

Абай атындағы ҚазҰПУ-нің ХАБАРШЫ Қазақ ұлттық педагогикалық университеті ХАБАРШЫ «Бастауыш мектеп және дене мәдениеті» сериясы №4 (51), 2016 2001 ж. бастап шығады. Шығару жиілігі – жылына 4 нөмір Бас редактор <i>п.ғ.д., проф. Қ.І. АДАМБЕКОВ</i> Бас редактордың орынбасары: <i>п.ғ.д., проф. А.Н. Ильясова</i> Ғылыми редакторлар: <i>п.ғ.д., проф. Г.А. Уманов,</i> <i>м.ғ.д., проф. Ш.А. Балғымбеков</i> Редакция алқасы: <i>б.ғ.д., проф. К.Милашюс</i> (Вильнюс, Литва), <i>PhD Сивек Зденек</i> (Прага, Чехия), <i>п.ғ.д., проф. Вилкас Аудронис</i> (Вильнюс, Литва), <i>п.ғ.к., проф. В.И. Шукан</i> (Минск, Белоруссия), <i>п.ғ.к., проф. В.И. Варюшин</i> (Москва, Ресей), <i>п.ғ.д., проф. Ю.С. Мануйлов</i> (Нижний Новгород, Ресей), <i>п.ғ.д., проф. С.И. Қасымбекова,</i> <i>п.ғ.д., проф. Т.А. Ботагариев,</i> <i>п.ғ.д., проф. Р.К. Бекмагамбетова</i> (жауапты хатшы) © Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, 2015 Қазақстан Республикасының мәдениет және ақпарат министрлігінде 2009 жылы мамырдың 8-де тіркелген №10106-Ж Басуға 0.01.2017 қол қойылды. Пішімі 60x84 1/8. Көлемі 12 е.б.т. Таралымы 300 дана. Тапсырыс 00. 050010, Алматы қаласы, Достық даңғылы, 13. Абай атындағы ҚазҰПУ Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университетінің «Ұлағат» баспасы Казахский национальный педагогический университет имени Абая	Мазмұны С о д е р ж а н и е Адамбеков К.И., Ахметова Э.К., Цугланов Р.Т. Витаминно-минеральные комплексы для единоборцев..... Adambekov K.I., Akhmetova E.K., Tsuglanov R.T. «Features of feed of sportsmen engaging in combats». Ospanov Y. Should english be taught in primary schools in Kazakhstan..... Оспанов Е. Қазақстанда бастауыш сыныптарда ағылшын тілі оқытылуы қажет пе? Илиясова А.Н., Болатқызы Ш. Использование казахских национальных видов спорта на уроках физической культуры..... Ilyassova A., Bolatkyzy S. Use of kazakh national sports at physical training lesson. Сангилбаев О.С., Ережепов Т.Т. Денсаулық сақтау іс-әрекеттері, талаптары, факторлары және адам өміріндегі алатын орны..... Sangilbaev O.S., Yerejepov T.T. Factors and requirements of the conservation of health and their place in human life. Хлыстов М.С., Адамбеков Б.Қ., Коваленко В.А. Подготовка молодежных команд к предстоящим играм и управление тренировочным процессом..... Khlystov M., Adambekov B., Kovalenko V. Preparing youth ntams for upcoming and adminstration training Адамбеков Е.Қ., Якупов А.С. Спортшылардың қимыл әрекеттерін дамыту жолдары және жаттығу-ларын жоспарлау әдістемелері..... Adambekov E.K., Yakupov A.S. Ways of improving motor skills athletes and methods of planning. Куралбаева А.А. Оқушылардың білім сапасын арт-тыру үдерісінің психологиялық негіздері мен педагогикалық аспектілері..... Kuralbayeva A.A. Psychological bases and pedagogical aspects of the process of improving the quality of school education. Ергазиева К.И., Борисов В. Марафонды жүгірудегі жаттықтыру процесінің ұтымдылығы..... Yergazyieva K.I., Borisov V. Rationalization of the training process in the marathon. Кадырбеков Р.Б., Ислямов Б.Б., Құсмиденов М. Е. Мерешев Е. Тоғызқұмалақ ойынының халықаралық деңгейдегі дамуы..... Kadyrbekov R.B., Islyamov B.B., Kusmedynov M.E., Mereshev E. Development of the toguzkumalak game at the international level. Дауленбаев М.Т., Кудашова Л.Р., Кудашов Е.С. Зависимость спортивных результатов от многоднев-ных биоритмов спортсменов высокой квалификации..... M.T. Daulenbaev, L.R.Kudashova., Kudashov E.S. The dependence of sports rezults from multiday biorhythms boxer high qualification.	5 9 12 18 21 24 28 32 35 39
--	--	---

ВЕСТНИК Серия «Начальная школа и физическая культура» №4 (51), 2016 Выходит с 2001 года. Периодичность – 4 номера в год Главный редактор д.п.н., проф. АДАМБЕКОВ К.И. Зам. главного редактора: д.п.н., проф. Ильясова А.Н. Научные редактора: д.п.н., проф. Уманов Г.А., д.м.н., проф. Балгимбеков Ш.А. Редакционная коллегия: д.б.н., проф. Милашюс К. (Вильнюс, Литва), PhD Сивек Зденек (Прага, Чехия), д.п.н., проф. Вилкас Аудронис (Вильнюс, Литва), к.п.н., проф. Шукан В.И. (Минск, Белоруссия), к.п.н., проф. Варюшин В.И. (Москва, Россия), д.п.н., проф. Мануйлов Ю.С. (Нижний Новгород, Россия), д.п.н., проф. Касымбекова С.И., д.п.н., проф. Ботагариев Т.А., д.п.н., проф. Бекмагамбетова Р.К. (ответ. секретарь) © Казахский национальный педагогический университет имени Абая, 2015 Зарегистрировано в Министерстве культуры и информации Республики Казахстан 8 мая 2009 г. №10106-Ж Подписано в печать 00.1.2017. Формат 60х84 1/8. Объем 12 уч.-изд.л. Тираж 300 экз. Заказ 00. 050010, г. Алматы, пр. Достык, 13. КазНПУ им. Абая Издательство «Ұлағат» Казахского национального педагогического университета имени Абая The Kazakh national pedagogical university Abay BULLETIN Series "Elementary school and physical culture" №4 (51), 2016 Leaves since 2001.	Бабанова Г.Д., Токкулова Г.Т. Бастауыш сынып оқушыларын ғылыми-зерттеу жұмысына баулуда мұғалімдердің рөлі..... Babanova G.D., Tokkulova T. The role of a teacher in engaging primary school students in scientific research. 43 Айтхожин А.С, Амиров А.З. Пути совершенствования реформ в специализированных спортивных колледжах..... Aitkhozhin A, Amirov A. Ways of improving reforms in specialized college sports. 47 Қожагелдиева С. Жаңа педагогикалық технологиялар – заман талабы..... Kojageldieva S. New pedagogically technologies is requirement of time. 52 Куралбаева А.А. Оқушылардың білім сапасын арттырудағы оқу іс-әрекетінің бағыттары..... Kuralbayeva A.A. Areas of training activities to improve the quality of education students. 56 Жаңабай Г. Балалардың жалпы дамуына тигізетін қоршаған ортаның әсері..... Janabai G. Environmental influences on childrens development. 60 Әбдірахманова Б. Оқушылардың шығармашылық қабілетін қалыптастырудағы заманауи технологиялар рөлі..... Abdrakhmanova B. The role of modern technology in the formation of creative abilities of pupils 63 Ерназаров С.Х., Қалибек И. Волейболшылардың жалпы және арнайы дене дайындығының физиоло-гиялық ерекшеліктері..... Ernazarov S.X., Kalibek I. Physical features of general and special preparation of volleyball players. 67 Аганина Қ.Ж., Ережепов Т.Т. Спорт саласында менеджментті, педагогикалық және инновациялық технологияларды қолданудың тиімділігі мен ерекше-лігі..... Aganina K.J., Yerejepov T.T. Efficiency and appli-cation management features, and innovative pedagogical technologies in the field of sport. 71 Құрманәлі И.М., Погорелов С.А. Студенттердің дене тәрбиесі білім жүйесінің бір негізгі бөлімі..... Kurmanali K.M., Pogorelov S.A. Physical education stu dents as part of common system of. 74 Адамбеков Е.К., Кәменов Е.Ш. Волейбол ойыны-ның даму тарихы..... Adambekov E.K., Kamenov E. History of vollball development. 77 Ахметова Э.К., Кәменов Е.Ш. Волейболшылардың жалпы және арнайы дене дайындығын жетілдіру..... Akhmetova E.K, Kamenov E.W. Phusical preparation of volleyball players General and special. 80 Ахметова Э.К., Цугланов Р.Т. Современные техно-логии оптимизации тренировочного процесса в спор-те высших 83
---	--

Frequency – 4 numbers a year Editor-in-chief d.p.s., prof. K.I. ADAMBEKOV Deputy chief editor: d.p.s., prof. A.N. Ilyasova Scientific editors: d.p.s., prof. G.A. Umanov, d.m.s., prof. Sh.A. Balgimbekov Editorial board: d.b.s., prof. K.Milashyus (Vilnius, Lithuania), PhD Sivek Zdenek (Prague, Czech Republic), d.p.s., prof. Vilkas Audronis (Vilnius, Lithuania), k.p.s., prof. V.I. Shukan (Minsk, Belarus), k.p.s., prof. V.I. Varyushin (Moscow, Russia), d.p.s., prof. Yu.S. Manuylov (Nizhny Novgorod, Russia), d.p.s., prof. S.I. Kasymbekov, d.p.s., prof. T.A. Botagariyev, d.p.s., prof. R.K. Bekmagambetova (answer. secretary) © The Kazakh national pedagogical university Abay, 2015 It is registered in the Ministry of Culture and information of the Republic of Kazakhstan On May 8. 2009 No. 10106-Zh It is sent for the press 0.01.2017. Format 60x84 1/8. Volume 12 Circulation is 300 pieces. Order 00. 050010, Almaty, Dostyk Ave., 13. KazNPU after named Abay Publishing house "Ұлағат" The Kazakh national pedagogical university Abay	достижений..... Akhmetova E.K., Tsuglanov R.T. Therefore the application of the various means of restoration both the methods after training and competitive loadings are considered as the integral components of an athlete training. Кадырбеков Р.Б., Досанов Қ. Футболшылардың дене дайындығының ерекшеліктері..... Kadyrbekov R.B., Dosanov K. Physical training of football players. Темірханов Е.М. Қазақтың ұлттық спорт түрі – қазақша күрестің даму тарихы..... Temyrhanov E.M. Develompent of national fight Kazakh wrestling.	90 94
--	--	---------------------

Білім және ғылым саласындағы бақылау Комитеті Алқасының (2008 жылғы 27 ақпандағы №3) шешімі негізінде Абай атындағы ҚазҰПУ-нің Хабаршы журналының «Бастауыш мектеп және дене мәдениеті» сериясын педагогика ғылымдары бойынша диссертациялардың негізгі ғылыми нәтижелерін жариялайтын басылымдар тізбесіне енгізілгені туралы хабарлайды.

На основании решения Комитета по контролю в сфере образования и науки (№3 от 27 февраля 2008 г.) Вестник КазНПУ им. Абая, серия «Начальная школа и физическая культура» внесен в перечень изданий для публикации основных научных результатов диссертаций по педагогическим наукам.

On the basis of the decision of Committee on control in education and sciences (No. 3 of February 27, 2008). The messenger of KAZNPU after Abay, the "Elementary School and Physical Culture" series is brought in the list of editions for the publication of the main scientific results of theses on pedagogical sciences.

УДК: 796.853:613.292

ВИТАМИНО-МИНЕРАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ ЕДИНОБОРЦЕВ.

Адамбеков К.И. – д.п.н., профессор КазНПУ им. Абая

Э.К.Ахметова – к.п.н., доцент КазНПУ им. Абая

Р.Т.Цугланов – магистрант 2-го курса КазНПУ им. Абая

Практика показывает, что в единоборствах или других видах спорта невозможно добиться хороших результатов, если не употреблять дополнительно витаминно-минеральные комплексы. Спортсмены часто сталкиваются с проблемой тренировочного плато (как при наборе мышечной массы, скоростно-силовых показателей, так и при снижении жировой массы), даже при условии правильного питания и систематических тренировках, и причиной тому может служить недостаточность витаминов и минералов. Проблема заключается в том, что потребности организма не всегда удовлетворяются полностью из пищевых источников, особенно это актуально в единоборствах, где требуется большое количество высококалорийной пищи, которая зачастую содержит мало витаминов и минералов. Единоборцы просто не в состоянии включить в диету достаточное количество фруктов и других источников витаминов, так как это приведет к расстройству пищеварения. В то же время, потребности организма в витаминах и минералах у атлетов гораздо выше, чем у обычных людей. Это диктует необходимость приема витаминных комплексов.

Ключевые слова: единоборцы, витаминно-минеральные комплексы, спортивная медицина, спортивная фармакология.

Из фармакологических препаратов, наиболее широко используемых в практике спортивной медицины, группа витаминов занимает первое место. Она включает в себя собственно витамины и их аналоги, поливитаминные препараты, комплексные препараты витаминов с: макро- и микроэлементами (квадевит, глютамеvit, компливит, супрадин, лопревит, олиговит, юникап и др.); антианемическими факторами (витогепат, сирепар и др.); фосфолипидами и ненасыщенными жирными кислотами (эссенциале, липостабил и др.), а также коферментные препараты (фосфотиамин, бенфотиамин, кокарбоксилаза, флавинат, пиридоксальфосфат, кобамамид и др.). Многообразные механизмы действия каждого из витаминов, и серьезно аргументированные данные о повышенной потребности в них организма спортсменов подробно освещены в многочисленных руководствах по физиологии и биохимии спорта. В то же время чисто прикладные аспекты дополнительной витаминизации в условиях спортивной деятельности, те самые «нюансы», от которых в значительной мере и зависит степень эффективности применения витаминов, отражены в литературе значительно меньше и нуждаются, на наш взгляд, в том, чтобы вернуться к ним еще раз. В практике спортивной медицины могут быть выделены три технологии витаминной и минеральной коррекции: лечебная, профилактическая и непосредственно направленная на повышение уровня физической работоспособности спортсменов. Выбор стратегии основан на выраженности клинической манифестации витаминной недостаточности, определяющейся степенью имеющегося дефицита [1]. Заместительную, или лечебную технологию применяют при наличии клинических признаков гипо- и авитаминозов, а также при лечении диагностированных дисмикроэлементозов. Правильная тактика заместительной терапии должна учитывать предварительную количественную оценку концентрации витаминов и минералов в различных биосубстратах человека. Лечебная технология витаминной коррекции предполагает использование более высоких лечебных доз витаминов, проведение более интенсивных, а в ряде случаев – более длительных курсов коррекции при строго доказанном дефиците и под постоянным врачебным контролем. Здесь целесообразно использование специальных препаратов с высокими дозами витаминов. При лечении часто используются витаминные монопрепараты (витамины К, Е, А, В1, В2, Вс, В5, В6, В12, С, D2, D3, Н). Лечебная витаминотерапия строго регламентирует и длительность лечения. Курс лечения гипо-и авитаминоза определяется врачом индивидуально для каждого больного. Однако при назначении витаминов-кумулянтов (витамины А, Е, D, К, В12) курс лечения всегда ограничен (не более 30 дней). Более длительное применение этих препаратов возможно только при постоянном врачебном контроле.

При профилактике и технологии, непосредственно направленной на повышение уровня физической работоспособности, витаминные комплексы должны содержать дозы витаминов, приближенные к

суточной потребности. Они действительно решают задачи предупреждения возникновения различных заболеваний, повышения работоспособности и адаптации к физическим и психическим нагрузкам, оптимизации процессов восстановления после физических и психических нагрузок, перенесенных заболеваний. Массовая профилактика гиповитаминозов во всем мире проводится витаминами в дозах, не превышающих суточную потребность.[2].

Дневные нормы потребления

При назначении витаминов специалисты-диетологи постоянно ссылаются на так называемые рекомендуемые дневные нормы потребления (RDA). Эти цифры, определенные Департаментом продуктов и питания при Национальном совете США по исследованиям, представляют собой дозы основных витаминов, которые следует ежедневно принимать для поддержания здоровья. RDA зависят от пола и возраста (например, они различны для женщин старше пятидесяти пяти и моложе двадцати четырех лет).

Что касается цифр RDA, следует учитывать несколько важных моментов:

- количества витаминов и других питательных веществ, регламентированные RDA, призваны уберечь от крайне плохого состояния здоровья; более высоким требованиям они не отвечают;
- RDA отражают потребности широких групп населения, но не применимы к отдельно взятым лицам, поскольку каждый человек может нуждаться в большем или меньшем количестве того или иного питательного вещества, отраженного в RDA;
- RDA не предусматривают особые случаи, требующие приема повышенных доз какого-либо витамина.

При выборе средств для проведения профилактической витаминизации следует учитывать наличие между витаминами одно-и двустороннего антагонизма: при назначении высоких доз одного из витаминов нарушается обмен других. В частности, большие дозы витамина В1 вызывают нарушения обмена витаминов В2, В6, С, РР; Цинк и медь взаимно антагонистичны, так как каждый мешает усвоению другого, приводя потенциально к дисбалансу. Цинк, железо и кальций мешают усвоению друг друга; Кальций и железо уменьшают усвоение марганца; Витамин Е плохо совместим с железом; Витамин С плохо совместим с витаминами группы В; Повышенный уровень витамина С способен вызвать дефицит меди; Бета-каротин снижает уровень витамина Е.

передозировка витамина В12 нарушает обмен витаминов В1, В2, фолиевой кислоты; при избытке витамина А страдает обмен витаминов С, Е, К и т.д. В связи с этим при проведении профилактической витаминизации предпочтение безусловно должно быть отдано не отдельным витаминам, а поливитаминам и комплексным препаратам витаминов с макро- и микроэлементами, поскольку под воздействием больших физических нагрузок прогрессивно возрастает (особенно летом) экскреция железа, меди, марганца и это приводит к отрицательному балансу этих элементов[3]. Следует также при выборе поливитаминного препарата оценивать его состав, сбалансированность и соответствие содержания компонентов рекомендуемой суточной норме. Переизбыток того или иного компонента может привести к противоположным по отношению к ожидаемым результатам. Многие витаминно-минеральные комплексы одновременно содержат в своем составе витамин С и медь. Однако важно знать, что медь негативно влияет на сохранность и активность витамина С. Доказано, что при одновременном поступлении в организм витамина С и меди, особенно в высоких дозах, аскорбиновая кислота разрушается.

Говоря о физиологической взаимосвязи между различными витаминами, следует напомнить: при комбинированном применении, активно участвуя в биохимических процессах, они могут оказывать более сильное и разностороннее биологическое действие. Так, установлено взаимодействие между витаминами С, В1 и В2. Увеличение дозы вводимого витамина С повышает потребность организма в витамине В2. При недостатке в пище витамина В2 снижается уровень витаминов С и В1 в тканях. В то же время обнаружен антагонизм между витаминами В1 и В6, переходящими в активную форму путем фосфорилирования. Кроме того, выявлена взаимосвязь обмена витаминов В6, В12 и аскорбиновой кислоты. Многочисленные исследования доказывают отчетливый синергизм при сочетании витаминов С и Р.

Что касается дозировок витаминных препаратов, то, исходя из рекомендаций Австрийского института спортивной медицины (табл. 1), признаваемых большинством специалистов, потребность

организма спортсменов в большинстве витаминов вполне может быть покрыта при использовании профилактических доз.

Таблица 1. Средние дозы витаминов, рекомендуемые на последовательных этапах подготовки при различной направленности тренировочного процесса, мг (Прокоп Л., 1979)

Витамины	Неспорсмены	Спортсмены			
		Скоростно-силовая работа		Работа на выносливость	
		Тренировочный период	Соревновательный период	Тренировочный период	Соревновательный период
A	1,5	2	2-3	3	3-6
B1	1,5	2-4	2-4	3-5	4-8
B ₂	2	2	3	3-4	4-8
PP	20	30	30-40	30-40	40
C	70	100-140	140-200	140-200	200-400
E	7-10	14-20	24-30	20-30	30-50

Средние дозы витаминов (мг), рекомендуемые на отдельных этапах подготовки спортсменов при различной направленности тренировочного процесса, приведены в табл. 2.

Таблица 2 Дозировки основных жизненно необходимых витаминов, рекомендуемые к применению у спортсменов (Громова О. А. с соавт., 2003)

Витамины	Единицы измерения	Здоровые	Виды спорта			
			Скоростно-силовые		Выносливость	
			Тренировочный период	Соревновательный период	Тренировочный период	Соревновательный период
A	МЕ	3500	4000	4500	4500	5000 МЕ
B1	мг	1,3-2,6	2-4	2-4	3-5	4-8
B ₂	мг	1,5-3,0	2	3	3-4	4-8
PP	мг	15-20	30	30-40	30-40	40-45
C	мг	75-100	100-140	140-200	140-200	200-400
E	мг	7-10	14-20	24-30	20-30	30-50

B ₆	мг	1,5-3,0	3,0-4,0	4,0-5,0	4,0-5,0	6,0-9,0
B ₁₂	мкг	2-3	3	4	5-6	6-9
B ₅	мг	7-10	12-15	14-18	15	15-20

Систематическое необоснованное применение витаминов в количествах, существенно превышающих фактическую потребность организма, может привести к их усиленному выведению в период приема и повышенному распаду после его окончания, т.е. вызвать в дальнейшем состояния гипо- и авитаминоза[4].

По данным В.Б. Спиричева (1987) , даже однократное применение неомицина значительно снижает всасывание витамина А, транквилизаторы триоксазинового ряда подавляют утилизацию витамина В2, а ацетилсалициловая кислота нарушает обмен фолиевой кислоты. Последнее обстоятельство следует считать весьма существенным, так как значительная часть населения (в том числе высокоразвитых стран) имеет недостаточный уровень обеспеченности организма фолиевой кислотой. Для спортсменов немаловажное значение имеет тот факт, что снижение содержания фолиевой кислоты может возникать под влиянием стресса[5]

Согласно Н.Г. Богданову с соавт. (1986), одной из причин, усугубляющих развитие дефицита витаминов в организме, является недостаточное поступление с суточным рационом белков, влияющих на интенсивность ассимиляции, ретенцию и депонирование витаминов, превращение их в коферментные формы, протеинизацию последних. По мнению авторов, у представителей силовых и скоростно-силовых видов спорта наиболее часто наблюдается повышенная потребность в витаминах В2, В6, С; у представителей видов спорта с преимущественным развитием выносливости - витаминах Вj и С; у женщин-спортсменок - витаминах В6 и РР.

В своей работе (Григорьев П.Я., Яковенко А.В.) в целях дополнительной витаминизации спортсменов используем отечественные поливитаминные комплексы и дополнительно один раз в месяц прибегаем к парентеральному введению отдельных витаминов, в частности, витаминов В1, В2, В6, В12 в следующих дозах - 4 мл 5% раствора, 4 мл 1% раствора, 4 мл 1% раствора, 500 У 5% раствора соответственно. Подобный вариант устранения дефицита витаминов у больных с патологией желудочно-кишечного тракта приведен в работе П.Я. Григорьева и А.В. Яковенко [6]

Дидур М.Д. Недопинговые фармакологические средства спортивной медицины: пособие для врачей спортивной медицины и студентов факультетов спортивной медицины. - СПб.: Кафедра физических методов лечения и спортивной медицины СПб ГМУ им. акад. И.П.Павлова, 2002.-

1. Громова О.А., Гришина Т.Р., Дидур М.Д. и др. Витамины и минералы в современной клинической медицине. Возможности лечебных и профилактических технологий. - М., 2003.
2. Насолодин В.В., Русин В.Я., Воробьев В.А. Влияние однократных мышечных напряжений разной интенсивности и продолжительности на баланс железа, меди и марганца у спортсменов // Теория и практика физической культуры. - 1987. - № 4. - С. 47-49.
3. Яковлев Н.Н. Факторы, определяющие потребность в витаминах при мышечной деятельности // Теория и практика физической культуры. - 1977. - № 5. - С. 23-27.//
а. Максимович Я.Б., Гайдено А.И. Прописывание, несовместимость и побочное действие лекарственных средств.—Киев:Здоров'я,1988.
4. Спиричев В.Б. Обеспеченность витаминами // Клиническая медицина. - 1987. - Т. LXV. - Ха 8. - С. 140-145.
Суркина ИД., Матвеев Г. Влияние дефицита витаминов на иммунитет (обзор литературы) // Теория и практика физической культуры. - 1982. - Ха 6. - С. 22-25.
5. Григорьев П.Я., Яковенко А.В. Справочное руководство по гастроэнтерологии. - М.: Медицинское информационное агентство, 1997. -480 с.
- 6.

7.

Түйі

К.И.Адамбеков - п.ғ.д., профессор Абай атындағы ҚазҰПУ

Э.К.Ахметова – п.ғ.к., доцент, Абай атындағы ҚазҰПУ

Р.Т.Цугланов – Абай атындағы Қаз ҰПУ-нің 2-курс магистранты

Жекпе-жекте қолданылатын дәрумендік-минералдық кешендер.

Тәжірибе көрсеткендей, жекпе-жектердің немесе басқа да спорт түрлері бойынша жақсы нәтижелерге қол жеткізу мүмкін емес, егер қосымша дәрумендік-минералдық кешендер пайдаланбау. Спортшылар жиі проблема жаттығу үстірті (терген кезде бұлшық ет массасы, жылдамдық-күш көрсеткіштері, сондай-ақ төмендеген кезде май массасын), тіпті дұрыс тамақтану және жүйелі жаттығулар, және оған себеп бола алады дәрумендер және минералдардың жетіспеушілігі. Мәселе мынада: ағзаның қажеттілігін әрқашан толық қанағаттандырылады тағамдық көздері, әсіресе бұл өзекті жекпе-жек, онда үлкен саны көп калориялық ас, ол көбінесе құрамында дәрумендер мен минералдар аз. Жекпе-жекте ғана емес, жай-күйі қосу диета жеткілікті мөлшерде жеміс-жидек және басқа да дәрумендер көздері, өйткені бұл әкеледі ас қорыту әкеледі. Сол уақытта, ағзаның қажеттілігін дәрумендер және минералдар бар атлеттерге қарағанда әлдеқайда жоғары қалыпты адамдар. Бұл қажеттілігін көрсетеді қабылдау дәрумендік кешендерді.

Түйін сөздер: жекпе-жек, дәрумендік-минералды кешендер, спорттық медицина, спорттық фармакология.

Summary

K.I.Adambekov – Doctor of Pedagogical sciences, Professor, Kazakh National Pedagogical University named after Abai

E.Akhmetova – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Kazakh National Pedagogical University named after Abai

Rinat Tsuglanov – undergraduate 2nd year Kazakh National Pedagogical University named after Abai

«Features of feed of sportsmen engaging in combats»

Practice shows that in the martial arts or other sports, it is impossible to achieve good results if you do not use the extra vitamins and minerals. Athletes are often faced with the problem of training plateau (as in muscle set, power-speed performance, and with a decrease in fat mass), even with proper diet and regular workouts, and the reason may be lack of vitamins and minerals. The problem is that the body needs are not always fully met from dietary sources, especially true in the martial arts, which require a large amount of high-calorie food, which is often low in vitamins and minerals. Martial arts fighter simply not able to include in the diet sufficient fruits and other sources of vitamins, as this would lead to indigestion. At the same time, the body's need for vitamins and minerals in athletes is much higher than that of ordinary people. This dictates the need for vitamin complexes

Keywords: martial fighter, vitamin-mineral complexes, sports medicine, sports pharmacology.

УДК373.1

OSPANOV.Y

Candidate of Philological Sciences, Master of Educational leadership and Management, Acting Associate Professor of Narxoz University, Almaty, Kazakhstan.

SHOULD ENGLISH BE TAUGHT IN PRIMARY SCHOOLS IN KAZAKHSTAN?

Abstract English has become widespread as an international language and many countries focus on teaching their pupils from the earlier age. The Kazakhstani government has made decision that schoolchildren have to learn English as a second foreign language from first grade of schooling. This project studied attitudes of people towards teaching English in Kazakhstan's primary schools. The paper discusses the main argument that causes debate among Kazakhstan's population about learning English in primary schools. It considers the effect on Kazakh language, appropriate stage for learning English and whether Kazakhstan's schools have enough highly qualified English teachers. The research results suggest teaching

English as a second foreign language in Kazakhstan's schools from the first grade is too early and offer to begin it from the end of primary schools.

Keywords: primary school, learning English, second foreign language, English teachers.

Currently, English language has become one of the most powerful and most important languages in the world. Clearly, English is necessary for finding a well-paid job, studying abroad or traveling around the world. Nowadays, English is used in many companies, so most have interest in this language. The majority of Kazakhstani population is bilingual. They can speak Kazakh and Russian. Russian as a first foreign language is learnt from primary schools. According to a new reform Kazakhstan's pupils must learn English as a second foreign language in primary schools. Cenoz [1, 203] avers that being trilingual "not a new phenomenon" in area of schools, because a foreign language is started to be taught from earlier age and a second foreign language is conventionally introduced at the age of nine or eleven in most countries. The government of the Republic of Kazakhstan wants to teach children English as a second foreign language from the first grade, but this new change have risen some arguments among the population. Although the government and some parents oppose teaching English in primary schools, there are several arguments under consideration that learning English as a second foreign language from the first grade causes negative effect.

The purpose of this project is to investigate opinions of people on teaching English in Kazakhstan's primary schools. This will be achieved through the survey of people's perception about learning English from the first grade in primary schools.

The method applied for the research is described in the part of methodology and followed by the chapter of results. Next, the discussion section analysed gathered information and the last part deals with conclusion.

Methodology

The aim of this project is to examine opinions of the Republic of Kazakhstan citizens on the beginning of learning English at schools as a second foreign language from the first grade in Kazakhstan. Therefore, the data was collected by questionnaire that shows the public perception of learning English and their view of the introduction of English teaching in primary schools. For this intention 150 Kazakh adults (age: 25-30) participated and all of them are citizens of Kazakhstan. The questionnaire consisted of twelve questions, which described their language levels and attitudes towards learning English.

The adults that participated in the questionnaire have minimum undergraduate degrees and they can speak two or more languages. During the questionnaire they attempted to support their arguments with their own learning experiences. However, the results of the study are limited since it engaged small number of participants and it may not display a real situation. Therefore, in the future the investigation should consider representatives of other nationalities because Kazakhstan is a multinational country.

Results

This quantitative research involved 150 participants and they all responded to all questionnaire questions. The main question aimed to find out the opinion of people about learning English in schools as a second foreign language from the first grade in Kazakhstan. According to the survey minority of adults supported learning English from entering the schools and 27% (40 adults) agreed with decision of the government. However, the survey shows that 100 respondents disagreed, so overall 66 % people were against this reform (Figure 1).

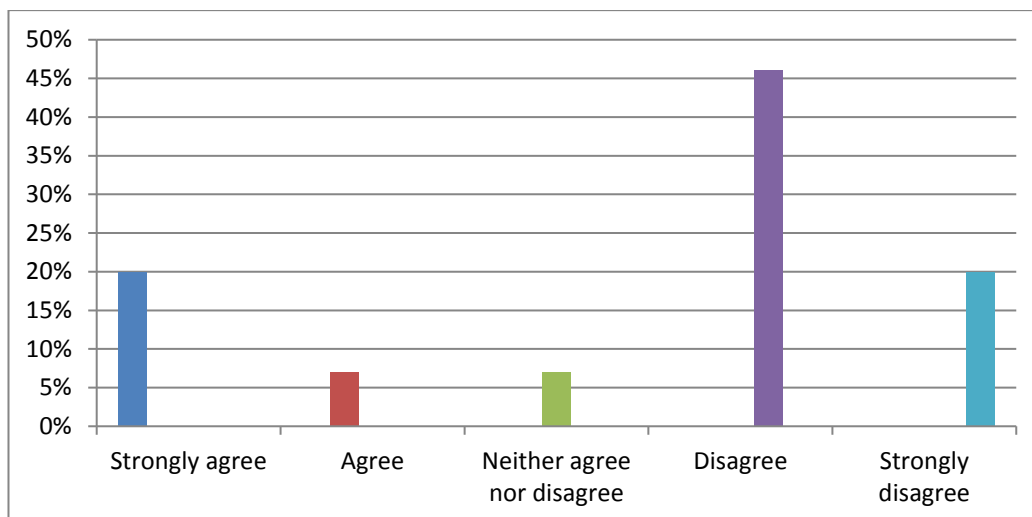


Figure 1 Agreement of people about learning English as a second foreign language from the 1st grade in Kazakhstan

The second main question aimed to determine people's suggestions about appropriate age for beginning learning English. According to the results small minority of people (20%) believe that children should begin learning English from kindergarten. Furthermore, 27% of adults think that teaching pupils English from primary schools is better. In contrast, small majority of people (53%) claim that secondary schools are more suitable for starting teaching English as a second foreign language (Table 2).

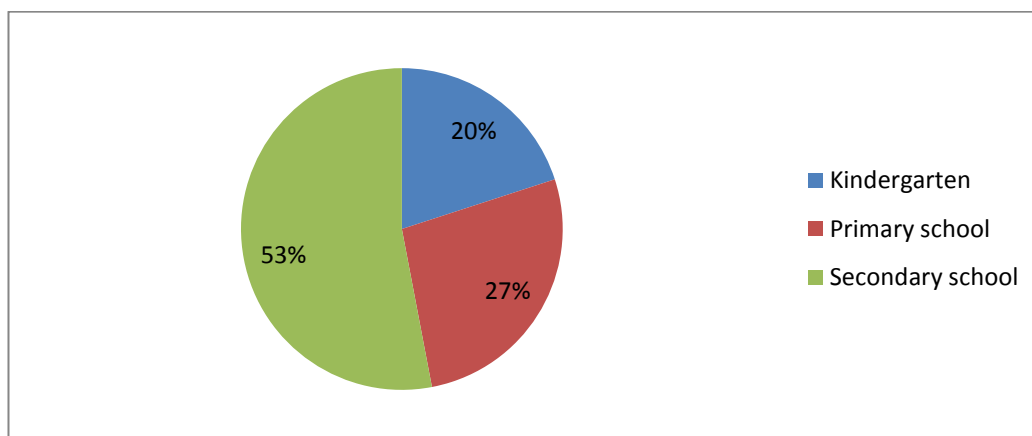


Figure 2 Suggested stages for learning English in Kazakhstan

Discussion

This chapter will focus on the discussion of research results about learning English from the first grade of primary schools in Kazakhstan. When the government decided to implement learning English as a second foreign language in primary schools, the decision caused some disagreements among the population. Also, in compliance with the primary research, 27% of participants responded that they agree with this idea. Most of them have indicated that English is important for the future generation, so it is a good opportunity to learn English from earlier age. They claim children are very good at adjusting to foreign languages in primary schools. Nevertheless, opponents of this reform claim that Kazakhstan should make the effort to teach children the official Kazakh language. They say that under the Soviet Union the Russian language was enforced by Moscow in Kazakhstan [2]. Moreover, teaching the Russian language was obligatory in schools from the first grade. Consequently, teaching Russian as a foreign language effected the nation's mother tongue. It shows that learning a second language can have impact on the first language. For example, Fillmore points out that in the US, more children who learn English cannot speak their own mother tongue [3]. Wright states that despite teaching Irish in the Republic of Ireland, Irish cannot be only official language because of the English expansion [4]. After the independence of Kazakhstan the Kazakh language took

official status, but the majority of the population still speaks Russian. Due to this reason, teaching English as a second foreign language in primary schools may cause a negative effect on using of Kazakh language in Kazakhstan.

Proponents of the reform consider that English language should be taught by simulation and game method of teaching. They believe that these methods can help to develop children's language skills in the earlier stage of education. According to the survey 27% of people supported this idea and even 20% of adults suggested that Kazakhstan's children should start learning from kindergarten. However, learning language requires special efforts. For instance, pupils must learn new vocabulary and phrases of a foreign language. Opponents argue that learning two foreign languages such as Russian and English might be challenging for children in primary schools. They presume that too much pressure can destroy children's creativity. Eventually, the value of Kazakhstan's education might decrease. Hence, according to the primary research, 53% of participants suggested that secondary schools are more suitable for learning English as a second foreign language.

The next argument of proponents of learning English from primary schools is that Kazakhstan has more qualified young teachers who graduated from universities and a minority of them have certificates from foreign universities. These teachers can teach children with fairly new methods which they learnt during their study. However, some people claim that more qualified English teachers attempt to find well paid jobs in international companies rather than doing a difficult job as a teacher with the low salary. Many students prefer to change qualifications after graduating from university. For example, Nurshatayeva says that students, who are studying to become English teachers even if they become, they prefer to leave schools, because "they never wanted that job" [5,7]. Other reasons of leaving teacher positions in Kazakhstan that identified by Mukhtarova are heavy workload, poor working conditions, low salary that altogether cause stress and attrition among novice teachers [6]. Thus it appears that the argument of having enough English teachers in Kazakhstan's schools maybe is not valid.

Conclusion

The project aimed to examine people's attitudes to the introduction of English teaching in primary schools in Kazakhstan. The investigation has analyzed opinions of Kazakhstan's people on teaching English as a second foreign language in primary schools. The prime aim of this new reform is to teach pupils better English and make them more competitive. Robson demonstrates that 2 billion people would speak English in 2020 and the government claims Kazakhstani citizens should know English as a third language; in that reason they suggest learning it from the first grade of primary schools could be an exceptional option [7]. Nevertheless, it seems that supporters of the reform underestimate existing and potential challenges that children and teachers may face during the process of learning and teaching English. Furthermore, many people want their children speak fluently official Kazakh language from earlier age and then other foreign language. Next, before entering this reform the government should consider teachers' problems such as low motivation and salary. It will be better option if pupils begin to learn English as a second foreign language at the end of primary schools when they are at the age nine or ten since at this age children can speak their mother tongue and acquire required level of Russian as well.

References

1. Cenoz J. *Teaching English as a Third Language: The Effect of Attitudes and Motivation* / In: **Hoffmann, C. and Ytsma, J., ed. Trilingualism in family, school, and community.** Clevedon: Multilingual Matters, 2004. -202-218.
2. Turumbetova L.A., Tayeva, R.M. and Grebenshikova, N.Y. *The Influence of Globalization on Language Policy in a Multi-Cultural* [online]. - 2012. - URL: <http://enu.kz/repository/repository2012/The-Influence-of.pdf>, (access online: 08.02.2016)
3. Fillmore L.W., *When Learning a Second Language Means Losing the First* // *Early Childhood Research* - 1991. №6, p.323-346
4. **Wright S. Language policy and language planning: from nationalism to globalisation.** New York: Palgrave Macmillan, 2004. -338 p.
5. Nurshatayeva A. *Kazakhstan English-Major Students: Motivation to Learn English and Academic Achievement* // *Academic Leadership* - 2011. № 9 (3), p.1-8.

6. Mukhtarova, A. Understanding the difficulties of retaining newly qualified teachers (NQTs) in the education system // In: Zairaisky, A.A., ed. Modern education: advantages, disadvantages and opportunities. Saratov: Academy of Business, 2013. p.3-8.

7. Robson, M. The English effect: The impact of English, what it's worth to the UK and why it matters to the world. London: British council [online]. - 2013. - URL:

<http://www.britishcouncil.org/sites/britishcouncil.uk2/files/english-effect-report.pdf>, (access online: 08.02.2016)

Е.ОСПАНОВ

Филология ғылымдарының кандидаты, Білім саласындағы басқару мамандығы бойынша магистр, Нархоз университетінің доцент міндетін атқарушы, Алматы қ., Қазақстан.

БАСТАУЫШ СЫНЫПТАРДА АҒЫЛШЫН ТІЛІ ОҚЫТЫЛУЫ ҚАЖЕТ ПЕ?

Түйіндеме

Ағылшын тілі кең таралған халықаралық тіл және ол көптеген елдерде балалардың жас кезінен бастап оқытылуда. Қазақстан өкіметі де ағылшын тілін екінші шет тілі ретінде бірінші сыныптан бастап оқытылуы қажет деген шешім қабылдады. Зерттеу қазақстандықтардың ағылшын тілін бастауыш сыныптарда оқытылуы жөніндегі пікірін білуге бағытталады. Жұмыс ағылшын тілін бастауыш сыныпта оқытуға байланысты қалыптасқан негізгі ойлар: қазақ тіліне әсері, жоғары білімді кәсіби ағылшын тілінің мұғалімдері бар ма деген мәселелерді қамтиды. Зерттеу нәтижесі ағылшын тілін бірінші сыныптан бастап оқыту тым ерте және екінші шет тілі бастауыш сыныптардан кейін оқытылғаны деп көрсетеді.

Түйін сөздер: бастауыш сынып, ағылшын тілін үйрену, екінші шет тілі, ағылшын тілінің мұғалімдері.

Е.ОСПАНОВ

Кандидат филологических наук, магистр в сфере менеджмента в образовании, и.о. доцента Университет Нархоз, г. Алматы, Казахстан.

Аннотация

Английский язык является международным и широко распространенным языком в мире. Во многих странах английский язык изучается с раннего возраста. Правительство Казахстана также приняло решение о необходимости изучения английского языка как второго иностранного языка с первого класса. Целью данной работы является исследование вопроса о необходимости изучения английского языка в начальных классах среди казахстанцев. Результаты исследования сгруппированы вокруг двух главных вопросов: как изучение второго иностранного языка может повлиять на родной казахский язык и имеется ли достаточное количество высококвалифицированных учителей, которые владеют английским языком. Основные выводы работы показывают, что изучение английского языка с первого класса является очень ранним шагом и в целом изучение иностранного языка необходимо внедрять в после окончания начальных классов.

Ключевые слова: начальные классы, изучение английского языка, два иностранных языка, учителя английского языка

УДК? 796.814

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАЗАХСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ильясова А.Н. – д.п.н., профессор зав. кафедрой ТуМППФКИС КазНПУ им. Абая
Болаткызы Ш. – ст. преподаватель ТуМППФКИС КазНПУ им. Абая

В данной статье рассматриваются: место и значение президентских тестов в физическом воспитании школьников; результаты использования Казахских народных подвижных игр и

физических упражнений в улучшении физического развития испытуемых, физической подготовленности учащихся, общеобразовательной подготовки и состояния здоровья учащихся, интеграция, национальная политика, общественность.

В рассматриваемом плане следует отметить и такое обстоятельство, как широкое распространение ряда видов физических упражнений, представляющих этнопедагогическое физкультурное богатство народов республики, нашедших достойное место в президентских тестах нашей Республики.

Ключевые слова: педагогическая наука, культура, климатические, демографические условия, подрастающее поколение, сельская школа, систематизация, экспериментальные и контрольные классы, народные подвижные игры, физические упражнения, физическое воспитание, физическая культура, уроки физической культуры, учащиеся общеобразовательных школ, физическое развитие, физическая подготовленность, здоровья учащихся.

Республика Казахстан находится в состоянии своего дальнейшего развития, когда правительством и всей общественностью прилагаются большие усилия интеграции в международное политическое, экономическое и идеологическое пространство.

Все это осуществляется в органическом единстве с обновлением национальной политики, направленной на формирование и совершенствование уровня многосторонней культуры Казахстана, охватывающей собой и такую ее часть, как физическая культура.

Как известно, педагогическая наука и практика физической культуры давно стала на путь широкого применения в образовательном и воспитательном процессе богатого наследия народных подвижных игр и физических упражнений. Однако достаточно полноценного научного обоснования она до сих пор не получила. Чаще всего слабо развиваются, в частности плане бессистемный характер, фрагментарный, в том или ином научные исследования, посвященные использованию народных игр и физических упражнений в целях содействия подготовки к выполнению нормативных требований президентского теста республиканского физкультурного комплекса.

Успешному решению задач физического воспитания подрастающего поколения в республике и подготовки его к выполнению требований президентского теста может способствовать разработки и внедрения в практику образовательных программ по физической культуре для разных звеньев систем формирования подрастающего поколения, предусматривающая использования народных подвижных игр и физических упражнений как обязательных занятий. Разумеется, что такая работа в этом должны учитывать этнопедагогическое, географическое, климатические и демографические своеобразования ее проведения.

Целью исследования явились: повысить уровень физической подготовленности учащихся 4-6 классов сельской школы успешной сдачи ими норм президентских тестов на основе целеустремленного физического воспитания, предусматривающего широкое применение в уроках физической культуры Казахских народных подвижных игр и физических упражнений.

Педагогический эксперимент (ПЭ) проводился в 4-6 классах, он проходил в средней школы №41 Илийского района п. Акший, в средней школе №2 Талгарского района п. Рыскулова, в средней школе Енбекши казахского района п. Казахстан.

В педагогическом эксперименте из каждой школы участвовало по 4 экспериментальных и контрольных класса каждой параллели. В экспериментальных классах (ЭК) участвовало 52 мальчика и 66 девочек, такое же количество их было в контрольных классах (КК). Персональный состав школьников экспериментальных и КК не изменяется в системе в течение трех учебных лет (2012-2013; 2013-2014; 2014-2015; учебных годов)

Существенных различий в физическом развитии, физической подготовленности и успеваемости учащихся экспериментальных и КК не были, уроки велись педагогами в полном соответствии с требованиями действующей программы.

Испытания по тестам физической подготовленности (ФП), атпропометрическим показателям проводились в начале и в конце каждого учебных годов. Общая успеваемость школьников учитывалась по четвергам и по итогам учебного года.

В результате бесед с сельскими жителями и просмотра бытующих народных подвижных игр и физических упражнений были выявлены наиболее традиционные, популярные среди них, пригодные для практического использования в уроках физической культуры (ФК) проводимых с учащимися 4-6 классов, обеспечивающее успешную сдачу норм республиканского комплекса. Об этом свидетельствует уровень ФП приобретенный ими в ходе специально организованного эксперимента.

Представляет интерес тот факт, что значительная часть Казахских народных подвижных игр физических упражнений полностью адекватны данным средствам педагогического воздействия, получившим распространение в других республиках Центральной Азии, а также в Российской Федерации, Китае, Афганистане, Турции. На наш взгляд, это закономерно и объясняется взаимопроникновением и взаимовлиянием культур различных народов, как в далеком прошлом, так и в последующее время, особенно после приобретения данными странами Независимости.

Принятая нами систематизация народных подвижных игр и физических упражнений осуществлена по трем признакам:

а) влиянию на развитие основных физических качеств; б) формированию двигательных навыков и умений; в) соответствии основным видам движений, определяющих практическую часть школьной программы физической культуры (ФК).

Указанные средства в экспериментальной программе были распределены с учетом необходимости их применения в занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, баскетболом и плаванию. Такой подход к их распределению в системе уроков оказался интересным и перспективным. В дальнейшем он был использован составителями школьной программы по ФК.

В условиях нашего педагогического эксперимента общий показатель временных затрат на использование народных подвижных игр и физических упражнений составляет в среднем 40% длительности уроков, что превышает требования существующей государственной программы на 10%. Естественно, что такое увеличение не является самоцелью, оно учитывает так же уровень материально-технического обеспечения школ, наличие высококвалифицированных специалистов среди педагогов ФК и некоторые другие факторы (уровень управления, обеспечение методической литературой и т.п.).

Принятые на вооружение народные подвижные игры и упражнения сказали свое весомое слово в ходе педагогического эксперимента. Вместе с тем приобретенный в данном процессе опыт заставил внести некоторые уточнения и коррективы в содержание, организацию и правила практического применения, особенно в плане вовлечения в работу большего количества учащихся, управления интенсивностью производимых движений, применения способов и приемов текущего контроля за ходом педагогического процесса.

В ходе нашего экспериментального исследования нашли свое применение 45 народных подвижных игр и физических упражнений. Каждая из них использовалась в уроке от 3 до 6 раз. Профессиональный анализ хода эксперимента показал, что названное общее их число может быть сокращено до 30-40. Но такой подход к делу предполагает широкое использование системы соответствующих методических требований, раскрывающих направленность усилий занимающихся на мобилизацию ряда свойств и качеств личности.

Проведенный трехлетний педагогический эксперимент позволил прийти к выводу не только целесообразности, но и необходимости широкого внедрения обсуждаемых средств физического воспитания (ФВ) в работе со школьниками 4 –6 класса в плане их подготовки к выполнению норм республиканского физкультурного комплекса президентские тесты.

Учащиеся 4-6 классов общеобразовательной школы, особенно девочки, вступают в этом возрасте в период бурного физического созревания, что налагает соответствующий отпечаток на их морфологические и функциональные изменения. Естественно, что данный факт видоизменяет их возможности, особенно силовых показателей. Вместе с тем, ряд других сторон физического развития (ФР) изменяется значительно медленнее.

Опираясь на указанные особенности ФР как объективного биологического процесса, мы в ходе своего экспериментального исследования стремились к тому, чтобы обеспечить улучшение достаточного разнообразия как формальных, так функциональных сторон совершенствования занимающихся. В соответствии с целью и характером опытной работы для этого использовались народные подвижные игры и физические упражнения.

Как уже было сказано выше, ФР учащихся определялось нами по показателям роста, окружности грудной клетки на вдохе и выдохе, ЖЕЛ и кистевой динамометрии (таблица 1).

Рост. Исходные данные полученные в 1-ом году обучения, у мальчиков и девочек экспериментальных и КК ярко выраженных отличий не имеют. Далее, при обучении в 5-ом классе ростовые показатели мальчиков несколько отстают от показателей девочек. Вместе с тем они быстрее прогрессируют, особенно у девочек, занимающихся в экспериментальных группах.

Окружность грудной клетки на вдохе и выдохе (ОГК). Исходные показатели у мальчиков и девочек занимавшихся в экспериментальных и контрольных группах, практически равны. Далее, у девочек обучающихся в ЭГ VI класса, они заметно превышают показателей мальчиков. Несколько иная картина наблюдается в показателях ОГК на выдохе. При разнице в 2 см между ОГК мальчиков и девочек по исходным данным (4 класс) девочки ЭК к окончанию 6 класса несколько превышают показатели мальчиков из КГ, а девочки КК сравниваются с мальчиками указанного класса. Как видим, в этом отношении опять же сказываются особенности возрастного формирования девочек. Вместе с тем все учащиеся ЭК демонстрируют явное преимущество перед учащимися, занимающимися в КК.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Имеющаяся разница в исходных показателях мальчиков и девочек (20 см.куб.) в дальнейшем увеличивается и достигает между ними 250 см.куб.

В ЭК он достигает 300 см.куб. Рост этого показателя не особенно велик, но явно выше, чем в КК.

Кистевая динамометрия. Изменения этого показателя за трехлетний период обучения напоминает изменения ЖЕЛ, но они происходят на новом качественном уровне. Нельзя однако не отметить, что они в целом невысокого уровня имеют место на фоне развития дыхательного аппарата наших испытуемых.

Как видим, показатели ФР школьников, участвовавших в качестве испытуемых в нашем эксперименте, по своему интересны и примечательны. Они говорят, с одной стороны, об уровне их физических возможностей, с другой, о том, что данный уровень можно реально охватить за счет использования в занятиях ФК народных подвижных игр и физических упражнений.

Эффективность выполнения экспериментальной программы в работе с учащимися 4-6 классов общеобразовательной школы является особо важной и показательной, свидетельствующей о влиянии народных подвижных игр и упражнений в условиях естественного педагогического процесса.

Самое обобщенное отражение данной эффективности получает в показателях выполнения специально подобранных КК. Они таковы.

Приведенный фактический материал говорит о том, что плавание и кросс без учета времени, выполняются учащимися экспериментальных и КК без особых затруднений, в частности, теми из них, которые проживают вблизи Базар-Коргонской водохранилище и располагающие естественными возможностями для занятий бегом. Тем более, что в условиях планомерных занятий по ФК, эти упражнения обязательно включились в их содержание.

Что касается норм по выбору, то они осваивались как в ходе обязательных уроков, так и при проведении внеклассных физкультурных и спортивных мероприятий. Последний, чаще всего предусматривали туристический поход, соревнования по баскетболу или волейболу и полосы препятствий без учета времени. Как известно, эти виды также не лимитируются содержанием республиканского комплекса «Президентские тесты».

Большие трудности обычно возникают при выполнении норм в таких видах, как бег на 30 и 60 м, прыжки в длину и высоту с разбега, метание теннисного мяча, подтягивание и лазание. Но в результате эксперимента, именно в них получены убедительные результаты. И это притом, что 1-ый год занятий (в 4 классе) не выявил запланированных показателей у мальчиков в беге на 60 м и у девочек и мальчиков в беге на 30 м. Аналогичная картина была обнаружена во многих других видах упражнений (таблица 2).

По нашему мнению, указанные итоги являются естественными, связанными с тем, что педагогов ФК, проводившие эксперимент, на этом этапе работы слабо освоили требования экспериментальной программы проведения занятий. Да и сами учащиеся пока еще не понимали смысл и своеобразие уроков обновленного, измененного типа.

Таблица 1.- Физическое развитие сельских школьников экспериментальных классов в сравнении со средними данными других исследований.

ВИДЫ	ПОЛ	Данные собственного исследование		Средние стандарты по РК.		По данным К.Адамбекова (РК)		Нормы комплекса «Президентские тесты»	
		4 класс	6 класс	4 класс	6 класс	4 класс	6 класс	10-11 лет	12-13 лет
Рост	Мал	138,6	152,4	133,6	151,0	138,0	143,0	140,6	152,6
	Дев	137,0	150,2	140,1	153,0	139,0	145,0	142,9	155,1
ЖЕЛ	Мал	1544	2270	2097	2211	0	0	0	0
		1386	1958	1929	2253	0	0	0	0
ОГК на вдохе	Дев	65,4	74,6	0	0	0	0	0	0
		67,4	77,1	0	0	0	0	0	0
ОГК на выдохе	Мал	61,55	69,9	0	0	0	0	0	0
		60,0	70,1	0	0	0	0	0	0
ОГК	Дев	0	0	68,0	72,20	67,0	71,7	68,4	74,8
		0	0	66,1	73,0	67,7	73,8	69,2	76,1
Динамометрия правой кисти	Мал	22,52	30,8	20,7	27,0	0	0	19,3	23,8
		16,55	26,6	17,1	22,2	0	0	15,2	20,8

Таблица 2.- Физическое развитие сельских школьников ЭК в сравнении со средними данными других исследований.

ВИДЫ	ПОЛ	Данные собственного исследования		Средние стандарты по РК		Нормы комплекса «Президентские тесты»	
		4 класс	6 класс	4 класс	6 класс	10-11 лет	12-13 лет
Бег 60 м (сек)	Мал	10,3	9,7	10,4	9,98	0	10
	Дев	11	10,0	11,0	10,1	0	10,2
Прыжки в длину (см)	Мал	305	364,5	301,9	334	310	340
		281	336	267,9	312,7	260	300
Прыжки в высоту (см)	Дев	88,5	107,2	87,1	101,5	95	105
		85,2	105,2	81,4	92,9	85	100
Метание мяча (теннис)(м)	Мал	29,9	38,5	27,6	33,3	30	35
		22,4	28,8	19,8	24,4	20	23
Подтягивание (кол-во раз)	Дев	3,5	6,8	0	0	3	5
Лазание (см)	Мал	270	320	0	0	250	280

Другая картина обнаруживает по итогам выполнение предлагаемых программ в течение трех лет их освоения. Как и в других, ранее раскрытых отношениях, явное преимущество здесь принадлежит ЭК. Доказательством тому служат конкретные результаты. Так, в беге на 60 м 66% девочек и 72% мальчиков ЭГ, из года в год повышали свои результаты, к окончанию 6 класса успешно сдают нормы комплекса «Президентские тесты». В контрольной группе данный показатель равен 28,2% у девочек и 31,4% у мальчиков. Примечательно и то, что он у первых из них превысил средний результат мальчиков контрольной группы.

Отмечая значительный общий рост результатов в прыжках в высоту с разбега у мальчиков и девочек ЭГ, нельзя не заметить, что второе значительно опережают первых, занимавшихся в КГ. Более того, их показатели всего на 2 см отстают от показателей мальчиков из КГ.

В прыжках в длину с разбега и метании теннисного мяча так же выявляется четкая разница в пользу ЭГ. Однако в этих упражнениях мальчики демонстрируют значительные преимущество. Что касается КГ, то показатели их существенно скромнее.

Улучшение силовой подготовленности учащихся привело к тому, что в течение трех лет обучения мальчики ЭГ улучшают показатели подтягивании на перекладине более чем в три раза. Девочки демонстрируют более высокий результат в лазание по канату.

Взросшие показатели ФП школьников обеспечивают существенное улучшение обобщенных результатов сдачи ими норм комплекса «Президентские тесты». И опять же эти результаты говорят о достоверно значимом преимуществе содержания и методики работы в соответствии с требованиями ЭК ФВ. Уместно напомнить: такая работа обеспечила сдачу всех норм комплекса «Президентские тесты» 62,2% девочек и 68% мальчиков (в КГ, соответственно, 34,4% и 38,4%).

Несмотря на реальную значимость этих данных, надо отметить их не достаточность в современных условиях. Комплекс «Президентские тесты», отражая государственные требования к уровню ФП учащихся общеобразовательной школы, ориентирует на его обязательное выполнение всеми школьниками, отнесенными к основной медицинской группе учащихся. Пока этого не получается, что связано, как нам представляется, и с недостаточной популяризацией этого комплекса, и все еще невысокой подготовленностью к такой работе специалистов ФК, в том числе школьных педагогов.

Улучшение показателей ФР и ФП учащихся, взрослые их возможности в сдаче норм комплекса являясь принципиально важными, не полностью отражают общеобразовательные и воспитательные функции занятий по ФК. Как известно, современное воспитание вообще и ФВ в частности в конечном счете должны обеспечивать формирование всесторонней и гармонической развитой личности. Это предполагает необходимость сочетать физическое совершенствование с освоением занимающимися соответствующих сторон духовного богатства и моральной чистоты.

В условиях нашего экспериментального исследования данное требование учитывалось путем изучения показателей влияния специально организованных физкультурных занятий на уровень общеобразовательной подготовки учащихся. Полученные при этом материалы подтверждают связь между ними достаточно убедительно. Более того, они в той или иной мере отражают и воспитательную роль ФК, свидетельствуют о формировании сознательного отношения к ней со стороны учащихся.

И все это сочетается с неуклонным улучшением состояния здоровья школьников, уменьшением количества пропущенных ими общеобразовательных уроков.

Следовательно, экспериментальная программа по ФК фактически обеспечивала возрастающий вклад в дело реализации целей и задач как ФВ, так всестороннего воспитания в целом.

Итак изложенный нами материал свидетельствует о многосторонней педагогической значимости народных подвижных игр и физических упражнений в общей системе уроков ФК. Они весьма эффективно влияют ФП, отношение к обучению в школе в целом и состояние здоровья учащихся. Важно и то, что повышение всего разнообразия соответствующих показателей наблюдается в течении ряда лет, из года в год по нарастающей. Все это создает самые благоприятные условия для освоения учебной программы по ФК и сдачи норм комплекса «Президентские тесты».

В обсуждаемом плане играет свою роль повышение общей и моторной плотности уроков, ориентация учащихся на использование указанных средств ФВ в других формах занятий ФК, в том числе самостоятельных. Немаловажным является и то, что названные средства отличаются значительной эмоциональностью, получают хорошую морально-психологическую поддержку со стороны старших по возрасту людей.

Сами предложенные народные подвижные игры и физические упражнения ценны и тем, что они чаще всего вовлекают в одновременные действия всех или большинство учащихся, что имеет не только образовательное, но и воспитательное значение. При этом и то и другие из них связано с комплексным проявлением многих свойства и качества личности, в плане подготовки к сдаче республиканского комплекса «Ден Соолук» особо ценным практически необходимо.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кульназаров А.К. Исследование влияния специальных педагогических воздействий на основе нормативов комплекса президентские тесты с учащимися младших классов общеобразовательных школ: Материалы республиканской научной конференции /. –Астана, 2011.-С.5-8 с.
2. Анаркулов, Х.Ф. Кыргызские народные подвижные тгры физические упражнения и современность: учебное пособие / Х.Ф. Анаркулов. – Бишкек, КГИФК – 2002.-237 с.
3. Адамбеков К.И. Влияние казахских народных подвижных игр на физическое развитие и физическую подготовленность школьников в 10-12 лет / Адамбеков К.И. // Современное состояние и перспективы развития национальной физической культуры: Материалы международной научной конференции. –Алматы, 2013 -с.8-13.
4. Мамиев, Н.Г. Казахские народные подвижные игры и физической культуры / Н.Б. Мамиев //.- Бишкек, 2008.-№5-6. – С. 68-71.
5. Шарабакин, Н.И. Школьная физическая культура: учебное пособие / Н.И. Шарабакин, Н.С. Бервинова.- Бишкек: Технология, 2003.- 197 с.

ТҮЙІН

Глиясова А.Н. – Абай атындағы ҚазҰПУ-нің п.ғ.д., профессор
Болатқызы Ш. – Абай атындағы ҚазҰПУ-нің аға оқытушысы

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ СПОРТ ОЙЫНДАРЫН ҚОЛДАНУ

Бұл мақалада мектеп оқушыларының дене тәрбиесінде дене шынықтыру комплексінің маңызы мен орны; бақылаушылардың Қазақтың ұлттық қозғалыс ойындарының және дене жаттығуларының дене дамуының жоғары көрсеткіштері қолданылғандығы, оқушылардың дене дайындығы, жалпы білім беру дайындығы және оқушылардың денсаулық көрсеткіштері, бірігу, ұлттық саясат, қоғам мәселелері қарастырылған.

Жоспардағы қарастырылғын жағдайлар дене жаттығуларының кең түрлерінің таралуына, республиканың ұлттық этно-педагогикалық дене мәдениеті байлықтарының, «Президенттік тесттер» республикалық дене мәдениеті комплексінің жоғары деңгейде өз орын айта кету керек.

Түйін сөздер: Қазақстан Республикасы, Педагогикалық ғылым, Мәдениет, ауа-райы, демографиялық жағдай, жасөспірім ұрпақ, ауылдық мектеп, жүйелендіру, тәжірибелік және бақылау кластары, ұлттық қозғалыс ойындары, денешынықтыру жаттығулары, дене тәрбиелеу, дене мәдениеті, дене шынықтыру сабағы, жалпы білім беру мектебінің оқушысы, «Президенттік тесттер» компелксі, мектеп оқушылары, дене дамуы, дене дайындығы, оқушылардың денсаулығы.

Summary

A.Ilyassova - Professor, doctor of Pedagogical Sciences *Kazakh National Pedagogical University named after by Abay*

Sh. Bolatkyzy - Senior lecturer *Kazakh National Pedagogical University named after by Abay*

USE OF KAZAKH NATIONAL SPORTS AT PHYSICAL TRAINING LESSONS

This article discusses: the place and importance of the presidential tests in physical training of students; the results of the use of the Kazakh national outdoor games and physical exercises to improve the physical development of the subjects, physical fitness of students, comprehensive training, and state of health of pupils, integration, national policy, public opinion.

In this regard it should be noted, and such a circumstance, a widespread number of types of physical exercises, physical training Ethnopedagogical representing the wealth of the peoples of the Republic, which found its rightful place in the presidential tests of our Republic.

Keywords : education science, culture, climate, demographic conditions, the younger generation, rural school, classification, experimental and control classes, the popular outdoor games, physical exercise, physical education, physical education class, students of secondary schools, physical development, physical fitness, health students.

ОӘЖ:796,011,3:736,3.

ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ ІС-ӘРЕКЕТТЕРІ, ТАЛАПТАРЫ, ФАКТОРЛАРЫ ЖӘНЕ АДАМ ӨМІРІНДЕГІ АЛАТЫН ОРНЫ.

О.С.Сангилбаев- п.ғ.д., профессор

Т.Т.Ережепов – Педагогика және психология мамандығының I-ші курс докторанты, Абай атындағы ҚазҰПУ

Мақалада денсаулық сақтаудың еліміз үшін өзектілігі, мәні, маңыздылығы, алатын орны, адам бойындағы жақсы қасиеттердің қалыптасуына тигізетін әсері негізделеді. Оның негізгі әрекеттері, оған қойылатын талаптары аталып, әсер ететін факторлары жайында айтылады. Сонымен қатар оқу орындарындағы денсаулық сақтау іс-әрекеттері жұмыстарының мазмұнына тоқталып, денсаулықсақтау іс-әрекеттері гимнастика, туризм сияқты дене тәрбиесі құралдарына сипаттама беріледі.

Түйін сөздер: денсаулық, денсаулық сақтау, даму, дене тәрбиесі, жастар, студент, жеке адам.

Денсаулық – ел дамуының басты арқауы. Денсаулық сақтау біздің өміріміздегі күрделі мәселелердің, үшінші мыңжылдыққа аттаған еліміз үшін өзекті міндеттердің бірі.

Ел Президентінің "Қазақстан - 2030" жолдамасындағы ұзақ мерзімді басымдықтың бірі – "Қазақстан азаматтарының денсаулығы, білімі мен әл ауқаты" тармағында, "...азаматтарымыздың өз өмірінің аяғына дейін сай болуы және оларды қоршаған табиғи ортаның таза болуы үшін" азаматтарымызды денсаулық сақтау өмір салтына әзірлеу қажеттігі көрсетілген. Бүгінгі таңда өз тәуелсіздігін алған егеменді еліміз осы бағытта Қазақстан оқу орындарында жан-жақты дамыған, денсаулығы мықты, денсаулық сақтау салтын мұрат тұтқан дара тұлғаларды тәрбиелеу басты талап етіп қойылған. Қазақстан азаматтарының денсаулығын нығайту, денсаулықтарын сақтауға ынталандыру туралы елбасының жолдауын, егемендіктің кілтін ұстар жастардың болашағына апаратын, алтын сұрлеу десе болады [1].

Жастардың дене-бітімінің дұрыс дамуы, денсаулығының нығаюы, жұмыс қабілетінің артуы сыртқы ортаның қолайсыз жағдайларына қарсы тұруға ықпал етеді. Жақсы денсаулық -адамның еңбек және қоғамның іс-әрекетке жемісті қатысуының маңызды кепілі. Жастардың денсаулығына қамқорлық жасауға біздің қоғамымыз мейлінше мүдделі. Сабақтарда, сабақтан тыс уақытта, спорт секцияларында дене тәрбиесін күн сайын ұйымдастырып, қолайлы жағдайлар жасау қажет. Табиғи қозғалыстың түрлері жүгіру, қарғу, жүзу, лақтыру, шаңғы, коньки, велосипед тебу, акробатика өмірге қажетті дағды және іскерліктерді қалыптастырады. Жас адамдардың денесі түрлі жаттығулар көмегімен ширап, дамиды. Сондықтан күш, жылдамдық, төзімділік, икемділік сияқты адам қабілетін дамыту жастардың қозғалтқыш тәжірибесін байытады, дене қозғалысын үйлестіреді. Дене тәрбиесі саласында ырғақ, жеке гигиена, дене шынықтыру мәдениеті, туризм, спорт ерекше орын алады. Дене тәрбиесі ең басты күн тәртібін, яғни, еңбек, демалыс, тамақтану, ұйқы, бос уақыт ырғақтарын дұрыс ұйымдастыруды талап етеді. Күн тәртібін тиімді пайдалану балалардың ақыл-ойы мен дене құрылысының дұрыс дамуына, денсаулығын сақтауға көмектеседі. Күн тәртібін бұзбау міндет. Тәртіп дегеніміз - демалыс, тамақтану, жеке гигиена және күн мен түннің пайдалы сәттерін маңызды, мазмұнды қолдану. Оқу орындарында дене тәрбиесін мұғалім, спорт секцияларында жаттықтырушы басқарады. Олардың жұмысының мазмұны:

- шәкірттерге оқу, еңбек және демалыс ырғағын ұтымды пайдалануды үйрету, студенттердің, оқушылардың денсаулығын үнемі бақылау, жұмыс қабілетін жақсарту, оларға жағдай туғызып, қамқорлық жасау.
- оқу күні және оқу жылы бойында қозғалыс жасау, қозғалтқыш әрекетке үйрету және қозғалтқыш сапаларын дамыту, дене шынықтыру және сауықтыру жұмысын тиімді өткізу. Дене тәрбиесін оқу орындарында және тыс спорттық базаларда іске асыру үшін төмендегі талаптарды еске алған жөн:
- жастардың бойында жоғары адамгершілік сапаларын тәрбиелеу.
- шәкірттің денсаулығын нығайту, жұмыс қабілетін көтеру.
- спортпен шұғылдануға жастардың тұрақты қызығуын және қабілетін дамыту.
- негізгі қозғалтқыш сапаларын дамыту[2].

Денсаулық сақтау іс-әрекеттерінің мазмұны, міндеттері және формалары әрбір оқу орындарының жағдайларына байланысты дене шынықтыру және сауықтыру жұмысының жүйесін жасауды қажет етеді. Денсаулық сақтау іс-әрекеттерінің бірі дене тәрбиесі. Дене тәрбиесінің негізгі құралдарына дене жаттығулары, гимнастика, ойын, туризм, спорт, табиғи факторлар жатады. Дене жаттығулары - бұл саналы түрде орындалған қимылдар және қозғалтқыш әрекеттер. Дене жаттығулары бұлшық ет жүйесін, қан айналымын және тыныс алу мүшелерін дамытады.

Гимнастика. Түрлері: негізгі және гигиеналық гимнастика, спорттық гимнастика, акробатика, көркемдік гимнастика, өндірістік гимнастика және емдік гимнастика. Ойын жастарды жылдамдыққа, төзімділікке тәрбиелейді. Туризм - төзімділікке, ұжымдыққа, еңбек сүйгіштікке және қолайсыз сыртқы жағдайларда кездесетін қиындықтарды жеңуге тәрбиелейді. Спорт - жастардың денсаулығын нығайтатын, дене күшін, қозғалыс дағдыларын және моральдық-еріктік қасиеттерін дамытатын дене тәрбиесінің құралы. Дене тәрбиесіндегі маңызды құралдарының бірі - табиғи факторлар: күн көзі, ауа, суға шомылу, душ қабылдау. Табиғат факторларын балалардың денесін сауықтыру жұмысы кезінде пайдалану өте тиімді. Дене тәрбиесінің маңызды мақсаттарының бірі - балалар мен ересек адамдарды дене шынықтыру ісіне жұмылдыру.

Дене тәрбиесі бойынша сыныптан тыс жұмыстары баланың денсаулығын нығайтуға көмектеседі; ағзаны шынықтырады, жастарды жан-жақты өсіп жетілуіне, дене шынықтыруды оқу бағдарламасын ойдағыдай меңгеруге көмектеседі; жастарды дене шынықтыру және спортпен үнемі шұғылдануға әдеттендіреді; қозғалыс дағдысын тәрбиелейді. Дене шынықтыру мен спорт жөніндегі сабақтан тыс жұмыстың негізгі формалары: секциялары мен үйірмелердегі сабақтар спорт жарыстары, серуендер, туристік жорықтар, дене шынықтыру және спорт мейрамдары. Серуендер мен жорықтарды балалардың табиғат туралы білімдерін толықтыра алатындай тамаша адамдардың әңгімелерін ести алатындай жерде белгіленген жөн.

Студенттердің жүйелі түрде дене жаттығуларына үйретудің тиімді жолдарының бірі - олардың өз еркімен дайындалуы. Осыған байланысты оқу бағдарламасына дене тәрбиесінен үйге тапсырма беруді міндетті түрде енгізу керек. Отбасында өз еркімен орындалатын дене тәрбиесінің бір түрі - таңертеңгілік гигиеналық-бой сергіту жаттығуы. Ол адамның дене құрылысының ұйқыдан соңғы тіршілік қызметіне тез араласуына әсерін тигізіп қана қоймай, адамды сергек жүруге және көңіл-күйін көтеруге көмегін тигізеді. Таңертеңгілік бой сергіту жаттығуы тұлғаны дұрыс қалыптастыруға әсер ете отырып, тыныс алуды жақсартады, қан айналу жүйесі қызметін күшейтеді, зат алмасуға көмектеседі, жастардың зеректігін, мақсатқа жету ұмтылысын қалыптастырады, ақыл-ой қызметін арттырады. Ертеңгілік бой сергіту жаттығулары оларды тәртіптілік пен бейімділікке, өзіне деген сенімділік пен белсенді қызмет атқаруға тәрбиелейді[3].

Жеке адамның да, мемлекеттің, қоғамның да басты байлығы – денсаулық. Осынау байлығымызға балаған денсаулығымыздың қамын ерте бастан ойлауымыз қажет екенін естен шығарып алатынымыз өкінішті-ақ. БІнтымақ, бірлігі жарасқан елімізде адам денсаулығын нығайту жолында үкіметіміз ерекше көңіл бөліп отыр. Республикамызда денсаулық сақтау барысында Елбасы Н.Назарбаевтың бастауымен «2002 жыл – Денсаулық жылы» жарияланғаны баршамызға аян. Табиғаттың ең қымбат жемісі – адамдардың өз денсаулығына көңіл бөлгені - өзін-өзі сыйлағаны. Осыдан-ақ табиғаттың берген сыйы тұла бойына таза қарап, өмірдің соңына шейін денсаулығы зор болып, адам атына кір келтірмей өту абзал. Адамның денсаулығы - өмір тіршілігінің ең бірінші шарты болып табылады. Сондықтан үкіметіміз денсаулық сақтау ісіне, адамдарымыздың дені сау, ағзасының күшті болуына үнемі қамқорлық жасап отыр. Дені сау болса, адамның өзі де, жан-

жағындағы адамдар да бақытты. Адамға денсаулықтан не бар қымбат. Ауру төнсе кең дүниені тар қылмақ дегендей, өкінішке орай, қымбат байлығымызға кереғар әсерін тигізетін зиянды нәрселер де баршылық. Бір кездері мақтаныш көріп, салып тастаған сан түрлі зауыттардың түтіні адам ағзасын тұншықтыруда. Шашты тік тұрғызар «Семей полигоны» аталған аймақта әлі күнге шейін ауру балалар дүниеге келуде. Айдаһардың үш басындай арақ, темекі және наша – ауруға жол ашатын мүмкіндіктердің басты себептері. Нашакор адамдар - өмірлерінен күдер үзген, болашағы жоқ адамдар деп ойлаймын. Саралап алсақ, осының барлығы адам қолымен жасалып, қоғамның ілгері дамуына кері әсерін тигізуде. Ашық аспанымызға қара бұлт төндірген заман кеселдерінен арылу, арылту – көкірегі асу, көзі ашық әрбір азаматтың борышы. Жаңа ғасыр табалдырығынан аттанған болашақтың тағдыры – оның денсаулығында. Ұлы Абай атамyzдың «Бес нәрсеге ғашық бол, бес нәрседен қашық бол» қағидасын берік ұстап, ертедегі ата-бабаларымыздың әскерлі сөз мәйектерімен жеткізе білген денсаулық жайлы ойларының қадірін түсіне білу керек. Сау дене, азат ақыл, адам көңіл, үшеуімен бақытты болады өмір дегендей, өмірге адам болып келген соң, адам болып өту, өмірімізді мәнді де, сәнді өткізу, келешекке оң көзқараспен қарау – міндетіміз. Бұл өмірді дұрыс өткіземін десен, денсаулық сақтау ұғымын ұстан. Денсаулық сақтау – саулық кепілі, ал саулық – байлық негізі. Өркениеттің жолындағы елдің ертеңі – халқының саулығына байланысты[4]. Дені сау халық – бай халық, халқының дені сау болып тұрса, мемлекеттің де мықты болып тұрары сөзсіз. Жаны сұлу, тәні сау ұрпақ, саған аманат еткен тәуелсіз мемлекетіміздің алтын кілтін жоғалтпай, көк туын көкке қарай биік көтерейік!

Пайдаланған әдебиеттер тізімі.

1. Тілеуғалиев "Дене тәрбиесі" Алматы 2002ж.
2. Т.Ш.Қуанышов «Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі» Алматы 1996ж.
3. С. Қалиев "Қазақ тәлім-тәрбиесі" Алматы 2004ж.
4. П. Сабыров "Оқыту еориясының негіздері" Алматы 1993ж.

О.С.Сангилбаев- д.п.н., профессор

Т.Т.Ережепов – Р.н.Д. докторант 1-го курса, КазНПУ им Абая

Факторы и требования деятельности по сохранению здоровья и их место в жизни человека.

В статье пишется об актуальности и значения здоровьесбережения в нашей стране, о важности, о роли и места, основывается влияние в формировании хороших качеств в личности человека. Основные действия, упоминается о требованиях, затрагивается о действующих факторах в области здоровьесбережения. Дается информация о содержании здоровьесбережения в учебных заведениях. А так же описывается средства физического воспитания здоровьесберегающих действий, как гимнастика, туризм.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесбережение, развитие, физическое воспитание, молодежь, студент, личность

Summary

O.S. Sangilbaev – Professor

T.T. Yerejepov – Doctoral candidate of pedagogical sciences

Factors and requirements of the conservation of health and their place in human life.

The article is written on the relevance and importance of health preservation in our country, the importance of the role and place, based influence in the formation of good qualities in the human personality. Key actions mentioned about the requirements of the affected operating factors in the field of health preservation. The information on the content of health preservation in educational institutions. And as described by means of physical education health-action, like gymnastics, tourism.

ПОДГОТОВКА МОЛОДЕЖНЫХ КОМАНД

К ПРЕДСТОЯЩИМ ИГРАМ И УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ

Хлыстов М.С. – к.п.н., профессор КазНПУ им. Абая

Адамбеков Б.К. –ст. преподаватель КазНПУ им. Абая

Коволенко В.А. –к.п.н., доцент КазНПУ им. Абая

Статья подготовлена на основе анализа Чемпионатов Европы и крупнейших турниров Мирового масштаба и изучение научно-методической литературы где определены формы и методы управление тренировочным процессом в подготовительный период молодежных команд по футболу.

Ключевые слова: молодежные команды, управление, тренировка, подготовка, подготовительный период.

Чемпионат Европы 2016 г. по футболу показал, что наблюдается тенденция к росту, соревновательных и тренировочных нагрузок. В связи с этим, остро встает проблема оптимизации, всех компонентов тренировочного процесса, все более насущной становится задача, адекватной подготовки игроков, способной обеспечивать высокую специальную работоспособность, на протяжении всего сезона. Для этого большую роль играет правильно спланированный тренировочный процесс в подготовительный период.

Решение данных вопросов, только, за счет увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок ограничивается, как биологическими возможностями человека, так и социальными факторами. Выход, из создавшегося положения, может быть найден в использовании дополнительных факторов, оптимизирующих тренировочные воздействия, применяемых упражнений, в разработке эффективных и педагогически целесообразных методик, срочного и отставленного восстановления. Обе эти стороны, единого тренировочного процесса, должны организовываться и управляться, на основе адекватного контроля, как степени воздействия нагрузок, так и эффективности восстановительных процессов. Совершенствование процесса, подготовки футболистов, в значительной степени зависит от правильного подбора и распределения средств, и методов, в различные периоды годичного цикла. Для этого необходимо иметь объективные данные, об уровне подготовленности каждого футболиста, на каждом этапе подготовки, о силе тренировочного воздействия, средств и методов тренировки, направленных на развитие тех или иных качеств, о рациональном распределении средств и методов тренировки, в рамках конкретного времени, в течение которого они будут использоваться[1].

Цель исследования: экспериментально доказать эффективность подготовки футболистов в подготовительном периоде.

Задачи исследования:

1. Раскрыть суть подготовительного периода и его особенности, важность подготовки на данном этапе.
2. Составить комплекс тестов для определения уровня подготовленности футболистов.
3. Доказать на примере тестирования эффективность подготовки в подготовительном периоде.
4. Определить возрастные критерии подготовки.

Для решения задач исследования использованы следующие методы:

- методы получения ретроспективной информации: анализ и обобщение специальной научной и научно-методической литературы, обобщение передового педагогического опыта;

- методы сбора текущей информации: педагогические наблюдения, анализ и оценка параметров системы управления подготовкой футболистов.

На начальном этапе изучена, проанализирована и обобщена специальная научная и научно-методическая литература, педагогический опыт спортивной практики, по проблеме определения, оптимальной системы управления подготовкой футболистов.

Исследования проводились по нескольким направлениям - анализ литературных источников, по проблемам организации футбольного клуба, его структуры. Изучение опыта организации клубной работы, европейских и российских футбольных клубов.

Анализ результатов исследования позволили разработать концептуальный подход к решению проблемы, организации структуры и работы футбольного клуба.

Практическая значимость работы характеризуется возможностью использования, в тренировочном процессе футболистов, установленных информативных тестов, для оценки подготовленности, а также, на их основе, контроля за приростом, за период подготовки, физических и специфических качеств футболистов, возможность после анализа данных тестов вносить изменения в план подготовки.

Как известно, многими авторами физические качества являются фундаментом, на котором строятся все остальные виды подготовки футболиста.(1,2,3,4,5,6,7,8) В футболе физические качества не проявляются изолированно, а всегда в комплексе. Тем не менее, оптимальное развитие силы, быстроты, ловкости и выносливости требует отдельного подхода к воспитанию каждого качества. И в зависимости от того, какой период, этап имеется в виду, уделяется больше внимания воспитанию того или иного качества (4,5). Физическая подготовка разделяется на: общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) служит главным образом для создания общей базы футболиста и является, одним из средств, применяемых в период активного отдыха. В основном, это упражнения, которые соответствуют игре в футбол.

Специальная физическая подготовка (СФП) служит для создания специального фундамента. Этому служат упражнения, которые соответствуют игре в футбол, не только, по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Эти упражнения развивают группу мышц, которая необходима для игры.

В подготовительном периоде планируется 60% на ОФП и 40% на СФП. Но это, общие закономерности, и тренер вправе, вносить соответствующие коррективы в план, в зависимости от состояния и возможностей, каждого игрока, и команды, в целом.

В настоящее время, без увеличения объема нагрузок, невозможно добиться высоких результатов. Большое значение имеет уровень специализации нагрузки. Нагрузки воздействуют на развитие разных двигательных качеств. Чаще всего, воздействие упражнения, в футболе, носит смешанный характер, и определить частные объемы, воздействующие на скоростную выносливость или скоростно-силовые качества и другие, довольно трудно. Но делать это нужно, иначе, все тренировочные занятия будут функционально однообразными и прогресса в развитии, и совершенствовании двигательных качеств не будет. Анализ учебно-тренировочного процесса показал, что в подготовительном периоде наибольшее время (от 53 до 72%) доставляют упражнения аэробно-анаэробной (смешанной) направленности. Это вполне закономерно, так как игры и игровые упражнения присутствуют во всех занятиях. Меньшее время (15—20%) составляют упражнения аэробной направленности. Как правило, интенсивность этих упражнений невелика. Объем этих упражнений не превышает 10—15 минут. К сожалению, объем таких упражнений невелик (в среднем 6—9%). В играх, величина нагрузки и успех, в соревнованиях, зависят от него в большей степени. Поэтому, в тренировочных занятиях необходимо создавать условия, ситуации, которые непосредственно встречаются в игре, т. е. приближать к игровой обстановке. Наблюдения показывают, что игроки команд, тренеры которых используют упражнения повышенной сложности, оказываются более подготовленными.

Специализированность, направленность и сложность упражнений являются информативными характеристиками, в планировании и контроле нагрузок, в футболе. Их динамика взаимосвязана с достижениями в соревнованиях и изменениями физической подготовленности футболистов[8]. Для футболистов, оптимальными по объему, нагрузками, можно считать, следующее:

- длительность подготовительного периода должна составлять 90-95 дней; в это время следует проводить 13-15 контрольных и товарищеских игр, и 140-150 тренировочных занятий;
- специфических нагрузок 72-75%;
- неспецифических - 25-28%;
- специфических нагрузок смешанной направленности - 55-60%;
- специфических нагрузок аэробной направленности - 19-20%;
- специфических нагрузок скоростно-силовой направленности - 10-15%;
- специфических нагрузок, направленных на совершенствование скоростной выносливости - 2-5%;
- координационно-сложных упражнений - 60-65%.
- координационно-простых упражнений - 35-40%.

Анализ игр ЧЕ 2016 г. и крупнейших футбольных турниров, последних лет, показал, что эволюция игры идёт в направлении дальнейшего повышения интенсификации игровой деятельности футболистов, быстроты выполнения технических приёмов, в условиях жесткого единоборства. Следовательно, одним из наиболее значимых, физических качеств, для современного футбола, является быстрота, которая в значительной мере влияет на качество игровой деятельности. Развития быстроты связано с поиском новых эффективных средств, методов и на этапе высшего спортивного мастерства. Неадекватное построение тренировочного процесса, в подготовительном периоде, при развитии быстроты, не позволяет многим спортсменам реализовать, в конкретных соревнованиях, уровень скоростно-силовой подготовленности. В связи с этим, особый интерес представляет исследование закономерностей и особенностей совершенствования быстроты у футболистов, как одного из важнейших условий, для достижения высокого результата в современном футболе. Немаловажной является и проблема нормирования интенсивности, тренировочных нагрузок, в подготовительном периоде, в зависимости от готовности организма к работе, так как, чрезмерная интенсификация приводит к не довосстановлению организма и срыву адаптации. Для умения хорошо прыгать, также, необходима быстрота, а для умения хорошо и быстро бежать, или быстро останавливаться, соответственно, нужна сила. Следовательно, одним из наиболее значимых физических качеств, для современного футболиста, является быстрота, включающая в себя и силу, которые, в значительной мере, влияют на игровую деятельность футболиста.

В связи с совершенствованием игры, увеличением числа защитников и, как следствие, уменьшением времени и пространства, на наиболее опасном участке атаки, быстрота приобретает еще большее значение. Быстрота выполнения приёмов, в современном футболе, имеет исключительное значение. На широком просторе футбольного поля игрокам стало тесно и тот, кто не владеет быстротой в выполнении технических приёмов, всегда будет выходить из лимита времени и может оказаться за бортом; современного футбола. Приведённое определение, качества быстроты, свидетельствует о том, что проявление быстроты специфично для определённых действий. Следовательно, нельзя говорить о быстроте вообще, а лишь, о её проявлениях, в пределах определенных навыков, характеризующих отдельные виды двигательной деятельности [9]. В специальной литературе определяют три элементарные формы проявления быстроты:

- скрытый период зрительно-моторной реакции;
- быстрота одиночного движения;

- частота движений в единицу времени.

Исследования показывают, что скоростные качества футболистов складываются из следующих форм их проявления:

- времени старта в простой ситуации, которая имеет свои составляющие - это:
 - отрезок времени, от момента появления сигнала, до момента активности в мышцах ног (латентный период реакции);
 - отрезок времени, от момента начала движения, до полного ухода с места (заключительный или эффекторный период реакции);
- времени старта в сложной ситуации, которая зависит от реакции на движущийся объект, реакции с выбором и стартового усилия футболиста;
- быстрота стартового разгона;
- быстрота выполнения технического приёма;
- быстрота переключения от одного действия к другому.

Таким образом, если рассматривать основу, функциональных возможностей, организма, которые определяют специальную работоспособность футболиста, появляется необходимость в выделении соответствующих типов реакций, систем организма, в процессе подготовки футболистов молодежных команд на начальном этапе подготовительного периода.

1. Шамардин В.Н. *Научно-методическое обеспечение подготовки футболистов. - Научно-методический (технический) комитет ФФУ, 2001. – С. 65.*

2. Александров Ю.А. *Пути повышения эффективности подготовки спортсменов: – М.: РГАФК, 2000.-123-126с.*

3. Тарасов Н.В. *Программирование учебного процесса в спортивных играх: учебное пособие / – М.: Физкультура и спорт, 2002.- 277с.*

4. Верхошанский Ю.В. *Теория и методология: блоковая система подготовки спортсменов //Теор. и практ. физич. культ. – 2005. – № 4. – С.2-13.*

5. Максименко И.Г. *Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.*

6. Шукан В.И. *Технический анализ игр ЧЕ 2016 г. , г. Минск,- НОЦ. УЕФА, 2016 г. - 35 с.*

7. Лисаков А.В. *Научно-методическое обеспечение процесса подготовки футболистов //Изд-во СПб ГУП, 2016. – С. 40-48.*

8. *Планирование учебно-тренировочного процесса футболистов. К.: ФФУ. Центр Лицензирования, 2008. 104с.*

9. Адамбеков Е.К. *Организация и планирование индивидуальной тренировки футболистов //Вестник Серия «Начальная школа и физическая культура». - 2007, №1(12). С.12-17*

Түйін

Хлыстов М.С. – п.ғ.д., профессор Абай атындағы ҚазҰПУ

Адамбеков Б.Қ. – п.ғ.к., Абай атындағы ҚазҰПУ аға оқытушысы

Коваленко В.А. – п.ғ.к., Абай атындағы ҚазҰПУ доценті

«ЖАСТАР ҚҰРАМА КОМАНДАСЫНЫҢ ЖАРЫС ОЙЫНДАРЫНА ДАЙЫНДАУ ЖӘНЕ БАСҚАРУ ЖҮЙЕСІ»

Бұл мақалада жастар футбол командаларының дайындық кезеңінде оқу үдерісін басқарудың ғылыми және әдістемелік әдебиеттер анықталған нысандары мен әдістерін негізінде.

Тірек сөздер: жастар командасы, басқару, жаттығу, дайындық, дайындық кезеңі.

Summary

M.Khlystov- Ph.D., professor of the Kazakh National Pedagogical University named after Abai.

B.Adambekov - Senior lecturer of Kazakh National Pedagogical University named after by Abay.

V.Kovalenko - Assistant professor of Kazakh National Pedagogical University named after by Abay.

“PREPARING YOUTH TEAMS

FOR UPCOMING GAMES AND ADMINISTRATION TRAINING PROCESS”

This article was prepared on the basis of the analysis of the European championships and the biggest tournaments global scale and the study of scientific and methodical literature which defines the forms and methods of management of the training process in the preparatory period of youth football teams.

Keywords: youth teams, management, training, training, training period.

УДК: 796.9 (07)

СПОРТШЫЛАРДЫҢ ҚИМЫЛ ӘРЕКЕТТЕРІН ДАМУ ЖОЛДАРЫ ЖӘНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫН ЖОСПАРЛАУ ӘДІСТЕМЕЛЕРІ

Е.Қ.Адамбеков – Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университетінің профессоры, педагогика ғылымдарының кандидаты

А.С. Якупов – Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университетінің аға оқытушысы

Бұл мақалада спортшылардың қимыл-әрекетіне арналған жаттығулары жылдық циклдың үш сатысынан тұрады, олар өз кезегінде бір-бірімен тығыз байланысты. Мысал ретінде күрес спортының жарысқа дайындығының әр кезеңде, мезоцикл және макроциклдерге өзіндік мақсат, міндеттері, сатылардың саны, ұзақтығы және бағыттылығы; шынықтыру үдерісінің ширығу динамикасы; құралдары мен әдістері; педагогикалық және дәрігерлік бақылаулардың әдістерінің кезеңі енеді. Қимыл-әрекет дағдыларын жетілдіруге бағытталған жаттығу жұмыстарының жүйелі

ұйымдастырылуы тиянақты қарастырылды. Себебі жоғарыда аталған жұмыс түрлерінің әрқайсысы арнайы мақсатты көздейді, жекеленген міндеттерді шешуге мүмкіндік береді. Мақалада спортшылардың жарысқа шығар алдындағы жаттығу кезеңдері, яғни олардың психологиялық және физиологиялық дайындықтары толық көрсетілген. Әр циклде әр түрлі жаттығу жұмыстары жүргізілу керектігі айтылған.

Түйін сөздер: спортшылар, күрес, цикл, жарыс, дайындық

Спортшылардың жаттығу жұмыстарын жоспарлауда ең бірінші кезеңдерге бөліп алатынымыз шындық. Спортшыларды дайындау барысында белгілі бір дәрежеде әдіс-құралдарын пайдаланып және физикалық, техникалық, тактикалық, психологиялық деңгейіне назар аударылады. Бастапқы деңгейде күресшілердің спорт шеберліктері олардың қозғалысы дағдыларының қалыптасуы. Келешекте, спорт шеберлігінің өсуімен бірге, физикалық дайындықтың рөлі де маңызды болып келеді. Тактикалық шеберлік түрлі жарыстарда түрлі талдаудан жетіледі. Психологиялық дайындық дене шынықтыру сабақтарында қанша маңызды болса, сонша жарыстарға дайындықтың маңызы да зор. Физикалық дайындық биология заңыменен, дәлірек айтқанда ұзақ мерзімді бейімделу процесімен де жетілдіру тиіс.

Спорттық жаттығулардың өзіндік ерекшеліктері өзіне тән принциптері болады. Сапалық, біртіндеушілік, жүйелік, даралық және циклдік принциптер. Олардың бірі жоғары спорттық шеберлікке жету мақсатын көздесе, екіншісі психологиялық дайындыққа аса назар аударады. Ал циклдық принцип жүйелік және біртіндеушілік принциптері жаттықтыру циклдерін құрғанда ғана айқын білінеді. Циклдік принцип дегеніміз - белгілі бір уақыт ішіндегі жаттықтыру процесі бөлімдерінің аяқталған жиынтығы.

Спортшыларды жаттықтыру арқылы дайындау барысын бірнеше кезеңдерге бөліп қарастырамыз. Олар: апталық кезең – микроцикл, айлық кезең – мезоцикл және жартыжылдық кезеңді макроциклдер деп айтамыз. Дене қуатына күш түсіру әр түрлі көлемде толқын түрінде өтеді.

Кіші толқындар – микроциклдегі күш түсіру қозғалысының толқын түрінде өзгері сипаты.

Орта толқындар- мезоциклді көлемдегі күш түсіру қозғалысының өзгеру сипаты.

Үлкен толқындар – макроцикл кезеңдеріндегі күш түсіру қозғалыстарының өзгеру сипаты.

Микроциклді іске асырудың негізгі бағыты - іріктеу жарыстарынан кейін спортшылардың бұлшық еті мен миокардында қираған митохондриялар мен миофибрилдар, қан гормондардың сарқылуы, оның үстіне жарақат бар жерлер, атап айтсақ, жеңіл жарақаттар, сөгістер, бұлшық еттің тесіктерінің саны айтарлықтай бар. Сондықтан эндокриндік жүйе мен медициналық оңалтуды толық және тиімді қалпына келтіру үшін қолайлы жағдай жасау қажет. Эндокриндік жүйені қалпына келтіру, егер қысқа мерзімді стресс жаттығулардың гормон бездерінің синтезін ынталандырған жағдайда эндокриндік жүйені қалпына келтіруге болады. Бұл процесс мынадай әдістемелік қағидаларды сақтаған кезде қамтамасыз етіледі.

1. Шағын көлемдегі күнделікті стресстік жүктеме, атап айтсақ, күш-қуат сергітетін жаттығулар, яғни, бір суперсерияда барлық негізгі бұлшық ет тобының статодинамикалық режимінде жұмыс атқаруы (қолды бүгу және жазу, денені бүгу және жазу, аяқты бүгу және жазу).

2. Бұлшық еттің аэробтық мүмкіндіктеріне арналған күнделікті анаэробтық жүктемесі. Бұл әдістемелік қабылдау, жылдамдық-күштік сипаттағы жаттығулардың алақаттық тетігін энергиямен қамтамасыз ету үшін жүзеге асырылады. Мысалы, бүгіліп-жазылу жаттығу қарқындылығы 70%-ға тең. Басқаша айтқанда күштің 2/3 қарқындылығымен сай. Жаттығудың уақыты 20 секундтан кем емес, барлығы 10 бүгіліп-жазылу. Бұл жағдайда бұлшық еттің сарқылуына тотықтыру және гликолитикалық бұлшық ет талшықтарының үлкен бөлігі қатысады. Бірақ, бұның барлығы бұлшық етті энергиямен алақаттық режимінде қамтамасыз етуі үшін жұмыс атқарады.

Микроциклдегі түрлі жаттығулар саны шамамен максималдық талап етілетін көлемнен 30-70% мөлшерінде болуы қажет. Пластикалық, реабилитациялық жүйенің энергетикалық қорды ашуды қамтамасыз ету үшін жүктеме мөлшерін төмендету қажет. Жаттығушының техникалық, тактикалық дайындығы 30-45 минут болуы керек. Қозғалтқыш іс-әрекетінің жылдамдық қарқыны 70% аэробтық дайындық көмегімен арсеналдық спорт түріндегі іш бұлшық еті мен қолға назар аудару (мысалы, 5 қатар бәсекелеспен жамбас арқылы лақтыру). Барлығы 30 мин.

Күштік жаттығу (қатайту), аяқ пен арқа бұлшық етіне суперсериямен бірге бір немесе екі айналым. Бір суперсериядан кейін екі бұлшықетке арналған күштік жаттығудың нәтижесі үшін бұлшықет созылуын ұлғайту.

Микроциклдің негізгі мақсаты - бұлшықеттердегі (гликоген) қуатының толық қалпына келтіруін көздейді және митохондриялар мен миофибриллаларды синтез бойымен құрап, пластикалық процестерді (азық-түлік) қуатпен қамтамасыз ету.

Мезоцикл - салыстырмалы толық ауқымын қосқанда 2-ден 6 аптаға дейін созылатын орташа жаттығу циклы. Мезоциклдің өзі өз ішінде бірнеше түрі бар. Олар: базалық, тартылу, бақылау және дайындық, ауыспалы, жарыс алды және тағы басқа.

Базалық мезоциклі - дайындық кезеңінің негізгі мезоцикл түрі. Ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін арттыруға, жаңа және бұрын игерілген қозғалыс дағдыларын қалыптастыруға бағытталған.

Тартылу мезоциклі - жоспарлы және жаттығу барысында мәжбүрлі үзілістерден кейін қолданылатын мезоцикл, одан әдетте дайындық кезеңі басталады.

Бақылау және дайындық мезоциклі - базалық және жарыс алды мезоцикл арасындағы өтпелі форма. Дайындық кезеңінің 2-ші жартысында және жарыс кезеңінде қолданылады.

Ауыспалы мезоцикл - ауыспалы кезеңнің мезоциклі.

Жарыс алды мезоциклі - спортшыны жауапты жарысқа әкелуге бағытталған мезоцикл. Соңғы микроциклде параметрлерін төмендету бар толқынды жүктеме сипатталады.

Жарыс мезоциклдері - олардың құрылымы спорт түрлерінің ерекшеліктері, спорт күнтізбесінің ерекшеліктері, спортшының біліктілігі және дайындығы арқылы анықталады. Спорттық жарыстың көп түрлері бір жыл ішінде 5-10 ай көлемінде өткізіледі. Бұл уақыт аралығында бірнеше жарыс мезоциклдері өткізіле береді. Берілген мезоцикл түрінің қарапайым жағдайында олар бір жабдықтау және бір жарыс микроциклдерінен тұрады. Бұл мезоциклдерде жарыс жаттығуларының көлемі жоғары.

Қалпына келтіру мезоциклі - өтпелі кезеңнің негізін құрайды және арнайы ұйымдастырылған жарыс сериясынан кейін құрылады. Бұл мезоциклдер үрдісінің кейбір жағдайларында кемшіліктерді жою немесе физикалық қабілеттерін тартуға бағытталған, берілген спорт түрінің негізгісі болатын жаттығуларды қолдану мүмкін. Жарыстың және арнайы дайындалған жаттығу көлемі біршама төмендейді.

Мезоциклдердің мақсатты психикалық және тактикалық дайындықтар ерекше орын алады. Басты орын өтетін жарыстың модельдеу режиміне тағайындалады. Осы мезоциклдегі жалпы динамика үрдісі ережелер бойынша жалпы көлемнің және жарыс алдында интенсивті құралдар көлемінің біртіндеп қысқаруын сипаттайды. Бұл мезоциклдер басты стартқа дайындық кезінде және спортшылардың басқа климат-географиялық жағдайға көшкен кезде ерекше орын алады.

Макроциклдардың бөліну себептері: жаттығу процесінде мерзімді өзгеруі, бастапқыда маусымның және климаттық жағдайлардың өзгеруі (анық деп аталатын «маусымдық» спорт түрлері бойынша сыртқы жағдайлардың өзгеруі). Келесі терең ғылыми талдау осы және осыған ұқсас сыртқы факторлар спорттық жаттығулар мәнін анықтау және тек жанама жаттығу процесін макроструктуры құрылысына ықпал етпейтінін көрсетті. Содан кейін ғылыми тұжырымдама әзірленді, ол фитнес заңдарына, ең алдымен, оқыту кезеңдердің циклдік кезектесуі қарым-қатынас және қарастыру туғызады. Макроциклдің құрылымының анықталуы спорт ерекшелігімен; жарыстардың күнтізбесімен және басты старт мерзімдерімен; спортшының біліктілігі мен дайындық деңгейі; спортшының жеке қабілеттері; спорт түрінің даму заңдылықтары. Спорт түрінің дамуының уақытша шекарасы жиі жылдық мерзімге жатқызады.

Тәжірибесі мен ғылыми-зерттеу көрсеткендей, көптеген жағдайларда спорт түрінің дамуын қамтамасыз етуге жеткілікті. Спорттың кейбір түрлерінде (әсіресе жылдамдығы мен күш спорт түрлері) кейбір спорт ол цикл жылдық және жартыжылдық сияқты, спорт түрінің дамуын жаңарту мүмкін.

Жарты жылда бір рет кішірек шарттары, ірі жаттығу циклы тым қысқа болып көрінеді. Циклдар кейбір сәйкес, бір-жылдан астам кең, ол белгілі бір жағдайларда қажет үрдіс болуы мүмкін.

Көп жағдайда оның бүгінгі күннің талабына сай болуына және шұғылданушылардың ағзасының функционалдық жағдайының мүмкіндігіне аса үлкен мән беретін дене жүктемесіне жағдай жасалатын үрдіс деп түсіндірілген. Негізгі онтайландыру белгілері мыналар:

- 1) физиологиялық нормадан аспайтын ағзаның негізгі функционалдық жүйесінің реакциясы;
- 2) дененің жаттығуға қабілеттілігін қалпына келтірудің тиімділігі;
- 3) дене жүктемесіне бейімделудің қысқа мерзімі;

4) дәл сол кезеңдегі әрбір спортшының қимыл-дағдыларын дамытудағы максималды мүмкіндікке қол жеткізуге тырысуы.

Арнайы дайындық жұмыстарының бағыттары оқыту, жарысу, ойын түрлерінде, жаттығу жұмыстарында анықталады. Бұл жұмыстар жарысу жағдайларына негізделген және околмаксималдық интенсивті, жоғарғы моторлық тығыздығы көлемдігінің аздығы осының бәрі спортшыдан күш жүгерді көңіл бөлуді талап етеді. Барлық тапсырмалар жұппен және жеке орындалады. Гликолитикалық тәртіп қанның құрамының өзгеруіне байланысты. Осында жағдайда спортшы жаттығуға қатыспауы керек, себебі оның бұлшық ет тамырларының жұмысы күше түседі, сондықтан жоғары интенсивты дайындықтары арнайы берілген уақытта бастап тоқтатуы керек. Осы жағдайда интенсивты жаттығулар гликолитикалық тәртіпке сай келеді. Барлық техникалық жұмыс таңертен жасалатынын ескеру керек, ол оқу және дайындық бағытта болу мүмкін, бірақ кешкі уақытта да орындауға болады. Физикалық дайындықты кешкі уақытта қалдырған жөн.

Спортшының физикалық, тактикалық, психологиялық дайындығын бөлу – тұрақсыз болып саналып, қойылған мақсат міндеттерге байланысты өзгеріп тұрады. Бұлшық еттердің созылуына әсер ететін жаттығулар жүргізу керек. Спортшылардың негізгі жарыстарға қатысуын жоспарлау кезеңінде созу жақсы нәтиже береді, бірақ бұнын объективті дәлелі болу керек. Жарыс алдындағы дайындықтың кезеңі іріктелу кезеңінен басталады. Іріктеу кезеңінде қарсыласымен күрескеннен кейін, олардың бұлшық еттері миокардасы өзгеру мүмкін. Жекпе-жектерден кейін адамның ағзасында аэробты және анаэробты процестер пайда болатыны анық. Жекпе-жектің бірінші минутына физикалық дайындық барысында бұлшық еттің төменгі және жоғарғы адам денесінің барлық бұлшық еттері жұмыс істейді. Бұлшық еттерде түрлі қозғалыстар пайда болып, гликолитикалық бұлшық еттер белсенділігін көрсетеді. Соның нәтижесінде басқа бұлшық еттер жоғары жұмыс көрсетіп және жүрек қан тамыр жүйесіне өттегін қамтамасыз етеді.

Адамдар нерв жүйелеріне байланысты, мықты және әлсіз психологиялы спортшылар деп бөлінеді. Күрделі жағдайларда жүйке жүйелері мықты спортшылар, ал бір қалыпты, ұзақ жұмысты керек ететін спорт түрлерінде жетістікке жететіні дәлелденген. Жүйке жүйесінің күштегі қозу процесінің ұзақ сақталуына қозу және тежелу процестерінің теңдігіне байланысты. Жүйке жүйесі әлсіз спортшылар қозу процесі тежелу процесінен көбірек болғандықтан олар тез шаршамайды. Мәселен, жүйке жүйесі әлсіз адам бокс, күрес, семсерлесу т.б. осыған ұқсас спорт түрлерінен айтарлықтай жоғары жетістіктерге жете алады. Себебі, олар циклдік принциптерді сабырлықпен өткізе алады. Демек спортқа іріктеуде осы психологиялық ерекшеліктерге көңіл бөлген жөн.

Күрес – жалпы қолжетімді спорттың түрі болып табылады және жаттығушының алғашқы мүмкіншіліктеріне байланысты ешқандай шектеу қойылмайды. Дегенмен, бұл спорттың түрі дене дамуының және дене дайындығының қарқындылығына, сапалылығына аса ықпал ететін құрал болып табылады. Күреспен жаттығу үрдісінде жаттығу жүктемелерінің әсерінен тірек-қимыл аппараты күшейтіледі, әртүрлі қозғалыс сапалары дамиды, атап айтқанда, шапшаңдық, жылдамдық-күш сапалары, күш, дәлдік пен қимылдардың координациясы және олардың ізінше, барлық негізгі өмірлік маңызды функциялар белсендіріледі.

Қазіргі таңда, спорттық технология мен ғылымның дамыған заманында, жоғары спорттық жетістіктерге жету үшін барынша дайындықпен қарулануы тиіс. Спортшылар, яғни күресшілер аталған үш циклді дұрыс қолданған жағдайда ғана үлкен жетістіктерге жетуі әбден мүмкін.

Пайдаланған әдебиеттер

1. *Дене тәрбие жүйесінің мазмұны мен негіздері. //Ұлт тағылымы. № 4. – Алматы, 2005.*
2. *Зациорский В.М. Воспитание физических качеств ФИС, Москва, монография, 2008*
3. *Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004*
4. *Леценко С.С. Исследование специальной работоспособности борцов в период подготовки к соревнованиям. Киев, 1977.*

Резюме

Е.К. Адамбеков – к.п.н., профессор КазНПУ имени Абая

А.С. Якупов – ст. преподаватель КазНПУ имени Абая

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ СПОРТСМЕНОВ И МЕТОДЫ ПЛАНИРОВАНИЕ

В данной статье рассматриваются физические упражнения спортсменов на примере борцов в год состоит из трех циклов, которые в свою очередь тесно взаимосвязаны друг с другом. В каждом микро, -мезо, -макроциклах есть свои цели, задачи, число циклов, длительность и направленность, динамику полезных упражнений, методы и структуры, а также включают педагогические и медицинские методы наблюдения. Системная организованность упражнений в точности рассмотрено чтобы развить физическую нагрузку. Так как выше сказанное в работе имеет свои цели, которые дают возможность решить каждую задачу отдельно. В статье по результатам исследование определены этапы тренировок спортсменов перед соревнованиях, то есть от их психологической и физиологической готовности. В каждом цикле говорится о росте производства в различных тренировочных работ.

Ключевые слова: спортсмены, борьба, соревнования, циклы, подготовка.

Summary

E.K. Adambekov –Professor, candidate of Pedagogical Sciences Kazakh National Pedagogical University named after by Abay

A.S. Yakupov – Senior lecturer Kazakh National Pedagogical University named after by Abay
Ways of improving motor skills athletes and methods of planning

This article discusses the exercise of athletes on the example of the fighters in the year is divided into three cycles, which in turn are closely linked with each other. Each microcycle - mezocycle - microcycle has its own goals, objectives, number of cycles, duration and direction, the dynamics of useful exercises, methods and structures, as well as include the Pedagogical and medical surveillance methods. Systemic organization exercises exactly considered to develop physical activity. As said above in the work it has its own purpose, which make it possible to solve each problem separately. The article on the results of the study determined stages of training athletes before competition, that is, from their psychological and physiological readiness. In each cycle refers to the growth of production in the various training operations.

Keywords: athletes, wrestling, competition, cycle, preparation

ӘОЖ 371,1

Оқушылардың білім сапасын арттыру үдерісінің психологиялық негіздері мен педагогикалық аспектілері

PhD доктор, доцент м/а А.А.Куралбаева – Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті, Түркістан қаласы, E-mail: kural-aliya84@mail.ru

Бұл мақалада оқушылардың білім сапасын арттыруда үдерісінің психологиялық негіздері мен педагогикалық аспектілері қарастырылады.

Оқушылардың білім сапасын арттырудың педагогикалық негізіне педагогикалық жүйе құраушылары алынатыны, оның ішінде «мазмұн-әдістер» жүйесінің қамтылуы себепті, негізінен оқу материалдарының маңызы, оқыту/оқу әдістері қарастырылды. Білім меңгеруде оқушылар жүзеге асыратын «логикалық ойлау тәсілдері - білім сапасын арттырудағы оқушының ойлау қызметін

калыптастыру (ойлау тәсілдері) және оқу материалдарындағы негізгіні, маңыздыны бөлу; себеп-салдарлық байланыстарды бөліп алу; салыстыру; талдау; жинақтау; талдап қорыту және т.б. оқу іс-әрекетінің жалпы тәсілдері (әрекеттер)» түрінде жүзеге асатыны сипатталады.

Кілт сөздер: таным, логикалық ойлау, ұғым, әдістемелік тәсілдер, логикалық тәсілдер, техникалық тәсілдер.

Адамның сана-сезімінің дамуы таным үдерісі арқылы жүзеге асырылады. Таным дегеніміз табиғаттағы заттар мен құбылыстардың қасиеттері мен өзара қатынастарының адам санасында идеалды образдар жүйесі ретінде бейнеленуі. Таным үдерісінде адамның өзін қоршаған орта туралы алған білімі тереңдей түседі, заттар мен құбылыстардың шынайы болмысын тани алады [1, 408 б.]. Таным үдерісінің негізгі заңдылықтарын гносеология – таным теориясы зерттейді.

Таным үдерісі нақты сезінуден басталып, абстрактілі ойлауға (ақыл-ой таразысы) өтеді. Психологиялық, физиологиялық тұрғыдан танымның бастапқы кезеңі түйсіктен, қабылдаудан, елестетуден тұрады. Бұл кезең танымның сезімдік формалары деп аталады. Танып-білудің бірінші сатысы түйсік пен қабылдаудан басталып, соның негізінде ойша елестету пайда болады. Таным адамның сезім мүшелеріне әсер етуінен басталады. Сондықтан да бұл сатыны сезімдік форма деп атайды.

Түйсік деп сыртқы дүние мен құбылыстардың жеке қасиеттерінің адамның сезім мүшелеріне тікелей әсер етуден пайда болатын мидағы бейнелерді түсінеміз. Сонымен, түйсік сананың сыртқы әлеммен байланысы.

Психологияда адамның түйсіне алу қабілетін сезгіштік деп атайды. Ол абсолюттік және айырма сезгіштік деп екіге бөлінеді. Абсолюттік сезгіштік – сезім мүшелерінің әлсіз тітіркендіргіштерді, ал айырма сезгіштік – тітіркендіргіштердің арасындағы болмашы айырмашылықты түйсіне алудың дәрежесін көрсетеді. Түйсіктер өзінің табиғаты бойынша экстерорецептивті (сыртқы) және интерорецептивті (ішкі мүшелер арқылы), проприорецептивті (бұлшық еттер арқылы) болып бөлінеді [2].

Ақпаратты өңдеу барысында түйсік екі жақты әрекетті орындайды: қандай жүйе басымдық рөл атқарады және сол үшін қандай мақсат қойылады. Мысалы, графикалық ақпаратты өңдеуде түйсік образды және вербальды кодтау жүйесі ретінде қатысады, бірақ, образды жүйенің әсері жоғары болады. Ал, мәтіндік ақпаратты өңдеуде, керісінше, вербальды кодтау жүйесі басым болады да, образды жүйенің әсері аз болады. Абстрактылы ақпаратты өңдеуде толығымен вербальды жүйе қолданылады, образды жүйе әрекетсіз қалады.

Түйсікте заттар мен құбылыстардың жеке сапалары мен қасиеттері сәулененетін болса, қабылдауда олар мида тұтастай зат күйінде бейнеленеді. Қабылдауда заттардың және құбылыстардың формасы, дыбысы, түсі, дәмі, иісі, т.с.с. қасиеттері тұтас күйінде толық бейнеленеді. Қабылдау – түйсіктегідей бір анализатордың ғана емес, бірнеше анализаторлардың бірлескен әрекетінің нәтижесі. Мәселен, сабақта көрсетілген бейнемәліметті көру және есту анализаторларының өзара байланысып жұмыс істеуі нәтижесінде қабылдайды. Қабылдау ерікті және еріксіз болып екіге бөлінеді. Еріксіз қабылдаған ақпараттың 24 сағаттан кейін 50%-ы ұмытылады екен [3]. Студенттің немесе оқушының оқу материалын өз ықтиярымен қабылдауы, оның зейін аударуына байланысты. Зейін аударуды сенсорлық (көрінетін, естілетін) немесе ойлау оқиғаларына ақыл-ой күш-жігерін шоғырландыру негізінде анықтауға болады. Зейін деп адам санасының қандай да бір нысанаға бағыттала тұрақталуын айтамыз.

Қабылдаудың өзіне тән бірнеше ерекшеліктері бар. Солардың бірі - апперцепция. Бұл қабылдау мазмұны адам мүддесінен, өмірге қатынасынан, бағыт-бағдарынан, білімі мен бұрынғы тәжірибесінен түйіндеп отыратындығын көрсетеді. Апперцепция - латын тілінен аударғанда «қабылдауға қосымша» дегенді білдіреді. Яғни апперцепция заттар мен құбылыстарды әр қырынан тани алу. Егер де адамда тұрақты апперцепция қалыптасса, ондай адамның білімі мен тәжірибесі тиянақты болады [4]. Логикалық ойлау оқушылардың апперцепциялық қабылдауына да оң ықпалын жасайды.

Оқыту үдерісінде ақпаратты өңдеудің бастапқы кезеңін сипаттайтын бөлімі қабылдаудың көлемін зерттеу болып табылады. Оқу құрылымының интерактивтілігі, мультимедиалылығы ақпаратты қабылдау көлемін көбейтеді.

Танымның келесі әрі жоғары баспалдағы – елестету. Елестету – бұрын қабылданған, бірақ, қазір көз алдымызда жоқ заттың немесе құбылыстың бейнесін жаңғырту. Қабылдау адамның сезім мүшелеріне әсер ету арқылы жүзеге асырылса, елестету бұрынғы түйсіну мен қабылдау негізінде орындалатын үдеріс. Сонымен, танымның сезімдік формалары ретінде ұғымдарды қалыптастыру сатыларының сұлбасы мынадай жүйеде құрылады: түйсік □ қабылдау □ елестету.

Енді, танымның логикалық формаларын қарастырайық. Ұғым, пікір, ой қорытындысы танымның логикалық формаларына жатады. Танымның сезімдік және логикалық формалары өзара тығыз бірлікте болады.

Ұғым - заттар мен құбылыстардың мәнді белгілері мен ерекшеліктерін бейнелейтін жалпылаушы ойлау формасы. Ғылыми пәндердің бәрі ұғымдар жүйесінен құралады. Кез келген ұғымның мазмұны мен көлемі болады және ол қолдану ретіне қарай өзге ұғымдармен түрліше байланыста болады. Ұғым дерексіз ойлау нәтижесі арқылы жасалып, оның мазмұны мен көлемі анықталады [5, 470 б.]. Яғни, ұғым - заттар мен құбылыстар туралы санада қалыптасқан ой. Ұғымда заттардың жалпы және негізгі қасиеттері бейнеленеді. Ойлау – ой қорытындылары формаларының бірі. Ой қорытындылары – бірнеше пікірлерден жаңа бір пікір шығару тәсілі. Ойлаудың логикалық формасы - пікір. Пікір ақиқат немесе жалған пікір болуы мүмкін. Танымның бұл логикалық формалары іс-әрекет үстінде жүзеге асырылады. Өйткені, іс-әрекет кезінде субъекті сыртқы дүниемен өзара әсерлеседі. Соның нәтижесінде заттар мен құбылыстардың психикалық образы жасалады. Сондықтан іс-әрекет – бұл да категория, танымның практикалық формасы әрі ғылыми зерттеудің әдіснамалық ұстанымы мен теориясына айналған. Іс-әрекеттің автоматты түрге келтіріліп (дағдылану), практикада пайдаланылуы – танымның соңғы нәтижесі.

Оқу материалын көрнекілік әдіспен түсіндіруде оқытушы көрнекі құралдарды және мультимедианы пайдалану негізінде табиғаттағы құбылыстарды, үдерістерді, заңдылықтарды демонстрациялайды. Бұл кезде оқытушының қызметі - көрсету, демонстрациялау болса, студенттер мен оқушыларға білім беру көзі көрнекілік құралдар, мультимедиа болып табылады да, ұсынылған оқу материалынан қорытынды жасау, демонстрация фактілерін бақылау, содан ой-тұжырым қалыптастыру студенттер мен оқушылардың іс-әрекеті болып саналады [6].

Адам қоршаған ортадағы құбылыстар мен үдерістерді сезім мүшелері арқылы танып білгенімен, олардың өткізу қабілеттері әр түрлі болады. Ақпарат алудың негізгі арналары есту және көру анализаторлары болып табылады. «Құлақ-ми» жүйесі секундына 50 бит ақпарат өткізсе, көру анализаторының өткізу қабілеті онан 100 есе көп. Адам қоршаған ортаны көп жағдайда көру арқылы танып біледі. Мұны педагог-психолог ғалымдардың зерттеулері [7] толық дәлелдеп бере алады: адамның қоршаған ортаны танып білуінің 90%-ы «көз-ми» жүйесі арқылы, ал 9%-ы «құлақ-ми» жүйесі арқылы, тек 1%-ы – сезу арқылы қабылданады.

Жоғары жүйке қызметінің ерекшеліктеріне және оған негізделген адамның қабылдау психологиясына сүйене отырып, педагогикалық және психологиялық тұжырым жасалады: оқу материалын ұсыну барысында меңгерудің жоғары сапасына оқытушының сөзі мен көрнекі түрде берілетін бейнені тікелей ұштастырудың нәтижесінде қол жеткізуге болады. Көрнекілікті жүзеге асыру логикалық тәсілдердің негізгі басты мүмкіндіктерінің бірі.

Оқушының білім сапасын арттыру оқытумен тікелей байланысты және «мазмұн-әдістер» жүйесінде жүзеге асады.

М.И.Махмудов ««Мазмұн-әдістер» жүйесінде бірінші элемент жетекші болып табылғандықтан, сабақтарға ғылыми негізделген дайындық оқып үйренуге жататын білімдер жүйесі терең және жан-жақты талдаудан (мұғалім бір сабақты немесе сабақтар жүйесін жоспарлауға кіріскен, кіріспегеніне байланысты емес) басталуы керек екенін тәжірибе көрсетіп отыр» - деп атап көрсете келіп, оқу материалын талдауды төмендегі сызба бойынша жүргізген жөн екендігін айтады [8]:

- а) ұғымдық талдау;
- ә) логикалық;
- б) психологиялық;
- в) оқу материалының тәрбиелік маңыздылығын талдау;
- г) дидактикалық талдау.

Мұғалім қызметінде басым көпшілік уақыт шығыны пән бойынша оқу материалдары мазмұнын талдауға, таңдауға және іріктеуге, сондай-ақ сабаққа дайындалу кезінде оқу материалдарын (дидактикалық және әдістемелік) қайта өңдеуге жұмсалады. Осының негізінде педагогикалық тапсырмалар дұрыс іріктеледі.

Оқушылардың білім сапасын арттыруда оқу материалын ауызша баяндау және түсіндіру әдістерін қолданудың тиімділігі едәуір дәрежеде әдістемелік тәсілдерді дұрыс пайдалануға байланысты. *Әдістемелік тәсілдер* – оқу-тәрбие мақсатына жетуге бағытталған мұғалім мен оқушының жекелеген әрекеті немесе әдістің құраушы элементтері. Педагогикалық еңбектерде (Поляков В.А., Атутов П.Р., Капралова В.А., т.б.) мұғалімнің жұмыс істеу әдістерінде әр түрлі үйлестірілген әдістемелік тәсілдер өмір сүреді. Олар:

- *логикалық тәсілдер* – оқушының ойлау қызметін қалыптастыру тәсілдері (ойлау тәсілдері). Оған жататындар: негізгісін, маңыздысын бөлу; себеп-салдарлық байланыстарды бөліп алу; салыстыру; талдау; жинақтау; талдап қорыту және т. б.

- *техникалық тәсілдер* мұғалім мен оқушы іс-әрекетіндегі құралдарды, яғни әр түрлі жабдықтарды, материалдарды, бейімдеу құралдарын, техникалық оқу құралдарын және т. б. тиімді пайдалануды қарастырады.

Мұғалімдер оқушылардың оқу мәдениетін, пән бойынша дайындығын қалыптастыруға сәйкес оқу материалдарын талдауды, сондай-ақ сабақта оқу материалдарын баяндауды жүзеге асырады. Оның ішіндегі бастылары индукция және дедукция арқылы жүзеге асыруға болады. Индукция және дедукция өзара байланысты таным әдістері. Бұл әдістердің бөлінуі ой қорытулардың индуктивтік және дедуктивтік болып ажыратылуына негізделген.

Мектеп қабырғасында оқу пәндерін оқытуда әр түрлі заттар, құбылыстар және олардың сандық сипаттамалары мысалға алынады, келтіріледі. Заттың, құбылыстың сандық сипаттамасы олардың сапалық сипаттамаларымен бірге болады. Сандық сипаттаманың өзгеруі, белгілі бір деңгейге жетуі заттың немесе құбылыстың сапалық жағынан өзгеруіне, екінші сөзбен айтқанда, сандық өзгерістің сапалық өзгеріске, керісінше, сапалық өзгерістің сандық өзгеріске айналуымен бірге анықталады. Заттарды, құбылыстарды түсіндіруде қасиеттердің мәні басымдыққа ие болады.

Қасиет дегеніміз бір заттың басқа заттармен өзара әрекеттесуінен шығатын сапасының көрінісі. Қасиет затты қандай да болсын бір жағынан сипаттайды. Олар логикалық тәсілдерді, оның ішінде талдау мен салыстыруды жүзеге асыруда басты мәнге ие.

Оқыту үдерісінде оқушылардың салыстыру тәсілдерін жүзеге асыруды қарастырып көрелік. Салыстыру үшін оқушы оқу материалын біліп қана қоймай, барлық білім жүйесін игеруі және фактілі материалдарды білуі мен бұл білімдерді операциялауы: заттарды немесе құбылыстарды топтауы, құбылысты барлық жағынан қарастыруы, талдау жасауы қажет. Ол үшін педагогикалық, психологиялық еңбектерді және мектеп оқу-тәрбие үдерісін зерделеу негізінде бірқатар кезеңдерді шартты ажыратуға болады [9]:

1. Салыстыруға жататын объектілерді немесе құбылыстарды (қасиеттерді) тандау;
2. Мақсат қою (салыстыру нәтижесінде нені білуі);
3. Салыстыру жоспарын құрастыру және салыстыру жүргізетін белгілерді айқындау;
4. Салыстырылатын объектілер немесе құбылыстарды сипаттайтын алынған белгілердің барлығы бойынша фактілерді іріктеу;
5. Әрбір белгілерді талдау негізінде салыстырылатын объектілердің арасындағы сәйкестік немесе айырмашылық белгілерін орнату;
6. Ұқсастықтан немесе айырмашылықтан туындайтын салдарлар туралы тұжырым жасау, сәйкестік немесе айырмашылық себептерін түсіндіру.

Салыстыру тәсілі білімдік саланың түсіну деңгейін қамтамыз етеді және сол деңгейде білім меңгерілгендігін көрсетеді, жүзеге асырады.

Салыстыру үшін қарастырылатын оқу материаларын немесе объектіге қатысты барлық мәліметтерді деңгейлеп құрылымдау өте орынды болады. Осының соңында, бір объектіге қатысты оқу элементтері теориялық және практикалық тұрғыдан іс-әрекеттер түрі анықталады. Оларды баяндау мен көрсетуге бағдар әзірленеді және оқушылар тарапынан жүзеге асырылатын логикалық тәсілдер орын алады.

Сонымен, біз логикалық ойлау тәсілдері деп, білім сапасын арттырудағы оқушының ойлау қызметін қалыптастыру (ойлау тәсілдері) және оқу материалдарындағы негізгіні, маңыздыны бөлу; себеп-салдарлық байланыстарды бөліп алу; салыстыру; талдау; жинақтау; талдап қорыту және т.б. оқу іс-әрекетінің жалпы тәсілдерін (әрекеттер) түсінеміз.

- 📖👤 Усова А.В. Психолого-дидактические основы формирования у учащихся научных понятий. – Челябинск: Челяб. ГПИ, 1979. - 86 с.
- 📖👤 Жарықбаев Қ. Психология. – Алматы: Ғылым, 1993. - 230 б.
- 📖👤 Психология. Адамзат ақыл-ой қазынасы. 10 томдық; Психология ғылымындағы іс-әрекет теориясы / жетекшісі – акад. Ә.Н.Нысанбаев. – Алматы: «Таймас» баспа үйі, 2005. – Т. 2. – 480 б.
- 📖👤 Құдайқұлов М.А., Жаңабегенов Қ. Орта мектепте физиканы оқыту әдістемесі. – Алматы: Ғылым, 1998. - 310 б.
- 📖👤 Дрига И.И., Рах Г.И. Технические средства обучения в общеобразовательной школе. - М.: Просвещение, 1985. - 271 с.
- 📖👤 Махмудов И.М. Мектепте проблемалық оқытуды ұйымдастыру / аудар. Ұ.Асыллов, М.Көпжасаров. –Алматы: Мектеп, 1981. - 247 б.
- 📖👤 Ортаев Б.Т., Мәуленова Ұ. Оқытудағы логикалық тәсілдердің сипаттары // Қ.А.Ясауи атындағы ХҚТУ Хабаршысы. – Түркістан, 2012. - №1. – Б. 66-71.

Резюме

PhD доктор, и/о доцента А.А.Куралбаева - Международный казахско-турецкий университет имени Ходжи Ахмеда Ясави, г. Туркестан E-mail: kural-aliya84@mail.ru

Психологические основы и педагогические аспекты процесса повышения качества образования школьников

В данной статье рассматриваются психологические основы и педагогические аспекты процесса повышения качества образования школьников.

Педагогическую основу повышения качества образования школьников составляет структура педагогической системы, в том числе в связи с охватом системы «содержание-методы», в основном рассматриваются значение учебного материала, методы обучения/учения. «Приемы логического мышления, применяемые учащимися в процессе овладения знаниями – реализуются в виде формирования мыслительной деятельности школьников (приемы мышления) в повышении качества образования и выделения основного и значимого в учебном материале; выделения причинно-следственных связей; сравнения; анализа; обобщения; подведения итогов и др. общих приемов учебной деятельности».

Ключевые слова: познание, логическое мышление, понятие, методические приемы, логические приемы, технические приемы.

Summary

PhD doctor, acting associate professor A.A.Kuralbayeva – International Kazakh-Turkish University named after Kh.A.Yassawi, c.Turkistan. E-mail: kural-aliya84@mail.ru

Psychological bases and pedagogical aspects of the process of improving the quality of school education

This article discusses the psychological bases and pedagogical aspects of the process of improving the quality of school education.

Pedagogical bases of improvement of quality of school education is the structure of the educational system, including in connection with the coverage of the "content-methods" system, mainly discusses the value of educational material, methods of teaching / learning. "The techniques of logical thinking, used by

students in the process of acquiring knowledge - are realized in the form of the formation of mental activity of schoolboys (thinking techniques) to improve the quality of education and the allocation of basic and significant in the training material; allocation of causality; comparison; analysis; generalizations; summarizing and others. common methods of learning activities".

Keywords: knowledge, logical thinking, the notion of instructional techniques, logical methods, techniques.

УДК 796.422.16 22.16

РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В МАРАФОНСКОМ БЕГЕ

К.И.Ергазиева - к.х.н., доцент, КазНПУ им.Абая

В.Борисов – студент 3 курса специальности «5В010800 – Физическая культура и спорт» КазНПУ им.Абая

В статье говорится о рационализации построения тренировочного процесса в марафонском беге путем сбалансирования тренировочных нагрузок и процессов восстановления. Главной целью тренировочного процесса является спортивное совершенство в марафонском беге, которое достигается за счет систематизации тренировочного процесса. При подготовке к марафону важно знать все стороны специальной и общей подготовки, их применение и сочетание. В статье говорится о рационализации и применении всех средств, приемов и методов в строго заданной последовательности. Лимитирующую роль играет периодизация спортивной подготовки, которая влияет на систематизацию тренировочного процесса.

Ключевые слова: марафон, выносливость, тренировочный процесс, рациональная подготовка, периоды подготовки, спортивное совершенство.

Во всех циклических видах спорта крайне значение имеет уровень развития выносливости. Это связано с тем, что рост спортивных результатов связан с дальнейшим расширением функциональных возможностей организма и совершенствованием двигательных качеств спортсмена, при этом особое значение придается развитию именно выносливости. При подготовке к марафонскому бегу, организму спортсменов предъявляются высокие требования. Поэтому при подготовке к соревнованиям в марафонском беге важно рационализировать и систематизировать весь процесс подготовки, способствуя подведению к пику высшего спортивного мастерства. В настоящее время не полностью раскрыта система подготовки спортсменов к марафону. Существующие источники определяют общие основы подготовки бегунов к марафону. Тренерам важно знать все методы и средства для достижения пика высшего спортивного мастерства. Поэтому важна конкретизация всех факторов, способствующих их достижению.

Спортивная подготовка разделяется на обще-подготовительный, специально-подготовительный, подводящий и соревновательный периоды. Для этого важно знать правильность построения учебно-тренировочных занятий в каждом периоде подготовки бегунов на длинные дистанции в группе спортивного совершенства.

Обще-подготовительный период несет основную роль в подготовке марафонцев. Целью данного периода является подготовка организма к специально-подготовительному периоду. Условно обще-подготовительный период можно разделить на два этапа.

Первый базовый этап - укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование скоростно-силовых способностей. Второй базовый этап - развитие аэробной системы энергообеспечения.

Первый базовый этап обеспечивает минимизацию травм, повышению скоростных режимов за счет выполнения силовой и прыжковой работы. Высокие объемы бега способствуют развитию выносливости, но в связи с этим падают скоростные характеристики у спортсменов. Первый базовый этап не только компенсирует потери, но и совершенствует скоростные качества марафонцев.[1]

Второй базовый этап способствует развитию аэробной системы энергообеспечения, за счет длительного равномерного бега в максимально устойчивом состоянии. Топливом для марафонца является гликоген в мышцах и печени, но его хватает на преодоления в марафоне 70% от всей дистанции. На оставшейся 30% марафонской дистанции источником энергии являются липиды. [2]

Энергия, требуемая для пробега марафонской дистанции, обеспечивается, большей частью, четырьмя источниками энергии:

1. запасы гликогена в рабочих мышцах;
2. глюкоза, поступающая в кровь из печени;
3. жиры, имеющиеся в мышцах в начале марафонского забега;
4. жирные кислоты, поступающие из жировых депо организма (жировые клетки). Они соединяются с альбумином и доставляются кровью к рабочим мышцам. [3]

Второй базовый этап решает задачи по развитию источников энергообеспечения посредством длительного равномерного бега на уровне аэробного порога.

Базовая работа подготовительного периода играет огромную роль на всех этапах подготовки способствуя успешному выходу на этап спортивного долголетия.[4]

Тренировка на втором этапе подготовительного периода направлена на непосредственное становление спортивной формы. Это достигается увеличением доли специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, а также собственно соревновательных. В данном периоде подготовки происходит интенсификация тренировочного процесса, то есть увеличения доли специальной работы по средствам увеличения нагрузок высокой интенсивности. Важно рационализировать процессы восстановления между нагрузками высокой интенсивности за счет принципа волнообразности тренировочных нагрузок и принципа индивидуализации тренировочного процесса. То есть нужно гармонизировать тренировочный процесс за счет рационального сочетания нагрузок высокой, средней, легкой интенсивности используя как посредственный, так непосредственный контроль за состоянием спортсмена. Важно использовать объективные и субъективные факторы контроля за состоянием сердечно-сосудистой системы, нервной системы, опорно-двигательного аппарата спортсмена.[5]

Специально-подготовительная работа к марафонскому бегу состоит из следующих упражнений:

1. Длинные отрезки. Суммарное расстояние 15-21 км. Длина и скорость пробега «быстрых» отрезков: 5 — 7км и 103-107% от марафонской скорости. Примером для бегуни-марафонки с лучшим личным результатом 2:28.00 могло бы быть чередование пробега трех отрезков по 5000 м (17.15, 17.00, 16.45) с 2-3-минутным медленным бегом между повторениями.
2. Средние отрезки. Суммарное расстояние 12-15 км. Длина и скорость пробега «быстрых» отрезков: 3-5 км и 105-108% от марафонской скорости. Примером для бегуна - марафонца с лучшим личным результатом 2:08.00 могло бы быть чередование пробега трех «быстрых» отрезков 5000, 4000 и 3000 м (14.30, 11.25, 8.20) отдых в паузах — 2-3- минутный бег с медленной скоростью.
3. Короткие отрезки. Суммарное расстояние 10-12 км. Длина и скорость пробега «быстрых» отрезков: 1000-3000 м и 106-110% от марафонской скорости. Примером для бегуна-марафонца с лучшим личным результатом 2:08.00 могло бы быть чередование пробега трех отрезков 10х1000 м за 7.45, отдых в паузах — 2-3 минутный бег с медленной скоростью.
4. Смешанные отрезки. Суммарное расстояние 10-12 км. Длина и скорость пробега «быстрых» отрезков: 400-3000 м и 107—112% от марафонской скорости. Примером для бегуна марафонца с лучшим личным результатом 2:08.00 могло бы быть чередование пробега трех отрезков: 3000 м за 8.15, отдых 4 мин; 2000 м за 5.35, отдых 3 мин; 10 х 400 м, отдых в паузах — 1 минута бега с медленной скоростью.
5. Длительный бег с короткими вариациями темпа. Суммарная продолжительность бега от 1:45.00 до 2:15.00. Скорость на «медленных» отрезках составляет около 80% от марафонской скорости. Длина и скорость пробега «быстрых» отрезков : 500-1000 м и 103—105% от марафонской скорости. Примером для бегуна- марафонца могло бы быть чередование часового бега в постоянном темпе + 10х90 с в быстром темпе с 90-секундным бегом в медленном темпе + 30 минутный бег в постоянном темпе.[6]

Подводящие микроциклы — строятся по правилам непосредственного подведения к соревнованиям. Содержание этих микроциклов может быть очень разнообразным. В подводящих микроциклах может воспроизводиться режим предстоящих соревнований, решаться

вопросы восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности.

Продолжительность подводящих микроциклов составляет 1-2 недели. Последняя высоко-интенсивная нагрузка выполняется за 14-15 дней до соревнований. Важно обеспечить восстановление спортсмена за 14 дней для достижения фазы суперкомпенсации.

В соревновательном периоде главную роль играет соревновательная деятельность. Этот период охватывает время проведения соревнований и время между соревнованиями. В соревновательном периоде важно мобилизовать и раскрыть функциональные возможности организма и рационализировать тренировочный процесс между соревнованиями.

Количество преодолеваемых марафонов 1-2 в год. Это обусловлено тем, что марафон истощает системы организма, в большей степени нервную систему. Соревновательный период состоит не только из соревнований в марафонском беге, но и бега на смежные дистанции. [7]

Большую роль в соревновательном периоде играет психологическая подготовка. Марафон предъявляет высокие требования к нервной системе спортсмена, поэтому нужно развивать эмоционально-волевую сферу спортсменов. На основании учений Павлова существуют генотипы нервной системы. Генотип характеризуется высшей нервной деятельностью, в частности силы, устойчивости, подвижности нервных процессов. Генотип определяет реакцию человека в экстремальной и критической ситуации. Выделяют четыре генотипа: флегматик, меланхолик, сангвиник, холерик. В марафоне хорошо могут себя проявлять спортсмены флегматики и сангвиники. Они отличаются высокой устойчивостью нервных процессов. Существует фенотип нервной системы, который образуется за счет приобретения динамического стереотипа по средствам условных рефлексов.

Для формирования правильного фенотипа спортсмена важно повысить мотивационную схему по средствам формирования духовных ценностей и идеалов. Для этого используется духовно-нравственное воспитание, то есть формирование идеальных ценностей, через патристическое воспитание. Такой подход способствует мобилизации эмоционально-волевых качеств марафонцев.

Восстановительный период следует сразу после соревнований и способствует восстановлению организма после преодоления марафона. Средствами данного периода являются нагрузки оздоровительной направленности и активный отдых. Восстановительный период длится от 4 до 6 недель, в зависимости от дальнейших целей и задач. Этот период должен способствовать поддержанию формы спортсмена и преемственности соревновательных микроциклов.

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта «Академия», 2001.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М. Физкультура и спорт, 1991.
3. Курамышев Ю.Ф. Методика развития выносливости /В кн. Теория и методика физической культуры: Учебник /Под ред. проф. Ю.Ф. Курамышева -М. Советский спорт, 2003.
4. Позный метод бега Романо Н.П. Робсон Д. М. 2013.
5. Фитзенгер П., Дуглас С., «Серьезные тренировки на выносливость» 2007.
6. Тренировка в марафонском беге: научный подход Энрико А. , Ренато К., М.: «Терра-Спорт» 2000.
7. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2007. - 464 с.
- 8.

Summary

K.I.Yergazyeva - Associate professor Kazakh National Pedagogical University named after Abai

V. Borisov – 3rd year student of the speciality «5B010800 – physical culture and sport» Kazakh National Pedagogical University named after Abai

Rationalization of the training process in the marathon.

The article refers to the rationalization of construction of training process in the marathon by the balance of training loads and recovery processes. The main objective of the training process is sporting excellence in the marathon, which is achieved due to the systematization of the training process. When preparing for a marathon it is important to know all aspects of special and general preparation, their use and combination. The article refers to the rationalization and the use of all means, techniques and methods in

strict sequence. Limiting the role played by the periodization of athletic training, which affects the systematization of the training process.

Keywords: marathon, endurance, training process, rational training, periods of preparation, sports perfection.

Түйіндеме

К.И.Ергазиева – х.г.к., доцент, Абай атындағы ҚазҰПУ.

В.Борисов – «5В010800 – Дене мәдениеті және спорт» мамандығының 3 курс студенті, Абай атындағы ҚазҰПУ.

Марафонды жүгірудегі жаттықтыру процесінің ұтымдылығы

Аталған мақалада қалпына келтіру процесі мен жаттықтыру жүктемесін теңдестіру жолы арқылы марафонды жүгіру кезіндегі жаттықтыру процесін ұтымды құру жайлы айтылады. Жаттықтыру процесінің басты мақсаты жаттықтыру процесін жүйелеу арқылы жететін марафондық жүгірудегі спорттық жетістік болып табылады. Марафонға дайындалу кезінде барлығының жалпы және арнайы дайындықтың жан-жақтылығын, олардың үйлесімділігі мен қолданылуын білуі өте маңызды. Мақалада барлық құралдар, әдістер мен тәсілдердің қатаң түрде рет-ретімен қолданылуы және ұтымдылығы жайлы айтылады. Жаттықтыру процесін жүйелеуге әсер ететін спорттық дайындық кезеңдері лимиттік рөл ойнайды.

Түйін сөздер: марафон, төзімділік, жаттықтыру процесі, ұтымды дайындық, дайындық кезеңдері, спорттық жетілдіру

УДК 796.853.23

ТОҒЫЗҚҰМАЛАҚ ОЙЫНЫНЫҢ ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ДЕҢГЕЙДЕГІ ДАМУЫ

Р.Б.Кадырбеков – Абай атындағы ҚазҰПУ магистр оқытушы

Б.Б.Ислямов – Алматы Университеті магистр оқытушы

М. Е. Құсмиденов – ПМПИ оқытушы **Е.Мерешев** – ПМПИ 4 курс студенті

Бұл мақалада адам тарихындағы ең ескі интеллектуалды ойындардың бірі тоғызқұмалақ ойынының шығу тарихы қарастырылады. Манкала тобына жататын тоғызқұмалақ ойыны 4 мыңнан астам жыл бұрын пайда болған, қазіргі уақытта халықаралық деңгейге көтерілді. Манкала – бұл тастардың орын ауыстырып тұру арқылы ойналатын үлкен отбасы ойыны. Көптеген ғалымдардың болжамдары бойынша пайда болу тарихы 5 мың жылға сәйкес екені анықталды. Манкала типтес ойындар әлемге кеңінен танылғандығы, оның оңтүстік және солтүстік Америкада, Африкада, Еуропа мен Азияда, Австралия мен түрлі аралдарда ойнайтын түрлері анықталды. Қазіргі кезде тоғызқұмалақ қауымдастығы овари федерациясымен бірлікте жұмыс жасау арқылы, Еуропада осы екі ойын түрі халықаралық олимпиадалардың бағдарламаларында бірге насихатталып отыр.

Түйін сөздер: тоғызқұмалақ, ұлттық ойындар, ұйымдастыру.

Зияткерлік (интеллектуалды) ойындар – бұл логикалық немесе стратегиялық ойындар. Оларды екі түрге бөлуге болады: фигуралармен ойналатын және манкал типтес ойындар деп. Фигура тәрізді мүсіндермен ойналатын ойындарға шахмат, шашки тағы сондай ұқсас ойындарды жатқызуға болады.

Манкала (араб тіл. nagala - қозғалатын) – бұл тастардың орын ауыстырып тұру арқылы ойналатын үлкен отбасы ойыны. Көптеген ғалымдардың болжамдары бойынша пайда болу тарихы 5 мың жылға сәйкес.

Манкала типтес ойындар әлемге кеңінен танылған. Оның оңтүстік және солтүстік Америкада, Африкада, Еуропа мен Азияда, Австралия мен түрлі аралдарда ойнайтын түрлері бар. Тастарда қатарынан ойылған ұяшықтар Мемфис, Фивы, Луксор қалаларының храмдарында, Мысыр мен Калахари шөлі керуен жолдарының бойында, Сириядағы Алеппо ежелгі қалаларында табылған. Манкала көне заманнан бері көшпелі халықтар арасында танымал болды. Себебі, өзімен бірге тақта алып жүруге қажет етпеді, жерге ондаған ор қазып тастармен немесе кофе дәндерімен ойнауға болады. Бүгінгі таңда Африка мен Азия халықтарында ұқсас ұлттық ойындары бар. Батыс Африкада «Ауа» мен «Овари», қазақтар мен қырғыздарда – тоғызқұмалақ, үндістерде – палантуджи

мен олинда келия. Осы отбасы ойындарының ең сирек кездесетін Эфиопия мен Сомали халқтарының ұшқатарлы «Габат» ойыны. Ал ең қиыны орталық Африкалық төртқатарлы «Бао» мен «Омвессо».

Барлық ойындардың негізгі принциптері ұқсас: шар типтес заттар арқылы екі адам арасында ойналады және арнайы ережелер бойынша сол шарды ұту арқылы белгілі бір орынға жинауға негізделген. Кім қарсыластан артық жинаса сол ұтады, егер екі ойыншы бірдей жинаса, тең нәтиже тіркеледі.

Қазіргі таңда манкала типтес ойындарға қызығушылық артуда. Коптеген жарыстар ұйымдастырылып жатыр, кейбір ойындар халықаралық деңгейде де шығуда. Африкалық «Овари» мен қазақтың «Тоғызқұмалақ» ойындары арасында жылына оннан аса халықаралық жарыстар өтуде.

Африкалық «Овари» ойынының негізін қалаушы Ашати (қазіргі заманғы Гана аумағындағы ежелгі мелекет) мемлекетінің бірінші корольі Катаки Варе болған. Ол отбасылық жан жалды ойын арқылы шешетін әдеті болған. Ойыннан кейін ерлі – зайыптылар бір – бірін жақсы түсіне бастаған, ал «Вари» (wari) сөзі Ганада қазіргі таңға дейін үйленген адамды айтады.

Ганада «Овари» ойыны әскери дайындықтың бір бөлігі болды. Жорыққа шығар алдында жауынгерлер осы ойынды ойнап реакцияларын тексерген.

Егер патша қайтыс болса, кеңес «Овари» ойынынан турнир ұйымдастырып, жеңімпаз мұрагері болып сайланған. Ойынның негізгі принциптері: Ойында жүріс жасау тәртібіне келетін болсақ ол айналмалы түрде жүргізілген. Ол жылдың циклдік сипаты мен маусымдардың аусуы. Тастарды кезектеп отауларға салу егіс пен егін жинау кездері, бос ұяшықтар аштық пен өсімдік жеткіліксіздігін білдіреді. Ойын ережесі бойынша сіздің қарсыласын аштықтау керек, ол барлық тұқымдарын жоғалтса, сіз оған тұқым беру керексіз.

Тоғызқұмалақ – бірнеше мың жылдық тарихы бар, қазіргі уақытта әлемге әйгілі зияткерлік ойындардың ішінде ерекше маңызға ие ата-бабамыздан қалған асыл мұраларымыздың бірі. Республикамыздың әр түкпірінен табылған, тасқа қашалып қалдырылған тоғызқұмалақ тақтасының бейнелері де ойынның өте ертеде пайда болғанынан хабар береді.

Тоғызқұмалақтан 1948 жылы Алматы қаласында өткен бірінші республикалық чемпионатқа 4 адам қатысып, бірінші жеңімпаз ретінде Жамбыл облысының өкілі – Ш. Өтегенов танылды. Тоғызқұмалақ тақтасындағы отауларға сандық белгі қойылмастан бұрын әріптік белгілер қойылған, оның авторы – Ш. Ыбыраев. 1949 жылы өткен Қазақстан Республикасының II Чемпионатында тоғызқұмалақ тақтасындағы отауларды әріптік белгілеу нотациясы қолданылды. 1974 жылы әріптік белгілеу сандық белгілеуге көшірілді. Авторы – С. Тілеубаев.

1974 жылы Қазақ ССР тоғызқұмалақ федерациясы құрылды. Тоғызқұмалақ ойынының ережесі ретінде С. Аманжолов пен Т. Сұлтанбековтың кітаптарындағы қағидалар алынды. 1990 жылы тоғызқұмалақ Федерациясының президенті болып Н. Жүнісбаев сайланды. 1978 жылы Қазақ ССР-нің ресми чемпионы болған қостанайлық Д. Поляков «Спорт шебері» ресми атағына да тұңғыш рет ие болды. 1984 жылы Қазақ ССР-нің командалық чемпионаты алғаш рет өткізілді. 1980 жылы Қазақ ССР тоғызқұмалақ федерациясының тапсыруымен тоғызқұмалақ ойынының негізгі қағидаларына қаратаулық Ө. Ақшораев пен алматылық Н. Жүнісбаев өзгерістерді енгізді.

Ал 1991 жылы Б. Әзімжанов пен М. Таникеев тоғызқұмалақ ойынының негізгі қағидаларына жаңа толықтырулар мен түзетулерді енгізді. 1991 жылдан бері Қазақстан Республикасының жекелей чемпионаты ерлер мен әйелдер арасында бөлек өткізіліп келеді. Оған дейін олар сайысқа бірге түсіп келген болатын. 1991 жылдың чемпиондары жамбылдық спортшылар – ерлер арасында Қазыбеков Ғани мен әйелдер арасында Өмірзақова Гүлнар болды. 1999 жылы ҚР жекелей чемпионатының үш дүркін жеңімпаздары Б. Әзімжанов пен А. Жақапбаеваға алғаш рет «Халықаралық дәрежелі спорт шебері» спорттық дәрежелері берілді.

2001 жылдан бері ҚР Туризм және спорт министрлігі ҚР ардагерлері, жасөспірімдер мен жастар арасындағы чемпионаттарды бөлек өткізіп келеді. 2006 жылы әр ойыншының жеке дәрежесін (рейтинг) есептеу тәртібі қайта енгізілді. 2007 жылы рейтинг бойынша тұңғыш рет «Спорт шебері» спорттық дәрежесін қостанайлық Д. Қасенова орындады.

Тоғызқұмалақты халықаралық деңгейде дамыту ісі 1989 жылдан бастап қолға алынды. Алғаш рет Орта Азия және Қазақстан фестивалі өткізіліп, бұл жарысқа көршілес елдерінің спортшылары шақырылды. Қазақстан, Өзбекстан, Қырғызстан және Монғолия тоғызқұмалақшылары бас қосқан бәсекеде қазақ елінің ақыл-ой шеберлері үздік көрінді.

Монғолия мен Қазақстан тоғызқұмалақшылары арасындағы спорттық байланыс 90-шы жылдардан бастап орнады. Сол кезде Алматыдағы Тоғызқұмалақ федерациясының жарысына

команданы Біләл Сүлейұлы бастап келіп, өз өнерлерін көрсеткен болатын. Алғашқы кездегі тығыз байланыстардың арқасында 1992 және 1995 жылдары Қазақстан құрамасы Баянөлгийге барып, семинар, үйрету сабақтары, жолдастық кездесулер өткізді.

1997 жылдан бастап Қазақстан Республикасы Президенті Н.Ә.Назарбаевтың жүлдесі үшін халықаралық жарыс өткізіліп, бұл жарысқа Моңғолия, Ресей, Қырғызстан, Өзбекстан, Түркия, Қытай Азербайжан, Түркмения елдерінің спортшылары қатысып үлгерді.

2006-шы жылы ойынды халықаралық деңгейде дамыту мақсатында ұлттық ойынымыз тоғызқұмалақ тұңғыш рет 28 тамыз – 3 қыркүйек аралығында Англияның Лондон қаласында өткізілген Х-шы Халықаралық интеллектуалдық ойындар олимпиадасына енгізілген болатын. Бұл жарысқа Қазақстан, Англия, Франция, Ирландия, АҚШ, Гонконг және Чехиядан, барлығы 7 елден спортшылары қатысты. Бұл олимпиадада Қазақстан спортшылары барлық жүлделі орындарды жеңіп алды. І орынды астаналық Айдос Сейтжанов иеленген болатын.

2007 жылдың 28 қыркүйек 7 қазан аралығында Қазақстан құрама командасы Чехияның Прага қаласында өткен тоғызқұмалақтан Шығыс Еуропа елдерінің зияткерлік олимпиадасы өтті. Оған ҚР мемлекеттік жаттықтырушысы, Мақсат Шотаев, ҚР бас жаттықтырушысы А.Жақапбаева, ҚР құрама мүшелері Хакімжан Елеусінов, Асель Далиевалар қатысты. Жарысқа 6 елден: Қазақстан, Чехия, Германия, Испания, АҚШ және Польшадан барлығы 16 спортшы қатысты. Нәтижесінде қазақстандықтар тағы да барлық жүлдені иеленді. І орынды А.Далиева жеңіп алды.

2007 жылдың 19-22 желтоқсан аралығында Алтай Республикасының Горно-Алтайск қаласында Тоғызқұмалақтан І Халықаралық жарыс өтті. Оған Ресей, Қазақстан және Монғолияның ең таңдаулы спортшылары қатысты. Барлығы: 60 адам.

Сонымен қатар 2008 жылдың 01-08 маусым күндері ҚР президентінің жүлдесі үшін халықаралық жарыс барысында, шет елдерден келген делегаттармен бірлесе отырып, Халықаралық Тоғызқұмалақ Федерациясын құрды. Оған 6 ел мүше болды. Атап айтқанда: Қазақстан, Қырғызстан, Өзбекстан, Монғолия, Қытай және Ресей елдері. Федерацияның Президенті А.М.Байменов, Федерацияның штаб-пәтері Астана қаласы, 3 вице-президент, 20 атқару алқасының мүшесі болатын болып келісілді.

2008 жылдың наурыз айынан бастап Қазақстан Республикасы Тоғызқұмалақ Қауымдастығының www.9kumalak.com ресми сайты жұмыс жасай бастады. 2009 жылдың 15 қыркүйегінен канадалық Арти Сандлер, германиялық Ральф Геринг және қазақстандық Серік Ақтаевтің бастауымен әлемдік ғаламторда тоғызқұмалақ ойыны тіркеліп, www.iggamecenter.com сайтында тоғызқұмалақты онлайн жүйеде ойнайтын бағдарлама жасалды. Сонымен бірге интернетте қазақ, чех, ағылшын, орыс, түрік тілдерінде сайттар ашылып, жұмыс жасалуда. 2010 жылы тоғызқұмалақтан халықаралық дәрежедегі спорт шеберлері Серік Ақтаев пен Диана Кенина және бағдарламашы Ернар Шамбаев бірігіп тұңғыш тоғызқұмалақтан компьютер бағдарламасын жасады.

2007 жылдың 2-8 тамыз аралығында Қазақстан Республикасы Туризм және спорт министрлігі Қазақстан Республикасы Тоғызқұмалақ федерациясымен бірлесіп (Түркияның) Стамбул және (Македонияның) Охрид қалаларында ұлттық ойын тоғызқұмалақтан халықаралық семинарлар мен жарыстар өткізген болатын. Бұл іс-шаралар 5-12 тамызда Охрид (Македония) қаласында өткізілген Түрік дүниесі жастарының XIII Құрылтайның мерзіміне сәйкестендірілді. Құрылтайда барлығы - 40 елден 250 делегация өкілдері болды.

2008 жылдың 26 қыркүйек – 02 қазан аралығында Чехия Республикасының Прага қаласында Тоғызқұмалақтан Шығыс Еуропа елдерінің зияткерлік олипиада бағдарламасында ІІ Халықаралық жарыс өтті. Оған АҚШ, Голландия, Қазақстан, Қырғызстан, Испания, Словакия және Чехияның спортшылары қатысты. Барлығы: 20 адам. Бұл спорттық шараны Чехиядағы Дескохрани клубы ұйымдастырды.

2008 жылдың 24-30 қараша күндері аралығында Қытайдың Үрімші қаласында жергілікті «Қазақ тіл, мәдениет-ғылым» қоғамының төраға орынбасары Асан Әбеуұлының шақыртуымен тоғызқұмалақтан Қазақстан құрамасы семинар-жиын өткізді. Атап айтқанда тоғызқұмалақтан мемлекеттік жаттықтырушы М.Шотаев, бас жаттықтырушы А.Жақапбаева және Алматы облысының аға жаттықтырушысы, құрама мүшесі А.Молдахметовалар ұлттық ойынды насихаттау барысында жергілікті зиялылар мен зияткерлік ойынға қызығушылық танытқан тұлғалармен бірнеше кездесулер жасады.

2009 жылдың 01-05 ақпан күндері аралығында Өзбекстан Республикасының Ташкент қаласында Тоғызқұмалақтан І Халықаралық жарыс өтті. Оған Өзбекстанның Ташкент, Навои, Бухара

секілді қалаларының және Қазақстанның ең таңдаулы спортшылары қатысты. Барлығы: 36 адам. Жарыс ересектер және жастар арасында бөлек өткізілді. Бұл спорттық шараны Өзбекстан Республикасының Қазақ мәдениет орталығы ұйымдастырды.

2009 жылдың 01-05 ақпан күндері аралығында Францияның Канн қаласында Тоғызқұмалақтан I Халықаралық жарыс өтті. Оған Франция, Испания, Голландия, Бельгия, Швейцария, Чехия және Қазақстанның ең таңдаулы спортшылары қатысты. Барлығы: 24 адам. Жарыс тоғызқұмалақтан және овариенден өтті.

2009 жылдың 19-26 қазан аралығында Шымкентте тоғызқұмалақтан Азияның I ашық чемпионаты болып өтті. Чемпионатқа 9 елден барлығы 31 ойыншы қатысты: Қазақстан, Қырғызстан, Өзбекстан, Әзербайжан, Түркмения, Ресей, Монғолия, Қытай, Түркия.

Жарыс нәтижесінде тұңғыш Азия Чемпиондары болып ерлер арасында: Айдос Сейітжан (Астана/Қазақстан), қыздар арасында: Диана Кенина (Павлодар/Қазақстан).

2010 жылдың 1-7 қараша аралығында Астана қаласында Тоғызқұмалақтан I Әлем Чемпионаты өтті. Алғашқы Әлем Чемпионатына барлығы 19 мемлекеттен: Антигуа-Барбуда, Әзірбайжан, Германия, АҚШ, Испания, Қазақстан, Қырғызстан, Қытай, Өзбекстан, Грузия, Монғолия, Түркия – 2 адам, Түркменстан – 2 адам, Ресей (Алтай, Башқұртстан, Қарашай-Шеркесия, Татарстан, Тыва), Чехия, Швейцария, 43 спортшы, оның ішінде 25 ер, 18 әйел адам қатысты.

Классикадан ерлер арасында бірінші Әлем чемпионы Ғалымжан Темірбаев (Қазақстан). Классикадан қыздар арасында бірінші Әлем чемпионы Әсел Далиева (Қазақстан). Блицтен ерлер арасында бірінші Әлем чемпионы Ғалымжан Темірбаев (Қазақстан). Блицтен қыздар арасында бірінші Әлем чемпионы Әсел Далиева (Қазақстан) Тұңғыш Әлем Чемпионы атағын иемденді.

2011 жылдың 8-12 қыркүйек аралығында Швейцарияның Ле Тур де Пе-лийз қаласында тоғызқұмалақтан халықаралық жарыс өтті. Жарысты Овари халықаралық қауымдастығының төрағасы, профессор Жан Решитский ұйымдастырды. Осы жылдан бастап жүйелі түрде Швейцарияда тоғызқұмалақтан халықаралық деңгейдегі жарыс өткізіліп келеді.

2012 жылдың 13-20 шілде аралығында Пардубице (Чехия) қаласында Тоғызқұмалақтан II Әлем Чемпионаты өтті. II Әлем Чемпионатына 10 мемлекеттен (Германия, АҚШ, Ресей, Швейцария, Түркия, Украина, Латвия, Қырғызстан, Чехия және Қазақстан) 47 спортшы қатысты.

2013 жылдың 16-23 қараша күндері Павлодар қаласында II Азия Чемпионаты өтті. Осы жарыста тұңғыш рет классика, рапид, шапшаң ойын түрлерінен 3 жас ерекшелігі бойынша: ересектер, жастар, жасөспірімдер арасында өткізілді.

Жарысқа 9 елден 94 спортшы қатысты: Қырғызстан, Әзербайжан, Түркменстан, Түркия, Өзбекстан, Монғолия, Ресей, Қытай және Қазақстан.

2013 жылдың қараша айында Антигуа – Барбуда мемлекетінің Сент-Джонс қаласында 6 елден: Канада, Швейцария, Бельгия, Антигуа - Барбуда, Франция және Қазақстаннан 20 спортшы халықаралық жарысқа қатысты.

Дүниежүзінде тоғызқұмалақ тектес ойындардың халықаралық бірнеше федерациялары бар. Мәселен, овари, манкала, калах, жонглак. Олар аймақтары бойынша Африка, Америка, Индонезия және Еуропа елдерінде орналасқан. Міне, осы федерациялармен байланыс орнату арқылы ортақ тоғызқұмалақ тектес ойындардың халықаралық ассоциациясын құру бағытында жұмыстар жүргізіп, оның орталығын Астана қаласына айналдыру керек. Бұл іс-шара жүзеге асса еліміз зияткерлік ел ретінде танылып, бүкіл ғылыми-әдістемелік, туризм орталығына айналады.

Қазіргі кезде тоғызқұмалақ қауымдастығы овари федерациясымен бірлікте жұмыс жасау арқылы, Еуропада осы екі ойын түрі халықаралық олимпиадалардың бағдарламаларында бірге насихатталып отыр.

Қолданылған әдебиеттер тізімі

- 1 Ақшораев Ә. Тоғызқұмалақ даналығы. Тараз, 2000.
- 2 Ақшораев Ә. 60 сабақтық тоғызқұмалақ ойынының оқулығы. Тараз, 2001.
- 3 Ә. Алдамұратов, М. Мұқанов. Психология пәнінен лабораториялық-практикалық сабақтар. Бірінші бөлім, алматы, 1978. екінші бөлім, Алматы, 1979.
- 4 Ә. Алдамұратов және т.б. Жалпы психология. А., 1996. 5 Ә. Алдамұратов. Қызықты психология.-А., 1992.
- 6 С.Аманжолов. Тоғызқұмалақ. А., 1936. Қазақша және орысша.

РЕЗЮМЕ

Р.Б.Кадыбеков – Абай атындағы ҚазҰПУ магистр оқытушы

Б.Б.Ислямов – Алматы Университеті магистр оқытушы

М. Е. Құсмиденов – ПМПИ аға оқытушы **Е.Мерешев** – ПМПИ 4 курс оқытушы

РАЗВИТИЯ ИГРЫ ТОГЫЗКУМАЛАК НА МЕЖДУНАРОДНОМ УРОВНЯ

В статье рассматривается история выхода на международный уровень одной из древнейших интеллектуальных игр в истории человечества игры тоғызқұмалақ. Игра тоғызқұмалақ относящаяся к семейству Манкала возникла более 4 тысяч лет назад, в настоящее время выходит на международный уровень. Манкала – это большая семья игр с перекладыванием камешков. Её история по самым строгим предположениям насчитывает пять тысяч лет. Произошло это в колыбели цивилизации на юге и севере Америки, Африки, Европе и Азии, Австралии и выбитые в камнях ряды лунок найдены в некоторых островах. Настоящее время ассоциация тоғызқұмалак работая вместе с федерации овари, в Европе этот два вида игры пропагандируется в международной олимпийской программе

Summary

R.B.Kadyrbekov – Master Teacher Kazakh national University Pedagogikal named Abai

B.Islyamov – Master Teacher Pavlodar State Pedagogikal Institute

M.E.Kusmedynov – Master Teacher Pavlodar State Pedagogikal Institute

E. Mereshev - Student of Pavlodar State Pedagogikal Institute

DEVELOPMENT OF THE TOGYZKUMALAK GAME AT THE INTERNATIONAL LEVEL

The article discusses the history of access to the international level of the same ancient intellectual games in the history of mankind togyzkumalak games. Game togyzkumalak related to the family of Mancala occurred more than 4 thousand years ago, now it goes to the international level. Mancala is a large family games with the shifting stones. The story is the most stringent assumptions have five thousand years. It is happened in the cradle of civilization in South and North America, Africa, Europe, and Asia, Australia and embossed in the stone rows of holes found in some Islands. Now the Association of togyzkumalak is working together with the Federation of Ovari, in Europe, these two types of games promoted in the International Olympic program.

УДК 7896(075.8)

ЗАВИСИМОСТЬ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОТ МНОГОДНЕВНЫХ БИОРИТМОВ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

М.Т. Дауленбаев - доцент КазНПУ им Абая,

Л.Р.Кудашова - б.н., профессор, Кудашов Е.С. к.п.н

В статье рассматриваются проблемы мобилизации резервов организма спортсмена в зависимости от особенностей временной организации деятельности систем, что раскрывает новые возможности, которые могут быть использованы в управлении спортивными результатами спортсменов. Нашими исследованиями установлены индивидуальные влияния многодневных биоритмов на исход поединка и он положителен у одних спортсменов с интеллектуальным ритмом и отрицателен с физическим биоритмами, у других наоборот, что указывает на необходимость включения, с учетом индивидуальной реакции в учебно-тренировочные и соревновательные планы кикбоксеров и тренера с учетом фаз многодневных биоритмических колебаний, используя доступные несложные компьютерные программы Windows v.3.20.

Ключевые слова: боксеры и кикбоксеры высокой квалификации, показатели выступления на соревнованиях, многодневные физические, эмоциональные и интеллектуальные ритмы.

Актуальность исследования.

Учитывая, что объемы и интенсивность тренировочных нагрузок достигли в настоящее время своих критических пределов, возникает необходимость совершенствования резервов организма и учета их изменения закономерностей взаимодействия человека с природой.

Научно обоснованная оценка физиологических процессов, сопровождающих адаптацию организма невозможна без знания особенностей природы биологических ритмов. Организму человека свойственно ритмически изменять функциональную активность через определенные периоды времени и как это сочетается со спортивными ритмами активности является актуальной и недостаточно исследованной проблемой в спорте. Известно, что биологический ритм – это самоподдерживающий автономный процесс периодического чередования состояний организма с колебаниями интенсивности физиологических процессов и физическими реакциями повышающий и знания о существовании биоритмов, изучение своих индивидуальных биологических ритмов необходимо каждому, так как знание и учет поможет максимально использовать потенциальные возможности организма, выявлять нарушения ритмов, можно использовать для диагностики неблагополучия в организме на самых ранних этапах, так как нет ни одного заболевания, которое протекало бы на фоне нормального хода биологических ритмов организма.[В.А. Доскин с соавт., 1991].

Жизнедеятельность человека регулируется, согласно концепции Г. Свободы и Б. Флисса периодическими циклами биоритмов: 23 дневным - физическим, 28 дневным - эмоциональным и 33 дневным - интеллектуальным. Первая половина физического, эмоционального и интеллектуального биоцикла характеризуется повышенной физической и творческой активностью процессов, а вторая половина - её понижением.

Причем пики и спады фаз этих биоциклов происходят в различные дни и их влияние могут повышать либо ухудшать состояние организма. Проблема, влияние биоритмов на спортивную деятельность до настоящего времени остается дискуссионным направлением в спорте.

Цель настоящей работы – выяснить влияние многодневных биоритмов на успешность выступления кикбоксеров высокой квалификации.

Исследования проведены по данным анализа выступления профессионального мастера спорта по боксу, профессионального кикбоксера и бойца смешанного стиля А. Устинова, выступающего за Белоруссию и Россию. У спортсмена были оценены выступления за 2009-2010 годы, где 22 победы (17 нокаутом) без поражений.

Исследовалась зависимость выступлений от многодневных биоритмов.

Бои спортсмен выиграл разными способами - техническим нокаутом или решением судьи. Установлено, что в течение двух лет наблюдений боксером А. Устиновым были выиграны 14,3% боев нокаутом, 56,1% техническим нокаутом и 42,8% по решению судей.

В исследовании были проанализированы дни физического, эмоционального и интеллектуального биоритмов, приходящиеся на момент выступления на соревнованиях. Расчеты биоритмов осуществлялись по компьютерной программе Windows v.3.20.

Расчеты, выдаваемые программой Windows v.3.20 представлены рисунки 1 и 2. Анализ показал, что все фазы физического и эмоционального биоритмов находились в отличной зоне (рисунок 1) в 2009г., а в 2010г. все фазы были на низком уровне (рисунок 2). Следует подчеркнуть,

что в первом случае спортсмен выиграл по решению судей, а во втором случае нокаутом.



Рисунок 1 – Фазы биоритмов боксера А. Устинова в бою 21.03.2009 г.

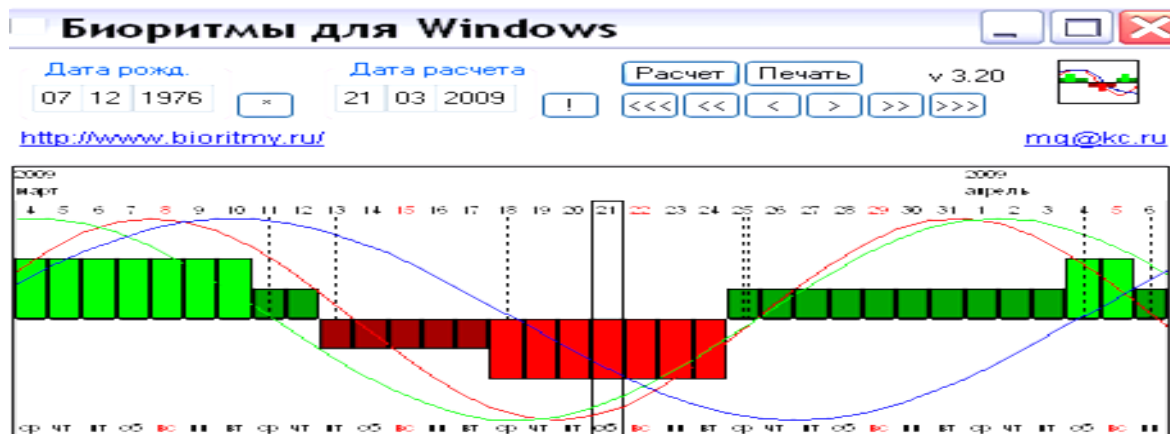


Рисунок 2 – Фазы биоритмов боксера А. Устинова в бою 6.06.2010г.

Расчет коэффициента корреляции между днями биоритмов на момент соревнований и количеством раундов, приведших к победе спортсмена, представлены на рисунке 3.

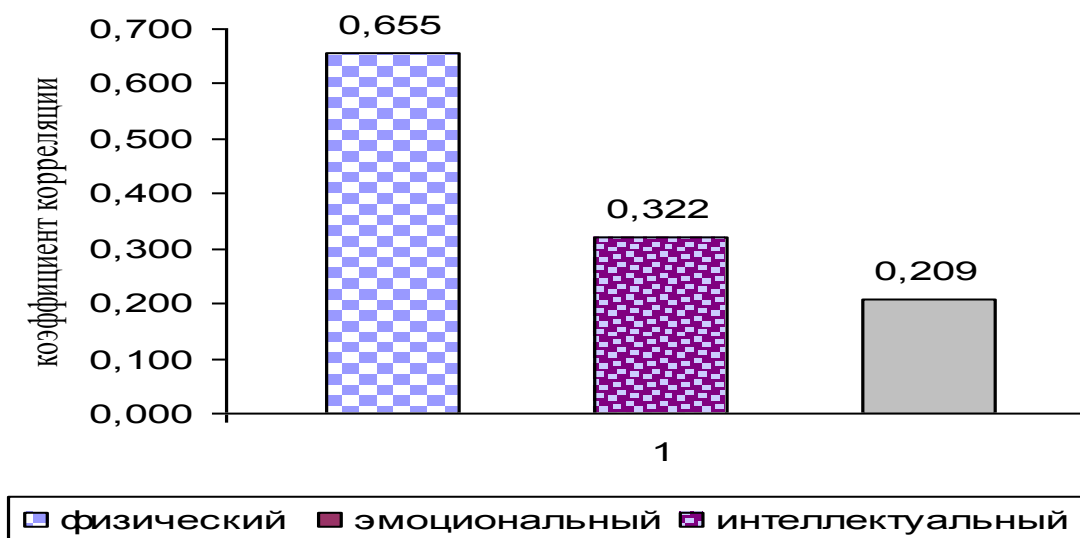
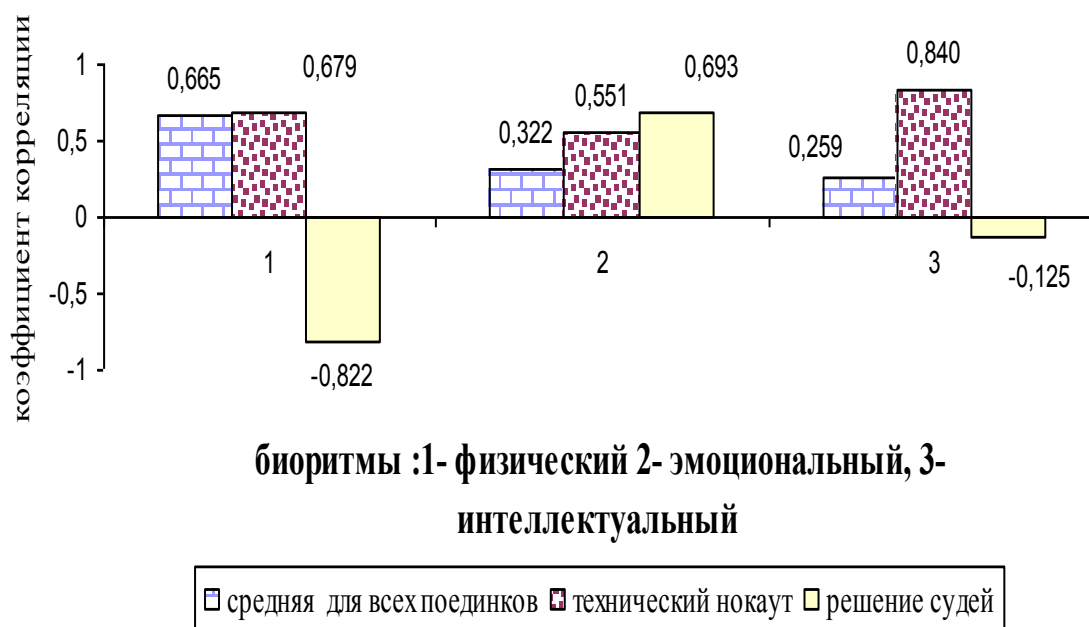


Рисунок 3 - Коэффициент корреляции между количеством раундов в 7 боях и днями многодневных биоритмов на соревнованиях у боксера А. Устинова

Анализ коэффициента корреляции у боксера А. Устинова позволил установить, что между количеством раундов в 7 боях и днями многодневных биоритмов за 2 года соревнований имели среднюю достоверную положительную связь с физическим биоритмом и слабую с эмоциональным и интеллектуальным ритмами.

Анализ другой серии исследований (рисунок 4), где раунды игр были выиграны техническим нокаутом и решениями судей выявлены высокая положительную связь с эмоциональным биоритмом и высокую отрицательную с физическим биоритмом (при победе определяемой судьями) и выше средней с физическим биоритмом при техническом нокауте.



биоритмы :1- физический 2- эмоциональный, 3- интеллектуальный

Рисунок 4 - Коэффициент корреляции между количеством раундов в боях (выигранных отдельно техническим нокаутом – 4 поединка и решением судей - 3 поединка) и днями разных многодневных биоритмов на соревнованиях у боксера А. Устинова

Выводы:

1. При анализе боев за 2 года профессионала боксера и кикбоксера А.Устинова установлено положительную зависимость от интеллектуального биоритма и отрицательное от физического многодневного биорита.
2. Установленные связи указывают на необходимость включения в расчеты и планы спортсмена и тренера учета фаз многодневных биоритмических колебаний, используя доступные несложные компьютерные программы Windows v.3.20.

Литература: 1. Доскин В.А., Лаврентьев Н.А. Ритмы жизни: 2-е изд. Перераб. – М.: Медицина, 1991. – 176с

Резюме

М.Т. Дауленбаев - доцент КазНПУ им Абая,
Л.Р. Кудашова - д.б.н., профессор, Кудашов Е.С. к.п.н

ЗАВИСИМОСТЬ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОТ МНОГОДНЕВНЫХ БИОРИТМОВ БОКСЕРА ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

В данном исследовании была определена зависимость выступления на соревнованиях боксера высокой квалификации от фаз физического, эмоционального и интеллектуального биоритмов. Расчеты биоритмов осуществлялись по компьютерной программе Windows v.3.20. Установлено влияние колебания фаз многодневных биоритмов, от высоких до выше средних значений, при выступлениях на соревнованиях боксера профессионала, что указывает на необходимость включения несложных компьютерных программ Windows v.3.20. спортсменами и тренерами для учета значимого фактора влияющего на соревновательную деятельность боксера.

Түйіндеме

М.Т. Дауленбаев - доцент Абай атындағы ҚазҰПУ
Л.Р. Кудашова - д.б.н., профессор, **Е.С. Кудашов** к.п.н

ЖОҒАРЫ ДӘРЕЖЕЛІ БОКЫСШЫЛАРДЫҢ КӨП ЖЫЛДЫҚ НӘТИЖЕЛЕРІНІҢ БИОРИТМІ

Бұл зерттеуде ол физикалық, эмоционалдық және интеллектуалдық биоритмы фазаларына жоғары білікті боксшы жарыстарда орындау тәуелділік анықталды. биоритмов есептеулер Windows v.3.20 компьютерлік бағдарлама жүргізілді. \тербеліс әсері қарапайым компьютерлік бағдарламаларды Windows v.3.20 енгізу Қажеттігін көрсете отырып, кәсіби боксшы жарыстарда спектакльдер бар, жоғары, жоғары, орташа мәндеріне, Biorhythm кезеңдерін көпкүндік. боксшылардың бәсекеге қабілетті қызметіне әсер ететін маңызды фактор есепке алу үшін спортшылар мен жаттықтырушылар.

Түйінсөздер: боксшы және биік біліктіліктің кикбоксеры, аттанудың көрсеткіштері жарыстарда, физикалық, және зияткерлік многодневные эмоциональные серпіндер.

Summary

M.T. Daulenbaev - associate Professor KazNPU named after Abay, **L.R. Kudashov**, d.b.N., **Kudashov**, Professor, E. S., K. p. N

THE DEPENDENCE OF SPORTS RESULTS FROM MULTI-DAY BIORHYTHMS BOXER HIGH QUALIFICATION

In this study, we determined the dependence of the performances in competition boxer high qualification of the phases of physical, emotional and intellectual biorhythms. The calculation of biorhythms was carried out on a computer program v Windows.3.20.

The influence of fluctuations of phases of multi-day biorhythms, from high to above average values when competition boxer professional, indicating the need to include simple computer programs v Windows.3.20. athletes and coaches to account for significant factor affecting competitive activity of boxers.

Tags: boxers and kickboxers qualifications, indicators performance at competitions, multi-day physical, emotional and intellectual rhythms.

ӘОК 372.07

БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫН ҒЫЛЫМИ-ЗЕРТТЕУ ЖҰМЫСЫНА БАУЛУДА МҰҒАЛІМДЕРДІҢ РӨЛІ

Г.Д. БАБАНОВА - Қожас Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті, Бастауышта оқыту педагогикасы мен әдістемесі мамандығының 2-курс магистранты, gulshana_1994kz@mail.ru

Г.Т.ТОККУЛОВА - Қожас Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті, Білім технологиялары кафедрасының доцент m.a.gulsara_18@mail.ru

Мақалада ғылыми-зерттеу тапсырмаларын шешу үшін мұғалім меңгеруі тиіс нақты дағдылар жиынтығы, ғылыми-зерттеу жұмыстарын жүргізудегі мұғалімнің позициялары қарастырылған. Ашық бірлескен іс-әрекет, екі жақты бірлескен іс-әрекет, жабық бірлескен іс-әрекет түрлеріне анықтама беріліп, қазіргі таңдағы ғылыми-зерттеу жұмыстарын ұйымдастырудағы ең тиімді әдіс ашық бірлескен іс-әрекет туралы айтылған. Жас жеткіншектердің бойындағы ерекше қабілеттілікті, дарындылықты тани білу, оның одан әрі дамуына бағыт-бағдар беру, оны сол бағытта жетелеу - ұстаз парызы. Сол себептен де білім сапасын арттыру, оқушылардың дарындылығын айқындап, біліміне, ойлау қабілетіне сай деңгейлеп оқыту, ғылыми ізденіс қабілеттерін қалыптастыру - әрбір ұстаздың міндеті.

Түйін сөздер: ғылыми-зерттеу, мұғалім позициясы, ашық бірлескен іс-әрекет, екі жақты бірлескен іс-әрекет, жабық бірлескен іс-әрекет.

Қазіргі кезеңде Республикасында білім берудің жаңа жүйесі жасалып, Қазақстандық білім беру жүйесі әлемдік білім беру кеңістігіне енуге бағыт алуда. Бұл педагогика теориясы мен оқу-тәрбие үрдісіндегі елеулі өзгерістерге байланысты болып отыр: білім беру парадигмасы өзгерді, білім берудің мазмұны жаңарып, жаңа көзқарас, жаңаша қарым-қатынас пайда болды. Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә.Назарбаевтың «Қазақстан жаңа жаһандық нақты ахуалда: өсім, реформалар, даму» атты халыққа Жолдауында «Қазір ғылым мен инновацияның күні туған заман. Ерінбей еңбек еткен, талмай ғылым іздеген адам озады» делінген. ХХІ ғасырда жалпы адамзаттың даму жолын білім мен ғылым айқындайды. Қазіргі таңда әлемдік даму үдерісінде білім мен ғылым – басты өмір сүру тетігі. Сондықтан, білім мен ғылымды ұлттық экономика мен қоғамның әлеуметтік сұраныстары талаптарына сай дамытуды қамтамасыз ету – күттірмейтін іс [1].

ХХІ ғасыр - бәсеке ғасыры, бұл бәсеке енжарлықты, керітартпалықты көтермейді. Еліміз егемендігін алып, өзін бүкіл әлемге мойындата бастаған осы кезеңде біздің қоғам дарынды, қабілетті, жан-жақты жетілген адамдарды қажет етеді. Сондықтан да еліміздің білім берудегі ұлттық жүйесі өте қарқынды өзгерістер сатысында тұр. Бүгінгі таңдағы негізгі мақсат - ұлттық құндылықты әлемдік деңгейге шығаруға қабілетті, өзіндік жеке көзқарасы қалыптасқан тұлға тәрбиелеу. Ол үшін оқушылардың белсенділігін арттыру, іздемпаздыққа үйрету және білімді өз бетінше алуы мен қолдана білетін дарын иесін тәрбиелеу керек.

Жас жеткіншектердің бойындағы ерекше қабілеттілікті, дарындылықты тани білу, оның одан әрі дамуына бағыт-бағдар беру, оны сол бағытта жетелеу - ұстаз парызы. Ұлы философ Плутарх кезінде: «Көптеген табиғи талант дарынсыз ұстаздардың кесірінен жойылып кетеді. Сондықтан әрбір ұстаз бұған жол бермеуі тиіс», - деген екен. ХХІ ғасыр – білімділер ғасыры. Сол себептен де білім сапасын арттыру, оқушылардың дарындылығын айқындап, біліміне, ойлау қабілетіне сай деңгейлеп оқыту, ғылыми ізденіс қабілеттерін қалыптастыру - әрбір ұстаздың міндеті. ХХІ ғасырдың жан-жақты

зерделі, дарынды, талантты адамды қалыптастыруда білім беру мәселесі мемлекетіміздің басты назарында. Осы тұрғыда мұғалімге білім берудің тиімді жолдарын қарастыру, таңдай білу еркіндігі тиіп отыр.

Ғылыми зерттеу жұмыстарын жүргізу барысында мұғалімнің жұмысы дәстүрлі білім беру әдістерінен ерекшеленеді. Дәстүрлі оқытуда мұғалімнің функциясы ақпарат беру, оқыту болса, ғылыми зерттеу жұмыстарын жүргізуде бұл екінші кезекте тұрады. Мұғалім лектордан жас зерттеушіге, кеңес беруші, көмекшіге айналады.

Қазіргі таңда еліміздегі жоғары оқу орындарында болашақ мұғалімдерге мұндай қабілеттіліктерді аз үйретеді. Көпшілік мұғалімдер үшін оқушылармен ғылыми-зерттеу жұмысын ұйымдастыру-жаңа дүние. Бұл жұмысқа институттар мен университеттерде арнайы оқытпайды, ал мұғалімдердің өз бетінше ізденістері жеткіліксіз. Сонымен бірге қазіргі мектептерде бұрынғы кеңес заманында оқыған мұғалімдерде баршылық. Бұлардың барлығы оқушыларға тиімді, тиянақты түрде ғылыми зерттеу жұмыстарын ұйымдастыруға кедергі келтіреді.

Қазақстандық мектеп оқушыларының негізгі мәселесі бұл мектеп қабырғасында әр пән бойынша алған білімдерінің жоғары болғанымен, сол білім түрлерін тәжірибе жүзінде қалай қолдану керек екендігін жеткілікті дәрежеде білмеуі. Егерде оқушыға оқу процесінде зерттеу жұмыстарын жүргізуге жағдай жасалса, онда оқушылар алған білімдерін тәжірибе жүзінде қалай қолдану керек екендігін, сол білімдерін қалай жетілдіріп, толықтыру жолдарын, сонымен бірге іздену жолдарын үйренуге мүмкіндік туылады. Мұғалім ғылымда бар тәрбиелеу мен оқытудың педагогикалық технологиялар кешенін қолданған жағдайда ғана бастауыш сынып оқушысының өз бетінше оқуға ұмтылуы, бастамашылдығы, жауапкершілігі сәтті қалыптасуы мүмкін.

Ғылыми зерттеу жұмыстарымен айналысатын мұғалім ол өзі білмейтін нәрсені де оқушыға үйрете алады. Зерттеу барысында жаңа білім тек мұғалім тарапынан берілмей, тікелей ақпарат көзінен өндірілетін болғандықтан, мұғалім барлық жаңалықтан хабардар болуы шарт емес. Ол әр түрлі мәселелерді зерттеуге қабілетті болып, кез-келген мәселенің жауабын тауып, балаларға оны үйрете алса жеткілікті.

Ғылыми-зерттеу тапсырмаларын шешу үшін мұғалім нақты дағдылар жиынтығын меңгеруі тиіс [2]:

- Проблеманы анық, айқын көре білу, қарапайым құбылыстан таңқаларлық дүние жасай алу;
- Оқушылардың алдына нақты, қол жетімді ғылыми зерттеушілік тапсырмалар мен міндеттер қоя білу;
- Оқушыларға ғылыми проблеманы қызықты түрде шешу мүмкіндіктерін табу;
- Оқушылардың берілген тапсырманың шешімін табу барысында жіберген қателіктеріне сабырмен қарау;
- Оқушы зерттеу барысында өзін сенімсіз сезінген жағдайда өзінің көмегін ұсыну, немесе қажетті ақпарат көздеріне жолдау;
- Бақылау, эксперимент және көптеген дала зерттеулерін өткізу үшін жағдайлар жасау;
- Оқушылар арасында өз зерттеулерінің нәтижесін мәлімдейтін, сонымен бірге басқа оқушылармен пікір алмасу үшін пікірталастар, конференциялар ұйымдастыру;
- Зерттеліп жатқан проблема бойынша оқушылардың қызығушылық деңгейін мұқият бақылау;
- Оқушыларда жалығу сезімі пайда болғанға дейін мәселенің шешімін тауып зерттеу жұмысын аяқтау;

Қазіргі таңдағы білім беру жүйесінің өзгеруі мұғалімнің де функциясының өзгеруін талап етеді. Яғни, мұғалім тек тапсырма беруші, басқарушы ролін, ал оқушы енжар, тек берілген тапсырмаларды орындаушы ролдерін өзгертуі керек. Ал зерттеу жұмысын жүргізуде мұғалім балалармен бірге сол жұмысты бірге жүргізетін қатысушысы, ұйымдастырушысына айналуы тиіс.

Біздің ойымызша, мұғалім ғылыми – зерттеу жұмыстарын бірге жүргізетін қатысушысы, ұйымдастырушысына өзгермейінше бастауыш сынып оқушыларымен ғылыми–зерттеу жұмысын тиянақты ұйымдастыру мүмкін емес[3].

Түрлі бірлескен жобалар ұйымдастыру мен педагогикалық концепциялар негізінде ғылыми-зерттеу жұмыстарын жүргізудегі мұғалімнің ролін қарастырайық [4].

Жабық бірлескен іс-әрекет-бұл жағдайда мұғалім оқушының басшысы, ал оқушы әр қашан орындаушы болады. Жабық дегеніміз, яғни оқушы тек қана бағынушы, зерттеу жұмысына тікелей әсер ете алмайды, тек мұғалімнің айтқанын ғана істеп отырады. Ал мұғалім тақырыпты да,

жұмыстың мақсатын да, жұмыс барысындағы мәселелерді де өзі шешеді, оқушыға тек қана тапсырма береді.

Екі жақты бірлескен іс-әрекет-бұл жағдайда оқушыға мұғалімнің бірқатар функцияларын алуға мүмкіндік туылады: оқушы мұғалім ұсынған тақырыптар ішінен өзіне ұнаған, қызықтаратын тақырыбын таңдап, жұмыстың әр кезеңінде өзінің бағытын таңдай алады. Оқушы жұмыс барысында тақырып таңдауда, тапсырмаларды орындау мен мәселелерді шешу жолдарын өзі таңдай алатын дербес жағдайға келеді және мұғаліммен бірге орындаушы болады.

Ашық бірлескен іс-әрекет-бұл жағдайда мұғалім оқушыны белсенді, маңызды, беделді қатысушы ретінде қабылдап, оқушының қызығушылығына, бастамаларына ерекше көңіл бөледі. Бұл іс-әрекеттің түрі тек ерекше педагогикалық қарым-қатынас орнаған кезде ғана мүмкін болады: өзара пікір алмасу, бір – біріне ықпал ету мен толықтыру. Мұнда оқушы тақырыбын, жұмыстың түрі мен бағытын, қолданылатын әдістерін, жұмыс нәтижелерін көрсету түрін анықтап, таңдай алады. Мұғалім кеңес беруші мен ұйымдастырушы ролін атқарады. Оқушылар жұмыс соңында рефлексия жасайды, жұмысты бағалау критерийлерін таңдап, жұмысты бағалайды. Сонымен бірге оқушылар жұмыс барысындағы жетістіктері мен кездескен қиындықтарына талдау жасайды.

Оқушылардың ғылыми-зерттеу жұмыстарын ұйымдастыру барысында мұғалімнің атқаратын іс-әрекеттерін төмендегідей жіктеу мүмкін:

- Оқушылардың белсенділігі мен қызығушылығын арттыратын білім беру жағдайлары мен шарттарын жасайды;
- Оқушылармен жүргізілетін зерттеу жұмысының формаларын ұйымдастырады (оқушы-оқушы, оқушы-мұғалім, оқушы-ата-ана);
- Ақпарат алу көздері мен олармен жұмыс жасау жолдарын ұсынады;
- Ғылыми жұмыстың әр түрлі этаптарында кездесетін күрделі мәселелерді анықтап, оларды шешу үшін ақпарат беріп, көмектеседі;
- Жұмыс соңында алынған нәтижені өңдеуге, талдауға сонымен бірге жетістіктермен сәтсіздіктерді жіктеуге көмектеседі;

Бұл тізім оқушымен бірлескен зерттеу жұмысында мұғалімнің екі жақты қырын ашуға көмектеседі(Т.Н.Прозументова): мұғалім зерттеу жұмысының бір мүшесі (көмектеседі, кеңес береді, ұсынады), сонымен қатар ұйымдастырушысы (басқарады, ұйымдастырады).

Мұғалімнің дәл осындай екі жақты позициясы оқушылармен ашық-бірлескен зерттеу қызметін сипаттайды. Бұл тәсілде зерттеу қызметін ұйымдастырудың мазмұны мен әдістері де өзгереді. Оқушы тақырыпты таңдайды, ал мұғалім оның шектерін белгілейді, оқушы мақсатты анықтайды, мұғалім оны тұжырымдауға көмектеседі, оқушы жаңа білімдерді игереді, мұғалім ақпарат көздері мен оларды қолдану жолдарын ұсынады, сонымен қатар бұл жағдайда оқушы белсенді және бастамашыл болады, ал мұғалім оқушы қызметін бағыттайды.

Біздің ойымызша, мұғалімдер ғылыми-зерттеу жұмыстарын ұйымдастыру барысында өздерінің басқарушылық позицияларын тек кеңес беруші мен ұйымдастыру жұмыстарымен шектеліп қалуға дайын емес, яғни, қазіргі таңда ғылыми-зерттеу жұмыстарын ұйымдастыруда жабық бірлескен іс-әрекет көбірек көрініс табады. Көбінесе мұғалімдер оқушылардың қызығушылығын ескере бермей оған тапсырмалар береді бұл олқылықтың зардабын ата-аналар да тартады. Себебі, өзін қызықтырмайтын тапсырма алған оқушы оны өз бетінше орындағысы келмейді, сондықтан ата-аналар көмегіне жүгінеді, мұғалімнің берген әр тапсырмасы маңызды деп есептейтін олар сол тапсырманы өздері орындауға кіріседі.

Ал ашық бірлескен іс-әрекет барысында оқушыларға толықтай еркіндік беріледі. Олар жұмыс тақырыптарын, өздерінің мақсаттарын өздерін қызықтыратындай етіп таңдағандықтан оқушы жұмыс соңына дейін белсенді болады. Сол белсенділікті жоғалтып алмау үшін мұғалім жұмысты бір-екі аптадан ішінде аяқтайтындай етіп ұйымдастыруы тиіс. Себебі бастауыш сынып оқушыларының зейіні бір нәрседе ұзақ тұрақтай алмайды, қызығушылығы тез жоғалады, белсенділігі кемиді[5].

Педагогикалық үрдісте балалардың дарынын ашуда оқушы мен мұғалімнің ынтымақтастығы қажет. Зерттеу білігі мен дағдысы тек ғылыммен айналысатын адамға ғана емес, сондай-ақ әр адамның түрлі саладағы қызметіне қажет. Оқушының өзіндік зерттеу әрекеті оның өзіндік талабын қанағаттандыруға ықпал етеді. Оқушылар қоршаған ортамен таныса отырып өзіндік зерттеу әрекетінің көмегімен жаңа білімді дайын күйде емес, өзі ашады.

Психологтар «зерттеу тәртібін» тұлғаның дамуы мен өзін-өзі дамытуда маңызды деп көрсетеді. Шынында да ізденушілік белсенділігі төмендеген сайын адам қолынан еш нәрсе келмейтін

сияқты үрей туғызатын жағдайға тап болуы мүмкін. Сөйтіп, білімге деген ынтасы басылып, нәтижесінде өзінің қабілетін, мүмкіндігін әлдеқайда төмендетіп алуы ғажап емес.

Зерттеу ісі қазіргі кезде ғылыми қызметкерлердің белгілі топтарына ғана тән емес, сондай-ақ бүгінгі заман адамының өмір сүру тәсіліне енген, кәсіби шеберлігін танытуда өзіндік көзқарасына сәйкес қызмет болып табылады.

Жеке тұлғаны дамытып қалыптастыру үшін олардың өзгермелі әрекеттерін айналадағы нақты құбылыстар мен таныс объектілерді зерттеумен байланыстырудың маңызы зор.

Тақырыпты таңдағанда «мені не қызықтырады?»-деген сұраққа жауап беру керек. Тек мұғалім оқушыға зерттеу жұмысын жаза алатынын және жақсы идеялардың барлығы да жазу кезінде болатынын түсіндіріп, оқушының жазуға деген қызығушылығын арттырса сонда бала зерттеу жұмысын жазуға талпынады.

Оқушымен зерттеу жұмысын бастамас бұрын мұғалім өзіне төмендегідей талап қойғаны дұрыс:

1. Дарынды баланы анықтауда психологпен бірлескен жұмыс жасау;
 2. Ата-анасымен педагог ретінде сөйлесе білу;
 3. Дарынды балаларға арнайы бағдарламалар жасау;
 4. Дарынды балаға шығармашылықпен жұмыс істеу үшін жаңа, тың тапсырмалар беру, орындалуына талап қою;
 5. Жаңа технология элементтерін сабақта пайдалану;
 6. Тапсырманың орындалу нәтижесін қадағалау.
- Оқушыларды ғылыми- зерттеу жарыстарына дайындауда мынадай мәселелерге ерекше көңіл бөлу қажет:
- Тақырыптың ғылыми құндылығы;
 - Таңдаған тақырыпты ашудағы оқушы еңбегінің сипаты, қосқан үлесі;
 - Көрнекілігі мен ұсынылған материалдың сапалылығы;
 - Ойын ұтымды, жағымды жеткізе алуы, сөйлеу мәнері, өзін ұстауы, аудиторияны тартуы;
 - Жұмыстың көркем безендірілуі.

Оқушылардың бойында дарындылық қасиеттерін, ізденімпаздығын қалыптастыруда кластан тыс, жеке, ұжымдық жұмыстар ұйымдастыруда шығармашылық ой, пәндік апталықтар мен үйірмелер, факультативтік сабақтардың маңызы зор. Барлық жұмыстарда оқушылардың қалауы, таңдауы мен ұсыныстарын ескеру қажет. Мектептегі пәндік сайыстар, түрлі шығармашылық кештер оқушылардың ізденіс қабілетін ұштап, оң нәтижеге жетуге ықпал етеді.

«Бұлақ көрсең, көзін аш» деген ұлағатты сөзге сүйеніп, бар мүмкіндікті пайдаланып, баланың қабілетін, дарынын ашу және әрбір оқушының өз мүмкіндіктерін, қабілет және икемділігін таныта білуіне жағдай жасау – мұғалімнің басты міндеттерінің бірі. Ендеше мектепте оқушыны ізденушілікке баули отырып, ғылым мен техниканың жетістігіне сәйкес армандарына жетуге, өз жолдарын дәл табуға, ғылымға жетелеу арқылы өздерінің қабілеттерін ашуларына көмектесуіміз қажет.

1. Мемлекет басшысы Н.Назарбаевтың 2015 жылғы 30 қарашадағы Қазақстан халқына жолдауы.

«Қазақстан жаңа жаһандық нақты ахуалда: өсім, реформалар, даму»

<http://www.uniface.kz/index.php?post=article§ion=4&id=26>

2. Савенков, А.И. Содержание и организация исследовательского обучения школьников – М.: «Сентябрь», 2003.

3. Прокументова, Г. Н. Введение в педагогику совместной деятельности //ШСД. Кн. 4.

Образовательная программа для педагогов «Педагог -участник и организатор совместной деятельности» Томск: Изд-во ТГПУ, - 2001.

4. Поздеева, С. И. Образовательное содержание совместной деятельности в начальной школе: Монография- Томск: Дельтаплан. - 2004.

5. Кузнецова Т.В «Содержание и этапы обучения проектно-исследовательской деятельности в начальной школе» - Томск.-2011

Резюме

Г.Д. БАБАНОВА- *Международно казахско-турецкий университет имени Ходжа Ахмеда Ясауи, магистрант 2 курса специальности Педагогика и методика начального образования*
gulshana_1994kz@mail.ru

Г.Т.ТОККУЛОВА-*Международно казахско-турецкий университет имени Ходжа Ахмеда Ясауи, и.о. доцент кафедры педагогические науки* gulsara_18@mail.ru

Роль педагогов при подготовке научно-исследовательской работы младших школьников

В статье рассматриваются основные умения и навыки педагога, которые должны овладеть и позиции педагога при организации научно-исследовательских работ. Выявлено, что наиболее эффективный метод при организации научно-исследовательских работ – это открытое совместное действие. Обязанность современного учителя – это распознать способности и талант молодого поколения и уметь направлять их на правильный путь. Поэтому задача каждого учителя – улучшить качество образования, выявлять одаренных учеников, формировать исследовательские навыки.

Ключевые слова: научное исследование, позиции учителя, открытое совместное действие, закрытое совместное действие, обращенное совместное действие.

Summary

THE ROLE OF A TEACHER IN ENGAGING PRIMARY SCHOOL STUDENTS IN SCIENTIFIC RESEARCH

G.D. Babanova - *Khoja Ahmat Yasawi International Kazakh-turkish university, Pedagogy and methodology of primary education, Master's Student 2 course* gulshana_1994kz@mail.ru

T.Tokkulova – *Khoja Ahmat Yasawi International Kazakh-turkish university, associate professor of the department of pedagogical science* gulsara_18@mail.ru

In the article there are considered pedagogues' essential abilities and skills who must own and positions in an organization of scientific research work. It was clear that more effective method in terms of organization of scientific research work is open joint action. The modern teacher's obligation is to recognize abilities and talent of younger generation and be able to direct them to the right way. Therefore the goal of the teacher is to improve quality of education, define gifted pupils, form scientific skills.

Key words: scientific research, teacher's positions, open joint action, closed joint action, facing joint action

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

РЕФОРМ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ СПОРТИВНЫХ КОЛЛЕДЖАХ

А.С. Айтхожин – *соискатель КазНПУ им. Абая*

А.З. Амиров – *студент 2 курса КазНПУ им. Абая*

В работе на основе изучения и анализа доступной научно-методической литературы представлены пути реализации реформ в специализированных спортивных колледжах нашей Республики, а также показаны формы внедрения компетентного подхода преподавания специальных предметов в учебно-воспитательном процессе. При этом выявлены недостаточность знаний в понятиях «ожидаемые результаты», «результаты обучения», «компетенции», «компетентность». Изучены уровни и критерии формирования знаний студентов по специальным предметам. Выявлен относительно низкий уровень сформированности этих компетентностей у студентов. Обозначены пути развития образовательного процесса, при этом особый акцент поставлен на самообразование преподавателей и студентов колледжа. Данные рекомендации по разработке научно-методического обеспечения и расширения материально-технической базы.

Ключевые слова: учебно-воспитательный процесс колледжей, студенты, специальные предметы, уровень формирований, компетентность, разрешение проблемы.

Ведение по инициативе Президента РК Н.А.Назарбаева сегодня формируется принципиально новая модель технического и профессионального образования. по подготовке будущих специалистов. План институционального развития в специализированных спортивных колледжах, должно направлена и определена стратегическими целями и задачами, в подготовке профессиональных конкурентоспособных востребованных специалистов в области спорта. Основанием этих целей и задач – это программные документы касающиеся стратегии развития нашей страны, принятые с 2014 году по вопросам профессионального образования:

- Государственная стратегия Казахстан 2050»
- Стратегическая программа развития спортивного образование РК на 2011-2020 годы
- Поручения, озвученные в ежегодных посланиях Президента РК народу Казахстана;
- Международные программные документы международных организации (ЮНЕСКО, ПРООН, МОТ, ЕАЭС и другие) членами, которых является Республика Казахстан в части касающихся понимания для создание международного образовательного пространство и доступности на получение образовательных услуг.
- Внедрение основных процедур подтверждения уровня профессорско-преподавательского состава (ППС).
- Модернизация – системы образования в соответствии с требованиями ГОС. стандарта на 2014-2020 годы.

От профессорско-преподавательского состава (ППС) от спортивных колледжей требуется чтобы спортивная педагогика, спортивная медицина, спортивная психология и спортивный менеджмент, сделали новый прорыв в научно-методической работе, а также в подготовке спортивного резерва в республиканском масштабе. Главной задачей специализированных средних учебных заведений, должно стать поиск новых путей на основе научных данных, методов качественного улучшения процесса спортивного обучения и подготовки. Приоритетным направлением - это, развитие системы научно - практических разработок, направленных на внедрение оправданных отечественных и зарубежных инновационных методов и технологии. В рамках пути и перспективной реализации плана институционального развития в специализированных спортивных колледжах на данное время ведется и совершенствуется имеющийся определенный опыт работы, внедряя новейшие технологии современности. Профессионально-компетентный подход всех специалистов специализированных спортивных колледжах, направленно к изучению спортивной педагогике, спортивной медицине, спортивной психологии и спортивному менеджменту, это необходимый комплекс многофакторного знания, дает возможность для всестороннего развития современного педагога. Спортивно-ориентационное обучение спортсменов в специализированных спортивных колледжах необходима на развитие познавательных способностей личности, развития памяти, мышления, внимания, восприятие посредством ежедневных учебно-воспитательных занятия, и при участии спортсменов в учебно-тренировочные сборы (УТС), соревнованиях а самое главное – это удовлетворение потребности личности.

Главная задача в специализированных спортивных колледжах – это своевременное реагирование на изменения различных ситуации на рынке труда и ее коррекция согласно времени, при подготовке специалистов колледжа по специальности «Физические культура» по квалификации «Тренер – преподаватель». И в этом ключевую фигуру составлять профессорско-преподавательского состава (ППС) колледжа, с высокой педагогической культурой, развивая творческий потенциал,

повышая своя профессиональную деятельность. Современная технология обучения требует от студенческой молодежи в развитии самообразования личности и в совершенствовании творческих способностей, которые необходимы для формирования деловитости и навыков. В целях совершенствования системы спортивного образования и подготовки квалифицированных специалистов в спорте, необходимо развивать теоретических и практических навыков. Студенты колледжа обучаясь и проходя практику согласно учебных планов, закрепляют полученные теоретические знания, путем приобретения профессиональных навыков.

Главный смысл базовых оснований компетентного подхода, состоит в стремлении к полноте, увеличению значимости мировоззрения, к развитию самим молодым человеком своих собственных возможностей, а именно:

- «Учиться знать»- формирование знаний и умений;
- «Учиться делать» - развитие собственных творческих способностей;
- «Учиться быть»- выбор правильного пути к самореализации и повышения

мировоззренческой культуры.

В рамках педагогических исследовательских работ специализированных спортивных колледжах стремиться по совершенствованию современных новейших технологии- это (дуальное обучение, электронное обучение (e-learning), модульное обучения, создание учебно-методического комплекса документов (УМКД), схем сетевой дистанционного обучения, применение различных способов и методов спортивный технологии, научно - исследовательская деятельность студентов (рефераты, курсовые, дипломные), маркетинговое исследования (мониторинг и рейтинг образовательной деятельности.)

Таким образом, подготовка специалистов в сфере спорта несет дуальную систему обучения, которая позволяет преодолевать разрыв между теорией и практикой. Качественный состав ППС колледжа и его уровень профессионализма, педагогической компетентности, владение технических средств позволяет осваивать новейшие передовые опыты с передачей в студенческую аудиторию, в которой входит:

1. Общее разъяснение всех график и схем обучения;
2. Организация познавательной деятельности для оценки знания студентов.
3. Проведение тестов, зачетов, согласно учебного плана, рефераты, курсовых и дипломных работ.
4. Участие в различных семинарах, научных студенческих конференциях и т.д.

Главная цель ППС - это как учить, как воспитывать, как развивать, как создать наиболее благоприятные условия для их познавательной деятельности, задача учебно-воспитательного процесса состоит в том, чтобы каждый студент колледжа мог стать равноправным студентом деятельности познания и общения. Основные принципы спортивного гуманизма:

- Развитие психических, физических, интеллектуальных, моральных, педагогических и других сфер личности.
- Формирование самостоятельной мыслящей личности, способного делать обоснованный выбор в разнообразных учебных и жизненных ситуациях.
- Обеспечение организационных благоприятных условий для успешной переориентации учебного воспитательного процесса.
- Социальная безопасность.
- Обоснованность уровня развития каждого перспективного студента-спортсмена.

Для поддержания спортивно – образовательного процесса на современном уровне ежегодно по колледжу должно предусмотрено согласного плана, повышение квалификации и стажировки для ППС, с получением республиканских и международных сертификатов.

Повышения квалификаций непременно дают следующие результаты:

1. Умение разработать модульные образовательные программы.

2. Умение организовать и обеспечить для открытия аудиторских классов (ТиМППФК и спорта, кабинет спортивной психологии, компьютерный класс, медико–биологический класс, кабинет по производственной практики, кабинет спортивного массажа, кабинет по учебно–методическом обеспечению. Для этого необходимо приобрести необходимые учебно - техническая оборудования и учебно-методические материалы по ГОСО по специальностям обучения, а также должно функционировать «Онлайн - регистрация», иметь «Интернет», внедрить электронный документ оборот между структурами колледжа, подготовить программу кадрового потенциала.

Кроме того, коллективом ППС, родителей необходимо развивать имидж колледжа по подготовке лучших спортсменов, для участия на различных международных соревнованиях (чемпион Азии, чемпион Мира и Олимпийских игр);

Повышать эффективность партнерских отношений с однородными колледжами в регионах и городов Алматы , Астаны и стран ближних и дальнего зарубежья.

В специализированных спортивных колледжах согласно требований МОН РК необходимо разработать экспериментальную площадку по внедрению дуальной системы обучения в следующие сроки:

- 2012-2014 учебные годы – подготовительный этап;
- 2015-2018 учебные годы- этап внедрения;
- 2019-2020 учебные годы- этап совершенствования новых инновационных проектов.

Одним из важнейших направлением нашей национального спортивного образования является учебно-воспитательный процесс. Такая деятельность направлена на обеспечение более полного всестороннего развития личности, духовно-нравственного воспитания, формирование его ответственности, развития гражданско-патриотического становление, изучая традиции наших предков. Для решения этих задач ППС колледжа регулярно проводит различные тематические лекции и беседы по профилактике вредных привычек, родительские собрания, встреча с участниками ВОВ, Афганской войны, ведущими ветеранами спорта и участниками Олимпийских игр. Ежегодно проводить конкурсы, вечера отдыха, привлекая в общественную жизнь, стремясь сделать студенческую жизнь более яркой и насыщенной. Все это способствует проявить любви, воспитанию патриота своей Родины, уважению к национальной культуре сохраняя все традиции нашего многонационального государства. Задача специализированного спортивного колледжа, чтобы ППС стал в республике одним из ведущим, престижным, квалифицированным педагогическим коллективом, творческим, ищущим, находящимся в непрерывном процессе самосовершенствования, чтобы уверенно смотреть в завтрашний день. Программа развитие спортивного образования требует по созданию и формированию единой системы информационного, научно-методического обеспечения для эффективного процесса обучения студентов колледжа. При создании необходимо учитывать сеть передачи данных - Интернет, где должно быть доступность полной информации по всем вопросам образовательного процесса, а также по спортивным достижениям в деле повышения спортивного мастерства, успеваемости, посещаемости студентов учебных занятия, а также правильное соблюдение всех требований дисциплинарного характера и режима спортсменов.

Система информационного обеспечения дает, большой простор для студентов в дистанционном обучении с активным использованием сетевой технологии во время участия на УТС, соревнованиях и.т.д.

Современные требования и новая технология обучения студентов в специализированных спортивных колледжах является;

Во-первых, это мгновенное реагирование на изменение всего педагогического процесса и своевременное корректирование различных моделей в педагогической деятельности, происходящие в мировом масштабе.

Во-вторых, в своих принципах ведения педагогического контроля за содержанием в организации учебного процесса колледжа.

В-третьих, обеспечивает самостоятельную образовательную программу студентов колледжа в зависимости от способностей и интересов.

В-четвертых, современная технология дает колоссальный толчок в профессиональном отношении ППС- где он является ключевой фигурой процесса спортивного обучения. Главная задача должно со стороны «Педагога» его педагогическая – профессиональная культура, развитие творческого потенциала для развития деловитости в своей профессии. Весь педагогический коллектив колледжа, совершенствуя свои педагогические знания на разных этапах обучения, должны работать с творческим энтузиазмом, стремясь к инновациям современности.

Цель спортивного обучения и воспитания состоит в том, чтобы каждый студент колледж мог стать равноправным субъектом деятельности познания и общения, как свободной самостоятельной личностью. Все это возможно лишь при выполнении принципов педагогической этики и педагогического гуманизма, которая должна сориентирована на личность.

Главное предназначение будущего педагога- это сеять разумное, доброе, вечное, для этого нужно постоянно пополнять знания, умножать свою духовную состоятельность, быть носителем общечеловеческих ценностей. Педагог принадлежащий к тому или иному учебному заведению по своей специфике и профессий, должен быть сросшийся с ним и жить в нем его жизнью, притворяя последовательно свой идеалы, воспитывая в молодом поколении живое нравственное сознание правды учения. Профессиональный педагог своего дела, должен всматриваться в душу подопечного, проникая в таинство каждого, этим он открывает в нем сложные и тонкие нити побуждений и наклонностей, распознавая высокие и благородные его стремления

Приоритетные задачи специализированных спортивных колледжах:

- развитие психологических, интеллектуальных, моральных и других сфер личности, формирования определенных знаний, умений и навыков;
- формирование свободы, самостоятельного мышления, способного правильного выбора учебных и исследовательских работ в течении всей студенческой жизни.
- создание необходимых благоприятных условий для студентов колледжа с обеспечением атмосферы комфорта;
- социальную безопасность и защищенность студентов;
- обеспечить современный уровень спортивного образования, для подготовки востребованных спортивных специалистов с новым современным мышлением.

Такая направленность и деятельность дает возможность на обеспечение более полного всестороннего развития личности, духовно - нравственность воспитания, формирования его ответственности, развития гражданско-патриотического становления и воспитания.

К искусству педагогической работе, нужно учиться постоянно, систематический совершенствуя стиль своей работы, анализируя и устраняя свой недостатки, обладая способностью привлекать к себе молодых людей, путем доброжелательности и уважительным отношением.

Профессия «Педагога», сложная и разнообразна, он должен быть режиссером, организатором, администратором, психологом, аналитиком, дипломатом, а главное хорошим, чутким наставником и воспитателем. Конечно, иметь и владеть всем комплексом профессиональных знания, умения и навыков не всем сразу удастся, но в процессе трудовой жизни набирая жизненный опыт, педагог в специализированной школе, должен стремиться стать профессионально-компететным специалистом. Спортивно-образовательная профессия имеет определенное преимущество перед ряд существующих профессии, она обеспечивает к стремлению и совершенствованию основополагающих морально-волевых, нравственных качеств; - это сфера познания и изучения прекрасного, воспитание чувства гармонии и красоты. Сегодня от специалистов в сфере спортивной направленности, требуется активность, самостоятельность, нестандартное мышление, общая и профессиональная культура, а главное осознанная оценка своей профессии. И поэтому, учебно-воспитательный процесс в системе спортивного-образования нам всем, нужно рассматривать как специализированный процесс которое включает следующие аспекты;

- Нравственное воспитание, (суждение в чувствах).
- Эстетическое воспитание, (оценка прекрасного).
- Трудовое и воспитание, (умение и навыки).
- Физическая культура и спорт, (обучение, подготовка и самосовершенствование.)
- Гражданское воспитание, (дисциплина и межнациональное отношение).
- Патриотическое воспитание, (ценностное ориентация).
- Психологическое воспитание, (эмоция, интеллект).
- Духовное воспитание. (самооценка, самоконтроль)

Для развития и создания, педагогического мастерства и искусства, «Педагог» отдает всю свою жизнь, приобретая многолетним трудом, и она, живет в нем, вечно, поэтому, он и является избранником как педагог, единственным, одаренным и талантливым в своем деле. В этом и заключается истинная педагогическая суть жизненного успеха, в достижении личных целей. Одаренность, талант, гениальность педагога- это один процент вдохновения, а девяносто девять процентов заключается в его каждодневном труде. Есть китайская мудрая пословица, «Тот, кто не повышает свое знание, тот отстает от жизни на пять минут, а тот, кто вообще не познает вокруг себя и в жизни, тот остается неучем на всю жизнь». Изучая свою педагогическую деятельность, «Педагог», получает возможность открыть, объективные связи между действиями и результатами, при которых те или иные методы и приемы воспитания и обучения, дает направление на положительные результаты.

Профессиональная компетенция спортивного педагога-тренера, определяется через групп педагогических умений, знаний, интеллекта, образованности, и всестороннего воспитания. Он должен пройти через ряд опорных спортивно-педагогических знаний – это:

1. Знание теорию и методику физической культуры и спорта.
2. Знание теорию и практику учебно-тренировочных процессов.
3. Знание теорию медико-биологических закономерностей.

4. Знание теории и практику проведения спортивных мероприятия.

5. Знание теории и практику, спортивного менеджмента.

Спортсменом любителем или профессионалом может стать каждый нормальный молодой человек, а, вот, профессиональным педагогом- тренером, может стать только тот, кто обладает чувством главного в спортивной - педагогики, спортивной - медицине, спортивной- психологии, спортивном менеджменте или, хотя бы умеет находить главный- приоритет- истины. То есть вся его жизнь- это поиск конкретного спортивного исследования, вокруг всех проблем спортивного обучения и воспитания.

6. В современной педагогики есть проект, «Обучение без границ», которое делиться на 6-этапов;

7. 1-ый-этап. Уметь правильно проектировать и реализовать современный урок по заданным целям и задач.

8. 2-ой-этап. Это предполагаемые задачи должны согласованны с реальной жизни и ситуацией в школе.

9. 3-й-этап. Своевременный ориентир на использование современных информационных технологий.

10. 4-й-этап. Кауч-этап, основанный на совместном труде «Педагога и ученика»

11.5-й-этап. Этап демонстраций, каждый педагог обязан в учебном году продемонстрировать свой педагогический рост, путем как, к примеру «Мастер класс».

12.6-ой-этап. Это ежедневный анализ и обобщение, диагностика и мониторинг своего труда.

Для достижения определенных целей в специализированных спортивных колледжах должно решаться следующие задачи:

1. Развитие нормативного обеспечения системы электронного обучения;

2. Развитие технологической инфраструктуры организации образования;

3. В учебном процессе применение комплексного тестирования;

4. Организованное обеспечение системы электронного обучения на современном уровне;

5. Введение необходимых государственных стандарты образования, учебные программы, программы по производственной практике и т.д.;

6. Создание полной инструктивно-методической базы всего образовательного ресурса;

7. Создание годового плана по прохождению курсов повышения и переподготовки ППС;

8. Создание механизмов распространения лучших учебных материалов, обоснованных зарубежных авторов по обмену опыта в спортивной педагогике, спортивной медицине, спортивной психологии и по спортивному менеджменту;

9. Совершенствование и развитие научно-методическую работу среди ППС и студенческой молодежи.

Пайдаланған әдебиеттер

1. Кудряшова Е.Н. Е.Н. Герасимов Компетентность как краеугольный камень эффективной дидактической системы // Теория и практика физической культуры. - 2012. -№11. –С. 56-60.
2. Оглоблин К.А. Формирование профессиональных компетенций в сфере культуры и здоровья у студентов факультета физической культуры УГПИ// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009.-№3 (49). – 07 апреля. – С. 53-58

3. Белова А.Н. *Формирование образовательных компетенций студентов ВУЗА культуры и искусств: Автореф. дис. ... канд. пед. Наук: 13.00.01: Моск. гуманитар. ун-т.* – М7, 2009. – 24 с.
4. Бороненкова Л.С. *Формирование социальной компетенции учащихся на занятиях по физической культуре // Среднее профессиональное образование. 2011.-№2. - С. 19-22.*
5. Муканова С. *Контекст организации компетентностно-ориентированного образования в Казахстане.* – 2006. – С. 32-36.

Түйін

Айтхожин А.С. – Абай атындағы ҚазҰПУ ізденушісі.

Амиров А.З. – Абай атындағы ҚазҰПУ 2курс студенті.

АРНАЙЫ СПОРТ КОЛЛЕДЖДЕРІНДЕ РЕФОРМАЛАУ ЖОЛЫНДАРЫН АРТТЫРУ

Орта оқу орындарының оқу дене тәрбие үдерісінде құзіреттілік бағытты жүзеге асырудың ғылыми – теориялық алғышарттары анықталады, сонымен қатар арнайы дене мәдениеті пәндеріне оқу жоспары ұсынылған. Арнайы спорт колледждерін бес институциялық реформаландыру жолдары көрсетілген.

Тірек сөздер: орта оқу-тәрбие үдерісі, студенттер, дене тәрбиесі пәні, құзіреттіліктердің қалыптасу деңгейі, құзіреттілік бағыт.

Summary

Aitkhozhin A. - Applicant Kazakh National University named after Abai

Amirov A.- undergraduate of Kazakh National University named after Abai

WAYS OF IMPROVING

REFORMS IN SPECIALIZED COLLEGE SPORTS

The paper based on the study and analysis of the available scientific and methodical literature presents ways to implement reforms in the specialized sports colleges in our Republic, but also shows the form of implementation of the competence approach of teaching special subjects in the educational process. This lack of knowledge revealed in the "expected results" concepts "learning outcomes", "competence", "competence". We studied the levels and criteria of formation of students' knowledge on special subjects. Revealed a relatively low level of formation of competences in students. The ways of development of the educational process, with particular emphasis placed on self-education teachers and college students. The recommendations on the development of scientific and methodological support and expansion of the material and technical base.

Key words: educational process of college students, special items, the level of groups, competence, solution of the problem.

ЖАҢА ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАР – ЗАМАН ТАЛАБЫ

С.Қожагелдиева п.ғ.к., доцент - Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті, Түркістан қаласы, E-mail: saule_611@mail.ru

Модульдік оқыту әртүрлі мақсаттарға жету жолын көздейді. Бұл технологиямен жұмыс бастаған алғашқы жылы мұғалім сабақтардың құрылымын, формасын және мазмұнын өзгертеді. Оқушының өз бетінше жұмыс істей алу мүмкіндігін дамытады, оқу материалын өңдеудің жекелеген тәсілдері арқылы жұмыс істей білуге үйренеді.

Оқытудың мақсаты оқу-тәрбие үрдісінің барлық бөліктерін бір жүйеге байланыстыратын басты дидактикалық ұстаным болып табылады. Мақсаттар маман даярлау жүйесінің барлық жалпы бағытын айқындайды. Оқыту мазмұнын таңдап алғаннан кейін сол мазмұнды жүйелеу мәселесі туындайды. Әсіресе, бұл оқу мазмұнын дербес модульдерге жіктеудегі модульдік оқытуға байланысты.

Оқу мазмұнының меңгерілуі қойылған мақсатқа сәйкес жүзеге асатын жекелеген кешендер түрінде ұсынылады. Мақсат оқушы үшін қойылып, онда тек оқылатын мазмұн көлемі ғана көрсетіліп қоймай, оны меңгеру деңгейі де анықталады. Сонымен қатар оқушы мұғалімнен жұмыс істеудің тиімді жолдары көрсетілген жазбаша нұсқау алады. Мұғалімнің оқушылармен қарым-қатынас түрі өзгереді. Ол модульдер арқылы, басқарушы мен бағынушы арасындағы жеке қарым-қатынас процесі арқылы жүзеге асады.

Түйін сөздер: модульдік оқыту, технология, форма, мазмұн, тәсілдер, дамыту.

Модульдік оқыту әртүрлі мақсаттарға жету жолын көздейді: білім алушыға оқу әдісінің өзіне лайықты қолдануды; оқушыға өзінің әлді, әлсіз жақтарын анықтап, модульдің түзету тәсілін пайдалана отырып, көмектесуді; оқытудың әртүрлі формалары мен әрқилы әдістерін кіріктіруді; оқу материалының құрылған бірлігін икемді түрде пайдалану; кәсіби іс-әрекет деңгейіне білім алушының жоғары дайындығы арқылы жетуді; пәнаралық байланысты орнатып, оқудың сапасына білім мен білікті жүйелеу арқылы жетуді және т.б.

Модульдік оқытудың басты мақсаты - оқытудың ұйымдастырылуы бойынша және мазмұны бойынша адам бойындағы осы сәттегі қажеттілікті қанағаттандыруда кепілдік беретін әрі жаңа қажеттілікті анықтайтын икемді білім беретін құрылым құру [1].

Модульдік оқытудың біраздан бері қолданып келе жатқанына қарамастан, оны түсінуде, оның мазмұн құрылымын түрлендіруде, оқыту әдістері мен түрлерін өңдеуде әлі күнге дейін әр түрлі көзқарастар бар. Оқытудың мақсаты оқу-тәрбие үрдісінің барлық бөліктерін бір жүйеге байланыстыратын басты дидактикалық ұстаным болып табылады. Мақсаттар маман даярлау жүйесінің барлық жалпы бағытын айқындайды.

Оқыту мазмұнын таңдап алғаннан кейін сол мазмұнды жүйелеу мәселесі туындайды. Әсіресе, бұл оқу мазмұнын дербес модульдерге жіктеудегі модульдік оқытуға байланысты.

Даралық модульдердің мазмұны оқыту мазмұнын құрылымдау ұстанымдарын сақтай отырып жасалады және жинақы, әрі көрнекілік түрінде беріліп, дидактикалық материалдармен, дәлігірлік және қолданбалы міндеттермен қамтамасыз етілуі керек.

Қазақстан Республикасының «Білім туралы» заңында оқыту формасы, әдістері, технологиялар білім мекемелерінің мұғалімдеріне, педагогтарына өзіне ыңғайлы нұсқаны қолдануға, педагогикалық процесті кез-келген үлгімен құруға мүмкіндік береді [2].

Ендеше, модульдік оқыту жағдайында оқу үрдісін басқару мәлімет беру үрдісіне бағытталған циклдігімен, білім алушының өзідігімен жұмыс істеуі және белсенділігін арттыратын өзін-өзі басқару мен басқарудың тиімді арақатынасын орнатуымен ерекшеленеді.

Модульдік оқытудың басқа оқыту жүйелерінен ерекшелігі мен айырмашылығы:

1. Оқу мазмұнының меңгерілуі қойылған мақсатқа сәйкес жүзеге асатын жекелеген кешендер түрінде ұсынылады. Мақсат оқушы үшін қойылып, онда тек оқылатын мазмұн көлемі ғана көрсетіліп қоймай, оны меңгеру деңгейі де анықталады. Сонымен қатар оқушы мұғалімнен жұмыс істеудің тиімді жолдары көрсетілген жазбаша нұсқау алады.

2. Мұғалімнің оқушылармен қарым-қатынас түрі өзгереді. Ол модульдер арқылы, басқарушы мен бағынушы арасындағы жеке қарым-қатынас процесі арқылы жүзеге асады.

3. Оқушы көп уақыт өз бетінше жұмыс атқарады, ол мақсат қоюға, өзін жоспарлауға, өзін ұйымдастыруға, өзін бағалауға үйренеді.

Модульдік оқытудағы мақсат:

Оқушының өз бетінше жұмыс істей алу мүмкіндігін дамыту, оқу материалын өңдеудің жекелеген тәсілдері арқылы жұмыс істей білуге үйрену.

Бастапқы ғылыми идеялары:

1. Модульдік оқыту іс-әрекет принципіне негізделген; оқушының кейде ғана емес, жүйелі түрде белсенді іс-әрекеті болғанда ғана білім мазмұны саналы меңгеріледі.

Сондықтан мұғалім тапсырмаларды дайындағанда оқушыларды оқу мақсатына бағыттайды, оның қабылдауына жағдай жасайды, балалардың өзін-өзі бақылау және бағалау жүйесін анықтайды, сол арқылы өзін-өзі басқаратын рефлексивті оқыту процесін қамтамасыз етеді.

2. Модульдік технология дамыта оқыту идеясына негізделген:

Егер оқушы тапсырманы мұғалімнің немесе сыныптастарының көмегімен орындайтын болса, (дем беру, бағыт көрсету), онда ол өзінің жақын даму аймағында деп есептеледі. Бұл баланың психикалық функциясының жетілуіне септігін тигізеді, өйткені ол бүгін басқалардың көмегімен орындаған тапсырманы ертең өзі орындай алады, яғни бір цикл аяқталады да, оқушы актуальды даму аймағына енеді.

Модульдік оқытуда бұл цикл мұғалімнің оқушыға беретін көмегінің мөлшері мен мазмұнын саралап, оқу әрекетін формада (жеке, топтық, тұрақты жұптың және ауыспалы құрамда) ұйымдастыру арқылы жүзеге асырылады [3].

Тапсырмалар пәнішілік және пәнаралық байланыстың үздіксіздігін қамтамасыз етеді. Олар: мазмұны мен танымдық деңгейі сараланған; проблемалы, проблеманы қою және оны шешуге бағыттайтын; білімді игеру механизмін көрсететін және қайталау материалын қосатын (таблица құрнастыру, салыстырмалы мінездеме беру) болуы керек және ол модуль мақсатымен кірістіріледі. Оқушының іс-әрекеті оның жақын даму аймағында өтеді де, баланың өзін-өзі басқаруына бағыттайды, қарым-қатынас дағдысын қалыптастырады, уақытылы тиімді пайдалануға мүмкіндік береді, әр сабақта оқушының рефлексивті қабілетін жүзеге асырады.

Бұл технология:

- оқушы тұлғасының танымдық қабілеттері дамытуға;
- танымдық процестерді (жады, ойлау, зейін, елестету қабілеті) дамытуға;
- оқуға жағымды қызығушылық қалыптастыруға;
- белсенді сөздік қорын, ауызша және жазбаша тілін дамытуға;

тұлғаның қиындықтарға даяр болу және оны жеке білу, қарым-қатынас, ойын, танымдық, қауіпсіздік, сыйласу, шығармашылық, өзін-өзі өзектілендіру, өзін-өзі бекіту қажеттіліктерін қанағаттандыруға ықпал етеді [3].

Бұл технологиямен жұмыс бастаған алғашқы жылы мұғалім сабақтардың құрылымын, формасын және мазмұнын өзгертеді. Көп жағдайда мұғалім оқу процесін басқарып қана, оқушылардың өзіндік дербес танымдық қызметін ұйымдастырады. Ұйымдастырушы, кеңесші, «фасилитатор» рөліне көшу мұғалімнен өзінің сана-сезімін, оқушыларға қатынасын, эмоциялық және ақыл-ой қуатын қайта құруды талап етеді.

Мұғалім мен оқушы өздерін нық сезініп, өз күштеріне сене бастайды. Ендігі таныс болып алған оқыта үйрету ойындары (сабақтарда олардың тек мазмұны ғана өзгереді) мұғалімнің оларды жүргізу ережесін түсіндіруге кететін уақытын үнемдейді. Оқушылар үнемі өзара сөйлесіп, өзара қатынаста болуға әбден төселеді, бұл олардың өз ойларын дұрыс қиыстырып, сыртқа еркін шығарып айиуына мүмкіндік береді [4].

Тақырыбы: 3-сыныпта өткенді қайталау

Мақсаты: Білімділік: Сөйлем, сөйлем мүшелері, түрлері, дыбыс, әріп, буын, тасымал жайлы білімдерін қалыптастыру.

Тәрбиелілік: Оқушыларды еңбек сүйгіштікке, адамгершілікке, өз тілін құрметтеуге, патриоттық сезімге тәрбиелеу.

Дамытушылық: Оқушылардың шығармашылық, ойлау, есте сақтау, өз бетінше жұмыс істеу қабілеттерін дамыту.

Қосымша пайдаланатын материалдар:

  «Қазақ тілі» Исаев

  «Қазақ тілі» Қалиев

Оқушы нені білу керек:

1. Дыбыс, әріптің түрлерін

2. Буын, тасымалдың түрлерін
3. Сөйлемнің түрлерін
4. Сөйлем мүшесінің түрлерін

Оқушы нені меңгеру керек:

1. Дауысты және дауыссыз дыбыстарды ажырату, олардың ерекшеліктерін меңгеру
2. Буын мен тасымалдың жасалу жолдарын және олардың ерекшеліктерін меңгеру
3. Сөйлем түрлерінің ерекшеліктерін меңгеру
4. Сөйлем мүшелерінің анықтамаларын, олардың қызметтік, шартты белгілерін меңгеру керек.

Шығармашылық жұмыстардың тақырыбы:

1. Ребусты шеш. Шыққан жауабының мағынасын түсіндір.
2. Сөзден асқан байлық жоқ, ... Мына мақалдың жалғасын тап.

Үшінші жыл көптеген оқушыларда пәнге тұрақты қызығушылық пайда болуымен сипатталады.

Бұл кезеңде оқушылар оқу процесін осылайша ұйымдастырудың артықшылықтарын түйсіне бастайды, өйткені үй тапсырмасының көлемі азаяды, оқу материалы есте жақсы сақталады, оқушының сөйлеу тілі, қисынды ойлауы дамиды, қорқыныш, мазасыздық сезімі жойылады, өзін таныту мүмкіндігі пайда болады және т.с.с. [5].

Оқушылар өзара сөйлесудің, оқыта үйрету ойындарының (олардың негізгі мазмұны-оқу материалы) артықшылығын көреді. Оқу материалына бірнеше мәрте қайта оралу, бір күрделілік деңгейінен екіншісіне қиындықсыз өту оқу модулінің соңында біршама жоғары балл алуға мүмкіндік береді. Бұл оқушылардың өз күшіне сенуіне және оларда оқуға жағымды қызығушылық қалыптастыруға ықпал етеді. Дарынды балалар сабақта жүйелі түрде, үнемі аса жоғары күрделілік деңгейінде жұмыс істеу мүмкіндігіне ие болады, бұл олардың интеллектуалдық қуатын жүзеге асыруға ықпал етеді. Көсемдік (лидерлік) қабілеттері бар оқушылар «кеңесшілер» немесе «жүргізушілер» рөлдері арқылы өздерін танытады. Бұл тек олардың бағдарламалық материалды басқа оқушыларға қарағанда тезірек орындағанына ғана мүмкін болады. Үшінші жылдың соңына қарай бағдарламалық материалды «жақсы» және «өте жақсы» меңгерген оқушылар саны тұрақты түрде артады.

Үшінші жыл көптеген оқушыларда пәнге тұрақты қызығушылық пайда болуымен сипатталады.

Бұл кезеңде оқушылар оқу процесін осылайша ұйымдастырудың артықшылықтарын түйсіне бастайды, өйткені үй тапсырмасының көлемі азаяды, оқу материалы есте жақсы сақталады, оқушының сөйлеу тілі, қисынды ойлауы дамиды, қорқыныш, мазасыздық сезімі жойылады, өзін таныту мүмкіндігі пайда болады және т.с.с.

1. Амонашвили Ш.А. *Воспитательная и образовательная функция оценки учения школьников*. М., 1984. 238 с.

2. Қ.Р. «Білім туралы» Заңы. Алматы, 2000.

3. Жанпейісова М.М. «Модульдік оқу технологиясы» Ақтөбе., 1998. 180 б.

4. Ильасова И.И. *Структура процесса учения*. М., 1986. 182 с.

5. Тұрғынбаева А.Б. «Дамыта оқу технологиясы» Алматы., 2002

Резюме

С.Кожажелдиева к.п.н., доцент - Международный казахско-турецкий университет имени Ходжи Ахмеда Ясави, г. Туркестан E-mail: saule_611@mail.ru

Новые технологии обучения являются требованием времени.

Модульное обучение рассматривает все пути для достижения разных целей. Учитель, который начал работу по этим технологиям, в первые годы меняет состав уроков их формы и значение. Развивает возможность самостоятельной работы ученика, учится работать с помощью обработки отдельных способов учебного материала.

Целью обучения соединить учебно-воспитательный процесс в единое целое является лозунгом дидактики. После выбора учебного в процессе содержания выходит вопрос как его использовать.

Обучение учебного содержания выполняется в виде личного пространства. Отношение учителя с учеником поменяется. Он с помощью модулирования, между управляющим и подчиненным, выполняется через личный процесс отношения.

Ключевые слова: модульное обучение, технология, форма, содержание, методики, развивать.

Summary

S.Kojageldieva associate professor – International Kazakh-Turkish University named after Kh.A.Yassawi, c.Turkistan. E-mail: saule_611@mail.ru

New pedagogically technologies is requirement of time

The modular training provides a way of achieve of the goals. The first year of beginning of the work with this technology, teacher will change the lesson's structure, from and contents it develops the chance of the pupil doing works on their own it will learn to work by the processing techniques of educational material.

Aims of study is connect the educational process in to a single unit and it is the slogan of didactics. After choice educational content appears the question how to use it in the process.

Training of studing content is executed in the form of personal space. Attitude between teacher and pupil will change. It is through modeling, between manager and subordinate is performed through personal process of attitude.

Key words: modular traning, technology, form, content, methods, develop.

ӘОЖ 371,1

Оқушылардың білім сапасын арттырудағы оқу іс-әрекетінің бағыттары

PhD доктор, доцент м/а А.А.Куралбаева – Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университететі, Түркістан қаласы, E-mail: kural-aliya84@mail.ru

Бұл мақалада оқушылардың білім сапасын арттыруда оқу іс әрекеті мәселесінің зерттелу деңгейі мен теориялық негіздері қарастырылады. С.Л.Рубинштейн, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, В.В.Давыдов т.б. ғалымдардың оқу іс-әрекет бағыты бойынша көзқарастарына талдау жасалған.

Мақала тақырыбының өзектілігі соңғы уақыттағы бастауыш сынып оқушыларының білім сапасын арттыруға ерекше көңілдің бөлінуіне байланысты. Қарастырылып отырған мақалада іс-әрекет, оқу мақсаты, оқу нәтижесі, оқу іс-әрекеті түсініктеріне қатысты сұрақтар ашылады. Білім сапасы қазіргі уақытта жаңа оқыту технологияларын енгізу арқылы білім мазмұнын кеңейтуге және тереңдетуге жол ашады. Оқушылардың білім сапасын арттыру мәселесі бойынша іс-әрекет, оқу мақсаты, оқу нәтижесі, оқу іс-әрекеті ұғымдарына тұжырымдар жасалған.

Кілт сөздер: іс-әрекет, оқу мақсаты, оқу нәтижесі, оқу іс-әрекеті.

Оқушылардың білім сапасын арттыру оқыту/оқу үдерісін құраушы, жүзеге асырушы элементтерге, бөліктерге және оларды танып білуге, үдерісті ұйымдастыруға байланысты.

С.Л.Рубинштейн зерттеулеріндегі оқуды талдаудың іс-әрекеттік жүйесі. Оқуды іс-әрекет ретінде қарастырудың алғашқы бағыттары С.Л.Рубинштейн мен Л.Н.Леонтьев еңбектерінен белгілі. С.Л.Рубинштейн оқуды іс-әрекеттің ерекше түріне бөлді. Мұнда оқу - білім, іскерлік, дағдыларды меңгеру нәтижесі ғана емес, мақсат болып табылады.

Аталмыш пікірдің бірнеше маңызды сәттері бар:

- Оқу - бұл іс-әрекеттің ерекше түрі.

Оқу = іс-әрекет

- Оқу мақсаты мен нәтижесі іс-әрекет ретінде сәйкес келеді.

Оқу мақсаты = оқу нәтижесі

- Оқудың нәтижесі мен мақсаты үйрену, білімдер мен дағдыларды меңгеру болып табылады.

Оқу мақсаты = оқу нәтижелері = (үйрену, білім, іскерліктер) [1, 465-470 б.].

Жалпы алғанда:

Оқу - бұл мақсаты мен нәтижесі үйрену, яғни білімдер мен іскерліктерді меңгеру болып табылатын іс-әрекет.

Мақсат - бұл оқушының оқу іс-әрекетіне кіретін жекелеген әрекеттерді орындауға бағыттылығы.

Мақсатқа бағытталған әрекет - әрекет үдерісінде жаңа мақсаттар құрылады (мақсатқа сәйкестілік) және іс-әрекет құрылымда әрекеттің орны өзгереді. Егер мақсат әрекетті орындау тәсілімен орнықты байланыс орнатса, онда әрекет операцияға айналады. Әрекет ұғынылып, іс-әрекет құрылымында басқа әрекетті орындау шартына айналады, яғни «мақсаттың шартқа қарай қозғалысы» өтеді, соның нәтижесінде әрекет дербес іс-әрекетке айналады.

А.Н.Леонтьевтің, Д.Б.Элькониннің, В.В.Давыдовтың және т.б. оқу іс-әрекеттің бағыты бойынша көзқарастарына тоқталып өтер болсақ. Жеке адамның дамуы мен тәрбиелеу, оқу мәселелері А.Н.Леонтьевтің психологиялық көзқарастары жүйесінің негізіне кіреді. Адам психикасына қоғамдық-тарихи бағытты дамыта отырып ол адамдарға тәжірибенің үш түрін: тума, жеке-дара және адамзаттық өмірден игерген тәжірибесін бөліп шығарады.

Бұл тәжірибені ұрпақтан-ұрпаққа тарату арнайы ұйымдастырылған, бірлескен іс-әрекет түрлері (оқыту мен тәрбиелеу) арқылы жүзеге асады [2].

А.Н.Леонтьевтің көзқарасы бойынша баланы оқыту мен тәрбиелеу:

1) олардың қоғамдық-тарихи белгіленген қабілеттерді меңгеру мен қайта жаңғыртуының ерекше түрі;

2) оның психикалық дамуының біртұтас процесі мен қажетті формасы.

А.Н.Леонтьев іс-әрекеттің мотивациялық-мақсаттық қырларын зерттей отырып, оқушы үшін шынайы мағынасы - оның оқилатын пәнге деген қатынасын ашып көрсетті.

Меңгерілетін білімдердің тұлғалық мағынасының шешуші рөлі оқу іс-әрекетінің саналылығы мен оқыту кезіндегі тәрбие үстемдігін анықтайды. Адамның тәрбиесі оқу мотивін тудырады және оның нағыз мағынасын қалыптастырады.

А.Н.Леонтьев қоғамдық тәжірибені меңгерудің қажетті шарты ретінде аға ұрпақтың жас ұрпақпен қарым-қатынасын бөле отырып, оқуға деген бағытты коммуникативті іс-әрекет ретінде генетикалық жағынан белгіледі [3].

Оқуға баланың жетекші іс-әрекеті ретіндегі бағытты А.Н.Леонтьев белгіледі. Жетекші іс-әрекетті - қарапайым іс-әрекет емес, баланың көп уақытын алатын, оның психикалық дамуын қамтамасыз ете отырып, оны дамудың келесі кезеңіне даярлайтын іс-әрекет ретінде анықтады.

Баланың жетекші іс-әрекеті мына үш процеспен сипатталады:

- біріншіден, бұл ішінде жаңа іс-әрекет түрі ажыратылатын іс-әрекет;

- екіншіден, жетекші іс-әрекет - жекелеген психикалық процестер қалыптасатын немесе қайта құрылатын іс-әрекет;

- үшіншіден, жетекші іс-әрекет - бұл бала тұлғасының негізгі психологиялық өзгерістерінің тәуелді даму кезеңіне тән іс-әрекет болып табылады.

Д.Б.Эльконин, В.В.Давыдов зерттеулерінде оқу іс-әрекеті дербес зерттеу пәні ретінде бөлініп шығады.

Д.Б.Эльконин кіші мектеп жасындағылардың оқу іс-әрекетінің қалыптасуының психологиялық мәселелерін талдай келе, осы жастағылардың негізгі жаңа құрылымдарын оқу іс-әрекеті мен оның деңгейлерінің қалыптасу процесін талдаудан тыс түсіндіру мүмкін еместігін айрықша атап өтті. Оның пікірінше, оқу іс-әрекетінің мектеп жасында жетекші болу себебі, біріншіден, баланың қоғаммен негізгі қатынастары сол арқылы жүзеге асады, екіншіден, мектеп жасындағылардың негізгі тұлғалық сапаларымен қатар, жекелеген психикалық қасиеттерінің қалыптасуы осы процесте жүзеге асады [4].

Д.Б.Элькониннің оқуды іс-әрекет ретінде зерттеулерінің маңызды теориялық тезистері төмендегідей.

Оқу міндеттерінің, яғни оқу мақсаты мен оқу іс-әрекетінің құрылымдық элементтерін бөліп шығару. Оның пікірінше, оқу міндетінің басқа міндеттерден басты айырмашылығы оның мақсаты мен нәтижесі әрекет етуші субъектінің өзгеруімен тұжырымдалады.

Оқу іс-әрекеті мен меңгеру ұғымдарын ажырату. Меңгеру оқу іс-әрекетінің негізгі мазмұны болады және оқу іс-әрекеті деңгейінің құрамымен анықталады. Ол тек оқу іс-әрекеті ғана емес, ойын, практикалық міндеттерді шешу процесінде де мүмкін болатын процесс.

Оқу іс-әрекетінің қалыптасуының маңызды жағдайлары белгіленген. Бұл баланың мектепке бару сәтіндегі оқу іс-әрекетінің жаңадан басталуымен байланысты. Аталмыш жайттар ретінде меңгерілетін материал мазмұны, оқудың нақты әдістері мен оқу жұмысын ұйымдастыру формалары қарастырылады.

Оқу іс-әрекетінің қалыптасу көрсеткіштерін өңдеу қажеттілігі туралы мәселе қойылады.

Д.Б.Эльконин бастауыш оқу міндеттерінің жүйесіне оқу іс-әрекетін қалыптастыру міндеттерін қосу қажеттігі туралы мәселе қойып, оқу процесін оқу іс-әрекетінің элементтерін құрайтындай етіп ұйымдастыруды бастады.

В.В.Давыдов оқу мен тәрбиелеу мәселелерін зерттеудегі іс-әрекеттік бағытты дамыта отырып, олардың арақатынасын адам санасы мен тұлғасы қалыптасатын іс-әрекеттің шығуы мен даму заңдылықтарын зерттеу тұрғысынан талдайды. В.В.Давыдовтың оқуды іс-әрекет ретінде зерттеуінің неғұрлым маңызды теориялық жағдайлары төмендегідей:

1. Іс-әрекеттің адамның психикалық дамуының бастау ретінде қарастыру.

2. Адамның онтогенетикалық дамуындағы іс-әрекет түрлерінің генетикалық берілуін бөліп шығару (эмоционалды қатынас, заттық-манипуляциялық оқу, ойын, қоғамдық пайдалы, оқу-кәсіби іс-әрекеттер).

3. Меңгеру процесін оқу іс-әрекетіне тән тікелей мақсаты мен міндеті ретінде қарастыру.

4. Оқу іс-әрекетінің арнайы қажеттіліктері мен мотивін белгілеу.

5. Оқу іс-әрекетінің жалпы психологиялық мазмұнын: адамдардың теориялық санасының (ғылыми, көркемдік, адамгершілік) өзара байланысты формаларын бөлу.

6. Бастауыш мектеп жасындағылар (6-10 жас) үшін оқу іс-әрекетін жетекші ретінде бөлу. Оқу міндеттерінің өзіндік маңызды сипатын бөлу.

7. Шәкірттерге оқу міндеттерін қоюдың мазмұнын ашу.

8. Жалпылауды мазмұндық және формалды эмпирикалық түрге бөлу.

9. Оқу әрекеттерін типке бөлу.

10. Оқу материалын ашу қағидаларын бөлу.

11. Іс-әрекет құрамын қалыптастырушы жаңа қажеттіліктерге, мотивтер мен оқу әрекеттеріне бөлу [5].

Л.Б.Ительсон оқу әрекетінің құрылымы мен жағдайлары бастауларын талдай отырып, оның екі маңызды сипатын белгілейді:

- оқу арнайы адам іс-әрекеті болып табылады;
- оқу белсенді танымдық іс-әрекет.

Оқу іс-әрекетінің танымдық сипаты басқа зерттеушілердің еңбектерінде де қарастырылған.

Оқу іс-әрекетінің еңбектік сипаты бастауыш мектеп жасындағылардың оқу еңбегінің ерекшелігі туралы мәселе А.И.Липкинаның еңбектерінде қойылды.

А.Н.Воронин мен В.Н.Дружинин зерттеулерінде оқу-әрекеті ұстаз бен оқушы үшін өзінің белгілі нәтижесі бар іс-әрекет ретінде қатысады. Оқыту үдерісі - оқушы күнделікті қатысатын шиеленісті жүйелі еңбек.

Оқыту мәселесін зерттеудегі іс-әрекеттік әдіснаманы пайдалану оқу іс-әрекетінің (еңбек, танымдық, коммуникативтік) негізгі белгілерін жан-жақты талдауға мүмкіндік береді.

Қазіргі кезде көптеген ғылыми мектептердің субъектілер мен осы тақырыптағы әдебиеттерді талдауы іс-әрекеттің бірқатар маңызды мәселелерін төмендегіше бөлуге мүмкіндік береді.

- Іс-әрекетті психология пәні ретінде бөлу.
- Іс-әрекеттің нақты психологиялық мазмұнын ашу.
- Іс-әрекетті жүйелік құрылым ретінде түсіну.
- Іс-әрекетті құрылымдық бірліктерге бөлшектеу.
- Іс-әрекеттің сипаты мен ерекшеліктерін, жалпы заңдылықтарын бөлу.
- Іс-әрекеттің сыртқы және ішкі құралдарын бөлу.
- Іс-әрекет түрлері мен формаларын бөлу, оларды сипаттау.

- Заттық іс-әрекетті генетикалық бастапқы және адам іс-әрекетінің басқа түрлерінің қалыптасуы үшін негізі ретінде мойындау.

- Сыртқы практикалық және ішкі психикалық іс-әрекет құрылымының бірлігін түсіну.

- Психикалық бейнелеу формаларының қалыптасып, дамуының іс-әрекет құрылымы ерекшеліктерінің бейнелеуге тәуелділігі ашылды.

- Іс-әрекет бағытын - психологияның негізгі әдіснамалық принципі ретінде бөліп шығару.

- Іс-әрекетті жүйелі зерттеудің идеалды теориялық үлгісін өңдеу.

Іс-әрекеттің негізгі сипаттарын талдау бойынша оны болашақта зерттеу жолдарының қысқаша тұжырымдары:

1. Іс-әрекеттің заттық сипаты.

2. Іс-әрекеттің белсенді сипаты. Іс-әрекеттің белсенді сипаты субъекті іс-әрекетін жанамалауын психикалық бейнелеу белсенділігіне байланысты және төмендегі жағдайларда көрінеді:

- субъекті іс-әрекетінің таңдамалылығы мен бағыттылығы;

- психикалық, оның ішінде психикалық бейне тудыратын танымдық үдерістің шығармалылық өнімді сипаты.

3. Іс-әрекет объектісі мен субъектінің бірлігі іс-әрекет, субъект-объект қатынасы мен олардың өзара байланысын талдау арқылы ашылады. Іс-әрекетте объекті мен субъектінің бірлігі тұжырымдалған.

4. Іс-әрекеттің процессуалды сипаты. Іс-әрекет субъект-объект арасындағы өзара алмасулар жүзеге асатын үдеріс ретінде жарыққа шығады. Іс-әрекет үдерісінде объектінің субъективті бейнеленіп (іс-әрекет пәні), сонымен бірге осы объектінің мақсатқа сәйкес іс-әрекет өніміне айналуы жүзеге асады.

5. Іс-әрекеттің икемділігі. А.Н.Леонтьевтің көрсетуінше, іс-әрекеттің ішкі жағдайы, алғышарты, сонымен бірге реттеушісі - субъектіні ізденіске итермелейтін алғашында нақты пәнге бағытталмаған қажеттілік болып табылады. Осы арада іс-әрекеттің икемділігі - оған тәуелсіз объектілердің қасиеттерін ұқсастыруда байқалады.

Ұқсастыру үдерісінде қажеттіліктің өз пәнін табуы арқылы қажеттіліктердің заттануы өтеді. Бұдан әрі субъект іс-әрекеті пәнге емес, оның бейнесіне бағытталады. Бейненің тууы екі жақты үдеріс: бір жағынан - объектінің субъектіге, екінші жағынан - субъектіге әсері жүзеге асады. Бейнелер субъектіге тән әрі оның қажеттіліктеріне тәуелді болады. Іс-әрекеттің субъективті бейнесіне адам өмірі мен тәжірибе кіреді.

6. Іс-әрекеттің сыртқы және ішкі формаларының ажырамас генетикалық бірлігі. Іс-әрекет пен психика арақатынасы мәселесін талдай отырып, Б.Ф.Ломов кез келген іс-әрекеттің ішкі және сыртқы жағы болатынын әрі олардың өзара ажырамас байланыста болатынын атап өтті.

Кез келген сыртқы әрекет субъектінің ішінде өтетін үдерістермен жанамаланады, ал ішкі процестер қалайда болмасын сыртқа көрініс береді. Сыртқы және ішкі іс-әрекеттің органикалық жүйе ретіндегі жалпылығы бәрінен бұрын оның генетикалық туыстығына байланысты. Барлық іс-әрекеттің

генетикалық бастапқы формасы іс-әрекеттің сыртқы бейнесі болып табылады. Ішкі іс-әрекет екіншілік, ол сыртқы заттық іс-әрекеттің интериоризация үдерісінде қалыптасады.

7. Іс-әрекеттің мақсатқа бағытталған сипаты. Адам іс-әрекетінің негізгі айырмашылығы оның саналылығы және мақсатқа бағыттылығымен тұжырымдалады. С.Л.Рубинштейннің пікірінше, іс-әрекет арқылы адам өз мақсаттарын жүзеге асырады және ол арқылы әлеммен байланыс орнатады.

8. Іс-әрекеттің тасымалданушылық сипаты. Іс-әрекет құрылымы біртұтас жүйе ретінде өзгеріп, тасымалдануы мүмкін. Іс-әрекеттің құрылымдық компоненттері де өз қызметтерін өзгертіп, өзара орын алмасады.

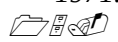
9. Адам іс-әрекетінің басты сипаты - оның өзгеруі болып табылады.

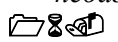
Сонымен, іс-әрекеттің негізгі сипаттамаларын жүйелі зерттеу психологияның қазіргі даму кезеңіндегі іс-әрекет проблемасының негізгі үдерістерін жетілдіруді айқындайды.

 Монахова Г.А. *Образование как рабочее поле интеграции /Педагогика.* – 1997. – № 5. – С. 52-55.

 Светловская Н.Н. *Об интеграции как методическом явлении и ее возможностях в начальном обучении // Начальная школа.* - 1990. - №5. - 61 с.

 Леонтьев А.Н., Лурия А.Д. *О формировании способностей.* - М.: Педагогика, 1971. - 33 с.

 Эльконин Д.Б. *Избранные педагогические труды.* - М.: Международная педагогическая академия, 1995. - 221 с.

 Давыдов В.В. *Учебная деятельность: состояние и проблемы исследования // Вопросы психологии.* - 1996. - №1. – С. 5-9.

Резюме

PhD доктор, и/о доцента А.А.Куралбаева - Международный казахско-турецкий университет имени Ходжи Ахмеда Ясави, г. Туркестан E-mail: kural-aliya84@mail.ru

Направления учебной деятельности в повышении качества образования школьников

В данной статье рассматриваются теоретические основы и уровень исследования проблемы учебной деятельности в повышении качества образования школьников. Проанализированы взгляды ученых по проблеме учебной деятельности С.Л.Рубинштейна, А.Н.Леонтьева, Д.Б.Эльконина, В.В.Давыдова и др.

Актуальность темы статьи связана с уделением особого внимания в последнее время проблеме повышения качества образования учащихся начальных классов. В рассматриваемой статье раскрыты вопросы связанные с понятиями деятельность, учебная цель, учебный результат, учебная деятельность. На современном этапе качество образования открывает пути расширения и углубления содержания образования через внедрение новых технологий обучения. Научно обоснованы такие понятия как деятельность, учебная цель, учебный результат, учебная деятельность.

Ключевые слова: деятельность, учебная цель, учебный результат, учебная деятельность.

Summary

PhD doctor, acting associate professor A.A.Kuralbayeva – International Kazakh-Turkish University named after Kh.A.Yassawi, c.Turkistan. E-mail: kural-aliya84@mail.ru

Areas of training activities to improve the quality of education students

This article discusses the theoretical basis and the level of research problems of educational activity in improving the quality of school education. Analyzed vzlyad scientists on the problem of educational activity of S.L. Rubinstein, A.N.Leontiev, D.B.Elkonin, B.B.Davydov and others.

The relevance of article topics associated with a particular focus in recent years the problem of improving the quality of education of primary school pupils. In this article of rasskryty questions related to the concept of activity, educational purpose, learning outcome, learning activity. At present, the quality of education opens up ways to expand and deepen the content of education through the introduction of new learning technologies. Scientifically substantiated concepts such as work, training goal, learning outcome, learning activity.

Keywords: activities, educational purpose, learning outcome, learning activity.

ӘОЖ 372.357 574

БАЛАЛАРДЫҢ ЖАЛПЫ ДАМУЫНА ТИГІЗЕТІН ҚОРШАҒАН ОРТАНЫҢ ӘСЕРІ

Г.Жаңабай – ХҚТУ магистранты

Аңдатпа. Мектеп жасына дейінгі балаларды дамыту мәселесі ұлттық даму стратегиясымен тығыз байланысты және де мемлекеттік саясаттың ажырамас бөлігі. Бала-біздің болашағымыз. Сондықтан, мектепке дейінгі тәрбиелеу мен оқыту баланың ғана емес, еліміздің де жарқын болашағын көрсетеді. Бұл - үздіксіз білім берудің алғашқы деңгейі. Мектепке дейінгі тәрбиелеу мен оқытудың негізгі мақсаты - баланың жеке басының қалыптасуы мен дамуын қарастыру. Сонымен қатар балаларды қоршаған ортамен таныстыру – баланың ұжымда, қоғамда және мектепке ойдағыдай бейімделуі және қоршаған ортаға қамқорлық жасау, қоршаған орта құбылыстарына байланысты түсініктерін және адамгершілік қағидаларын бойына сіңіру маңызы жайлы.

Түйін сөздер: қоршаған орта, табиғат, түсіну.

Қазіргі уақытта адамзат ауасын тыныстап, суын ішіп отырған табиғатты қорғау, аялау барша жұртқа тіршілік қамы, табиғи қажеттілік. Мектеп жасына дейінгі балаларға айналадағы табиғи және қоршаған ортамен үнемі қарым-қатынаста болуға үйрету, олардың ұғымдарын қалыптастыру, қоршаған ортаға деген жанашырлыққа тәрбиелеу қазіргі балабақшадағы тәрбие ісінің өзекті тармақтарының бірі.

Мектеп жасына дейінгі балаларды дамыту мәселесі ұлттық даму стратегиясымен тығыз байланысты және де мемлекеттік саясаттың ажырамас бөлігі. Бала-біздің болашағымыз. Сондықтан, мектепке дейінгі тәрбиелеу мен оқыту баланың ғана емес, еліміздің де жарқын болашағын көрсетеді. Бұл - үздіксіз білім берудің алғашқы деңгейі. Мектепке дейінгі тәрбиелеу мен оқытудың негізгі мақсаты-баланың жеке басының қалыптасуы мен дамуын қарастыру.

5-6 жастағы балаларды түсіну деңгейіне сәйкес қоршаған ортамен таныстырудағы мақсат қоғамдық өмірде және онда болып жататын құбылыстармен таныстыру барысында балалардың

элеуметтік дағдыларын дамыту. Баланың ұжымда, қоғамда, мектепке бейімделуі ойдағыдай қалыптасуы үшін қажетті тұлғаның қасиетін бойларына сіңіру. Ал міндеттері мынадай болып келеді:

- қоршаған орта заттарына, қолымен жасалған заттарға қамқорлықпен қарау жөнінде қарапайым білім жүйесін қалыптастыру;

- қоршаған ортаның ақиқат құбылыстарына қызығушылық білдіруге тәрбиелеу, элеуметтік байланыстарды жасауға, қазіргі өзгермелі дүниеге бірдей бейімделуге үйрету;
- заттық әлеммен және қоршаған элеуметтік құбылыстармен байланысты адамгершілік қағидаларын, түсініктерін, өзін-өзі ұстау мәдени дағдыларын қалыптастыру. [1]

“Біз мектепке барамыз” мектепке дейінгі ересек жастағы балаларды тәрбиелеу мен оқыту бағдарламасы бойынша “Қоршаған ортамен таныстыру” сабағының өтудегі мазмұнына тоқталсақ, адамның өмір сүру салтына, адамдар мен жануарлардың жердегі, судағы, ауадағы, қимыл-қозғалыс тәсілдеріне қызығушылық таныта бастайды. Нақты жағдайларда кейбір мінез-құлық ережелерін есте сақтаулары мүмкін. Тарих, мәдениет бойынша қарапайым мағлұматтарды игеруге қабілетті. Балалар карталар мен атластардың құрылымымен танысуға дайын: оларды қарап, үлкендерге сұрақтар қояды. Оларды маркалар, белгішелер, тиындар, өз елі мен басқа елдердің тулары мен елтаңбалары қызықтыра бастайды.

Әр бала балабақшадан мектепке жеңіл, еш қиындықсыз өтуі үшін «Қоршаған ортамен таныстыру» сабағының мазмұны толығырақ тоқталсақ ,

1-бөлім. Мен және қоғам : Мен және менің отбасым. Менің мектебім. Мамандықтар Көлік, байланыс құралдары. Көлік құралдарының көп түрлілігі

2-бөлім. Менің туған елім : Туған елім.

3-бөлім. Тарих беттерінен : Қазақстанның тарихи тамырлары. Өнер және мәдениет. Тәуелсіз Қазақстан. [2]

Атақты психолог Л.С.Выготский психологиялық зерттеулерінде баланы мектепке даярлау мәселесіне ерекше назар аударған: “5-6 жаста балалар табиғаттағы заттардың қайдан, қалай пайда болғандығына қызығып, олардың дамуы жөнінде алған білімдері мен өздігінше бақылағандарын байланыстыра ой қорытындысын жасайды, себебі бұл шақта баланың көрнекі-бейнелік ойлау қабілеті жетіліп, логикалық ойдың алғашқы сатылары қалыптаса бастайды. Бала жеке заттарды және табиғат құбылыстарын біліп қана қоймай, олардың себептерін түсінуге тырысып, үлкендерге жиі сұрақтар қояды”-дейді.

Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің мазмұнына балалардың заттар (мата, әйнек, металл, қағаз, қатты қағаз, пластмасса, резина, тері және т.б.) жасайтын материалдары арқылы, сонымен қатар, осы заттар мен материалдарға тән (дәм сапасының әртүрлілігі, түстері мен түрлерінің, жұмсақ-қаттылығы, мөлдірлілігі немесе мөлдір еместігі, тегістігі немесе кедір-бұдырлығы, жеңілдігі немесе ауырлығы және т.б.) қасиеттері туралы білімдерін кеңейту; заттардың құрылымы және оған материал таңдау олардың қолданылуына байланысты екендігі жайлы түсініктерін жалпылау енеді. Мектепке дейінгі балаларды өздері түсіне алатын қоғамдық құбылыс-тармен және оқиғалармен: еліміздің астансы – Астанамен, ел басымыз Н.Ә.Назарбаевтің өмірімен, оның атқаратын қызметімен, елімізде болатын мереке күндерімен таныстырады. Қоғамдық құбылыстармен, оқиғалармен танысу балалардың бойында еліміздің қоғамдық өміріне деген қызығушылықтарын тәрбиелеуге, Отанға деген сүйіспеншілік және интернационализм негіздерінің қалыптасуы осы мазмұндамада көрсетіледі.

Ғалымдар табиғат туралы қарапайым білім беру барысында баланың дүниетанымын қалыптастырып, ақыл-ойын, тілін дамытуға болады дей отырып, осы мәселені тереңдей зерттеген. Оған дәлел мектеп жасына дейінгі педагогика тарихына көз жіберетін болсақ, бұл мәселе қай кезеңде өмір сүрген педагогтар болмасын, олардың тәлім-тәрбиелік ілімдерінің негізі болғандығын көрсетіп отыр. Тәлімгерлердің қайсысы болмасын өздерінің оқыту тәрбиелеу жүйесін жасау барысында, балаға қарапайым табиғат сырын ұғындырудың және түсінігін қалыптастыру қажеттілігін мойындай отырып, оның мазмұны мен көлемін анықтауға үлес қосқан.

Ғылыми жұмыстарға шолу жасап, табиғатты оқыту мәселесіне тоқталған кезде, негізінен ТМД елдері ғалымдарының ебегіне жүгінуге тура келеді. Себебі соңғы жылдарға дейін (1950-60 жылдар) Қазақстанда тікелей бұл мәселемен шұғылданған ғалымдар болмады. Орыс балабақшаларының бағдарламаларын аударып, сондағы талап-тілектерді жүзеге асыру мақсаты ғана орындалып отырғандықтан, әдістемелік еңбектер де аударма қалпында қалып келді. Оның бастауы 20-30 жылдардан мектеп жасына дейінгі педагогика ғылымының мәселелерімен шұғылданған Е. И.

Водовозова (1913), Н. К. Крупская (1917), Е. И. Тихеева (1928), Л. К. Шлегердің (1930) педагогикалық еңбектері болған (30-35).

Мектеп жасына дейінгі балалар білуге тиісті қарапайым ғылыми білім негіздерін неғұрлым тереңірек меңгерте отырып олардың ой – өрісін, білім дәрежесінің деңгейін кеңейту, сана-сезім, таным, қабылдау әрекетін дамыту, білімге қызығушылыққа баулып, баланың өздігінен еңбектену белсенділігінің қалыптастыру қажеттігін баса айтады ғалымдар.

Дегенмен де қазірге кезде балалардың даму деңгейін, білуге, білімге ынталы екендігін педагогикалық психология саласындағы зерттеулер дәлелдеп отыр. Сол себепті балалардың теориялық ойлау операцияларын дамыту, олардың белгілі-бір объектінің ішкі сырын ұғынып, оның себеп-салдарын, заңды байланыстырып таба білуге, қарапайым логикалық ой-қорытындыларын жасауға үйрету, баланың психологиялық-физиологиялық мүмкіндіктерін барлық жағынан дамыту, сезім, таным, ерік әрекетін жетілдіру мектептегі оқу ісіне, ой еңбегіне дайындау, тәрбиелей отырып, қарапайым білім негіздерін меңгерту, дамыта отыру ісіне баса көңіл бөлген.

Ол үшін бала табиғат жайында жүйелі түрде білім алуы және түсінуі қажет деген мәселені А. П. Усова, А. В. Запорожец, Н. Н. Поддъяковтар өздерінің ғылыми зерттеулерінде көтереді. Сондай-ақ бұл мәселеге ерекше көңіл бөлгендердің бірі С. А. Веретенникова, Н. Ф. Виноградовалар болды.

А. П. Усова балаға табиғат туралы ұғым беру ісін екі теорияға бөліп қарады, біріншісі-қарапайым, яғни балаға білім арнайы оқытусыз күнделікті ойын, еңбек іс-әрекеттерінде бақылау арқылы жүргізіледі. Екіншісі-балаға күрделі ұғым тек арнайы ұйымдастырылған оқыту үрдісінде, сабақ кезінде ғана беріледі және екеуі де бір-бірімен байланысты жүргізілуі керек. Бұлай берілген білім нақты жүйелендірілген, бала ұғымына сай келетін табиғат құбылыстарының ерекшеліктерін, жыл мезгілдеріне байланысты адамдар өмірінде болатын өзгерістер мен олардың іс-әрекеті жайында, шынайы түсінікті қамтыған жағдайда ғана нәтижелі болады деп көрсеткен.

Классикалық (К. Д. Ушинский, И. Песталоцци, Я. Коменский и т. Б.) әрқашанда балалардың дамуымен байланыты түсіну аясын кеңейтуге ұмтылды. Мысалы, Джон Дьюи дамуды моралды мақсаттарға қатысты етті. Оның пікірінше, даму шарты-бұл өзіңнің жаңа әлемінді түсінудегі мүмкіндік, басқа көзқарастарды қабылдау. Бұл тәсілдің мақсаты-баланың білім алуға бейімделуі емес, өзінің ішкі әлемін, қажеттілігін, құндылықтарын, мүмкіндіктерін дамыта алуын түсіну.

“Түсіну” феноменінің психологиялық негізі ретінде келісі анықтамаға сүйенеді: “Түсіну” бұл білу мен түсінудің арақатынасын ашуға мүмкіндік беретін үдеріс барысында ой елегінен өткізу, танымдық мағанасын қалыптастыру. В.В. Знаков келесі екі аспектіні бөліп көрсетеді. Бірінші-“фактіларды түсіну, орын алған жағдай мен оқиғаларды, біз әрқашан тікелей түсінуге келмейтін шекаралардан шығамыз (автормен көрсетілген) және оны қандайда бір кең контекстке қосамыз” яғни алынған ақпарат туралы кеңінен ойынды қорытындылау, тұжырымдау, ақпаратқа қатысты сөз қозғалуда. Екінші-қандайда бір нәрсені түсіну үшін “бізге әрқашанда түсіну мен дұрыс түсінігімізге қатысты байланыстыруымыз керек” (автормен көрсетілген), яғни алдыңғы тәжірибемен, идеалмен, мінез-құлық ережелерімен және т.б байланыстыру.

Түсіну үдерісін және оның білім берудегі рөлі туралы психологтар мен педагогтар зерттей келе, бір жағынан түсіну әдетте бұрын білетінін қабылдау мен интерпретациялау болса, сондықтан да “Түсіну бұл-бұрын білетін тану, екінші жағынан танымның жоғарғы деңгейі”-деп те қарастыруға болады.

Г. С. Костюк жазады: Жаңа объектіні түсіну-бұл қандайда болсын кішкентай таным мәселесін шешу. “Түсіну үдеріс”-бұл жеке тұлғаны алдында тұрған проблемаларды шешуге бағытталған, ойлау процесі болып табылады. Ойлауды түсінуден бөлек қарастыруға себеп жоқ. [5]

В.П. Зинченко былай дейді: “Түсіну” бұл білімді меңгеру құралы, солай болуы үшін оны білім алуда мақсат ету керек. Білім, өз кезегінде, тек білім алудың мақсаты ғана емес, сонымен қатар, мәлімет, құрал, оның көмегімен дамып түсіну. Соңғы айтылған білімге ғана емес, өз-өзіне, өміріне және басқа да адамдарға ықпал етеді. [4]

В.В. Знаков бойынша түсіну үрдісі: “Түсіну тану – ең қарапайым, болжам жасау-ойлау әрекеті, біріктіру-ең күрделі”-деп пайымдаған. В.В. Знаков бойынша түсіну процедуралары мынадай:

- Жаңа мәліметтердің ішінде бұрынғы мәліметтерді тану
- Болжам жасау
- Объектінің өткен шағы және болашағы туралы гипотеза шығару
- Түсінілетін элементтерді тұтастай біріктіру [3]

Ал, А.М. Ким бойынша түсіну теориясының негізгі қағидаларына мән берсек, олар:

- Түсіну-бұл танымдық қатынас
- Қатынас бұл жүйелік категория
- Түсінуді қарастыруда жүйелік амал қолдану керек
- Түсіну бұл когнитивті және аффективті екі компонентті біріктіретін жүйе

Белгілі философ А.Л. Никифоров түсінуге былай сипаттама берді: “Негізгі түсінік бұл бізді талғап-талдап түсіндірулермен және мағынамен, өзара байланысты мағыналық бірлік жүйесін құрастырушылармен жабдықтаушы көзі болып табылады”. Индивидуальдық контекст бұл индивидумның өмірлік тәжірибіесімен және қоғам дәстүрін меңгеруінің нәтижесінде пайда болады. Сондықтан да, мағаналық бірлік екі түрлі сипаттамалардан тұрады: жалпы және индивидуалдық. Автордың көзғарасы бойынша біз тілдік қарым-қатынаста, мінез-құлық актілерінде, заттарды түсіну үдерісі барысында индивидуалдық контекстегі мағына, түсіну, меңгеру, интерпретация және өмірлік тәжірибе барлығы бір-бірімен тығыз байланысты.

Қорытындылай келе, ойды дамыту және материалистік дүниетанымдылықтың негізін қалыптастыру үшін балаларды табиғаттағы заттармен және құбылыстармен таныстыру, қоршаған ортада байқаған құбылыстарына түсініктер іздестіруге үйрету және олардың арасындағы байланыспен өзара қатынастарды жете түсінуге балаларды баулу. Ақыл-ой қоршаған орта құбылыстарының арасындағы өзара себеп-салдарлық қатынасты түсіну процесінде жетіледі.

Бақылауға, яғни қоршаған ортаны белгілі бір мақсатпен қарауға үйрете отырып, біз балалардың жалпы ақыл-ойының жетілуімен тығыз байланысты болатын “балалардың оқуға дайындығының” елеулі шарты болып табылатын зейінін дамытамыз.

Мектепке дейінгі мекемелер мен тәрбиешілерден балаларды қоршаған ортамен таныстыру қоршаған орта жөнінде әр түрлі ғылымдар саласынан білімнің мол қоры болуын қарастыратын, оның даму заңдылықтарын түсіндіру, қоршаған ортадағы заттар мен онда болып жатқан құбылыстардың арасындағы өзара байланысты материалистік диалектика тұрғысынан дұрыс түсіндіре білуі талап етіледі. Әсіресе, өзі тұратын жердің табиғатымен танысу маңызды: мерзімдік өзгерістерді бақылап отыру, календарь жасау, көбірек таралған өсімдіктер мен жануарларды анықтап, тануды үйрену, оларды қайдан кездестіруге болатынын білдіру. Тағы айта кететін мәселе бұл қоршаған орта туралы түсініктер мен ұғымдарды қалыптастыруда сөздің зор маңызы бар. Балалардың сөздік қорының көбеюі және ана тілін меңгеріп алуы-қоршаған ортаны, табиғатты сезініп танумен біртұтас байланыста жүзеге асады.

1. «Біз мектепке барамыз» мектепке дейінгі ересек жастағы балаларды тәрбиелеу мен оқыту бағдарламасы.- Астана, 2009. – 106 б.
2. Мектепалды даярлықбілім беру бағдарламасына әдістемелік ұсынымдар. –Астана, 2016. - 68бет.
3. В.В. Знаков, *Психология понимания: Проблемы и перспективы*. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005.
4. В.П. Зинченко, *Психологические основы педагогики (Психолого-педагогические основы построения системы развивающего обучения* Д.Б. Эльконина – В.В. Давыдова) : учеб. Пособие / В.П.Зинченко, С.Ф. Горбов, Н.Д. Гордеева. – М.: Гардарики, 2002.
5. Г. С. Костюк *О психологии понимания // Избр. Психол. Труды. М., 1988.*

Резюме

Г.Жаңабай – магистрант МКТУ

ВЛИЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА ОБЩЕЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ

Пути развития детей дошкольного возраста тесно связаны с стратегией Национального развития и неотъемлемая часть государственной политики. Поэтому, дошкольное образование и воспитание не только показывает будущее детей и еще процветанию нашей страны. Это – начальный степень непрерывного образования. Основная цель дошкольного образования и воспитания рассмотреть развития и становления детей как личность. Также ознакомление детей с окружающей средой это – предварительная адаптация их к коллективам, обществом и школе, образование их понимания, связанное явлением окружающей средой и моральных принципов.

Summary

Janabai G

ENVIRONMENTAL INFLUENCES ON CHILDREN'S DEVELOPMENT

The developing ways of preschool children are highly connected to National development strategy and an essential part of state politics. Therefore, preschool education and discipline reveal children's future, in addition, prosperity of our country. This is a basic step of continuing education. The main purpose of preschool education and discipline is to consider children's improvement and formation as an individual person. Also, familiarization of children with the environment is to pre-adapt them to colloquies, society and school, formation of their moral principles, of comprehension regarding to an influence of the environment and.

ӘӨЖ: 337.016:811.512.122

ОҚУШЫЛАРДЫҢ ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ҚАБІЛЕТІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДАҒЫ ЗАМАНАУИ ТЕХНОЛОГИЯЛАР РӨЛІ

Б. Әбдірахманова – Абай атындағы Республикалық мамандандырылған дарынды балаларға арналған қазақ тілі мен әдебиетін тереңдете оқытатын мектеп-интернатының қазақ тілі мен әдебиет пәнінің мұғалімі

Аталған мақала қазіргі білім беру саласындағы инновациялық технологиялар туралы мәселені қозғайды. Қазіргі кезде біздің Республикамызда білім берудің жаңа жүйесі жасалып, әлемдік білім беру кеңістігіне енуге бағыт алуда. Бұл педагогика теориясы мен оқу-тәрбие үрдісіндегі елеулі өзгерістерге байланысты болып отыр: білім беру парадигмасы өзгерді, білім берудің жаңа мазмұны пайда болуда.

Жаңа педагогикалық технологияларды меңгеру мен оны оқу-тәрбие үрдісіне енгізу – уақыт талабы. Өйткені жаңа педагогикалық технологияны меңгеру мұғалімдердің іскерлігін, ізденісін туғызып, шығармашылықпен жұмыс істеуіне жол ашса, оқушылардың білім сапасын арттыруға өз үлесін қосады.

Мектеп тәжірибесінде жаңа технологиялар үлкен рөл ойнайды. Соның бірі – сын тұрғысынан ойлау технологиясы. Бұл мақалада сын тұрғысынан ойлау технологиясын оқу процесінде қолданудың мәні қарастырылады. Сондай-ақ жаңа технологияларды педагогтардың сабақ кезінде қолдану мүмкіндігі жайлы айтылады.

Түйін сөздер: инновациялық технологиялар, оқушылар шығармашылығы, сын тұрғысынан ойлау технологиясы

Еліміздегі қоғам дамуының барлық саласындағы өзгерістерге орай білім саласы да жанаруда. Қазақстан Республикасының «Білім беру туралы» Заңында: «Білім беру жүйесінің басты мақсаты – ұлттық және жалпыадамзаттық мәдени құндылықтар негізінде жеке тұлғаның қалыптасуына қажетті жағдай жасау» делінген. Осы міндеттерді жүзеге асыруда басты нысана – білім сапасы. Сапалы білім беру педагогтардың шеберлігі мен іскерлігіне байланысты. Ал педагогикалық шеберлік пен іскерлікті дамытуда жаңа технологияны қолданудың маңыздылығы зор [1].

Оқытудың жаңа технологиясы — оқытудың тиімді әдіс-тәсілдерін қолдануды, оқытудың әр түрлі әдістері мен формаларын біріктіруді, оқу материалын тиімді пайдалануды, оқудың сапасына білім мен біліктілікті жүйелеуді жүзеге асырады.

Ғылыми педагогикалық әдебиеттерде іс жүзінде анықталып табылған оқыту үдерісінің нәтижесін көрсететін әдіс-тәсілдер мен олардың түрлерін көбінде жаңашыл, инновациялық деп атайды.

Сондықтан да оқушылардың ой-өрісін, ұлттық мәдениетін, ұлттық рух пен сана-сезімін дамытатын алғыр тұлғаны қалыптастыруда оқу-тәрбие жүйесіндегі инновациялық іс-әрекеттердің ендірілуі үлкен жетістіктерге жетелеуде.

Бұл мәселелерді ойдағыдай шешу мектептің материалдық базасына, оқу-әдістемелік құралдардың ғылыми әдістемелік негізде жасалуына, мұғалімдердің ұстаздық еңбекті жаңа білім беретін технологиялық тұрғыда ұйымдастыруына, сонымен бірге мектеп басшыларының педагогикалық білгірлігіне және оқу-тәрбие жүйесін бүгінгі күн талабына сай білім беру технологиялары арқылы шебер ұйымдастыра білуіне және оқушылардың шығармашылық қабілетін қалыптастырып, дамыта білуіне байланысты болмақ.

Білім беру технологияларының басты мақсаты – жас ұрпақтың терең білім алып, ой-өрісін өсіріп, шығармашылықпен жұмыс істей алуына жағдай туғызу, сөйтіп әрбір оқушының өзін-өзі дамытуына, өз мүддесі мен қызығушылығын қанағаттандыруына ынталандыру, бойындағы қабілетіне сай білімін ұштауына ықпал жасау.

Ғылыми әдебиеттерде шығармашылыққа «Шығармашылық - пайда болған міндеттерді әлдеқашан белгілі болған тәсілдермен шешу үшін талап етілетіндердің тысына шығатын жоғары формадағы ойлау. Ойлау процесінде үстемдік еткенде, шығармашылық елес ретінде көрінеді. Мақсат пен іс-әрекет тәсілінің компоненті бола тура, ол шеберлік пен инициативаның міндетті шарты ретінде шығармашылық іс-әрекеті деңгейіне дейін көтереді» деп анықтама береді [2].

Шығармашылық қабілет – кез келген адамның өзіне тән атқаратын іс-әрекетінің түрі. Шығармашылық қабілеттердің дамуы, бүгінгі таңда негізгі нысана болып, ал оқушыда шығармашылық белгілерінің болмауы – қазіргі таңда ойландыратын дүние. Өйткені, өмірдегі сан алуан қиыншылықтарды шеше білу тек шығармашыл адамдардың қолынан келеді. Оқушының шығармашылық қабілетін дұрыс ұйымдастыра білгенде ғана әрбір бала өзіне дейінгі ұрпақтың қол жеткен жетістіктерін меңгеріп қана қоймай, өз іс – әрекетінде сол жетістіктерді жаңа жағдайға бейімдей, жетілдіре отырып, барлық салада таңғажайып табыстарға қол жеткізеді.

Жалпы білім беретін мектептерде қолданылатын жаңа білім беру технологияларының басты мақсаты – оқушылардың терең білім алып, ой-өрісін өсіріп, шығармашылықпен жұмыс істей алуына жағдай туғызу, сөйтіп әрбір оқушының өзін-өзі дамытуына, өз мүддесі мен қызығушылығын қанағаттандыруына ынталандыру, бойындағы қабілетіне сай білімін ұштауына ықпал жасау. Осыған байланысты әрбір мұғалім өз жұмыс тәсілі мен формасын, педагогикалық технологиясын таңдай отырып, олардың білімін жетілдіру бағытында жұмыс істеуі керек.

Осы аталған мақсаттарды орындауда оқыту процесіне енгізілген жаңа технологиялардың ролі ерекше болмақ. Оқытудың жаңа педагогикалық технологиясы – оқытуды ізгілендіру, өзін-өзі дамытып, тәрбиелей білетін, заман ағымына ілесе алатын кәсіби, білікті, жан-жақты жеке тұлға қалыптастыруды мақсат етеді. Оқушылардың кәсіби білім сапасын арттырумен бірге өз қабілетіне қарап, өзін-өзі дамыта отырып, өзіне сын көзбен қарауға мүмкіндік береді. Танымдық белсенділігін арттырып, шығармашылық қабілетін дамытады.

Оқыту процесіне жаңа технологияларды енгізу білім беру мекемелеріне білім беруді ақпараттандыру, дамыту міндеттерін көздейді. Оқытушының жеке тұлғаны зерттеуіне, оны толық танып, білуге және оқытудың мақсатына жетуге тиімді, әрі нақты жол ашады.

Сонғы кезде білім беру процесінде өзіндік әдіс-тәсілдерімен ерекшеленіп жүрген, білім берудің жаңа педагогикалық технологияларына :

- білім беруді ізгілендіру ;
- дамыта оқыту технологиясы ;
- ойын арқылы оқыту технологиясы ;
- деңгейлік саралап оқыту технологиясы ;
- ақпараттық оқыту технологиясы ;
- тірек-сызба арқылы оқыту технологиясы ;
- модульдік оқыту технологиясы ;
- сын тұрғысынан ойлау технологиясы ;
- проблемалық оқыту технологиясы; т.б. жатады.

Оқушылардың шығармашылық қабілеттері ашылу үшін белсенді формалар мен әдістерді қолдану керек: әңгімелесу, пікірталас, ойындар, тартыстар, жорықтар мен сайыстар, сұхбат, байқаулар, олимпиадалар, бақылаулар, шығармашылық еңбек, жобалар, дербес сабақтар. Оқушылардың қабілеттеріне қарай әрбір баланың ойын оятып, ойландыруға, талдау жасауға,

салыстыруға жетелейтін жеке шығармашылық тапсырма береміз. Осындай әдістерді жиі пайдаланып оқушылардың шығармашылыққа баулуына, шәкірт бойындағы талант көзін ашуға, тілін байытып, қиялын ұштаумен өз бетінше ізденуге зор әсерін тигізеді.

Оқушының шығармашылық қабілетін дамыту үшін бірнеше шарт орындалу тиіс. Олар:

- Шығармашылық қабілетін дамытуды ерте бастан қолға алу;
- Жүйелі түрде шығармашылық әрекет жағдайында болуы;
- Ойлау мүмкіндігінің ең жоғарғы деңгейіне жету;
- Оқушының шығармашылық іс-әрекетіне жағдай туғызу.

Осы тұрғыдан алғанда жоғарыда аталған технологиялардың ішінен сын тұрғысынан ойлау технологиясының рөлі ерекше деген тоқтамға келдік. Енді өзімнің күнделікті іс-тәжірибемге енгізіп жүрген сын тұрғысынан ойлау технологиясына тоқталмақпын. Сын тұрғысынан ойлау технологиясы білімнің болашаққа қажетке жарауын қалыптастырады. Сын тұрғысынан ойлау бағдарламасы қызығушылықты ояту, мағынаны тану, ой толғаныс кезеңдерінен түзіледі. Балалар үйренгенін саралап, қалай қолдану керектігін ой елегінен өткізіп, қайта қарап, өзгерістер енгізеді.

Сын тұрғысынан ойлау дегеніміз - ой қозғай отырып, оқушының өз ойымен өзгелердің ойына сыни қарап, естіген, білгенін талдап, салыстырып, реттеп, сұрыптап, жүйелеп, білмегенін өзі зерттеп, дәлелдеп, тұжырым жасауға бағыттау өз бетімен және бірлесіп шығармашылық жұмыс жасау. СТО – оқушыны мұғаліммен, сыныптастарымен еркін сөйлесуге, пікір таластыруға, бір - бірінің ойын тыңдауға, өзекті мәселені шешу жолдарын іздей отырып, қиындықты жеңуге баулитын бағдарлама [3].

Қазақ тілі мен әдебиет пәнін сын тұрғысынан ойлау технологиясымен өткізу мынадай міндеттерді қамтиды:

1. Жан-жақты әдістемелік шеберлік тұрғысынан ізденіс жасай отырып, бағдарламада көрсетілген сағат аясында тақырып бойынша мүмкіндігінше мағлұмат қарастыру;
2. Сабақ барысында оқушылардың қазақ тілі мен әдебиетке деген қызығушылығын арттыру;
3. Қазақ тілі мен әдебиет сабағы арқылы оқушыларды эстетикалық әсерге бөлендіру ;
4. Әдеби шығарма, ондағы идея, кейіпкер болмысы, ақындық толғау, суреттеу орамдарына орай ұлтжандылыққа, отансүйгіштікке, халықтық дәстүрді, ұлттық салт- сананы біліп өсуге тәрбиелеу, ықпал ету ;
5. Оқушыларды адамгершілікке баулу, эстетикалық тәрбие беру;
6. Оқушының бойына жақсылық пен ізгілік негізін сіңдіру;
7. Шәкірт санасына асқақ арман, берік сенім, әсемдік пен сұлулыққа құштарлық қасиеттерін ұялату.

Әрбір сабақты тиімді етіп ұйымдастыру мақсатында өз тәжірибемде интернет ресурстарынан оқушыдан жазба жұмыстарын өз қызығушылығын байланысты алып, үй тапсырмасына да ізденісте, әрі бала қызығатындай, қабілеттерін дамытуына мән беремін.

Сыни тұрғыдан ойлау технологиясын қолдануымен жүргізілген сабақтың жоғары деңгейде өтуінің алғы шарты оның қағидаларында, яғни, стратегияларында. Стратегия дегеніміз — философия, әдістемелік ұстаным. Мұғалім мен оқушы кез келген стратегияның әдіс-тәсілін, қыр-сырын жетік түсіне білуі қажет. Сонда ғана жұмыс нәтижелі болмақ. Стратегиялар оқушыларды шығармашылықпен әрекет етуге, ізденімпаздыққа баулиды, еркін, терең, жан-жақты ойлауына, үздіксіз жұмыс жасауына жол ашады, стратегияның 80-нен аса түрі бар. Жұмыстың ыңғайына қарай стратегияларды өзгертіп те жіберуге болады. СТО технологиясын пайдалана отырып, сабақ құрылымын жоспарлауға шығармашылықпен қарау, әдістемелік лабораторияны жинақтау секілді мүмкіндіктерге қол жеткіздім. Оқушылардың жас ерекшеліктерін ескере отырып, жазу мен оқу арқылы сыни тұрғыдан ойлау қабілеттерін арттыру мақсатында қолданып жүрген стратегиялардың мүмкіншіліктеріне тоқталайын:

РАФТ. Бұл стратегияны «кейіпкерге хат» деп алса да болады. Формасын түрлендіруге мүмкіндік бар: хат, хабарландыру, жеделхат, өтініш, бұйрық, жарнама. Оқушы жұмысқа кіріспес бұрын мәтіннің мазмұнын жетік түсінуге тырысады, ол үшін оны бірнеше қайтара оқып, ой елегінен өткізеді. Рафт оқушылардың тілін дамытады, қиялын өрбітеді, өз ойларын қағаз бетіне түсіру арқылы эссе жазуға жетелейді, ресми іс қағаздары жөнінде түсініктері қалыптаса түседі.

Жуан-жіңішке сұрақтар: оқушылар мәтінмен жұмыс істей отырып, мәтін мазмұны бойынша өздері тың сұрақтар құрастырады. Бұл дегеніміз, оқудың барлық әдістерін меңгеру болып табылады. Өйткені, оқушы алдымен қатесіз, түсініп оқуға тырысады, қойған сұрағына өзі жауап беруге дайын

тұрады, басқа балалардың сұрақтарын мұқият тыңдап, сұрақ құрастырудың қиын жұмыс екенін біліп, ең үздік сұрақтарға ілтипат білдіреді.

Қосжазба күнделігі: мәтінде берілген оқиғаларға өзінің пікір жазады, ендеше, оның сөздік қоры молаяды, кейіпкердің жан дүниесін түсінуге тырысады.

INSERT немесе түртіп алу стратегиясы – түртіп алу әдісі. Қолдарына қарындаш алып, «v» - білемін, «+» – білмеймін, «-» – мен үшін жаңа білім (ақпарат), «?» – мені таң қалдырды – деген белгілерді қойып отырып мәтіннің мазмұнын түсінеді. Бұл әдіс оқығанын саналы түсінуге, өз ойын басшылыққа алуға, ойын білдіруге үйрететін ұтымды әдіс. Оқушылар білгендерін анықтап, білмейтіндерін сұрауға әзірленеді. Бұл әрекет арқылы жаңаны түсіну үшін бұрынғы білетіндері мен жаңа материалды байланыстыруға дағдыланады.

Куббизм стратегиясы – ойын арқылы оқыту. Кубиктің алты жағына жазылған сөздер бойынша жұмыс жасайды. Қандайда бір затты жан жақты талдайды, талқылайды, сол арқылы білімдерін қайталайды, жаңа білім қосады. Кубикпен жұпта немесе топта жұмыс жасайды [4].

Белгілі тақырыптағы ойды сын тұрғысынан қарай отырып, ой-толғау, суреттей алу, еске түсіру, болжау оқушыны да жаңа бір әлемнің жаңалығын ашқандай қалыпқа жеткізеді. Әрі қарай ойын айтуға ынталандырады, шығармашылықпен жұмыс жасауға құлшындырады. Бұрынғы қолданылған оқыту әдістерінде мұғалім басты орын алып, оқушы тек тыңдаушы ғана болса, қазіргі сын тұрғысынан шындалған ойлаудың арқасында оқушы білім негіздерімен толығып, болашақты ойлауға құлшыныс алады. Сондықтан сын тұрғысынан ойлау – өте күрделі маңызды құбылыс.

Осы орайда сын тұрғысынан ойлау технологиясы сабақты әртүрлі формада өткізуге мүмкіндік береді, пәнді оқытудың тиімділігін арттырады. Пәнді оқытудың тиімділігін арттыру ең алдымен, күнделікті оқу үрдісін жақсартудан, сабақтың сапасын арттырудан туындайды.

Пайдаланған әдебиеттер

1. Қазақстан Республикасының Білім туралы Заңы. 2007 жыл 27 шілде. № 319. «Егемен Қазақстан», 2007 ж. 15 тамыз, № 254-256
2. Орысша-қазақша түсіндірме сөздік: Педагогика/Жалпы редакциясын басқарған экономика ғылымдарының докторы, профессор Е. Арын - Павлодар: "ЭКО" ҒӨФ. 2006. - 482 б.
3. Мұғалімдерге арналған нұсқаулық. Назарбаев Зияткерлік мектебі. – Астана, ДББҰ. 2012 жыл.
4. Мирсеитова С., Іргебаева Ә. Әрекеттегі RWCT философиясы мен әдістері. – Алматы, 2006ж.

Резюме

Б. Әбдірахманова – Республиканская специализированная с углубленным изучением казахского языка и литературы средняя школа-интернат для одаренных детей имени Абая, учитель казахского языка и литературы

РОЛЬ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ

В данной статье рассматривается вопрос об инновационных технологиях в области образования. На данный момент была создана новая система образования в стране, которое направляется в мировое образовательное пространство. Это связано со значительными изменениями в педагогической теории и в учебном процессе: парадигма образования изменилось и появился новый образовательный процесс.

Разработка новых педагогических технологий и внедрение этих технологий, в учебно-воспитательный процесс – требует множество времени. Так как, освоение новых педагогических технологий дает возможность преподавателям открывать новые возможности, развивать творческий потенциал, а ученикам дает возможность внести свой вклад в улучшение качества образования.

На практике в школе большую роль играют современные инновационные технологии. Одним из них считается технология критического мышления.

В этой статье рассматривается значения использования технологии критического мышления в учебном процессе школы. А также рассматриваются возможности применение педагогами на занятиях инновационные технологии.

Ключевые слова: инновационные технологии, творчество школьников, технология критического мышления

Summary

B. Abdrakhmanova – the Republican specialized with profound studying of the Kazakh language and literature secondary boarding school for gifted children named after Abay, teacher of Kazakh language and literature

THE ROLE OF MODERN TECHNOLOGY IN THE FORMATION OF CREATIVE ABILITIES OF PUPILS.

In this article the question of innovative technologies in the field of education. At the moment we created a new system of education in the country, which is sent into the world educational space. It is associated with significant changes in pedagogical theories and the educational process: the educational paradigm has changed and a new educational process. The development of new pedagogical technologies and introduction of these technologies in the educational process requires a lot of time. As the development of new pedagogical technology allows teachers to access new opportunities, develop creative potential, and gives students the opportunity to contribute to improving the quality of education. In practice, in school plays a big role and technology. One of them is the technology of critical thinking. This article discusses the value of using the technology of critical thinking in the educational process of the school. And also examines possibilities for the use of teachers in the classroom innovative technology.

Key words: innovation, creativity of students, technology of critical thinking

Тіркелу үлгісі

Аты-жөні	Абдреимова Кульмесхан Ауелхановна
Қала, облысы	Алматы облысы Талғар ауданы Бесағаш ауылы
Жұмыс орны	Абай атындағы ҚазҰПУ, дене мәдениеті және спорт педагогтарын даярлау теориясы мен әдістемесі кафедрасы
Лауазымы/мәртебесі/	Педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент
Байланыс телефоны	87052708209
Факс	—
E-mail	kulmeshan_fk@mail.ru
Мақала тақырыбы	СТУДЕНТТЕРДІҢ ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ҚАБІЛЕТІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДАҒЫ ЗАМАНАУИ ТЕХНОЛОГИЯЛАР РӨЛІ
Қонақүй қажеттілігі	—

УДК 769.472.12

ВОЛЕЙБОЛШЫЛАРДЫҢ ЖАЛПЫ ЖӘНЕ АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ ФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

С.Х Ерназаров – магистр оқытушы, Абай атындағы ҚазҰПУ

И.Қалибек -2-курс студенті, Абай атындағы ҚазҰПУ

Бұл мақалада бұхара халықтың денсаулығын жақсарту, азаматтардың психо-физикалық күйлерінің деңгейін жоғарылату және жұмысқа қабілеттілігін арттыру мемлекеттік маңызды міндеттердің бірі болып табылады. Тәуелсіз еліміздің өсіп келе жатқан ұрпағын тәрбиелеудің ажыратылмас бөлігі ретінде мектеп оқушыларының дене шынықтырудан тәжірибелі білім, тәрбие алуы, денсаулығының жақсы болуы, бір жағынан, оның болашақ өмірге дайындығы болса, екінші жағынан, қоғамдық өмірдің белсенді мүшесін тәрбиелеуге көмектеседі. Жалпы білім беретін мектепте басқа пәндермен қатар дене шынықтыру сабағында да жүйелі білім мен тәрбие беріліп, олардың дені сау болып өсуіне ерекше көңіл бөлінеді. Мектеп жасында, негізінен психологиялық қабілеттері – есте ұстау, ерік-аңғарымпаздылығы қалыптасады. Бұл кезде қимыл ойындары, оның барлық қабілетінің ұшталуына, қалыптасуына барынша зор әсер етеді. Қимыл ойындары баланың ерік-жігері қалыптаса бастайды.

Түйін сөздер: Кинезофилия, гипокинезия, координация, шапшандық, күш, төзімділік.

Атақты педагог В.Сухомлинский тәрбиеде ең негізгі орынды ойынға береді. Әлеуметтік тәрбиеде ойын кейбір кезеңдерде ерекше педагогикалық мәнге ие. Ойын барысында баланың мінезін бақылауға болады. Себебі ойында оның өзіне тән ерекшелігі көрінеді. Сондықтан баланың ойынын бақылау – оның мінезін қадағалауға көмектеседі. 7 мен 9 жас аралықтарының өз ерекшеліктері, адам дамуында атқаратын зор мәні бар. Бұл кезеңді баланың жетілу кезеңі деп атайды. Бұл физиологиялық және психологиялық жағынан ерекше атап өтетін кезең. Дене тәрбиесі мен адам психологиясы өзара тығыз байланысты. Балалар өміріндегі оның ой-әрекетінен тыс ешбір процес болмайды. [1] Адамның жан дүниесіндегі әрбір түйсік, қозғалыс түрінде білінетіндігі және керісінше, әрбір қимыл-қозғалыс көңілге тікелей байланысты екендігі ғылыми тұрғыда дәлелденген. Сөйтіп ақыл-ойға қозғау салмайтын бірде-бір қимыл жоқ, ой қызметі қимыл түрінде көрініс табады. Ойынға баланың дене мүшелері түгел қатысады, ойын оның барлық рухани әрекеттеріне қозғау салады, сөйтіп жеңіл атлетикамен гимнастиканың жаттығулары да дене тәрбиесінің барлық даму түрлеріне әсер етіп, орасан мол міндеттерді атқарады. Осылайша алғанда жалпы білім беретін мектеп оқушыларының күнделікті тіршілігіндегі қозғалыс белсенділігін арттыру мақсатында қолданылатын дене шынықтыру – сауықтыру жұмыстары дұрыс жүйелі түрде жолға қойылғанда ғана біздер дені сау ұрпақты тәрбиелей аламыз. Ғылыми техникалық прогрес адамзаттың өмір сүру жағдайына көптеген өзгерістер мен жаңалықтар ала келді. Дене еңбегі бірте-бірте ой және эмоциялық жүктемелермен ауыстырылды. Ғылыми-техникалық прогресс біздің өмірімізге осы пайдалылығымен бірге, өзінің теріс жақтарында ала келеді десек қателеспейміз, яғни: гипокинезия (грек сөзінен kinesis – қозғалыс, hupo – азаю) және жүйке – психологиялық күйзелістер, адамның дене салмағының артуы сонымен бірге зиянды әдеттер – темекі шегумен алкогольдік ішімдіктерді қолдану және т.б. Бұл жағдайлар әр түрлі аурулардың пайда болу мүмкіндіктерін туғызатын қауіпті факторлар болып есептеледі. Міне, осындай адамзат табиғатына жат зиянды әрекеттердің әсерінен адам ағзасында бүліністер пайда болып, денсаулықтың бұзылуына, яғни аурудың пайда болуына алып келеді. Жасөспірімдер ағзасындағы дамудың тұжырымдамасындағы екінші бір нәтижелердің бірі кинезофилия жүйкелігі теориясының пайда болуын көрсетеді. Кинезофилия – мида тұқым қуалау арқылы қалған және жоғары жүйке қызметінде (функциялардың жүйеаралық келісуі, бейімділік мінез-құлық, психика) байқалатын энергияның күшті көзі. Кинезофилия – қимыл-әрекетке деген табиғи мұқтаждық адаммен еңбекке араласу кезінде жүзеге асады. [2]

Күн тәртібіне енген дене жаттығулары мектеп оқушыларының дене және ақыл ойының дамуына жақсы әсер етеді. Мектепте болған уақытында қозғалу белсенділігін 40 пайызға арттырғанда және дене шынықтыру – сауықтыру жұмыстарын бағытты жүргізгенде физиометриялық көрсеткіштерін өзгертуіне оң әсер етеді және аурушандыққа да қарсы күресе алады. Зерттеу деректеріндегі мектеп оқушыларының күнделікті өмірінде әртүрлі дене жаттығуларының және қозғалу ойындарының оңтайлы нұсқада пайдалана алуы, олардың еңбекке және ақыл ой қабілеттіліктеріне маңызды әсер

ететіндігін дәлелдеген және олардың жалпы жағдайы да жақсарта түседі. 10-13 жас аралығындағы биологиялық қозғалысқа деген мұқтаждық күніне 4 сағатты құрайтынын білдіреді. Осы сандар уақыттың 20 пайызы орташа дене жүктемесін атқарады, қалған уақытта – ең кіші жүктемемен орындайды. Соңғы уақытта өмірдің жақсы жағдайына қарай жасөспірімдер аз қозғалу позициясын ұстануда (көбіне көп теледидар көру, компьютер ойнау т.б.), яғни гипокинезия жағдайында өмір сүруде.

Әдебиеттердегі деректерге сүйенсек, балалар мен жасөспірімдердің қозғалу белсенділігі оқу үдерісі басталысымен 50 пайызы азаяды. В.К.Бальсевич оқушылардың күндізгі уақытының 60 пайызы отырған жағдайда өтетінін және оған еш энергия да жұмсамайтынын да келтірген. Гипокинезия барлық аурудың түрінде асқындырып жібереді және бұлшық ет жүйелерінің, ішкі органдардың, қанайналымы, тыныс алу органдарының патологиясына әкеп соқтырады. «Гипокинезиялық ауру» деп аталатын ауру пайда болады, ол үлкен ми қыртысының астенизациялануымен, локомоторлы және висцералды саланың функционалдық жағдайының бұзылуына әкеп соқтырады. Қозғалу белсенділігінің заңдылықтарымен маңыздылығы бойынша күнделікті балалар мен жасөспірімдердің үйлесімді, дұрыс дамуы үшін қозғалыс белсенділігін күнделікті арттырып отыруы, қозғалыс белсенділігі онтогигиеналық, тәуліктік және мерзімдік өзгерістерімен байқалғанда гипокинезияны жою үшін ең алдымен арнайы ұйымдастырылған, жоспарланған дене жаттығулары бар өз бетінше сабақтар ұйымдастыруы дене тәрбиесінде қандай да бір жетістікке қол жеткізу үшін тәуліктік қозғалуы стереотипін құру қажет.[3] Қозғалу сапаларының өте белсенді дамиды кезеңі 7-8 жаспен 12-13 жас аралықтарында болады. Дәл осы кезең барлық сапалық қабілеттердің оңтайлы дамуына өте жақсы ықпал етеді. Кейбір авторлардың еңбектерінде жүгіру жылдамдығының маңызды көрсеткіші – қадамдардың жиілеуі, әсіресе 7-12 жас аралығында дами түседі. Л.П.Матвеев, Н.И.Шарабакина еңбектерінде жасөспірімдердің организмнің жоғары икемділігімен, сондай-ақ жүйке үдерісінің қозғалысымен, білімнің шартты рефлекстік байланыстарымен түсіндіріледі. 12-13 жаста жүгіру қарқыны едәуір төмендейді және олардың даму қарқыны толқын іспеттес. 12-14 жастағы балалардың жүгіру қарқыны төмендеуін мамандар жыныстық ерекшеліктерімен байланыстырып ол кезеңде олардың тоқтай алуы және қозу барысында тепе теңдіктің бұзылуымен байқалады. 15-16 жастағы жасөспірімдердің жүгіру қарқынының көрсеткіштері өте төмен. Шапшаңдық – жылдамдықты дамытуға арналған жаттығуларды орындағаннан кейін жүрек қантамырлары жүйесінің көрсеткіштері тез қалпына келеді. 3 минутта жүрек жиырылуының жиілігі, ал пульстік қысым 76 пайызға төмендеген. Әрі қарай қалыпқа келу үдерісі нашарлап, 15 минута дегенде жүрек жиырылуының жиілігі 8 %-ға көтерілді, ал артериялық қысым толығымен қалыпқа келген. Қазіргі заманда росы негізгі қауіпті факторларды жоюдың тиімді тәсілі ретінде адмдардың күнделікті өмір сүру салтына дене тәрбесі жаттығуларын кірістірудің маңызы өте зор. Адам денесінің 40 пайызын бұлшық ет құрайтыны белгілі. Осы бұлшық еттердің жұмыс істеу әрекетінің төмендеуі, көптеген ағзалардың соның ішінде әсіресе жүрек тамыр жүйесінің қызмет ету функциясының нашарлауына алып келеді. Бұл өзара байланыс азаматтың биологиялық революциялық процесінде пайда болып қалыптасқан. Ағза өзін-өзі басқарушы тірі жүйе ретінде қарастырылса, ал қозғалыс – өзіндік реттелістің негізгі механизмі және еңбек қабілеттілігінің негізгі құралы болып табылады. Кез келген елдің болашағы – оның халқының денсаулығына байланысты екендігі дәлелдеуді қажет етпейтін шындық. Ал біздің болашақтағы бағытымыз - салауатты өмір салты. «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» дегенді ұрпақтың санасына сіңіріп, олардың өз денсаулығына деген жауапкершілікті қалыптастыру баршаның борышы.

Денсаулық дегеніміз – адам жаны мен тәнінің адандығы. Ғылыми тілмен айтқанда денсаулық дегеніміз-организмнің сыртқы ортаның ықпалдарына бейімделіп, өзінің ішкі тұрақтылығын қалыпты деңгейде сақтап қалатын жағдайын айтады. Ғалымдардың зерттеулері бойынша адамның денсаулық жағдайы 50-52 пайыз өмір сүру салтына, 20-25 пайыз тұқым қуалау 18-20 пайыз қоршаған орта жағдайларына 7-12 пайыз денсаулық сақтау саласының деңгейіне байланысты. Қимыл-қозғалыстың тапшылығы кезінде жүрек бұлшық еттерінің жиырылу күші кеміп, денеге тарайтын қанның мөлшері төмендеп, ағзаға қажетті коректік заттарға тапшы болып қалады. Гиподинамияның салдарынан ағзада басқада сыртқаттар пайда болады. Оларға омыртқа аралық шеміршектердің мүжіліп тозуы, жұқаруы остеохондроз, гипертония, скалиоз және тағы басқа аурулар жатады. Дене тәрбиесі жаттығуларын гиподинамияның әсерінен пайда болған аурулардың профилактикасы ретінде қарастыруға болады. Адамның денсаулығының тез жақсаруы мен еңбек қабілеттілігін қалпына келтіру кезінде дене шынықтыру жаттығуларын емдік шара ретінде қолданған өте дұрыс. Емдік дене шынықтыру дене тәрбиесінің бір бөлігі ретінде, дене күшінің дамуына, қимылдың координациясының артуына,

ептілікті, батылдықты, төзімділікті және басқа да адамның еңбек пен қоғамдық өміріне қажетті физикалық – психологиялық қасиеттерді дамытуға өз үлесін қосады. Сондықтан, дене шынықтыру жаттығуларын қолданудың тек емдік қана емес, сонымен қатар тәрбиелік мәні де өте зор. Негізінде емдік дене шынықтырудың ағзаға әсер етуінің 4 механизмі бар: денені сергіту (тонусты жоғарылату), қоректендіру (трофикалық), қалыпқа келтіру (компенсаторлық) және реабилитациялық.

Сергіту қызметі дене шынықтырудың барлық түрінде кездеседі және негізі болып табылады. Бұл кезде жүйкелік процестердің артуы, ішкі бездердің қызметтерінің белсенділігінің жоғарылауы, зат алмасу, тыныс жүйесі және жүрек – тамыр жүйесі қызметінің артуы болады. Дұрыс қолданған дене жаттығуы ағзаны сергітіп, оң әсерін береді. [4] Қоректендіру қызметі тіндер қызметінің бұзылысында көрініс табады. Бұл кезде тіндер мен жасушадағы қан айналысы жақсарады және олар қоректік заттармен қамтамасыз етіледі. Компенсаторлық – бүлініске ұшыраған ағзалардың қызметін уақытша немесе толық қалпына келтіру. Реабилитациялық қызметі – денсаулықты жақсарту және еңбек қабілетін қалпына келтіру мақсатында қолданылатын психологиялық, педагогикалық, әлеуметтік шаралардан тұратын кешенді жаттығу тәсілдері. Дене шынықтыру жаттығулары деп арнайы және жалпы таңдалған қимыл кешенін, емшара ретінде дене шынықтыруда және дене тәрбиесінде қолданылатын жаттығуларды айтады. Дене шынықтыру жаттығулары ағзаның бұзылған функцияларын қалпына келтіреді сонымен бірге адам ағзасындағы бұлшық еттерге физиологиялық әсер етеді. Дене шынықтыру жаттығуларының ағзаға әсері:

1. Қимыл белсенділігі әртүрлі түркілердің әсеріне икемделу арқылы гемостазды тұрақты сақтайды. Жаттығулар нәтижесінде организм суыққа, жүктемелерге жоғары төзімділік көрсетеді.

2. Жаттығулар организмнің әрекеттік қосалқы мүмкіндіктерін көтереді. Физиологиялық қосалқы пәрмен эволюция барысында қалыптасқан ағзалармен жүйелердің өз іс-әрекеттік қарқынын бірнеше рет өсіре алатын қабілетіне ие болады.

3. Жаттығулар иммунитет жүйесін жақсартады. Дене жаттығуларымен жүйелі айналысу гуморальдық және жасушалық иммундық қорғаныш қасиетін өсіреді.

- қимыл жаттығулары денсаулықты шыңдайтын дене шынықтырудың негізгі құралы болып саналады.

Қозғалыстың жүйке-бұлшық ет жүйесіне әсері ерекше байқалады. Қимыл кезінде зат алмасу, қан айналымы жақсарады. Сондықтан бұлшық еттердің физикалық, химиялық қасиеттері өзгеріп, олардың өнімділігін қамтамасыз етеді. Жүйелі қозғалыс белсенділігі бұлшық еттердің гипертрофиясын тудырады. Олардың құрамында актин – миозин, миоклобин, гликоген, АТФ т.б. көбейеді. Тұрақты қозғалыстардан жүйке талшықтарымен қантамырларының терең ұштары өзгеріске ұшырайды. Сөйтіп тірек-қимыл жүйесінің құрылысы өсіп, қалыптасады. Қимыл белсенділігі реттеуші жүйелердің қызметіне әсер етеді. И.П. Павловтың, П.К. Анохиндердің зерттеулері бойынша, қимыл-қозғалыс адамға «бұлшық ет қуанышын» береді. Ғалым К.Д. Ушинский қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыруды маңызын өте жоғары бағалаған. Өмірде кездесетін қиындықтарды жеңу жолында, адамзаттың өзінің даму жолында қимыл-қозғалысты дамытудың маңызы өте зор.

Таңдамалы спорт түрлерінің жалпы дене дайындығы мен арнайы дене дайындығының психологиялық-физиологиялық ерекшеліктері сабақтың мазмұнын үздіксіз даму қажеттілігін, қолданатын жаттығуларды, әдістерді, сабақ жағдайларын және түсетін салмақ күшін, оның көлемі мен қарқындылығын, қимыл-қозғалыс белсенділігін ұдайы жаңартуды және күрделендіруді қажет етеді. Оқушыларға қойылатын талапты ұдайы арттыру ең алдымен берілген тапсырмалар мен салмақ күшінде, олардың жас ерекшеліктеріне, жынысына және дара қасиеттеріне қарай жоспарланған мерзімде жағымды нәтижелерге қол жеткізумен байланысты. Жаңа, күрделі тапсырмалар мен жаттығуларға өту, техникалық дайындық барысында алдыңғы оқу материалын толық игергенде ғана, ағзаның қызметтік және құрылымдық өзгерістері, әсіресе, дене жағынан және психомоторлық қасиеттерінің даму деңгейіндегі өзгерістері ескеріліп, жүзеге асуы қажет. Жалпы дене дайындығы (ЖДД) адамның табысқа деген объективті дайындығына қол жеткізуге мүмкіндік беретін дене және арнайы қасиеттерді, қабілет пен дағдыларды қалыптастыруды көздейтін дене тәрбиесінің негізгі бағыттарының бірі болып табылады.

Қорыта келгенде жалпы дене дайындығы және арнайы дене дайындығы жан-жақты дене дайындығы негізінде, дене тәрбиесі сабақтарында, жаттығулар мен спорт секцияларында жүзеге асырылады. Жалпы дене дайындығы және арнайы дене дайындығы нақты бір қызмет жасауға және психологиялық дайындықты қамтамасыз етеді.

Пайдаланған әдебиеттер

1. «Волейбол»: ЖОО, колледж, мектептерге арналған оқу құралы. Абилдабеков С.А., Тастанов А.Ж. Алматы., 2010ж.
2. О. Жарылғапов. Волейбол ойыны. Ауыл-село волейболшыларына арналған көмекші құрал. Алматы, «Қазақстан», 1972 ж.
3. Волейбол. Школа тренера. Ю. Клещев. ФиС. М. 2005г.
4. Волейбол. Учебник для физ. ин-ов. А.Г. Айриянца. М. ФиС.1976 г.
5. «Волейбол»: ЖОО арналған оқулық. Ред. Андрюшин И.Ф Алматы., 1997ж.

Қосымша әдебиеттер

1. Волейбол ережесі 2004 ж, Париж, 2004, ФИВБ
6. Айрапетьянец Л.Р, Годик М.А, Спорт ойындары. Ташкент. «Ибн Сина» шығарылымы. 1991ж

Резюме

С.Х Ерназаров – магистры и преподаватели КазНПУим.Абая

И.Қалибек – Студент 2-го курса, КазНПУим.Абая

Физиологический особенности общие и специальной подготовки волейболистов Physical features of general and special preparation of volleyball players

В данной статье рассмотрены физические качества волейболистов и виды физических качеств, таких как общая физическая подготовку и специальная физическая подготовку включающих в себя разные направления физических качеств. На основе проведенного исследования выявлено, что в процессе подготовки волейболистов нужно уделять особое внимание на важные элементы физической подготовки, такие как скорость, сила, выносливость, ловкость, гибкость и в процессе тренировок на развитие физических качеств нужно учитывать возрастные особенности, уровень физической подготовки, личные физиологические и психологические особенности футболистов. Приоритетным в подготовке является учитывать особенности физических качеств для улучшение эффективности в процессе тренировки.

Summary

S.X.Ernazarov –Master, Teacher Kazakh National Pedagogikal University named Abai

I. Kalibek -student 2 course of Kazakh national Pedagogikal University named Abai.

Physical features of general and special preparation of volleyball players

This article describes the physical quality of the players and the types of physical qualities, such as general physical training and special physical training involves different areas of physical qualities. On the basis of the study revealed that in the process of preparing the players need to pay particular attention to the important elements of fitness, such as speed, strength, endurance, agility, flexibility, and in the process of training for the development of physical qualities needed uchitovat age characteristics, level of physical fitness, personal physiological and psychological characteristics of players. The priority in training is a Take account of particular physical qualities for the improvement of efficiency in the process of training.

Keywords: kinezishupo, athletes, physical, education.

УДК:796,011,3:736,3.

Спорт саласында менеджментті, педагогикалық және инновациялық технологияларды қолданудың тиімділігі мен ерекшелігі

Қ.Ж.Аганина- п.ғ.д.,профессор

Т.Т. Ережепов – Абай атындағы ҚазҰПУ-нің Ікурс докторанты

Мақалада менеджмент пен технологияның анықтамасы, түрлері, мәні, маңыздылығы аталып, спортшылардың дайындықтарына, адам бойындағы қасиеттердің қалыптасуына тигізетін әсері анықталады. Жаңа технологиялар құралын жетілдіре білуге және спортшылардың дайындық негізінде тиімді қолдану оларды жан-жақты дамыту мен тәрбиелеу шарттарын қалыптастыруға, сонымен қатар спортта менеджмент және инновациялық технологияларды саналы түрде меңгеріп, қолданғанда, спортшылардың дайындық мүмкіншіліктері қалыптасуындағы тигізетін әсерлері мен алатын орны қарастырылады.

Түйін сөздер: *менеджмент, технология, педагогикалық технология, спорт, инновация.*

Менеджмент (ағылш. manage – басқару, меңгеру, ұйымдастыру,) – ұйымда немесе кәсіпорында жұмыс істейтін адамдардың еңбегін басқара отырып, алға қойған мақсатқа жетуді ұйымдастыра білу, әлеуметтік, оның ішінде білім беру үрдістерін басқару принциптері, әдістері, құралдары мен нысандарының жиынтығы.[1]

Менеджмент ғылымы (Management Science) деп те аталады, яғни ол адамзаттың басқару ісінің заңдылықтары мен өнімді әдістерін зерттейтін пән саласы есептеледі. Ол белгілі бір құралдар мен әдіснамалар арқылы басқаруды өнімді етеді, әсіресе операцияларды зерттеу (Operations Research) және статистика секілділер арқылы басқаруға сапалық және сандық анализ жасайды. Ал, басқару дегеніміз басқарылушыға өнімді, пайдалы жұмыс істету әрекеті. Қазіргі заман басқару істері кейбір басқару мәселелеріне талдау жасаудай тар шеңберден шығып, жаратылыстану және гуманитарлық пәндердегі пайдалы білімдер мен әмбебап әдістерді пайдаланып, операцияны басқару, адам күші байлығын басқару, қауіп-қатерді басқару, айқын емес жағдайда шешім қабылду, шұғыл жағдайда таңдау жасау күрделі құрылымның өзгерісін тізгіндеу, қалыптасу (emergence), өзін көрсете алу, ортаға үйлесімділік, өздігінен ұйымдасу, ұқсастықтардың біріктіруі секілді ауқымды мәселелерді жаппай қамти бастады. Осы айтылып жатқан жағдайлардың барлығы, мән беріп, көңіл аударсаңыздар спорт саласында өте жоғары мәнге ие. Сондықтан әрқандай ұйымды жүйе ретінде қарастыруға болады, ал басқару сол жүйе үшін маңызды феномен ретінде жоспарлау, жетелеу, тіпті де жақсысын өндіру секілділерге талпына бастады. Сондай-ақ әлденені басқарудан бұрын оның өз-өзін басқаруы, басқаруға әзірлігі, басқаруының жүйелілігі мен табыстылығы, әсіресе жаңа деңгейге үздіксіз көтеріліп, жетіліп отыру секілділер де менеджментке жаңа мазмұндар қосты. «Технология» ұғымы «техне» - өнер, шеберлік, «logos» – ілім, білім, оқу, ғылым деген мағыналарды білдіретін, грек тілінен енген екі сөзден тұрады. Сондықтан, «технология» - терминін - өнер туралы ғылым немесе шеберлік туралы ғылым - деп аударуға болады.

АҚШ пен Батыс Европада ХХ – ғасырдың екінші жартысынан бастап жаттықтыру процесінің технологиясын жасау бағытындағы ізденістер белсенді түрде жүргізіле бастады. Осы уақытта оқыту үрдісіне техникалық құралдардың енуіне байланысты «білім берудің технологиясы» - термині кеңінен қолданыла бастады. Кейінірек, түрлі техникалық құралдарды қолдану әдістері жөніндегі еңбектердің ықпалымен бұл терминдер «педагогикалық технология» - деп атала бастады. 60-шы жылдардың ортасында технологиялық әдіс шет елдерде кеңінен қызу талқылана бастады. Мұнда негізгі екі бағыт көзге түсті. Біріншісі, бұрынғыша технологиялық әдісті, техникалық құралдарды қолданумен байланыстырылса, екіншісінің құрамында оқу процесінің өзін ұйымдастырудағы технологиялық әдістер дами бастады да педагогикалық технология «оқытудың технологиясы» - деген термин пайда болды [1].

60-шы жылдардың аяғы, 70-ші жылдардың бас кезінде АҚШ, Англия, Франция, Италия, Жапония т.б. көптеген елдерде басқарудың, оқытудың технологиясын жасау, дамыту жұмыстарымен айналысатын мекемелер жұмыс жасай бастады. Дегенмен, оқыту процесі білім беру процесінің бір ғана бөлігі болып табылатындықтан, «оқытудың технологиясы» терминінің мағыналық аясы өте тар. Мұндай олқылық «басқарудың», «тәрбиенің технологиясы», «дамыту технологиясы», «қалыптастыру технологиясы» - ұғымдарына да тән. Қазіргі кезеңде батыста білім беру саласындағы

технологияны белгілеу үшін «білім беру технологиясы» - ұғымы пайдаланылып жүр. Осы ұғымның ғана мейлінше аясы кең, білім берудің түрлі салаларында (басқаруда, материалдық жабдықтауда, қаржыландыруда, біліктілікті арттыруда, кадрлар даярлауда, спортта, түрлі оқыту мекемелеріндегі оқыту процесінде және т.б.) қолданылатын кез келген технологияны қамти алады. Сондықтан, «менеджмент» «білім беру технологиясы» - терминін бүкіл білім беру жүйесін технологияландыру заңдылықтарын зерттейтін ғылыми пәнге қатысты қолданған дұрыс болар еді. Бірақ, әзірше бұл термин көп жағдайда тек оқыту процесі төңірегін сипаттауда ғана қолданылып жүр [2].

«Білім беру технологиясы» - ұғымын мұғалімдер мен оқушылардың білім берудің жоспарланған мақсаттарына бағытталып, арнайы ұйымдастырылған өзара қарым-қатынас процесі технологиясы ретінде қолданамыз. Білім берудің технологиясына — оқытудың техникалық құралдары, білім беруде қолданылатын ақпараттық технологиялар, қашықтан оқыту да жатады.

Сырттай қарағанда, технологияның әдістемесі мен оқыту үрдісіндегі әдістемелік және технологиялық әдіс-тәсілдер арасында қарама-қайшылық жоқ. Себебі, «менеджмент» - ұғымы «білім беру технологиясы» - ұғымынан әлдеқайда кең. Дәлірек айтсақ, басқару «не үшін, неге және қалай оқыту керек?» - негізгі үш сұраққа жауап беруге тырысады. Ал, технология болса, мақсат белгілі болып, оған жетудің нақты іс-әрекетін, жолдарын анықтау қажет болған сәтте ғана іске кіріседі. Олай болса, менеджмент әдістемелік процестің құрамына еніп, әдістемені жүзеге асыруға қызмет етеді деген қорытынды жасауға болады[3].

Педагогикалық технологияларға барлық елдер ғалымдары қызығушылық танытуда. Шетел зерттеушілері педагогикалық технологияны психология, әлеуметтік философия, басқару және мақсат қою теориясы, техника, қарым-қатынас, аудиовизуалды білім беру және кибернетика элементтерінен тұратын пәнаралық конгломерат ретінде қарастырады.

Сонымен, педагогикалық технологияны — оқыту үрдісін түгелдей қолдану және бағалау, сол сияқты, білімді адамдар мен техника ресурстарын ескеру арқылы білімді игеру, және осы жолда тиімді түріне жету үшін оларды басқаруды жоспарлаудың жүйелі әдісі ретінде қарастыруға болады.

Білім берудің технологиясы педагогикалық пән ретінде дидактикадан кейінгі орынды алады. Оқытудың технологиясын — қолданбалы дидактика десе де болады. Бір сөзбен айтқанда, оқытудың технологиясы - оқыту іс - әрекетінің әдіс-тәсілдері мен құралдарын ұйымдастыру және қолдану теориясы.

Қазіргі білім беру саласындағы оқытудың озық технологияларын меңгермейінше сауатты, жан-жақты маман болу мүмкін емес. Жаңа технологияны меңгеру тұлғаның интеллектуалдық, кәсіптік, адамгершілік, рухани, азаматтық және де басқа көптеген адами келбетінің қалыптасуына игі әсерін тигізеді, өзін-өзі дамытып, оқу-тәрбие процесін тиімді ұйымдастыруына көмектеседі. Қазіргі педагогика жаңалықтарын пән ерекшелігіне қарай қолдана білу - оқыту мақсатына жетудің бірден - бір жолы. Осы жолда педагогикалық технология оқыту мақсатына жетудің тиімді, нақты жолдарын көрсетеді. Оқытудың жаңа технологиясы іс-әрекеттің жоспарланған нәтижесіне жетудің шартты тәсілі ретінде қарастырылатын жаңа басқару әдістердің жиынтығынан тұрады. Оның дәстүрлі оқыту технологиясынан ерекшелігі мынада:

- білім алушы тұлғаның интеллектуалды дамуы аз уақыт ішінде қабылдау дәрежесінің жоғары мөлшеріне жетуіне бағытталғандығы;

- білім алушы мен мұғалімнің белсенділігінің сәйкес болуы;

- мұғалім мен білім алушының өзара қарым - қатынасында жауапкершіліктің міндеттілігі.

Оқытудың дамыту функциясы білім алушы тұлғасын жетілдіруге бағытталған арнайы дайындалған кейбір оқыту технологиясында, әдістемелік жүйелері мен әдістерде жүзеге асырылады. Оларға бүгінгі өркендеп келе жатқан жаңа сипаттағы жаңа менеджментті жатқызуға болады. Олар: «Дамыта оқыту технологиясы», «Модульдік оқыту технологиясы», «Сын тұрғысынан ойлауды дамыту технологиясы» т.б. жатады[4].

Спортта әлемнің жетекші елдерінің көпшілігі жаттықтыру жүйесін, жаттықтырудың мақсатын, мазмұны мен технологияларын оның нәтижесіне қарап бағалайтын болды. Спорт жетістіктерінің қазіргі негізгі мақсаты оның әдістерін меңгеріп, білік пен дағды, нәтижеге қол жеткізу ғана емес, солардың негізінде дербес, әлеуметтік және кәсіби меңгеруге – ақпаратты өзі іздеп табу, талдау және ұтымды пайдалану, жылдам қарқынмен өзгеріп жатқан бүгінгі спорт әлемінде лайықты нәтижеге жету болып табылады.

XXI ғасырда әлемдегі қайта құрулар, экономиканы дамытудағы жаңа стратегиялық бағдарламалар, қоғамның ашықтығы, оның жедел басқарылуының акпараттануы мен қарқынды дамуы спортшыларға қойылатын талаптарды түбегейлі өзгертті.

Дүние жүзіндегі инновациялық процестердің барлығы кез - келген мемлекеттің экономикалық дамуының жоғары деңгейін қамтамасыз етумен бірге, ғылыми-техникалық ілгерілуін де едәуір жылдамдатады. Өйткені, мемлекет дамуының негізі болып табылатын инновациялық саясат кез - келген бәсекеге қабілетті мемлекеттегі спорт дамуының бағытын анықтайды. Сондықтан да ғылыми - техникалық процесс бүкіл әлемде «инновациялық процесс» - ұғымымен тығыз байланыста болуды талап етеді. Спортта менеджмент пен инновациялық процесс жаңа әдістің алынуын білдіреді де, ол идеяның пайда болуынан бастап, оның коммерциялық тұрғыда жүзеге асырылуына дейінгі ұзақ жолды қамти отырып, әр түрлі қарым - қатынастар (басқару, жетілдіру, қолдану, тұтыну) кешенін өз қарамағына алады.

Қазақстан Республикасының «Білім туралы» Заңының 8-бабында «Жалпы жан-жақты білім беру жүйесінің басты міндеті – оқытудың қай салада болмасын жаңа технологияларын енгізу, білім беріп жан-жақты ақпараттандыру, халықаралық коммуникациялық желілерге шығу, ұлттық және жалпы адамзаттық құндылықтар, ғылым мен практика, спорт жетістіктері негізінде жеке тұлғаны қалыптастыруға, дамытуға және кәсіби шыңдауға бағытталған білім алып жан-жақты жетілдіру үшін қажетті жағдайлар жасау» - деп атап көрсеткендей, қазіргі кезеңде біздің жағдайымызда әрбір жаттықтырушының алдына қойып отырған басты міндеттерінің бірі- ойын, жаттығулардың әдіс-тәсілдерін үнемі жетілдіріп отыру және осыған байланысты жаңа педагогикалық технологияны меңгеру [5].

Осы орайда, спортшылардың әр-түрлі дайындық кезеңінде спорттың таңдаған түрінің техникасына үйрету құралы ретінде педагогикалық технологияларды қолданудың мақсаты – қазіргі қоғам талабына сай алынған терең білім, білік, дағдылар мен құзырлықтардың негізінде еркін бағдарлай білетін, қойылған мақсатқа танымдық, басқарушылық қызмет жасау арқылы жете алатын, өз бетінше дұрыс, тиімді шешімдер қабылдауға қабілетті спортшыларды дайындау болып табылады. Оны жүзеге асыру – спорт мектептерінде спортшылардың техникасын арттыруға септігін тигізетін жаттығу процесін ұйымдастырудың тәсілдерін, әдістері мен нысандарын іздестіруге өзекті сипат береді.

Қазақстандағы спорт мекемелерінің алдына қойып отырған мақсаты - инновациялық жаңа оқыту технологиясы арқылы спортшының мүкіндіктерін жан-жақты дамытудан бөлек елдің әлеуметтік-экономикалық жағдайын жақсарту бағытында жеке тұлғаға жүйелі, нақты білім беру. Алайда, инновациялық педагогикалық технологияларды қажетті деңгейде қолдану және осы арқылы жеке тұлғаның білім деңгейін, шығармашылық қабілетін қоғамдық сұранысқа сай қалыптастыру барлық спорт мекемелердің дағдылы ісіне айнала қойған жоқ. Әлі де болса көптеген спорт мектептері жаттығу процесін ұйымдастыру мен жүргізуде жаттығудың дәстүрлі әдістері мен тәсілдерін пайдаланумен шектелуде. Менеджмент пен педагогикалық технологияларды қолдану жаттығу процесін сапалы түрлендіруге, жаңашыл жобаларды енгізуге, оны тиімді басқаруға негіз болып, әрбір спорт мекемесінде өзіндік даму жолын табуға, әрбір жаттықтырушыға өзінің әдістемелік жүйесін құруға септігін тигізеді. Сондықтан қазіргі кезеңде жаттықтырудың технологияларын спорт орындарының практикасына белсенді түрде ендіру – қоғам талабы[6].

Педагогикалық технологиялар мен менеджмент теориялық және ғылыми-қолданбалы бағыт тұрғысынан зерттеу арқауы етіп, оларды оқу үрдісін жетілдіру бағытында қолдану мәселелерімен К.Ж.Бұзаубақова, Қ.А.Сарбасова, М.М.Жанпейісова, Ш.Таубаева, Қ.Аганина болса жаттығу үрдісінде Л.А.Шкутина, В.П.Беспалько және т.б. ғалымдар айналысты.

«Технология» - ұғымы соңғы кездері ең көп қолданылатын ұғымдардың біріне айналды. Технология ұғымының оқытудың технологиясы, педагогикалық технология, білім беру технологиясы, жаттықтыру технологиясы, тәрбие технологиясы, қарым-қатынас технологиясы, даму технологиясы, қалыптасу технологиясы, модульдік технология, топтық оқыту технологиясы сияқты психологиялық-педагогикалық ұғымдармен байланысы саналуан. Жоғарыда аталған технологиялардың қай түрі болмасын, өзінің мәнін анықтап, сипаттама беруді қажет етеді. Қазіргі кезеңдегі ғылыми айналымда «технология» және технологиямен байланысты жеке ұғымдарға берілген анықтамалар баршылық. Алайда спортшыларды жаттықтыру жүйесінде дәл қазіргі кезеңде жүріп жатқан процестердің бақарушылық технологиясының мәнін ашып, түсіндіретін жалпы анықтама әлі де болса бір жүйеге келген жоқ

Түрлі типтегі және деңгейдегі спорт мекемелерінен, жүйенің жұмыс істеуі және дамуын қамтамасыз ететін қаржы қорлары мен материалдық объектілерден, ғылыми орталықтардан тұратын күрделі құрылым болып табылады. Технологиялық тәсіл спорт жүйесінің кез-келген саласында (басқару, білім беру, қаржыландыру, мониторинг т.б.) қолданылуы мүмкін. Сондықтан, «педагогикалық технологияны спорт саласында қолдану» - деген сөз тіркесін бірыңғай түсіндіру мүмкін емес. Бұл ұғымды тек қана жаттықтырушы мен шәкірт арасындағы арнайы ұйымдастырылған процестерге ғана қатысты қолданады. Егер осы процесті жаттығу процесі деп атайтын болсақ, онда оған технологияның осы салаға арналған жиынтығы жатады[7].

Қорыта айтқанда, технологиялардың қай түрін алсақ та, олардың тиімділігі тек қана мұғалімнің немесе жаттықтырушының шеберлігімен және осы шеберлікті шындай түскендігімен ғана шын күшіне ие бола алады. Сондықтан білім алушылар мен шұғылданушылардың ынтасын арттыруға арналған әдістемелік құралдардың жүйесі мен амалдары әр мұғалімнен басқаруды терең игеруін, іске асыруын және оған сай болатын іскерлікті талап етеді.

Әдебиеттер:

1. Қазақстан Республикасының «Білім туралы» Заңы. Астана, 2000.
2. Беспалько В.П. Программированное обучение. Дидактические основы. – М., 1970(11).
3. Бұзаубақова К.Ж. Жаңа педагогикалық технология. Алматы, 2004, 21-бет(5).
4. Сарбасова Қ.А. Инновациялық технологиялар. Алматы, 2006.
5. М.М.Жанпейсова. Модульдік оқыту технологиясы оқушыны дамыту құралы ретінде. Алматы, 2002
6. Таубаева Ш.Т., Лактионова С.Н. Педагогическая инноватика как теория и практика нововведений в системе образования. Алматы, 2001.
7. Щуркова Н. Е. Педагогическая технология. М., 2002. С. 12.

Резюме

Қ.Ж.Аганина - п.п.н. профессор

Т.Т. Ережепов – Р.һ.Д. докторант 1-го курса, КазНПУ им Абая

Эффективность и особенности применения менеджмента, инновационных и педагогических технологий в области спорта

В данной статье дается роль, виды, значение менеджмента и технологии не только для повышения уровня знания, но и в разносторонней подготовке спортсменов. Новые технологические средства в правильном направленном использовании, который дает положительные результаты в развитии, воспитании и формировании спортсменов. А также рассматривается осознанное управленческое применение инновационных средств в развитии качеств спортсменов.

Ключевые слова: менеджмент, технология, педагогическая технология, спорт, инновация.

Summary

K.J.Aganina – Professor

T.T. Yerejepov – Doctoral candidate of pedagogical sciences

Efficiency and application management features, and innovative pedagogical technologies in the field of sport

This article presents the role, types, management and technology of importance not only to raise awareness, but also in the preparation of versatile athletes. New technological tools in the right direction you use, which gives positive results in the development of education and the formation of athletes. Also considered a conscious use of administrative resources in the development of innovative qualities of sportsmen.

УДК 796:323

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ В ОБЩЕЙ СИСТЕМЕ ИХ ОБРАЗОВАНИЯ

Құрманәлі И.М. – магистр преподаватель ТуМППФКиС КазНПУ им. Абая

Погорелов С.А. – ст. преподаватель ТуМППФКиС КазНПУ им. Абая

Физическое воспитание студентов является составной частью общей системы их образования, призванной обеспечить всестороннее гармоничное развитие будущих специалистов. Однако имеющаяся система проведения занятий не лишена целого ряда серьезных недостатков, т.к. зачастую не развивает у

обучающихся стремление к систематическому занятию спортом. Бесспорно, что если обучающиеся будут с увлечением относиться к занятиям спортом, то это приведет не только к повышению их спортивного мастерства, но и будет способствовать укреплению их здоровья и всестороннему развитию.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, профессионализм, специалист, студенческий спорт.

Анализ результатов исследования и педагогический контроль занятий спортом студентов КазНПУ им. Абая показал, что охват академическими занятиями по физической культуре наиболее высок на 1-2 курсах (соответственно 85,0 % и 81,2 %). Юноши посещают занятия лучше, чем девушки, на 6,0 %. Наибольший охват занятиями студентов - на историко-педагогическом факультете, наименьший - на филологическом. Несмотря на то, что в университете для студентов организованы факультативные занятия, большинство из них посещают эти занятия плохо, особенно студенты старших курсов. То же самое можно сказать о привлечении студентов к занятиям в спортивных секциях. Если среди студентов 1 курса посещают занятия в спортсекциях 5,4%, на 2 курсе - 4,4%, то на 3 курсе их число снижается до 1,7%, на 3-4 - до 1,6%.

Участие юношей в работе спортивных секций в два раза выше, чем девушек (соответственно 5,7% против 2,9%). Наибольшее число участников - с математического факультета, наименьшее - с филологического. По численности на первом месте находится секция спортивных игр, на втором - бокса, на третьем - стрельбы, на четвертом - легкой атлетики. Как ни странно, но такие секции, как художественная и спортивная гимнастика, акробатика, не пользуются вниманием студентов, хотя подавляющее большинство обучающихся в университете - девушки (69,8%).

Указанный уровень привлечения к занятиям спортом не является следствием недостаточной физической подготовки обучающихся. Так, число студентов, занимающихся спортом в специальных подготовительных группах, составляет по университету только 4,7%. Подавляющее большинство обучающихся по уровню физического развития может быть отнесено к подготовительной группе (свыше 74,0%) и только небольшое число систематически работает над повышением своего спортивного мастерства (21,3%).

Сложившийся уровень занятий спортом не мог не сказаться на спортивном мастерстве студентов. Среди обучающихся сдали нормативы физической подготовки лишь 17,2%, причем у юношей этот показатель значительно выше, чем у девушек (соответственно 24,5% и 14,1%). Наибольшее число студентов, сдавших нормы, обучаются на 2 и 3 курсе (32,0% и 30,7%). Наибольшее число сдавших нормативы физической подготовки обучается на физическом и историко-педагогическом факультетах, наименьшее - на филологическом. Число студентов, имеющих спортивные разряды, составляет 4,8% (среди юношей - 5,7%, среди девушек - 2,2%), причем из них 47% имеют 3 разряд, 32,3% - 2, 20,7% - 1. Большинство имеют спортивные разряды по спортивным играм. Наибольшее число разрядников - на историко-педагогическом факультете.

Вышеизложенное свидетельствует о том, что уровень спортивного мастерства пропорционален уровню занимающихся спортом. Это побудило нас, для более широкого привлечения студентов к занятиям спортом, провести анкетный опрос обучающихся в университете о причинах уклонения их от занятий. С этой целью были разработаны специальные анкеты. Опросом было охвачено 70,2 % студентов дневной формы обучения.

Охват опросом юношей составляет 71 %, девушек - 69,6%. Из числа студентов 1 курса было опрошено 68,1%, 2 курса - 73%, 3 курса - 69,1%. В разрезе факультетов наибольшее число ответивших зарегистрировано на математическом факультете (91,8%), наименьшее - на физическом (45,5%). Приводимые данные свидетельствуют о репрезентивности собранных сведений и позволяют подвергнуть их статистической обработке.

Из числа опрошенных систематически посещали занятия по физическому воспитанию 71,% студентов, фактор отсутствия свободного времени, как причину отказа от систематических занятий спортом, высказали 8,6% опрошенных. И хотя частота ссылок на отсутствие свободного времени увеличивается с возрастом опрошенных, прирост частоты данной причины между 1 и 2 курсами составляет только 2,9%, а между 2 и 3 - 0,8%.

Большинство из опрошенных дали положительную оценку характеру проводимых в университете академических и факультативных занятий (82,6%).

Однако частота положительных ответов, дифференцированная по курсам и факультетам, была далеко неравномерна. Наименьшее число положительных оценок дали студенты 1 курса (76,1 %), наибольшее - 2 курса (89,5%). Это можно объяснить тем, что систематические занятия спортом со временем оказали влияние на уровень их физической подготовки: если среди студентов 1 курса не

желали заниматься спортом 19,2%, то среди студентов 3 курса их число снизилось до 5,9%. Среди юношей критическое отношение к характеру проводимых занятий наблюдалось в 2 раза чаще, чем среди девушек (соответственно 25,9% и 11,8%). Особый интерес представляет мнение студентов об улучшении учебного процесса по физическому воспитанию. Среди высказанных замечаний на первом месте находится отсутствие разнообразия педагогических приемов (46,2%), на втором - отсутствие факторов, способствующих повышению интереса у занимающихся (32%).

Для улучшения занятий 44,6% студентов предлагали ввести дополнительно в программу спортивные игры, 36,2% - элементы гимнастики и акробатики, 11,8% предложили организовать факультативные занятия по плаванию. Кроме того поступил ряд предложений по организации занятий, сокращению времени, затрачиваемому на разминку, проведению отдельных занятий для юношей и девушек. Собранный материал показал, что студенты вуза далеко не безразличны к тому, как проводятся занятия по физическому воспитанию. [1,2,3,4]

Эти данные свидетельствуют о следующих закономерностях формирования интереса к занятиям спортом у студентов педагогического университета. Прежде всего бросается в глаза тот факт, что у студентов педагогического факультета, на котором готовят специалистов по профилю "физическое воспитание и спорт", устойчивый интерес к занятиям спортом проявляется уже на 1 курсе и закономерным образом возрастает на последующих. Это говорит о том, что такую профессию выбирают лица, имеющие, как правило, прочно сформировавшийся интерес к занятиям спортом, который мы рассматриваем как мотив будущей профессиональной деятельности. По мере овладения знаниями в этой области и развития профессиональных навыков такой мотив получает дальнейшее развитие и становится более прочным. Одновременно мы видим, что мотив профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта в процессе учебы в университете конкретизируется, становится более направленным и подразумевает наличие интересов не только к спорту вообще, но и к конкретному виду спортивной деятельности. Это объясняется не только тем, что большинство из них в будущем видят себя скорее всего тренером, а не преподавателем физического воспитания. Необходимо отметить один факт - большинство опрошенных студентов вне зависимости от конкретной спортивной специализации указали на необходимость увеличения количества часов на совершенствование в области спортивных игр. Этот факт подтвердил, что мы стоим на правильном пути в поиске средств целенаправленного повышения профессиональной подготовленности будущих специалистов в области физической культуры и спорта средствами спортивных игр.

В заключение данного исследования необходимо указать еще на один факт, который не имеет прямого отношения к анализу мотиваций занятий спортом, но вытекает из анкетирования и может быть использован в процессе совершенствования профессиональной подготовки у студентов факультета физического воспитания педагогических вузов. Известно, что в вузах занятия по физическому воспитанию проводятся в самое различное время: они могут предшествовать занятиям, находиться в середине и, что наиболее желательно, завершать занятия. Естественно, что в каждом случае должно изменяться содержание занятий, а также объем и интенсивность нагрузки. К сожалению, вопрос о времени проведения занятий по физическому воспитанию пока еще не получил должного отражения. А между тем нередко приходится сталкиваться с тем, что, получив на занятиях по физическому воспитанию значительную нагрузку, студенты на последующих лекциях и семинарских занятиях плохо воспринимают материал, а к концу занятий у них существенно нарастает утомление, появляется сонливость.

Наилучшим вариантом было бы включение занятий по физическому воспитанию в последние часы расписания или перенос их на вечернее время. Однако из-за дефицита спортивных комплексов осуществить это в большинстве вузов пока еще невозможно. Поэтому при двухразовых занятиях в неделю целесообразно планировать их таким образом, чтобы одно занятие было в начале или середине остальных занятий, а другое (через два, три дня) - в конце. Правильно организованные занятия по физическому воспитанию студентов играют исключительно важную роль в укреплении их здоровья и сохранения высокой продуктивности умственного труда. Это положение было нами учтено при разработке методики педагогического эксперимента.

1. Мухамедалиев А. Структура качеств, профессионально значимых для деятельности преподавателя физического воспитания и тренера: Автореф. дисс. ...канд. пед. наук. - М., 1980. - 23 с.

2. Вяткина З.С. Индивидуальный стиль деятельности учителя физического воспитания на уроке и его формирование у студентов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Л., 1977. - 19 с.

3. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания)\ В.М. Зацюрский . М.: Советский спорт, 2009.-199с.

4. Верхошанский Ю.В. основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю.В. Верхошанский.- М.: ФиС, 1988.-322с.

Түйін

И.М.Құрманәлі– магистр оқытушы, Абай атындағы ҚазҰПУ

С.А. Погорелов – Абай атындағы ҚазҰПУ ДМмСПДТмӘ кафедрасының аға оқытушысы

«СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ БІЛІМ ЖҮЙЕСІНІҢ БІР НЕГІЗГІ БӨЛІМІ»

Бүгінгі таңда студент жастардың дене тәрбиесі болашақ мамандардың жан-жақты үйлесімді дамуын қамтамасыз ету үшін жасалған, олардың жалпы білім беру жүйесінің ажырамас бөлігі болып табылады. Алайда, жұмыспен қамтудың қазіргі жүйесінде елеулі кемшіліктер бірқатар дамуында ғана емес, сонымен қатар студенттер үшін спорт құмарлықпен қарастырылады. Бұл олардың спорттық шеберліктерін жақсарғанын ғана емес, сонымен қатар олардың денсаулығын нығайтуға және жан-жақты дамуына ықпал ететініне күмән жоқ.

Тірек сөздер: спорт, кәсіпқойлық, студенттік спорт, дене тәрбиесі маман.

Summary

S.X.Ernazarov –Master, Teacher Kazakh National Pedagogical University named Abai **S.Pogorelov**– Senior Lecturer of Kazakh National Pedagogical University named after by Abay

«PHYSICAL EDUCATION STUDENTS AS PART OF COMMON SYSTEM OF EDUCATION»

Physical education of students is an integral part of their general education system, designed to provide all-round harmonious development of future professionals. However, the current system of employment is not without a number of serious shortcomings as often does not develop in students the desire for a systematic exercise. There is no doubt that if the students will be treated with passion to the sport, it will not only improve their sports skills, but will also contribute to the strengthening of their health and all-round development.

Keywords: physical education, sports, professional, specialist, student sport.

УДК 378.172

ВОЛЕЙБОЛ ОЙЫНЫНЫҢ ДАМУ ТАРИХЫ.

Е.К.Адамбеков - п.ғ.к., профессор Абай атындағы ҚазҰПУ

Е.Ш. Кәменов Дене шынықтыру және спорт мамандығының 2-курс магистранты, Абай атындағы ҚазҰПУ

Волейбол ойынының әлемде және орта Азияда пайда болуы мен қалыптасуы. Волейбол ойыны ол командалық ойын, жарыс алдында өте күрделі жүктемені талап ететін спорттың бір түрі. Оқу-жаттығу өту кезінде, жоғары дәрежедегі волейболшылар өзінің шеберлігін және жарысқа алдындағы психологиялық дайындығын арттыра отырады. Волейбол ойыны дене шынықтыру және спорт мамандығы саласында зор үлесі бар. История развитие игры волейбола в мире и в средней Азии.

Тірек сөздер: волейбол ойынының, нәтижелер, кезеңдер, технология, зерттеу тәжірибелері.

1895 жылы Америка Құрама Штаттары колледждерінің бірінде доктор У.Морган жаңа ойын ойлап тапты. Ол «Волейбол» деп аталды. Бұл сөздің дәл мағынасы «әуедегі доп». Бұл ойын тез арада өз қолдаушыларын тапты. әсіресе ол американ өрт сөндірушілері арасында кең тарады. Олар өрт мұналарының қасына жіп керіп қойып, сол арқылы үрленген қарынды әрлі-берлі соғып маз болысатын. Волейбол біртіндеп американдықтардың сүйікті ойынына айналды. Оны балалар мен жастар, орта жастағы еркектер мен мырзалар, жас және жасамыз әйелдер ойнай бастады. Бәсекес ойын кезінде жас жағынан шектеу болған жоқ. Фермерлердің балалары әкелерімен, қыздар әжелерімен ойнай беретін. Оның ешбір сөкеттігі де болған жоқ. Ойынның ережесі де тым қарапайым болатын, әйтеуір допты жерге түсірмеу керек. 1897 жылы жоғарыда аталған тапқыр У.Морган ойын ережесін енгізуді ұсынды. Ол кездегі ереже бүгінгіге мүлде ұқсамайтын. Алаңның көлемі 7.6x15.1 метр, тордың биіктігі 198 см, еді. Доптың салмағы 340 гр. болатын. Екі жақтың да ойыншылар санына шек қойылмайтын.

Сондықтан да олар бір-бірінің аяқтарын басып, допты бірінші болып соғамын деп соқтығысып қалып жататын. Волейболдың дамуының бірінші кезеңі 1895-1920 жылдар. Бұл кезде ойын көрермендер алдында өткізіліп, командаға біріккен ойыншылар өзге спорт түрлеріндегідей формалар киіп шығатын болды. Таусылмайтын таласты, тіпті тым қызбалау техастықтар арасында жиі болатын жанжалдарды болдырмас үшін Морган алаңның орта тұсына бір бүйірден орындық қойып, оған төрешіні отырғызуды ұсынды. Төрешінің пікірі ойыншылар үшін бұлжымас заң болды. Кешікпей волейболды Орталық және Оңтүстік Америкада Куба, Пуэрто-Рико, Перу, Бразилия, Уругвай және Мексика елдерінде ойнай бастады. 1900-ыншы жылдардың басында волейболмен Азияда Жапондар мен Қытайлықтар танысты. Жалпы білім беру мектептеріндегі волейбол ойынының қозғалысы адам баласына аса пайдалы табиғи қозғалыс пен дене мүшелерінің қимылынан жүгіру, жүру, секіру, лақтыру, т.б. жаттығулардан тұрады. Бұл ойынды он жасар баладан бастап қай жаста болмасын, бәрі ойнай береді. Сондықтан да, волейбол дене тәрбиесі пәні жаттығуларының бірі ретінде ең тиімді де ағзаға пайдалысы болып табылады. Волейбол ойыны адамның көңілін шаттандырып, іскерлікті арттырады. Бүгінгі волейбол ойынының даму деңгейі өзінің ең жоғарғы нүктесіне жетті деуге болады.

Себебі, ойынның бүгінгідей даму жылдамдығы бұрын – соңды болып көрген жоқ. Ойыншының қозғалысы, жүгіру жылдамдығы, секіруі, лақтыруы, кілт тоқтауы, міне мұның барлығы жалпы ойынның жылдамдығын, ойыншылардың дайындық деңгейін көрсетеді. Осындай ойын барысында нақты қозғалыс нәтижесінде ең бастысы, адамның координациясы қалыптасады. Қандай жаттығу болмасын, қозғалыс барысында нақтылы орындалады. Айталық, шабуылдау кезінде допты қарсыласының алаңға дәл түсіру, болмаса допты әріптесіне дәл бере білу, болмаса допты қарсыласының алаңына алдап тастау, т.б. Демек, адамның барлық қабілет-қасиетін қалыптастыратын ойынның бірі. Спорт және қимыл ойындары – дене тәрбиесінің сезімталдыққа негізделген тәсілі, олар денсаулықты сақтауға және нығайтуға өте тиімді. Сірә, спорт ойындарының ең қолайлы, кең тараған түрі волейбол болса керек. Енді осы ойынның адам организміне әсері туралы қысқаша тоқталайық. Ойын тактикасының қарапайымдылығы және доп үшін тікелей тартыстың жоқтығы волейболмен көпшіліктің жаппай айналысуына жол ашады. Ал волейболшылардың организміне түсетін салмақ мөлшері орташа деңгейде. Денеге аса күшті әсер ететін қимыл – жүгіру мұнда аз қолданылады. Волейбол ойнау реакция жылдамдығын, ептілікті, төзімділікті қалыптастыруға көмектеседі, тыныс, жүрек-тамыр, бұлшық ет жүйелерін нығайтады, ой шаршауынан арылтады, жалпы алғанда организмге игі әсер етеді, волейбол адамды коллективтік қимылға, жеке бас мүддесінің команда мүддесіне бағындыра білуге, тәртіпті болуға, өзгелерге дер кезінде көмекке келуге үйретеді. Дәрігерлер мен дене шынықтыру, спорт мамандарының бірауызды пікірінше, волейболдың емдеу-сауықтыру мүмкіндіктері орасан зор. Сондықтан да осынау тамаша ойын әрбір мекеме, жоғары оқу орны, мектеп, демалыс орны, тұрғын жайда берік орын алса, нұр үстіне нұр болар еді. Адам бойындағы қабілетті жетілдіру. Жеке бастың психологиялық қабілетін дамыту. Жеке бастың психологиялық қабілеті - әр адамның тәрбие жүйесінің негізінде қалыптасады.

Яғни, оның өзін қоршаған ортамен қарым – қатынасы, еңбекке деген қабілеттілігі, жеке адамдармен қарым – қатынас жасаудың негізгі қағидаларының қалыптасуы, т.б.

Демек, жеке бастың психологиялық қабілетінің дұрыс қалыптасуының нәтижесінде әр адамның өмірге деген көзқарасы әр түрлі болып қалыптасады. Жеке адамның бір – бірінен айырмашылығының өзі осында. Әр адамның өмірге деген көзқарасы, тіршілігінің қалыптасуы, белгілі бір қоғамға сенуі, мінезінің ерекше қалыптасуы, белгілі бір, қоршаған ортадағы орны, тағы да осылайша жалғаса береді. Адамның психологиялық қабілеті тіршіліктегі кәсіби мамандығына байланысты қалыптасып, өзгеріп тұруы мүмкін. Жеке бастың тіршілікте керекті негізгі қасиеті өзі өмір сүріп жатқан ортамен қарым – қатынасы, яғни, адамгершілік қасиеті негізінен дене шынықтыру жаттығуларымен шұғылданған кезде ғана қалыптасады. Бұл қасиеттің қалыптасуы, әсіресе, жарыс кезінде ерекше байқалады. Себебі, бір ойыншы барлық ынтасы, күш – жігерімен командасын жеңіске тартса, екінші біреуі күш – қуатын толық пайдаланбай ынта – жігерсіз ойнайды. Бірінші кездескен қиыншылыққа төзе алмай, әріптестерінің талабына көне алмай, бұл ортадан кетуге мәжбүр болады.

Ендеше, белгілі бір ортада психологиялық қабілеттің қалыптасуы, яғни адамгершілік қасиеттің қалыптасуына спортпен шұғылдану негізгі рөл атқарады. Дене шынықтырумен шұғылданудың негізгі мақсаттарының бір бағыты, бұлшық еттердің жетілуінің біркелкі және барлық бұлшық еттер бірдей деңгейде дамуы болып табылады. Әдетте адамның күнделікті тіршіліктегі бір қалыпты жай қозғалыста болуы ағзаның дамуына әсер етпейді. Әсіресе, жасөспірімдердің нақтылы осы кезеңде

қол, сан, кеуде бұлшық еттері онша дамымайды. Сондықтан да осы аталған мүшелердің бұлшық еттерін жетілдіру үшін арнаулы жаттығуларды орындау міндеті қойылады. Жасөспірімдердің күш қабілетін жетілдіру үшін төмендегідей жалпы дамыту жаттығуларын орындау ұсынылады: - гимнастикалық жалпы дамыту жаттығулары; - салмақ (батпан, жекпе-жек, әріптесімен жұмыс істеу, т.б.) көтеру; - күшті дамытатын қозғалмалы ойындарды (арқан тартыс, ат үстіндегі аударыспақ, екі бала біріне – бірі мініп ат үстінде тартысады, күреседі, т.б.) пайдалану; - гимнастикалық спорт құралдарына күшті дайындайтын жаттығулар (тартылу, өрмелеу, акробатикалық жаттығулар) орындау; - акробатикалық жаттығуларды орындау; - жаттығуды орындаған кезде дұрыс тыныс алу және дем шығару жүйесін білу; - таңертеңгілік бой жазу жаттығуларын үзбей орындау; - жаттығудың орындалу жүйесін білу; - әрбір жаттығуды орындау үшін жалпы дамыту және арнаулы жаттығулар жиынтығы жасалады.

Жылдамдық қабілетін жетілдіру. Жылдамдық – қоршаған ортаның тигізген әсеріне ағзаның өте тез жауап қайтаруы. Яғни, ағзаға белгілі бір құбылыс әсер еткен кезде біздің денеміз соншалықты тез жауап қайтарады. Адамның жылдамдық қабілеті – оның қозғалыс реакциясының жылдамдығымен анықталады. Адамның бойындағы жылдамдық қасиетін жетілдіру үшін оған дайындық керек. Айталық, көлік жүргізушінің алдында адам өміріне қатер төніп тұр дейік. Міне, бұл кезде жылдамдықты пайдалану үшін адамға дайындық керек. Реакция жасайтын жылдамдық осы кезде қажет.

Демек, күнделікті тіршілікте жылдамдықтың өзі емес, оны орындауға кететін уақыт аралығы негізге алынады. Сондықтан адамның қозғалыс реакциясы күрделі жаттығудан басталып, қарапайым жаттығумен аяқталады. Жылдамдықтың қарапайым түрі – күні бұрын белгілі, бірақ кенеттен түскен хабарға жауап қайтару. Ал күрделі қозғалыс реакциясына жауап қайтару үшін орта әсерінің жағдайын анықтай білу керек. Мәселен, ұшып келген футбол добын асықпай тоқтатып алу керек пе? Жоқ, немесе бірден өз әріптесіне нақтылы, яғни, жеткізіп беру керек пе? Міне, ойыншы бұл жағдайда қандай жылдамдық таныту керек. Ол үшін қарсыласының қалай әсер ететінін білу керек және әріптесіне қарапайым жаттығуларды орындауға осындай жылдамдықты анықтау керек. Жас ұрпақтың жалпы дене қуатын дамыту үшін, үлкен өмірге, еңбек етуге, Отан қорғауға дайындау үшін, олардың мектепте оқыған кезеңдерінде мынадай негізгі міндеттерді орындауымыз керек: - Денсаулықтарын нығайту, мүсін түзулігін қалыптастыру, ағзаларын дамыту және шынықтыру; - Негізгі қозғалыс ептілігі мен дағдысын қалыптастыру, оларды әр түрлі өмір жағдайында қолдана білу шеберлігіне үйрету; - Жігер-күш, дене қуаты қасиеттерін дамыту, жеке және қоғамдық гигиена дағдыларына үйрету. Барлық міндеттерді орындаудың негізгі амалы – дене тәрбиесі жаттығулары мен теориялық білім. Ол амалдар волейбол сабағында, оқу күні ішіндегі және сабақтан тыс уақыттардағы сыныптан тыс жұмыстар кезінде орындалады.

Волейбол үрдісі күрделі, әржақты және мектептің басқа оқу тәрбие жұмыстарымен өте тығыз байланысты болғандықтан, ол терең ой-толғаныстарын, көлемді білімділікті керек етеді. Волейбол міндеттерін дұрыс түсінген мұғалім жеке оқушылардың денсаулықтарын нығайту, қозғалыс ептілігі мен дағдыларын қалыптастыру арқылы оларды үлкен өмірге дайындайды. Мұғалім оқушыларды тұрақты, жүйелі волейбол жаттығуларымен шұғылдануға үйретеді. Волейбол ойын ретінде, басқа да спорттық ойындардан көлемді түрде ерекшеленеді. Ең басты ерекшелік ойыншы волейболда допты көп уақыт ұстап тұра алмайды, ойыншының допты қолында ұстау ұзақтығы 0,25 – 0,3 секунд. Ал гандбол, баскетбол ойындарында ойыншы допты белгілі бір уақыт аралығында қолында ұстай алады. Біздің Совет одағының волейболдан ерлер арасындағы құрама командасына жүргізілген бақылауымыздың көрсеткіштері бойынша: бір партиялық ойында доп тек 7,0 – 7,5 минут қолда болады. Ойын 3-2 есебімен аяқталған жағдайда, доп, орташа есеппен 5 партияның 32,0-35,1 минуты бойына ойында болады. Сол уақыт аралығында волейболист көлемді жұмыс атқарады. Яғни 250-300 іс-қимылды орындау, оның ішінде секіру – 50-60 реттен, серпіліс – 27-33 – рет, құлау 12-16 – рет. Одан басқа волейболист ойын арасында допты беруі 190-220; допты алуы 190- 210; допты келесі ойыншыға беру 220-240; қарсыластарға беру 180-210(6 ойыншымен). Өлшем бойынша, доп, ер ойыншының соққысынан кейін жылдамдығы секундына 30 метр көрсетеді, ал қыз ойыншының соққысынан кейін 20 метрлік көрсеткіште болады. Ал адамның іс – қимылы қалай болар екен? Тіпті жоғарғы класс болып есептелетін Жапония ерлер құрама командасының ойыншыларының өздерінде, допты қозғалысқа ұшырау уақытынан бастап, ойыншыға әсер ету жағдайынан туындаған іс – қимыл уақыты 0,304 секундты құрайды. Іс – әрекет әсерінің басталу уақыты 0,144 секунд, онғың үстіне 0,160сек. бұлшықеттің қысқаруына кетеді (өлшемдер Мацусито командасының ойыншысы

Иокотаның үлгісінен). Бұндай уақыт көрсеткіштері жаттыққан ойыншыларға тән болса, бастаушы ойыншылардікі шамамен 0,35-0,4 сек. болады. Ойын іс – қимылының қиындығы, мұндай техникалық шеберлік арсеналын әр түрлі шартты жағдайларды қолдануға тура келеді. Ойыншыдан мұндай іс – қимыл нақтылықты, іс – әрекет дифференциялығын, бір іс – қимылдан екінші мүлдем мінездемесі не болмасы ритмі арқылы ерекшеленетін іс – қимылға тез арада көшуді талап етеді.

1. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры. Москва, 2002.

2. Лесгафт П.Ф. Избр. пед. соч. В двух томах. 1 том, Москва, 1990.

3. Қазақстан Республикасының «Дене мәдениеті мен спортты дамытудың 2005-2011 жж. арналған» мемлекеттік бағдарламасы. Алматы: 2005.

4. Қарақов А. Дене шынықтыру-сауықтыру жүйесінде болашақ мамандардың кәсіби дайындығын жетілдірудің ғылыми-педагогикалық негіздері. Пед.ғыл.док. ғылыми дәрежесін алу үшін дайындалған диссертацияның авторефераты. А.Қарақов. – Түркістан, 2008. – 44 б.

4. Төтенейдың Базарбегі. Спорт атауларының орысша-қазақша сөздігі. – Алматы: Ана тілі, 1994.

Резюме

Е.К.Адамбеков – к.п.н профессор КазНПУ им Абая

Е.Ш. Каменов – КазНПУ им Абая магистрант 2-го курса

История развития волейбола

Волейбол это командная игра, которая требует высокой нагрузки в соревновательных рамках. Во время тренировочных сборов отточивается мастерство игрового вида, а так же психологический настрой перед соревновательными играми. Роль игры Волейбол в сфере физической культуры и спорта так же имеет немаловажную роль в воспитание будущего поколение.

Ключевые слова: история волейбола, спортивная, результаты, этапы исследовательского опыта в технологии.

Summary

E.K.Adambekov – Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Master Teacher National Pedagogical University after Abai

E.Kamenov – Master student National Pedagogical University after Abai

History of volleyball development

The history of development of the game of volleyball in the world and in Central Asia. Volleyball is a team sport that requires a high load on the competition framework. During trenerovochnyh fees ottochivaetsya skill game species, as well as the mental attitude to competitive games. Role playing Volleyball in Physical Education and Sport also has an important role in the education of the future generation

Keywords: history of volleyball, sports, results, stages of research experience in the technology.

УДК

ВОЛЕЙБОЛШЫЛАРДЫҢ ЖАЛПЫ ЖӘНЕ АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫН ЖЕТІЛДІРУ

Э.К Ахметова - п.ғ.к., доцент Абай атындағы ҚазҰПУ

Кәменов Е.Ш. Дене шынықтыру және спорт мамандығының 2-курс магистранты, Абай атындағы ҚазҰПУ

Волейболдың қазіргі уақыттағы даму деңгейі – негізгі жақтарының бірі жылдамдық пен жылдамдық-күш қасиеттері болып табылатын, волейболшылардың дене қасиеттерінің даярлығына жоғары талаптар қойып отыр. Балалық және жасөспірім шақ – осы қасиеттерді тәрбиелеудің маңызды кезеңі. Әдеби көздерге талдау жасау жылдамдық және жылдамдық-күш даярлығында жас волейболшылардың спорттың басқа түрлерінің өкілдеріне айтарлықтай дәрежеде жол беретіндігін көрсетті. Осы қасиеттерді тәрбиелеудің аса маңызды кезеңдерінің бірі 11-

12 жас болып табылады. Жылдамдық және жылдамдық- күш қасиеттерінің, сондай-ақ оларды тәрбиелеу кезінде қолданылатын тәсілдер мен әдістердің ауқымын зерттеу оқу-жаттықтыру процесін айтарлықтай жақсартуға мүмкіндік береді.

Тірек сөздер: волейбол қазіргі уақыттығы даму деңгейі, нәтижелер, кезеңдер, технология, зерттеу тәжірибелері.

Тәуелсіз еліміздің өсіп келе жатқан ұрпағын тәрбиелеудің ажыратылмас бөлігі ретінде мектеп оқушыларының дене шынықтырудан тәжірибелі білім, тәрбие алуы, денсаулығының жақсы болуы, бір жағынан, оның болашақ өмірге дайындығы болса, екінші жағынан, қоғамдық өмірдің белсенді мүшесін тәрбиелеуге көмектеседі. Жалпы білім беретін мектепте басқа пәндермен қатар дене шынықтыру сабағында да жүйелі білім мен тәрбие беріліп, олардың дені сау болып өсуіне ерекше көңіл бөлінеді.

Мектеп жасында, негізінен психологиялық қабілеттері – есте ұстау, ерік аңғарымпаздылығы қалыптасады. Бұл кездегі қимыл ойындары, оның барлық қабілетінің ұшталуына, қалыптасуына барынша зор әсер етеді. Мысалы, балалар бірін-бірі ұрып, қашып ойнайды. Бала өзіне сырт жағынан қашан қол тиетінін, ішкі зор дайындықпен күтіп тұрады, онан кейін зыта жөнелу қажеттілігін біледі. Денесіне арт жағынан біреу ұрғаннан кейін ми дереу аяқты қозғау, яғни жүгіру керектігі жөнінде бұйрық береді. Бала бұл бұйрықты бірден орындауға төселеді. Мектеп жасында баланың ерік-жігері қалыптаса бастайды. Бұл шақтағы қимыл ойындары баланың санасын дамытады, қимыл шапшаңдығына, бағытты аңғаруға, өзін-өзі билей білу, ерік-жігер сияқты психологиялық қабілеттерін жаттықтырады, қалыпқа келтіреді.

Атақты педагог В.Сухомлинский тәрбиеде ең негізгі орынды ойынға береді. Әлеуметтік тәрбиеде ойын кейбір кезеңдерде ерекше педагогикалық мәнге ие. Ойын барысында баланың мінезін бақылауға болады. Себебі ойында оның өзіне тән ерекшелігі көрінеді. Сондықтан баланың ойынын бақылау – оның мінезін қадағалауға көмектеседі. Ойын баланы қоршаған өмірге еркін кіруге даярлайды, өмір туралы қарапайым түсінік береді, бұл кезеңде баланың қалыптасуына жағдайлар жасалуы көзделеді. 7 мен 9 жас аралықтарының өз ерекшеліктері, адам дамуында атқаратын зор мәні бар. Бұл кезеңді баланың жетілу кезеңі деп атайды. Бұл – физиологиялық және психологиялық жағынан ерекше атап өтетін кезең. Дене тәрбиесі мен адам психологиясы өзара тығыз байланысты. Балалар өміріндегі оның ой әрекетінен тыс ешбір процесс болмайды. Адамның жан дүниесіндегі әрбір түйсік, қозғалыс түрінде білінетіндігі және керісінше, әрбір қимыл-қозғалыс көңілге тікелей байланысты екендігі ғылыми түрде дәлелденген. Сөйтіп ақыл-ойға қозғау салмайтын бірде-бір қимыл жоқ, ой қызметі қимыл түрінде көрініс табады. Ойынға баланың дене мүшелері түгел қатысады, ойын оның барлық рухани әрекетіне қозғау салады, сөйтіп жеңіл атлетика мен гимнастиканың жаттығулары да дене тәрбиесінің барлық даму түрлеріне әсер етіп, орасан мол міндеттерді атқарады. Осылайша алғанда жалпы білім беретін мектеп оқушыларының күнделікті тіршілігіндегі қозғалыс белсенділігін арттыру мақсатында қолданылатын дене шынықтыру – сауықтыру жұмыстары дұрыс жүйелі түрде жолға қойылғанда ғана біздер дені сау ұрпақты тәрбиелей аламыз. Ғылыми техникалық прогресс адамзаттың өмір сүру жағдайына көптеген өзгерістер мен жаңалықтар ала келді. Дене еңбегі бірте-бірте ой және эмоциялық жүктемелермен ауыстырылды. Ғылыми-техникалық прогресс біздің өмірімізге осы пайдалылығымен бірге, өзінің теріс жақтарын да ала келді десек қателеспейміз, яғни: гипокинезия (*грек сөзінен kinesis – қозғалыс, хуро- азаю,*) және жүйке-психикалық күйзелістер, адамның дене салмағының артуы, сонымен бірге зиянды әдеттер – темекі шегу мен алкогольдік ішімдіктерді қолдану және т.б. Бұл жағдайлар әртүрлі аурулардың пайда болу мүмкіндіктерін туғызатын қауіпті факторлар болып есептеледі. Міне, осындай адамзат табиғатына жат зиянды

эрекеттердің әсерінен адам ағзасында бүліністер пайда болып, денсаулықтың бұзылуына, яғни аурудың пайда болуына алып келеді. Жасөспірімдер ағзасындағы дамудың тұжырымдамасындағы екінші бір нәтижелердің бірі кинезофилия жүйкелігі теориясының пайда болуын көрсетеді. Кинезофилия – мида тұқым қуалау арқылы қалған және жоғары жүйке қызметінде (функциялардың жүйеаралық келісуі, бейімділік мінез-құлық, психика) байқалатын энергияның күшті көзі. Кинезофилия – қимыл-эрекетке деген табиғи мұқтаждық адаммен еңбекке араласу кезінде жүзеге асады.

Күн тәртібіне енген дене жаттығулары мектеп оқушыларының дене және ақыл-ойының дамуына жақсы әсер етеді. Мектепте болған уақытында қозғалу белсенділігін 40% арттырғанда және дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарын бағытты жүргізгенде физиометриялық көрсеткіштердің өзгеруіне оң әсер етеді және аурушандыққа да қарсы күресе алады. Зерттеулер деректеріндегі мектеп оқушыларының күнделікті өмірінде әртүрлі дене жаттығуларының және қозғалу ойындарын оңтайлы нұсқада пайдалана алуы, олардың еңбекке және ақыл-ой қабілеттіліктеріне маңызды әсер ететіндігін дәлелдеген және олардың жалпы жағдайы да жақсарта түседі.

10-13 жас аралығындағы биологиялық қозғалысқа деген мұқтаждық күніне 4 сағатты құрайтынын білдіреді. Осы санда уақыттың 20% орташа дене жүктемесін атқарады, қалған уақытта – ең кіші жүктемемен орындайды. Соңғы уақытта өмірдің жақсы жағдайына қарай жасөспірімдер аз қозғалу позициясын ұстануда (көбіне көп теледидар көру немесе компьютер ойнау т.б.), яғни гипокинезия жағдайында өмір сүруде.

Әдебиеттердегі деректерге сүйенсек, балалар мен жасөспірімдердің қозғалу белсенділігі оқу үдерісі басталысымен 50% азаяды. В.К. Бальсевич оқушылардың күндізгі уақытының 60% отырған жағдайда өткізетінін және оған еш энергия да жұмсамайтынын келтірген. Гипокинезия барлық аурудың түрін де асқындырып жібереді және жүйке-бұлшық ет жүйелерінің, ішкі органдардың, қан айналымы, тыныс алу органдарының патологиясына әкеп соқтырады. «Гипокинезиялық ауру» деп аталатын ауру пайда болады, ол үлкен ми қыртысының астенизациялануымен, локомоторлы және висцералды саланың функционалдық жағдайының бұзылуына әкеп соқтырады. Қозғалу белсенділігінің заңдылықтары мен маңыздылығы бойынша күнделікті балалар мен жасөспірімдердің үйлесімді, дұрыс дамуы үшін қозғалу белсенділігін күнделікті арттырып отыру, қозғалу белсенділігі онтогенетикалық, тәуліктік және мерзімдік өзгерістерімен байқалғанда гипокинезияны жою үшін ең алдымен арнайы ұйымдастырылған, жоспарланған дене жаттығулары бар өз бетінше сабақтар ұйымдастыру, дене тәрбиесінде қандай да бір жетістікке қол жеткізу үшін тәуліктік қозғалу стереотипін құру қажет. Қозғалу сапаларының өте белсенді дамиды кезеңі 7-8 жас пен 12-13 жас аралықтарында болады. Дәл осы кезең барлық сапалық қабілеттердің оңтайлы дамуына өте жақсы ықпал етеді. Кейбір авторлардың еңбектерінде жүгіру жылдамдығының маңызды көрсеткіші — қадамдардың жиілеуі, әсіресе 7-12 жас аралығында қарқынды дами түседі. Л.П. Матвеев, Н.И. Шарабакина еңбектерінде жасөспірімдердің организмнің жоғары икемділігімен, сондай-ақ жүйке үрдісінің қозғалысымен, білімнің шартты-рефлекстік байланыстарымен түсіндіріледі. 12-13 жаста жүгіру қарқыны едәуір төмендейді және олардың даму қарқыны толқын іспеттес. 12-14 жастағы балалардың жүгіру қарқыны төмендеуін мамандар жыныстық ерекшеліктерімен байланыстырып, ол кезеңде олардың тоқтай алу және қозу барысында тепе-теңдіктің бұзылуымен байқалады. 15-16 жастағы жасөспірімдердің жүгіру қарқынының көрсеткіштері өте төмен. Шапшандық-жылдамдықты дамытуға арналған жаттығуларды орындағаннан кейін жүрек қан-тамырлары жүйесінің көрсеткіштері тез қалпына келеді. 3 минутте жүрек жиырылуының жиілігі 72%, ал пульстік қысым 76% төмендеген. Әрі қарай қалыпқа келу үдерісі нашарлап, 15 минутта дегенде жүрек жиырылуының жиілігі 8% ғана көтерілді, ал артериалдық қысым толығымен қалыпқа келген. Қазіргі заманда осы негізгі қауіпті факторларды

жоюдың тиімді тәсілі ретінде адамдардың күнделікті өмір сүру салтына дене тәрбиесі жаттығуларын кірістірудің маңызы өте зор. Адам денесінің 40%-ын бұлшықет құрайтыны белгілі. Осы бұлшықеттердің жұмыс істеу әрекетінің төмендеуі, көптеген ағзалардың, соның ішінде әсіресе жүрек-тамыр жүйесінің қызмет ету функциясының нашарлауына алып келеді. Бұл өзара байланыс адамзаттың биологиялық эволюциялық процесінде пайда болып қалыптасқан. Ағза өзін-өзі басқарушы тірі жүйе ретінде қарастырылса, ал қозғалыс – өзіндік реттелістің негізгі механизмі және еңбек қабілеттілігінің негізгі құралы болып табылады. Кез келген елдің болашағы – оның халқының денсаулығына байланысты екендігі – дәлелдеуді қажет етпейтін шындық. Ал біздің болашақтағы бағытымыз – салауатты өмір салты. «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» дегенді өсіп келе жатқан ұрпақтың санасына сіңіріп, олардың өз денсаулығына деген жауапкершілікті қалыптастыру – баршаның борышы.

2. Платонов В.Н. *Теория спорта*. – Киев, Витца школа, 1987. –252с.
3. Ашмарин Б.А. *Теория и методика физического воспитания* / Под.ред. Б.М. Ашмарина. – М. 1990. –234с
4. Озолин Н.Г. *Настольная книга тренера наука побеждать* -М.: изд-во Астрель, 2002. –854 с.
5. Годик Н.А. *Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок*. –М.: ФиС, 1980 -136 с.
6. Таникеев М. *Теория и практика взаимовлияния национальных и интернациональных факторов в развитии физического воспитания и спорта в Казахстане: автореф... докт. пед. наук: 13.00.04*. – Алматы, 1998. □ 46 с.

Резюме

Э.К Ахметова - п.ғ.к., доцент КазНПУ. Им Абая

Е.Ш. Кәменов - магистрант 2-го курса КазНПУ им Абая

Общая и специальная физическая подготовка волейболистов

Волейбол является одним из основных моментов текущего уровня скорости развития и скорости энергетических характеристик волейбола, которые предъявляют высокие требования к физическим свойствам обучения. Детство и юность - важный шаг в обеспечении этих качеств. Анализ литературных источников, скорости и скорости и силы подготовки молодых волейбол будет в значительной степени, представители других видов спорта. Одним из наиболее важных этапов образования этих качеств является возраст 11-12 лет. Скорость свойства прочности и скорости, а также целый ряд методов и подходов, используемых в сфере образования и научных исследований для улучшения процесса обучения.

Ключевые слова: развитие волейбола в наше время, спортивная, результаты, этапы исследовательского опыта в технологии.

Summary

Physical preparation of volleyball players General and special

Volleyball is one of the highlights of the current level of the speed and the speed of the energy characteristics of volleyball, which place high demands on the physical properties of the study. Childhood and adolescence - an important step in providing these qualities. An analysis of the literature, the speed and the speed and strength training young volleyball is largely representatives of other sports. One of the most important stages in the formation of these qualities is the age of 11-12 years. Speed characteristics of strength and speed, as well as a number of methods and approaches used in the field of education and research to improve the learning process.

Keywords: the development of volleyball in our time, sports, results, stages of research experience in the technology.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Э.К.Ахметова – к.п.н., доцент КазНПУ им. Абая

Р.Т.Цугланов – магистрант 2-го курса КазНПУ им. Абая

Современная система подготовки спортсменов все время развивается и совершенствуется. По этому поводу профессор В.К. Бальсевич [1] отмечает следующее: "Важнейшим условием создания и освоения новых теоретических и методических ценностей спортивной культуры является интеграция различных областей научно-спортивного знания и технологических инноваций в едином научно-технологическом пространстве разработки и последовательной реализации индивидуальных стратегий и тактик многолетней спортивной подготовки, жестко сориентированных на эффективную и непротиворечивую актуализацию потенциальных возможностей спортсмена и минимизацию педагогических ошибок при определении режимов тренирующих нагрузок и восстановления его работоспособности". При этом В.К. Бальсевич подчеркивает необходимость "обеспечить удобное и качественное информационное и аналитическое обслуживание тренировочного и восстановительного процесса в ходе многолетней и краткосрочной специализированной спортивной подготовки".

Ключевые слова: оптимизация, подготовка, восстановление, адаптация, средства восстановления

Среди факторов, оптимизирующих подготовку спортсменов, основное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Как известно, восстановительные процессы в организме спортсменов представляют собой важнейшие психофизиологические процессы, суть которых заключается в том, что после мышечной деятельности происходят обратные изменения в работе тех функциональных систем, которые обеспечивали выполнение данной физической нагрузки. Все изменения, происходящие в этот период, можно объединить понятием "восстановление". Восстановление тренировочных нагрузок означает не только возвращение организма к исходному или близкому к нему уровню. Прогрессирующее развитие тренированности спортсмена является результатом того, что следовые реакции, наблюдающиеся в организме после отдельных тренировочных нагрузок, не устраняются полностью, а сохраняются и закрепляются конструктивными изменениями функциональных систем организма спортсменов, возникающими в восстановительном периоде, которые служат основой повышения тренированности.

Оптимальное сочетание процессов утомления и восстановления - физиологическая основа постоянной и долговременной адаптации организма к физическим и спортивным нагрузкам. Поэтому применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов.

В.К. Бальсевич [1] отмечает, что одним из важнейших условий современной системы спортивной подготовки является "поиск индивидуально, актуально и нравственно приемлемых способов восстановления работоспособности спортсменов".

В результате утомления в организме спортсменов в виде закономерной биологической реакции возникают процессы восстановления, которые обеспечивают возврат к исходному уровню функционального состояния организма. Развертывание и быстрота восстановительных процессов тесно связаны с тремя группами факторов: особенностями тренировочных нагрузок (направленность, объем, интенсивность, продолжительность, нервно-эмоциональная напряженность и др.), состоянием спортсмена (пол, возраст, уровень тренированности, индивидуальные особенности и пр.), экологическими факторами окружающей среды.

В восстановительном периоде после тренировки различают три фазы:

- первая: в результате выполнения работы наступает утомление, работоспособность снижается, а затем постепенно возвращается к до-рабочему состоянию;

- вторая: работоспособность продолжает возрастать до величин, превышающих уровень работоспособности. Наступает эффект сверхвосстановления (суперкомпенсации);

- третья: через некоторое время достигнутый уровень сверхисходного состояния работоспособности возвращается к исходному уровню до тренировки.

Одна из важных особенностей восстановительных процессов - неоднократное (гетерохронное) возвращение к исходному уровню различных показателей психофизиологических функций. Так,

например, восстановление потребления кислорода, легочной вентиляции, пульса, артериального давления и температуры кожи у работающих мышц происходит в разные сроки. Гетерохронное восстановление психофизиологических функций предполагает неодинаковую степень готовности к различным упражнениям.

Активное воздействие на восстановительные процессы представляет собой не менее важную задачу, чем адекватные тренировочные нагрузки. Поэтому применение различных восстановительных средств рассматривается в современной системе подготовки спортсменов как необходимый фактор достижения высоких спортивных результатов. Следует подчеркнуть, что в научных исследованиях установлено: процессы восстановления можно тренировать. Скорость восстановления работоспособности после тренировочных нагрузок - один из основных критериев оценки тренированности человека. Спортсмены высокой квалификации отличаются от обычных людей не только высокой физической работоспособностью, но и быстрым восстановлением.

Средства восстановления в современной спортивной практике, как указывает В.Н. Платонов [7, 8], целесообразно применять в следующих основных направлениях:

1. В период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов, но и во время их проведения или перед началом соревнований.

2. Непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств и совершенствования технико-тактического мастерства.

В тренировочном процессе В.Н. Платонов [7, 8] предлагает планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки на отдельных занятиях в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий многие специалисты рекомендуют комплексное применение различных восстановительных средств. Весьма важно, чтобы принцип комплексности применения восстановительных средств осуществлялся во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также в течение тренировочного дня. Для рационального планирования тренировочных нагрузок и восстановительных мероприятий важное значение имеет постоянно поступающая информация об особенностях развертывания процессов утомления и восстановления в организме спортсменов после отдельных различных по направленности, характеру и величине тренировочных нагрузок в недельном тренировочном микроцикле (кумулятивный эффект). Все это позволяет более эффективно применять различные средства восстановления. При разработке восстановительных мероприятий необходимо учитывать основные функциональные звенья, обеспечивающие работоспособность в данном виде спорта, и конкретные, лимитирующие работу данного спортсмена. Вместе с тем выбор и методика применения средств восстановления зависят от способности спортсмена выполнить запланированный объем физических нагрузок на данном этапе тренировочного цикла.

В современной системе восстановления спортсменов условно выделяют педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

1. Педагогические средства восстановления. Педагогические средства и методы восстановления являются важными факторами оптимизации тренировочного процесса, восстановления и повышения спортивной работоспособности. Рациональное и целенаправленное их применение обеспечивает проведение учебно-тренировочного процесса на современном научно-методическом уровне.

В работе профессоров В.В. Кузина и А.П. Лаптева [3] рекомендуются следующие основные направления применения педагогических средств восстановления.

1. Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т.п.

2. Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

3. Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

4. Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

5. Рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

6. Систематическое применение тренировок в горных условиях в целях повышения спортивной работоспособности и ускорения восстановительных процессов.

7. Оптимальное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, периодов пассивного и активного отдыха, применения эффективных восстановительных средств и методов.

8. Обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

9. Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

10. Важным педагогическим средством стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что не только обеспечивает быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но и создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это, в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма между отдельными сериями упражнений в процессе тренировки;

- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии;

- использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе;

- выполнение упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;

- применение упражнений и специальных средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;

- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминки). Постепенный выход из больших нагрузок - эффективное средство для активного

развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется применять в течение 10-15 мин бег в невысоком темпе (ЧСС - 105-120 уд/мин) и комплекс специальных упражнений;

- после тренировки обязательно выполняются восстановительные упражнения.

2. Гигиенические средства восстановления. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности широко применяются в подготовке спортсменов. Профессор Н.Д. Граевская [2] в связи с этим в руководстве для врачей "Спортивная медицина и лечебная физкультура" особо подчеркивает, что "гигиенические средства (полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др.) наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимыми для всех занимающихся на всех занятиях и этапах подготовки занимающихся".

В учебнике "Теория и методика физического воспитания" профессор Л.П. Матвеев указывает [5], что "некоторые гигиенические средства, широко используемые в процессе физического воспитания, являются, по сути, средствами повышения работоспособности и оптимизации восстановительных процессов (специализированное питание, витаминизация, массаж и т.д.). Хотя гигиенические факторы не относятся, строго говоря, к специфическим средствам физического воспитания, их содействующее значение трудно переоценить".

В учебнике "Общая теория спорта" Л.П. Матвеев [6] еще более подробно останавливается на необходимости применения различных гигиенических средств и методов для повышения эффективности тренировочного процесса: "Оптимизация средовых условий подготовки спортсменов предполагает, само собой разумеется, соблюдение норм и требований общей и спортивно-прикладной гигиены наряду с гигиенически оправданным использованием средств оперативного воздействия на динамику работоспособности. В числе последних, особенно популярных в качестве средств обеспечения после нагрузочного восстановления, издавна принятые и полюбившиеся в сфере спорта бани, купания, душевые и другие водные процедуры в сочетании с массажем. Вместе с тем состав гигиенических средств оптимизации условий занятий и восстановления довольно быстро пополняется использованием современных аппаратных и иных возможностей (искусственная аэро-ионизация, ультрафиолетовое облучение, так называемая "функциональная" цветомузыка) и многое другое".

Результаты научных исследований и спортивная практика показывают, что систематическое и рациональное применение гигиенических восстановительных средств в подготовке спортсменов обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности; быстрое и полное восстановление; неуклонный рост спортивного мастерства; стабильность спортивной формы; спортивное долголетие; быструю адаптацию к сложным экологическим условиям.

Применение специальных гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности (гидропроцедур, различных видов спортивного массажа, бань и тепловых камер, ландшафтных зон, ультрафиолетового облучения, аэро-ионизации, физиотерапевтических и психогигиенических средств и т.д.) оказывают наиболее благоприятное воздействие на различные органы и системы организма и тем самым в значительной мере стимулируют восстановительные процессы и повышают работоспособность спортсменов.

Применение гигиенических средств при подготовке спортсменов для оптимизации тренировочного процесса, ускорения восстановления, предупреждения утомления и повышения работоспособности физиологически оправдано и принципиально отлично от стимулирующих допинговых воздействий. При этом речь идет не о предельной мобилизации функциональных резервов организма, а, наоборот, о восполнении затраченных при больших тренировочных и соревновательных нагрузках нервных, энергетических, пластических ресурсов и создания их необходимого запаса в организме. В связи с этим они могут рассматриваться как единственная и наиболее разумная альтернатива применению различных допингов.

В монографии "Современная система спортивной подготовки" особо подчеркивается, что в "число гигиенических требований к режиму входит правильное распределение всех нагрузок, отдыха, питания, комплекса восстановительных процедур в течение дня, микро-, мезо- и макроциклов".

Гигиенические средства восстановления рекомендуется применять в рамках системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов, которая была разработана и апробирована профессором А.П. Лаптевым [4] еще в 1975 г. Эта система имеет определенную структуру и состоит из следующих элементов: оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности спортсмена, рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, оптимальные условия проведения тренировок и соревнований, планирование подготовки с учетом биоритмов, психогигиены, отказ от вредных привычек, профилактика травм, специальные средства повышения работоспособности и восстановления, специализированные комплексы для быстрой адаптации в сложных условиях, реабилитационные мероприятия после травм и заболеваний.

Основными гигиеническими средствами, обеспечивающими укрепление здоровья спортсменов, быстрее восстановление и повышение спортивной работоспособности, являются рациональный суточный режим, специализированное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена и др.

Вместе с тем имеются специальные гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности, среди которых прежде всего надо отметить следующие: гидропроцедуры - теплый, горячий, контрастный души, различные виды ванн, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа - общий восстановительный, частный восстановительный, предварительный разминочный, гидромассаж, самомассаж; различные методики приема банных процедур - баня с паром, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами; ультрафиолетовое облучение, аэро-ионизация и др.

Специальные гигиенические средства оказывают наиболее благоприятное воздействие на различные органы и системы организма и тем самым в значительной мере стимулируют восстановительные процессы, повышают спортивную работоспособность и, таким образом, оптимизируют тренировочный процесс.

Специальные гигиенические средства восстановления могут применяться отдельно или в комплексе с другими медико-биологическими средствами восстановления.

Следует учитывать, что некоторые гигиенические средства усиливают действие других, и наоборот. Важное значение имеет правильное сочетание средств общего и локального воздействия.

Средства общего воздействия (души, ванны, ультрафиолетовое облучение, аэро-ионизация и др.) оказывают немалый общеукрепляющий и восстановительный эффект.

Средства локального воздействия применяются при преимущественной нагрузке и утомлении определенных групп мышц.

Вид и способ использования гигиенических средств восстановления в подготовке спортсменов должны выбираться совместно с тренером и врачом в зависимости от этапов подготовки, условий тренировки и соревнований, характера тренировочных и соревновательных нагрузок, сроков предстоящих соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена, степени его утомления и др.

Необходимо еще раз особо подчеркнуть, что гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности являются весьма эффективными и самое главное доступными для спортсменов и тренеров, так как их применение не требует дорогостоящего оборудования и они могут применяться спортсменами в любых условиях.

3. Медико-биологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях: для улучшения восстановительных процессов; после больших тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и сопротивляемости организма; для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний. Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма.

Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности

препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо.

В спортивной медицине имеется широкий выбор фармакологических препаратов, которые способствуют восстановлению и повышению спортивной работоспособности [10].

В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии.

Кислородные коктейли - витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.

Гипербарическая оксигенация - дыхание кислородом или кислородными смесями под давлением, превышающим атмосферное. Для проведения гипербарической оксигенации используют специальные барокамеры. Наибольший положительный эффект от этого средства достигается при его целевом применении (6-9 сеансов) в следующем режиме работы камеры: давление кислорода - 0,9-1,0 атм., продолжительность сеанса - 45-60 мин.

Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстреего снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Для стимуляции восстановительных процессов в спортивной медицине используются импульсные токи низкой частоты, так называемые синусоидально-модулированные токи (СМТ) и токи сверхвысокой частоты (СВЧ).

Электросон путем воздействия электрическим током на корковые процессы оказывает успокаивающее действие, нормализует регуляцию вегетативных функций. Рекомендуется применять при нарушениях сна, возникающих при значительном переутомлении спортсменов.

Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов. При электростимуляции воздействие электрических импульсов вызывает тетанические сокращения мышечных волокон с последующим их расслаблением, что повышает сократительную способность мышц, улучшает условия лимфо- и кровотока, воздействует обезболивающе.

Следует особо отметить, что в последнее время в подготовке спортсменов стали широко применять различные адаптогены - лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

4. Психологические средства восстановления. Психологические средства и методы восстановления в последнее время получают все большее распространение. Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстреему восстановлению психофизиологических функций организма. Вместе с тем можно сформировать у спортсменов четкие установки на достижение больших тренировочных и соревновательных нагрузок. Особенности применения психологических средств восстановления в подготовке спортсменов излагаются в работах по психологии спорта.

Так, профессор А.В. Родионов [9] отмечает следующие основные положения психологической подготовки спортсменов. В систему психологической подготовки входят не только средства собственного воздействия на поведение и деятельность спортсмена, но и методы психодиагностики, включающие изучение специальных способностей, анализ особенностей личности, психодинамического статуса спортсмена, контроль за его текущим состоянием, изучение социально-психологической структуры малой группы (команды). Под психологической подготовкой подразумевается процесс трансформации потенциальных психологических возможностей спортсмена или команды в объективный результат соревнований. Психологическая подготовка представляет собой или воздействие на спортсмена со стороны тренера, психолога, других специалистов (так называемая гетерорегуляция), или самостоятельные воздействия (ауторегуляция).

Среди средств психической регуляции наиболее эффективны следующие:

1. Психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация (занижение возможностей соперников), формирование "внутренних опор" (создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), сублимация (вытеснение направленности мыслей спортсмена о

возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).

2. Комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

3. Аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизирующего характера.

4. Психофизиологические воздействия: массаж, тонизирующие движения, произвольная регуляция ритма дыхания, воздействие холодом, фармпрепаратами естественного происхождения (например, элеутерококком), двигательные и мимические упражнения из группы "гимнастики чувств".

5. Основные положения применения восстановительных средств. Основные положения комплексного применения восстановительных средств в подготовке спортсменов приводятся в работе [3].

Стратегия и тактика применения восстановительных средств в подготовке спортсменов зависят от следующих основных факторов: особенностей вида спорта; педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; условий для тренировок и быта; особенностей питания; климатического фактора и экологической обстановки.

В каждом случае в процессе выбора и разработки восстановительных мероприятий необходимо учитывать основные функциональные звенья, обеспечивающие работоспособность в данном виде спорта, и конкретные, лимитирующие работу звенья данного спортсмена. Кроме того, выбор и методика применения средств восстановления зависят от способности спортсмена выполнить запланированный объем физических нагрузок на данном этапе тренировочного цикла.

Необходимо в зависимости от индивидуальных особенностей функционального состояния организма спортсмена и конкретных задач этапа подготовки изменять целевое назначение восстановительных мероприятий, которые должны обеспечить полноценное восстановление наиболее нагруженных в данный период психофизиологических систем. При этом, с одной стороны, используемое средство должно быть достаточным для обеспечения восстановительных реакций и предупреждения срыва механизмов адаптации, а с другой - не должно снижать эффективность тренировки, ее воздействие на скорость течения естественных восстановительных процессов.

Восстановление нервно-психической сферы осуществляется с помощью следующих средств: гидропроцедур (теплый душ, теплая ванна, солевые ванны), банных процедур; массажа (ручной, вибрационный); ультрафиолетового облучения; ионизированного воздуха, кислорода, витаминов (особенно группы В), психотерапии.

Сердечно-сосудистая, дыхательная системы и биохимический обмен восстанавливаются с помощью следующих средств: гидротерапии (теплая ванна и душ, контрастные ванны), массажа (ручной, вибрационный), банных процедур, ионизированного воздуха, кислорода, гидроэлектrolитного уравнивания, витаминов С и группы В.

Для восстановления нервно-мышечной системы используются гидропроцедуры (теплый и контрастный душ, соляные ванны), банные процедуры, массаж, физиотерапевтические процедуры, ультрафиолетовое

облучение, ионизированный воздух, гидроэлектrolитное уравнивание, витамины группы В.

Необходимо отметить, что средства восстановления и повышения работоспособности должны использоваться в строгом соответствии с задачами тренировочного процесса и конкретной тренировочной программой. Весьма осторожно и крайне индивидуально следует применять средства восстановления в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизиологических функций, когда не только неадекватная нагрузка, но и несоответствующий комплекс восстановительных средств может снизить достигнутый уровень работоспособности.

В процессе разработки комплексов средств восстановления и повышения работоспособности всегда следует учитывать индивидуальные особенности спортсменов, а также генетически заложенные в их организме способности к восстановлению. Выявлены значительные различия в

быстроте и особенностях течения восстановительных процессов у представителей одного и того же вида спорта при одинаковом режиме тренировки и примерно одинаковом уровне тренированности.

Необходимо особо подчеркнуть, что для рационального планирования тренировочных нагрузок в рамках восстановительных мероприятий всегда нужно иметь информацию об особенностях развития процессов утомления и восстановления в организме спортсменов после отдельных тренировочных занятий, а также о кумулятивном эффекте нескольких различных по направленности, характеру и величине тренировочных нагрузок в недельном тренировочном микроцикле.

Немалое значение имеет комплексность применения различных восстановительных средств. При этом весьма важно, чтобы принцип комплексности применения восстановительных средств постоянно осуществлялся во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также в процессе тренировочного дня.

Литература

1. Бальсевич В.К. Перспектива развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания // Теор. и практ. физ. культ. 1999, № 4, с. 21-25.
2. Журавлева А.И., Граевская Н.Д. Спортивная медицина и лечебная физкультура. - М.: Медицина, 1999. - 266 с.
3. Кузин В.В., Лаптев А.П. Система восстановления и повышения спортивной работоспособности. - М.: РГАФК, 1999. - 31 с.
4. Лаптев А.П. О системе гигиенического обеспечения спортивной подготовки // Теор. и практ. физ. культ. 1975, № 3, с. 71-73,
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991. - 286 с.
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. - М.: Воениздат, 1997. - 305 с.
7. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. - Киев: Здоровье, 1988. - 216 с.
8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - 186 с.
9. Родионов А.В. Психолого-педагогические методы повышения эффективности спортивной деятельности в спорте: Автореф. докт. дис. М., 1990. - 44 с.
10. Сейфулла Р.Д. Спортивная фармакология. - М.: ИПК "Московская правда", 1999. - 118 с.
11. V.A. Pankov, MODERN TECHNOLOGIES OF TRAINING PROCESS OPTIMIZATION IN SPORTS OF MAXIMUM ACHIEVEMENTS//Научно-теоретический журнал №8-2001г

Түйін

Э.К.Ахметова – п.ғ.к., доцент, Абай атындағы ҚазҰПУ

Р.Т.Цугланов – Абай атындағы Қаз ҰПУ-нің 2-курс магистранты

ЖОҒАРЫ ЖЕТІСТІКТЕР СПОРТТАҒЫ ЖАТТЫҒУ ПРОЦЕСІНДЕГІ ЗАМАНАУИ ТЕХНОЛОГИЯЛАР ОҢТАЙЛАНДЫРУ

Спортшыларды даярлаудың қазіргі заманғы жүйесі, барлық уақытта дамып, жетілдірілуде. Осы мәселеге қатысты профессор В. К. Бальсевич [1] былай деп атап өтті: "Маңызды шарт жасау және меңгеру, жаңа теориялық және әдістемелік құндылықтарды спорт мәдениет интеграциясы болып табылады әр түрлі ғылыми-спорттық білім мен технологиялық инновацияларды бірыңғай ғылыми-технологиялық кеңістіктегі әзірлеу және дәйекті іске асыру жеке қабылдау стратегиясы мен тактикасының көп жылғы спорттық даярлау, қатаң сориентированных тиімді және непротиворечивую өзекті етуді әлеуетті мүмкіндіктерін спортшы және азайтуды педагогикалық қателерді анықтау кезінде режимдерін тренирующей жүктеме және оның жұмыс істеу қабілеттігін қалпына келтіру". Бұл ретте В. К. Бальсевич қажеттілігін атап көрсетеді "камтамасыз етуге қолайлы және сапалы ақпараттық және аналитикалық қызмет көрсету, жаттығу және қалпына келтіру процесінің барысында көпжылдық және қысқа мерзімді мамандандырылған спорттық даярлау".

Түйін сөздер: оңтайландыру, дайындау, қалпына келтіру, бейімдеу және қалпына келтіру құралдары.

Summary

E.Akhmetova – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Kazakh National Pedagogical University named after Abai

Rinat Tsuglanov – undergraduate 2nd year Kazakh National Pedagogical University named after Abai

The modern system of an athlete training develops and improves all time. Among the factors optimizing an athlete training, the basic place is occupied by various means, both the methods of restoration and increase of sports preparedness. The optimum combination of the processes of the exhaustion and the restoration is the physiological basis

of the constant and long-term adaptation of a human to physical and sports loadings. Therefore the application of the various means of restoration both the methods after training and competitive loadings are considered as the integral components of an athlete training. The operative restoration of the functional condition of an athlete should be carried out during everyone training occupation in view of the rules of the development and the indemnification of exhaustion in that occupation. The current restoration is directed on the maintenance of an optimum functional condition of an athlete in or after the process of loading on separate occupations with the purposes of training for the next work. The pedagogical, hygienic, medical-biological and psychological means in the modern system of restoration of an athlete are allocated conditionally.

Key words: *optimization, preparation, restoration, adaptation, means of restoration.*

УДК 796.853.23

ФУТБОЛШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Р.Б.КАДЫРБЕКОВ – *Абай атындағы ҚазҰПУ магистр оқытушы*

Қ.ДОСАНОВ – *Абай атындағы ҚазҰПУ ДМСПДТӘ каф-ң 3 курс студенті*

Бұл мақалада футболшылардың дене дайындығы және оның түрлері, яғни футболшылардың жалпы дене дайындығы және арнайы дене дайындығы, сонымен қатар олардың бөлімдері жайлы баяндалады. Футболшыларды дайындау барысындағы маңызды элементтер, атап айтқанда дене қуаты дайындығы, жылдамдық, күш, төзімділік, ептілік, икемділік сияқты дене дайындығының бөлімдері және де осы бөлімдерге арналған жаттығу жасау барысындағы футболшылардың жас ерекшелігін, жыныс ерекшелігін, дене дайындығының деңгейін, жеке физиологиялық және психологиялық ерекшелігін ескеру маңыздылығы туралы баяндалады. Дене дайындығы бөлімдерінің ерешеліктерін ескере отырып футболшыларға жаттығу жасату тиімділігін арттыру және жүктемелерді жеткілікті мөлшерде беру маңыздылығы приоритетті (басым) болып табылады.

Түйін сөздер: Футбол, дене шынықтыру, дене дайындығы,

Футбол әлемдегі ең танымал ойындардың бірі. Оған дәлел ретіне футбол ойындарына жиналатын және де ойындардың телетрансляциясын көретін адамдардың көптігін келтіре аламыз. Футбол бізге достарымызбен сөйлесу, қимыл қозғалысын және де тартысты бәсекелестік сынды керемет сезімдерді сыйлайды. Алаң жиегінен футболшылардың қимылдарына тамсанып, ойынның әдемілігі мен тартыстылығына қызығатынымыз да өтірік емесі бесенеден белгілі. Осы ғылыми жоба, футбол ойынының біздің көзімізге түсе бермейтін тұстарды толық ашып көрсету мақсатында орындалды. 90 минут бойы алаңда тартысты ойын көрсетіп, допқа таласып, соққылар жасап, қарсыластарына қарсы түрлі қимылдар мен әдіс тәсілдер жасаудың бәрі дене дайындығына тірелетіні сөзсіз. Ғылыми жобаны зерттеудің барысында футболшылардың дене дайындығы және дене дайындығының түрлерін анықтау мен дене дайындығын жақсартуға арналған жаттығуларды көрсету басты мақсат болып көрсетіліп отыр. Дене шынықтыру дайындығы екіге бөлінеді: бірі-жалпы, екінші түрі-арнайы деп аталады. Бірақ бұл түрдің екеуі де бір-біріне өтетін тығыз байланысты. Егер жалпы дене шынықтыру дайындығы футболшылардың дене шынықтыру және жұмыс мүмкіншілігін арттыратын болса, арнайы дене шынықтыру және мүмкіншілігін және дене шынықтыру түрлерін тәрбиелейді. Дене шынықтыру дайындығының негізгі құралы болып жалпы арттыру жаттығулары және спорттың түрлерін пайдалану саналады, себебі бұл жаттығулар ағзаның жан-жақты дамуына ықпал етеді. Оның ішінде бұлшық ет аппараттарына, ішкі мүшелердің қызметіне және қимыл дұрыстығы мен қозғалыс мүмкіндігінің артуына әсері зор(81).

Дене шынықтырудың жалпы дайындығын арттыру үшін көптеген жаттығулар жасау қажет. Мысалы, алыс қашықтыққа жүгіретін болсақ, онда төзімділікті арттырамыз, егер қысқа қашықтыққа бірнеше рет қайталап жүгіретін болсақ, онда жылдамдықты арттырамыз, ал гимнастика жаттығулары – икемділікті арттырады.

Арнайы дене шынықтыру дайындығының негізгі мақсаты- футболшыларға тән функционалдық мүмкіншілікпен қатар дене шынықтыру түрлеріне тәрбиелеу және арттыру болып табылады. Футболшының ойында орндайтын қимыл- әрекеттерінің бәрі ауыспалы қозғалыс

тәсілдерінен тұрады. Ең үлкен қимыл әсерінен бұлшық еттердің орындайтын жұмыс жай қимылдармен ауыспалы отырады. Секіру, тез жүгіру, тәсілдері, жай жүгіріс пен журу, тоқтау тәсілдерімен алмасады. Мұндай жұмыстар, әрине футболшылардың ағзасына, оның ішінде функционалдық өзгерістерімен және вегетативтік процесстерге, ең алдымен тыныстану, дем алуға және қан айналымына көп әсер етеді. Бірақ ескертетін бір жағдай, футболшылардың ойын барысындағы қозғалыс әрекеттері тек жүгіру мен секіруден, жүру мен тоқтаудан ғана тұрмайды, ол ойын барысында жекпе-жек допқа таласу, үлкен жылдамдықпен ұзақ уақыт жүгіру, допты тартып алу, оны қарсылас ойыншыға беріп алып жүру, яғни ойынды дұрыс жүргізу әдістерін орындаудан тұрады. Футболшылардың шеберлігі неғұрлым жоғары болса, соғұрлым ол ойын әдістерін тез орындай біледі. Алаңда тез қозғалыспен орындалған тәсіл, әр түрлі әдістер көрермен қауымының көзін қызықтырып, ынтасын арттырады. Ендеше дене шынықтыру дайындығы футболшылардың ойында орындайтын қимыл- әрекеттеріне сәйкес болуы шарт(82)

Арнайы жаттығулар арқылы, тек дене шынықтырудың түрлерін тәрбиелеп, арттырып қана қоймай, сонымен қатар ойын тәсілдерін (техника) арттыруға да болады. Ол үшін жаттығу сабақтарында, көбінесе арнайы жаттығулардың қозғалыс негізгі ойын тәсілдерінің құрылымына жақын немесе соған ұқсас болуы аса қажет.

Денеі шынықтыру дайындығында, көбінесе қайталау, интервалды, өзгеріс пен қайталау, ойын және жарыс тәсілдері пайдаланады.

Бір жылдық жоспар құрған кезде, ең алдымен алғашқы мерзімінде, жалпы дене шынықтыру дайындығына көбірек уақыт беріледі, содан соң біртіндеп арнайы дайындыққа ауысады. Демек, футболшылардың көп жылдық дайындығында да жалпы дайындықтан біртіндеп арнайы дайындыққа ауысқан дұрыс болады. Футболшының жалпы және арнайы дене шынықтыру дайындығының негізгі түрлері- күш, жылдамдық, төзімділік, икемділік, иілгіштік.

Осы дене шынықтыру түрлері футболшының негізгі қозғалыс мүмкіншілігінің қаншалықты жоғары немесе төмен екенін көрсетеді. Дене шынықтыру түрлерін тәрбиелеу негізінен жаттығу процесінің негізгі деп есептелуі керек. Футболшылардың дене шынықтыру дайындығын арттыру тәсілдерімен қарастыра отырып, біз дене шынықтыру дайындығын арттыру тәсілдемелерін қарастыра отырып, біз дене шынықтыру түрлерінің тәсілдеме жолдарын арттыруды да қарастырамыз.

Дене қуаты дайындығы. Спорттық жаттықтырудағы ден қуаты дайындығы спортшының ағзасының мүшелері мен жүйелерін нығайтуға, олардың қызметтік мүмкіншіліктерін жоғарылатуға, дене қуаты қасиеттерін дамытуға бағытталған. Дене қуаты дайындығы жалпы және арнайы деп бөлінеді. Арнайы денке қуаты дайындығы алдыңғы және негізгі арнайы дайындық деген екі бөлімге бөлінеді. Алдыңғы арнайы дайындық бөлімі негізгі бөлімге фундамент ретінде қаланса, негізгі бөлімі спорт түріне бағытталған қимыл дайындығын кең мөлшерде қамтамасыз етуге қолданылады. Жаттықтыру үрдісінің үлкен циклінде алдымен жалпы дене қуаты дайындығы жүргізіледі. Оның үстінде арнайы дайындық фундамент ретінде қаланады да, оның негізінде жоғарғы деңгейдегі қимыл-әрекеті, қасиеті дамытылады. Осы дайындықтар баспалдақ, саты ретінде орындалады. Төменгі саты неғұрлым мықты болса, келесі саты соғұрлым биік болады, келесі қозғалыс қасиеттерін де сондайлық биік деңгейде дамытуға қол жеткізуге болады.

Жылдамдық дегеніміз- адамның қысқа уақыт аралығында орындайтын қимыл – әрекеттерінің мүмкіндігі. Жылдамдық төрт түрге бөлінеді:

Уақыт реакциясы:

Біркелкі қимылдардың орындалатын уақыты;

Барынша тез орындалатын қимылдардың уақыты;

Бастапқы қозғалыс жылдамдығы;

Футбол ойынындағы жылдамдық тек алаңда тез қозғалу үшін ғана емес, сонымен бірге доппеншұғыл тәсілдерді орындау және тез ойланып, ойын жүргізу әдісін дұрыс орындау үшін де қажет, шапшаң футболшының қарсылас ойыншының уақыт пен алаң көлемі желісіне ұмтылуына мүмкіндігі мол, демек, мұндай ойыншы өзіне бос уақыт пен алаң аумағын жеңіп алғаннан кейін, асықпай, ойын жүргізу әдістерін әрі қарай дұрыс орындауына әбден болады.

Ойыншы допты қақпаға кіргізу үшін алаңда өзінің әріптестерінің орналасуына және доптың қай бағытқа жылжуына орай әр түрлі бағытта қозғалып отырады. Бұл қозғалыс қимылдары әрдайым таласпен, күреспен өтеді. Сондықтан ойыншы әр уақытта жеңіске жету үшін таласатын ойын қимылдарын тез орындап, келесі қозғалыс қимылдарына дайын болуы керек. Сонымен футболшының жылдамдығы бірнеше қозғалыс қимылдарына байланысты, олар:

жай жағдайда (ситуация, мәрелік, алғашқы, жылдамдық);
күрделі(ауыр) жағдайда мәрелік жылдамдық;
алғашқы жүгіріс жылдамдығы ;
ең жоғарғы жылдамдық;
ұмтылу- тоқтату қимылдарының жылдамдығы ;
ойын тәсілдерін орындау жылдамдығы ;
бір қимыл тәсілдерінен басқа қимыл тәсілдеріне ауысу жылдамдығы.

Осы аталған қозғалыс қимылдарының жылдамдығы ойын барысында үлкен рол атқарады және бұл жылдамдық түрлері бір-біріне байланысты да емес. Демек, бұл аталған қимыл жылдамдықтары арнайы жаттығу жұмыстарына жоғары талап қояды. Жай жағдайда алғашқы жылдамдық. Бұл жағдайлар мына түрлерде білінеді.

А).11 метрлік айып добын ұрар алдында футболшылар айып алаңының сыртында орналасып, соғылған допты күтіп, егер қақпаға кірмеген жағдайдағы команданың ойыншылары допты қақпаға енгізуге дайын болуы керек , ал қорғаушылар и оны қақпаға енгізбеу үшін ұмтылуға тиіс және бұл жерде қимыл жылдамдығы аса қажет;

Ә).қорғаушы шабуылшының алдында тұрып, шабуылшы допты өзінен ілгері қарай тепкен кезде, сол допқа ұмтылады және оны тартып алу үшін жылдамдық қажет.

Жоғарыда айтылып кеткен мысалдар алдын ала белгілі жағдайлар, ал алғашқы қозғалысқа белгі беретін нәрсе –доптың ұрылуы. Бұл жағдайда бастапқы жылдамдыққа –ең алғашқы белгі мен аяқ бұлшық еттерінің қозғалыс уақытына және уақыт пен алғашқы қимылдың бір орыннан түгел қозғалғанда аяқталған сәтіне байланысты болады.

Күш- бұл адамның сыртқы қарсыласуын жеңу қабілеті немесе оған бұлшық ет күші арқылы қарсы тұру.Спортшының күш беретін дайындығы дайындықтың кілті болып саналады, спортшының жалпы дене еңбегінің дайындығы көп жағдайда ұйымдастырдың тиімділігіне байланысты. Спорт тәжірибесінде көрсетілген күш түрлері неғұрлым жиі кездеседі. Мысалы ауыр атлетикада штанг көтергенде жеңу және керісінше, оның түсіргенде жол беру күші пайда болады. Дене шынықтыру жаттығулары орындағанда қатысатын бұлшық ет ұзындығының өзгерісін сипаттағанда анық ақпарат «Динамикалық»және «Статистикалық» к8ш деп аталатын оның екінші түрін анықтауға мүмкіндік береді.Егер динамикалық күште бұлшық ет ұзындығы қысқарумен (жеңу ережесі) сипатталса,онда ол статистикалық та өзгеріссіз қалады.Осы жағдайда күш,тек қана бұлшық ет(изометриялық ереже) тонусының өзгерісі есебінен пайда болады.Спорт тәжірибесінде статистикалық күш әр түрлі жаттығулары да орындағанда пайда болады(күресте, гимнастикада және т.б.) Күштің үшінші түрін бұлшық ет ұзындығы өзгерісінің қандай жылдамдықпен өтетіні анықтайды.Осы тұрғыдан алғанда адамның жылдамдықты және жекелік күш қабілеттері ажыратылады.Ереже бойынша,адамның жылдамдықты күш қабілеті статистикалық режимде немес ақырын қозғалыста орындалатын жаттығуларда байқалады.Жекелік күш қабілеттері жылдам динамикалық қозғалыстарда көрінеді.Осы факторлар негізінде күштің басқада класификацияларын жылдам,ақырын,шұғыл түрлері анықталады.Төзімділік дегеніміз-қозғалыс кезінде дамидын адамның шаршағанға қарсы тұру мүмкіндігі.Шаршаудың негізгі төрт түрін бөліп қарастыруға болады.Олар: сенсорлы шаршау,эмоциялық шаршау,дене ақыл-ой шаршау.Спортшылармен жұмыс істеу кезінде көбіне-көп дене(физикалық шршауы жиі ұшырайды.Сондықтан спортшыың қозғалыс іс-әрекетінде кездесетін шыдамдылықты дене шыдамдылығы деп атайды.Төзімділіктің бұл типі көбіне-көп қозғалыстың циклдық құрлымды және уақыты ұзақ (20минуттан бірнеше сағатқа дейін) спорт түрлерінде (мысалы, жеңіл атлетикада орташа және ұзақ қашықтыққа жүгіру) кездеседі. Төзімділіктің мұндай типін дамыту үшін келесі мендеттерді орындау өте маңызды:

- Ағзадағы оттегінің алмасу деңгейін көтеру поно-парогоанаэробтық алмасу деп аталады .
- Бұлшықет күштерін тыныс алу және жүрек қан тамырлары жүйесінің жұмысымен дұрыс үйлестіре білу;
- Спортты тартысты жүргізу тактикасына сай күшті тиімді жұмсай білуге үйрету.
- Ұзақ әрі бірқалыпты түрде жұмыс істей білуге психологиялық жағынан дайын болу .

Жоғарыда аталған міндеттерді шешу үшін мынадай тәсілдер қолданылады :

- Аэробты алмасу (ПАНО)дамытуға бағытталған түрлі жалпы даярлау жаттығулары;
- Факторлардың оң әсерін камтамасыз етуге бағытталған көп жұмыс істеу кезінде төзімділіктің көріну деңгейіне байланысты болатын көптеген арнайы жаттығулар .

- Жаттығулығым бір сипатын көбінесе еріктік бихимиялық, физиологиялық қасиетін дамынуға негізделген жарыс жаттығуларының түрлі жаттықтыру формасы .
- Төзімділіктің көріну деңгейін көтеруге негізделген жарыс жаттығуларының бірнеше мәрте қайталануы .
- Орташа және биік таулы аймақтарда жаттығу .
- Оттегінің жетіспеушілігінен туынлайтын «гипоксия» жағдайында жаттығу.

Адамның координациялық мүмкіндіктері деп бір жағынан, мақсатты түрде қозғалыс актілерін орындай алу мүмкіндігін айтсақ, екінші жағынан, жағдайларының өзгеруіне байланысты бір қозғалыс түрінен екінші қозғалыс түріне ауысуды айтамыз. Бұл мүмкіндіктер көп жағдайларда бір-бірінен ерекшеленеді.

- Адамның координациялық мүмкіндіктері келесідей тұрыс қалпында жақсы көрінеді:
- -адамның тұрыс қалпында (поза) үнемі қозғалыстар болған жағдайда.
- -қарсылық көрсету кезінде үнемі өзгерістің болуы.
- -тұрған орнын ауыстыруда .
- -физикалық жаттығуларды бір заттармен бірге орындауда.
- -жарыста бірнеше қатысушылардың келісімі.

Қорыта айтқанда ғылыми жобаның басты мақсаты футболшылардың дене дайындығын зерттеу болып табылды. Соған сүйене отырып футболшылардың бұрынғы уақыттағы дене дайындығы жағдайы мен қазіргі уақыттағы дене дайындығының жағдайын салыстыру процестері жүзеге асырылды. Қазіргі замандағы футбол ойынының интенсивтілігі, тартысқа толы болуы және бәсекелестіктің шамадан тыс артуы дене дайындығының мықты болуын талап етеді. Алайда кейбір елдерде дене дайындығын нығайтуға арналған инфрақұрылымның жоғары деңгейде болмауына байланысты, спортшылардың дене дайындығының деңгейі әлсіреп тұр. Бұрынғы замандағы дене дайындығы күш, жылдамдық, төзімділік сынды жалпы дене дайындығын дамытуға бағытталған болса, қазіргі дене дайындығында ептілік, икемділік және футболшылардың арнайы компоненттегі дене дайындығын жақсарту ісі маңызды орынға ие.

Футбол театрындағы 90 минуттық спектакльдің маңызды бөлшегі болып футболшылардың дене дайындығы саналады. Егер, спортшылардың дене дайындығы жағдайы төмен болатын болса, футбол спорты өзінің кетеметтілігін жоғалтыны сөзсіз. Осыған орай футболшылардың дене дайындығы деңгейі мықты болуымен көптеген футбол клубтары басты назарда ұстайды. Дене дайындығындағы жаңашылдықтарды қалт жібермейтін клубтардың арқасында футбол ойынына деген қызығушылық әлі күнге шейін жоғалмаған және жоғалмайды да

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Дене тәрбиесінің ілімі мен әдістемесі. Л.П.Матвеев пен А.Д. Новиковтың жалпы редакциясымен, 1 том. М., 1976ж.
2. В.М. Зациорский Спортшының дене сапасы. М., ДТ және С. 1966ж.
3. Адамбеков К.И. Педагогические основы физического воспитания учащихся. Автореф. дисс. на соискание ученой степени доктора пед. наук Алматы. АГУ им.Абая, 1995, - 40 бет.
4. Байбулов К.Д., Адамбеков К.И., Варюшин В.В. Методика воспитания выносливости юных футболистов. Алма-Ата: КазИФК, 1982. -23, -25 бет.
5. Қ.І. Адамбеков, Қ.Д. Ордабаев, С.Ғ.Нұржанов. Футбол ойынының ілімі мен тәсілдемелік негізі. Алматы, -1997. -234 бет.

Р.Б.Кадырбеков – магистр преподаватель Каз НПУ им. Абая,

К.Досанов – студент 3 курс КазНПУ им .Абая.

Особенности физическая подготовка футболистов

В данной статье рассмотрены физические качества футболистов и виды физических качеств, таких как общая физическая подготовку и специальная физическая подготовку включающих в себя разные направления физических качеств. На основе проведенного исследования выявлено, что в процессе подготовки футболистов нужно уделять особое внимание на важные элементы физической подготовки, такие как скорость, сила, выносливость, ловкость, гибкость и в процессе тренировок на развитие физических качеств нужно учитывать возрастные особенности, уровень физической подготовки, личные

физиологические и психологические особенности футболистов. Приоритетным в подготовке является считывание особенности физических качеств для улучшения эффективности в процессе тренировки.

Ключевые слова: футбол, упражнение, спортсмены, физическая воспитание.

R. Kadyrbekov – Master Teacher Kazakh national Pedagogical University named Abai.

K.Dosanov – 3rd year student of Kazakh national Pedagogical University named Abai.

Physical training of football players

This article describes the physical quality of the players and the types of physical qualities, such as general physical training and special physical training involves different areas of physical qualities. On the basis of the study revealed that in the process of preparing the players need to pay particular attention to the important elements of fitness, such as speed, strength, endurance, agility, flexibility, and in the process of training for the development of physical qualities needed uchitovat age characteristics, level of physical fitness, personal physiological and psychological characteristics of players. The priority in training is a Take account of particular physical qualities for the improvement of efficiency in the process of training.

Key words: football, exercise, athletes, physical education.

ӘОЖ 796.817

ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРІ – ҚАЗАҚША КҮРЕСТІҢ ДАМУ ТАРИХЫ

Е.М.Темірханов – *Абай атындағы ҚазҰПУ-ң Дене мәдениеті және спорт мамандығының I курс магистранты*

Жекпе –жек түрлерінің бірі ретінде, қазақтың ұлттық күресі халқымыздың өмір тарихымен тығыз байланысты. Өткен ғасырдың басына дейін спорттың бұл түрінде жас немесе салмақ категориясына байланысты балуандарды бөлмеді – жекпе –жек келесі қағида «Кім мықты болса, сол жеңеді» бойынша өткізілді. Қазіргі таңда заманауи Қазақстанда өнердің аталған түрі аса танымал, ал жарыс мерекелерде өткізіледі. Қазіргі таңда спорттың бұл түрінде бірыңғай форма мен күресті жүргізу техникасына байланысты белгілі-бір қағидалар белгіленген. Қазіргі таңда қазақтың ұлттық күресі Қазақстанда ғана емес, барлық әлемде танымал болып табылады. Мақалада қазақтың ұлттық күресінің даму тарихы қарастырылады.

Түйін сөздер: күрес, қазақша күрес, ұлттық спорт, ереже.

Кез-келген халықтың көне замандардан бері қалыптасқан өзіндік болмыс бітімі, салт-дәстүрі, материалдық және рухани мұралары- сол халықтың ғұмыр жолының айнасы. Өткен замандардан жеткен мұралары – бүгінгі ұрпақ үшін тек тарихтың қарапайым куәгері ғана емес, сонымен бірге қазіргі сан тарау мәдениетіміздің бой көтерген берік тұғыры да. Өзге халықтар сияқты қазақтың да ертеден қалыптасқан, атадан – балаға мұра болып жалғасып келе жатқан ұлттық спорт түрлері бар. Ұлттық спорт түрлері қазақ халқының ұлттық ерекшелігіне, күнделікті тұрмыс-тіршілігіне байланысты туындаған және адамды батылдыққа, ептілікке, тапқырлыққа, күштілікке, төзімділікке және басқа да адамгершілік қасиеттерге баулуға бағытталған. Халқымыздың тарихи-мәдени мұраларының түрлері сан алуан. Солардың қай-қайсысы да адам игілігіне қызмет етуге бағытталған. Осындай аса құнды мәдени игіліктердің бірі – ұлттық спорт түрлері. Ұлттық спорт түрлері халық педагогикасының құрамды бір бөлігі болып табылады. Ұлттық спорт түрлері - ата-бабамыздан бізге жеткен, өткен мен бүгінгіні байланыстыратын баға жетпес байлығымыз, асыл қазынамыз. Сондықтан оны үйренудің, күнделікті тұрмысқа пайдаланудың заманымызға сай ұрпақ тәрбиелеуге пайдасы орасан зор.

Күрестің ұлттық түрі «қазақ күресінің» даму тарихы қазақ халқының тамыры тереңнен тартылатын тарихымен тұтасып жатыр. Бұл ойын адамның денесін ширатып, бұлшық еттерді қатайтады, төзімділікке, батылдыққа, ептілікке машықтандырады. Қазақша күрес күш жетілдіретін спорт. Сонымен қатар ол қорғанудың ұлттық өнері [1]. Қазақ күресі –ұлттық спорт түрі. Оның тәсілдері сан алуан. Жекпе –жек барысында бір қолмен белдіктен, жеңінен ұстап шалу, үйіріп, сүріндіре жұлку, тізеден қағу, іліп немесе кеудеден асыра лақтыру және басқа да тәсілдер қолданылады.

Қазақстан жеріндегі рулардың қалыптасу кезеңіндегі этнографиясы, ойын-сауықтары, мәдениеті туралы деректер XIII-XVIII ғасырлардағы Орта Азия мен қазақ жерлерінде болған Еуропа саяхатшыларының еңбектерінде жинақталған. Қазақстанның елі мен жері жайында көптеген еңбектер қалдырған Еуропа саяхатшыларының ең алғашқылары Плато Карпини, Вильгельм Рубрук және Марко Поло болды. XII ғасырдың бірінші жартысында Италия саяхатшысы Плато Карпини Хорезм, Жетісу және Тарбағатай арқылы Монғолияға барып, еліне қайтқан сапарында жинаған материалдарынан "Монғолия тарихы" атты еңбегін жазды [2]. Бұл еңбекті қазіргі дәуірдің тарихшылары ғана емес, қазақ халқының тарихын зерттеуші ғалым Шоқан Уәлиханов та көптеген еңбектеріне "Монғолия тарихы" еңбегін негізге алған. Еңбек Д. Языковтың басқаруымен 1925 жылы орыс тілінде екінші рет (бірінші рет 1795 жылы) басылып шықты. Ол еңбектен орта жүздің руы Тарбағатай наймандарының өмірлері мен әдет-ғұрыптары, ойын-сауықтары, қазақтың ұлттық спорт түрлері туралы деректерді, жауынгерлік ерліктерінің сипаттарын кездестіреміз. Қазақ халқының ұлт ойындары жайындағы деректемелерді қағаз бетіне түсіргендердің бірі – Венеция саяхатшысы Марко Поло болды. Ол өзінің Қазақстанға жасаған саяхатында Жетісу бойындағы қазақ ауылының мерекелі тойларында болып, ойын-сауықтарын көріп, көптеген ұлт ойындарына талдау жасап, шығу тарихтарына, қалыптасу дәуірлеріне де болжам айтқан [3]. Сонымен, қазақ күресінің тарихы ұлтымыздың өмір тарихымен тығыз байланысты. Балуандардың күш сынасуы, ат жарысы, ақындар айтысы секілді қазақ халқы өнерінің ажырамас бір бөлігі болып табылады. Күрес – ұлттық мәдениетіміздің маңызды бір саласы болып табылады. Еліміздің егемендік алуы Қазақстандағы дене шынықтыру, ұлттық спорт түрлері мәселесіне басқаша сын көзбен қарауды талап етеді. Е.Мұхиддинов қазақтың ұлттық ойындарын дамыған қоғамдағы әлеуметтік-экономикалық құрылыммен байланысты қарастырады. Дене шынықтыру пәнінің теориялық дәлелдемесін қазақтың ұлттық ойындарының тәжірибелік жағымен бірдей қарастырады. А.Құралбекұлы мен С.Әкімбайұлы жалпы білім беретін қазақ мектептерінің дене шынықтыру жүйесінде қазақ этнопедагогикасы материалдарына, оның ішінде халық шығармашылығы мен ұлттық ойындарды тиімді пайдаланудың ғылыми теориялық-әдістемелік негіздеріне негіздеп талдаса, А.Айтпаеваның ғылыми еңбегінде орыс тілінде оқытатын мектептердің бастауыш сынып оқушыларын тәрбиелеу құралы ретінде қазақ халқының ойындарын пайдаланудың теориялық-әдістемелік негіздері жасалып, олардың тәрбиелік мүмкіндіктері айқындалған.

Дәстүрлі ұлттық ойындарды зерттеген авторлар қатарында М.Тәнекеев, Б.Төтенаев, М.Балғымбаев, Ә.Бүркітбаев есімдерін атауға болады. М.Тәнекеевтің қазақтың ұлттық және дәстүрлі ойындарын зерттеген негізгі еңбектері Қазақстандағы спорт пен дене тәрбиесі саласына арналған. Ең бастысы, ол дене тәрбиесінің халықтық педагогикасы сияқты көкейтесті мәселесінің негізін қалаған М.Тәнекеевтің авторлығымен шыққан алғашқы туынды болып табылады [4].

XX ғасырдың басына дейін балуандар салмақ дәрежесіне немесе жас ерекшеліктеріне қарай күрескен. Сол кезеңде «итжығыс», «бас аттау» сияқты тәртіптер болған. «Итжығыс» -екі балуанның күресуі кезінде болатын жағдай. Екі балуан бірін-бірі жеңе алмаған жағдайда «итжығыс» болды деп күресті тоқтатқан немесе балуандардың екеуі де бір мезгілде жерге құлаған жағдайда «итжығыс» деп, балуандарды қайта күрестірген. «Бастан аттау» қазақ халқының көне ырымдарының бірі. Негізгі мағынасы – бір адамның екінші адамның басынан аттауы арқылы «күш» алу. Бұл түсінік бойынша жеңілген адамның «күші» жеңген адамға өтеді. Күресу кезінде жеңген балуан жығылған балуанның басынан аттаса жеңімпаз атанған. 1928 жылға дейін қазақ күресіне арналған бірыңғай ереже болған жоқ. Сондықтан, күреске шыққан балуандардың жас ерекшеліктері, салмақ дәрежелері ескерілмеді. Балуандар күресі алдын-ала өзара ауызша келіскен шарт бойынша өткізілді. Әр аймақта күрестің өзіндік ережелері болған. Күрес киімі әр өңірдің дәстүріне сәйкес ойластырылып, киілетін болған. Қандай ережемен белдесетіндерін балуандардың өзара келісімі бойынша шешіліп отырған. Сондай – ақ, күресудің әдістерін балуандар өзара ақылдаса отырып, алдын-ала айтып отырған. Сол кездегі ең мықтыны атайтын «түйе балуан, өгіз балуан» сөзі күні бүгінге дейін айтылып жүр.

Қазақ күресінің басты ерекшелігі: табан тіреп ұстасқан сәтте тобықтан қағуға, шалуға рұқсат етіледі, ал ұстасқан бетте қолмен аяқтан алуға болмайды. Қазақ күресінің ауқымы, көкжиегі өте кең. Қазақ күресін жетік меңгерген адам өзге халықтардың күресін еркін меңгереді. Кейбір әдістер күрестің классикалық түрлеріне сай келеді.

Жалпы алғанда, қазақтың ұлттық спорт түрлерінің айырмашылығы белгілі - бір тәрбиелік мақсатқа негізделгендігі болып табылады.

Қолданылған әдебиеттер:

1. Сағындықов Е.С. Қазақтың ұлттық ойындары. – Алматы: «Рауан» баспасы, 1991 жыл. -176 бет. ISBN 5-625-01063-3.
2. Плато Карлини. Путешествие в восточные страны Плато Карлини и Рубрука. – М.; 1957. –37 б.
3. Марко Поло. Книга Марко Поло. – М.; 1955; Госиздат географ лит, 15. – Б. 116-117.
4. М.Тәнекеев. Казахские национальные виды спорта и игры, Алматы, 1957.

Резюме

Е.М. Темирханов – магистрант 1 курса

Развития национальной борьбы казахша күрес

Как один из видов единоборств, казахская национальная борьба неразрывно связан с историей жизни нашего народа. До начала прошлого века в этом виде спорта не было деления борцов по возрастным или весовым категориям – поединки проходили по единственному принципу «Кто сильнее, тот и победил». В настоящее время в современном Казахстане данное искусство пользуется большой популярностью, а соревнования проводятся на праздниках и торжествах. В настоящее время в данном виде спорта установлены определенные правила относительно единой формы и техники ведения борьбы. В данное время казахская национальная борьба приобретает все большую популярность не только в Казахстане, но и во всем мире. История казахской национальной борьбы рассматривается в данной статье.

Ключевые слова: борьба, казахская борьба, национальный спорт, правила.

Summary

E.M.Temyrhanov – master student Kazakh national Pedagogical University named after Abai

Developpent of national fight Kazakh wrestling

As one type of martial arts, Kazakh national wrestling is continuously connected with the history of our nation. Until the beginning of last century this type of sport did not separate wrestlers according to their age or weight categories – wrestling conducted only with one principle «The strongest person wins». At present, in modern Kazakhstan given art has a great popularity, and competition is conducted at festivals and special events. At present the given type of sport has definite rule towards united form and techniques of conducting the wrestling. At present Kazakh national wrestling has popularity

Key words: wrestling, Kazakh wrestling, national sport, rule.