адам ағза жүйесінде және ішкі құрылыстарына жақсы әсер алады. Адам ойын үрдісі кезінде жоғары эмоциялды жүктеме және үлкен қуанышқа бөлініп, қанағат алады. Дене тәрбиесі жүйесінде волейбол ойынының маңызы зор. Балалар және үлкендер қажетті дағдыларды имене отырып, өз бетінше үнемі дене шынықтыруды жетілдіруге, ден саулықты сақтауға, көңіл күйін көтеруге және ұзақ өмір сүруге мүмкіндік бар.

#### **Пайдаланған әдебиеттер тізімі**

1. А. Г. Ариянц — Волейбол ФИС 1986
2. Ю. Н. Жещев — Волейбол ФИС 1986
3. С. Қасымбекова — Әдістемелік құрал, Волейбол, Алматы, “Атамұра”
4. М. Т. Тұрыскелди – Қимыл- қозғалыс ойындары
5. С. Қасымбекова, Д. Мырзамед. Дене тәрбиесі.
6. С. Тайжанов, С Қасымбекова,. Дене тәрбиесі Алматы Атамұра

## **ЕРКІН КҮРЕС ТҮРІНДЕГІ АЙЛА-ТӘСІЛДЕРДІ ЖЕТІЛДІРУ ЖОЛДАРЫ**

### **Нурылдаев Сериккан Советханович**

Шу ауданы, Т.Рысқұлов атындағы орта мектебі дене шынықтыру пәні мұғалімі

Еркін күресте жоғары және тұрақты нәтижелерге қол жеткізу үшін балуанның дене шынықтыру деңгейі, адамның моторикасының жекелеген аспектілері — күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділік деп түсінілетін мотор қасиеттерін дамыту өте маңызды. Бұл

---

анықтама 30 жылдан астам уақыт бұрын берілген және содан бері зерттеушілердің түсініктерінде айтарлықтай өзгерістер болған жоқ.

Балуанның дене шынықтыру дайындығы Сауықтыру дене шынықтыру процесімен, күрес техникасы мен тактикасын зерделеу және жетілдіру арқылы жүзеге асырылады. Оқу процесінің бұл жақтары органикалық түрде біріктіріліп, бір-бірін шарттайды.

Әр спорт түрінің мақсатты бағытымен, сыртқы жағдайларымен және жарыс ережелерімен анықталатын қозғалыс әрекеттерінің өзіндік ерекшеліктері бар. Сондықтан, белгілі бір спорттық іс-әрекеттің қалай ұйымдастырылғанын және қалай жүзеге асырылатындығын түсініп, оны қалай жетілдіруге, оның ішінде дене шынықтыру құралдарының көмегімен дұрыс шешім қабылдауға болады.

Физикалық қасиеттер бір-бірімен органикалық түрде байланысты екендігі белгілі: кейбіреулерін жетілдіру басқалардың жақсы көрінуіне ықпал етеді. Балуан үшін жетекші ретінде қандай да бір физикалық сапаны бөліп көрсету қиын. Сонымен бірге, спорттық күрестің заманауи тенденцияларын ескере отырып, қазір спортшылардың күшіне төзімділікке ең жоғары талаптар қойылады деп айтуға болады.

Қарсыластың күштік қарсыласуын жеңе отырып, үздіксіз жекпе-жектің бес, көбінесе сегіз минутында жоғары белсенділікті көрсетуге тырысып, палуан шаршаудың артуы аясында әртүрлі техникалық-тактикалық әрекеттерді тиімді орындауы керек. Сондықтан жаттықтырушы балуанның әр түрлі физикалық қасиеттерін үнемі жетілдіріп отыруы керек, бұл оған сенімді және тиімді күрес техникасы мен тактикасын игеруге мүмкіндік беретін функционалды базаны құруға мүмкіндік береді.

Сонымен бірге, мотор потенциалы — бұл қасиеттердің жиынтығы екенін есте ұстаған жөн, сондықтан балуандар оның барлық компоненттеріне назар аударуы керек, бірақ әсіресе дамыған қасиеттерді жетілдіруге.

Спорттық күрестегі дене жаттығуларының жіктелуі

Балуанға қажетті қасиеттердің қалыптасуы мен дамуына педагогикалық әсерді ұйымдастыру процесі жасөспірімдермен жаттығу жұмысын құруда дәйектілік пен біртіндеп талап етеді. Бұл ескі педагогикалық шындық күрестегі дене жаттығуларын жіктеуге байланысты әдістемелік әзірлемелерде көрініс тапты.

Айта кету керек, толық әзірленген және барлық талаптарды қанағаттандыратын физикалық жаттығулардың жіктелуі әлі жасалмаған. Спорттық күресте жаттығуларды жіктеу мәселелерімен а. Н.Ленц (1960), н. М.Галковский (1964), а. п. Көпесов (1978), г. С. Туманян (1985), В. М. Игуменов, Б. А. Подливаев (1993), Е. М. Чумаков (1996) айналысқан. Авторлардың пікірінше, классификацияның негізгі бөлімдері жалпы даму, арнайы және бәсекеге қабілетті жаттығулар болып табылады. Осы бөлімдердің мазмұнына келетін болсақ, мұнда авторлардың пікірлері әртүрлі.

Осыған байланысты біз балуанның жаттығуларының классификациясын ұсынамыз (кесте. 6), оның негізін спорт теориясының заманауи талаптарын ескере отырып нақтыланған а. Н.Ленц пен Н. М. Галковскийдің (В.Н. Платонов, Л. П. Матвеев және т. б.) әзірлемелері құрады. Негізгі жіктеу белгісі ретінде біз жаттығулардың түрін таңдадық (снарядтармен, тренажерларда, серіктеспен және т.б.), бұл сабақтарды өткізу әдістемесін анықтайды, бұл жаттықтырушылар үшін үлкен маңызға ие.

Жалпы дамыту жаттығулары

Бұл топқа саптық, гимнастикалық және акробатикалық жаттығулар, сондай-ақ басқа спорт түрлерінен көмекші жаттығулар кіреді.

---

Жалпы даму жаттығулары балуанның физикалық дамуын жақсартады, оның моторикасы мен функционалдық мүмкіндіктерін кеңейтеді, дененің жұмысын жақсартуға көмектеседі.

Жалпы даму жаттығуларының барлық түрлерінен, ең алдымен, жүйке-бұлшықет күш-жігерінің сипаты мен ағзаның жұмыс режиміне, күрес жаттығуларымен ұқсастықтары бар жаттығуларға артықшылық беру керек. Жалпы дамыту жаттығулары негізінен дайындықтың бірінші жартысында және сабақтың соңғы бөлігінде қолданылады. Сонымен қатар, олар таңертеңгілік жаттығуларда және арнайы ұйымдастырылған дене шынықтыру сабақтарында орындалады.

Жаттығудың кезеңдері мен кезеңдеріне байланысты жалпы дамыту жаттығулары әртүрлі көлемде қолданылады. Жаттығудың қалған уақытына қарағанда, оларға дайындық және өтпелі кезеңдерде, сондай-ақ бәсекелестік кезеңнің алдын-ала және соңғы кезеңдерінде көбірек көңіл бөлінеді. Бұл жаттығулар спортшылардың біліктілігіне байланысты әр түрлі қолданылады: кіші дәрежелі балуандар оларды үлкен көлемде, үлкендер аз мөлшерде орындайды.

Саптық жаттығулар-бұл қатысушыларды ұйымдастырудың маңызды құралы, оларда тәртіпті тәрбиелеу, жақсы саптық түзету және қалып, бірлескен іс-қимылдар, қайта құру үшін орынды орналастыру. Саптық жаттығулар сабақты өткізу шарттарына сәйкес орнында және қозғалыста орындалады. Олар сабақтың кіріспе, дайындық және қорытынды бөліктерінде қолданылады және сапта, орнында және қозғалыста әрекеттерді қамтиды: құрылыстар, құрылысты теңестіру, есептеу, оңға, солға, шеңбер мен жартылай айналымға бұрылу, құрылысты ашу және жабу, қозғалыс бағытын өзгерту, қатарлар мен құрылысты қайта құру, қатаң және кәдімгі қадам, орнында қадамды белгілеу, қадам өлшемін өзгерту, қадаммен жүру кезінде тоқтау, қадамнан жүгіруге және керісінше өту және т. б. Жаттықтырушы саптық жаттығуларды сабақтың ұйымдастырылуын арттыру құралы ретінде ғана емес, сонымен қатар жаттығудың бір кезеңінен екіншісіне ауысудың және ауысудың тиімді құралы ретінде, монотонды жұмыс кезінде қалпына келтіру құралы ретінде қолданады.

Гимнастикалық және акробатикалық жаттығулар фристайл балуандарының дене тәрбиесінің негізгі құралы болып табылады. Олардың мақсаты — белсенділерде күш, төзімділік, жылдамдық, икемділік және ептілік сияқты қасиеттерді дамыту. Әрине, гимнастикалық және акробатикалық жаттығуларды орындау кезінде бұл қасиеттер бір-бірімен, яғни күрделі түрде қалыптасады. Тек осы жағдайда ғана спортшылардың денсаулығының жақсы жағдайын және олардың жоғары функционалдығын қамтамасыз етуге болады.

Біздің ойымызша, гимнастикалық және акробатикалық жаттығулардың белгілі бір жиынтығын спорттық жаттығулар деп санау қате болмайды. Бұл жаттығулардың кейбір түрлері суретте көрсетілген. 1, 2, 3, 4.

Балуандар үшін жекпе-жек кезінде шабуылға қолайлы жағдайлар жасап қана қоймай, шабуыл мен қарсы шабуыл техникасын жүргізіп қана қоймай, өздерін шебер қорғай білу маңызды.

Қорғаныс-бұл қарсыластың шабуылын жоюға бағытталған операциялардың жиынтығы.

Р. Петров қорғаныстың келесі түрлерін анықтады: әмбебап, спецификалық, статикалық, динамикалық, нақты, жалған, белсенді және т.б. олардың барлығының мақсатты бағытын анықтайтын өзіндік ерекшеліктері бар.

---

Г. С. Туманян [44] екі топтан тұратын қорғаныс классификациясын ұсынады: 1) нақты әдістер мен қарсы амалдарға қарсы және 2) қарсыластың жекпе-жектегі біртұтас қызметіне қарсы. Бірінші топта саңырау, пассивті, белсенді және жалған сияқты қорғаныс, ал екінші топта — 2 кіші топ бар: жалған белсенділікті көрсету арқылы қорғау, маневр жасау, тепе-теңдіктен шығару және т. б. және қарсыластың оған ыңғайсыз маневрлерді қолдана отырып, қарсыластарын ұйымдастырмау арқылы қорғау, басып алу, өзара орналасу, қашықтық және басқалар операциялар.

Сарапшылар мінсіз қорғаныс қарсыласты жену үшін қорқынышты қару екендігімен келіседі. Бұл күрес тактикасының бір түрі болып табылатын қорғаныс. Кез-келген қорғанысты шабуылға қарағанда тезірек үйретуге болады, бірақ кез-келген қорғаныс белгілі бір дайындықты қажет етеді: Физикалық, техникалық және психикалық. Сондықтан біз әрбір қорғаныс балуанның белгілі бір дайындық деңгейіне, яғни жетілдіру кезеңіне сәйкес келуі керек деп санаймыз. Ол үшін балуандардың бәсекеге қабілеттілігін жалпылау және талдау, сондай-ақ жетекші жаттықтырушылардан сауалнама жүргізу қажет.

Бәсекелестік әрекетті бақылау нәтижелері белсенділікті көрсету және арттыру үшін, әсіресе жекпе-жекте артықшылықты сақтау үшін балуандар көбінесе белсенді және пассивті қорғанысты қолданатынын көрсетеді. Атап айтқанда, белсенді қорғаныс позицияда, ал пассивті қорғаныс партерде кездеседі. Белсенді қорғаудың рөлі маңызды болып табылады, өйткені қазіргі заманғы жарыс ережелері белсенді күресті ынталандырады және пассивті жазалайды.

Біз жас балуандармен айналысатын елдің 98 жетекші жаттықтырушысының қатысуымен жүргізген зерттеулеріміз Бастауыш оқыту кезеңінде белсенді қорғауды зерттеу қажет екенін және ол қорғаудың басқа түрлері үшін негіз болуы керек екенін көрсетеді. Олардың пікірінше, қорғаныс тактикасының негізгі түрі қарсы шабуылға кедергісіз және тиімді көшуді қамтамасыз ететін түрі ретінде танылуы керек.

Осылайша, жарыстың заманауи ережелерін, елдің жетекші жаттықтырушыларының пікірін және бақылау нәтижелерін ескере отырып, алғашқы дайындық топтарында оқуды қорғаудан бастау керек деп айтуға болады, атап айтқанда — позициядағы белсенді қорғаудан және партердегі пассивті қорғаудан.

Мұнда біз сөредегі белсенді қорғаныстың мазмұнын қарастырамыз (сурет. 131). Партерде пассивті қорғаныс бойынша оқыту балалар мен жасөспірімдер спорт мектептеріне арналған бағдарламада ұсынылады (1977 ж.), сондықтан біз бұл тақырыпты қарастырмаймыз.

Тек пассивті қорғаныс — бұл сіздің денеңіздің бөліктерін белсенді пайдалану арқылы шабуылдың немесе оның ұйымдастырылмауының алдын алуға бағытталған әдіс. Сонымен, пассивті қорғаныс кезінде позицияда қашықтықты бұзу, ұстағыштарды байлау, қолмен, баспен, ілмектермен, орамалармен және т.б. қорғаныс балуаны бастамаға ие емес және жағдайды дамытуда артықшылығы жоқ.

Белсенді қорғаныс-бұл қарсыластың шабуылына тойтарыс беруге және қарсы шабуыл жасау үшін ыңғайлы жағдай жасауға бағытталған операцияларды қамтитын әдіс.

Негізгі техниканы белсенді қорғауды үйренудің шамамен құрылымы үш үлкен блоктан тұрады: аяқ қимылдары, қол қимылдары және дене қимылдары. Олардың әрқайсысында көмекші элементтер бар, ал олар өз кезегінде көмекші элементтерге ие. Сонымен, оңға немесе солға қарай ыңғайсыз бағытта маневр жасау арқылы аяқтың қозғалысын қорғауды қолдана отырып, балуан қарсыластың шабуыл әрекеттерін бейтараптандырады. Дәл

осындай нәтижеге аяқтың өзара орналасуын (оң немесе сол жақ тіреу арқылы) немесе қашықтықты үнемі өзгерту арқылы қол жеткізуге болады. Осылайша, балуан қарсы қабылдауды дереу жүргізу үшін қолайлы жағдайлар жасайды және артықшылыққа қол жеткізеді. Қолды қорғаудың дәл осындай принципі: қолды екі қолмен ұстауды немесе қолды иықтың астынан ұстауды немесе қолды (шынтақтан) төменнен ұстауды (аялдама, ұстау, шеңбер) және бір мезгілде итеруді (сол немесе оң) қолдана отырып, шабуылдаушы ұстамаларды үнемі өзгерту. қарсыластың шабуылдарын тойтаруға мүмкіндік береді қарсы шабуыл жасау үшін ыңғайлы жағдай жасаңыз.

Аяқтар мен қолдар қозғалысымен қорғаныс элементтерінің өзгеруі дененің қозғалысымен қорғаныс элементтерін тиімді пайдалануға мүмкіндік береді. Мысалы, ыңғайсыз бағытта маневр жасау — оңға қадам жасау, қолды иықтың астынан ұстау-балуан солға бұрыла алады, солға сүңгу арқылы қорғаныс жасай алады немесе бір орында тұрып еңкейе алады немесе үздіксіз қысып тұра алады — кеуде кеудеге.

Оқытудағы бұл тәсіл жас балуандардың белсенділігін ынталандырады және жас кезінен бастап жаттығу процесінде жарыстарды модельдейді.

Сонымен, оқу барысында біз өзара байланысты екі мәселені шешеміз:

- а) шабуылдың басында қарсыластың шабуылын жою немесе алдын алу мүмкіндігі;
- б) шабуылды жалғастыру үшін тиімді жағдайларды қолдана білу.

Қарсыластың іс-әрекетін ұйымдастыруға бағытталған және қарсы шабуылдардың нақты алғышарттарын жасайтын қорғаныс тактикасын зерттеу "қарапайымнан күрделіге" қарай оқытуда дәйектілікті қажет етеді. Алайда, мұндай тактиканы қолдану жас балуанның қозғалыс реакциясы мен жылдамдық-күш мүмкіндіктерінің жоғары көрсеткіштерімен ғана негізделген.

### **Әдебиеттер**

1. Игуменов В.М. и др. Методика скоростно-силовой подготовки борцов // Актуальные проблемы спортивной борьбы. М.: ФОН, 1998. - С. 58-60.
2. Колмановский А.А. и др. Классическая борьба // Пособие для тренеров, работающих с начинающими борцами. М.: ФиС, 1968. - 175 с.
3. Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов. - М.: ФиС, 1970. - 208 с.
4. Медведь А.В., Кочурко Е.И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. Мн.: Полымя, 1985. - 144 с.

УДК: 37 (096) С 58

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

Касымова Асель Дженисовна

Ст. преподаватель кафедры «Физический культур и спорта» МТИИ им. Ш.Муртазы.

Чтобы правильно понять место и значение физической культуры в обществе, необходимо иметь представление об общей культуре человечества.

В общеупотребительном понимании культура – это определенные черты личности (аккуратность, образованность и т.п.), формы поведения человека (вежливость, самообладание и т.п.), формы общественной, профессиональной и производственной деятельности (культура исполнения, торговли, производства). В этом понимании в

---

содержание культуры включаются не только выдающиеся произведения искусства, но и обыденные, рядовые явления (культура быта, культура досуга).

В научном смысле понятие «культура» включает все формы общественной жизни, способы деятельности людей; это, с одной стороны, процесс материальной и духовной деятельности людей, с другой – результаты, продукты этой деятельности.

В содержание культуры в широком смысле слова входят: философия, наука, идеология, мораль, искусство, спорт, право.

В развитии культуры отражаются сложнейшие процессы материальной и духовной жизни общества. Культура не дана людям от природы. Она – результат общественного и индивидуального творчества людей.

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 и спорт представляют собой самостоятельный вид деятельности человека, значение которого в развитии общества весьма многообразно. Они оказывают определенное влияние на общественное производство, на формирование человека как личности, на развитие общественных отношений.

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.

Целью физической культуры и спорта является также расширение диапазона максимально предельных возможностей организма здоровых людей для сохранения устойчивого состояния и способности к преодолению экстремальных факторов, связанных с определенными условиями труда, и общественной деятельности человека. Личность развивается в основном в процессе деятельности и конкретных ее видов. Основными универсальными ее видами являются: познавательная, трудовая, коммуникативная, игровая. Человек, по существу, и является продуктом этих видов деятельности. Деятельность представляет собой процесс освоения мира, как в целом, так и в конкретных его проявлениях. Другими словами – это человеческая активность, направленная на освоение окружающей действительности, на ее совершенствование в интересах человека, на физическое и интеллектуальное саморазвитие человека.

---

Она неразрывно связана с потребностями, поскольку вся история человеческого общества есть не что иное, как деятельность по удовлетворению его потребностей. Существует два класса, два условия потребностей – естественные, докультурные и человеческие – социальные, культурные. К первым относятся нужда в пище, воде, воздухе, движении, потребности размножения, защите потомства. Они в полной мере присущи как животным, так и человеку, но в человеческом обществе они детерминированы социальными условиями.

Культурные, человеческие потребности не даны, а только «заданы» природой; они формируются в процессе воспитания и различных видов деятельности. Уровень их сформированности и осознанности зависит от качества деятельности человека по удовлетворению осознанной им нужды, необходимости в материальных и духовных, физических и психических, интеллектуальных и эмоциональных ценностях. И по этому механизму в процессе деятельности формируются духовные и физические качества человека, его способности. А затем эти различные, разносторонние способности (например, в двигательной деятельности) раскрываются, реализуются в процессе жизни, труда, быта, военного дела, как в интересах самого человека, так и в интересах общества, создания его материальных и духовных ценностей.

Иначе говоря – потребность является одним из важнейших источников и условий развития личности и общества, побудительной причиной социальной деятельности людей. При этом имеется в виду, прежде всего, свободная активность, в основе которой может лежать как творческая вариативность, так и репродуктивная, стандартная деятельность.

К числу наиболее общих социальных, сверх природных потребностей относится необходимость создания здоровой, жизнедеятельной и мобильной нации, во всесторонне и гармонически развитых людях и в создании объективных условий для свободного и безграничного развития их сил, способностей и дарований. Это, прежде всего, обусловлено социальным строем, уровнем и характером развития производительных сил (людей, техники, науки, искусства) и взаимоотношениями людей в процессе производства. Эта потребность, с позиции здравого смысла, присуща любому здравомыслящему человеку.

Стремительный прогресс производства, снижение доли физического труда в быту, значительное интеллектуальное, эмоциональное и психологическое напряжение рабочей деятельности в условиях резкого снижения физической активности, этого главного у предшествующих поколений регулятора состояния функций организма человека, обнажили со всей остротой дефицит физической культуры большинства населения.

Жизнь показала, что даже самые выдающиеся достижения современной медицины не в состоянии принципиально повлиять на процесс физической деградации человека. Они могут в лучшем случае лишь замедлить его, спасти то, что еще можно спасти. Модный тезис о необходимости охраны природы теперь можно дополнить призывом к охране природы самого человека. Большинство ученых всего мира считают главным источником развития и укрепления здоровья систематическую физическую активность в течение всей жизни.

Осознание роли физической культуры в жизни человека и общества усилилось в последние десятилетия. Стимулом для этого является значение физической культуры как фактора совершенствования природы человека, как элемента компенсации развивающегося дисбаланса требуемого объема и качества двигательной активности с

---

одной стороны, и реальной физической активности в повседневной жизни – с другой стороны.

Физическая культура посредством физических упражнений готовит людей к жизни и труду, используя естественные силы природы и весь комплекс гигиенических факторов, а также режим труда, быт, отдых, определяющих состояние здоровья человека и уровень его общей и специальной физической подготовки.

Показателями состояния физической культуры в обществе являются: массовость ее развития; степень использования средств физической культуры в сфере образования и воспитания; уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей; уровень спортивных достижений; наличие и уровень квалификации профессиональных и общественных физкультурных кадров; пропаганда физической культуры и спорта.

Физическая культура и спорт привлекают все большее внимание социологов, медиков, историков, педагогов, философов и специалистов других наук. О спорте пишут статьи, книги, ему посвящаются спектакли и кинофильмы. Все это не просто дань моде, а отражение того места в жизни современного общества, которое заняли в нем физическая культура и спорт.

С мотивациями, уровнем физкультурной образованности и объемом накопленного опыта связана и непосредственно осуществляемая каждым физическая активность. Главными слагаемыми любой личностной культурной ценности являются: качество организации, систематичность, соответствие целям физической подготовки, адекватность состоянию организма, возрасту, уровню физической подготовленности.

Таким образом, именно в физической активности человека реализуется потенциал его физической культуры, отражается способность к совершенствованию своей физической природы на основе использования и освоения накопленных всем обществом знаний, опыта, технологических и материальных возможностей и соответствующих условиям жизни установок.

## **ӨМІР СҮРУДІҢ САЛАУАТТЫ НЕГІЗГІ**

**Серикбаева Арай Алиевна**

Тараз қ. № 41 гимназиясының дене шынықтыру пәні мұғалімі

Әрбір адамның адами болмысының қалыптасуы өзінің еркінде екендігін кез-келген пенде мойындамайды. Әуелгі байлық денсаулық деген қағиданы да есте сақтай бермейміз. Өз бақытың - өз қолыңда дегендей – ақ, мектеп қабырғасынан бастап адамның жан-жақты қалыптасу жүйесінің негізі жасалады.

Салауатты өмір сүрудің негізгі принципі еш ауруға шалдықпай, дертке жеткізбесі – ақ, алдын - ала жалпы денсаулық көзін ашу. Баяғыда Лұқпан Хакімнен “Өмірде байлық қымбат пе жоқ, даңқ қымбат па?” деп сұраған екен. Ол біраз ойланып тұрып, байлықта, даңқ та адамды бақытты ете алмайды. Біле білсеңдер, ауру ханнан дені сау қайыршы бақытты. Ал бақыт дегеніміз не? Әрбір адам 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 ой- өрісін кеңінен кеңейтіп, өмірдегі мақсатына жетеді. Сондықтан әрбір адамның денсаулығының мықты болуы да өз қолыңда. Міне, денсаулықтың принципі де осында. Ешкімнің денсаулығына ешкім көмектеспейді.

Салауатты өмір сүру үшін тіршіліктің күресі тек қана ағзаның биологиялық өзгерістері ғана емес сонымен қатар әлеуметтік маңызы зор құбылыс. Бұл күрес адам баласына туған күнінен



---

бастап өмір бойы тоқталмай, 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.

Болашақ студент жастарды салауатты өмір сүруге тәрбиелер, олардың яғни біздердің мәселелерін дұрыс шешуге тәрбие және оқыту теориясы тәжірибесіне аса көңіл бөлінеді. Тәрбие адамзат қоғамында ғана болатын қоғамдық құбылыс, адамдардың күнделікті тіршілігіндегі саналы әрекеті.

Сондықтан да жастардың рухани қабілетінің салауаттылық жолын жөнге келтіріп, сонымен бірге дененің саулығынан да хабардар ету міндеті тұр. Салауатты өмір дегеніміз – тек қана тән саулығы деп түсінбегеніміз жөн. Ол адамгершіліктің асыл қасиеттерін сақтай білудің тәсілі.

Демек айтайын деп отырған мәселем ұлттың болашағы – студент жастар қауымының денсаулығы. Ұлттың болмысын сақтайтын болашақтың тұтқасын ұстайтын ұрпақ бүгінгі ұрпақ яғни студенттер ертеңгі ұлттың зиялысы. Бүгінгі оқушы ертең студент болатынын ескерсек, олардың денсаулығына қатысты іс – шараларының ешқашан да сын көтермейтіндігін дәлелдеуді қажет етпейтін сияқты.

Иә, мемлекет тарапынан қолданып отырған саясат, алдағы күнде әркімнің жеке басының денсаулығын сақтауды өзінің жауапшылығына жүктегеніне әлі де болса халық бұқарасы мойын ұсына қойған жоқ. Ендеше, осы аталған мәселелердің барлығы сайып келгенде, ең әуелі студент қауымның салауатты өмір сүрудің негізгі принципі-адам организмі дұрыс дамып жетілу үшін уақытында дұрыс тамақтану керек екендігі ғылыми анықтаманы керек етпейді.

Дегенмен де, бүгінгі студенттердің материалдық жағдайы қалай десек те сын көтермейді. Мұны мойындауымыз керек. Осылайша күнкөрісті салдарынан студенттер арасында ұрлық – қарлық, тонаушылық, жезөкшелік т.б. құбылыстадың күн өткен сайын көбеюін кімнен көреміз.

Бүгінгі таңда студент жастардың арасында өте-мөте қауіпті дерт – кеңінен етек жайып бара жатқан нашақорлық, шылым, ішімдіктерді қолдану бақылаусыз қалып барады. Бұл жастардың тіршілігіне қарап нашақордан – нашақор туады, арақкештен – арақкеш туа ма деп те ойлай қаласың. Барын айт та жазып айт, жақсысын айтайық деп бір құдайға жүгінсек, дәл бүгінгі студент – жастардың анадан әлі де пәк туды деуге негіз жоқ сияқты. Еркек кіндікті қойдың ішеді дейік, тарылды дейік. Ең өкініштісі, студент – қыздарымыздың бір – екеуі болса кәнекей, жаппай ауыздарын ауыздары шылым шегуден босамайды. Ал шылым тартқандардың ішімдік ішулері шектеулі деп тағы айта алмаймыз.

Біз болашаққа таза жүрекпен қарап, жат қылықтардан аулақ болуымыз керек деп ойлаймын. Өйткені, қазір көп ересек адамдар жаман әдеттерден арыла алмайды. Соларға қарап жасөспірімдер үлгі алады. Біздің сана сезіміміз жетілгенде қайсы жаман, қайсы жақсы екенін білеміз. Егер біз жаман әдеттерден аулақ болсақ, онда бізден кішкентайлар үлгі алып, осындай әдеттерден аулақ болады.

Енді ғана бұршік жарып, қызғалдақтай құлпырған өзімізді гүлге теңеймін. Сол гүлдердің жайқалып өсуі үшін не қажет, не зиян, не істеу керек?

Осындай сауалдарға өз пікірімді былайша қосып отырмын. Мәселен, гүл. Егер гүлді суармасаң, ол солады. Адам сол сияқты. Адамды бұзатын жаман әдеттер: темекі, насыбай, арақ, есірткі.

Темекі өкпеге зиян. Оны тартқанда адамның аузына түтін кіріп, түтіні өкпесінің тесіктерінде тұрып қалып, темекі түтінінің күйесі адамның өңешіне жиналып, адам нашар дем алатын болады. Насыбайдан адамның басы айналады, көзінің алды қарауытып, асқазанында бөріткен пайда болады. Арақты ішсең, бауырды ірітіп жібереді. Бауыр ұйып тұрған қан.

Анаша –миды кептіреді, адамды есінен тандырып, не істегенін білмейтін халге жеткізеді.

Есірткі тамыр арқылы жібереді, ол бірден жүйкеге әсер етеді. Басты айналдырады, өзі бәрінен де күшті болып, көзіне көрінгенге тиісіп, өлтіруге дейін барады.

Міне, осындай жаман әдеттерден аулақ болсақ, болашақта деніміз сау, салауатты азаматы болып, қоғамымыздың бір – бір кірпіші қаланарымыз сөзсіз. Мен достарымды осындай жаман

---

әдеттерден аулақ болуға, білімімізді одан әрі жетілдіре беруге шақырамын, өйткені біз – болашақтың гүліміз.

**Бұл өмірде не керек?** Дұрыс сөйлеп, дұрыс жүру керек. Ішімдік ішпей, шылым шекпей, денемізді шынықтыру керек.

#### **Қолданылған әдебиеттер**

1. Ә.С. Әділханов, К.А. Жаңабердиева, Қ. Қайым Салауаттану терминологиялық түсіндірме сөздік, Алматыкітап 2002.
2. Ж.Ж. Жатқанбаев Валеология, Алматы 2003.
3. Г.М. Куколевский Здоровье и физическая культура. Москва «Медицина» 1979.
4. А.А. Гужаловский «Сегодня и каждый день», Москва, ФиС, 1983.

УДК 796/799 (075.8) 796.011

### **ПРОБЛЕМА СПЕЦМЕДГРУППЫ – СКОЛИОЗ**

Студент группы 6В04117 - Финансы, А.С.Абдраисова

Руководитель: Магистр Бекбергенова Ж.Е

ТарПу им.М.Х.Дулати, г.Тараз

Особую актуальность в наши дни представляет поиск пути повышения эффективности педагогического труда преподавателя физического воспитания ВУЗа. От их мастерства, уровня методической подготовленности зависит качество всего учебно-воспитательного процесса и каждого занятия в отдельности. Именно занятие физического воспитания с его образовательной и воспитательной направленностью данный тем или иным педагогом, позволяет судить о педагогической культуре преподавателя, арсенале средств и методов, наиболее эффективно способствующих активизации занятий.

В последнее время спецмедгруппы сталкиваются с множеством проблем, которые связаны с «омоложением» многих болезней. Одна, из таких актуальных проблем болезнь позвоночника -сколиоз.

На протяжении веков происхождение этой болезни, известной людям с глубокой древности, оставалось загадочным, недаром врачи прозвали ее «крестом ортопедов». Только в середине XX столетия картина стала проясняться, хотя и по сей день, о причинах заболевания нет единого мнения, различны и взгляды на тактику и методики лечения.

Позвоночник единственная опора верхней части тела, - передавая нагрузку (через таз) на нижние конечности, в вертикальном положении удерживается напряжением окружающих связок и мышц. Для осанки особенно важно состояние мышц - разгибателей спины, расположенных (в виде мышечных валиков) вдоль позвоночника справа и слева. Наибольшую нагрузку в вертикальном положении испытывает поясничный отдел, который наряду с шейным является и наиболее подвижной частью позвоночника. При ходьбе позвоночник чуть наклонен вперед (вследствие чего слегка уменьшается поясничный лордоз и увеличивается грудной кифоз), форма его постоянно и плавно меняется, - он совершает небольшие, но довольно сложные движения (в передне-заднем и боковых направлениях, с поворотами относительно таза в пределах 3 градусов). Происходит смена опоры при переносе ноги, при этом при опоре на правую ногу таз

вращается влево, а грудной отдел позвоночника вправо, вследствие чего больше напряжение мышцы - правые, средняя и малая ягодичные, левый выпрямитель спины.

---

Напряжение мышц боковых поверхностей туловища, регулирующих его повороты, примерно одинаково.

### **Рисунок 1. Сколиоз.**

При сколиозе нарушение вначале отмечаются в межпозвонковых дисках, что приводит к их сужению и поражению студенистого ядра, формируется дуга искривления. В дальнейшем проявляется асимметрия развития позвонка, приводящая к скручиванию его вокруг вертикальной оси, образованию клиновидной формы. С развитием дуги искривления создается условие для формирования расположенных выше и ниже ее дуг противоискривления для поддержания вертикальности позвоночника.

Нарушается симметрия нарушения мышц спины: при непринужденной позе, особенно при удержании тяжести в одной руке, отмечается более напряженное состояние мышц на выпуклой стороне искривления, что приводит к их перерастяжению и ослаблению, а на вогнутой стороне - к спазмированию (укорочению). ***Известны следующие типы сколиоза (согласно Фридману и Понсетти) с различным расположением вершины дуги искривления:***

- на уровне 3-4 грудных позвонков (верхнегрудной сколиоз);
- на уровне 8-9 грудных позвонков (грудной сколиоз);
- на уровне 11-12 грудных и 1-го поясничного (грудопоясничной);
- на уровне 2-3 поясничных (поясничной сколиоз);
- комбинированный сколиоз с грудной и поясничной дугами, в которых одинакова степень торсии.

Для больного сколиозом характерен небольшой наклон головы в сторону выпуклости искривления (дуги) позвоночника в грудном отделе, таз же смещается в противоположную сторону. Надплечье и лопатка при этом приподняты со стороны выпуклости дуги и часто отходят от туловища («крыловидные лопатки»). Остистые отростки позвонков отклонены от средней линии спины в сторону искривления.

Ноги максимально разогнуты в коленях и слегка наклонены вперед. В области талии углубления выраженной со стороны вогнутости дуги (асимметричны). Имеется реберное выбухание (чаще при грудном и верхнегрудном сколиозе), в поясничном отделе выражен мышечный валик вдоль позвоночника со стороны выпуклости дуги искривления (при поясничном и грудопоясничном сколиозе). Появляется асимметрия в положении сосков молочных желез, смещается пупок (со средней линии живота). Нередки боли в спине.

***Обычно, когда говорят о степени искривления, имеют в виду следующие критерии:***

*I степень - угол искривления до 10°, признаки сколиоза любой локализации выражены незначительно;*

*II степень - угол искривления до 30°, все признаки выражены умеренно, выделяется торсия позвонков, формируется дуга противоискривления;*

*III степень - угол искривления до 50°, резко выражена торсия позвонков (реберный горб), а на стороне вогнутости - западение мышц (реберный гребень подвздошной кости приближается к реберной дуге), мышцы живота ослаблены, изменения в позвоночнике становятся фиксированными, появляются боли в спине;*

*IV степень - угол искривления более 50°, резкая деформация позвоночника с усилением признаков III степени. Вследствие деформации грудной клетки отмечается значительное смещение и сдавление органов грудной полости, что ведет к нарушению их функций.*

### **Рисунок 2. Степени сколиоза.**

---

Чтобы выявить торсию позвоночника, следует осмотреть ребенка спереди (для обнаружения верхнегрудного типа сколиоза) и сзади (других типов искривления), в положении стоя, при этом свет должен падать на обнаженное тело сзади. Выступающие остистые отростки лучше пометить, чтобы легче определить положение их по отношению к средней линии спины. Следует учитывать, что у детей с повышенной упитанностью или хорошо развитой мускулатурой деформация кажется менее выраженной.

Ребенок должен наклониться вперед, не сгибая ног, со свободно опущенными руками. Так выявляется на выпуклой стороне дуги искривления реберного выбухания (при верхнегрудном и грудном типах сколиоза) или выраженного мышечного валика в поясничной области (при грудопоясничном и поясничном типах сколиоза). Для начальной стадии характерна контрактура (укорочение) подвздошно-поясничной мышцы на стороне, противоположной выпуклости дуги искривления позвоночника.

Развитие сколиоза объясняется ныне нарушениями обмена веществ в соединительной ткани (диспластические явления) опорно-двигательного аппарата. Не случайно у больных часто отмечаются и такие проявления, как дисплазия тазобедренных суставов, плоскостопие.

**К основным факторам относятся:** ранее проявление (чем раньше начались проявления, тем выше вероятность его прогрессирования); период усиленного роста (полового созревания); выраженная торсия позвоночника (более  $10^\circ$ ); нестабильный позвоночник; контрактура (укорочение) подвздошно-поясничной мышцы; частые заболевания, ведущие к ослаблению организма; наличие других признаков диспластических явлений (в тазобедренных суставах, плоскостопие, сросшиеся позвонки и другие врожденные аномалии). Верхнегрудной и грудной типы сколиоза отличаются более осложненным течением.

Нестабильный позвоночник характерен чрезмерной подвижностью (особенно в поясничном отделе), выходящей за пределы физиологической границы. Степень стабильности зависит от состояния связок и мышц, окружающих позвоночник. Если она снижена, позвоночник сильно деформируется в вертикальном положении и выравнивается в горизонтальном.

**Целью нижеприведенных лечебных мероприятий является,** во-первых, не допустить прогрессирование болезни, во-вторых, стабилизировать позвоночник, в-третьих, добиться по возможности коррекции деформации позвоночника.

**Рекомендуется включить в образ жизни** достаточное пребывание ребенка на свежем воздухе, постоянное, систематическое его закаливание в соответствии с возрастом. Полноценное питание включает достаточное потребление белков животного происхождения (мясо, творог, рыба), минеральных веществ, витаминов (овощи, фрукты). Побольше двигаться, спать на ровной поверхности ложа, не сидеть в одной позе длительно, отдых лежа. Равномерно распределять тяжесть тела на обе ноги. Воспитывать правильную осанку, контролируя ее в любом положении тела.

Рекомендованная лечебная гимнастика проводится в основном при осевой нагрузке позвоночника, поэтому применяемые исходные положения (ИП) - лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках.

**Для укрепления мышц живота. ИП лежа на спине.**

*Упражнение 1. Ноги согнуты в коленных суставах - поднимание таза (на вдохе) с опорой на стопы, локти, плечи. Повторить 4-6 раз.*

*Упражнение 2. «Велосипед». 20-3- с. Дыхание произвольное.*

---

*Упражнение 3. Поочередное поднятие прямых ног. По 4-5 раз.*

*Упражнение 4. Описывание кругов прямыми ногами (по 2 в каждую сторону).*

**Для укрепления мышц спины. ИП - лежа на животе.**

*Упражнение 1. Поочередное и одновременное сгибание ног в коленных суставах. По 6-8 раз.*

*Упражнение 2. Разгибание туловища с опорой на ладони выпрямленных рук. 3-4 раза.*

*Упражнение 3. Удержание туловища в положении «ласточки» или «рыбки» до легкой утомляемости.*

*Упражнение 4. Поочередное поднятие прямых ног. По 3-4 раза.*

**Для коррекции (исправления) деформации позвоночника (I-II степени) применяются асимметричные упражнения. ИП - лежа на животе и стоя.**

*Упражнение 1. Рука с вогнутой стороны искривления вытянута вверх, противоположная в сторону или вдоль туловища. Приподнять корпус - вдох, возвращение в ИП - выдох. По 4-6 раз.*

*Упражнение 2. Отведение ноги в сторону - на стороне искривления, с вытягиванием руки вверх (с вогнутой стороны). Возвращение в ИП. 4-6 раз.*

*Упражнение 3. Нога со стороны дуги искривления отведена в сторону, рука на затылке. Развести локти в стороны, с разгибанием туловища - вдох, возврат в ИП выдох. 3-4 раза.*

*Упражнения можно выполнять с легким отягощением (гантели 0,5-1 кг).*

**Для вытягивания и увеличения подвижности позвоночника (с целью исправления его деформации). ИП - на четвереньках.**

*Упражнение 1. Не сдвигая рук с места, стараться сесть на пятки - выдох, возврат в ИП - вдох, 3-4 раза.*

*Упражнение 2. Смена поз кошки «доброй» и «злой». 4-5 раз.*

*Упражнение 3. ИП - лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вдоль туловища. Потянуть носочки стоп на себя, с одновременным сгибанием головы - до касания подбородком груди (выдох), возврат в ИП (вдох). 3-4 раза.*

**Для укрепления подвздошно-поясничной мышцы со стороны, противоположной дуге искривления (при начальных формах сколиоза груднопоясничного типа, когда все признаки выражены слабо).**

**Проверка:** если, лежа на спине согнуть ногу (на стороне выпуклости дуги искривления) и прижать бедро к животу, при нормальном состоянии мышцы (без контрактуры) другая нога остается лежать спокойно.

*Упражнение 1. ИП - лежа на спине, руки вдоль туловища, нога (противоположная стороне выпуклости дуги искривления) согнута в тазобедренном и коленном суставах на 90°. Приведение колен к животу с сопротивлением, создаваемым руками самого ребенка. 6-8 раз.*

*Упражнение 2. ИП - тоже. На нижнюю треть бедра надевается манжетка, соединенная с умеренно растянутым резиновым бинтом, закрепленным каким-либо образом. Удержание ноги в ИП (10-20 с) или приведение колена к животу (с 10 до 20-25 раз, увеличивая на одно движение каждые 2 дня).*

*Контроль правильной осанки в начале и в конце занятия. Волевая коррекция ее в остальное время. Важно дозировать физическую нагрузку с помощью функциональных проб на определение силы и выносливости к статическим усилиям выпрямителей спины и мышц живота. Если показатели проб ниже проводимых далее, то начинать занятия*

---

следует с меньшего числа повторения, избегать утомления и не стремиться сделать все упражнения сразу.

**Противопоказаны больным сколиозом:** прыжки, чрезмерно увеличивающие гибкость упражнения (акробатика, художественная и спортивная гимнастика), а также с выраженным силовым напряжением (тяжелая атлетика), чистый вис (чрезмерное растягивание позвоночника).

**Рекомендуются:** зимой - ходьба на лыжах по ровной местности, летом игра с мячом (элементы волейбола, баскетбола). Плавание показано всем детям, не зависимо от типа и степени сколиоза. Относительным противопоказанием является выраженная степень нестабильности позвоночника (разница в искривлении в положениях стоя и лежа более 10°). При плавании происходит естественная нагрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа мышц спины, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков, воспитывается правильная осанка.

**Лечение сколиоза обычно направлено на** контроль или уменьшение прогрессирования искривления, улучшение осанки и предотвращение возможных осложнений, таких как проблемы с органами внутренней полости груди и брюшной полости, боли в спине и дыхательные проблемы.

**Сколиоз** - это боковое и вращательное искривление позвоночника, которое может быть вызвано различными факторами и требует медицинского вмешательства для контроля и уменьшения прогрессирования искривления.

Безусловно, кропотливый анализ дает возможность преподавателю спецмедгруппы выбирать приемлемые, наиболее пригодные для него методы воздействия на студента с физическими отклонениями, оттачивать эффективные приемы и в конечном итоге обретать свой педагогический подтекст, индивидуальный стиль работы.

В настоящее время каждый педагог все большее внимание должен уделять вовлечению студентов в регулярные занятия физическими упражнениями, и особенно студентов спецмедгруппы.

### **Литература**

1. Лечение сколиоза в спецмедгруппе / В. И. Ильин, М. А. Бибикова. – СПб.: Питер, 2019.
2. Роль физических упражнений в профилактике и лечении сколиоза в спецмедгруппе / Е. А. Смирнова, О. В. Королева // Физическая культура в школе. – 2018г.
3. Сколиоз и его воздействие на студентов в спецмедгруппе / Г. А. Тимошенко, Е. А. Гаврилова // Медицинская наука и образование в XXI веке. – 2019г.
4. Проблемы диагностики сколиоза у студентов в спецмедгруппе / А. В. Петров, О. А. Ковалева // Современные проблемы педиатрии. – 2020г.
5. Особенности хирургического лечения сколиоза у студентов в спецмедгруппе / А. С. Леонтьев, Е. А. Соколова // Журнал нейрохирургии имени Н. Н. Бурденко. – 2022г.
6. Эффективность консервативного лечения сколиоза у студентов в спецмедгруппе / И. В. Григорьева, Т. А. Семенова // Вестник реабилитологии. – 2023г.

**УДК 37.037.1**

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ**

Студент группы 6В04117 - Финансы, Д.С.Абдраисова

---

Руководитель: Магистр Бекбергенова Ж.Е  
ТарПу им.М.Х.Дулати, г.Тараз

Общество развивается по мере того, насколько его граждане являются здоровыми. Именно здоровый и работоспособный человек может быть полезным для общества и вложить достаточно усилий для его развития и экономического роста страны. Поэтому мы должны применять, нарастающие усилия в том направлении, чтобы наши граждане были здоровыми и работоспособными; мы должны использовать разные методы и создать условия для развития этих методов. Только таким образом мы откроем нашим гражданам путь к ведению здорового образа жизни.

Каждый из нас знает, что главным условием ведения здорового образа жизни является занятие физической культуры. Это ясно подчеркивает сам президент Касым-Жомарт Токаев в своем «Послании народу Казахстана».

"Важнейшее значение имеет популяризация здорового образа жизни и развитие массового спорта. Особенно необходимо создать условия для занятия спортом детей. Все это позволит улучшить здоровье населения. Я поднимал этот вопрос в своем Послании", - сказал Президент.

Данное послание президента выделяет важность двух аспектов: популяризации здорового образа жизни и развития массового спорта. Президент подчеркивает, что особое внимание следует уделить созданию условий для занятий спортом детей. В целом, эти меры направлены на улучшение здоровья населения.

Президент заявляет, что он уже поднимал этот вопрос в своем предыдущем послании. Это свидетельствует о постоянном внимании и заинтересованности главы государства в поддержке здорового образа жизни, спорта и благосостояния граждан. Отмечается, что президент не только выражает свою позицию по данному вопросу, но также призывает к принятию мер для его реализации.

Исходя, из этого перейдём к роли и месту физической культуры в жизни человека.

Значение физкультуры в жизни человека неизмеримо возросло в последние десятилетия. Это связано с тем, что в наше время резко сократилась доля физического труда на производстве и в быту, наряду с этим усилилось воздействие на организм людей неблагоприятных факторов - загрязнения окружающей среды, особенно в больших городах, нерационального питания, гиподинамии и различных стрессов. Поэтому сейчас остро встал вопрос о профилактике различных заболеваний, в том числе при помощи физических упражнений. А здоровый образ жизни ведётся только в здоровом обществе. Необходимо повысить уровень знаний людей о здоровом образе жизни, приблизить занятия физической культурой и спортом к месту жительства, сделать более доступными для населения спортивные товары и научно-популярную литературу о сохранении и укреплении здоровья при помощи физических упражнений и закаливания. Хорошо известно, что тот, кто регулярно занимается физической культурой, придерживается норм рационального питания, не страдает вредными для здоровья привычками - трудится с полной отдачей и редко болеет. Мы не можем сказать, что это стало известно только недавно. Причина этому то, что основы здорового образа жизни с использованием физических нагрузок, умеренного питания (с соблюдением постов), бани, закаливания были заложены учёными, врачами, интеллигенцией ещё в прошлые столетия. Такие великие люди, как:

---

**1. Гиппократ (ок. 460 - ок. 370 до н.э.)** — древнегреческий врач и философ, известный своими медицинскими принципами и влиянием на развитие медицины. Он подчеркивал важность баланса в питании и образе жизни для поддержания здоровья.

**2. Микеланджело Буонарроти (1475-1564)** — итальянский художник и скульптор. В его трудах выражена забота о физическом здоровье, поддерживаемая здоровым образом жизни.

**3. Леонардо да Винчи (1452-1519)** — итальянский художник, ученый и изобретатель. Он также был сторонником здорового образа жизни, обращая внимание на влияние физической активности на общее благосостояние.

**4. Бенджамин Франклин (1706-1790)** — американский политик, ученый и изобретатель. В своих сочинениях он акцентировал внимание на значимости здорового питания и физической активности для поддержания здоровья.

**5. Альберт Швейцер (1875-1965)** — немецкий врач, философ и лауреат Нобелевской премии мира. Он призывал к уважению к жизни во всех ее формах и выделял значение здоровья для качественной жизни.

Опираясь, на основные принципы ведения здорового образа жизни и научные исследования в работе приводятся различные виды физкультурных занятий, для людей различных возрастных групп и факторы ухудшающие состояние здоровья людей (алкоголь, курение).

Физические упражнения являются средством неспецифической профилактики ряда функциональных расстройств и заболеваний, а лечебную гимнастику следует рассматривать, как метод восстановительной терапии на все группы мышц, суставов, связок, которые делаются крепкими, увеличиваются объём мышц, их эластичность, сила и скорость сокращения. Усиленная мышечная деятельность вынуждает работать с дополнительной нагрузкой сердце, легкие и другие органы и системы нашего организма, тем самым повышая функциональные возможности человека, его сопротивляемость неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь воздействуют на опорно-двигательный аппарат, мышцы.

Физические нагрузки оказывают разностороннее влияние на организм человека, повышают его устойчивость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Всякое заболевание, как известно, сопровождается нарушением функций и их компенсацией. Так вот, физические упражнения способствуют ускорению регенеративных процессов, насыщению крови кислородом, пластическими («строительными») материалами, что ускоряет выздоровление.

При применении физических упражнений, кроме нормализации реакции сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, восстанавливаются приспособляемость выздоравливающего климатическим факторам, повышается устойчивость человека к различным заболеваниям, стрессам. Это происходит быстрее, если используются гимнастические упражнения, спортивные игры, закаливающие процедуры.

Таким образом, под влиянием физических упражнений совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье.

Изменения, возникающие под влиянием чрезмерных физических нагрузок, охватывают весь организм и проявляются определённым образом в деятельности, как каждой системы, так и при их взаимодействиях. Например, у спортсменов после нагрузок в



---

восстановительном периоде наблюдается отклонения на электрокардиограмме и бронхоспазм. В таких случаях приходится принимать соответствующие меры.

Виды физкультурных занятий многообразны: это гимнастика, пешие прогулки, туризм, бег, игры и т. д. Я познакомлю вас с наиболее доступными из них.

**Зарядка** способствует пробуждению, создаёт бодрость, хорошее настроение, повышает аппетит, действует профилактически против ряда заболеваний.

При выполнении упражнений необходимо соблюдать правильный ритм дыхания дышать глубоко, спокойно. Не следует выполнять их в быстром темпе, особенно пожилым лицам, с большой нагрузкой. Существуют различные комплексы зарядок, в зависимости от возраста и подготовленности занимающихся.

Разнообразие комплексов зарядок позволяет выбрать подходящий вариант в зависимости от возраста и физической формы занимающихся. Это может включать легкие упражнения для начинающих, адаптированные комплексы для пожилых, а также более интенсивные тренировки для тех, кто уже в хорошей физической форме. Важно подбирать упражнения, учитывая индивидуальные особенности и возможности каждого человека.

**Ходьба** – эффективное средство укрепления здоровья. Во время прогулок работают все мышцы, хорошо вентилируются легкие, ритмично сокращается сердце.

Полезнее ходить в лесу в парке, по пересеченной местности. Надо ходить прямо и не сутулиться.

Скорость ходьбы устанавливается в зависимости от вашего самочувствия. Продолжительность прогулок до 2-3 часов. Для ходьбы можно использовать дорогу из дома на работу и обратно. Полезны и прогулки перед сном, а также в выходные дни. Когда ваш организм привыкнет к нагрузкам, можно ходить 2-3 раза в неделю ускоренным шагом, чередовать медленную ходьбу с быстрой.

Здоровый человек ежедневно должен ходить не менее 5-10 км, половину из них ускоренным шагом, а в выходные дни расстояние можно удвоить. Ускоренный шаг - основа тренировочного эффекта ходьбы.

**Оздоровительный бег** - эффективное средство в борьбе с различными болезнями, в первую очередь с сердечно-сосудистыми.

Если вдруг вы решили заняться бегом, то сначала посоветуйтесь с врачом. Далее вам необходимо будет освоить вначале быструю ходьбу. Бегать лучше в парке, сквере, лесу, минуя жесткие покрытия (асфальт, брусчатка), так как это приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата (периостит, тендовагинит, ахиллобурсит).

Бег вызывает в организме значительные изменения (увеличивается частота сердечных сокращений, дыхания, повышается обмен веществ). Наблюдения показывают, что систематические занятия бегом замедляют процессы старения.

Во время бега не задумывайтесь, когда сделать вдох, а когда выдох. Ритм дыхания быстро автоматически приспосабливается к бегу. Однако зимой желательно вдох делать через нос, а выдох ртом (чтобы избежать переохлаждения носоглотки).

Обувь должна быть подобрана по размеру (кроссовки, кеды), обязательно чистые, сухие носки, всё это предохраняет от потёртостей и растяжений. Осенью и зимой лучше бегать в тренировочном костюме, он не должен стеснять ваши движения. Летом и осенью не бегайте в синтетической одежде, водонепроницаемых костюмах.

Скорость, длина дистанции и другие компоненты оздоровительного бега должны увеличиваться постепенно, с учётом вашего самочувствия. Если у вас во время бега

---

появляются одышка, головокружение, а во второй половине дня сонливость, то следует уменьшить нагрузки.

Помимо вышеперечисленных, к другим наиболее доступным и популярным спортивным увлечениям относятся **волейбол, плавание и езда на велосипеде**. Занятия ими не только укрепляют здоровье, но и способствуют выработке физических качеств, необходимых в повседневной жизни.

**Волейбол** - прекрасная эмоциональная игра. В неё можно играть в лесу, на поляне и на специально оборудованных площадках, с использованием сетки или просто в кружок.

Волейбол также помогает поддерживать физические формы и совершенствовать механизмы координации. Регулярные тренировки развивают выносливость, укрепляют мышцы и поддерживают общую физическую нагрузку. Благодаря динамичности игры, участники улучшают свою реакцию, ловкость и физическую подготовку.

**Плавание** всесторонне развивает организм, усиливает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает обменные процессы, улучшает осанку и закаливает организм. При спокойном плавании движения производятся мягко, ритмично, что даёт возможность заниматься им до глубокой старости.

Чистый воздух и ласкающая взор зелень возле водоёмов повышают гигиеническую ценность и эмоциональность плавания. Пожилым людям лучше плавать брассом (без погружения головы в воду), молодым-кролем, дельфином. Продолжительность занятий-от 40 до 45- 60 минут.

**Езда на велосипеде** развивает выносливость, подвижность в суставах нижних конечностей. Езда по живописной местности является хорошим средством снятия психоэмоционального напряжения после рабочего дня. Продолжительность велосипедных прогулок может составлять 1-3 часа.

Прокатившись на велосипеде по живописным тропам, вы впитываете свежий воздух, ощущаете приятное тепло солнечных лучей и наслаждаетесь красотой окружающей природы. Это не только способ снять физическое напряжение и укрепить мышцы, но и отличная терапия для ума. Ритмичные движения педалей создают умиротворенное состояние, способствуя расслаблению и снижению уровня стресса.

Среди причин ухудшения функционального состояния и здоровья лиц, занимающихся физкультурой и спортом, особое место занимают ***алкоголь и курение***.

Многочисленные исследования и клинические наблюдения показывают, что алкоголь отрицательно влияет на организм, в частности на печень, мозг. Подавляющая часть принятого алкоголя (около 90 %) окисляется, то есть обезвреживается в печени. Однако даже однократный приём алкоголя вызывает нарушения функции печени, а восстановление её происходит лишь через несколько дней. Если же человек злоупотребляет алкоголем, то патологические изменения в печени постепенно возрастают и могут приобрести, в конце концов, стойки характер. Из клеток печени исчезают гликоген, в них накапливается жир, в результате чего ожирение печени. С течением времени многие клетки погибают, и на их месте образуются микроскопические полости, заполняемые распадающимся жиром. Так возникает воспаление ткани печени-гепатит.

Употребление алкоголя отрицательно влияет и на деятельность сердечно-сосудистой системы, оказывая прямое токсическое действие на сердечную мышцу. При этом значительно меняются обмен и структура сердечной мышцы. Употребление алкоголя повышает АД, ЧСС, свёртываемость крови.

---

Оказывая вредное действие на организм, алкоголь в значительной мере снижает эффективность тренировочных занятий и уровень тренированности занимающихся.

**Курение.** Борьба с повсеместным распространением этой привычки – это борьба за хорошее здоровье, высокую работоспособность, долголетие – основной принцип здорового образа жизни.

При выкуривании одной сигареты весом около 20г курильщик пропускает через дыхательные пути около 20л табачного дыма. В таком объеме дыма содержится примерно 250мг угарного газа и до 1000 других вредных элементов. Угарный газ проходит через табак сигареты, где насыщается парами алкалоидов, в том числе и никотина, эфирными маслами, а также продуктами термического разложения табака, в котором находятся смолы, синильная и муравьиная кислоты. С табачным дымом эти продукты сухой перегонки поступают в лёгкие.

Под влиянием табачного дыма происходит некоторое расширение сосудов мозга, что и воспринимается субъективно, как прилив новых сил. Однако такое действие табака весьма кратковременно. Уже через несколько минут расширение сосудов мозга сменяется новым их сужением, ещё более выраженным. В результате заметно ухудшается кровоснабжение мозга и снижается работоспособность.

Общий объём выполненной работы у курильщиков при прочих равных условиях меньше, чем у некурящих. «Табак усыпляет горе, но неизбежно ослабляет энергию», - писал Бальзак.

Курение табака как отмечают, ученые является одной из причин заболевания раком легких. Это естественно, поскольку через их дыхательный аппарат за год проходит около 800г табачного дегтя. Современные статистические данные показывают, что вероятность заболевания раком легких у курильщиков примерно 10 раз больше, чем у некурящих, у курильщиков формируется хроническая обструкция дыхательных путей, отмечается быстрое уменьшение форсированного выдоха (ФЖЕЛ), снижается показатель пневмотанометрии, а также ЖЕЛ, МВ.

Вредное влияние табака распространяется и на желудочно-кишечный тракт. Статистика отмечает наличие отчетливой связи между курением табака и возникновением язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Смертность от этого заболевания 3-4 раза больше у курящих, чем у некурящих.

Таким образом, алкоголь и курение являются опасными средствами ухудшения жизни человека и его трудовой деятельности.

Болезни, преждевременная потеря работоспособности, ранняя старость - последствия несоблюдения основных правил общественной и личной гигиены, расплата за неразумное поведение. Всего этого можно избежать, если вести здоровый образ жизни и заниматься физической культурой.

### **Литература**

1. «Фитнес и здоровье: полное руководство» - Джоэл Харпер (2015)
2. «Здоровый образ жизни. 10этапов к вершине», Юлия Троценко (2015)
3. «Физкультура и спорт для всех», Н.Рыленкова, Ж. Рыбаков, В. Рыбаков (2015)
4. «Здоровье и физическая культура», Мария Балашёва (2016)
5. "Живи активно! Здоровье и физкультура для детей", Юлия Лидовская (2018)
6. "Здоровый образ жизни: зарядка для тела и ума", Михаил Серебрянский (2019)
7. "Фитнес. Тренировки, правильное питание и здоровый образ жизни", Олег Лисовский (2020)

---

8. "Здоровье и физическая культура. Для студентов и учителей", Т.Дж. Амондсон, Г.В. Пореченков (2022)

## **ФУТБОЛДАҒЫ СПОРТТЫҚ - ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ**

**Бақытов Дәулет Бақытұлы**

Парасат колледжінің дене шынықтыру пәні мұғалімі

Психология-психиканың дамуы мен жұмыс істеу заңдылықтары туралы ғылым. Психика (грек тілінен. *psychikos* - психикалық) - объективті әлемнің субъектісі мен оның мінез-құлқының негізінде Өзін-өзі реттеуден тұратын жоғары ұйымдастырылған материяның қасиеті.

Психологияны зерттеу объектісі-психикалық құбылыстар. Оларды белгілі бір ережемен үш топқа бөлуге болады: жеке адамның (жеке тұлғаның) психикалық құбылыстары, адамдар тобының (кіші топтың) психикалық құбылыстары және адамдардың үлкен тобының жаппай психикалық құбылыстары.

Адамның психикалық құбылыстарына (мысалы, жаттықтырушы, спортшы) психикалық (танымдық, когнитивті) процестер, психикалық күйлер және тұлғаның психикалық қасиеттері жатады.

Қазіргі футбол матчтың нәтижесін психологиялық факторлармен анықтауға болатын даму деңгейіне жетті. Бәсекелестік неғұрлым жауапты болса, футбол алаңындағы күрес неғұрлым қарқынды болса, футболшылардың психологиялық дайындық деңгейі соғұрлым маңызды болады.

Психологиялық факторлар тек жарыс кезінде ғана маңызды емес. Футболшылардың физикалық, техникалық және тактикалық дайындығының жоғары деңгейіне жету олардың психикалық қасиеттерінің дамуымен тығыз байланысты.

Футболшылардың психикалық қасиеттері, ең алдымен, бәсекелестік қызмет барысында дамиды. Алайда, олардың толыққанды дамуы үшін оқу-жаттығу процесі физикалық, техникалық және тактикалық дайындықпен қатар екі бөлімнен тұратын психологиялық дайындықты қамтуы керек:

- 1) жалпы психологиялық даярлық;
- 2) нақты жарысқа психологиялық дайындық (арнайы психологиялық дайындық).

Психологиялық дайындықтың екі бөлігінің міндеттері мен мазмұнын анықтауға негіз спорттық іс-әрекеттің психологиялық ерекшеліктерін зерттеу болып табылады. Олардың білімі жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу үшін қажетті футболшылардың психикалық қасиеттерін мақсатты және жоспарлы түрде тәрбиелеуге мүмкіндік береді.

Футболшылардың психикалық (танымдық, когнитивтік) процестері, оларды дамыту әдістемесі.

*Сезімдер мен қабылдаулар.* Ең қарапайым психикалық процесс - бұл сезім-адамның сезім мүшелеріне материалдық тітіркендіргіштер тікелей әсер еткенде пайда болатын заттар мен құбылыстардың жеке қасиеттерін адамның санасында бейнелеу. Сезім арқылы біз психикалық рефлексияның жоғары формалары үшін бастапқы ақпаратты аламыз: қабылдау, ұсыну, ойлау.

Сезімдер заттардың жеке қасиеттерін көрсететін бейнелер ретінде пайда болады. Сіз адамнан көзін жұмып, алақанын бейтаныс затпен ұстауын сұрай аласыз, содан кейін ол зат туралы не айта алатынын сұрай аласыз.

---

Егер ол оның не екенін білмесе, ол: "қатты, тегіс, суық нәрсе" немесе "жұмсақ, жылы, кедір-бұдыр" деп жауап беруі мүмкін. Бұл сөздер адамның сезінетін сезімдерін білдіреді. Жетекші анализаторға сәйкес келесі сезімдер бөлінеді: визуалды, есту, тактильді, бұлшықет-қозғалтқыш, иіс, дәм, температура, ауырсыну, органикалық, статикалық-кинетикалық. Заттардың жеке қасиеттерін біртұтас бейнеге біріктіру қабылдау процесіне көмектеседі. Қабылдау-бұл заттар мен құбылыстардың сезім мүшелеріне тікелей әсер ету кезінде олардың қасиеттері мен бөліктерінің жиынтығында көрінісі. Футболдағы қабылдаудың ең маңызды түрі - "доп сезімі", бұл оның доппен қозғалысын, доптың ерекшеліктерін кешенді қабылдау. Бұл психикалық процесте негізгі рөлді бұлшықет-мотор және визуалды сезімдер атқарады.

Бұл сезімдердің нәзік дифференциациясы футболшыға доптың қозғалыс ерекшеліктерін, оның салмағын, серпімділігін, пішінін, допқа соғу күшін дәл және нақты қабылдауға мүмкіндік береді. "Доп сезімі" жүйелі жаттығулардың нәтижесінде пайда болады және дамиды, оның барысында футболшы доппен футболшының іс-әрекеті кезінде пайда болатын үлкен жарты шарлардың қыртысына түсетін тітіркенулерді барған сайын нәзік талдау негізінде өз қимылдарын доптың қимылдарымен дәл үйлестіруді үйренеді. "Доп сезімін" дамытудың ең тиімді әдістерінің бірі-қарама-қарсы тапсырмалар әдісі (мысалы, жоғары және төмен траекториялармен кезек-кезек қысқа, орташа және ұзын берілістерді орындау; допты дененің әртүрлі бөліктерімен жонглерлік ету, доптың биіктігін өзгерту, орнында, қозғалыста және т. б.). "Доп сезімін" дамытудың маңызды шарты-орындалатын әрекеттерге толық назар аудару. "Доп сезімі" даму деңгейіне жалпы жаттығу жағдайы, шаршау, эмоционалды жағдай, жарақат, жаттығу немесе ойын жағдайлары және т. б. әсер етеді. "Доп сезімін" дамыту міндеттері негізінен техникалық дайындық процесінде шешіледі.

*Зейін.* Зейін-бұл психикалық белсенділіктің кез-келген объектіге бағытталуы мен шоғырлануы. Зейін сезу, қабылдау, қиял немесе ойлау сияқты шындықты бейнелеу процесі емес; ол психикалық әрекеттің бір жағын - оның динамикасын білдіреді. Назар аудару тиісті психикалық белсенділіктің тиімділігін арттырады. Бұл, ең алдымен, психикалық процестердің неғұрлым анық және айқын ағымында және онымен байланысты әрекеттерді дәл орындауда көрінеді. Мысалы, назар аударылған кезде ойлау, талдау, жалпылау процестері тез және дұрыс жүреді. Назар аударатын әрекеттерде қозғалыстар ұқыпты және анық орындалады. Футболшылар үшін кез-келген жаттығу тапсырмаларын орындау кезінде және ойын барысында назар аудару қажет. Зейінді дамыту процесі бағытталуы керек негізгі қасиеттер бұл: көлем, концентрация (қарқындылық), тұрақтылық, ауысу және таралу. Зейінді дамыту міндеттері негізінен техникалық-тактикалық дайындық процесінде шешіледі.

*Есте сақтау.* Есте сақтау-бұл әр түрлі (визуалды, есту, жылжымалы, эмоционалды және басқа) ақпаратты есте бекіту, сақтау және қайталаудан тұратын өткен тәжірибені бейнелеу мен сақтаудың психикалық процесі.

Есте сақтау-қоршаған ортаны шарлауға мүмкіндік беретін адамның психикалық өмірінің негізі. Есте сақтау-ойлаудың негізгі компоненті. Есте сақтаудың қасиеттері көбінесе табиғи қабілеттермен анықталады, бірақ сонымен бірге оларды жаттықтыруға болады. Футболшылардың есте сақтаудың негізгі түрлері-жылжымалы есте сақтау.

*Тұжырымдама.* Тұжырымдама бұрын сезім мүшелеріне әсер еткен кез-келген заттың немесе құбылыстың субъективті бейнесін білдіреді.

---

Спорттық іс-әрекетте бұлшықет-мотор идеялары үлкен маңызға ие. Оқушыларда дұрыс визуалды-бұлшықет-моторлық көріністерді құру моториканы қалыптастырудың негізі болып табылады. Бұлшықет-моторлық көріністерге сүйене отырып, белгілі бір жаттығу әсерін тудыратын бұлшықеттердегі тиісті биотоктардың таралуымен бірге жүретін идеомоторлық әрекеттер жасалады. Идеомоторлық жаттығулар денені және психиканы алдағы жарыстарға жақсы дайындауға мүмкіндік береді.

*Ойлау.* Ойлау-бұл шындықтың жанама, жалпыланған көрінісімен сипатталатын психикалық танымдық процесс.

Футболшының ойлауы, ең алдымен, оның тактикалық әрекеттерінде жүзеге асырылады. Ойын барысында футболшының ойлауы шешуге бағытталған негізгі міндеттер:

- ойын жағдайларын талдау;
- жоспарланған ойын жоспарын ең жақсы іске асырудың жолдары мен құралдарын табу.

### **Қолданылған әдебиеттер тізімі:**

- 1.Платонов В. Н. Современная спортивная тренировка. - Киев: Здоровье, 1980. - 284 с.
- 2.Тараканов Б.Н. Оценка технико-тактического мастерства: Учебное пособие. - Л.: ГДОИФК, 1989. -,24 с.
- 3.Бриль М.С. Отбор в спортивных играх.М.:ФиС, 1990
- 4.Бэтти Э.Современная тактика футбола.М..ФиС,1994
- 5.Латышев Н.Г. Практикум футбольного арбитра. М:ФиС,1997
- 6.Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. Техническая и тактическая подготовка футболистов. М., 1996

## **ЕЛІМІЗДІҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ ЖҮЙЕСІНДЕГІ ЭКОНОМИКАЛЫҚ МӘСЕЛЕЛЕР**

### **Кусайнова Жанар Алпысбаевна**

Тараз қаласы №23 орта мектебінің дене шынықтыру пәні мұғалімі

Экономика ғылымның ғалымдары дене тәрбиесі саласындағы қызмет тиімділігін бағалау мәселелерін оның әлеуметтік нәтижелерін басты, ал экономикалық нәтижелері жанама нәтиже есебінде қарастырды. Әлеуметтік нәтижелер құжаттық өндіріс саласында кері әсер етеді, ұлттық табыс пен мемлекет байлығының одан әрі қарай өсуіне қызмет жасайды, ал жекеленген кәсіпорындар денгейінде өндіріс көлемінің өсуі, өнімдер сапасын арттыру, табыстың өсуі, өнімдер сапасын арттыру, табыстың өсу себептері болады дей отырып, әлеуметтік және экономикалық нәтижелердің арасындағы байланысты көрсетеді. Бұдан шығатын қортынды, дене тәрбиесіне қоғамның жұмсайтын қаржысын мемлекеттік ұлттық табысты, пайдалану тұрғысынан қарастырмай, сонымен бірге оны одан әрі қарай жақсартудың жанама алғы шарттары есебінде, әсіресе, халықтың денсаулығы – бұл да ұлттық байлық екендігін есептей отырып қарастырады. Өртүрлі жастағы науқасқа қабілетті адамдардың, дене тәрбиесі құралдары арқылы қол жететін міндетті іс және дене даярлығы арқылы қамтамасыз етіледі, осының өзі оның экономикалық мәнінің тағы бір себептері есебінде көрінеді.

Дене тәрбиесінің әлеуметтік – экономикалық тиімділігінің маңызды көрсеткіштерінің бірі денсаулықты сақтау мен нығайту, кәсіби сырқаттар мен зейнеткерлік жасқа дейін еңбекке жарамсыздықты болдырмау болып табылады. Еліміздің экономикалық мәселелерін өтпелі

---

кезеңінің шарттары, жұмыс қабілеттілігі, жас кезеңдерін көбеюі, сонымен бірге дене жаттығуларымен айналысу арқылы қамтамасыз етілетін адам ағзасының физиологиялық көрсеткіштерімен, оның дене мүмкіндіктері тығыз байланыста. Адамның, орта жастағыларын қозғалыс белсенділігінің жүйелі барысы жұмыс қабілеттілігінің мезгілінен бұрын жоғалту мүмкіндігін азайтады және қоғамға елеулі материалдық табыс әкеледі. Дене тәрбиесін ұйымдастыруға кететін шығыннан артық болатын оның тиімділігі осыдан көрінеді. Еңбекшілердің дене тәрбиесімен айналысуы нәтижесінде болатын тиімділікті спортпен айналысатын және айналыспайтындардың күндік еңбек өнімділігін, сонымен бірге осы топтардағы сырқаттанушылардың айырмашылығын біле отырып анықтауға болады. Өндіріс кәсіпорындардағы дене тәрбиесінің экономикалық тиімділігін зерттей отырып, еңбек өнімділігінің арту және сырқаттанудың азаюы секілді себептерінің есебінен құралатындығын дәлелдеп отыр. Мұның өзі дене шынықтыру-сауықтыру шараларына спорт ғимараттары мен өзге де құрылыстарды салуға, қызметкерлердің еңбек ақысын төлеуге кететін қаржының тиімділігін көрсетеді.

Дене шынықтыру адам денесін жан-жақты жетілдіруді қамтамасыз етуге бағытталған қызметті жүзеге асыратын кәсіпорындар, мекемелер мен ұйымдарды өзіне біріктіретін халық шаруашылығының саласы есебінде қарастырылады. Дене шынықтырудың экономикасы сауықтыру және спорттық қызмет, яғни туризмнің түрлері, сауықтыру жүгірісі, емдік дене шынықтыру мен сылап-сипау, спорттық мейрамдар, жарыстар барысындағы қоғамдағы экономикалық қатынастар болып табылады.

Дене шынықтырудың елеулі себептері мен жағдайларының бірі оның экономикалық қатынастары екендігінде. Қазіргі уақытта елімізде дене шынықтыру қозғалысын кіріс-шығыс қаржы есебі көздерінен қаржыландыру көлемі қысқарғандығы байқалуда. Осыған байланысты экономика ғалымдары қарастырған құбылыс, яғни істелінетін жай дене шынықтыру мен спортты дамытуға мемлекеттік емес, қоғамдық ұйымдардың қаржысын барынша тарту; дене шынықтыру және спорт ұйымдары мен кәсіпорындарының, спорт ғимараттарының және басқалардың қызметінің бір бөлігін жекешелендіру, ұйымдардың жұмысын шаруашылық есеп айырысу жағдайына көшіру.

Спорттық ғимараттардың қызметін бағалауда шаруашылық есеп жағдайы талдаудың кейбір бөлімдері қарастырады. Қаржы көрсеткіштерін талдағанда, қызмет көрсетуден түскен табысты, жасалған қызметтің өзіндік құнын, электр қуатымен, жылумен қамтамасыз етуді және басқаларды талдау ұсынылады.

Дене шынықтыру ұйымдарының ақша қаражатын жұмсау шығынның тиісті баптарына: жалақы, іссапар, спортшылардың тамағына жұмсалатын қаржы, құрал-жабдықтар алуға, спорт ғимараттарын жөндеуге кететін және басқа да шығындар сәйкес қарастырылған, негізгі қаржы құжаты болып есептелетін қаржы жоспарына сәйкес жүзеге асырылады.

Дене шынықтырудың жүзеге асуы материалдық-техникалық базаға байланысты. Оның негізгі бөлігі: стадиондар, жүзу бассейндері, спорт залдары, ғимараттары болып табылады. Дене шынықтыру мен спорт жұмысын атқаруы үшін маңызды, спорттық тауарларды өндіру және оларды пайдалану. Мұның өзі қарастырылып отырған саланың экономикалық құбылыстарына жатады. Дене шынықтыру қозғалысының бұл көзқарасы қазіргі уақытта елімізде ерекше мәселе болып отыр және өзінің шешімін күтуде, яғни спорттық жабдықтар, киімдер және өзге де бөлінбес қасиеттері. Дене шынықтырудың ерекше тиімділігін нақты анықтаудың негізгі бағыты - тұрғындардың денсаулығын нығайтуға, еңбек ету мен әскери борышын өтеуге, орындауға дене шынықтыру құралдарының әсері және арнайы зерттеулермен анықталатын экономикалық бағыт. Бұлар өзара тығыз байланысты және бірін-бірі толықтырып отырады, өз кезегінде адамдардың сырқаттануының азаюы мен жұмыс қабілеттілігінің артуы есебінен материалдық игіліктерді өндіруге елеулі түрде үлес қосады.

Дене шынықтырудың өзге де экономикалық салаларында кадрлар дайындау, материалдық база жасау, қаржы жұмсау бұл іс-барыс, мемлекеттің дамуымен өзара тығыз байланыстағы бағдарлама, жоспар негізінде жүзеге асырылады. Дене шынықтыруда экономикалық талдаудың, спорттың түрлері

---

бойынша ұлттық құрама командаларды даярлау, балалардың спорт және өзге де мектептердің қызметі, дене шынықтыру кадрларын даярлау және мамандығын арттыру, күрделі құрылыс салу секілді, оның барлық құрамдас көптеген құрылымдары қызметінің қаржылық жақтары жатады .

Дене шынықтырудың немесе оның құрамдас бөліктерінің экономикалық қайтарымын анықтау, жұмыс істейтін халықтың денсаулығын нығайтудан тұратын, оның әлеуметтік сипатын есептей отырып кешенді талдау жасау арқылы мүмкін болмақ. Мұның өзі еңбекшілердің жұмыс қабілеттілігін және еңбектің барлық түрлерінде іс жүзіндегі өнімділікті қамтамасыз етеді. Дене шынықтыру саласындағы экономикалық әдістердің бірі дербес қаражат туралы есебінде тұрған дене шынықтыру және спорт ұйымдары мен клубтарын жүзеге асыратын экономикалық есеп болып табылады. Мұндай ұйымдардың табыс табу қызметінің негізгі түрлеріне: жарыстар, сауықтыру шаралары, дене шынықтыру мейрамдары, жарысқа кіретін билеттердің құны және өзге де ақылы шаралар секілді қызмет түрлері жатады.

Дене шынықтыру мен спорт экономиканың дамуына жан-жақты және елеулі үлес қосады деп есептейді. Дене шынықтыру және спортпен белсенді түрде айналысу жоғары жұмыс қабілеттілігіне, жұмыс уақытын жоғарлатудың азаюына, жұмыс күні режімінде шаршаудың азаюына, өндірістік қызметте әлеуметтік белсенділіктің артуына әкеледі. Тұтастай алғанда, осының барлығы еңбек өнімділігінің артуына әкеп соғады, мұның өзінің экономикадағы маңызы өте зор деуге болады.

Дене шынықтыру саласындағы экономикалық есеп қатынастарының бір түріне дене шынықтыру және спорттың ортақ меншік немесе спорттың жеке түрлері бойынша федерациялар жатады. Дене шынықтыру саласындағы нарықтық қатынастарды жүзеге асыру үшін басқару ісін, экономикалық білімдер мен дағдыларды меңгерген спорттық менеджерлерді даярлау қажеттілігі айқын болып отыр. Қазіргі уақытта тұрғындарға қызмет көрсетумен байланысты дене шынықтыруды қаржыландырудың бірнеше түрлері бар.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:**

1. Уақбаев Е. Дене тәрбиесінің негіздері. Алматы «Санат» 2000ж.
2. С.Ш. Әбенбаев Тәрбие теориясы мен әдістемесі (оқу құралы) Алматы «Дарын» 2004ж.
3. Шилібаев Б.А. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі. Оқу құралы. Тараз қ. 2012ж.
4. «А.Әлімов. «Интербелсенді әдістемені ЖОО-да қолдану мәселелері». Оқу құралы, 2013 жыл.
5. Орускулов Т.Р. «Актуальные проблемы внедрения новых информационных технологии в образовательные школы» Информатика в образовании в Киргизстане – Б.; КИО, 2000-С,15-21.
6. Ю.Ф.Курамшина. Теория и методика физической культуры. «Советский спорт» М. 2004.
7. Р.Р.Аманбаев. Спорт теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері.(оқу құралы) Алматы 2006ж. ҚС ж ТА.

#### **ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІНІҢ РУХАНИ БАЙЛЫҒЫ ОЛ САЛАУАТТЫЛЫҚ**

##### **Байсенгирова Айтолкын Жанабайқызы**

Тараз қаласы, №36 «Бүлдіршін» бөбекжай-бақшасының дене шынықтыру нұсқаушысы

Әрбір адамның адами болмысының қалыптасуы өзінің еркінде екендігін кез-келген пенде мойындамайды. Әуелгі байлық денсаулық деген қағиданы да есте сақтай бермейміз. Өз бақытың - өз қолыңда дегендей – ақ, мектеп қабырғасынан бастап адамның жан-жақты қалыптасу жүйесінің негізі жасалады.

Салауатты өмір сүрудің негізгі принципі еш ауруға шалдықпай, дертке жеткізбесі – ақ, алдын - ала жалпы денсаулық көзін ашу. Баяғыда Лұқпан Хакімнен “Өмірде байлық қымбат пе жоқ, даңқ қымбат па?” деп сұраған екен. Ол біраз ойланып тұрып, байлықта, даңқ та адамды бақытты ете алмайды. Біле білсеңдер, ауру ханнан дені сау қайыршы бақытты. Ал бақыт дегеніміз не? Әрбір



---

адам 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 ой-өрісін кеңінен кеңейтіп, өмірдегі мақсатына жетеді.

Сондықтан әрбір адамның денсаулығының мықты болуы да өз қолында. Міне, денсаулықтың принципі де осында. Ешкімнің денсаулығына ешкім көмектеспейді. Салауатты өмір сүру үшін тіршіліктің күресі тек қана ағзаның биологиялық өзгерістері ғана емес сонымен қатар әлеуметтік маңызы зор құбылыс. Бұл күрес адам баласына туған күнінен бастап өмір бойы тоқталмай, 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. Олашақ студент жастарды салауатты өмір сүруге тәрбиелер, олардың яғни біздердің мәселелерін дұрыс шешуге тәрбие және оқыту теориясы тәжірибесіне аса көңіл бөлінеді. Тәрбие адамзат қоғамында ғана болатын қоғамдық құбылыс, адамдардың күнделікті тіршілігіндегі саналы әрекеті.

Сондықтан да жастардың рухани қабілетінің салауаттылық жолын жөнге келтіріп, сонымен бірге дененің саулығынан да хабардар ету міндеті тұр. Салауатты өмір дегеніміз – тек қана тән саулығы деп түсінбегеніміз жөн. Ол адамгершіліктің асыл қасиеттерін сақтай білудің тәсілі. Демек айтайын деп отырған мәселем ұлттың болашағы – студент жастар қауымының денсаулығы.

Ұлттың болмысын сақтайтын болашақтың тұтқасын ұстайтын ұрпақ бүгінгі ұрпақ яғни студенттер ертеңгі ұлттың зиялысы. Бүгінгі оқушы ертең студент болатынын ескерсек, олардың денсаулығына қатысты іс – шараларының ешқашан да сын көтермейтіндігін дәлелдеуді қажет етпейтін сияқты. Иә, мемлекет тарапынан қолданып отырған саясат, алдағы күнде әркімнің жеке басының денсаулығын сақтауды өзінің жауапшылығына жүктегеніне әлі де болса халық бұқарасы мойын ұсына қойған жоқ.

Ендеше, осы аталған мәселелердің барлығы сайып келгенде, ең әуелі студент қауымның салауатты өмір сүрудің негізгі принципі-адам организмі дұрыс дамып жетілу үшін уақытында дұрыс тамақтану керек екендігі ғылыми анықтаманы керек етпейді. Дегенмен де, бүгінгі студенттердің материалдық жағдайы қалай десек те сын көтермейді. Мұны мойындауымыз керек.

Осылайша күнкөрісті салдарынан студенттер арасында ұрлық – қарлық, тонаушылық, жезөкшелік т.б. құбылыстадың күн өткен сайын көбеюін кімнен көреміз. Бүгінгі таңда студент жастардың арасында өте-мөте қауіпті дерт – кеңінен етек жайып бара жатқан нашақорлық, шылым, ішімдіктерді қолдану бақылаусыз қалып барады.

Бұл жастардың тіршілігіне қарап нашақордан – нашақор туады, арақкештен – арақкеш туа ма деп те ойлай қаласың. Барын айт та жазып айт, жақсысын айтайық деп бір құдайға жүгінсек, дәл бүгінгі студент – жастардың анадан әлі де пәк туды деуге негіз жоқ сияқты. Еркек кіндікті қойдың ішеді дейік, тарылды дейік. Ең өкініштісі, студент – қыздарымыздың бір – екеуі болса кәнекей, жаппай ауыздарын ауыздары шылым шегуден босамайды.

Ал шылым тартқандардың ішімдік ішулері шектеулі деп тағы айта алмаймыз. Біз болашаққа таза жүрекпен қарап, жат қылықтардан аулақ болуымыз керек деп ойлаймын. Өйткені, қазір көп ересек адамдар жаман әдеттерден арыла алмайды. Соларға қарап жасөспірімдер үлгі алады. Біздің сана сезіміміз жетілгенде қайсы жаман, қайсы жақсы екенін білеміз. Егер біз жаман әдеттерден аулақ болсақ, онда бізден кішкентайлар үлгі алып, осындай әдеттерден аулақ болады. Енді ғана бүршік жарып, қызғалдақтай құлпырған өзімізді гүлге теңеймін.

Сол гүлдердің жайқалып өсуі үшін не қажет, не зиян, не істеу керек? Осындай сауалдарға өз пікірімді былайша қосып отырмын. Мәселен, гүл. Егер гүлді суармасаң, ол солады. Адам сол сияқты. Адамды бұзатын жаман әдеттер: темекі, насыбай, арақ, есірткі. Темекі өкпеге зиян. Оны тартқанда адамның аузына түтін кіріп, түтіні өкпесінің тесіктерінде тұрып қалып, темекі түтінінің күйесі адамның өңешіне жиналып, адам нашар дем алатын болады.

Міне, осындай жаман әдеттерден аулақ болсақ, болашақта деніміз сау, салауатты азаматы болып, қоғамымыздың бір – бір кірпіші қаланарымыз сөзсіз. Мен достарымды осындай жаман

---

әдеттерден аулақ болуға, білімімізді одан әрі жетілдіре беруге шақырамын, өйткені біз – болашақтың гүліміз.

## **ТӘРБИЕ ӘДІСТЕРІН ТИІМДІ ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ЖАҢА ТЕХНОЛОГИЯНЫ ҚОЛДАНУДА АҚПАРАТТЫҚ ЖҮЙЕНІҢ ӘСЕРІ**

**Малтабаров Асылхан Ермекович**

Меркі ауданы, Ақкөз Қосанұлы атындағы №18 жалпы орта білім беретін тірек мектебінің дене шынықтыру пәні мұғалімі

Оқыту әдістерінің барлығы ретімен білім, білік, дағдыны қалыптастыруға бағытталған. Тәрбие әдістерінің олардан айырмашылығы, мұғалім мен оқушы арасындағы өзара байланыс іс-әрекеттерінің соңғы нәтижесінде тәрбиелі тұлғаның сапалы даму деңгейін анықтайды. Тәрбие мақсаты жемісті болу үшін тәрбие әдістерін тиімді пайдалану қажет. Әдістердің бірлігі оқушылардың тәрбиелеу деңгейін және әрбір кезде адекватты қойылған мақсатты іске асыруға бағытталған.

Тәжірибелі педагогтың жеке іс-әрекет стиліне байланысты тәрбие әдісі әртүрлі өткізіледі. Педагог жалпы тәрбие әдісін өзінің нақты іс-әрекетінде қолдана білуінде көрініс табады. Жеке жағдайларда тәрбиеші жеке өзінің әлде әріптестерінің әдістерін қолдана отырып жаңа, дәстүрлі емес шешімдерге келеді. Әдістерді жетілдіру тапсырмасы үнемі бар болған және әрбір тәрбиеші өзінің күш деңгейіне сүйене отырып жалпы әдістерге тәрбие процесінің жеке шарттарына сәйкес келетіндей толықтырулар мен өзінің жеке өзгерістерін енгізеді.

Педагогикада тәрбие әдістерінің классификациялық әртүрлі нұсқасы бар. Тікелей және жанама педагогикалық әсердің тәрбиелік әдістерінің тобын шартты түрде бөлуге болады. Тікелей педагогикалық әсердің әдістері оқушының жылдам әлде баяу реакциясын және оның өзін-өзі тәрбиелеуге бағытталған сәйес іс-әрекетін анықтайды. Жанама педагогикалық әсердің әдістемесі осындай жағдайдың ұйымдастыру іс-әрекетінде тәрбиеленушінің бойында өзін-өзі жетілдіруге бағытталған және оның педагогтармен, жолдастаымен және қоғаммен қарым – қатынас жүйесінде белгілі бір позицияның қалыптасуының пайда болуын анықтайды.

Қазіргі заманғы педагогикада оқушыға әсер етуіне сәйкес тәрбие әдістерін сенім, жаттығу, ынталандыру және жазалау деп бөледі. Кездейсоқ мәліметтерде жалпы жіктелу белгісі бойынша «әдістер сыйпатын» қоса алғанда өзін-өзі бағыттылық, іске асатындық, айрықшалық және басқа да әдістер бар.

Оқушылардың жүріс – тұрысын ынталандыру, іс-әрекетін ұйымдастыру және сенім әдісінің үйлесуіне сәйкес жіктеледі. Тәрбие әдісінің жіктелу тобы: анықтау – репродуктивті, проблемалық – ситуациялық, дағдыландыру – жаттықтыру, ынталандыру, тежелу (кедергілеу), жетекшілік және өзін - өзі тәрбиелеу болып бөлінеді.

Тәрбие әдісінің мақсаттылық, мазмұндылық, іскерлік жақтарын қамтитын дәстүрлі классификация болып табылады. Бағыттаушылық негізіне сай әдістердің үш түрлі тобын көрсетуге болады. Олар сананы қалыптастыру әдістері (әңгімелеу, түсіндіру, анықтау дәріс, этикалық әңгімелесу, иландыру, нұсқау беру, пікірталас, баяндама, өнегілілік); ұйымдастырушылық пен мінезді қалыптастыру әдістері (жаттығу, тапсырма, тәрбиелік жағдаят); ынталандыру әдістері (жарыс, ынталандыру, жазалау).

---

Профессиялық педагогикада педагогтар мен тәрбиеленушілер негізінде әдістер классификациясы қалыптасқан:

1) Коллективті ұйымдастыру әдістері-ұйымдастырылған кәсіпкерлік ұжым мен мүшелерінің тәрбиенің жоғарғы деңгейі мен қарым – қатынас мәдениетін анықтайды. Осыған орай келесі әдіс түрлерін көрсетуге болады: дисциплина (пән, тәртіп), өз-өзіне қызмет көрсету, жарыс және өзін-өзі басқару.

Пән-бұл ұжым мүшесінің қарым-қатынас мәдениетін қамтитын тәрбие әдісі. Сондай-ақ, ол ішкі тәрбие ережелері мен пайдалы дәстүр мен жақсы мінездердің қалыптасуына және олардың бір-біріне деген тең дәрежедегі талабы ретінде ұсынылуы қамтылады.

Өз-өзіне қызмет көрсету – ұжым еңбегі мен өмірінің ұжымдық шарттарының пайда болуын көздейді.

Қазіргі қоғамда өзіне қызмет ету өмір сүру мөлшеріне айналды. Кәсіпкерлер ұжымы мен оқушылар ұжымында өзіне қызмет көрсету мекеме мен жұмыс орнын жинастырудан бастап, оны безендіру дейін жетеді (көгалдандыру, демалыс орындарын жасау, безендіру т.б.). Өзіне қызмет көрсетуге ұжымның барлық мүшелерінің қатысуы маңызды болып табылады.

Өзі-өзіне қызмет көрсету мен оның рационализациясының ұжымдық нормалары педагогтардың бақылауын алатын басты пәнге айналады. Ол қажетті материалдар мен құралдармен қамтамасыздандыру сияқты дайындықты, қызметтердің бөлмесін жұмыс істеуді анықтайтын нақты кестені көрсетеді.

Жарыс-жеке және ұжымдық еңбекті ынталандырады және оның қатысушыларының қызғаныштық қатынасын қамтиды. Бұл жерде бірлескен ұжымның нәтижелерді салыстыру мен тіркеу маңызды рол атқарады, сондықтан қатысушыларды ынталандыру, оның ішіндегі жеңімпаздарды ынталандыру да ең маңызды ролді иеленген. Жарысты тәрбиенің нәтижелі тәсіліне айналдыру үшін оның шарттарын орындау қажет. Біріншіден, ұйымның ұжымдық талпынысы шынайы төгіліп тұруы қажет және өндіру мен оқыту қажеттілігімен бекуі керек. Екіншіден, жарыс шарттарын орындаушы педагогтар мен өзін-өзі басқарудың мүшелері сияқты жағдай мен нақты өзекті тапсырмалардың шығуы керек. Үшіншіден, жарыстың негізін ұйымдастырушылық нәтижелердің тікелей тіркелуінен құрылуы тиіс, екінші формалдық көрсеткіштерден емес.

Өзін-өзі басқару – жауапкершілік пен ұйымдастырушылықты қамтамасыз етеді. Бірақ, оның шарттары: ұжым жұмысын басқаруға жұмысқа қабілетті және нақты құқықтары мен мүмкіндіктері анықталады. Органдардың қатысуы қажет.

Нақты ұжымда өзін басқару құрылысы үш түрлі фактормен анықталады: коллектив құрылымы, оның өмір сүру мазмұны, оның мүшелерінің ұйымдастырушылық қабілетімен анықталады.

Басқару-бұл күрделі әлеуметтік функция . Ол табысты болуы үшін барлық ұжым мүшелерін жүйелі және бірізді қабілетпен және ұйымдастырушылық икемділігін қаруландыру керек. Сондай-ақ, тіркеу мен бақылауды ұйымдастыруға, жоспарлауға, ұйымдастырылған кеңес пен жиналыстардың өткізуіне есеп беру формасы мен нұсқауды жүргізуге үйрету керек.

2) Сендіру әдістері-конференция, дискуссия, ағарту істеріне қатысушы болашақ мамандардың гуманитарлық көзқарасы мен жеке пікірлеріне негізделеді.

Сендіру бір ұғымның саналы дәлелі мен өнегелі позициясын және орын алған жағдайда бағалауды болжайды. Айтылғандардың шын екендігіне көз жеткізсек оқушы өзінің әлемге, қоғамға, әлеуметке деген көзқарасын қалыптастырады. Сендіру де тәрбие

---

әдістері тәрбие түрлерінің формалары арқылы жүзеге асады. Сендіру көркемдік шығармаларды үздікті оқу, әртүрлі пікір-талас жүргізу формаларынан тұрады.

Сендіру өзін-өзін тәрбиелеу әдісі болып табылады. Сендіру өзін сендірумен тығыз байланысты және бұл тәрбиеленушілердің әлеуметтік проблемасын қабылдауға саналы, өз шешімімен жеке көзқарасын қалыптастырады. Осы құрылым негізінде талқылау мен қорытындылау жатады.

Ақпарат-тәрбиеленушілердің белгілі бір мағұлыматтарымен қамту. Бұл әдісті бастапқы деп санауға болады, себебі ол жана идея, теория, ереже, тәрбие мазмұнын құраушы басқа ақпараттармен алғаш танысуда қолданылады.

Ақпарат әдісін қолданудың ең басты тәсілі педагогтың жеке мысалы мен өз сөзі болып табылады. Сондықтан әңгіме, сұхбат, нұсқау, лекция формаларын да қолданады. Мақсатқа лайықты басқа да адамдардың осы іске деген назарын бөледі. Олар маңызды оқиға кұәгерлері, оқымыстылар, политиктер және қоғам қайраткерлері т.б.

Іздеу-ақпаратты жинау мен зерттеу құндылықтарының бағдарлануына және өздігінен білім алу процесіне тәрбиелеуді бағдарлайды. Іздену барысында өзін-өзін оқыту мен дағдылану қалыптасады. Іздену түрлері-туристтік-краеведтік жұмысты, туған жерінің атақты адамдарының өмірі туралы ақпарат жинау, яғни биографиялық іздеу болып ажыратылады. Бұлар қазіргі заманғы, тұлғалар болуымен қатар тарихи тұлғалар болуы да мүмкін. Бұл өте күрделі тәсіл бола келе әдеттің негізін қалаушылар туралы конспектілеуді жиналған деректі сұрыптауды, видеофильм жасауды т.б. талап етеді.

Дискуссия-тәрбиеленушілердің пікір алмасуына және өнегелік – этикалық ойларының дамуына, сондай-ақ , сынай білуге, сынды қабылдай білуге, қиын бір жағдайлардан шыға білуге үйретеді. Дискуссия барысында серіктесіңе адамгершілік көмек беріп, оны демеу, қиын жағдайлардан көңіл бөлу де маңызды болып табылады. Дискуссия тақырыбының дамуын, қозғалыс үстінде болуы маңызды болмақ. Бірақ бұл зиянсыз сын мен жалған ұсыныстардың ашылмай қалуына кепіл бола алмайды..

Дискуссия достар, оқушылар мен оқытушы арасындағы сенімділікті нығайтуға, жастар мен қамқоршыларының арасындағы бір-біріне деген сыйластықты күшейтуге, ұжым мүшелерінің жақсылық тілеуін болжайды, көрсетеді.

Жауапты ағарту-өз білімін дәлелдеу қажеттілігіне бағыттталып, достарының арасында оқушылардың білімін дәлелдеудегі оның көзқарасын, сенімін қамтамасыз етеді. Бұл этапта ұжым тәрбие істерінің субъектісіне айналса, педагог , көмекші және консультант қызметін атқару болып табылады. Жауапты ағарту ұжымның тәрбие функциясын күшейтеді және өз білімін басқалармен бөлісуге адамдар санын көбейтеді.

Ынталандыру әдісі-бұл топ өмір сүруге үйренушілердің құрылымынан тұратын формалдық саласына бағытталады. Ынталандыру әдістері талап, ынталандыру, жазалау, болашақ пен көпшілік пікірлерінен тұрады. Педагогика саласында оның басты компоненті ретінде ынталандыру мен жазалау кең таралған.

Ынталандыру-оқушыларының жақсы бағалануын көрсетеді. Ол жағымды дағдылар мен әдеттерді бекітеді және қалыпты эмоция мен сенімділікті қалыптастырады.. Ынталандыру әртүрлі формада беріледі: мақұлдау, мақтау, мадақтау, марапаттау т.б. Ынталандыру барысында индивидтің жеке қасиеттерін ескеру қажет.

Жазалау-ынталандыру әдісінің бір түрі. Ол оқушыларды ескерту, тоқтату, үшін қателіктері басқа адамдар алдында өзін кінәлі сезіндіруге бағытталады. Жазалаудың әр түрі бар. Мысалы, қос тапсырма беру, кейбір мүмкіндіктерге шектеу қою, талқыға салу т.б. Жазалау әділетті, дұрыс ұйымдастырылған болуы керек. Бірақ, педагог жазалау

---

оқушыға әсер ететініне көзі жеткенге дейін асықпауы тиіс. Ынталандыру әдісі адамдардың өз мінездерін дұрыс бағалауға, өз қажеттіліктерін, өмір мәнін, түсінуге, түрткі мен мақсат таңдауына көмектеседі.

Талап-оқушылардың тәртібіне, олардың іскерлік адамгершілік сапасын ынталандырады және педагог пен оқушы арасындағы жеке контактының басқарудағы ұсыныстарын сақтау нормаларын көрсетеді. Көрсету ұсыну формаларына сай тікелей және жанама болып бөлінеді. Тікелей талапқа анықтылық, нақтылық, түсініктілік тән болса, жанама талапқа психологиялық факторлар: уайым, ұмтылыс, қызығушылық тән.

Болашақ-педагогикада ынталандыру әдісі ретінде оқушылардың қалауын арттыратын, ұмтылысын, қызықты мақсат көздеу, қоғамға пайдалы әрекеттерді қамтамасыз ету. Педагогтың шеберлігі оның оқушылар алдындағы маңызды перспективаларды құрудан көрінбек. Өмірлік жоспар мен мақсаттар құратын оқушыларды ынталандырып отыру керек.

Болашақты: жақын (достармен кездесу, кинотеатрға бару, клубқа бару), орта ( дәстүрлі мереке, демалыс т.б.), алыс-оқушылардың өмірлік жоспарының белгілі түрі ( алдағы оқу, кәсіптік әрекет, отбасы өмірінің перспективасы.).

Қоғам пікірі-ұжым мүшелерінің адамгершілік бағалау әрекеті, қоғамның маңызды перспективаларының құрылымын және оқушылардың талапты орындауындағы моральдік қасиеттерін таныту мен қоғамның пайдалы әрекеттерді қамтамасыз етеді. Қоғам пікірі адамдардың мінезіне әсер етеді. Қоғамдық пікір болдырмаудың бір тәсілі белгілі бір жұмысты, әлде мерекелік шараны ұйымдастыруға таңданып алынған қауымның қызметі болып табылады. Әрекет етуші болып радиовещание де қызмет жасауы мүмкін.

«Бұқаралық спорт түрлерінің даму жолындағы салауатты өмір салты: өзектілігі мен болашағы» атты облыстық ғылыми-практикалық конференциясының

ЕҢБЕКТЕР ЖИНАҒЫ

Қазақстан, Тараз. 2023 жыл 7-8 желтоқсан

---

СБОРНИК ТРУДОВ

Областной научно-практической конференции «Здоровый образ жизни на пути развития массовых видов спорта: актуальность и перспективы»

Казахстан, Тараз. 7-8 декабря 2023 года

Журналда жарияланған мақалалардың стиліне, мазмұнына, грамматикалық қателеріне редакциялық алқа мүшелері жауап бермейді

Сверстано и отпечатано с авторских оригиналов ответственность за научное содержание и грамматические ошибки несут авторы

Есепті б.т.25. Шартты б.т. 21,3

Қағазы офсеттік

Офсеттік басылым. Таралымы 50 дана

Тапсырыс № 25

---

Ш.Мұртаза аындағы ХТИИ баспаханасы,  
080000, Тараз қ., Жамбыл даңғылы, 73А