



«Қазақстан Республикасы спортының жоғары жетістіктерінің негізі - білім жүйесіндегі дене шынықтыру және бұқаралық спорттың инновациялық технологиялары» республикалық ғылыми-тәжірибелік конференциясының

МАТЕРИАЛДАРЫ



МАТЕРИАЛЫ

Республиканской научно-практической конференции «Инновационные технологии физической культуры и массового спорта в системе образования - основа спорта высших достижений Республики Казахстан»



Атырау 2017 жыл

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министiрлігі
Қазақстан Республикасы Ұлттық ғылыми – практикалық дене тәрбиесі орталығы
Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министiрлігі
Қазақстан Республикасы Спорт және дене шынықтыру істері комитеті
Атырау облысы Білім беру басқармасы
Атырау облысы Дене шынықтыру және спорт басқармасы
Х.Досмұхамедов атындағы Атырау мемлекеттік университеті
Атырау мұнай және газ университеті
Атырау аймақтық дене тәрбиесі және спорт орталығы

Министерство образования и науки Республики Казахстан
Национальный научно – практический центр физической культуры Республики Казахстан
Министерство культуры и спорта Республики Казахстан
Комитет по делам спорта и физической культуры Республики Казахстан
Управление образования Атырауской области
Управление физической культуры и спорта Атырауской области
Атырауский государственный университет им. Х.Досмухамедова
Атырауский университет нефти и газа
Атырауский региональный центр физической культуры и спорта

«Қазақстан Республикасы спортының жоғары жетістіктерінің негізі - білім жүйесіндегі дене шынықтыру және бұқаралық спорттың инновациялық технологиялары» республикалық ғылыми-тәжірибелік конференциясының МАТЕРИАЛДАРЫ

МАТЕРИАЛЫ
Республиканской научно-практической конференции «Инновационные технологии физической культуры и массового спорта в системе образования - основа спорта высших достижений Республики Казахстан»

Атырау 2017

ББК 86,1 я 89

«Қазақстан Республикасы спортының жоғары жетістіктерінің негізі - білім жүйесіндегі дене шынықтыру және бұқаралық спорттың инновациялық технологиялары» республикалық ғылыми-тәжірибелік конференциясының материалдары. – Атырау, 2017 – 324 бет

Жалпы редакциясын жүргізгендер: педагогика ғылымының докторы, профессор, А.Қ.Құлназаров; педагогика ғылымының кандидаты С.С. Жекенов

Под общей редакцией доктора педагогических наук, профессора, А.К.Кульназарова; кандидата педагогических наук С.С. Жекенова

**Редакция комитетін
ұйымдастырушылар:**

**Салов В.Ю. – д.п.н. , профессор
Ботагериев Т.А. – п.ғ.д., профессор
Сузов С.В. – м.ғ.д., профессор**

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі Дене тәрбиесі ұлттық ғылыми – практикалық орталығының Ғылыми-әдістемелік кеңесі шығаруға ұсыныс берген.

Рекомендовано к изданию Научно- методическим советом Национального научно-практического центра физической культуры Министерства образования и науки Республики Казахстан.

ISBN 9877-784-76.9

ББК 90,1, я 89

© ДТҰҒПО, 2017

«Внедрение инновационных технологий в современную систему физического воспитания и спорта школьной и студенческой молодежи Республики Казахстан»

*Доклад руководителя лаборатории научного, учебно-методического обеспечения школьной и студенческой молодежи ННПЦФК МОН РК
д.п.н., профессора Кульназарова А.К.*

Уважаемые участники конференции!

Позвольте мне, прежде чем перейти к изложению темы доклада, обратить ваше внимание к истории вопроса.

После получения суверенитета само становление казахстанского физкультурно-спортивного движения, в том числе системы физического воспитания школьников, осуществлялось в сложных условиях.

Учитывая, что в течении последних двух десятилетий прошлого века сложилась тревожная тенденция резкого ухудшения здоровья школьников, в том числе из-за слабой их физической подготовленности, временным научно-исследовательским коллективом, руководимыми нами, была разработана Концепция развития физической культуры в системе образования, Программа физического воспитания детей и учащейся молодежи, которая была утверждена решением Коллегии Министерства образования РК от 22.10.1992 г, протокол № 17.(слайд №1)

При ее разработке приняты во внимание концептуальные идеи реформирования физического воспитания и спорта системы дошкольного, общего среднего, профессионально-технического, средне-специального и высшего образования, а так же результаты экспериментальных исследований, передовой отечественный и зарубежный опыт. Данная Концепция реализовывалась в три этапа:

- I этап 1992 -1995 годы;
- II этап 1996 -2002 годы;
- III этап 2003-2008 годы.

Не на словах придерживаясь принципа единства спортивной науки и практики, используя научные данные 80-90 годов прошлого века, в стране были приняты ряд организационно-управленческих мер с целью дальнейшего совершенствования системы физического воспитания и спорта учащейся молодежи. Так, специальным Решением Правительства в 1992 году было создано Республиканское управление физического воспитания и спорта Министерства образования вместо закрытых спортивных обществ «Трудовые резервы», «Буревестник», «Жастар» (Юность) с открытием областных структур на местах при областных управлениях образования. (слайд № 2)

Далее, в в 2000 году Постановлением Правительства был создан Национальный научно-практический центр физической культуры МОН РК (далее – «Центр») взамен республиканского управления физического воспитания, проработавшего два олимпийских цикла. Слайд № 3.

На слайде № 4 отражено содержание предмета «Физическая культура», которое должно обеспечить выполнение основных задач, поставленных государственным общеобязательным стандартом образования РК (далее – ГОСО), утвержденным постановлением Правительства за № 1080 от 23 августа 2012 года. Кстати надо отметить, что утвержденный ГОСО в перспективе менять не планируется. Исходя из задач ГОСО нам, ученым и методистам совместно с практиками, предстоит разработать и внедрить общеобразовательные программы с использованием новейших технологий и методики, отражающие различные условия обучения, объем и интенсивность нагрузок с учетом возрастных и половых особенностей контингента. Для того, что бы вырастить здорового ребенка, специалистам физического воспитания

предстоит разработать соответствующие требованиям ГОСО новейшие учебно-методические комплексы, мультимедийные, интерактивные программы, обучающие игры, здоровьесберегающие технологии, учебники, методические пособия, в том числе электронные учебники для школьников, учителей, родителей, воспитателей дошколят, чтобы каждый взрослый человек владел необходимыми знаниями и навыками как вырастить всесторонне физически подготовленных, закаленных юношей и девушек, а школьник должен знать, как ему стать готовым к труду и защите Отечества. Самое главное, взрослые должны пробудить у него интерес к ценностям физической культуры.

Изучение опыта Европейских государств по данной проблеме показывает, например во Франции, на формирование активного двигательного режима ребенка до 6 лет средствами физического воспитания в основном в форме подвижных игр отводится до 8 часов, в России – 4.5, в Казахстане – 2-3 часа. Учитывая физиологическую потребность ребенка в движении и наличия времени дошкольного периода, органам образования совместно с акиматами нужно постепенно переходить в дошкольных учреждениях независимо от их ведомственной принадлежности на 4-8 часовые занятия в неделю. Положительный опыт оптимизации двигательной активности в процессе обучения в ДОУ, основанный на физкультурно-оздоровительных технологиях г. Санкт-Петербурга принимается уже отдельными ДОУ г. Астана. И наконец мы просто обязаны серьезно модернизировать всю систему физического воспитания и спорта в общеобразовательных учреждениях, особенно программной части урока физической культуры. В последнее время в научной и учебно-методической литературе часто встречаются понятия «технологии», «инновации», «компетентность». Создание и широкое использование технологий в процессе обучения двигательных действий ведет к усилению возможностей и повышению потенциала урока физической культуры. Урок является единственной формой реализации базовой программы по физическому воспитанию для осуществления общего физкультурного образования. Урок физической культуры, как любой другой педагогический процесс, имеет свою технологию, а инновация педагогического процесса – это совокупность действий учителя и школьника, приводящая к успешной реализации целей и задач, предусматривающих новую логику построения учебно-воспитательного процесса. Для этого необходимо в педагогическую деятельность преподавателей физической культуры включить дополнительный компонент – так называемый инновационный.

В свою очередь создание новых технологий обучения позволяет занимающимся повысить эффективность освоения двигательных действий, а педагогам больше уделять внимания индивидуальному и личностному росту обучающихся, направлять их творческое развитие.

В последние годы в области физической культуры и спорта представлены самые разнообразные технологии обучения вообще и двигательным действиям в частности. В этом плане актуальным является вопрос об их классификации, особенностям реализации, преимуществам и недостаткам. Так, начиная с 70-х годов активно начались разработки технологии поэтапного формирования действий и понятий на основе соответствующей теории П.Я. Гальперина. В дальнейшем в совершенствование теоретической и практической основ отдельных технологий обучения двигательным действиям, внесли посильный вклад такие ученые как Мазниченко В.Д. (1967, 1976.), И.П. Ратов (1984), С.П. Евсеев (1991), Кривошенко (2004), С.В. Дмитриев (2005) – все из России. Значительный вклад в развитие общетеоретических идей в теории обучения и построения двигательных действий спортсмена внес зав.кафедрой ТФВ Университета Лесгафта Ю.Ф. Курамшин, проведенный им сравнительный анализ традиционных и инновационных подходов, при рассмотрении обучения двигательным действиям, как целостного педагогического процесса. Он подчеркивает, что именно на основе инновационных процессов возможна диверсификация технологии обучения двигательным действиям применительно к возрасту, полу, состоянию здоровья, подготовленности занимающихся. Слайд № 5.

Необходимо отметить, что МОН РК вместе с внедрением обновленного содержания образования будет поэтапно осуществлять переход на пятидневную учебную неделю. Ученикам будет предоставлено 34 дополнительных дней отдыха (субботы). «12 самых волнующих вопросов об образовании». Эти проблемы были обсуждены и утверждены в прошлом году на августовском совещании в Астане. (Слайд №6)

Как вам известно, нововведения или инновации характерны для любой сферы человеческой деятельности и естественно становятся предметом изучения, анализа и внедрения. Тем более инновации в образовании и спорте сами по себе не возникают, они являются результатом научных поисков, передового опыта отдельных педагогов, тренеров и целых коллективов.

Аналитический обзор зарубежных публикаций, проведенный нами, показывает, что основными концепциями современного физического воспитания являются те же, что и предлагаемые авторами из России. Из предлагаемых концептуальных подходов, наиболее принципиальное значение имеют два. Первое: Физическое воспитание, как воспитание физической культуры личности. Второе: Ориентация физического воспитания на спорт и спортивную культуру.

Основной недостаток педагогических концепций современного физического воспитания - абсолютизация отдельных целевых установок, направлений, элементов, методов физического воспитания, например, сведение его форм и методов к фитнес-технологиям, преувеличение значимости и недооценка негативной роли «спортизации» физического воспитания, приводящая к упрощенному одностороннему пониманию этой педагогической деятельности. Вношу предложение, что бы в резолюциях (рекомендациях) настоящей конференции в адрес Министерства образования и науки РК внести предложение о создании ВНИК по разработке Концепции современного физического воспитания и спорта школьной и студенческой молодежи Республики Казахстан на период до 2030 года.

Для того, что бы сегодняшний школьник, а завтрашний специалист был успешным и конкурентноспособным в условиях XXI века, он должен быть востребован на рынке труда. Уровень сегодняшнего классического образования, в том числе и физического, позволяет решать лишь повседневные задачи. Для решения сложных задач у детей необходимо, помимо классического образования, развивать творческое мышление, умение общаться и прививать навыки работы в команде, в экстремальных условиях, воспитывать лидерские качества, усиливать военно-прикладную подготовку молодежи. Все это, наряду с классическими знаниями, включено в основное содержание школьного образования. Министерством образования и науки страны проделана большая работа по разработке и апробации таких учебных программ. Программы прошли апробацию в 30 пилотных школах. Необходимо подчеркнуть, что на обновление содержания школьного образования развитые страны стали переходить еще в 80-х годах прошлого века.

В целях повышения нравственного, духовного и физического оздоровления нации необходимо на данном этапе активнее и полнее использовать накопленный богатейший материал теоретико-культуроведческих, информационно-коммуникационных технологий. Именно здесь скрыты большие, совершенно недостаточно используемые, творческие резервы для разработки методических положений, направленных на реализацию в учебном процессе педагогических технологий в каждой конкретной предметной области, включая и сферу физической культуры.

Одним из ярких примеров этого является детально разработанная в последние 10-15 лет теоретически обоснованная и экспериментально подтвержденная на практике масштабная концепция «спортизации физического воспитания» (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева) применительно к уроку физической культуры в общеобразовательной школе. Правомерность применения данной концепции для совершенствования физического потенциала подрастающего поколения методологически обоснована, ибо полностью согласуется практически со всеми

выявленными в конце XX века закономерностями развития и функционирования физической культуры, как вида общей культуры (Ю.М. Николаев 1998), где одной из основополагающих является тенденция взаимозависимости, взаимоподдержки, взаимопроникновения физической культуры с другими видами культуры.

За последние 3-5 лет, учитывая острую потребность в учебных пособиях для самостоятельной работы учащихся, авторским коллективом российских и казахстанских ученых были подготовлены и в 2012 году выпущены учебные пособия по физической культуре для учащихся 6-9 лет, 10-12 лет, 13-15 лет и 16-18 лет на русском, а в 2013 на казахском языках. Впервые в авторский состав были включены учителя-методисты. Уже в 2014 году авторским коллективом Девяткиной Л.Н, Конкиной Е.И., Коптлеуовой Е.К. были разработаны и утверждены учебные программы по предмету «Физическая культура» для 1-4, 5-9, 10-11 классов. В 2016 году подготовлено и выпущено методическое пособие «Физическая культура» для детей первого класса общеобразовательной школы из двух частей на русском языке. Ми данного пособия являются Жахин Калкен Елеукенович и Юркова Е.А.

Далее на наш взгляд необходимо оздоровить сам ход учебного процесса. Одной из основных проблем, негативно влияющих на формирование здоровья школьников, является гиподинамия, которая выявлена у 80% учащихся общеобразовательных школ. В связи с тем, что уроки физической культуры не могут компенсировать недостаток движения, нужно в первую очередь повысить плотность самих уроков, путем внедрения спортизированной физической культуры школьников. Тем более этот опыт на примере тазквондо успешно внедрен в 9-10 классах школ Атырауской области, причем эффективность проверена кандидатом педагогических наук Садиржан Жекеновым. Что бы набрать биологическую потребность движений до 8-10 часов в неделю, необходимо активизировать внеклассную и внешкольную активность, внедрить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.

В настоящее время уровень физической подготовленности школьников достигает лишь 60% результатов своих сверстников, рожденных в 70-е годы прошлого века. За период школьного обучения число детей, имеющих хронические заболевания в отдельных регионах увеличилось на 20%, а показатель патологии возрастает на 15%. Многочисленные исследования проведенные в последние годы свидетельствуют, что около 50% студентов Вузов имеют отклонения в состоянии здоровья.

Одним словом, реальный объем двигательной активности учащейся молодежи не обеспечивает полноценного развития. Мало того, резко возросло количество учащихся, которым по состоянию здоровья вообще запрещено заниматься физическими упражнениями. Глубоко не вдаваясь в смысловую нагрузку термина «здоровьесбережение», достаточно подчеркнуть, что в новой редакции паспорта специальности 13.00.04 (теория и методика спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры) вступившей в силу в 2011 году в России, появился новый раздел – физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ). Данный раздел предусматривает проведение исследований по содержанию и направленности ФОТ, а так же необходимость научного обоснования новых системных механизмов и их конструирования.

В заключительной части доклада хотелось бы рассмотреть инновационные процессы в педагогике спорта. Растут рекорды, усложняется исполнение и содержание комбинаций, идет процесс омоложения победителей и призеров Олимпийских Игр, возникли новые экстремальные виды спорта. Одним словом, сам спорт и все, что связано с его обеспечением, находятся в состоянии интенсивного развития. Инновационные процессы охватывают содержание и техническое исполнение двигательных действий во многих видах спорта, поиск новых путей улучшения и сокращения времени обучения, совершенствование методики развития двигательных качеств, осуществление поиска повышения работоспособности спортсмена. Как показывает анализ выполнения объемов и интенсивность тренировочных нагрузок за последние

три десятилетия удвоились, а в нашей сборной по тяжелой атлетике, отдельные спортсмены по боксу и видам борьбы стали проводить трехразовые тренировочные занятия в течении дня. Все вышеотмеченное требует серьезного поиска сокращения времени восстановительных процессов и нахождения способов и методик быстрого вывода шлаков из организма спортсмена.

Инновационные разработки в спорте высших достижений при соответствующей их интерпретации становятся достоянием базового и массового спорта. В свою очередь, как доказывают новшества, достигнутые в массовом и базовом спорте, способны содействовать обогащению спортивной науки и практики спорта высших достижений.

Понятие физкультурно-оздоровительная технология объединяет процесс использования средств физического воспитания в оздоровительных целях и научную дисциплину, разрабатывающую и совершенствующую основы методики построения физкультурно-оздоровительного процесса (Булатова М.М. 2003 г.).

Практическим проявлением физкультурно-оздоровительных технологии в физическом воспитании является различные фитнес-программы, которые составляют основное содержание деятельности физкультурно-оздоровительных групп (ФОГ), создаваемых на базе физкультурно-спортивных организаций, а также персональных или групповых фитнес-занятий, занимающихся по специальной программе (Усачев Ю.А. 2003 г.). На сегодняшний день существует более 100 программ фитнеса. Фитнесс появился на стыке двух видов двигательной активности – аэробики и бодибилдинга (культуризм, атлетическая гимнастика). С 1904 года в США, Канаде, Англии, Франции, Бельгии, Германии и России проводятся международные конкурсы по атлетизму.

В настоящее время все более четко осознается, что будущее человечества зависит от того, каким будет человек в 21-ом веке, а это во многом зависит от эффективности системы образования и спорта. (слайд №7)

Физическое воспитание как сфера педагогической деятельности, призванная перехватить ценности физической культуры, обладает мощным, но не вполне реализуемым сегодня на практике «человекотворческим» потенциалом.

Уважаемые коллеги, нам сегодня зная свои недостатки, просчеты, состояние дел и наконец основные направления преобразований физического воспитания детей и молодежом в стране предстоять всесторонне обсудит, увидеть своими глазами на практике постановку вопроса завтра, всем нам присутствующим здесь ученым, практикам, методистам, телям образовательных учреждений и органов управления образования и спорта поделиться своими знаниями, передовым опытом по дальнейшему совершенствованию физического воспитания и спорта среди школьников и студентов путем активизации инновационной ности в процессе физического культуры.

Спасибо за внимание.

Литература

1. Агеевец В.У. (2014) Движение-здоровье-жизнь. Книга. Санкт-Петербург, Издательство «Олимп СПб» - 182 с.
2. Кульназаров А.К., Лях В.И. (2014) Физическая культура студента: Учебник – Астана: Издательство ТОО «АРТPRINT XXI» - 190 с.
3. Виноградов Г.Н., Кульназаров А.К., Салов В.Ю. (2004) Теория и методика здорового образа жизни: учебное пособие- Алматы: Издательство - 316 с.
4. Материалы Международного научно-практического конгресса «Национальные программы формирования здорового образа жизни» (2014): Сборник- Москва:Издательство «Анта Пресс»-605 с.

5. Под редакцией Круцевич Т.Ю. (2003) Методика физического воспитания различных групп населения. Том 2: Учебник – Киев; Издательство «Олимпийская литература»-390 с.
6. Столяров В.И. (2013) Инновационная концепция модернизации теории и практики физического воспитания: Монография- Бишкек: Издательство «Максат» - 545 с.
7. Бакирова В.И., Ерманова С.Т. (2016) Сборник нормативно-правовых актов в сфере физической культуры и спорта : Сборник – Астана; Издательство редакционно-издательского отдела РКП « Республиканский нааучно-методический и аналитический центр по физической культуре и спорту» - 404 с.
8. Столяров В.И. (2008) Спортианские инновационные формы и методы воспитания и организации досуга детей и молодежи; Пособие- Москва: Издательство«Спорт»РГУФК – 233 с.
9. Петров П.К. (2013) Информационные технологии в физической культуре и спорте: Учебник- Москва; Издательство «Акдемия» - 285 с.
10. Бишаева А.А. (2013) Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: Учебное пособие. –Москва; Издательство ООО «Кнорус» -299 с.
11. Муллер А.П., Дядичкина Н.С., Погашенко Ю.А. (2013) Физическая культура ; Прикладной курс – Москва; ООО «Издательство ЮРАЙТ» - 424 с.

I. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

К ВОПРОСУ О ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ОСНОВАХ И МОДЕЛЯХ ПРЕВЕНТИВНО-КОРРЕКЦИОННОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

*Буров А.Э. Астраханский государственный технический университет,
Астрахань, Россия, Мамбетов Н.М., Свищ И.А. Атырауский государственный
университет, Атырау, Казахстан*

Профилактическая и коррекционная работа – это сложный комплексный процесс. Современная концепция первичного, раннего предупреждения девиантных форм поведения среди детей, подростков и молодежи основана на том, что в центре ее должны находиться личность человека и основные сферы, в которых реализуется его жизнедеятельность – семья, образовательное учреждение, СМИ и досуг, включая связанное с ними микросоциальное окружение. Гуманизм профилактики и коррекции девиантного поведения выражается в переносе акцента с работы правоохранительных органов на психолого-педагогическую профилактику на всех этапах развития человека.

Возрастание актуальности профилактики и коррекции девиантного поведения молодежи становится особо очевидной в связи с тем, что напряженная, неустойчивая социальная, экономическая, экологическая, идеологическая обстановка, сложившаяся в современном обществе, обостряет возможность различных отклонений в личностном развитии и поведении молодого поколения.

Однако, факторы, способствующие развитию различных форм девиаций в подростковой и молодежной среде, зависят от тех же личностных особенностей индивида: социальных, биологических, психофизических, психических и т.д. Наличие факторов риска максимально затрудняет развитие профессионально важных качеств, навыков и умений в процессе обучения

и негативно сказывается на профессиональном становлении будущего специалиста. Это в свою очередь, влияет на успешность будущей профессиональной деятельности. Так, исследования последних лет (А.В. Родионов, 2003; В.А. Кабачков, В.А. Куренцов, 2004; М.Н. Жуков, 2005; А.Э. Буров, 2005) показывают, что молодые люди с различными формами социальной дезадаптации, в том числе, предрасположенные к употреблению психоактивных веществ, имеют отклонения в развитии двигательного-координационных актов, являющихся профессионально значимыми для огромного количества существующих современных профессий. Знание взаимосвязи того или иного профессионально-важного качества с одним или несколькими факторами риска позволяет создавать эффективные коррекционно-профилактические программы и успешно их реализовывать в профессиональном обучении. В сложившейся ситуации приоритетным направлением борьбы с асоциальными проявлениями, и в первую очередь, в учреждениях профессионального образования различных уровней, является создание системы, которая ориентируется не на последствия этих проявлений, а на формирующую, способствующую воспитанию положительной самооценки, целеустремленности, гражданской ответственности, самоуважения, формированию здорового образа жизни, альтернативу факторам риска.

По мнению специалистов (В.А. Кабачков, 2001; Д.В. Колесов, 2001; В.А. Куренцов, 2002, И.М. Туревский, 2003; А.Э. Буров, 2008), одно из важных мест в данном направлении должно принадлежать физической культуре и спорту.

Профилактическое и коррекционное направление занятий прикладными физическими упражнениями является составной частью профессиональной физической культуры. Основываясь на принципе взаимосвязи, теоретико-методологической основой превентивно-коррекционной физической культуры, так же как и ПФК, служит концепция становления личности профессионала, предусматривающая на основе единства профессионального обучения, воспитания и развития.

Тем не менее, высокая степень специфичности профилактических и коррекционных процессов в условиях профессионального обучения обуславливает необходимость осуществления столь же специфичных и соответствующих направленных физкультурных воздействий на паттерн поведенческих рисков, в том числе профессиональных, что и предопределяет специфичность задач и структуры превентивно-коррекционной профессиональной физической культуры.

Остановимся подробнее на задачах *профилактической* и *коррекционной* работы в деятельности преподавателя (учителя) физической культуры.

Профилактическая работа с молодежью в практической деятельности традиционно ориентированна, прежде всего, на стабилизацию психофизического и психоэмоционального состояния, социальную сферу и самосознание детей, такая изначальная ориентация в рамках целостного воздействия вполне возможна, так как предполагает выделение некоторого приоритетного направления при выборе методов и педагогических приемов.

Основными *задачами* профилактического направления являются:

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- содействие гармоническому физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления здоровья;
- пропаганда принципов здорового образа жизни и формирование основ самосбережения здоровья и жизненного оптимизма;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, скоростных, выносливости и гибкости) и координационных способностей как основополагающих компонентов физического здоровья;
- стабилизация и активация основных психических процессов: психических состояний, психических функций, мотивационно-потребностной сферы;

– формирование знаний о закономерностях двигательной активности и спортивной тренировки для будущей трудовой (профессиональной) деятельности, выполнения функции материнства, подготовки к службе в армии;

– воспитание неприятия асоциальных форм поведения и закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом как социально значимыми видами деятельности.

Ведущими задачами коррекционного направления ПФК являются:

– выявление и изучение неблагоприятных (физических, функциональных, соматических, психогенных, социальных) факторов, способствующих развитию асоциальных форм поведения;

– повышение уровня адаптивности, двигательной подготовленности и функционального состояния до требований, предъявляемых профессией;

– снижения влияния дезадаптирующих факторов на процесс формирования профессионально важных физических и психических качеств;

– формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

– формирование мотивации на социально-поддерживающее поведение;

– развитие протективных факторов здорового и социально-эффективного поведения, личностно-средовых ресурсов и поведенческих стратегий;

– формирование знаний и навыков в области противодействия употребления наркотиков, психоактивных веществ и алкоголя.

Основными формами превентивно-коррекционной профессиональной физической культуры являются:

– специализированные уроки физической культуры;

– дополнительные (или факультативные) занятия физическими упражнениями, ориентированные на повышение уровня психофизического здоровья и целенаправленное развитие профессиональных компетенций;

– занятия по лечебной физической культуре для обучающихся, относящихся к группе риска по состоянию здоровья;

– физкультурно-оздоровительные мероприятия, направленные на оптимизацию работоспособности, профилактику гиподинамии, переутомления обучающихся в процессе учебно-производственной деятельности;

– внеучебные формы занятий, ориентированные на укрепление здоровья и коррекцию дезадаптирующих факторов (спортивные кружки, секции);

– спортивно-массовые мероприятия (спортивные соревнования, неклассификационные соревнования, Дни здоровья и т.д.);

– мониторинг физического воспитания – тестирование физического развития и подготовленности, а также определение психофизических особенностей дезадаптированных учащихся.

Несмотря на единство и взаимозависимость профилактики и коррекции, принципы отбора содержания методик различны. Однако их содержание объединяет система физкультурно-оздоровительных механизмов противодействия факторам риска.

Отбор содержания для профилактико-коррекционного процесса реализуется по следующему алгоритму.

Применение в учебном процессе средств и методов профессиональной физической культуры не только способствует повышению уровня развития профессионально значимых компетенций будущих специалистов, но и минимизации и преодолению негативных проявлений факторов риска в функционировании большинства систем организма, имеющих прикладное значение для изучаемой профессии. Занятия прикладными видами спорта нормализуют психические состояния (тревожность, агрессивность, эмоциональную устойчивость, нейротизм),

улучшают работу психических функций (внимания, памяти, мышления). Конечно, степень такой взаимосвязи различна для множества профессий и специальностей, но прослеживаются и общие закономерности.

Таким образом, профилактика и коррекция социальных деформаций учащихся профессиональных учебных заведений выступают в единстве психофизического, психотерапевтического и воспитательного аспектов. Целью превентивно-коррекционной физической культуры, исходя из социальной ориентации и общественно детерминированных задач, является создание предпосылок для реализации гуманного воспитания и самовоспитания высокопрофессиональной личности, которое возможно только при комплексном воздействии на механизмы дезадаптации.

Литература

1. Буров А.Э. Структура коррекционных занятий физической культурой с Интернет-зависимыми студентами // Проблемы совершенствования физического воспитания студентов: мат-лы IX Международной науч.– метод. конф., посвященной 80-летию РГУ нефти и газа им. И.М. Губкина (г. Москва, 4-6 февраля 2010 г.) – М.: Изд-во РГУ нефти и газа им. И.М. Губкина, 2010 – С. 126-127.

2. Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в непрерывном образовании учащейся молодежи с признаками девиантного поведения: дис...докт. пед. наук- М.: РГУФК, 2012 – 373 с.

3. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.–метод. пособие / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров – М.: Советский спорт, 2010 – С. 17-23.

4. Коровин С.С. Теоретические и методические основы профессиональной физической культуры учащейся молодежи: автореф. дис. ... докт. пед. наук. – М., 1997 – 49 с.

ЗАМАНАУИ МҰҒАЛІМНІҢ ҮШ ТІЛДІ БІЛІМ БЕРУГЕ АУЫСУ ШАРТТАРЫНЫҢ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ҚЫЗМЕТІ

*Рамашов Н.Р.- п.ғ.к., Бородин А.В.-профессор, Двирный Д.В. -профессор,
Дегтярева А.Н.- магистрант, Рахметов А.Б.- магистрант
Е.А. Бөкетов атындағы Қарағанды мемлекеттік университеті*

Аннотация. Аталмыш мақалада үштілділік білім беру жүйесіне көшу жағдайында мұғалімнің теориялық білімі, дидактикалық іскерліктері мен ұйымдастырушылық біліктерін қамтитын инновациялық іс – әрекеттерін негіздейді. Шығармашылық инновациялық іс – әрекеті контекстінде басымдық рөл атқарады.

Кілт сөздер: үштілділік білім беру, инновация, инновациялық үдеріс, инновациялық іс – әрекет, шығармашылық тәжірибе.

Кіріспе. Үштілділік білім беру Қазақстанда тілдік жағдайдың әлеуметтік – мәдени өзгеруі нәтижесінде педагогика ғылымында педагогикалық жаңашылдықтарды ашу, қабылдау, лау, меңгеру және қолданудағы инновациялық іс – әрекет ретінде қабылданады [1, 204]. Көптілді білім беруді енгізу өзгерген, жаңа жағдайда білім беру субъекттерінің толыққанды іс – әрекетін қамтамасыз ететін арнайы жүйені қамтамасыз ету мәселесін туындатуда. Аталмыш қажеттілікті біз дидактикалық жаңашылдықтарды дұрыс қабылдап, жедел меңгеруге қажетті инновациялық іс – әрекеттің ғылыми – әдістемелік негізі ретінде қарастырамыз [2-3].

Көптілді білім беру субъекттерінің инновациялық іс – әрекетінің негізін ашу мақсатында, біз келесі ұғымдарды сараладық: «іс - әрекет», «педагогикалық іс - әрекет», «инновациялық іс - әрекет», «инновация», «инноватика», «жаңашылдық», «жаңашылдықты енгізу», «пе-

дагогикалық инновация», «педагогикалық жаңашылдық», «инновациялық білім беру», «инновациялық оқыту», «инновациялық үрдіс» және т.б. Бұл түсініктердің арасында негізгісі «іс – әрекет» түсінігі – қазіргі ғылымдарда жан – жақты қарастырылған түсініктердің бірі. Яғни, іс – әрекет түсінігін танудың эволюциясы, оны екі жақтан қарастырады: 1) әлемге деген көзқарас ретінде, яғни түсіндіру принципі бойынша және 2) адамның іс – әрекеті зерттеу пәні болатын кейбір әлеуметтік ғылымдардың әдістемелік негіздемесі [4, 333].

Негізгі бөлім. Біздің мәселенің контекстінде іс – әрекеттің формаларының сан түрлі классификацияларының ішінде (рухани және материалдық, өндірістік, еңбектік және еңбектік емес) негізгі рөл атқаратын репродуктивті (белгілі нәтижеге белгілі жолдармен жету) және продуктивті іс – әрекеттердің тоғысы, яғни, соңғы форма жаңа мақсаттар мен оған жету жолдарын немесе белгілі мақсаттарға жаңа жолдармен жетудегі шығармашылықты мегзейді. дагогикалық тұрғыдан іс – әрекеттің шығармашылық бастамасы оның инновациялық жағын анықтайды, яғни жаңа нәтижелерге, шешу жолдарына қол жеткізу, дәстүрлі іс – әрекеттің қызықсыз жақтарын еңсеру [5, 293]. Бұл шығармашылық әлеуеті мен нормативті іс – әрекеттен тыс шығуды мегзейтін инновациялық іс – әрекеттің тағы бір анықтамасын айқындайды. Олай болса, көптілді білім беру субъектілерінің іс – әрекетін инновациялық – педагогикалық тұрғыдан қарастырған жағдайда, біз, бірінші кезекте, оның шығармашылық құрылымын міз. Мұның көптілді білім беру субъектілерінің іс – әрекетінің нәтижесін бағалау механизмін жасауда рөлі ерекше.

Абсолюттік нұсқада кез – келген іс – әрекет инновациялыққа ұмтылатындықтан, іс – әрекеттің түрлендіргіш болмысын ескере отырып, біз инновация түсінігінің болмысын ратпақпыз, ерекше көңілді педагогикалық инновацияға бөлеміз.

Мұндай талқылау «жаңашылдық» түсінігі «жаңашылдықты енгізу» «нәтиже ↔ үрдіс» ретінде пара - пар келетінін көрсетті.

- жаңашылдық – жаңа ереже, жаңа дәстүр, жаңа әдіс, жаңалық, жаңа құбылыс.

- жаңашылдықты енгізу – енгізу ортасына жаңа, тұрақты элементтерді кіріктіретін, жүйені бір жағдайдан екінші жағдайға ауысуға мәжбүрлейтін мақсатты түрде енгізілген өзгерістер [6, 335].

Аталмыш жағдай «педагогикалық жаңашылдық» (мұғалімдердің ілгерінді тәжірибелерінің ғылыми – практикалық шығармашылығының жемісі) пен «педагогикалық жаңашылдықты енгізу» түсініктерін талқылауда да орын алып, кең тұрғыдан қарастырылып отыр:

- құрамында жаңашылдық бар немесе жеке бөліктерін жақсартатын білім беру ортасына жаңа, тұрақты элементтерді енгізетін мақсатты өзгерістер (жаңашылдық);

- жаңашылдықты меңгеру үрдісі (жаңа әдістер, әдістемелер, технологиялар және т.б.)

- идеалды әдістер мен бағдарламаларды іздестіріп, оларды білім беру үрдісіне енгізіп, шығармашылық тұрғыдан қайта қарастыру.

Жаңашылдықты енгізудің соңғы анықтамасы көбіне ғылыми – зерттеу жұмысына жақын, себебі, «идеалды әдістерді іздестіру» идеалдандыру мен қатар жүреді, яғни, ол кез – келген ғылыми зерттеуге тән, ал «шығармашылық тұрғыдан қайта қарастыру» ғылыми – зерттеу жұмысына да, практикалық іс – әрекетке де бірдей тән. Тағы да іс – әрекеттің шығармашылық компонентіне оралудамыз. Алайда, жаңашылдықты енгізу үрдісінде шығармашылық іс – әрекеттің бастамасында басымдық рөл атқарады. Бұл «жаңашылдық» пен «жаңашылдықты зу» түсініктерімен жақынырақ танысқанда түсінікті болады. Педагогикалық жаңашылдықты саралау келесі тармақтар бойынша жүзеге асады:

1) *пайда болу орнына қарай* (ғылымда немесе практикада);

2) *пайда болу уақытына қарай* (тарихи және заманауи);

3) *күту, болжау, жоспарлау деңгейі бойынша* (күтілген және кенет, жоспарланған және жоспарланбаған);

4) *енгізу жағдайы бойынша* (уақытылы және уақытылы емес, жеңіл енгізілетін және күрделі енгізілетін);

5) *педагогикалық білімнің саласы бойынша* (дидактикалық, тарихи - педагогикалық, мектептанулық және т.б.);

6) *жаңашылдық деңгейі бойынша* (абсолютті және салыстырмалы);

7) *педагогикалық үрдістің өзгеруіне қарай* (түпкілікті өзгертетін және бөлігін өзгертетін);

8) *педагогикалық жүйеге қатысы бойынша* (жүйелі және жүйелік емес);

9) *түпнұсқалығына қарай* (түпнұсқалық және түпнұсқалық емес).

Жаңашылдықты саралауға негіздер:

1) *іс – әрекет түрі* – педагогикалық, қамсыздандыру, басқару;

2) *өзгерту объектісі* – ресурстық, технологиялық және прдуктивті;

3) *енгізілетін өзгерістердің сапасы* – түпкілікті (түпкілікті жаңа ойлар мен жолдарға негізделген), қиыстыруға негізделген (белгілі элементтердің жаңадан құрастыруы), модификацияланған (белгілі нұсқалар мен формаларды жетілдіру және толықтыру);

4) *енгізілетін өзгерістердің масштабы* – жергілікті (бір – бірінен тәуелсіз бөліктердің өзгерісі), модульді (бір – бірімен байланысты бірнеше жаңашылдықты енгізу), жүйелік (толық жүйені өзгерту);

5) *қолдану масштабы* – единичные и диффузные (взаимопроникающие; распространенные и растекающиеся; нечеткие, расплывчатые);

6) *дереккөзіне қарай* – сыртқы (білім беру жүйесінен тыс), ішкі (білім беру жүйесінің ішінде) [1, 204].

Аталмыш ғылыми материалды біз адам іс – әрекетінің шығармашылық және өзгергіштік көрсеткіштерінің қатынасының күрделілігін көрсету мақсатымен баяндадық. Кілт сөздерді баяндау үрдісінде (жаңашылдық пен жаңашылдықты енгізу) біз нәтижелі және процессуалды феномендардың қиылысуын байқаймыз. Бұл деңгей «инновация (педагогикалық)» және «инноватика (педагогикалық)» түсініктерін енгізумен одан бетер күрделенуде:

- педагогикалық инновация – оқыту мен тәрбие жұмысының тиімділігін арттыру мақсатында педагогикалық іс – әрекетке енгізілетін жаңашылдық, оқыту мен тәрбиенің технологиясының мазмұнын өзгерту;

- педагогикалық инноватика – педагогикалық іс – әрекеттің жаңа үрдісін, принциптерін, заңдылықтарын, әдістерін мен жолдарын зерттейтін педагогикалық ғылымның саласы [7, 337].

Сонымен, біз саралап отырған түсініктердің күрделілігі жаңа ғылым саласы инноватиканың (педагогикалық) пайда болуына себеп болды. Оның теориялық бастамалары «инновациялық білім беру» мен «инновациялық оқыту» түсініктерін зерттейтін ғалымдардың жұмысында көрініс тапты. Оның біріншісі жеке адам мен қоғамның жаңа іс – әрекетке жетелейтін оқыту білім беру әрекетінің үрдісі мен нәтижесі [8, 338]. Екінші түсінік – инновациялық оқыту – ғалымдардың тарапынан үлкен сынға алынып, келесідей түсіндіріледі:

- дәстүрлі, нормативті оқытуға қарағанда білім алудың ерекше түрі;

- мұғалімнің тұлғасын демократизациялау арқылы оқушы мен оқытушының тұлғалық қасиеттерін дамытып, оларды ортақ шығармашылық жұмыста ұйымдастыру;

- шығармашылық пен интеллектуалды – коммуникативті деңгейді жоғарылату негізінде, бұлыңғыр болашаққа дайындықты арттыратын оқыту серіктестігінің мазмұнын өзгерту;

- жаңа жағдайларда оқушыларды бірігіп жұмыс істеуге баулитын оқытудың ерекше түрі;

- ғылыми және мәдени білімдерді қолдану негізіндегі мақсатты оқыту үрдісі;

- болашаққа, «болашақта оқытуға» бағытталған, тұлғаны дайындауға негізделген ұйымдастырылған жағдай [5, 293].

Жоғарыда көрсетілген тұжырымдардың дұрыстығы мен негізделуіне еш күмән келтірмей, біз оларды педагогикалық инноватика түсінігін әрі қарай дамытуға деген серпіліс ретінде қабылдаймыз, ал соңғы анықтамалардың бірі «инновациялық дидактикалық іс - әрекет». Мұғалімнің зерттеу мәдениетін қалыптастыру мәселесін көтерген Ш.Т. Таубаева аталмыш

текстте мұғалімнің мамандық және өзін – өзі дамытуының үш облысын көрсетіп отыр, ғалымның ойынша, соның бірі – инновациялық дидактикалық іс – әрекет, яғни, оқыту бағдарламаларын, оқулықтарды, оқыту – әдістемелік кешендерді, әдістемелік жұмыстарды құрастыру [5, 293].

«Инновациялық іс - әрекет» пен «түрлендіргіш іс - әрекет» түсініктерін ажыратудың кілті шығармашылықтың болмысында. Бірінші жағдайда, шығармашылық бостандықтың кіші, оның көп жағдайда мақсаттылығы, яғни, есті түрде орындалатын іс – әрекет. Инновациялық іс – әрекетте шығармашылық идеяларды табу функциясын атқарады, яғни, олар кенеттен, мақсатсыз пайда болады. Идея негізінде пайда болып, жаңа стильді ойлап табу, жаңа мақсаттар мен міндеттердің пайда болуына себеп болады.

Педагогикалық инновацияның болмысын көптілді білім берумен ұштастыру бізге соңғы түсінікті инновациялық білім беру ретінде қабылдауға себеп:

- біріншіден, бұл оқытушыларға да, оқушыларға оқыту және білім берудің жаңа типі; во-первых,

- екіншіден, педагогикалық серіктестіктің мазмұны өзгереді;

- үшіншіден, бұл «ертеңге бағытталған» білім беру.

Оқыту үрдісінің негізгі тұлғасы – мұғалім. Сондықтан, білім беру үрдісінде инновациялық үрдістерді жүзеге асыру үшін мұғалімнің санаты, оның кәсіби шеберлігі, сонымен қатар, үнемі өзгерістегі, даму үстіндегі педагогикалық шындыққа жедел кіріге алу қасиеті аса маңызды.

Педагогтың кәсіби бейнесі саласындағы ғылыми концепцияларды зерделеу оның профессиограммасын, тұлғасының құрылымды – функционалдық тұрғыдан қарастыру бізге жалпылама түрде теориялық білімдерде, ұйымдастыру қабілеттеріне, дидактикалық іскерліктеріне тікелей байланысты педагогтың кәсіби іс – әрекетінің құрамдас бөліктерін көрсетуге мүмкіндік берді. Аталмыш іс – әрекет жүйесіне төртінші компонент ретінде шығармашылық тәжірибені енгізу, біздің бұл компонентті неліктен инновациялық іс – әрекеттің компоненті ретінде көрсеткенімізді түсіндіреді. Педагогикалық инновацияның болмысы, бірінші ретте, педагогтың шығармашылығымен анықталады. Сол сияқты, жоғарыда көрсетілгендей, иновациялық іс – әрекет контекстінде шығармашылық түрлендіргіш бастама ретінде қарастырылады.

Сонымен, алғашқы үш компонент (теориялық білім, дидактикалық іскерлік, ұйымдастырғыш қабілеттер) дәстүрлі педагогикалық іс – әрекетке тән, ал төртінші компонент болса, педагог тұлғасының жеке бас уәждемелік өрісіне тән, яғни, оның қажеттіліктеріне, икемділіктеріне, қызығушылықтарына және қабілеттеріне.

«Теориялық білім» компоненті, сөзсіз, классикалық және заманауи педагогика мен психологиядан хабардар болуды талап етеді. Көптілді білім беру саласына қолданылған жағдайда, аталмыш компонент аударма ісінің теориясы мен техникасы, салыстырмалы және этникалық лингвистика, этнопедагогика мен этнопсихология, сонымен қатар, педагогикалық инноватика мен оқытылатын пән салаларынан сапалы білімді талап етеді. Бұл білім тізімі, ең алдымен, оқыту тіліне тиесілі, яғни, қандай пәнді оқытпаса да, ол белгілі бір тілде оқытылады. Мәселен, математика пәнін ағылшын тілінде жүргізу туралы шешім қабылданса, пәннің қыр – сырымен қатар, пәннің мазмұнның шетел тілінде жеткізуде туындайтын қиыншылықтарды да ескеру керек. Оқушыларға қазақ және орыс тілі ана тілі болмаған кезде, осындай жағдай орын алады.

Теориялық білім практикалық іскерліктер мен біліктердің негізі, фундаменті екені белгілі. Сонымен, «дидактикалық іскерліктер» компоненті белгілі бір дидактикалық материалдарда қалыптасатын өзгерген кәсіби – педагогикалық білімдерді қамтиды: құрастырылған сабақтық жоспардан бастап, өңделген оқулықтар мен оқу құралдарына дейін. лық іскерліктер педагогтың оқу ақпаратын іріктеуіне, жүйелеуіне және құрылымдауына, сонымен қатар, аталмыш оқу ақпаратын ұсынудың тиімді жолдары мен әдістерін іздестіріп,

буына тікелей байланысты. Бұл жағдайда педагогикада немесе психологияда, дидактикада немесе лингводидактикада теориялық білімнің маңызын асыра сілтеу мүмкін емес. Дидактикалық іскерліктердің пайда болуында аталмыш білімдер бір – бірінен бөлек емес, бір – бірін толықтыра, әрі бір – біріне септігін тигізе отырып жұмыс істейді.

Дегенмен, оқу – ақпараттық материал мен оны ұсынудың дидактикалық механизмі қаншалықты мінсіз атқарылғанымен, «ұйымдастырушылық қасиетсіз» практикада өз күшін жоғалтады: талап қою; оқу міндеттерін қою; аталмыш тіндеттерді шешуге жағдай жасау; дидактикалық қарым – қатынасты ұйымдастыру және жүзеге асыру және т.б. Педагогикалық іс – әрекеттің нақ осы компонентінде педагогтың кәсіби және жеке бас қасиеттері айқын айшықталған. Бірінші екі компоненттің құрамдас бөліктері табыстың кепілі емес, тек бастамасы ды. Педагогтың іс – әрекетінің бар қиыншылығы – педагогикалық ойлар мен жоспарларды практикада жүзеге асыру.

Қорытынды. Әрине, аталмыш компоненттер тек шартты түрде бөлінуде, олар абсолютті емес. Бұл мәселеде бірегей іс – әрекет өрісін анықтайтын нақты шектеулер қою мүмкін емес. Аталмыш мәселе инновациялық іс – әрекеттің төртінші компонентінде де орын алуда, яғни, шығармашылық әртүрлі жағдайда және әртүрлі көлемде педагогикалық қарым - қатынастың кез – келген түрінде кездеседі. Дегенмен, іс – әрекеттің түрлендіргіш және өзгергіштік бастамасын ажырата отырып, біз шығармашылықты инновациялық іс – әрекеттің ерекше және басымды көрсеткіші ретінде қарастырамыз. Педагогтың іс – әрекетінде шығармашылықтың жоқтығы, осы іс – әрекетті, бір жағынан, дәстүрлі, алайда, инновацияға еш қатысы жоқ екенін көрсетеді. Шығармашылық тәжірибе жаңашылдығымен және қоғамдық – тарихи бірегейлігімен ерекшеленетін, толығымен жаңаның туындауымен ерекшеленеді.

Қолданылған дереккөздер тізімі

- 1 Коджаспирова Г.М., Коджаспиров А.Ю. Словарь по педагогике. – М.: ИКЦ «МарТ»; – Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. – 448 с.
- 2 Zhetpisbayeva B.A. Polylingual education: theory and methodology. – Almaty, 2008. - Publishing house Bilim. – 343 p.
- 3 Zhetpisbayeva B.A., Kubeyeva A.E., 2011. About scientific- methodological support for polylingual education. - Education and science without borders. - № 3. - 92- 94
- 4 Анисимов О.С. Методологическая культура педагогической деятельности и мышления. – М.: Экономика, 1991. – 416 с.
5. Таубаева Ш. Исследовательская культура учителя: методология, теория и практика. – Алматы: Әлем, 2000. – 381 с.
- 6 Юсуфбекова Н.Р. Общие основы педагогической инноватики. Опыт разработки теории инновационных процессов в образовании (методическое пособие). – М., 1991. – 91 с.
- 7 Симонов В.П. Педагогический менеджмент: 50 НОУ-ХОУ в управлении педагогическими системами: учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 1999. – 430 с.
- 8 Глоссарий современного образования (терминологический словарь) // Народное образование. – 1997. – № 3. – С.93-95.

ВНЕДРЕНИЕ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ТИПОВОЙ ПРОГРАММЫ ПО ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Сыздыкова С.Ж. - Казахская академия спорта и туризма

Актуальность исследования. Для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата в Республике Казахстан открыты 3 специальные школы с охватом 395 человек или 2,5%. В этих спецшколах созданы классы (группы) с небольшой наполняемостью. Занятия по коррекционно-педагогической, лечебно-оздоровительной и профилактической работе проводят специальные педагоги и медицинские работники, что способствует реализации потенциальных возможности каждого проблемного ребенка.

Важной задачей педагогов по физической культуре в специальных (коррекционных) школах является максимально социально адаптировать ребенка к условиям современной жизни, путем создания устойчивого представления о собственной полноценности с построением социальной траектории в жизни. Эти вопросы могут быть решены через включение детей с ограниченными возможностями в среду детей обычного развития, совместного обучения с организацией совместного досуга, оказание им взаимопомощи. Из общего количества детей с ограниченными возможностями только треть охвачена специальным образованием в коррекционных организациях.

Предложены многочисленные методики восстановительного лечения двигательных, речевых и психических функций, они разработаны преимущественно для детей первого года I, а также детей дошкольного возраста (Мастюкова В.М., 1991).

Проблема исследования. Наряду с положительным решением ряда вопросов по адаптивной физической культуры все же значительная часть из них остается нерешенной. В литературе недостаточно освещены программно-нормативные документы по двигательной реабилитации детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Лечебная физкультура является составной частью общей физкультуры и одним из важнейших методов комплексного лечения различных заболеваний, а также эффективным средством предупреждения обострений при правильном построении занятий и всего комплекса.

Лечебная физическая культура имеет важное значение для социальной, психологической и физической реабилитации лиц с ограниченными физическими возможностями. Двигательные расстройства у детей с церебральным параличом наблюдаются в количестве 100%, речевые и психические 50%, в связи с чем актуальны методические разработки по технологии ЛФК.

Цель работы - изучить необходимые потребности в специалистах ЛФК и состояние обеспеченности учебно-методической литературой по АФК для разработки программно-методических материалов занятий по АФК

Проведение исследований и их обсуждение. Для изучения потребностей специалистов лечебной физической культуры в программно-методических материалах было проведено анкетирование 30 слушателей (из 10 городов республики) курсов повышения квалификации «Физотерапевтическая реабилитация детей и подростков с приобретёнными повреждениями мозга», организованный институтом повышения квалификации и переподготовки кадров специального образования, г. Алматы. Изучение потребностей специалистов ЛФК позволило установить основные проблемы в состоянии учебно-методической литературы в работе с детьми НОДА: отсутствие государственной программы по ЛФК - 100%, инструкции по вспомогательным средствам и тренажёрам, слабая диагностика, методическая литература на казахском языке.

Лечебная физическая культура в специальных образовательных учреждениях для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) в 2009г. впервые включена в рамки учебного процесса и получила статус урочной формы занятий по двигательной реабилитации. В связи с этим возникла необходимость разработки образовательной программы по ЛФК

Образовательная программа по ЛФК предусматривает решение коррекционно-развивающих, оздоровительных и образовательных задач. Уроки коррекционной направленности имеют общий оздоровительный характер и направлены на устранение дефектов, закаливание, поддержание работоспособности учащихся за счёт щадящих речевых нагрузок.

Организация учебного процесса предполагает применение специальных методов обучения и воспитания, в который обязательно включаются уроки по коррекции нарушенных двигательных функций - уроки ЛФК. Они организуются на фоне медикаментно- ортопедического лечения, парафин лечения, массажа.

Вся учебная деятельность имеет коррекционную направленность на пре: отклонений в физическом развитии, познавательной и речевой деятельности.

Уроки ЛФК способствуют коррекции порочных поз и положений конечности нормализации мышечного тонуса, снижению гиперкинезов.

Межпредметные связи. Учебная программа уроков по ЛФК характеризуется интегративностью с такими предметами как физическая культура, коррекционная ритмика, логопедия и лечебной гимнастикой. Каждый из разделов программы имеет свои средства, которые решаются и выполняются в процессе учебной деятельности.

Программа по ЛФК составлена для учащихся 0 и 1-12 классов с годовым объемом -34 часа.

Учебная программа состоит из трех разделов:

1. Основы знаний.
2. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата.
3. Нетрадиционные формы уроков.

Каждый из разделов программы имеет свои задачи и средства, которые решаются выполняются в процессе учебной деятельности. Распределение часов на темы условно, в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала упражнений и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии.

I. Задачи и средства разделов:

I. Основы знаний. Теоретические сведения сообщаются учащимся на уроках в течении учебного года в виде кратких бесед и состоят из следующих задач: ознакомить с правилами самоконтроля. своего состояния здоровья на занятиях и дома; сформировать навык правильной осанки; обучить навыкам диафрагмально-релаксационного дыхания; изучить комплексы упражнения на тренажёрах и больших ортопедических мячах; ознакомить с основными приёмами массажа и само-массажа.

Развивающие задачи: развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки; способствовать развитию мелкой моторики, правильной дикции, правильного дыхания; развивать интерес к физической культуре и спорту.

Воспитательные задачи: воспитание морально-волевых качеств, воспитание культурного здоровья; ответственности личности за своё здоровье и потребности заботиться за формирование знаний о здоровом образе жизни.

Оздоровительные задачи: повышение функционального уровня органов и систем организма путём оптимальных физических нагрузок; осуществление коррекции имеющихся функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма; повышение физической, умственной работоспособности, снижение заболеваемости.

II. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата 1. Коррекция нарушений ходьбы. 2. Коррекция нарушений осанки.

III. Нормирование равновесия. 4. Упражнения на коррекцию нарушенных движений в верхних конечностях. 5. Упражнения на коррекцию нарушенных движений в нижних конечностях. 6. Нормализация дыхательной функции 7. Игротерапия. 8. Прикладные упражнения.

III. Нетрадиционные формы уроков характеризуются индивидуальным подходом в зависимости от формы поражения опорно-двигательного аппарата:

1. Фитбол-гимнастика. 2. Упражнения с предметами. 3. Элементы Хатха-Йоги.
4. Стретчинг-гимнастика. 5. Тренажерная гимнастика. 6. Автономная гимнастика. 7. Самомассаж. 8. Аутотренинг.

Программа по ЛФК имеет свои особенности по сравнению с уроком физической культуры. В раздел общеразвивающих упражнений введены коррекционные упражнения для коррекции позотонических реакций; расслабления мышц; формирования правильной осанки; опороспособности; формирования равновесия; развития пространственной ориентации и точности движений.

Прикладные упражнения направлены на формирование возрастных локомоторных-статических функций, необходимых в быту, учёбе и труде. В нём введены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, прыжки, лазание и перелазание, ритмические и танцевальные упражнения, упражнения с предметами гимнастическими палками, большими и малыми мячами).

Из подвижных игр в программу включены наиболее распространенные игры, проводить их необходимо по упрощённым правилам. В начальных классах включена «логомоторика» выполнение упражнений со стихотворным текстом.

В программу включена фитбол - гимнастика на больших упругих мячах.

Фитболы обладают комплексом полезных воздействий на организм человека. Фитбол (способствует хорошей релаксации мышц, а естественная выпуклость мяча может использоваться для коррекции различных деформаций позвоночника. Прежде чем иступить к занятиям учитель должен ознакомиться с методическими рекомендациями (тапчук А.А., 2001, 2002).

Эффективность учебной программы ЛФК предусматривается при её комплексном использовании с индивидуальными занятиями ЛФК, уроками физической культуры, адаптивным плаванием и курсами массажа.

Заключение

1. Предложенная образовательная программа по ЛФК направлена на решение коррекционно-развивающих, оздоровительных и образовательных задач.

2. Уроки коррекционной направленности располагают общей оздоровительной направленностью на устранение дефектов с использованием закаливания для поддержания работоспособности учащихся за счёт щадящих режимов нагрузки.

3. Организация учебного процесса направлена на применение специальных методов и приемов обучения и воспитания включением уроков по коррекции нарушенных двигательных функций - уроки ЛФК, которые организуются на фоне медикаментозного и ортопедического лечения, физиолечения и массажа.

ОПЫТ ФОРМИРОВАНИЯ МОДУЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ НА ОСНОВЕ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 5В010800- «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В АТЫРАУСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ИМЕНИ Х.ДОСМУХАМЕДОВА

*Жандауова Э.Д. - к.п.н., заведующий кафедрой, и.о. ассоциированный профессор,
Мурзагалиева С.А., старший преподаватель, Сапаров Е.-студент 4 курса
Республика Казахстан, город Атырау, АГУ имени Х.Досмухамедова*

В связи с переходом к Болонскому процессу формирования Европейского пространства высшего образования, в котором реализуются Дублинские дескрипторы, стали разрабатываться новые векторы развития казахстанского образования, нацеленные на формирование компетенций, остро необходимых для успешного выполнения профессиональной деятельности. В этих условиях в системе высшего образования возникла необходимость реализации новой методологической основы - компетентностного подхода. Законом «Об образовании» Республики Казахстан утверждён принцип вариативности в выборе форм, методов, технологий обучения, позволяющий преподавателям высших учебных заведений, использовать

наиболее оптимальный, на их взгляд, вариант, конструировать педагогический процесс по любой модели, включая и авторские [1].

Таким образом, образовательные программы нового поколения, соответствующие международному образцу, должны формироваться по модульному принципу на основе компетентностного подхода, в соответствии с Дублинскими дескрипторами, согласованными с Национальной рамкой квалификаций, требованиями профессиональных стандартов. В контексте Болонского процесса образовательная программа - это единый комплекс основных характеристик образования, включающий цели, результаты и содержание обучения, организацию образовательного процесса, способы и методы их реализации, критерии оценки результатов обучения [2]. В этой связи, для организации разработки и внедрения модульной образовательной программы в учебный процесс Атырауского университета имени Х.Досмухамедова разработано и утверждено «Положение о разработке модульной образовательной программы». Раскрывая общие положения, могу сказать, что образовательная программа содержит информацию о:

- 1) теоретическом обучении, включающем изучение циклов общеобразовательных, базовых и профилирующих дисциплин;
- 2) дополнительных видах обучения – различные виды профессиональных практик, физическую культуру, военную подготовку и др.;
- 3) промежуточных и итоговой аттестации.

Структура образовательной программы состоит из обязательных компонентов, это: титульный лист, область применения, нормативные документы, концепция образовательной программы, цели образовательной программ, паспорт образовательной программы, результаты обучения, матрица компетенций, описание модулей, сводная таблица, отражающая объем освоенных кредитов в разрезе модулей образовательной программы.

Модули образовательной программы представляют собой логически взаимосвязанные компоненты программы обучения по конкретным областям или дисциплинам. Модули подразделяются на следующие виды:

- 1) общие обязательные модули
- 2) обязательные модули по специальности
- 3) модули по выбору для определенной специальности
- 4) модули по выбору, выходящие за рамки квалификации

Объем одного модуля составляет 5 и более казахстанских кредитов, или 8 и более кредитов ECTS и включает две и более учебных дисциплин.

Виды профессиональных практик, дипломные работы, (проекты) включаются в соответствующие модули образовательной программы в зависимости от взаимосвязи и единства целей с учебными дисциплинами. При этом каждый вид профессиональной практики может относиться к разным модулям.

Гибкая структура программы, в которой предоставлена возможность выбора индивидуальных траекторий обучения, отражена в каталоге элективных дисциплин. Каталог включает наименование модуля, наименование дисциплин, входящих в модуль, краткое содержание, пререквизиты, постреквизиты, курс, ожидаемые результаты обучения. [3].

На примере специальности 5В010800-«Физическая культура и спорт», я хотела бы поделиться опытом формирования модульной образовательной программы на основе компетентностного подхода. Образовательная программа имеет две траектории:

- 5В010801–Физическая культура и спорт (преподаватель физической культуры, тренер по избранному виду спорта)
- 5В010802 – Физическая культура (учитель физической культуры).

Определены цели ОП5В010801–Физическая культура и спорт (преподаватель физической культуры, тренер по избранному виду спорта), сформированные с учетом ключевых и профессиональных компетенций:

1. Обеспечить условия для получения полноценного качественного профессионального образования по специальности учитель физической культуры и тренера в избранном виде спорта.

2. Обеспечение условий для приобретения высоко-интеллектуального уровня развития, повышения уровня культуры, навыков научной организации труда, овладение грамотной и развитой речью.

3. Создание условий для развития творческого потенциала, инициативы и новаторства, продолжения студентами образования на последующей ступени высшего профессионального образования.

4. Формирование конкурентоспособности выпускников на рынке рабочей силы для обеспечения возможности максимально быстрого трудоустройства по специальности посредством выбора образовательных программ обучения.

В описании целей и разработки ОП участвовали: работодатели - директор школы № 20 Алман З.Т., директор детской юношеской спортивной школы олимпийского резерва Усенов А.У., начальник Атырауского городского отдела по физической культуре и спорту (выпускник АГУ им.Х.Досмухамедова) - Айткалиев М., директор Атырауского Регионального центра развития физической культуры и спорта Жекенов С.С., студенты выпускных курсов, коллектив кафедры физической культуры и начальной военной подготовки. А также ОП обсуждена и одобрена участниками внутривузовского семинара «Принципы, дидактика и принципы разработки образовательных программ» (22-30 сентября 2016 года), участниками регионального семинара «Жалпы білім беретін мектептер мен колледждердегі дене шынықтыру пәні мұғалімдері мен әдіскерлерге арналған республикалық ғылыми-әдістемелік, тәжірибелік семинар», проведённого совместно с Казахской академией туризма и спорта города Алматы и журнала «Спорт жұлдыздары» (23-24 февраля 2016 года). Образовательная программа была презентована и обсуждена на методической декаде факультета Искусств и спорта (10 января 2016 г.).

Уникальность образовательной программы 5B010800-Физическая культура и спорт определяется результатами обучения, которые сформированы на основе Дублинских дескрипторов и выражаются через компетенции: в области родного языка, иностранного языка, фундаментальной математической, естественнонаучной, технической, компьютерной, учебной, социальной (межличностная, межкультурная, гражданская), предпринимательской, экономической, культурной подготовки, дополнительных и профессиональных компетенций в гимнастике, лёгкой атлетике, спортивных и подвижных играх, национальных видах спорта, анатомии, спортивной морфологии, биомеханике, биохимии ФКиС, спортивной медицине ЛФК, АФК и массажу, а также истории ФКиС, теории и методики ФКиС, управления (менеджмента) ФКиС, педагогики и психологии ФКиС.

В ОП выделены ключевые и профессиональные компетенции. Каждая компетенция образовательной программы разрабатывается на основе ТУПл, в дальнейшем, профессионального стандарта и с учетом требований работодателей и социального запроса общества.

В ОП определены следующие профессиональные компетенции:

▪ Способен проводить воспитательную, образовательную, спортивно-массовую и оздоровительную работу в качестве учителя физической культуры и физического воспитания;

▪ Способен организовать и проводить психолого - педагогическую деятельность в учебных, учебно-тренировочных структурах образования;

▪ Способен использовать средства и методы совершенствования резервных возможностей организма, оптимизировать физическую работоспособность, направленную на достижение высоких спортивных результатов, без причинения вреда здоровью;

▪ Способен разработать и проводить комплекс физических упражнений и массажа для специальных медицинских групп с учетом функциональных возможностей в возрастном, половом и квалификационном аспектах;

- Способен вести диалог, беседу общего и профессионального характера, осуществлять переводы казахской, русской, иностранной литературы в области физической культуры и спорта;
- Способен организовывать и проводить работу в группах по видам спорта в дошкольных и школьных учебных заведениях, спортивных школах в качестве тренера по виду спорта;
- Способен организовывать, проводить спортивные праздники, судить соревнования по физической культуре и спорту в учебных заведениях, клубах, учреждениях;
- Способность планировать, вести контроль и управлять процессом физического воспитания, спортивной подготовки, здоровья лиц различного возраста, пола, спортивной квалификации в различных условиях внешней среды (ПК-8);
- Способен организовать менеджмент на разных уровнях управления физической культурой и спортом.

Образовательная программа разделена на 12 модулей. К общим модулям отнесены: социально-гуманитарный, модуль языковой подготовки, модуль социальной адаптации. К модулям по специальности относятся: модуль теоретических и методических основ базовых видов спорта, модуль теоретических и методических основ спортивных игр и подготовки в избранной специализации, психолого-педагогический модуль, модуль основ спортивной морфологии и биохимии, модуль профессиональных коммуникаций, медико-биологический модуль, модуль тренировки и совершенствования в избранной специализации, модуль итоговой государственной аттестации. В образовательной программе включен *междисциплинарный модуль*, направленный на формирование общеобразовательных или дополнительных компетенций. Этот модуль состоит из дисциплин: культурно-оздоровительная деятельность, Фитнес, Арт-студия.

В дополнительном модуле, выходящем за рамки квалификации представлены перечень предметов, которые студент может обучить вне своей специальности и таким образом, расширить границы образования. Например, в этот модуль включены дисциплины: Психология интеллекта, Основы профессии гид переводчика, Стандартизированный тест IELTS, Методика преподавания в формате международных экзаменов, Бизнес и деловое общение, Коммуникативный курс для подготовки к тестированию по программе TOEFL, Предпринимательское право, HR менеджмент и т.д..

По каждому модулю составлен формуляр, содержащий информацию о цифре и наименовании модуля, ответственных за исполнение модуля, вида и уровня модуля, часовой нагрузке в расчете на неделю, количестве кредитов, семестре, пререквизитах, содержании модуля, результатах обучения, форме контроля полученных знаний, условий получения кредитов, списка литературы и т.п. Каждый модуль формирует общие и профессиональные компетенции. Благодаря составленной в программе матрице компетенций очень ясно видна взаимосвязь дисциплин и профессиональных задач.

После обучения по нашей образовательной программе наш выпускник сможет реализовать свои профессиональные навыки в сфере профессиональной деятельности: физическая культура, физическое воспитание; медицинская сфера (оздоровление населения средствами ФКиС, ЛФК); спорт (массовые виды спорта, спортивная подготовка, повышение спортивного мастерства). Если рассматривать профессиональную деятельность наших студентов по курсам, то видно что наш студент обучаясь на 1 курсе сможет выполнять функциональные обязанности педагога-организатора, на 2 курсе - воспитателя организации образования и инструктора по физической культуре и спорту, на 3 курсе - методиста по физической культуре и спорту и после выпускного курса - учителя по предмету «Физическая культура и спорт», инструктора ЛФК и массажа, а также тренера-преподавателя в избранном виде спорта.

Коллективом кафедры физической культуры и начальной военной подготовки АГУ имени Х.Досмухамедова составлен план реализации программы. Образовательная программа

ежегодно корректируется и обновляется согласно требованиям времени и рынка труда. План реализации ОП реализуется по нескольким направлениям:

- Эффективное управление качественной реализацией образовательной программы и совершенствование механизмов управления учебным процессом;
- Подготовка конкурентоспособных кадров;
- Научно-исследовательская и инновационная деятельность в развитии ОП;
- Развитие ресурсного потенциала для реализации ОП.

В настоящее время, по образовательной программе ФКиС обучаются 438 студентов, среди них 4 мастера спорта международного класса: Сариев А. - дзюдо, участник XV Паралимпийских игр; Ищанова Н. - неоднократный призёр чемпионата Мира по боксу; Галиев И. - серебрянный призёр Чемпионата Мира 2012 года, Чемпион кубка Мира 2013 года, бронзовый призёр Чемпионата Европы, бронзовый призёр Всемирных студенческих игр, бронзовый призёр чемпионата Мира 2016 года, серебрянный призёр Азиатских игр; Самигуллаева Э. - неоднократная чемпионка Мира по самбо; а также 50 мастеров спорта по разным видам, более 60-ти кандидатов в мастера спорта и более 50-ти спортсменов-разрядников.

Таким образом, компетентностный подход на основе внедрения инновационных образовательных технологий определяет качество интеллектуального потенциала, внутреннюю природу конкретного образовательного учреждения, способствует реализации непрерывности и преемственности уровневой системы высшего профессионального образования [4].

Литература

1. Закон об образовании Республики Казахстан.
2. Вергун Т.В. Инновационные средства обучения в системе высшего образования // Современные наукоемкие технологии. - 2008.- №8.- с.99-100
3. Положение о разработке модульной образовательной программы (МОП) Атырауского университета имени Х.Досмухамедова.
4. Серякова С. Б. Компетентностный подход в образовании: от теории к практике // Совет ректоров. - 2012. - №4.- с. 34-39.

СПЕЦИФИКА ИННОВАЦИОННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Ботагариев Т.А. - доктор педагогических наук, профессор, Западно-Казахстанский государственный университет имени М. Утемисова (Республика Казахстан)

По мнению Ж.А.Караева, Ж.У.Кабдиковой, [1] реформирование системы образования РК, характеризующееся, главным образом, внедрением 12-летней модели школы, ориентированной на результат на уровне среднего общего образования, и трех ступенчатой модели подготовки кадров на основе кредитной системы обучения на уровне высшего образования, предполагает введение в образовательный процесс эффективных дидактических средств, гарантирующих достижение конкретного результата, реализуя личностно-ориентированное обучение. Они считают, что традиционная методика не гарантирует результата обучения, когда учащиеся должны получать знания не ниже государственного общеобразовательного стандарта. Она должна совершенствоваться до уровня педагогической технологии обучения.

На современном этапе усилия специалистов направлены на реализацию гуманистической парадигмы образования, под которой И.В.Работин [2] отнимает предоставление обучаемому максимальной возможности для самореализации, отказ от диктата формальной педаго-

гики. Реализация этой гуманистической парадигмы образования присутствует в проектировании большинства педагогических систем, в размышлениях о перспективах образования.

В.А.Сластенин, Л.С.Подымова [3] считают, что ценность человека определяется его уникальностью, творчеством. Творчество предполагает новое видение, новое решение, новый подход, готовность к отказу от привычных схем и стереотипов поведения, восприятия и мышления, готовность к самоизменению человека не только в реальной деятельности, но и в потенциальном проектировании, которое обеспечивает прогнозирование, предвидение развития личности.

Это и подтверждает И.В.Работин, [2] который отмечает, что рассмотрение вопроса о профессионализме педагога в контексте идей гуманизации приводит к мысли о том, что составляющими этого профессионализма должны быть творчество и инновация.

Он считает, что наряду с пятью основными компонентами педагогической деятельности учителя физической культуры - гимнастическим, проектировочным, конструктивным, организаторским и коммуникативным необходимо включение шестого компонента - инновационного. Говоря об актуальности рассматриваемой нами темы, мы бы хотели остановиться на некоторых причинах не должного отношения специалистов к проблеме педагогических инновационных технологий.

По мнению В.Имакаева [4], среди них выделяются следующие:

1. Высокая степень автономности учителя при реализации его непосредственной деятельности - обучения детей. Основную часть рабочего времени учитель проводит один со своими учениками. В учительской на перемене он отдыхает, на педагогических советах воспринимает указания руководства, на методических объединениях играет в ритуальную языковую игру генерализующей педагогики.

Преобладание вертикальных видов коммуникации надгоризонтальными в профессиональном общении. Оказываясь в среде себе подобных, педагог «вырывается» из вертикальных отношений единственным известным ему способом, возвращаясь из профессиональной деятельности в реальность жизни.

Господство генерализующих языков описания педагогической реальности в традиционных формах вертикальной профессионально -коммуникации таких как «педсовет», «методическое объединение», «научно- практическая конференция», «проблемная группа».

Преобладание дотеоретических легитимаций в ходе педагогической деятельности и процессе ее осмысления самим педагогом. В условиях вертикальной коммуникации учителю трудно научиться описывать собственные идеи, проблемы и средства их решения.

Неприятие учителем критики, точнее восприятие им любой критики как социального акта негативной оценки (и последующего наказания).

Индивидуальный характер организации педагогического труда

Когда в школе работают несколько учителей одного предмета, то они преподают в разных параллелях. В этом случае пространство обсуждения зачастую ограничивается социальными проблемами: соответствие учебного процесса и педагогической деятельности административно-нормативным требованиям.

Таким образом, у нас, педагогов, в нашей профессиональной деятельности,налицо признаки коммуникативной изоляции. А почему это происходит,мы нашли ответ в теории коммуникативного действия Ю.Хабермаса. Коммуникативное действие позволяет реализовать ценностные установки субъектов в этически приемлемом прагматическом результате за счет того,что «один предлагает другому рациональные мотивы присоединиться за счет скрепляющего иллюкативного эффекта, который обладает приглашением к речевому акту». В коммуникативном действии участники обсуждают, согласуют и координируют планы своих действий так, чтобы достигнутое в том или ином случае согласие основывалось на признании общей

значимости и этической допустимости ценностей положенных в основу для принятия решения.

Коммуникативная рациональность возможна при наличии определенных личностных и профессиональных способностей субъектов: это профессиональная рефлексия, критически-рациональное отношение собственной деятельности, умение ее вербализовать и конкретизировать, осознание ценностей и смыслов образовательной деятельности, понимание и интерпретация культуры.

Ниже мы раскрываем понятие «инновация», «креативность», «технология», «педагогическая технология». При анализе отмеченных понятий нами была сделана попытка осмысления их в ракурсе изменения их в соответствии с тенденциями развития педагогической науки на современном этапе. Проанализировав различные трактовки понятия «инновация» И.В.Работин [2] дает следующие ей определения: «Инновация есть комплексный процесс создания, распространения, использование нового». Соответственно, из этого определения, по его мнению, вытекает содержание понятия «педагогическая инновация».

«Педагогическая инновация - это наука о закономерностях создания, распространения и использования педагогических новшеств». И.В.Работин [2] считает, что инновационность должна стать свойством педагогической деятельности ближайших десятилетий.

Вузовское образование должно строиться с учетом насущной потребности формирования инновационного компонента педагогической деятельности. Частично это осуществляется. Например, растет удельный вес НИРС, осуществляется преподавание предмета «Основы научно-методической деятельности».

Исходя из вышеотмеченного, сегодня нужна разработка концепции технологии подготовки педагога к работе в условиях инновационности.

Если мы сопоставим понятие «креативность» с понятием «инновация», то увидим некоторое сходство их. Так, по определению В.А.Сластенина, Л.С. Подымовой [3] «креативность» - это способность индивида формировать новые понятия, навыки, способность к осознанию своего опыта к порождению не существовавшего ранее. Иначе говоря, креативность определяется как способность к созданию нового, это синтез процессуальных и личностных особенностей индивида, позволяющих ему творчески преобразовывать действительность.

Ж.А. Караев, Ж.У. Кобдикова [1] считают, что в настоящее время еще не сформирована сущность понятия «Технология обучения», не разграничены отличия между методикой и технологией.

Термин **«технология»** перешел в педагогику из сферы промышленности и это имеет под собой аргументированную основу.

Так, **«под технологией»** понимается совокупность и последовательность методов и процессов преобразования исходных материалов, построенных на использовании технических или любых других средств производства под управлением человека, позволяющих получить продукцию с заданными параметрами».

Исходя их промышленного определения понятия «технология» разные авторы по разному определяют сущность понятия «педагогическая технология».

«Педагогическая технология» - совокупность психолого-педагогических приемов, методов обучения, воспитательных средств. Она есть организационно- методический инструмент педагогического процесса.

«Педагогическая технология» означает системную совокупность и порядок функционирования всех личностных, инструментальных и методологических средств, используемых для достижения педагогических целей.

«Образовательная технология» - это процессная система совместной деятельности учащихся и учителя по проектированию (планированию) организации, ориентированию и корректированию образовательного процесса с целью достижения конкретного результата при обеспечении комфортных условий участникам.

Из представленных определений можно вычлениить следующие признаки педагогической технологии:

- совокупность приемов методов обучения;
процессуальный двухсторонний характер взаимосвязанной деятельности учителя и учащихся;
- **строго научное проектирование и организация процесса обучения;**
- наличие комфортных условий;
- **гарантированное достижение конкретного результата обучения (много: исследователи считают это главной отличительной чертой технологии от методики обучения);**
- комплексное применение дидактических, технологических средств обучения и контроля.

НАУЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗРАБОТКИ ИННОВАЦИОННЫХ СПОРТИВНЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ

В.Н. Селуянов [5] считает, что теория и методика физического воспитания - эмпирическая наука, завершившая свое развитие в момент построение искусственной среды - спорта как объективной реальности, подробно представлена в монографиях и учебниках. Поэтому необходимо разработать новое научное и методическое направление в области физической культуры.

Он предлагает развивать новое научно-методическое направление - спортологию.

Спортология - наука о разработке инновационных технологий физического воспитания и спорта.

В.Н. Селуянов предлагает в рамках спортологии развивать научную и методическую сторону.

Научная спортология берет в качестве объекта исследования человека (спортсмена) и изучает на системном уровне изменения в клетках различных тканей в результате реализации инновационных технологий физическом воспитании.

Методическая спортология ставит перед собой цель разработки 2 исследования искусственных объектов (например, тренажеров), средств, методов и технологий физического воспитания и спорта.

Здесь инструментом для разработки новых педагогических методов служит имитационное моделирование с использованием умозрительных или компьютерных моделей организма. С помощью имитационного моделирование выявляются наиболее эффективные варианты выполнения физических: упражнений, разрешающих поставленную цель.

ОСНОВНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И МЕТОДИКА ИХ ВНЕДРЕНИЯ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

Анализ научно-методической литературы показывает, что основными инновационными технологиями является следующие:

СПОРТИВНО-ВИДОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ. ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

Она основана на относительно свободном выборе индивидуально приемлемых видов двигательной активности, предусматривает разработку и обоснование пакета базовых учебно-тренировочных заданий с использованием всего разнообразия физических упражнений специального общеразвивающего характера, направленных на повышение интенсивности учебно-тренировочного процесса путем применения адекватных средств и методов специализированной подготовки, игровой и соревновательной практики.

Например, В.Г.Шилько [6] проведен эксперимент на кафедре физического' воспитания Томского государственного университета. Там был предложен комплекс спортивно-видовых технологий физической подготовки по следующим направлениям: баскетбол, волейбол, атлетическая гимнастика (бодибилдинг), плавание, ритмическая гимнастика (аэробика).

Концепция спортивного физического воспитания (В.К.Бальсевич, 7).

Суть обновления формы содержания физвоспитания - обучающиеся занимаются добровольно выбранными видами спорта в учебно-тренировочных группах спортивной гимнастики, волейбола баскетбола настольного тенниса спортивных единоборств лыжного спорта в группах общей физической подготовки. Занятия вынесены за сетку часов учебного расписания и проводятся 3 раза в неделю по 1,5-2 учебных часа.

Необходимо руководствоваться следующими принципами:

- обеспечение максимальных возможностей для освоения каждым учащимся ценностей физической культуры и спорта в соответствии с его интересами, потребностями и способностями;
- обязательности использования адаптированных технологий спортивной подготовки в физвоспитании детей и подростков;
- объединения учащихся в типологически относительно однородные по интересам и уровню подготовленности учебно-тренировочные группы.

КОНЦЕПЦИЯ СПАРТИАНСКОГО ДВИЖЕНИЯ

Исходные теоретические положения

В основу концепции, разработанной В.И.Столяровым, [8] положено такое понимание, согласно которому разностороннее и гармоничное развитие личности предусматривает:

- а) постоянную ориентацию на самосовершенствование, самоопределение, саморазвитие;
- б) единство физического (телесного), психического и духовного, гармоничное развитие телесности, психических способностей и духовно- нравственных качеств человека;
- в) разностороннее развитие и проявление своих способностей в различных сферах творческой деятельности, в том числе в спорте и искусстве;
- г) достижение гармонии личности в отношениях с другими людьми, природой и с самим собой, приоритет человечности, духовно-нравственных ценностей в этих отношениях.

ПРОГРАММА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПАРТИАНСКОГО ДВИЖЕНИЯ

Центральное место занимают игры «СПАРТ» (спартанские игры).

В программе соревнований, организуемых на основе спартанской модели, в игровой форме представлены разнообразные виды деятельности, связанные со спортом, туризмом, художественным, научным и техническим творчеством.

Поэтому участие в этих соревнованиях требует от участников не узкой специализации в одном виде игровой деятельности, а многосторонних способностей: физической подготовленности, спортивного и художественного мастерства, знаний и т.д.

А.В.Гайков[9] предлагает программу, необходимую для разработки инновационных технологий в области физической культуры и спорта. Компонентами ее являются следующие: теоретико-методический анализ

инновационных компонентов; паспортизация инновационных проектов; создание отраслевого банка инновационных идей; проведение исследований с целью диагностики инновационного потенциала различных групп; разработка спецкурсов по проблематике «Инноватика и спорт», «Инноватика и физическая культура»

ВЫВОДЫ

1. Насовременном этапе реализация государственного общеобразовательного стандарта требует внедрения педагогических технологий обучения, связанных в основном, с гуманистической парадигмой образования
2. Специалистам - педагогам необходимо направлять усилия на преодоление причин, мешающих овладению этими технологиями и их реализации (В.Имакаеву).
3. Специалистам физической культуры и спорта нужно взять за основу научные и методические основы разработки инновационных спортивных педагогических технологий (В.Н.Селуянову).
4. Рекомендуемые специалистами (В.К.Бальсевич, В.Г.ШилыВ.И.Столяров) технологии спортизированного физического воспитания] спортивно - видовые технологии, спартанское движение шире использовал на практике физического воспитания студентов.

5. В перспективе разработать программу по внедрению инновационных педагогических технологий для региона (согласно рекомендаций А.В. Гайкова)

Литература

1. Караев Ж.А. Кобдикова Ж.У. Актуальные проблемы модернизации педагогической системы на основе технологического подхода // Творческая педагогика: научно - методический журнал. 2006, №2(27) С 4 - 22.
2. Работин И.В. Инновационный компонент педагогической деятельности учителя физической культуры // Теория и практика физической культуры, 2001. №2 - С.22 - 24.
3. Сластенин В.А., Подымова Л.С. Готовность педагога к инновационной деятельности // Педагогический журнал, 2006, №1. - С. 32 - 37.
4. Имакаев В. Педагогическая реальность: проектно - коммуникативный подход // Высшее образование в России. 2006, № 7. - С. 47 - 52.
5. Селуянов В.Н. Научные и методические основы разработки инновационных спортивных педагогических технологий // Теория и практика физической культуры, 2003-№5 - С.9 - 12.
6. Шилько В.Г. Спортивно - видовые технологии формирования физической культуры студентов // Теория и практика физической культуры, 2002 - №9 - С.50 -52.
7. Бальсевич В.К. Основные положения концепции интенсивно инновационного преобразования национальной системы физкультурно спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России // Теория практика физической культуры, 2002 - №3 - С.2 - 4.
8. Столяров В.И. Проект «СпАрт» и новая комплексная система физкультурно - спортивной работы с целью духовного и физического оздоровления населения России (основные идеи и первые итоги реализации Теория и практика физ. культуры. - 1993. - №4 - С. 10.
9. Гайков А.В. Инновационная интерпретация физической культуры и спорта: от проблем к решению // Теория и практика физической культуры, 2001 - №2. - С. 47 - 49.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖӘНЕ СПОРТ МАМАНДЫҒЫ СТУДЕНТТЕРІ МЕН ОҚЫТУШЫЛАРЫНЫҢ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ОЙ ШІКІРЛЕРІНЕ САЛЫСТЫРМАЛЫ СИПАТТАМА

Аралбаев А.С. - Х.Досмұхамедов атындағы Атырау мемлекеттік университеті
Джекенов Б.С - М.Х.Дулати атындағы Атырау мемлекеттік университеті

Дене тәрбиесінің негізгі бағдары, ой өрісі, сезім әрекеті және жергілікті компоненттерінің қосындысы ретінде түсінілетін, жеке тұлғаның дене мәдениетін қалыптастыру (М.Я.Виленский 1987, 1994). Олай болса дене тәрбиесі оқытушысы алдында келесі міндеттер тұрады: дене мәдениеті саласындағы білімдерін қалыптастырау; дене тәрбиесін адам өміріне қажетті бөлінбес бір құрал екеніне сендіру; дене жаттығуларымен айналысу үдерісінен жақсы жоғарғы әсерлі көңіл күй, демалыс рахатын алғандай көрінетін құнды сезім әрекетін тастыру және дене жаттығуларымен айналысуды, жалпы дене тәрбиесін, қоршаған ортада сихаттауды өзінің өмірлік қызметіне белсенді айналдыру.

Бұл үшін, дене тәрбиесі оқытушыларына сай тиісті педагогикалық ой-пікір қажет. Міне осы жағдай біздің зерттеп отырған тақырыбымыздың актуальдылығын анықтайды.

Бізше, инновациялық педагогикалық ой пікір, педагогикалық өз ойы, лайықты мотиві, Инновацияға деген талпынысы бар, педагогикалық қызметтің мазмұны мен мақсатына қарай

негізделген жеке көзқарас ретінде туындайтын, педагогикалық қызметке деген көңіл бөлу жүйесімен анықталады.

Спорт педагогикасына дене тәрбиесі оқытушыларының педагогикалық ой пікірлеріне зерттеу жүргізілмеген. Зерттеу нәтижелерінің практикалық маңыздылығы, инновациялық педагогикалық ой пікір шеңберіне жетіспейтін компоненттерді сипаттайтын материалдар зінде, дене тәрбиесі және спорт мамандарын даярлау құрылысына түзетулер енгізу мүмкіншілігімен анықталады.

Біздің зерттеуіміздің мақсаты – дене тәрбиесі оқытушыларының оптимальды инновациялық педагогикалық ой пікір шеңберлерін қалыптастырудың резервтерін іздестіру.

Зерттеудің негізгі міндеттері: 1) дене тәрбиесі оқытушыларының инновациялық педагогикалық ой пікір шеңберінің ерекшеліктерін және құрылысын анықтау; 2) оқытушылар мен студенттердің инновациялық педагогикалық ой пікір шеңберлерін қалыптастыруға жағдай туғызатын факторларды анықтау; 3) студенттер мен оқытушылардың инновациялық педагогикалық ой пікір шеңберлерін қалыптастыру үшін практикалық нұсқаулар даярлау.

Біздің тұжырымдауымыз бойынша – дене тәрбиесі оқытушылары бойындағы инновациялық педагогикалық ой пікір шеңберлерінің құрылысын, ерекшеліктерін және қалыптасқан деңгейлерін оқу, оларға, оны қалыптастыруға жағдай туғызатын немесе тежейтін факторларды анықтауға мүмкіндік береді, ал оларды дене тәрбиесі мамандарын даярлау үдерісінде есепке алу болашақ мамандардың оптимальды педагогикалық ой пікір шеңберлерін мақсатты бағытта қалыптастыруға жағдай туғызады.

Зерттеу барысында алдымызға қойылған міндеттердің маңыздылығын түсіндіретін кең көлемді анықтамалары бар сауалнама жасақталды. Осы жасақталған сауалнама сұрақтары негізінде университеттің дене тәрбиесі және спорт мамандықтарының оқытушылары мен студенттері арасында сауалнама жүргізіліп түскен тапсырмаларға сапалы талдау жасалынды.

Талдау қорытындысы бойынша жоғары өтілді оқытушылар мен студенттердің ой пікірлері бірдей. Олар үшін, қазіргі заман оқытушыларына инновациялық педагогикалық ой пікір өте қажет және оны қалыптастыру, дене тәрбиесі және педагогикалық жоғарғы оқу орындарының негізгі міндеттерінің бірі болу керек. Көптеген респонденттер, оқытушылардың инновациялық педагогикалық ой пікірлері кәсіби жұмыстарын бастағаннан кейін қалыптасатындықтарын және оның жұмыс үдерісінде әрдайым негізделіп түзетілетіндігін сетеді.

Инновациялық педагогикалық ой пікірдің ерекшеліктері, оқытушылардың оқу бағдарламасына түзетулер енгізу, кезінде, мектептегі дене жаттығулары сабақтарына қажетті сағат көлемін негіздеу кезінде және дене тәрбиесі бойынша емтихан қабылдау, баға қою кезінде байқалып отырған.

Оқытушылардың көпшілігінің қазіргі оқу бағдарламасына келіспейтіндігі және оған өздері түзету енгізгісі келетіндіктері анықталды. Ал, бұл көрсеткіш студенттер арасында өте жоғары. Респонденттер дене тәрбиесі сабағынан емтихан енгізуді және пән бойынша ғалау критерияларын өзгертуді ұсынады. Дене тәрбиесі оқытушылары аптасына 4 сабақтан кем болмау қажеттілігін санайды, ал студенттер сабақтың күн сайын болуын қалайды.

Инновациялық педагогикалық ой пікірді қалыптастыруға жағдай туғызатын факторлар анықталды: өзін – өзі қолдану – дайындығы, кәсіби – педагогикалық тәжірибесін жинақтау, жоғарғы дәрежедегі мамандармен әңгімелесу, тәжірибе алмасу, ғылыми, әдістемелік терді көбірек оқу. Инновациялық педагогикалық ой пікірлер шеңберінің даму деңгейін жеткізіндері: оқытушы педагогтың тәжірибелік бастамасының қалыптаспағандығы, жоқтығы, кәсіби өзіндік дамудағы моральдық және материалдық стимулдардың жоқтығы.

ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Сыздыкова С.Ж. - к.п.н., доцент АО «Медицинский университет Астана»

Многочисленные исследования медиков, физиологов, показывают, показывают, что более 50% студентов имеют те или иные отклонения физического здоровья, 18-20% - пограничные нарушения психического здоровья. За годы обучения в учебных заведениях количество здоровых студентов еще более снижается. Однако возникшая ситуация является также и итогом нерешенных педагогических и медико-профилактических проблем в области сохранения и укрепления здоровья студентов.

В связи с этим возрастает значение современного направления физической культуры – адаптивной физической культуры, где разрабатываются средства и методы, способствующие оздоровлению и адаптации к учебной и трудовой деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Адаптивное физическое студентов с отклонениями в состоянии здоровья выдвигает ряд реабилитационных задач: ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний, развитие компенсаторных функций, устранение функциональных отклонений, воспитание осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями. В этой связи повышается актуальность и внедрения новых представлений, технологий и методик проведения занятий по физической культуре в вузе, которые средством увеличения двигательной активности, стимулирующим физическую и умственную работоспособность, активизирующим психологические процессы, оказывающие положительное влияние на учебную деятельность.

Однако от обычных учебных занятий физической культурой методика построения в специальных медицинских отделениях имеет принципиальные отличия. А.Н. Крестовников показал, что уровень физического развития выше, тем быстрее в его организме совершенствуются приспособительные перестройки для обеспечения возрастающей двигательной деятельности. Из этих утверждений следует, что перестройки совершаются медленнее в организме студентов специальной медицинской группы, так как изфизическая подготовленность ниже, чем у студентов основного учебного отделения. Учитывая это обстоятельство, преподавателю необходимо соблюдать следующие методические требования:

- подготовительная часть урока должна быть более продолжительной, чем на занятиях со студентами

основного отделения. В подготовительной части (до 20 мин.) выполняются общеразвивающие упражнения (в медленном и среднем темпе) чередуясь с дыхательными упражнениями. Нагрузка повышается постепенно; применяются такие упражнения, которые обеспечивают подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока. В этой части урока не ражнения интенсивные нагрузки и большое количество новых упражнений;

- при подборе упражнений основной части урока (20-22 мин.) предусматривается решение ряда задач: овладение простейшими двигательными навыками, развитие (в пределах возможностей занимающихся)

основных физических качеств. Наиболее широко используются гимнастические упражнения, позволяющие дозировать физическую нагрузку, избирательно влиять на отдельные органы и системы, мышечные группы и суставы. Применяются также элементы подвижных и спортивных игр, легкой атлетики и лыжной подготовки. Полностью исключаются акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статическими напряжениями;

- в заключительной части урока (3-5 мин.) выполняются простые упражнения на расслабление, ходьба в медленном темпе, дыхательные упражнения.

К занятиям физической культурой, проводимыми со студентами специальной медицинской группы, предъявляются следующие требования:

1. *Обучение рациональному дыханию.* Студенты, занимающиеся в спецгруппе, как правило, страдают гипоксией, поэтому необходимо, в первую очередь, обучить их правильному дыханию. Это очень важная и трудная задача. Только при рациональном дыхании достигается максимальный эффект от занятий физической культурой. Обучать правильному дыханию следует в статических положениях и во время движения. Начинать обучение рациональному дыханию надо с первых занятий, используя самые простые упражнения и задания: вдох через нос и выдох через нос; вдох и выдох через нос; дыхание при различных движениях руками; дыхание во время приседаний и полуприседаний; дыхание при выполнении различных поворотов и наклонов туловища; дыхание во время ходьбы в различном темпе с различными сочетаниями и вдоха-выдоха.

2. *Формирование правильной осанки и ее коррекция*

Соблюдение этого требования имеет не только эстетическое, но главным образом, физиологическое значение для ослабленных студентов. Правильная осанка обеспечивает нормальную деятельность опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, способствует более экономному расходованию энергии при выполнении физических нагрузок. Формирование осанки - процесс длительный. Поэтому, помимо систематического выполнения предусмотренных программой специальных упражнений для осанки, преподаватель должен в течение занятия обращать внимание студентов на оптимальное положение головы, правильность работы рук, туловища и ног, поощряя правильную позу и помогая исправлять ошибки.

3. *Индивидуальный подход к занимающимся.* Это одно из основных требований к занятиям в специальной медицинской группе. В данной группе могут находиться студенты с различными диагнозами, с разной степенью их проявления и с различной адаптацией к физическим нагрузкам. Очень трудно подобрать упражнения, которые одновременно подходили бы для всех занимающихся. Эту задачу решает преподаватель за счет наиболее рационального построения занимающихся, гибкой и дифференцированной методики обучения, выбора оптимальных исходных положений, степени напряжения, амплитуды движений, дозировки нагрузки, за счет усложнения или упрощения упражнений и т.д.

4. *Занятие должно быть эмоционально окрашенным.*

Отличительной особенностью занятий в специальных медицинских группах является методика организации учебных занятий:

- построение на учебном занятии по степени физической подготовленности, а не по росту: на правом фланге более подготовленные студенты, на левом – менее подготовленные; перед каждым занятием у студентов определяется ЧСС. Студенты, у которых ЧСС выше 80 уд./в мин. становятся на левый фланг;
- при проведении эстафеты более подготовленные стоят в начале колонны, начинают и заканчивают эстафеты;
- при проведении игр слабо подготовленные студенты заменяются каждые две минуты;
- рекомендуется около 10 минут основной части занятия уделять выполнению индивидуальных занятий, состоящих из упражнений, рекомендуемых в зависимости от диагноза.

В специальных медицинских группах очень важна методическая подготовка студентов:

- особенности составления и проведения комплексов утренней гигиенической и индивидуальной гимнастики (с учетом развития физических и профессионально необходимых качеств и способностей, профиля заболевания) в период учебы, практики и работы;
- особенности подбора физических упражнений, проведения разминки, способствующих развитию профессионально прикладных физических качеств, в том числе комплексов с учетом профиля заболевания;
- знакомство с приемами массажа и самомассажа и особенностями их применения.

Кроме того, необходимо, чтобы студенты знали методы врачебно-медицинского контроля и самоконтроля для определения функциональной и физической подготовки. Методическая подготовка осуществляется в форме методических занятий и проведения физических упражнений на учебных занятиях, а навыки и умения применения методов врачебного контроля и самоконтроля – на учебных и самостоятельных занятиях. Наиболее эффективная форма – домашнее задание с последующим контролем. Усвоение материала определяется по умению составить конспект в соответствии с требованиями профессионально-прикладной физической подготовки и учетом заболевания.

Двигательные режимы со студентами с ослабленным здоровьем рекомендуется выполнять при ЧСС 120—130 уд./мин с постепенным увеличением интенсивности физических нагрузок в основной части урока и частоты пульса до 140—150 уд./мин. Двигательные режимы при ЧСС 130—150 уд./мин являются оптимальными для кардиореспираторной системы в условиях аэробного дыхания и дают хороший тренирующий эффект.

Методические особенности адаптивного физического воспитания студентов предусматривает следующие особенности в планировании и подготовке специалистов в области физической культуры и спорта:

1. Типовая программа по физическому воспитанию для высших учебных заведений должна отражать методические особенности построения занятий в специальных медицинских группах и отражать контрольные нормативы по группам заболеваний.

2. При подготовке бакалавров по специальности 5В010800 – Физическая культура и спорт предлагаем спецкурс «Адаптивное физическое воспитание учащихся и студентов в специальных медицинских группах».

3. Для подготовки магистров по специальности 6М010800 Физическая культура и спорт предлагаем включить раздел в тематический план дисциплины Теория и методика физической культуры: «Методические особенности построения занятий в специальных медицинских группах».

ИННОВАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

*Кошаев М.Н. - д.п.н. профессор, Жекенов С.С. - к.п.н., ЗРС, директор
Атырауского регионального центра развития физической культуры и спорта,
Дюсенбаев Н. С. – соискатель, ЗТР*

Ключевые слова: Интеллектуальный, компьютерный, спортизированное.

Основной целью проведения Республиканской конференции является широкий обмен мнениями по вопросам использования современных инновационных технологий физического воспитания учащейся молодежи, в том числе:

- перспективы развития физического воспитания ;
 - использование информационных компьютерных технологий (Интернет, компьютерные базы данных, электронные и печатные издания);
- дистанционное управление системой образования.



вопросы правового обеспечения физического воспитания;
подготовка кадров физического воспитания;

- выработка рекомендаций по развитию и совершенствованию системы физического воспитания;
- повышает мотивацию учащихся к занятиям физической культурой и спортом;
- оздоравливает и укрепляет здоровье нации;
- определяет уровень антропометрической, физической подготовленности, физического развития, морально-психологической подготовки, знания общеобразовательных предметов;
- применение разделов физической культуры и спорта к методике преподавания общеобразовательных предметов;
- экономии финансово-материальных средств.

На секционных занятиях конференции рассматриваются следующие инновации.

1. Спортивно - интеллектуальные тесты.

Где главной целью является применение компьютерных технологий и разделов физической культуры и спорта к методике преподавания общеобразовательных предметов.

2. Дистанционное управление системой образования.



Основной целью является применение информационных компьютерных технологий для методических рекомендаций. По индивидуальной карте школьника с 1 по 11 классы определять антропометрические данные (рост, вес, и т.д), уровень физического развития, знания по общеобразовательным предметам учащихся, студентов, обучающихся на территории Республики Казахстан.

Однотипный бланк карточексы... сыныбы
Индивидуальная карта школьника... класс

Т.А.Ф. Ф.И.О. _____
Секция: туризм, вид спорта: _____
Спортивный район: спортивный район: _____
Данные: место, регион: _____
Дорожные знаки: желтые, белые, синие (указательная система) _____

№	Антропометрические характеристики	Обучающиеся										
		2017						2018				
1	Высота роста (см) рост											
2	Диаметр запястья (см) зап.											
3	Креже: прыжковая сила (см) Скорость прыжка (см/сек)	Креже прыжковая сила (см)										
		Креже прыжковая сила (см/сек)										
4	Фигурное катание (фиг.) (ЖЭД)											
№	Дополнительные характеристики	Физическая подготовленность										
1	60 секунд жгутов (сек) жг.											
2	Средняя скорость (см) скорость											
3	Прыжок в длину с места (см)											
4	Прыжок в длину с места (см)											
5	Прыжок в длину с места (см)											
6	Прыжок в длину с места (см)											
№	Успеваемость	Успеваемость										
1	Алгебра (Алгебра)											
2	Математика											
3	Геометрия (Геометрия)											
4	Физика (Физика)											
5	Химия (Химия)											
6	Биология (Биология)											
7	Английский язык (Английский язык)											
8	История (История)											
9	Литература (Литература)											
10	Музыка (Музыка)											
11	Изобразительное искусство (Изобразительное искусство)											
12	Технология (Технология)											
13	Физкультура (Физкультура)											
14	Иностранный язык (Иностранный язык)											
15	Спортивные дисциплины (Спортивные дисциплины)											
16	Спортивные дисциплины (Спортивные дисциплины)											
17	Спортивные дисциплины (Спортивные дисциплины)											
18	Спортивные дисциплины (Спортивные дисциплины)											
19	Спортивные дисциплины (Спортивные дисциплины)											
20	Спортивные дисциплины (Спортивные дисциплины)											
21	Спортивные дисциплины (Спортивные дисциплины)											
22	Спортивные дисциплины (Спортивные дисциплины)											
23	Спортивные дисциплины (Спортивные дисциплины)											
24	Спортивные дисциплины (Спортивные дисциплины)											
25	Спортивные дисциплины (Спортивные дисциплины)											
26	Спортивные дисциплины (Спортивные дисциплины)											
27	Спортивные дисциплины (Спортивные дисциплины)											

Спортивно-интеллектуальные эстафеты дошкольников

Главной целью является подготовка детей дошкольного возраста к начальному среднему образованию.

Спортизированное физическое воспитание (СФВ). Это есть обновление формы и содержания физического воспитания, в котором обучающиеся занимаются добровольно выбранными видами спорта в учебно-тренировочных группах: в спортивных единоборствах, игровых, зимних видах спорта или в группах общей физической подготовки. Оплата преподавателю СФВ производится за счёт 3-х часов, отведенных на обязательные уроки физической культуры, однородных типологических 10-11 классов, объединённых в учебно-тренировочные группы для отдельного обучения юношей и девушек, и проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа.

Литература

1. Основы здорового образа жизни: Л.И. Орехов, А.К. Кульназаров, В.А. Сорокин, Е.Л. Каравева. - Изд. «Арыс», 2007.
2. М.Н. Кошаев, Л.И. Орехов, Ж.О. Ильясов. О мерах по развитию физического воспитания молодежи / Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2007.
3. Горанько М.И., Кульназаров А.К., Канагатов Е.Б. Президентские тесты физическоподготовленности - основа оздоровления населения РК.
4. Государственный стандарт Республики Казахстан «ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ. ЭЛЕКТРОННОЕ ИЗДАНИЕ. Электронное учебное издание».

Түйін

Балалардың ұйымдасқан ұжымындағы денсаулық жағдайын дене тәрбиесімен өзара байланыста зерттеу, өсіп келе жатқан жас ұрпақтың денсаулығын нығайту үшін, сақтандыру шараларын негіздеу үшін өте маңызды болып табылады.

«БЕСПРЕРЫВНОЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ»

*Поляничко М.В. - к.п.н., доцент, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта. (Санкт-Петербург, РФ)
Жекенов С.С. - к.п.н., директор Атырауского регионального центра развития физической культуры и спорта*

Важнейшим показателем благополучия общества, а также одним из ключевых факторов национальной безопасности государства является здоровье человека.

Эффективная реализация утверждённой Президентом Республики Казахстан Н.А. Назарбаевым Концепции укрепления и развития казахстанской идентичности и единства предусматривает утверждение в качестве одного из базовых концептов Нации единого будущего такой её характеристики как «нация здорового образа жизни». Поэтому одной из важнейших задач в сфере культуры, образования, молодёжной, семейно-демографической и гендерной политики является «популяризация массовой физической культуры и спорта, здорового образа жизни, развитие национальных и олимпийских видов спорта и рост спортивных достижений страны на международной арене».

Между тем, по данным официальной статистики, за время обучения в школе с первого по восьмой класс число здоровых детей снижается в 3-4 раза, а к концу обучения 75-78% выпускников имеют различные отклонения здоровья. Растёт количество казахстанцев курящих

табак и употребляющих наркотические вещества. Объясняется это не столько социально-экономическими проблемами (68-70% молодёжи, подверженной данным порокам - выходцы из благополучных и обеспеченных семей), а скорее неправильной организацией свободного времени молодёжи, ориентацией её на проведения праздного, нездорового образа жизни.

В настоящее время регулярно физической культурой и спортом в стране (как и в странах СНГ в целом) занимаются 19-21% молодёжи, тогда как в экономически развитых странах мира этот важный показатель развития общества составляет 60-70%.

Медико-биологические исследования, регулярно проводимые в данной области, свидетельствуют: объем недельной двигательной активности школьника должен составлять 8-12 часов (то есть, даже при условии проведения 3-х уроков физической культуры, этих нагрузок ему явно недостаточно). Выход из данного положения - в организации дополнительных занятий физической культурой и спортом.

Растущая взаимосвязь и взаимозависимость стран и народов современного мира, интернационализация экономики, науки и культуры, обострение глобальных экологических и образовательных проблем делают невозможным их решение без выхода за национальные рамки и государственные границы. Область образования не является исключением и поиск новых путей развития отечественной высшей школы невозможен без интеграции в образовании со странами мирового содружества.

Высшая школа развитых стран развивается чрезвычайно динамично. Меняются ее цели и задачи: она теперь формирует не только будущую социальную элиту, но и массовые кадры работников умственного труда в различных сферах производства. Продолжается развитие системы непрерывного и многоступенчатого образования, которая дает возможность специалистам быстро и эффективно адаптироваться к непрерывно меняющимся производственно-технологическим потребностям национальной экономики, создает условия для развития личности независимо от возраста, профессиональной принадлежности.

Главная идея состоит в создании такой модели образования, которая обеспечит каждому человеку возможность обучения и пополнения знаний, развитие, совершенствование, самореализацию на протяжении всей жизни.

Сорбонская декларация (25 мая 1998 г.) и начавшийся Болонский процесс инициировали установление тесных связей во всей развивающейся Европе.

Поддерживая общие принципы, установленные в Сорбонской декларации, необходимо координировать нашу политику, чтобы достичь в ближайшей перспективе следующих целей, которые необходимо рассматривать как первостепенные, для создания европейской зоны высшего образования и продвижения европейской системы высшего образования по всему миру:

1. Принятие системы легко понимаемых и сопоставимых степеней, в том числе членство в Приложении к диплому для обеспечения возможности трудоустройства европейских граждан и повышение международной конкурентоспособности европейской системы высшего образования.

2. Принятие системы, основанной по существу на двух ступенях - постепенного и постепенного. Допуск ко второму циклу будет требовать успешного завершения первого цикла обучения продолжительностью не менее трех лет. Степень, присуждаемая

после первого цикла, также должна быть востребованной на европейском рынке труда как квалификация соответствующего уровня. Второй цикл должен вести к получению степени магистра или степени доктора, как это принято во многих европейских странах.

3. Внедрение системы зачетных баллов по типу ECTS (европейской системы перезачета зачетных баллов) как надлежащего средства поддержки крупномасштабной студенческой мобильности. Зачетные баллы могли бы быть заработаны также и в рамках образования, не являющегося высшим, включая обучение в течение всей жизни, если они признаются принимаемыми заинтересованными университетами.

4. Содействие мобильности эффективному осуществлению свободного передвижения путем преодоления препятствий. При этом необходимо обратить внимание на следующее:

- для студентов должен быть обеспечен доступ к получению образования и практической подготовки, а также к сопутствующим услугам;
- для преподавателей, исследователей и административного персонала должны, обеспечены признание и зачет периодов времени, затраченного на проведение исследований, преподавание и стажировку в европейском контексте, без нанесения ущерба их правам, установленным законом.

5. Содействие европейскому сотрудничеству в обеспечении качества целью разработки сопоставимых критериев и методологий.

6. Содействие необходимым европейским воззрениям в высшем образовании, особенно относительно развития учебных планов, межинституционального сотрудничества, схем мобильности и совместных программ обучения, практической подготовки и проведения научных исследований.

В физкультурном образовании гуманитарных вузов резко обозначилась несостоятельность подготовленности (готовности) выпускника факультета физической культуры (ФК), владеющего традиционной системой ЗУН (знаний, умений, навыков) к реально существующим запросам общества в специалистах определенного профиля и условиям профессиональной деятельности, что наглядно видно из повсеместного снижения интереса учащейся молодежи к привычным формам занятий физической культурой и нарастания интереса к нетрадиционным видам спорта и новым современным физкультурно-оздоровительным системам. Говоря о системе подготовки кадров по физической культуре, все чаще упоминают слово «кризис» и подчеркивают необходимость не просто совершенствования отдельных структур, а коренной перестройки физкультурного образования. Это вызвано рядом причин и, прежде всего, переосмыслением самой деятельности учителя ФК как оздоровительно-педагогической, а также снижением общекультурного, нравственного, творческого уровня специалистов в связи с увеличивающимся отставанием образования от науки.

Сложившаяся система образования специалистов по ФК не предполагает получение на научной основе знаний, убеждений и практических действий, а значит, и формирование способностей к выходу в своей будущей деятельности за пределы изучаемого.

С другой стороны, неприятие теорией и методикой физического воспитания психолого-педагогических закономерностей организации учебно-воспитательного процесса привело к широкому распространению эмпирического методизма (примитивизации) его осуществления. В итоге духовное производство (всестороннее и

гармоническое развитие личности) все больше загоняется в рамки редуционистической концепции приведения «живого материала» в соответствие с физическим нормативом - определенной кондиции с конкретным набором показателей функционального состояния.

Следовательно, сейчас необходим специалист по ФК, деятельность которого можно определить как оздоровительно-педагогическую (синтетическую), осуществляющуюся на основе сформированных педагогических (рефлексивных и проектных) способностей в проявлении ЗУН в дидактике физического воспитания (организации его различных форм) и валеологии (науке о здоровье, его измерении, формировании и сохранении) в условиях научно обоснованных форм организации учебного процесса. Исследователем установлено, что дальнейшее совершенствование содержания образования на факультетах ФК возможно преимущественно за счет его интенсификации на основе интеграции дисциплин, фундаментализации обучения, внедрения творческих методов профессиональной подготовки, концентрации информации вокруг узловых тем с целью формирования целостного представления по изучаемым проблемам, увеличения доли самообразования студентов.

Это видится, прежде всего, в более направленной ориентации учебных курсов на скроение ЗУН целостного представления узловых проблем специальности и поэтапного развития педагогических способностей в проявлении необходимых уровней профессиональной деятельности путем сочетания обычных форм обучения с циклом учебных диалогических игр на соответствующих двух ступенях образования.

Первая ступень трехгодичного образования (общая с педагогическими училищами) предполагает поэтапное формирование образа «Я» - специалиста на основе информации, исследования учебного объекта методом погружения личности обучаемого студента, психолого-педагогического инструментария, требований профессии, квалификационной характеристики, а также освоение ЗУН презентации учебной информации, частных методик обучения и воспитания учащихся и овладение операциональной психолого-педагогической системой преподавания физической культуры в сочетании с развитием педагогических способностей реализации учебного процесса в имитационно - моделирующих играх и педагогической практики.

Вторая ступень - двухгодичная, связана с овладением ЗУНами традиционных и нетрадиционных («шейпинга», «изотона», «калланетики», восточных единоборств и др.) систем физического воспитания и развитием педагогических способностей к концептуальному проектированию и управлению развитием учебных и оздоровительных объектов.

Резюме

Представляется, что двухступенчатая модель образования подлежит коренному преобразованию вследствие определения деятельности учителя ФК как оздоровительно-педагогической и необходимости приведения к стандартам образования мировой практики с использованием современных знаний об общих закономерностях становления профессионала.

Литература

1. Указ Президента Республики Казахстан «О Государственной программе

- развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2007-2011 годы». - Алматы 2006.
2. Кульназаров А.К. Перспективы и пути совершенствования физической культуры и спорта учащейся молодежи на период 2006-2007 годы //Вестник физической культуры. - 2005. - №2. - С 6-10.
 3. Мамытов А. Пути интеграции системы образования Кыргызстана в Болонский процесс //Материалы VIII Международного научного конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». — N.1.-Алматы 2004, - С. 127.

ИННОВАЦИОННАЯ СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Таиров Ю.А. Южно-Казахстанский государственный университет им.М.Ауэзова, Шымкент, Республика Казахстан

Ключевые слова: *физическая культура, инновация, ориентация, деятельность, воспитание, физическая подготовленность, занятия, физическое развитие, мотивация.*

Резюме

В данной статье автор показывает, что инновация тесно связана со спортивно-педагогическим творчеством. Спортивным педагогам приходится сейчас работать в ситуации постоянных нововведений. Это касается не только чисто спортивной деятельности, но и коренных изменений в мировоззрении студентов. Студентов приходится готовить к будущей конкурентной деятельности, поэтому и от самих педагогов требуются способности к инновациям.

Теория и практика физической культуры также вплотную связаны с инновационной деятельностью. Это разработка новой концепции физического воспитания, создание обновленной системы методик учебного процесса, переход от монологичной к диалоговым формам проведения занятий, гуманизация и гуманитаризация профессиональной деятельности, необходимость формирования более творческого и критического мышления у студентов физкультурных вузов в условиях современной конкуренции. Все это свидетельствует о важности дальнейшей разработки теоретических основ инновационной деятельности в сфере спортивной педагогики.

Успехи высшей школы в области физического воспитания студентов во многом зависят от того, насколько активно и сознательно включены они в учебный процесс, от их отношения к физическому воспитанию как к учебному предмету. Проявление ими суждений, мыслей, чувств, намерений и действия по отношению к этой форме учебной деятельности оказывает

влияние на эффективность формирования всесторонне и гармонически развитой личности, ее профессиональную подготовку. Вместе с тем определенные издержки проявляются в недостаточной посещаемости студентами занятий, малой активности и инициативе в освоении учебного материала, уровне решения образовательно-воспитательных задач.

По этому становится очевидной актуальность рассматриваемой проблемы, решение которой зависит от совокупности психолого- педагогических условий, необходимых и достаточных для формирования у студентов мотивационно -ценностного отношения к учебной деятельности по физическому воспитанию.

Под ориентацией студентов понималось система их личностных установок, мотивов, отражающих в соответствии с имеющимися потребностями реальности и ценности в области физического воспитания. Поскольку ориентация на занятия может быть положительной и от-

рицательной, учитывались мотивы, побуждающие к занятиям и действующие противоположно определяя ориентацию, мы одновременно выявляли соответствующие ей особенности оценок значимости занятий: какие причины мешают заниматься при разной ориентации и на каких

компонентах отношения - когнитивном, поведенческом и эмоциональном - они отражаются.

В качестве исходного положения было принято, что ориентации и компоненты отношения студентов к физическому воспитанию складывается под влиянием социальной среды, в процессе накопления жизненного опыта. При этой или иной ориентации формируется субъективный образ условий, необходимых для ее реализации в поведении. Исходные материалы собирались методом педагогических наблюдений, опроса, бесед. К исследованию было привлечено 1000 студентов 2-го курса ЮКГУ им. М.Ауезова.

Выбор этого контингента обусловлен тем, что второкурсники за два года занятий получают достаточную информацию об особенностях физического воспитания. Кроме того, это позволило накопить сведения о том, с какими ориентациями на занятия физической культуры студенты завершают обязательный курс физического воспитания.

Из содержания ориентации следует, что не все из них соответствуют задачам, стоящим перед физическим воспитанием. Эмоциональный компонент отношения заметно коррелирует с ориентациями, имеющими выраженную эмоциональную окраску. Положительные связи поведенческого компонента отношения отличаются с ориентациями, связанными с привычкой к занятиям и использованием результатов занятий в целях подготовки к жизни и профессиональной деятельности. Отрицательные корреляции этого компонента отношения наблюдаются при рассогласовании ориентации с теми задачами, которые решаются в процессе физического воспитания.

Факторы - причины, мешающие студентам заниматься, и величины факторных нагрузок, характеризующих их связь, с компонентами отношения опираясь на величины и знаки этих связей, можно утверждать, что разное отношение студентов к физическому воспитанию связано с многообразием причин, ограничивающих их активность в занятиях.

Для более определенного суждения по этому вопросу были выявлены корреляционные связи между переменными, входящими в отдельные факторы - цели, и переменными факторы - причины. В результате, выявлены причины, мешающие студентам заниматься (см. таблицу 1).

Таблица 1- Причины недостаточной посещаемости занятий, проявляющиеся в отдельных компонентах отношения при разной ориентации

№ п/п	Ориентации	Компоненты отношений		
		когнитивный	поведенческий	эмоциональный
1.	Здоровье, личная внешняя привлекательность	Методика занятий; их материальное обеспечение		Содержание занятий; недостаток времени; отношение с преподавателем; личная недисциплинированность;
2.	Здоровье, разностороннее физическое развитие.	Методика занятий; их материальное обеспечение.	Содержание занятий; недостаток времени.	Отношение с преподавателем; личная недисциплинированность.
3.	Активный отдых, развлечение	Методика занятий; их материальное обеспечение и содержание.	Отношение с преподавателем.	
4.	Поддержание общей работоспособности, подготовка к будущей жизни.	Методика занятий; недостаточная требовательность к их посещаемости.	Материальное обеспечение занятий, недостаточная требовательность к их посещаемости.	Материальное обеспечение занятий; личная недисциплинированность.
5.	Привычка к систематическим занятиям.	Материальное обеспечение занятий; недостаточная требовательность к их посещаемости; содержанию; недостаток времени		Методика занятий; отношение с преподавателем; неудачное расписание.
6.		Отсутствие цели занятий	Отношение с преподавателем; отсутствие интереса неудачное	Методика занятий
7.	Ориентация на получение зачета		Неудачное расписание	Методика занятий, отсутствие интереса

Вполне очевидно, что в когнитивном компоненте отношения чаще отмечаются такие причины, как недостаточный методический уровень проведения занятий, отсутствие заниматься по интересам, недостатки материального обеспечения занятой; в поведенческом компоненте - сложности взаимоотношения с преподавателем, неудачное расписание учебных занятий; в эмоциональном - недостаточный методический уровень проведения занятий; взаимоотношение с преподавателем; личная недисциплинированность.

Представленные материалы дают возможность наметить пути коррекции и формирования активного отношения студентов к физическому воспитанию. Один из путей изменения отношения может заключаться в повышении уровня осознанности причины-помехи. Так, путем разъяснения и убеждения такую причину, как личная недисциплинированность, можно «пере-

нести» из эмоциональной сферы отношения в когнитивную. Глубокое осознание этого, что дисциплинированность является важным условием достижения этой или иной ориентации, может положительно отразиться на поведенческом компоненте отношения.

При этом необходимо либо устранить причины, мешающие заниматься, либо изменить ориентацию. Результаты анализа показывают, что невысокий методический уровень проведения занятий заметно отражается на когнитивном и эмоциональном компонентах отношения. Поэтому совершенствование педагогического мастерства, психолого-педагогической подготовки преподавателей должно стать важнейшим рычагом в изменении отношения студентов к физическому воспитанию.

На лекциях и практических занятиях необходимо использовать приемы и методы, наглядно демонстрирующие порой малозаметные изменения, которые происходят в организме под влиянием занятий (в функциональном отношении, самочувствии, работоспособности, физическом развитии и физической подготовленности). Без кропотливой работы по обучению студентов наблюдению за своим состоянием трудно изменить у них негативную мотивацию к физической культуре. Постоянное поощрение даже за незначительные успехи содействует развитию уверенности в себе и нейтрализует негативное мнение о своих возможностях.

Изменение эмоционального отношения должно базироваться на ликвидации формализма в занятиях, повышении их учебной привлекательности, насыщенности разнообразными средствами и методами, отвечающими индивидуальным возможностям студента.

Рассмотренные пути направленного изменения и формирования отношения студентов к физическому воспитанию можно осуществлять при учете ряда психолого-педагогических условий:

1) Физическая культура превращается в активный фактор становления личности, если она приобретает для студента личную ценность, что объясняет необходимость формирования ее потребностно-мотивационной сферы.

2) Обеспечение тесной связи физического воспитания с профессиональной ориентацией личности будущего специалиста, должна восприниматься как один из способов реализации жизненного призвания, профессиональных планов.

3) Дифференцированный подход на учебных занятиях может быть осуществлен на основе изучения динамики мотивационно-ценностного отношения студентов к физическому воспитанию в процессе обучения.

Литература

1. Ангеловски К. Учителя и инновации. -М,: просвещение, 2001г.
2. Дэвид А. Марка. Методология структурного анализа и проектирования. -М,: 2003г.
3. Закирьянов К.Х., Орехов Л.И. Экспериментальные методы в педагогике, психологии и физической культуре, Учебное пособие. -Алматы, КазАСТ, ННПЦФК, 2002г.
4. Колбанов Ж.Н. Интенсификация познавательной деятельности студентов. (Уч. пособие).- Алматы: Ер-Даулет, 1998.
5. Матвеев Л.П. Теория и методология физической культуры. Учебное пособие.,М:1991г.

МОДЕЛИРОВАНИЕ СОВРЕМЕННОЙ ПОДГОТОВКИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ КАДРОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Ковш Н.Л. Костанайский государственный педагогический институт

Необходимость обновления содержания высшего физкультурного образования назрела давно, поскольку существующее образование с его академическими традициями на современном этапе общественного развития стало достаточно консервативным. В большинстве случаев

научные изыскания не воплощаются в практику в новых технологиях обучения, остается оторванными от реальной жизни. И здесь требуется обеспечить трансляцию профессионально значимого знания в систему обучения и воспитания.

Проблема формирования профессиональной ценностно-мотивационной основы будущих специалистов физической культуры и спорта актуальной была всегда. Практика и многочисленные исследования убедительно показывают, что значительных, а тем более выдающихся профессиональных достижений в области физической культуры и спорта добиваются специалисты, которые отличаются высоким уровнем профессиональной мотивации. Специфика профессиональной деятельности в области физической культуры и, особенно в большом спорте требует не только адекватной профессиональной технологической подготовки, но и высочайшей самоотверженной готовности трудиться самоотверженно, неистово, преодолев вместе со спортсменом трудности, невзгоды, неудачи. Поэтому формирование прочной основательной профессиональной мотивации у студентов, избравших предметом своей будущей деятельности физическую культуру и спорт, требует пристального внимания.

В системе ценностей, ценностных ориентаций студентов ФФК есть важный и мощный по своему мотивационному ресурсу источник - глубокие и прочные эмоциональные связи со спортом. С ним связаны несравнимые по силе эмоциональные переживания успеха, самоутверждения, признания, перспективы реализации потребностей, влечений, желаний, стремлений. Для изучения и формирования ценностно-смыслового наполнения процесса профессионального самоопределения проводится заполнение анкет по профессиональной ориентации на ФФК Костанайского ГПИ с последующим обсуждением результатов как индивидуально, так и с группой студентов. Проводимые нами многолетние систематические изучения ценностных ориентаций студентов с первого курса и в течение всего периода обучения в вузе показывают, что учебный процесс несет в себе широкие возможности для формирования профессиональной мотивации, прежде всего, через коррекцию и развитие актуальных ценностей в избранной специальности. Решение этой задачи требует от преподавателя (тренера, куратора группы) аксиологической и психологической грамотности, безусловного приоритета личности, ее уникальности.

Через ценностно-смысловое наполнение учебно-профессиональной деятельности создается привлекательная эмоциональная и аргументированная жизненными смыслами и жизненными стратегиями, которая включает в себя и вектор ближайшего развития личности. Все это требует не только использования внутреннего ресурса имеющихся учебных планов, но и их основательной коррекции в сторону укрепления профессионально-предметного компонента государственного образовательного стандарта Республики Казахстан.

Специальные исследования показывают, что за период обучения на факультете существенно развивается личность будущего специалиста, есть возможность получить самое блестящее образование. В процессе обучения

студента удается сформировать хорошую основу в подготовке специалиста ФК и спорта. По причине участия в многочисленных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах спортсмены высокой квалификации зачастую не могут присутствовать на учебных занятиях. Не случайно, специалисты, обсуждая перспективы развития спортивной тренировки, высказывают одно из положений как "помощь в получении образования" спортсменам, сочетающим активную деятельность в высшем спорте с профессиональным обучением. Решение этой проблемы нам видится в грамотной организации самостоятельной работы студентов, в применении новых информационных технологий, которые, в первую очередь, связаны с внедрением в учебный процесс компьютерных технологий. Но решение "компьютерной" проблемы требует: а) наличия компьютеров; б) подготовленности профессорско-преподавательского состава; в) учебно-методического обеспечения (электронные базы данных, программы, компьютерные учебники и учебные пособия и т.д.). В связи с этим сегодня факультетам ФК нужны собственные компьютерные классы. Специалисты отмечают, что область ФК и спорта пока еще

бедна информационными ресурсами, поэтому параллельно следует обеспечивать специальной литературой студентов ФФК для изучения дисциплин учебного плана специальности «ФК и спорт», регулярно расширяя библиотечный фонд Костанайского ГПИ.

«ТМФК» как профилирующая научная и учебная дисциплина формирует систему фундаментальных знаний, определяет уровень и степень образованности студентов и специалистов, а также уровень их профессиональной компетентности. **Теоретические знания - высшая форма научных и профессиональных знаний.** Специалист не сможет решать задачи на высоком профессиональном уровне, если он не владеет достаточным объёмом научно-теоретических знаний.

Организация учебно-педагогической деятельности может быть осуществлена при условии использования инновационных способов организации учебного процесса и форм педагогического контроля. Основой для совместной обучающей деятельности преподавателя и учения студентов может стать разработанная нами действенно-практическая модель обучения, концептуальную основу которой составляет личностно-ориентированное образование с опорой на контекстное и проективное обучение, совмещённое с технологией модульного обучения и рейтинговой системой оценки знаний студентов. Контекстная система обучения, обеспечивающая гуманные отношения между преподавателями и студентами, предоставляет возможность индивидуального подхода к каждому студенту, позволяет отказаться от ориентации на среднего студента. Контекстное обучение осуществляется нами поэтапно по модульному типу: 1. Семиотическая работа с информацией; 2. Имитационная модель (проблемные и развивающие задания разной сложности, ролевые игры, имитационные игры); 3. Социальная модель (решение задач, деловые игры, педагогическая практика).

Знания составляют теоретический уровень базисного характера, который охватывает теоретические аспекты физкультурной и спортивной практики. Специалист должен обладать целым комплексом умений и навыков, отражающих его умственные способности и практическую деятельность. Существует стандартная практическая деятельность, которая выполняется специалистом ежедневно и он обязан владеть ею в совершенстве. Однако деятельность специалиста Ф.К и спорта в большинстве своем требует **творческого подхода, только в творчестве рождаются новые идеи, методики, новые подходы в профессиональной деятельности.** В соответствии со сказанным выше технология обучения предусматривает выбор таких методов и средств обучения, которые в первую очередь должны быть направлены на развитие, обучение и воспитание личностных качеств будущего специалиста, его творческих способностей.

Профессиональная деятельность педагога протекает в условиях постоянного педагогического общения учителя и учащихся. Формирование умений педагогического общения является одной из основных задач профессиональной подготовки студентов педагогических специальностей. Совместная деятельность преподавателя и студентов в наиболее демократичной форме проявляется в форме семинарских занятий, в частности деловых игр, формирующих умения педагогического общения. В зависимости от способа проведения применяем на занятиях по **ТМФК** следующие виды деловых игр: **1) игра-обучение** (ситуативный метод и метод ролевой игры), **2) игра-исследование** (метод проектов), **3) игра-тренинг** (речевой тренинг и тренинг невербального общения). В конкретной игре обучение, тренинг, исследование могут применяться интегрировано (1).

В качестве показателя динамики профессионального обучения при завершении учебного курса «ТМФК» использована **интегрированная и дифференцированная оценка.** Дифференцированная оценка выводилась по баллам, полученным студентами за каждый учебный блок в модуле предмета, а интегральная оценка - как общий балл за комплексное освоение учебных знаний, умений по ТМФК. В период педагогических практик реализована методика модульно-проблемного обучения с акцентом на предметном и социальном контекстах деятельности. Таким образом, в настоящее время требуется разработка вузовского (национально-регионального) стандарта, направленного на усиление базовой подготовки специалистов, спо-

собных решать региональные проблемы образования, воспитания и оздоровления нации на качественно ином инновационном уровне, обладающих социально-ориентированным и профессионально-творческим мышлением. В заключение утверждаем, что: 1. Применение знаково-контекстной, личностно-ориентированной и проблемной технологий обучения является необходимым условием оптимизации учебно-воспитательного процесса на ФФК в Костанайском ГПИ.

2. Использование активных форм семинаров позволяет: формировать у студентов профессиональные умения (в частности умения педагогического общения); формировать знания об активных методах обучения и воспитания; повышает эффективность усвоения учебного материала.

3. Интегральным показателем профессиональной готовности и развитости специалиста становится педагогическая культура, реализуемая в индивидуально-творческой деятельности и гарантирующая компетентность управления современного процесса физкультурного образования школьников. 4. Ведущими качествами специалиста, владеющего профессионально-педагогической культурой являются сформированность оценочных суждений, глубина научных познаний, способность к диалогическому общению, творческая активность, самостоятельность, профессиональный интеллект. 5. Разработка и внедрение в учебный процесс курса **«Инновационные технологии физического воспитания»** в рамках национально-регионального

(вузовского) компонента блока общепрофессиональных дисциплин, ускорит формирование у будущих специалистов в области физической культуры и спорта научно-педагогического мышления, умений и навыков использовать современные инновационные технологии физического воспитания в будущей трудовой деятельности.

Несомненно, владение специалистом по физической культуре и спорту современными инновационными технологиями физического воспитания и внедрение их в практику физического воспитания системы образования Казахстана позволит решать многие как частные, так и общие, государственные проблемы в этой области.

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Абишев А.Р.- к.б.н., доцент ННПЦФК МОН РК, Дауленбаев М.Т.- доцент, ЗТРК, Ашимханов Г.Р.- старший преподаватель, Тугелбаев Е.Н. - магистр педагогических наук, Садыбаева Г.Р.- магистр педагогических наук. Казахский национальный педагогический университет имени Абая

Аннотация: Содействовать нормальному формированию, гармоническому развитию растущего организма; укрепить здоровье, повысить сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, повысить общую работоспособность; обучать основам техники движений; формировать и совершенствовать необходимые в разнообразной двигательной деятельности знания, умения и навыки, обучить сознательному, творческому применению их в изменяющихся условиях двигательной практики; формировать культуру двигательных действий, воспитывать стремление к обеспечению их целесообразности, практической эффективности и эстетической выразительности.

Ключевые слова: физическая культура, морфо функциональный, физическое воспитание, профессионально - прикладной, общественно –полезной, двигательный режим.

К школьному возрасту относятся дети, подростки и юноши в возрасте от 6-7 до 17-18 лет. В соответствии с существующей в нашей стране системой общего образования, этот воз-

растной период подразделяется на 3 этапа: младший, средний и старший. На последнем завершается обучение в общеобразовательной школе.

В нашей стране сложилась научно обоснованная система физического воспитания, рассчитанная на приобщение к физической культуре всего подрастающего поколения. Основой этой системы является обязательный курс физического воспитания, осуществляемый по государственной программе. Он считается с многообразными формами использования физической культуры в режиме учебного дня и домашнего быта, с эпизодическими массовыми физкультурными, а также регулярными занятиями по личному выбору самых учащихся в своем коллективе физической культуре, в детско-юношеских спортивных школах и многих других вне школьных учреждениях. Бесперебойное функционирование этой системы обеспечено материально-техническими средствами квалифицированными педагогическими кадрами, финансовыми ресурсами и другими условиями. Она непрерывно развивается и совершенствуется с учетом новых потребностей и возможностей общества, передового опыта практической работы и достижений науки.

Педагогическое значение направленного использования средств физической культуры в школьном возрасте особенно велико. В основном оно заключается в следующем:

- создается прочный фундамент гармонического физического развития, укрепления здоровья, всестороннего физического образования и воспитания, накапливаются надежные предпосылки успешного овладения производственно – трудовыми, воинскими и другими специальностями;

- постоянно поддерживается хорошая физическая и умственная работоспособность, обеспечивающая успеваемость в учебных занятиях, а впоследствии – эффективность любой общественно – полезной деятельности;

- рационально организуется досуг детей, элементы физической культуры внедряются в быт и учащиеся постепенно приобщаются к спортивной деятельности;

- последовательно повышается нравственная, интеллектуальная, эстетическая и трудовая культура подрастающего поколения.

Исключительно важно - то обстоятельство, что система использования средств физической культуры в школьном возрасте обеспечивает длительное (в течение 10-12 лет) планомерное и регулярное физическое воспитание всего подрастающего поколения, достижение им не только достаточно высокого уровня общей физической подготовленности ко всякой общественно-полезной деятельности, но и базовой профессионально-прикладной и спортивной подготовленности. Всё это становится фундаментом дальнейшего физического совершенствования в предстоящей взрослой жизни.

При оценке значения физической культуры в школьном возрасте важно учитывать её особую необходимость и наибольшую эффективность в решении задач физического развития, образования и воспитания. Необходимо исходить из того, что повседневная двигательная активность является естественной потребностью растущего организма и непременным условием физического развития, укрепления здоровья и повышения сопротивляемости организма, неблагоприятным внешним условиям.

Важно также постоянно иметь в виду, в школьном возрасте ещё продолжается интенсивное развитие форм и функций организма. Этот процесс в определенной степени зависит от внешних условий жизни и характера осуществляемой учащимся деятельности, в значительной мере от направленного использования средства физической культуры.

Умелое применение специально подобранных и правильно дозированных физических упражнений в период усиленного развёртывания естественного морфофункционального развития способствует стимулированию, упорядочению и интенсификации соответствующих процессов, достижению, в конечном счете, значительного подъёма функциональных возможностей всех систем организма. На более поздних возрастных этапах, когда пики естественного

развития тех или иных функций просрочены, добиться подобных результатов трудно и даже не возможно.

В результате улучшению физического развития и укрепления здоровья достигается существенное улучшение работоспособности учащихся. Доказано, что занимающиеся в достаточном объеме правильно организованными физическими упражнениями успешнее справляются с учебными нагрузками. Они могут работать более качественно и напряженно, меньше устают на уроках в течение учебного дня и, как правило, добиваются хорошей успеваемости. Достигнутая степень работоспособности переносится в зрелый возраст и подкрепляемая дальнейшим использованием средств физической культуры, сохраняется длительное время, обеспечивая высокую эффективность выполняемой работы. Физическая культура в школьном возрасте имеет большое значение и для обучения необходимым в жизни двигательным умениям, навыкам, овладения основами и их практического использования в разнообразных видах двигательной деятельности. Установлено, что способность к обучению двигательным действиям также имеет в этом возрасте благоприятные этапы для быстрого и полноценного освоения новых, перестройки ранее усвоенных недостаточно совершенных двигательных действий. В процессе направленного использования этой способности создаются наилучшие условия для всестороннего развития всех двигательных качеств. Приобретенный в школьном возрасте богатый фонд двигательных умений и навыков, а также физических, интеллектуальных, волевых и других качеств, становится базой для быстрого и полноценного овладения профессионально-трудовыми, воинскими и другими специальными двигательными действиями дальнейшего физического совершенствования в зрелом возрасте.

Многообразная практика использования физической культуры в школьном возрасте направлена, в конечном счете, на физическое совершенствование подрастающего поколения. Вместе с тем, она должна служить целям обеспечения здорового быта и культурного отдыха, поддержания высокого уровня работоспособности в учебных занятиях и успешного осуществления других видов текущей деятельности. Ведь процесс достижения этих целей необходимо связывать с всесторонним развитием личности.

Столь ответственная перед обществом практика должна отмечаться высокой степенью организованности и представляет стройную систему деятельности, в которой каждое конкретное действие имело бы определенное назначение и предопределяло бы достижение заранее намеченного результата. Система образующим началом такой деятельности является четко сформулированные задачи физического воспитания и использование других форм физической культуры. Ими определяется содержание, обуславливаются соответствующие средства, а также методы и методические приемы.

Без знания возрастных особенностей детей невозможно правильно осуществлять физическое воспитание. Наиболее типичными из них являются:

- 1) Непрерывный, быстрый, неравномерный рост и развитие детского организма, особенно психики.
- 2) Незрелость и недостаточная устойчивость детского организма, легкая ранимость.
- 3) Высокий уровень возбудимости, реактивности на различное внешнее воздействие.

Требования к учету возрастных особенностей:

- содействовать прогрессивному их изменению;
- принимать во внимание возрастные проявления и строить педагогический процесс на основе реальных возможностей детей.

Процесс дальнейшей конкретизации задач физического воспитания и использования других форм физической культуры труден и требует от педагога больших творческих усилий, постоянной мобилизации и обновления знаний, обогащения имеющего опыта. Но только этим путем можно обеспечить надежную целеустремленность и сознательность в работе (как сво-

ей, так занимающихся), ее четкую организацию и продуктивность. Иначе она приобретает неопределенный, расплывчатый характер, становится малосодержательной, однообразной и шаблонной, ведущей к большим затратам времени.

Ведущей направленностью физического воспитания и использования других форм физической культуры в школьном возрасте является общеподготовительная. Подрастающее поколение должно получить широкое физическое образование, всестороннее физическое развитие и воспитание, гарантирующее освоение любого общественно полезного вида деятельности, достижения в ней высоких результатов. На базе общего физического развития, образования и воспитания осуществляется начальная спортивная подготовка, а с определенного возраста - для желающих – специализация в избранном виде спорта. Значительной части молодежи, в посвятившей себя определенной профессии, обеспечивается соответствующая профессионально-прикладная физическая подготовка. Такое единство обусловлено общим для всех направлений методическими основами, физкультурной работы.

Литература

1. Гандельсман А.Б., Смирнова Д.М. Физическое воспитание детей школьного возраста. – М.: Просвещение, 1986.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
3. Шитикова Г.Ф. Педагогический контроль за уроками физического воспитания. – Л., 1981.
4. Визитей Н.Н. Физическая культура личности . – Кишинев: Штиинца, 1989.

Түйін

Абишев А.Р., Ашимханов Ғ.Р., Тугелбаев Е.Н., Садыбаева Г.Р.

Мектеп жасындағы балалардың дене шынықтырудағы педагогикалық маңызы.

Мақалада мектеп жасындағы балалардың оның ішінде 6-7 және 17-18 жасқа дейінгі жастағы оқушылар, олардың 3 кезеңге бөлінетіндігі кіші орта, үлкен болып. Біздің республикамызда дене шынықтыру саласына аса көңіл бөлінетіндігі туралы және оны қалай іске асыру туралы мәліметтер айтылады. Дене шынықтырумен үнемі шұғылданған балалардың өмірге деген құштарлығы артатындығы, денесі сергек және ойлау қасиеттері жоғарылайтындағы ғылыми тұрғыда дәлелденген. Мектеп жасындағы жас жеткіншектерге дұрыс мағыналы және пайдалы жаттығулар сонымен қатар мектептегі дене шынықтыру саласындағының дұрыс жасалғандығы жастарға берер әсері өте мол болатындығына көзіміз жетті.

КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ СИСТЕМЫ КОМПЛЕКСОВ АВТОМАТИЗИРОВАННЫХ ДИДАКТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Л.А.Асмолова - Восточно-Казахстанский им Д.Серикбаева, Усть-Каменогорск

С развитием цивилизации роль физической культуры в жизни общества существенно возрастает. Это связано, прежде всего, с увеличением значимости показателей физического человека в стандартах качества жизни, с влиянием негативных последствий современной цивилизации - гиподинамии, ухудшения экологии, курения, алкоголя, наркотиков и т.п. к тому же все более возрастающий ритм жизни требует от людей хороших психофизических кондиций.

К сожалению, значительная часть населения, даже имея высокий образовательный уровень, не в состоянии правильно распорядиться своим психофизическим потенциалом, чтобы с помощью физических упражнений поддерживать оптимальную работоспособность и здоровье. Одна из основных причин – недостаток соответствующих знаний и методических умений. Поэтому не случайно рекомендуемые программы учебной дисциплины «Физическая культура», наряду с учебно – тренировочными занятиями, предусматривают теоретический раздел, формирующий мировоззренческую систему научно – практических знаний и отношение к физической культуре, и методико – практический раздел, обеспечивающий овладение методами и способами физкультурно – спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности.

Однако в реальной практике учебного заведения полноценно реализовать цели теоретического и методического разделов дисциплины «Физическая культура» крайне сложно. С одной стороны, чтобы учащиеся овладели знаниями, методами и средствами этих наук хотя бы на уровне применения в типовых ситуациях, необходимо потратить на обучение и контроль его результатов немало времени. С другой стороны, расходовать время учебных занятий не на физические упражнения в современных условиях явно не рационально. Реальная ситуация такова, что физические упражнения на учебных занятиях для значительной части учащейся молодежи являются единственной возможностью получить хотя бы минимально необходимую двигательную нагрузку. Таким образом, необходимость повышения теоретического и методического уровня учащихся и необходимость обучения двигательным действиям и развития физических качеств вступают в противоречие. Разрешить это противоречие можно с помощью информационных технологий обучения, применяемых для быстрого освоения учащимися теоретического и методического разделов учебных дисциплин по физической культуре.

В основу работы положены теория и технология системы комплексов автоматизированных дидактических средств (КАДИС), успешно применяемой в ряде учебных заведений для поддержки обучения по различным отраслям знаний.

Концептуальная модель системы КАДИС предполагает комплексный подход к поддержке учебного процесса на всех этапах освоения Знаний - Умений – Навыков (ЗУН) – от первого знакомства с учебным материалом до решения нетиповых задач (рисунок 1). При этом усвоение (восприятие, осмысление, фиксация) артикулируемой части ЗУН, представленной в виде информации, осуществляется с помощью автоматизированных дидактических средств декларативного типа, реализующих, преимущественно, репродуктивные методы обучения. Овладение неартикулируемой частью ЗУН (формирование и развитие различных форм личностного опыта) производится при поддержке компьютерных систем процедурного типа, использующих математические модели изучаемых объектов или процедурного типа, позволяющих продуктивно – поисковые методы познавательной деятельности, основанные на решении профессионально – ориентированных задач.

Рисунок 1 – Концептуальная модель системы КАДИС



В состав типового комплекса методических и программно – информационных средств системы КАДИС по учебной дисциплине могут входить: учебные пособия, аудио – и видеокассеты для первоначального знакомства с учебным материалом; электронные мультимедийные носители для осмысления, закрепления и контроля знаний; тренажеры и автоматизированные лабораторные практикумы для развития практических умений; пакеты прикладных программ для диагностики, учебных и научных исследований изучаемых объектов или процессов. Тогда дидактического проектирования учебных комплексов системы КАДИС включает следующие основные этапы: построение модели содержания учебного материала, определяющий его структуру и целевые показатели процесса обучения; формирование модели освоения учебного материала, определяющей навигацию по нему; формирование состава комплекса; подготовку текстов и эскизов иллюстраций учебного пособия;

Для повышения эффективности восприятия учебного материала, связанного с двигательной деятельностью, исключительно важное значение в электронных средствах поддержки обучения имеют мультимедийные формы представления информации, сочетающие учебные тексты с графическими, анимационными, видео – и аудио – иллюстрациями. Использование данной модели КАДИС позволяет при разработке опираться на уже исследованную практику в разработке электронных учебных комплексов и следовать принципу построения материалов для изучения.

СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

*С.С.Жекенов - к.п.н., ЗРС, Н.С.Дюсенбаев - соискатель, ЗТР,
Ж.К.Асанов – соискатель*

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, физическое воспитание, инновационные подходы.

Анализ данных современной научной литературы, посвященной современным инновационным подходам к организации физкультурно-оздоровительной работы по формированию здорового образа учащейся молодежи, показывает явно неудовлетворительный уровень. Занятия физической культурой в учебных учреждениях не заинтересовывают, а наоборот, иногда вызывают негативные эмоции. Существенную роль в разрешении данной ситуации играют повышение мотивации к использованию средств физической культуры в повседневной жизни, в том числе к занятиям по физическому воспитанию и выбор адекватных средств компенсации дефицита повседневной двигательной активности. Поэтому неадекватность нормативных требований по физическому воспитанию и их оценок не способствуют решению основной задачи физического воспитания, а именно его оздоровительной направленности. Стратегической целью образовательных учреждений образования должно стать создание среды, который способствует физическому и нравственному оздоровлению учащейся молодежи [1], поддержанию уровня имеющегося здоровья, его укреплению, формированию навыков здорового образа жизни, воспитанию культуры здоровья, нейтрализующей и снижающей негативное действие внешних и внутренних средовых факторов, повышающей стрессоустойчивость учащихся.

Годы пребывания в образовательных учреждениях (вузе, колледже) – важный этап формирования личности будущего специалиста. Ведь возрастной диапазон студенческой молодежи является важным периодом формирования основных черт личности. Формирование самостоятельного мировоззрения приводит к выявлению индивидуальных черт характера взрослого человека и приспособлению к новым условиям социальной жизни [2].

По мнению И. М. Быховской, физическая культура «содержит большой потенциал воспроизводства личности как целостности; как существа не только сформированного, но и явленного в парадигме культуры; не только принимающего, но и воплощающего ценности культуры посредством себя как целостности, в своем телесно-духовном единстве. Неостребованность этого потенциала неизбежно ведет к «частичности» человека, антикультурной по своей сути» [3].

Круг ценностных ориентаций и мотивов учащейся молодежи для приобщения к занятиям физической культурой и спортом достаточно широк и разнообразен. Например это могут быть: ориентации на главную ценность человека – здоровье, на профилактику и лечение заболеваний, физическую рекреацию и приятное времяпрепровождение, на здоровый образ жизни, на развитие физических качеств и красивое телосложение, на получение положительных эмоций, на возможность личных достижений и удовлетворения своего честолюбия, на закалку характера и желание испытать себя самоутвердиться и самосовершенствоваться.

Так, по данным многочисленных опросов, для студенток в настоящее время приоритетными являются: желание сформировать красивую, привлекательную фигуру, устранить ее дефекты, укрепить здоровье, улучшить самочувствие и работоспособность, потребность в двигательной активности. Студенты в большей степени интересуются формированием атлетического телосложения, укреплением здоровья, развлечениями и положительными эмоциями, спортом [5].

И хотя каждый из этих названных студентами мотивов (ценностных ориентаций) достаточно силен, исследования в студенческой среде показывают, что на практике более чем у

50 % студентов полностью отсутствует проявление активности к физкультурной деятельности в свободное время [5].

По мнению В. И. Ильинича, полезность и необходимость занятий физической культурой и спортом большинством студентов осознается, но, по-видимому, основными препятствиями на пути их реализации являются обычная лень, нежелание или неспособность делать над собой усилия, преодолевать себя, а также отсутствие у многих в более раннем и восприимчивом возрасте опыта двигательной активности, прецедента личного яркого, сильного переживания, связанного с этим [5]. На приобретение этого опыта, формирование ценностных ориентаций и мотивов занятий физкультурой и спортом во многом и направлен учебный процесс физического воспитания.

Приобщение человека к здоровому образу жизни следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Формирование мотивации должно базироваться на двух важных принципах: возрастном и деятельностном. Первый принцип гласит: воспитание мотивации необходимо начинать с раннего детства. Второй принцип утверждает: мотив здоровья следует создавать через оздоровительную деятельность по отношению к себе, т. е. формировать новые качества путем упражнений [3].

Стиль здоровой жизни определяется разными мотивами. Среди них следует выделить главные:

- мотивация самосохранения; суть мотива сводится к тому, что человек не совершает каких-либо действий, если они угрожают его здоровью и жизни;
- мотивация подчинения этнокультурным требованиям; человек подчиняется этнокультурным требованиям потому, что хочет быть равноправным членом общества и жить с его членами в гармонии;
- мотивация получения удовольствия от здоровья; ощущение здоровья приносит человеку радость, поэтому он будет делать все, чтобы быть всегда в бодром состоянии и хорошем настроении;
- мотивация возможности самосовершенствования; у здорового человека физические, психические, интеллектуальные возможности гораздо большие, чем у нездорового;
- мотивация возможности маневрировать; здоровый человек может менять профессии, перемещаться из одной климатической зоны в другую, он чувствует себя свободным, независимо от внешних условий;
- мотивация возможности сексуальной реализации; сексуальная потенция мужчины и женщины находится в прямой зависимости от здоровья также как и возможность рождения физиологически полноценного потомства;
- мотивация достижения максимально возможной комфортности; человек чувствует себя максимально комфортно, раскованно, если у него отсутствует какой-либо физический или психический дискомфорт.

На особое место системы образования в сохранении и улучшении здоровья подрастающего поколения указывают многие ученые [3; 4]. Однако реально в учебном процессе образовательных учреждений отслеживание здоровьесбережения внедряется недостаточно последовательно, поскольку отсутствует функциональное понимание значения сохранения и укрепления здоровья.

Основу системы физического воспитания учащейся молодежи составляет нормативный подход, сущность которого сводится к выполнению обязательных и единых для всех сверху спущенных требований и нормативов, что в корне противоречит идее индивидуального подхода к развитию и воспитанию учащейся молодежи. Все это способствовало погоне за количественными показателями и тому, что из поля зрения педагогов (системы) выпал главный объект их деятельности – человек с его чувствами, мыслями и потребностями.

В последние десятилетия значительно расширилась проблематика изучения возможности применения средств физической культуры в оздоровительных целях. В то же время, нель-

зя не констатировать тот факт, что *учащаяся молодежь* имеют чрезвычайно низкий уровень знаний как о физической культуре вообще, так и о здоровом образе жизни в частности. Между тем, в условиях функционирования и развития постиндустриального и информационного общества, необходимо формировать бережное отношение к невозобновимым ресурсам здоровья с позиций многофакторности выбора.

Формирование готовности учащейся молодежи к здоровому образу жизни возможно при следующих организационно-педагогических условиях:

- всестороннем использовании нравственного потенциала физической культуры и спорта как средств формирования культуры здоровья личности;
- единстве формирования знаний, умений и навыков, убеждений, ценностных ориентаций;
- сохранения индивидуальных приоритетов в создании для каждого собственной здоровьесберегающей траектории, профилактики, укрепления здоровья в социуме [5].

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу учащейся молодежи, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья выпускников, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Необходимо отчетливо представлять, что не существует здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом.

Содержание здорового образа жизни учащейся молодежи отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов, до уровня традиционного. Основными элементами здорового образа жизни выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность.

Организуя свою жизнедеятельность, личность вносит в нее упорядоченность, используя некоторые устойчивые структурные компоненты. Это может быть определенный режим, когда учащийся, например, регулярно в одно и то же время питается, ложится спать, занимается физическими упражнениями, использует закаливающие процедуры. Устойчивой может быть и последовательность форм жизнедеятельности: после учебной недели один выходной день посвящается общению с друзьями, другой – домашним делам, третий – занятиям физической культурой.

Эти характеристики здорового образа жизни устойчивы по отношению к постоянно изменяющимся многочисленным воздействиям окружения человека. Они образуют своего рода барьеры, ограждающие его от необходимости все время реагировать на многообразие существующих вокруг суждений, мнений, оценок, требований. Внутри этих границ студент способен регулировать свои действия, опробовать новые образцы поведения. С одной стороны, устойчивые и повторяющиеся компоненты жизнедеятельности обращены к личности, связаны с ее индивидуальными предпочтениями, с другой – они не являются ее изобретением, а складываются и приобретают культурное значение в процессе общения людей, в ходе их повседневной практики.

Здоровый образ жизни характеризуется направленностью, которая объективно выражается в том, какие ценности им производятся, какие общественные потребности им удовлетворяются, что он дает для развития самой личности. Между реальным образом жизни и порождаемой им системой субъективных отношений возникают противоречия, в процессе разрешения которых происходит перестройка, развитие и совершенствование образа жизни, системы отношений в нем. Важно не только то, как учащийся, но и то, ради чего он живет, чем гордится и против чего борется. Так здоровый образ жизни приобретает оценочное и нормативное понятие.

Таким образом, можно сделать вывод, что здоровье во многом зависит от образа жизни. Содержание здорового образа жизни учащейся молодежи отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности. Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций учащегося, мировоззрения, социального и нравственного опыта.

В сфере инновационной деятельности в области физической культуры и спорта необходимо большое внимание уделять поиску новых организационных форм физкультурно-оздоровительной работы с учащейся молодежью в рамках учебного процесса и во внеучебное время. Согласно современным подходам основными задачами физкультурно-оздоровительной работы в учебном заведении является формирование у учащихся потребности к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни. Это способствует повышению у них функционального состояния, развитию физических качеств, формированию двигательных умений и навыков. Физкультурно-оздоровительная работа помогает эмоциональному, интеллектуальному, духовно-нравственному и эстетическому развитию личности, формированию творческих способностей.

Литература

1. Орехов Л.И., Кульназаров А.К., Сорокин В.А., Караваева Е.Л. Основы здорового образа жизни. – Алматы, Атамұра, 2004.
2. Программа комплексного оздоровления населения Республики Казахстан /Л.И. Орехов, Т.М. Досмухамбетов, А.К. Кульназаров, В.А. Сорокин, В.А. Коваленко. – Алматы, Департ. по делам молод., туризма и спорта Мин. Обр. и культ. РК, 1997.
3. Булатова М. М. Европейский опыт: уроки и приоритеты / М. М. Булатова // Спортивная медицина. – 2007. – № 1. – С. 3–10.
4. Быховская И. М. Человеческая телесность как объект социокультурного анализа (история проблемы и методологические принципы ее анализа) / И. М. Быховская // Труды ученых ГЦОЛИФКа: 75 лет. – Ежегодник, 2002.
5. Герчак Я. М. Формирование готовности к здоровьесбережению студентов высшего профессионального образования : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Я. М. Герчак. – М., 2007. – 24 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ

*С.И. Касымбекова — д.п.н., профессор, С.А.Мухтаров — соискатель,
С. С. Жекенов— соискатель*

Ключевые слова: комплексный подход, методология познания, естественно-гигиенический эксперимент, душевное благополучие.

Изучение состояния здоровья организованных детских коллективов во взаимосвязи с физическим воспитанием является чрезвычайно важным для обоснования профилактического мероприятия для укрепления здоровья подрастающего поколения. Несмотря на то, что изучение состояния здоровья детей и подростков в нашей стране ведется интенсивно уже многие годы, проблема раскрыта еще недостаточно. Особенно это относится к познанию роли физического воспитания.

Среди крупных социальных мер, намечаемых в стране на период до 2000 г., являются профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни населения. Поставлена задача - увеличить среднюю продолжительность жизни населения и продлить его трудовую активность путем снижения смертности и нетрудоспособности. Приоритетными направлениями осуществляемых социальных мер

признаются улучшения здоровья детей и подростков, создание для них благоприятных условий и повышение уровня информативности всего населения, об основных факторах риска и путях профилактики как инфекционной, так и неинфекционной заболеваемости. Одним из основных слагаемых комплекса профилактических мероприятий можно считать использование средств физического воспитания и формирование физической культуры с самого раннего возраста.

Не вызывает сомнений утверждения о наличии тесной зависимости между здоровьем детей и подростков и организацией физического воспитания. Важен вопрос: как осуществляется их взаимодействие, какая существует между ними количественная и качественная связь? По злой проблеме в отечественной и зарубежной литературе представлен большой, но противоречивый фактический материал, который нуждается в новом осмыслении и теоретическом обобщении. Старые подходы в установлении причинно-следственных связей между физическим и здоровьем имели существенные недостатки: не обеспечивался комплексный подход при изучении влияния физического воспитания на состояние здоровья детского населения. Ведь физическое воспитание невозможно отделить от общего процесса воспитания молодежи. Необходимо анализировать весь комплекс средств направленных на духовное и физическое развитие человека. На наш взгляд, методология познания должна быть поэтапной. Первый этап - изучение механизма влияния отдельных средств физического воспитания, а именно воздействия количественного и качественного содержания физических упражнений и естественных факторов природы. Второй этап - изучение роли всего комплекса средств физического воспитания в реальных социальных условиях, в которых осуществляется учебно-вспомогательный процесс детей и подростков.

Таковыми методическими подходами пользуется гигиена детей и подростков – наука об охране и укреплении здоровья подрастающего поколения, о воспитании физически крепкого человека с гармоническим развитием физических и духовных сил. Используемый данной наукой метод естественно-гигиенического эксперимента отвечает выше поставленным задачам. Этот метод позволяет проводить исследования в конкретной жизненной ситуации детского коллектива, изучать взаимодействие организма с комплексом факторов, изменяя количественные и качественные параметры последних и устанавливая для них гигиеническую норму.

Сложность установления причинно-следственных связей между состоянием здоровья детей и подростков и физическим воспитанием заключается также в том, что «здоровье» не имеет четкой трактовки, количественно его измерить очень трудно. Известно большое число определений здоровья, но нельзя утверждать, что они пригодны для количественных характеристик и создания модели управления состоянием здоровья детского населения средствами физического воспитания. Рассмотрим различные точки зрения на эту проблему и выскажем собственное суждение о понятии «здоровье». Широко известно определение, предложенное ВОЗ: «Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов». Несомненно, такое определение представляет интерес, но оно не подходит в качестве рабочего определения. Что* такое, например, душевное благополучие? Как его можно измерить?

Подобных вопросов возникает много, и чем больше мы познаем здоровье, тем сложнее становятся модель познания и методы исследования. Сразу следует сказать, что существуют понятия «здоровье индивидуума» и «здоровье населения».

Индивидуум и общество не могут развиваться независимо друг от друга, но в медицине эти два понятия дифференцируются; существуют различные дисциплины, изучающие здоровье ребенка и здоровье детского населения.

Медицинские дисциплины клинического профиля занимаются вопросами диагностики и лечения заболеваний детей, но, к сожалению, совершенно недостаточно уделяют внимания проблеме здоровья индивидуума во взаимосвязи с окружающей средой. Вследствие этого они не могут обосновать пути улучшения здоровья детского населения.

Здоровье индивидуума, на наш взгляд, - многомерный динамический процесс приспособления к меняющимся условиям окружающей среды (экономической и социальной). Идеального здоровья и абсолютно здорового ребенка не бывает, так как организм, сталкиваясь с физически-

ми, биологическими, социальными факторами окружающего мира, подвергается непредвиденным воздействиям, которые усложняют адаптационные процессы и могут оказаться роковыми для здоровья, как отдельного ребенка, так и целого коллектива. И как бы родители, врачи и общество не оберегали здоровье ребенка, чрезвычайно важно, чтобы он сам приобрел опыт сопротивления неблагоприятным воздействиям. Задача профилактической медицины состоит в том, чтобы способствовать выработке такого иммунитета.

Здоровье индивидуума нельзя считать антиподом болезни. Нормальное развитие функциональных систем, социальная дееспособность детей и подростков - важнейшие атрибуты здоровья. Отсутствие возможности находиться в коллективе и осуществлять игровую, познавательную и общественно полезную деятельность следует считать его потерей. Здоровье ребенка нужно рассматривать во времени и в аспекте тех социальных функций, которые ему необходимо осуществлять в том или ином возрасте.

Анализируя здоровье индивидуума и его изменчивость под влиянием среды обитания (природной и социальной), важно выделить наиболее информативные критерии, которые в совокупности могли бы отражать этот процесс адаптации, иными словами, чтобы можно было в каких-то условных границах установить изменения в здоровье и характеризовать их как улучшение или ухудшение.

А.С. Сухарев (1994) предложил для оценки здоровья детей и подростков использовать как минимум четыре критерия, а именно наличие или отсутствие в момент обследования хронических заболеваний, уровень функционирования основных систем организма, степень сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям; уровень достигнутого физического развития и степень его гармоничности.

Эти критерии, на наш взгляд, следует конкретизировать: они должны отражать динамичность процесса и давать возможность количественно оценить здоровье индивидуума. Такими критериями являются достигнутый к моменту обследования уровень физической работоспособности и морфофункционального развития, детерминированный биологическими факторами и реально существующими социальными условиями. Кроме того, критерием оценки здоровья должно служить не только наличие или отсутствие хронической заболеваемости, но и физических дефектов ограничивающих социальную дееспособность детей и подростков. Для оценки здоровья детей и подростков предлагается использовать три критерия: соответствие процесса роста и развития биологическим законам и социальным потребностям общества; достигнутый уровень физической работоспособности, отражающий функциональные возможности организма; наличие хронических заболеваний и физических дефектов, степень резистентности организма.

Сложный и ответственный момент при изучении здоровья индивидуума - определение соответствия процесса роста и развития возрастным закономерностям и тем социальным требованиям, которые предъявляются к детям дошкольного и школьного возраста, а также к юношам и девушкам подросткового возраста.

Социальное благополучие ребенка во многом зависит от его возможности приспособиваться к меняющимся условиям жизни и сохранять определенную устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов среды. Поэтому для правильной оценки здоровья необходимо знать степень сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям. О ней можно судить по количеству и длительности перенесенных острых заболеваний (в том числе и обострений хронических болезней) за предшествующий год, а также по функциональному состоянию иммунной системы.

Важным показателем, отражающим социальное благополучие детей, является уровень физического и нервно-психического развития. Без определения этого показателя оценка состояния здоровья будет неполноценной. Источником сведений (длина и масса тела, окружность грудной клетки), полученные во время медицинских осмотров. Оценка достигнутого уровня физи-

ческого развития и степени его гармоничности проводится путем сопоставления полученных данных с региональными стандартами.

Уровень нервно-психического развития детей до 3 лет оценивается по сенсорному развитию, пониманию активности речи, по наличию двигательных навыков - в соответствии с рекомендациями Р.В. Ямпольской и Т.Я.Черток (1982, 1988). Критерии определения нервно-психического развития детей старшего дошкольного и школьного возраста в настоящее время не разработаны. Это связано со сложностью морфофункционального развития мозга в данных возрастных группах и разнообразием социальных воздействий определяющих большие индивидуальные различия в пределах каждой возрастной нормы. В связи с этим мы не имели возможность оценить уровень нервно-психического развития детей старше 3 лет.

Определение физической работоспособности позволяет количественно оценить уровень здоровья здорового ребенка, степень развития функциональных возможностей различных систем организма и в первую очередь энергообеспечивающей (данная система обеспечивает транспортировку кислорода к тканям). Её функциональные возможности могут быть выявлены при максимальной физической работе. Здесь же необходимо отметить, что в наших исследованиях использовался комплекс разнообразных методик для изучения функционального состояния отдельных органов и систем. Так, для изучения функционального состояния ЦНС применялась методика хронорефлексометрии, позволяющая определить скрытые (латентные) периоды условно-рефлекторных реакций (зрительно-моторных, слух моторных, речедвигательных и др.). Величина периодов, выраженная в миллисекундах, отражала состояние возбудимости клеток ЦНС. Введение в исследование тормозных сигналов (дифференцировки) позволяло определить силу внутреннего торможения, быстроту концентрации нервных процессов, их уравновешенность и подвижность. В ряде случаев применялась методика дистанционной радиотелеметрии, с помощью которой регистрировались показатели сердечнососудистой системы в условиях свободного перемещения наблюдаемых лиц при выполнении ими физических упражнений.

Для выявления причинно-следственных связей между здоровьем детей и подростков и организацией их физического воспитания в семье, а также в различных учебно-воспитательных учреждениях необходимо использовать критерии наличия или отсутствия хронических заболеваний и физических дефектов, ограничивающих социальную дееспособность. При выявлении хронических заболеваний и физических дефектов у детей и подростков очень важно применение унифицированных и в тоже время достаточно информативных методик. В противном случае данные исследования разных ученых могут существенно расходиться в результате неполной выявляемости или гипердиагностики тех или иных заболеваний. Наблюдения показали, что выявляемость хронических заболеваний при врачебных осмотрах с использованием скрининг-тестов увеличивается 5-6 раз.

Суть скрининг-тестов состоит в том, что с помощью специальных проб, процедур и анкетирования обнаруживаются лица с морфофункциональными изменениями или отклонениями от нормы. В скрининговую программу входят исследования мочи, тестовые исследования зрения - определение его остроты с помощью таблиц Головина-Сивцева, а также выявление предмиопий с помощью теста Малиновского; определение цветового зрения, исследования слуха (шепотная речь), измерение длины и массы тела, измерение артериального давления, диагностика нарушения осанки, определение опорного свода стопы по данным плантографии, выявление при анкетировании и опросе субъективных признаков психоневрологических заболеваний, нарушений со стороны желудочно-кишечного тракта и мочевыводящих путей, наличия аллергических заболеваний. На основании данных обследования дается комплексная оценка состояния здоровья детей и подростков, проводится распределение их в группы здоровья в соответствии с методикой, разработанной НИИ гигиены детей и подростков России.

В соответствии с предложенной схемой дети и подростки в зависимости от совокупности показателей здоровья подразделяются на 5 групп. Первая группа - это лица, у которых отсутствуют хронические заболевания, не болевшие или редко болевшие за период наблюдения и имеющие нормальное, соответствующее возрасту, физическое и нервно-психическое развитие (здоровье, без отклонений). Вторую группу составляют дети и подростки, не страдающие хроническими заболеваниями, но имеющие некоторые функциональные и морфологические отклонения, а также часто (4 раза в год и более, или длительно болеющие здоровые с морфофункциональными отклонениями и сниженной сопротивляемостью). Третья группа объединяет лиц, имеющих хронические заболевания или врожденную патологию в состоянии компенсации, с редкими и нетяжело протекающими обострениями хронического заболевания, без выраженного нарушения общего состояния и самочувствия (больные в состоянии компенсации). К четвертой группе относятся лица с хроническими заболеваниями, врожденными пороками развития в состоянии субкомпенсации, с нарушениями общего состояния и самочувствия после обострения, с затяжным периодом реконвалесценции после острых интеркуррентных заболеваний (больные в состоянии субкомпенсации). В пятую группу включают больных с тяжелыми хроническими заболеваниями в состоянии декомпенсации и со значительно сниженными функциональными возможностями (больные в состоянии декомпенсации). Как правило, такие больные не посещают детские и подростковые учреждения общего профиля и не проходят медицинские осмотры.

Используя вышеуказанные методики для изучения состояния здоровья детей и подростков на индивидуальном уровне, нами одновременно учитывалась организация физического воспитания каждого из них. Это дало возможность установить влияние различных средств физического воспитания как на отдельные функциональные системы, так и на организм в целом.

Литература

1. Антропова М.В. Гигиена детей и подростков М.: Медицина, 1982.
2. Аркин Е.И. Беседа о воспитании. М.: Молодая гвардия, 1974 .

Түйін

Балалардың ұйымдасқан ұжымындағы денсаулық жағдайын дене тәрбиесімен өзара байланыста зерттеу өсіп келе жатқан жас ұрпақтың денсаулығын нығайту үшін сақтандыру шараларын негіздеу үшін өте маңызды болып табылады.

СПОРТИЗАЦИЯ, КАК ВЕКТОР ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Жекенов С.С., - к.п.н., ЗРС, Нурекешова У. А.-соискатель

Ключевые слова: спортизация, инновационная, физическое воспитание.

В настоящее время спортизация как вектор физического воспитания выделяется среди приоритетных инновационных проектов модернизации системы физического воспитания в общеобразовательной системе, что определяется необходимостью повышения двигательной активности учащейся молодежи, обеспечения должного уровня их физической культуры, физического развития и подготовленности, улучшения показателей здоровья, что в совокупности является одним из приоритетных задач Республики Казахстан [1].

В связи с чем существует противоречие в школьном образовании, это несоответствие прокламируемых целей физического воспитания и физической подготовки и реальных возможностей их осуществления для каждого отдельного учащегося. Так как обычно школьное физическое воспитания провозглашает своей главной целью разностороннее развитие физи-

ческих способностей учащихся, и соответственно на этой основе укрепление их здоровья. Но традиционный школьный урок в силу своих организационных и дидактических особенностей не в состоянии обеспечить учащимся нужного тренировочного эффекта [2,3]. И в то же время существующая в школе система внеклассного физического воспитания (спортивные секции, кружки и т.п.) не в состоянии самостоятельно решить эту задачу.

Инновационная сущность организации процесса спортизации физического воспитания и состоит в том, чтобы создать условия для преодоления противоречия несоответствия классной формы организации обучения современным требованиям к качеству и эффективности. Физическая культура личности определяется как целостная, системно-организованная и личностно-обусловленная характеристика человека, как субъекта избранного им вида физкультурно-спортивной деятельности, адекватная ее цели и содержанию и обеспечивающая ее практическую реализацию [2,5].

Спортизация физического воспитания учащихся представляет собой одно из направлений его модернизации, основанное на свободе выбора учащимися вида физкультурно-спортивной деятельности для обучения и тренировки в урочной и во внеурочной формах с нацеленностью на подготовку и участие в соревнованиях.

Организационно-методическими принципами формирования физической культуры личности на основе спортизации физического воспитания являются: гармоничность развития личности учащегося; свобода выбора вида спорта; единство и взаимосвязь усвоения базового и вариативного компонентов содержания физического воспитания; конверсия эффективных технологий спортивной, общефизической и оздоровительной тренировки; объединение учащихся в учебно-тренировочные группы, занимающихся относительно однородных по физкультурно-спортивным интересам и способностям; накопление потенциала социальной активности и толерантности; единство соревновательной и учебно-тренировочной деятельности [3,4,7].

Инновационная сущность заключается в следующих рекомендациях:

1. Учащимся наряду с базовым компонентом содержания образования предлагаются программы по видам физкультурно-спортивной деятельности, которые могут быть реализованы в условиях конкретной общеобразовательной школы.

2. Изучение содержания базового компонента осуществляется в единстве с усвоением содержания этих вариативных программ.

3. Для рационального использования педагогического потенциала учителей физической культуры во всех классах создаются условия для их специализации на преподавании тех разделов учебной программы, которые наиболее соответствуют своеобразию их профессиональной компетентности.

4. Учащимся предоставляется относительная свобода вида физкультурно-спортивной деятельности с учетом их физкультурно-спортивных интересов и способностей. Изменение или выбор учащимися спортивной специализации, как правило желательно осуществлять в начале каждого учебного года.

5. В формировании физической культуры личности применяются четыре взаимосвязанных качественно- различающихся по направленности и содержанию вида учебной деятельности:

- учебная деятельность академического типа, направленная на вооружение учащихся теоретическими и методическими знаниями, организационно-методическими умениями и навыками самостоятельных занятий избранным видом физкультурно-спортивной деятельности;
- учебная деятельность двигательного типа, направленная на вооружение учащихся двигательными умениями и навыками как в базовых видах физических упражнений, так в области избранного вида физкультурно-спортивной деятельности;
- гармоничное сочетание тренировочных упражнений, направленная на развитие физических качеств;

• соревновательная деятельность, направленная на вооружение учащихся опытом участия в соревнованиях в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности [5].

6. Для усвоения содержания избранного вида физкультурно-спортивной деятельности в начале учебного года осуществляется комплектование учебно-тренировочных групп учащихся с учетом их физкультурно-спортивных интересов [4,7].

7. Применяются следующие виды занятий: урок физической культуры, учебно-тренировочное занятие, соревнование. Базовый компонент содержания изучается на уроках физической культуры академического типа, и тематических уроках по гимнастике, легкой атлетике, лыжному спорту, спортивным играм, проводимых в рамках учебного расписания 3 раза в неделю.

Усвоение знаний и умений в области избранного вида физкультурно-спортивной деятельности осуществляется на учебно-тренировочных занятиях, проводимых в составе учебно-тренировочных групп во внеучебное время 2 раза в неделю по 70 минут.

8. Закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков выполнения упражнений избранного вида физкультурно-спортивной деятельности осуществляется в процессе участия в соревнованиях. Соревнования являются системообразующим фактором в совокупности используемых видов организации учебной деятельности: уроки физической культуры и учебно-тренировочные занятия в группах, скомплектованных по интересам учащихся, нацелены на подготовку к участию в соревновательной деятельности.

Литература

1. Программа комплексного оздоровления населения Республики Казахстан /Л.И.Орехов, Т.М. Досмухамбетов, А.К. Кульназаров, В.А. Сорокин, В.А. Коваленко. – Алматы, Департ. по делам молод., туризма и спорта Мин. Обр. и культ. РК, 1997.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты//Теория и практика физ.культуры.-2003.-№ 5.-С.19-22.
3. Инновационная образовательная технология спортизированного физического воспитания обучающихся в общеобразовательной школе/Под ред.Л.Н.Прогонюка.-Сургут: Дефис, 2001.-212 с.
4. Лубышев И.А. Олимпийская культура в спортизированном физическом воспитании//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-2004.-№ 3.-С.47-49.
5. Фонарев Д.В. Использование инновационной технологии спортивно ориентированного физического воспитания в средних образовательных учреждениях: Учебное пособие.-Чайковский: ЧГИФК, 2003.-71 с.
6. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Воспитание, а не только физическая подготовка//Физическая культура в школе.-1991.-№ 1.-С.11.
7. Чедов К.Е. Спортизированное физическое воспитание в контексте подготовки олимпийского резерва//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-2004.-№ 3.-С.45-46.

ИННОВАЦИОННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Айгуль Камбарова- КазНМУ им. С.Д.Асфендиярова, г.Алматы

Большую часть потенциалаказахстанского общества первый половины XXI века будут составлять сегодняшние дети дошкольного возраста. Именно им предстоит решать сложные

социально – экономические, морально – этические, национальные и другие проблемы, которые в настоящее время волнуют общественность Республики Казахстан.[1].

Изменения, произошедшие в политическом укладе страны, потребовали серьезных реформ в системе и содержании деятельности образовательных институтов, в том числе, а жет быть и в первую очередь, для детей дошкольного возраста [2,3,4].

Становятся привычными тревожные данные о системном ухудшении состояния здоровья, снижении уровня физической и двигательной подготовленности детей дошкольного возраста [5].

В перечне причин, определяющих, по мнению многих ученых, сложившуюся ситуацию, называются снижение общего уровня жизни и социальной защищенности населения страны, нарушение экологии среды обитания, несовершенство системы медицинского обслуживания, недостаточное финансирование образовательных учреждений и многие другие.

В то же время тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, повышением его функциональных возможностей, уровнем физической и двигательной подготовленности, является ведущим во всех программах обучения и воспитания в детских дошкольных учреждениях.

Важнейшей задачей, определяющей особую значимость физического воспитания как основы всестороннего развития, является формирование здорового, крепкого, закаленного, зыбчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями любящего спортивные и физические упражнения способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности.

Познавая и учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, теория физического воспитания предусматривает требование научно обоснованной программы всего воспитательно – образовательного комплекса физического воспитания (двигательные умения и навыки, физические качества, некоторые элементарные знания), усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности для поступления в школу.

Если учесть, что двигательная активность детей является одновременно и условием, и стимулирующим фактором развития интеллектуальной эмоциональной и других сфер, то становится очевидной необходимость интенсивной научной разработки вопросов физического воспитания детей дошкольного возраста.

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и всего физического развития. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок чаще утомляется, у него неустойчивое внимание, память. Недаром выдающийся педагог В.А.Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их будущая жизнь.

СПОРТИВНО-ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ЭСТАФЕТЫ ДОШКОЛЬНИКОВ

Жекенов С.С. - к.п.н., ЗРС, Чельманов А.К. – ЗМС, Достанова Ж.С.-соискатель

Ключевые слова: эстафета, дошкольные учреждения, эмоциональный.

Исследования показывают, что движение наиболее предпочитаемая детьми форма обучения.

Можно привести высказывание Конфуция: "Что я услышал - я забыл. Что я увидел – я помню. Что я сделал - я знаю".

Именно решению этих проблем посвящено ежегодное проведение Атырауским региональным центром развития физической культуры и спорта спортивно-интеллектуальной эстафеты среди дошкольных и школьных учреждений, направленной на укрепление здоровья детей.

Здоровье ребенка можно считать достигнуто нормы, если:

1. В физическом плане ребёнок умеет преодолевать усталость, здоровье, действует в оптимальном режиме, параметры его физического развития не имеют отклонений от нормы.

2. В интеллектуальном плане проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, возросшую познавательную активность, интерес к миру, желание узнать новое.

3. В нравственном плане он честен, самокритичен, способен принять общую цель и условия, старается действовать согласованно, выражает живой интерес к общему результату.

4. В социальном плане коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить, начинает осознавать свои возможности и достижения, учится оценивать свои и чужие поступки с позиций общих ценностей (добро > зло, справедливо - несправедливо, хорошо - плохо).

5. В эмоциональном плане уравновешен, способен восхищаться, удивляться.

Цель: Организация здорового образа жизни детей в дошкольном учреждении.

Задачи:

1. Обеспечивать охрану и укрепление физического и психологического здоровья детей.

2. Осуществлять оптимизацию состояния здоровья детей и их развитие методами и средствами физического воспитания.

3. Способствовать получению знаний о человеке как социальном существе, о его связях с обществом, в коллективе, об отношениях с другими людьми, семьей, об этических нормах поведения и нравственных качествах.

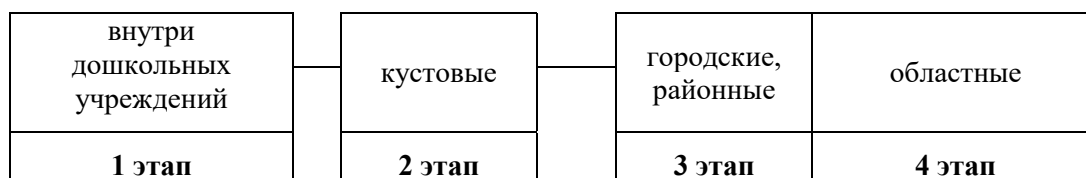
4. Формировать у детей положительное отношение к здоровому образу жизни, помочь детям осознать, что здоровье является главной ценностью каждого человека и за него отвечает сам.

5. Формировать элементарные навыки безопасного поведения в повседневной жизни (дома, на улице).

6. Пропагандировать здоровый образ жизни среди родителей, сотрудников дошкольного учреждения.

7. Подготовить детей дошкольного возраста к начальному школьному периоду для усвоения общеобразовательных предметов средствами физической культуры и спорта.

8. Задействовать все дошкольные учреждения Атырауской области по следующей схеме:



При организации спортивно-интеллектуальной эстафеты среди дошкольных учреждений для повышения эмоционального фона красочно оформляются места проведения, также используется музыкальное сопровождение, создается необходимая предметно-развивающая среда.

Обязательно соблюдаются определенные ритуалы (например, поднятие флага, торжественные церемонии открытия и закрытия соревнований, приветствие команды соперника, награждение всех участников дипломами, медалями, памятным подарками; группе, пока-

завшей самые лучшие результаты, вручается переходящий кубок). Всем участникам-детям независимо от результатов соревнования вручаются игрушки.

Веселая здоровая атмосфера этих мероприятий передается и взрослым, способствует пробуждению у них интереса к общению со своими детьми. Родители видят, какую радость приносят ребенку шумные игры, веселые состязания. Играя, они тренируются, учатся преодолевать себя. Тогда воочию видны все плюсы и минусы семейного воспитания.

Атырауский региональный центр развития физической культуры и спорта старается, чтобы дети почувствовали, что спортивно-интеллектуальные эстафеты среди дошкольных учреждений - это праздник, юмор, радость и веселье.

На основании результатов работы можем утверждать, что дети стали более активными, с воодушевлением принимают участие во всех мероприятиях, повысился интерес и активность родителей, уменьшились различия в уровне физической подготовленности детей.

Сегодня продолжают поиски новых путей и средств в работе с детьми дошкольных учреждений.

Поскольку двигательные, психомоторные функции у дошкольников являются наиболее развитыми, то в развитии других психических функций естественно опираться на движение. Таким образом ребенок может получить опыт управления своими эмоциями посредством ярких образов фантазии и двигательной активности (т.е. через механизм функционального психологического единства).

С этой целью разработана примерная программа проведения спортивно--интеллектуальной эстафеты среди дошкольных учреждений.

Программа проведения спортивно-интеллектуальной эстафеты среди дошкольных учреждений.

1. Эстафета.

Спортивный этап. Первые номера каждой команды при старте берут с пола мяч и бегут змейкой между кеглями до гимнастической скамейки и кладут мяч на пол.

Интеллектуальный. Каждый участник эстафеты, согласно заданию, по одному цифровому кубику ставит на гимнастическую скамейку мяч в порядке очередности.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Спортивный этап. После выполнения интеллектуального задания берёт в руки мяч и бежит к своей команде между кеглями (змейкой) и кладёт мяч на, пол в исходное положение.

2. Эстафета.

Спортивный этап. Каждый участник эстафеты при старте ложится животом на гимнастическую скамейку и с помощью рук, подтягиваясь, доходит до конца скамейки. Затем бежит к кубикам.

Интеллектуальный. Команда с левой стороны, согласно заданию, собирает цифровые кубики столбиком в порядке очередности с 10 до 6, с правой с 5 до 1.

6
7
8
9
10

1
2
3
4
5

Спортивный этап. После выполнения интеллектуального задания каждый участник бежит к своей команде.

3. Эстафета.

Спортивный этап. Каждый участник эстафеты при старте проходит через импровизированный туннель, затем берет в руки мяч и бежит до кубиков

Интеллектуальный. Участник должен поставить правильный ответ из цифрового кубика в конце арифметических примеров, из двух цифр на сложение и вычитание, написанных на пластиковых досках.

5-4=; 8-6=; 9-6=; 2+2=; 3+2=; 3+3=; 6+1=; 9-1=; 5+4=; 10-10=.

Спортивный этап. После выполнения интеллектуального задания с пола берет мяч и бежит к своей команде, мяч кладет в исходное положение.

4.Эстафета.

Спортивный этап. Каждый участник эстафеты согласно очередности со старта проходит пять гимнастических колец, которые лежат друг от друга на расстоянии 2 метра, продевая руками круг через голову до ног.



Интеллектуальный. Участник, согласно заданию добежавший до кубиков с буквами, ставит только один кубик на гимнастическую скамейку для составления слова.

Атырау, Астана, Родина, Мектеп, Машина, Достык, Радуга, Дәптер.

Спортивный этап. После выполнения интеллектуального задания возвращается бегом к своей команде.

5.Эстафета.

Спортивный этап. При старте каждый участник согласно очередности, сидя верхом на фитболе в прыжке проходит 5 метров, затем берет мяч и бежит до корзины с мягкими игрушками. Мяч кладет возле корзины.

Интеллектуальный. Согласно заданию каждый участник эстафеты из корзины берет по одной мягкой игрушке домашних или диких животных и кладет на свою гимнастическую скамейку.

Спортивный этап. После выполнения интеллектуального задания бежит к своей команде.

6.Эстафета.

Спортивный- Каждая команда, взявшись за руки, змейкой между кеглями бежит до кубиков.

Интеллектуальный. Каждая команда согласно заданию из кубиков собирает четырехугольник.

Спортивный этап. После выполнения интеллектуального задания, взявшись за руки, между кеглями (змейкой) возвращаются в исходное положение.

Примечание. Состав команды: 5 девочек, 5 мальчиков. Каждая команда должна иметь группу поддержки.

Литература

1. Л.И. Орехов, А.К. Кульназаров, В.А. Сарокин, Е.Л. Каравева. Основы здорового образа жизни. — Изд. «Арыс». — 2007.

2. М.Н. Кошаев, Л.И. Орехов, Ж.О.Ильясов. О мерах по развитию физического воспитания молодежи // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2007. - (34).-С. 74-77.

3. Годик М.А., Тимошкин В.Н. Исследование двигательной активности.

Түйін

Мектепке дейінге мекемелердің спорттық-интеллектуалдық эстафетасын өткізу сапасын көп жағдайда оқушылар дене тәрбиесінің міндеттерін шешу тәуелді болып келеді.

Эстафетаны сапалы өткізу үшін барлық мүмкін болатындарды мұғалім пайдалана білсе, нәтиже әрқашан да жақсы болмақ.

РОЛЬ КРЕАТИВНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

*Кульназаров А.К. – д.п.н. профессор, Жекенов С.С.,- к.п.н., ЗРС,
Дюсенбаев Н. С. – соискатель, ЗТР*

Ключевые слова: креативность, мышление, физическое воспитание.

Дальнейшее развитие физической культуры обусловлено способностью педагогов достигать высоких целей и решать нестандартные задачи путем развития креативного мышления студентов.

Понятие креативности (от лат. creatio — создание, сотворение, от англ. creative — творческий, созидательный), являясь аналогом понятия «творческие способности», неразрывно связано с творчеством, творческой деятельностью, порождающей нечто качественно новое (либо для творца, либо для группы или общества в целом) [1,3].

Актуальность проблемы развития креативной личности обусловлена, с одной стороны, социально-экономической динамикой и потребностями общества, необходимостью разработки инновационных, нестандартных идей, поиска эффективных стратегий в развитии всех социальных отношений, с другой стороны, процессами гуманизации образования, где центром и ценностью является человек, его способности и возможности реализации в современном мире.

Несмотря на имеющиеся в литературе сведения, раскрывающие связи между эффективностью учебного процесса и мерой его креативности, остаются недостаточно исследованными механизмы формирования творчества, включая выбор специализированных средств, соответствующих индивидуальным особенностям учащихся.

Проблемная ситуация выражена несоответствием между сложившейся одномерной системой обучения, основанной на методиках прошлого столетия, и необходимостью преодоления унификации, повышения гибкости и вариативности учебного процесса [2,3]. Недостатки традиционной управленческой концепции стали решающим фактором в поиске альтернативного подхода.

Пилотажные исследовательские проекты последних лет сконцентрированы главным образом на изучение организационных аспектов учебной деятельности, оценку используемых методов обучения и методов педагогической диагностики и пр. Вместе с тем, творческий аспект построения учебного процесса оказался абсолютно не изучен. Поэтому предпринятое исследование различных аспектов этой проблемы представляется актуальным.

Специалисты отмечают, что для масштабного развития здоровьесформирующего потенциала физической культуры в образовательных учреждениях необходимо осуществление следующих преобразований:

- создание организационных условий привлекательности физических упражнений, игр на спортивно-ориентированных учебных занятиях;
- внедрение в практику новейших технологий физического воспитания, обеспечивающих соответствие обучающих и тренирующих воздействий индивидуальным морфофункциональным особенностям и интересам детей, подростков и молодежи;
- целенаправленное и приоритетное освоение обучающимися двигательных, эстетических, нравственных, духовных, интеллектуальных, мобилизационных, коммуникационных и здоровьесформирующих ценностей физической и спортивной культуры и стимуляция положительного отношения школьников к предмету "физическая культура"

Наблюдаемый сегодня рост мозаичности и парадоксальности личностного самосознания молодёжи сопровождается снижением его регулятивной роли, что предусматривает по-

вышение формирующих функций физической культуры в формировании экзистенциального (фр. *existentialisme* от лат. *existentia* — существование. wikipedia.org) потенциала учащейся молодежи. Их реализация создает предпосылки для обоснования новых форм занятий, где на практике и осуществляются восстановительно-развлекательная и созидательная функции, обеспечивающие удовлетворение материальных, социальных, интеллектуальных и духовных потребностей учащейся молодежи [1,3,4].

Воспитание ценностного отношения учащейся молодежи к здоровому стилю жизни предусматривает коррекцию когнитивной сферы, эндогенных механизмов внутреннего мира, комплекса мотивационных подструктур, стимулирующих мотивы отношения к учебному труду, здоровью, социальному престижу и повышению самооценок [5,8]. Безусловно, это требует обновления важнейших характеристик физической культуры, структур и программ по индивидуально-социализирующему, гуманитарно-образовательному и инновационно-педагогическому направлениям, предусматривающим диверсификацию используемых средств физического воспитания, внедрение в практику фитнес-технологий, элементов нейролингвистического программирования.

Представляется, что решение этой проблемы возможно при интеграции в учебный процесс технологий креативного коучинга (от англ. *coaching* – наставлять, тренировать), ставшем популярным на западе в последние годы. Он обеспечивает упорядочение учебного процесса, приведение его в соответствие с объективными закономерностями, действующими в физической культуре.

Появление новых возможностей, связанных с разработкой инновационных программ обучения, диверсификацией методов, конструктивным решением проблемных ситуаций, приводят к расширению традиционных глоссологий (Глоссоло́гия - др.-греч. γλῶσσα «язык» и λαλέω «говорю»): креативного коучинга. Он имеет куда больше коннотаций, чем традиционный процесс обучения. Его целью является оказание методической помощи учащейся молодежи в том, чтобы они самостоятельно нашли решение поставленной задачи. Здесь гармонично сочетаются принцип осознанности и принцип личной ответственности – педагог помогает учащемуся найти собственное решение, а не решает задачу за него. Главной чертой педагогического процесса становится устойчивое инновационное развитие – как некая цепь реализованных новшеств и условий их применения, где проявляется связь между специальными знаниями – креативностью – способностью к инновациям [4,6,7]. Ключевую роль здесь играет креативный потенциал учащегося, характеризующий их способность к прогрессу и обеспечивающий переход от скрытой возможности к реальности.

Экспансия креативности в учебный процесс связана с обретением вертикальной акмической составляющей, поиск абсолютных ценностей физической культуры. Физическая культура воспринимаются студентами через призму креативности как огромный эмоциональный мир, имманентный культуре человека и общества, связанный системой исторических и социальных традиций и выдвигается на передний план личностно значимых ценностей [9].

На основании вышесказанного возникает необходимость разработки учебной программы который конкретизируясь в гносеологической и конструктивно-преобразующей функциях, оптимизирует баланс управленческих функций по параметрам целенаправленности, организованности и комплексности учебного процесса. Программой должно быть предусмотрено использование современных обучающих технологий – *innovatielearning, advanced control, feedback, cardio-step, АВТ, combo-step, flex*, таким образом, чтобы физическая культура стала средством саморазвития сущности, интеллекта, творческой энергии и духовно-нравственных сил учащихся. Предлагаемый подход сосредоточен на эффекте обратной связи «*feedback*», определяющий функциональную зависимость объекта педагогического воздействия и комплекса индивидуально ориентированных средств, методов и условий, с помощью которых в динамическом многофакторном процессе обеспечиваются высокие темпы улучшения физических кондиций [4,8,10].

Инновационная программа выполняет функции цели-проекта, цели-программы и цели-результата, позволяющая своевременно корректировать содержание учебного процесса. Ее приоритетная направленность ориентирована не на трансляцию накопленного в сфере физической культуры опыта, а на воспитание индивидуальности, формирование социально значимых качеств человека и его физкультурной компетентности. Она обеспечивает адресность управленческих решений, обеспечивая его целевую направленность на основе суперточечных воздействий на лимитирующие факторы физической подготовленности студентов, отнесенных к разным учебным отделениям. Тем самым достигается непрерывность управления, контроль на стыках отдельных процессов, при комбинации всех процессов организации в комплексной системе физического воспитания. Неизбежная интеллектуализация учебного процесса приводит к глубокой трансформации содержания двигательной деятельности, ее ориентации на освоение новых знаний.

Существенно более сложный механизм физического воспитания и порождаемые этим проблемы проектирования физических состояний учащихся – та цена, которую приходится платить за полезные свойства предлагаемого управленческого подхода.

Совокупность рассмотренных положений поможет достижению цели в процессе креативной программы физического воспитания.

Литература

1. Морозов А.В., Чернилевский Д.В. Креативная педагогика и психология: Учебное пособие. - М.: Академический проект, 2004.
2. Морозов А.В. Креативность преподавателя высшей школы//Монография. – М., 2002.
3. Чернилевский Д.В. Креативные аспекты становления образовательной системы. – М., 2003.
4. Внедрение инновационных компьютерных и информационных технологий в развитие физической культуры и спорта. А.К.Кульназаров, М.Н.Кошаев, Т.А.Ботагариев, С.С.Жекенов, А.С.Даулетов.
5. Вишнякова, Н.Ф. Креативная психопедагогика. Психология творческого обучения. - Минск.: РИВШ при БГУ, 1995.-186 с.
6. Дружинин, В. Н. Психология общих способностей / В. Н. Дружинин .- 2-е изд. - СПб.: Питер, 2000. - 368 с.
7. Пестов, Б.Н. Методы научно – технического творчества: Учебное пособие/ Под общей редакцией К.И. Курбакова. КОС ИНФ, Рос. экон. акад. 2003. – 214 с.
8. Фатеева, С.А. Роль творческого мышления в формировании профессиональных качеств у студентов в образовательном пространстве вуза// Сибирский государственный технологический университет, 2006
9. Кречетников, К.Г. Проектирование креативной образовательной среды на основе информационных технологий в вузе. Монография. - М.: Госкоорцентр, 2002. - 296 с.
10. Богоявленская, Д.Б. Измерение креативности – описание индивидуальности: Психология индивидуальности: Материалы Всероссийской конференции. М., 2006. С. 87–90.

АТЫРАУ ОБЛЫСЫ 1-10 СЫНЫП МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ СПОРТТЫҚ-ИНТЕЛЛЕКТУАЛДЫҚ ЭСТАФЕТА ОЙЫНДАРЫ

С.С.Жекенов – п.ғ. к., Ұ.А.Нуркешева – ізденуші.

Атырау аймақтық дене тәрбиесін және спортты дамыту орталығы

Түйінді сөздер: спорттық-интеллектуалдық эстафета, синситивтік даму кезең, патриоттық.

Облысымыздың білім беру саласындағы дене тәрбиесінің жаңа ақпараттық – инновациялық технологияларды енгізу бөлімдерінің бірі–(1-10сынып) мектеп оқушылары арасында оқушылардың дене, антрометриялық, психологиялық, ақыл-ой дамуын жетілдіруге арналған ойын болып табылады.

Атырау аймақтық дене тәрбиесін және спортты дамыту орталығы (1-10 сынып) мектеп оқушылары арасында «Болашаққа білімді, дені сау ұрпақ» ұранымен спорттық-интеллектуалды эстафетаның бағдарламасын жасап, 2008 жылдан бері 8 - рет облыстық деңгейде өткізілді. Бірінші кезең – қала, аудандардың мектепшілік, 2-топтық, 3- аудандық (қалалық), 4-облыстық. Соңғы екі жылда жаңа инновациялық технология енгізіп компьютерді, интерактивтік тақтаны қолданып өткізілді.

Бұл спорттық-интеллектуалды эстафета ойыны баланың синситивтік кезеңін ескере отырып биологиялық, зияткерлік, (интеллектуалдық) эмоционалдық, психологиялық денсаулығын нығайту мен дамытуға, дене шынықтыру әдісі арқылы физиологиялық дамуға, ағза бұлшық еттерін, ішкі органдарын, қан айналыс және тыныс жүйесін, ми есін, қимыл-қозғалыс үйлесімдігін, ағза иілгішін, жылдамдықты дамытуға және мектеп тынысына биімделуге (адаптация) ықпал етеді. Сонамен қатар мұндай эстафеталардың педагогикалық тәрбиесі зор. Қоршаған ортаны қабылдау, ұжымдық, патриоттық сезімді дамытуға, өзін тұлға ретінде сезінуге жауапкершілікті тәрбиелеуге, сыртқы нақтылыққа бейімделуге әсерін тигізеді.

Спорттық-интеллектуалды эстафетаның мақсаты:

1. Дене тәрбиесі және спорт бөлімдерін жаттығу қолдану арқылы жалпы білім беру үрдісіне пәндік білімді меңгеру әдістерін ұсыну және қолданысқа енгізу;
2. Оқушының спортқа, білімге деген қызығушылығын ояту және салауатты өмірін қалыптастыру;
3. Ой-өрісін дамыту арқылы отансүйгіштік, ұжымшылдық, жауаптылық сезімдерін арттыру;
4. Атырау облысының жалпы білім беретін мектептері арасында достық қарым – қатынасты нығайту.

Спорттық-интеллектуалды эстафетаның бағдарламасы

1 - сынып

Спорттық тапсырма: бір қатарда ара қашықтығы 2 метрден бес жерде орналасқан дөңгелек айналмаларды (гимнастикалық обруч) қатынасушы кезекпен- кезек басынан аяғына дейін өткізеді, сонан соң компьютерге дейін жүгіріп барады.

○ метр ○ 2 метр ○ 2 метр ○ 2 метр ○ 2 метр

Интеллектуалдық тапсырма: мониторда көрсетілген ұяшықтағы бір нөмерді таңдап, жалпы білім беретін пәндер сұрақтарына дұрыс жауап береді.

Спорттық тапсырма: интеллектуалдық тапсырманы орындағаннан кейін, жоғарыдағы спорттық тапсырманы кейін қарай орындап, өз командасына жүгіріп оралады.

2- сынып

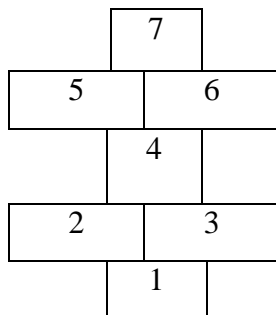
Спорттық тапсырма: қатынасушы матадан жасалған туннельден өтіп, кеглидің арасымен жүгіріп, компьютерге дейін барады.

Интеллектуалдық тапсырма: мониторда көрсетілген ұяшықтағы бір нөмірді таңдап, жалпы білім беретін пәндер сұрақтарына дұрыс жауап береді.

Спорттық тапсырма: интеллектуалдық тапсырманы орындағаннан кейін, спорттық тапсырманы кейін қарай қайта орындап, өз командасына жүгіріп қайтады.

3 -сынып

Спорттық тапсырма: қатысушы айналманың (обруч) ортасындағы допты қолына алып, еденде (полда) жеті шаршыдан (квадрат) сызулы тұрған «классик» ойынының үстімен секіріп, бірінші шаршыға бір аяқпен секіріп, содан кейінгі параллель орналасқан екі шаршыға 2 аяғын тең орналастыра түсуі тиіс, дәл осылай қалған шаршылардан өтіп шығып, айналманың ішіне допты салады да, компьютерге дейін жүгіріп барады.



Интеллектуалдық тапсырма: мониторда көрсетілген ұяшықтағы бір нөмірді таңдап, жалпы білім беретін пәндер сұрақтарына дұрыс жауап береді.

Спорттық тапсырма: интеллектуалдық тапсырманы орындағаннан кейін, спорттық тапсырманы кейін қарай қайта орындап, өз командасына жүгіріп қайтады.

4-сынып

Спорттық тапсырма: гимнастикалық секіртпемен (скакалка) басынан бастап аяғынан айналдыра секіріп, ортадағы сызыққа дейін жүгіріп барады, кейін секіртпені айналманың (обруч) ортасына тастап, компьютерге дейін жүгіріп барады;

Интеллектуалдық тапсырма: экранда көрсетілген екі таңбалы сандарды есте сақтап, (мысалы: 49, 53, 85, 96 т.б) мониторға жазады.

Спорттық тапсырма: қапшықты беліне дейін киген күйінде командасына секіріп қайтады.

5- сынып

Спорттық тапсырма: самокатты тебе отырып кеглидің арасымен өту арқылы алаңның ортасына жеткенде, самокаттан түседі де, компьютерге дейін жүгіреді;

Интеллектуалдық тапсырма: экранда көрсетілген үш таңбалы сандарды есте сақтап, (мысалы: 473, 572, 584, т.б.) мониторға жазады.

Спорттық тапсырма: интеллектуалдық тапсырманы орындағаннан кейін, спорттық тапсырманы кейін қарай қайта орындап, өз командасына жүгіріп қайтады.

6 -сынып

Спорттық тапсырма: қатысушы хоккей клюшкісімен допты кеглилердің арасымен жылжытып алаңның ортасына дейін барады, клюшкімен допты айналманың ішіне салады да, ютерге дейін жүгіріп барады;

Интеллектуалдық тапсырма: мониторда көрсетілген ұяшықтағы бір нөмірді таңдап, жалпы білім беретін пәндер сұрақтарына дұрыс жауап береді;

Спорттық тапсырма: баскетбол добын кеглидің арасымен жерге соға жүгіріп, содан кейін айналымның ішіне допты салады да, өз командасына жүгіріп қайтады.

7 -сынып

Спорттық тапсырма: гимнастикалық матыға дейін жүгіріп барып, 2 рет баспен алға қарай домалап, содан кейін ағаш аттан (козелдан) секіреді де, компьютерге дейін жүгіріп барады;

Интеллектуалдық тапсырма: мониторда көрсетілген ұяшықтағы бір нөмірді таңдап, жалпы білім беретін пәндер сұрақтарына дұрыс жауап береді;

Спорттық тапсырма: интеллектуалдық тапсырманы орындағаннан кейін, спорттық тапсырманы кейін қарай қайта орындап, өз командасына жүгіріп қайтады.

8- сынып

Спорттық тапсырма: футбол добын кеглидің арасымен аяғымен алға жылжыта теуіп, ортадағы сызыққа дейін барады, допты қолмен айналманың ішіне салады, содан кейін ютерге дейін жүгіріп барады;

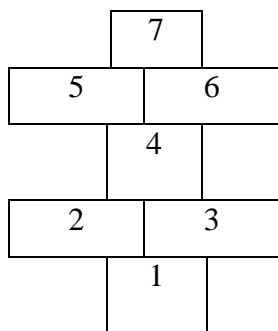
Интеллектуалдық итапсырма: мониторда көрсетілген ұяшықтағы бір нөмірді таңдап, жалпы білім беретін пәндер сұрақтарына дұрыс жауап беруі керек;

Спорттық тапсырма: интеллектуалдық тапсырманы орындағаннан кейін, баскетбол добын жерге соға жүгіріп келіп, бір мәртеден себетке (кольцо) дәл тигізуі керек.

9- сынып

Спорттық тапсырма: Ұлдар бір орында тұрған күйінде мәлікті қолымен жоғарыға лақтырып, бір мәртеден 5 рет аяқпен тебеді, содан кейін бір қатарда құрылып тұрған асықты генге дейін үш мәрте атады да, компьютерге дейін жүгіріп барады;

Қыздар бірден жетіге дейін сызулы тұрған шаршы классик ойынын бір аяқпен макты жылжытып, соңғы жетінші шаршыға дейін апарып шығарады, кеглидің арасымен теннис ракеткасымен үрулі тұрған шарды соғып барады да, айналмаға шарды қойып, компьютерге дейін жүгіріп барады;



Интеллектуалдық тапсырма: мониторда көрсетілген ұяшықтағы бір нөмірді таңдап, жалпы білім беретін пәндер сұрақтарына дұрыс жауап беруі керек;

Спорттық тапсырма: интеллектуалдық тапсырманы орындағаннан кейін, спорттық тапсырманы кейін қарай қайта орындап, өз командасына жүгіріп қайтады.

10 -сынып

Спорттық тапсырма: ұлдар, қыздар мәреде тұрған противогазды киіп, үстелге дейін жүгіріп келеді, противогазды шешіп сөмкеге салады да, Калашников автоматын толық емес теуді жүзеге асырады, содан кейін компьютерге дейін жүгіріп барады;

Интеллектуалдық тапсырма: мониторда көрсетілген ұяшықтағы бір нөмірді таңдап, жалпы білім беретін пәндер сұрақтарына дұрыс жауап беруі керек;

Спорттық тапсырма: интеллектуалдық тапсырманы орындағаннан кейін, спорттық тапсырманы кейін қарай қайта орындап, өз командасына жүгіріп қайтады.

Ескерту: Жарысқа 1-10-сыныптардан 1 ұл, 1 қыздан қатынасады. Барлығы: 10 ұл, 10 қыз қатысады. Команданың қолдау тобының (группа поддержка) киімі, плакаттар болуы керек. Эстафетаны бірінші болып ұл балдар бастайды.

Пайдаланған әдебиеттер

1. А.Қ.Құлназаров, С.С.Жекенов – Қазақстан Республикасы дене тәрбиесі және спортты ұйымдастырудың әдістемелік құралы. Алматы, ТОО «Издательство LEM», 2008 г. 240 бет.

2. Л.И.Орехов, А.К.Кульназаров, В.А.Сарокин, Е.Л.Караваяева Основы здорового образа жизни. – Изд. «Арыс» - 2007

Резюме

Организация здорового образа жизни детей в школьном учреждении.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МЕН СПОРТ

Касымбекова С. И. – п.ғ.д., профессор, Жекенов С.С. – к.п.н., ЗРС, Мұхтаров С.

Дене тәрбиесі – қоғамдағы жалпы мәдениеттің бөлігі, адамның дене қаблеттерін дамыту мен саулығын нығайтуға бағытталған әлеументтік қызметтерің бір саласы. Жастардың жан – жақты дамуын дене тәрбиесінсіз елестету мүмкін емес. Денесі жақсы дамыған деп күн міне спортпен жүйелі айналысуды енгізген, ағзаның шынығуы үшін табиғи факторларды рақты пайданалатын, жұмысты белсенді демалыспен кезектестіріп отыратын жас адамды айтамыз.

Біздің елімізде кәсіподақтар бірыңғай ерікті дене шынықтыру – спорт қоғамдары құрылған. Оның негізгі міндеттерінің бірі балалар мен жеткіншектердің арасында дене тыру – сауықтыру және спорт жұмыстарын ұйымдастыру болып табылады, өйткені дене тәрбиесінің негізгі балалық және жеткіншектік жаста қаланады. Тек қана осы кезеңде дене тығуларымен айналасу қажеттілігі қалыптасады, дағдылар мен іскерліктер жинақталады, спортқа қызушылық қалыптасады.

Дене жаттығулары, сылап - сипау, қозғалыс және спорттық ойындар, жүру, жүгіру, шынығу, дене еңбегі дене тәрбиесінің құралдары болып табылады.

Айтылған құралдар өсіп келе жатқан ағза үшін маңызды сауықтыру мәнге ие. Бұл біріншіден, дене жаттығуларының арқасында қоршаған ортаның жағымсыз факторлары мен жұқпалы ауруларға ағзаның қарсылығы артатындығымен түсіндіріледі. Басқа сөзбен айтқанда, денесі мықты және шыныққан адам сирек ауырады. Екіншіден, өсу мен даму процесі рылады, жылуды реттеу реакциясы жетілдіріледі, яғни салқыннан болатын сырқантқауға қарсылық артады. Үшіншіден, ақыл-ой және дене қабілеттерінің артуына себептер болатын шыдамдылық, күш, жылдамдық пен икемділік секілді қасиеттер дамиды. Ақырында, дене ғуларымен айналасу жағымды эмоционалды жағдайды туғызады, сергектік пен сенімділік қолдайды.

Дене тәрбиесімен шұғылдану кезінде жас, жыныс, ағзаның жеке ерекшеліктері мен мүмкіндіктерін есепке алынуы керектігі есте болғаны жөн. Басты талаптардың бірі – дене тәрбиесімен, спортпен айналысу тәртібін сақтау, яғни олардың жүйелілігін, жүктемелердің біртіндеп арттылуын, сабақ өтілетіндей жағымды жағдайларды әр түрлі құралдар мен ларды кешенді түрде пайдалану.

Қозғалыс дегеніміз - өмір деген сөз бар. Шындығында қозғалыс – ағзаның биологиялық қажеттілігі. Күнделікті өмірде адам ең әрі түрлі қозғалыстарды жасайды, олардың жиындық көлемі қозғалыс белсенділігі деп аталады. Жүру кезінде жасалатын адамның саны мен жұмыс көлемінен көрінетін тәуліктік қозғалыс белсенділігі жас өскен сайын артатындығын зерттеулер көрсетіп отыр, әрі бұл көрсеткіштер ер балалар мен қыз балаларда бірдей болмайды. Яғни, 14-15 жастағы қыз балалардың тәуліктік адымының тәрбиесі және спортпен айналасудың нормасы мен режимі ғылыми тұрғыдан негізделген. 15-17 жастағы жасөспірімдердің тәуліктік қозғалыс белсенділігі 25-30 мыңды құрауы мүмкін, ал 15-17 жастағы қыз балаларда жүру мен жүгіру еңбек пен спорттық қызмет барысында орындалатын өзге қозғалыстармен мастырылулы мүмкін.

Қалыптасқан өмір салты, еңбек ету мен дене тәрбиесінің жүйесі балалар мен жеткеншектердің күнделікті қозғалыс белсенділігін өзгертуі, не төмендетуі, не оны арттыруы мүмкін.

Кіші жастағы балаларды тәуліктік қозғалыс белсенділігі көп жағдайда тұқым қуалаушылық негізде қалыптасатын, биологиялық себептермен реттеледі. Үлкен жастағы балаларда, әсересе жеткіншектерде, ол әлеуметтік жағдайлардың әсерімен қоғамдық тәрбие беру барысында жекелей қалыптасады.

Қозғалыс белсенділігінің де өлшемі бар. Тәулік қозғалыс белсенділігінің сандық сипаттама-сына ие бола отырып, оның ағзаға әсер етуі туралы алдын ала айтуға болады. Тәуліктік лыс белсенділігінің ең төменгі қажетті және мүмкін болатын жоғары деңгейі гигиеналық норманың шектері болады; ол бұзылса сауықтыру тиімділігі болмайды және ағза жағдайында жағымсыз өзгерістер дамуы мүмкін.

Қозғалыстың жетіспеуін «гипокинезия» (гиподинамия) атауы, ал бұл ретте туындайтын ағзадағы көп жақты ауытқушылықтар гипокинезия жағдайын білдіреді. Шектен тыс қозғалыс белсенділігін «гипокинезия» атауы білдіреді.

Сөйтіп, қозғалыс белсенділігі адам қызметінің таптырмайтын факторы бола отырып, тек оңтайлы көлемде және қолайлы күн режимінде ғана өсіп келе жатқан организмге сауықтыру әсерін тигізеді.

Дене тәрбиесі мен спортты балық құралдары мен түрлерін дұрыс пайдалану арқылы ғана оңтайлы қозғалыс белсенділігіне жетуге болады. Мектепке дейінгі мекемелердегі, дегі және КТМ – дегі оқыту мен тәрбиелеу бағдарламаларымен қарастырылған дене дайынды-ғының міндетті түрлері және үйде дербес шұғылдану әрбір оқушыға қолайлы.

Қозғалыс белсенділігіне жеткіншектерде тұрақты қажеттілікті қалыптастыруда спорттық рөлі зор. Алайда, шама жетпейтіндей спорттық жүктемелер бала ағзасында жағымсыз рістерді туындатуы мүмкін. Дәрігерлік дене шынықтыру диспансерлерінің көптеген маман-дары жас спортшылар денсаулығын қорғайтындықтан мұндай құбылыстар сирек болса да кездесетіндігін білген жөн.

Балалық жаста спорттың кез келген түрімен айналыса беруге болмайды. ҚР Білім, ден-саулық және спорт министрлігінің дене тәрбиесімен спорт комитеті бекіткен, жеке спорт лері бойынша оқу – жаттығу топтарына балалар мен жеткіншектерді қабылдау үшін жас шек-тері бар.

Тәулік қозғалыс белсенділігінің ұсынылып отырған көлемі сергектің (ұйықтамаған уақыттың) барлық кезеңіне бірқалыпты бөлінуі керек; ағзаның тәуліктік ырғағына сәйкес ғалыстың көп бөлігін 9-12 және 15-18 сағаттардың арасында орындау керек.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АЛГОРИТМЫ СПОРТИВНО - ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

*Шарманова С.Б., Федоров Л.И.,- Уральский государственный университет
физической культуры, Челябинск, Россия*

Необходимость использования избранных элементов спортивной тренировки с целью совершенствования физического воспитания детей дошкольного возраста признается многими специалистами. Это связано, прежде всего, с тем, что методика проведения занятий по физической культуре, сложившаяся в системе дошкольного образования, не способствует в достаточной мере реализации оздоровительных задач, поскольку направлена, главным образом, на освоение двигательных навыков. Физическая нагрузка, предлагаемая на занятиях по физической культуре в дошкольных образовательных учреждениях, недостаточна для достижения тренированности организма детей и эффективного развития двигательных качеств.

Нами разработаны методика и алгоритм применения круговой тренировки в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. При разработке комплексов

круговой тренировки учитывалась возрастная специфика детей 5-7-летнего возраста, особенности развития двигательной функции, адаптационные ресурсы и возможности. Содержание круговой тренировки составляют технически несложные разнообразные упражнения, охватывающие все основные мышечные группы. Наряду с общеразвивающими упражнениями без предмета и с предметами (мячом, обручем и др.), применяются так называемые основные движения - упражнения в лазании, ползании, прыжках, двигательные действия с мячом (отбивы, броски и ловля) и др., в соответствии с содержанием программного материала. Используемые в комплексах круговой тренировки упражнения должны быть предварительно хорошо освоены детьми, так чтобы они могли выполнять их достаточно свободно, самостоятельно и с желанием.

С целью создания у детей интереса к круговой тренировке используются заранее продуманные организационно-методические приемы. Учитывая, что в дошкольном возрасте основным видом деятельности ребенка является игра, необходимо таким образом организовать круговую тренировку, чтобы она воспринималась детьми, как часть игры. Этому способствуют, прежде всего, сюжетные комплексы круговой тренировки, в которых каждое упражнение на "станции" имеет образное название, либо применяются приемы имитации и подражания, а также упражнения с предметами. Эффективно использование соответствующих атрибутов.

Для реализации дифференцированного подхода дети распределяются по подгруппам на основании результатов анализа данных о состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности. Каждую подгруппу составляют дети со сходными показателями физического состояния. Например, в первую подгруппу могут входить дошкольники первой и, частично, второй групп здоровья, имеющие основную группу допуска к занятиям по физической культуре, обладающие высоким или выше среднего уровнем физического развития и подготовленности. Ко второй подгруппе относятся дети первой и, частично, второй групп здоровья, имеющие основную группу допуска к занятиям по физической культуре, обладающие средним или ниже среднего уровнем физического развития и подготовленности. Третью подгруппу составляют дошкольники второй и третьей групп здоровья, имеющие подготовительную группу допуска к занятиям по физической культуре и отнесенные к низкому или ниже среднего уровню физического развития и подготовленности. В процессе занятий дети различных подгрупп отмечаются каким-либо отличительным знаком или эмблемой. Дифференцирование нагрузки обеспечивается за счет последовательного использования на "станциях" однотипных упражнений, отличающихся друг от друга различной степенью трудности.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют, что применение круговой тренировки в физическом воспитании старших дошкольников обеспечивает оптимальный уровень нагрузки, адекватный физическому состоянию занимающихся, и способствует положительной динамике и высоким темпам прироста показателей физической подготовленности детей 6-7 лет. Занятия по предложенной методике оказали положительное влияние на функциональное состояние

дошкольников, что проявилось в достоверном снижении показателей частоты сердечных сокращений и частоты дыхания в покое, свидетельствующем об экономизации функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Применение сюжетных комплексов круговой тренировки способствует воспитанию интереса дошкольников к занятиям физическими упражнениями, что выражено в повышении активности детей в процессе занятий, предпочтении занятий по физической культуре, включающих круговую тренировку, другим формам их проведения, а также применением сюжетов и упражнений из комплексов круговой тренировки в самостоятельной игровой и двигательной деятельности.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ УЧЕБНЫМИ НОРМАТИВАМИ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И ПРЕЗИДЕНТСКИМИ ТЕСТАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

*Ботагариев Т.А., доктор педагогических наук, профессор, Шоканов Р.А.
Актюбинский государственный педагогический институт
(Республика Казахстан)*

В теории и практике физического воспитания школьников одним из основных критериев уровня их физической культуры является физическая подготовленность учащихся. Она оценивается по количественным параметрам, предъявляемым учебными нормативами школьной программы и Президентскими тестами физической подготовленности.

Проблема исследования заключается в противоречии между, с одной стороны несоответствием результатов сдачи школьниками учебных нормативов и Президентских тестов, а с другой, недостаточным научно- методическим обеспечением взаимосвязи между нормативами.

Цель исследования - теоретическое экспериментальное обоснование взаимосвязи учебных нормативов школьной программы по физическому воспитанию Президентских тестов.

Данная цель решалась посредством следующих задач:

1. Определить теоретические основы взаимосвязи учебных нормативов школьной программы по физическому воспитанию и нормативов Президентских тестов физической подготовленности.

2. Изучить особенности сдачи школьниками 9-х классов г. Актобе учебных нормативов школьной программы по физическому воспитанию и нормативов Президентских тестов физической подготовленности.

3. Исследовать с помощью математико-статистических методов взаимосвязь между учебными нормативами школьной программы по физическому воспитанию Президентских тестов для учащихся 9-х классов.

4. Разработать методические рекомендации по совершенствованию оптимальной взаимосвязи между учебными нормативами школьной программы по физическому воспитанию и нормативами Президентских тестов.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

- а) анализ научно-методической литературы;
- б) педагогическое наблюдение;
- в) анализ документальных материалов;
- г) контрольные испытания;
- д) метод математической статистики.

Организация исследования

Исследование осуществлялось в три этапа.

На первом этапе анализировалась научно-методическая литература, конкретизировался методологический аппарат исследования.

На втором этапе изучались документы планирования, протоколы соревнований по Президентскому многоборью (летнему), приему учебных нормативов учащихся.

На третьем этапе посредством применения метода процентильной шкалы выявлялась взаимосвязь учебных нормативов школьной программы по физическому воспитанию и нормативов Президентских тестов.

Для определения теоретических основ взаимосвязи учебных нормативов школьной программы по физическому воспитанию и нормативов Президентских тестов физической подготовленности была проделана следующая исследовательская работа.

С целью изучения факторов, определяющих содержание программных и нормативных требований ныне действующей программы по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы Республики Казахстан, были изучены программы по физическому воспитанию с 1968 по 2003 года. Их анализ показал следующее:

Программа 1968 года состояла из основного и материала по выбору .

В первый раздел вошли гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, «ручной волейбол», а также лыжная подготовка.

Во второй раздел вошли плавание, баскетбол, коньки, спортивная борьба и художественная гимнастика. На эту часть было выделено 14 часов. Таким образом, в старших классах уменьшился объем материала, но при этом возросла интенсивность упражнений.

По программе 1983 года /7/ рекомендовались теоретические сведения изучать в процессе уроков, увеличено количество часов на легкую атлетику (с 16 до 20) с уменьшением на гимнастику (с 18 до 16), а также предлагался материал для самостоятельных занятий по межпредметным связям. В программу 1987 года /8/ были включены примерный объем двигательной активности учащихся, ритмическая гимнастика.

В программе 1993 года на раздел «гимнастика» отведено на 4 часа меньше (12 против 16), «легкая атлетика» - на 6 часов (14 против 20). Лишь в разделе «спортивные игры» объем часов остался прежним. Все эти недостающие часы переведены были в вариативную часть (26 часов - в средних классах, 36 часов - в старших классах).

При изучении изменений в нормативных требованиях мы выделили три периода: 1968-1977 гг.; 1977-1983 гг.; 1983-1993 гг. Анализ полученных результатов позволил выявить некоторые закономерности.

В беге на 60 м и 100 м (соответственно для школьников средних и старших классов) незначительное увеличение и даже снижение нормативных величин приходится на период 1977-1983 гг. (особенно в старших классах в пределах 0,7-0,8 секунд). Наибольшие сдвиги в сторону увеличения обнаружены в период 1983-1993 гг. (в 11-х классах на 0,8 секунд у юношей и 1,0 секунд у девушек).

По нормативу «Прыжки в длину с разбега» требования в наибольшей степени были повышены в период 1968-1977 гг. (в пределах 46-60 см). Хотя в остальных двух периодах и наблюдалось некоторое увеличение этого показателя, но с 1977 по 1983 гг. эти изменения были в меньшей степени.

Аналогичная тенденция наблюдалась в нормативе «Прыжки в высоту с разбега». В период с 1977 по 1983 гг. в У-У1 классах (у девочек и мальчиков), VII классах (у девочек) и в X-XI классах (у мальчиков) величина этого показателя не изменилась. В остальных двух периодах коррективы в сторону увеличения были относительно в равном соотношении (в пределах 5-20 см).

И наконец, в нормативе «Метание гранаты» наибольшее увеличение в его величине выявлено в период 1983-1993 гг. (до 8 метров в XI классе у юношей), наименьшее с 1977 по 1983 годы (доминус 5 метров в 5 классе у мальчиков).

Таким образом, обобщение анализа результатов по изменению величин нормативов в период с 1968 по 1993 годы позволяет сделать заключение, что наибольшее усложнение в требованиях к физической подготовленности учащихся наблюдалось с 1983 по 1993 годы, а наименьшее с 1977 по 1983 годы. На наш взгляд, причинами этому являются следующее.

В программе 1983 года основными задачами были формирование прикладных умений и навыков, то есть внимание обращалось на освоение техники основных жизненно важных движений. В программу же 1993 года были введены изменения, которые должны были способствовать повышению моторной плотности уроков, а следовательно, и улучшению физической подготовленности.

На основе изучения научно-методической литературы (Е.Я. Бондаревский, 1983) было изучено научно-методическое обеспечение учебно-нормативной школьной программы.

Так, в докторской диссертации Е.Я. Бондаревского на основе применения методов математической статистики была научно обоснована информативность имеющейся в школьной программе учебных нормативов.

В ходе решения второй задачи в наших исследованиях, мы выявили следующие закономерности.

Первая закономерность заключалась в том, что результаты сдачи учебных нормативов не одинаковы с результатами сдачи президентских тестов. Например, по тесту и подтягиванию на перекладине учащиеся СШ № 19 с результатами «10-раз» были на третьем месте, а по президентским тестам с результатом 8,3 раза они были на двадцать третьем месте.

По нормативу «метание мяча» наблюдалась та же закономерность. Если учащиеся СШ № 34 с результатом 44,8 м были на третьем месте, то по президентским тестам с результатом 45,5 м на седьмом месте. Школьники СШ №9 по данному нормативу с результатом 44,8 м были на четвертом месте, а по президентскому тесту с результатом 41,9м - на четырнадцатом месте.

В нормативе «бег на 2000 м» наблюдалась та же закономерность. Учащиеся СШ № 27 по учебному нормативу с результатом 8,3 мин оказались на первом месте, а по президентскому тесту с результатом 9,3 мин - на девятнадцатом месте. Школьники СШ №17 по учебному нормативу вышли на третье место «8,7 мин», а по президентскому тесту с результатом 8,6 мин - на пятом месте.

Таким образом, хотя в обоих случаях название норматива было одинаковым, но результаты сдачи этих нормативов в двух случаях было разным. По нашему мнению, видимо здесь присутствует влияние и «психологического фактора», то есть при сдаче нормативов президентских тестов должен реализоваться внутренний потенциал школьников, который необходим им в соревновательной борьбе с другими своими сверстниками. Можно заключить, что данные качества у школьников воспитываются не должным образом.

Вторая закономерность была выявлена при исследовании взаимосвязи между процентным соотношением результатов сдачи школьниками учебных нормативов на оценку «5», «4» и «3» и результатами Президентских тестов. Например, по тесту «Подтягиванию на перекладине у учащихся СШ №17 процентное соотношение сдавших на «5» и «4» очень хорошее (79,1% и 10,4%, т.е. 89,5% учащихся сдачи на «4» и «5»). Учащиеся СШ №22 этот показатель тоже неплохой (42,5% и 36,1%, т.е. количество сдавших на «5» и «4» составляет 78,6%).

По нормативу «Метание мяча» у учащихся СШ №17 процентное соотношение сдавших на «5» и «4» составило 77% и 22,9%, т.е. в общей сложности 99,9%.

Таким образом, по нашему мнению высокие показатели процентного соотношения сдавших на «5» и «4», являются одним из факторов эффективной сдачи школьниками Президентских тестов.

При решении 3-ей задачи мы ссылались на следующие идеи. Мы попытались выявить различия между Президентскими тестами и учебными нормативами в школьной программе с помощью графика перцентильной шкалы. Если придерживаться рекомендованных в школьной программе учебных нормативов, по «подтягиванию на перекладине», то на оценку «5»- нужно подтягиваться 10 раз, «4» - 8 раз, «3» - 7 раз. По нашему перцентильному графику результаты оценки «5»- находится в диапазоне 88- 100% результативности, оценки «4»-71-85% и «3»-65-75%. В общеобразовательных школах по Госстандарту по физическому воспитанию выполнение учащимся Президентских тестов обязательно. Во-первых, они должны выполнить национальный уровень. По Президентскому тесту национальный уровень по «подтягиванию на перекладине» 12 раз, норматив «метания мяча» - 50 метров.

Абсолютное различие между представленных в программах учебных нормативов и Президентских тестов наблюдается «по подтягиванию на перекладине» - 2 раза, а «по метанию мяча» - 5 метров.

По составленному нами графику перцентильной шкалы значение, соответствующее национальному уровню по нормативу Президентского теста «Подтягивание на перекладине», т.е. 12 раз и выше соответствует 100%. Согласно школьной программы высокое значение результата по данному учебному нормативу (с выше 10 раз, т.е. на оценку «5») в графике перцентильной шкалы находится в диапазоне 88-100%. Таким образом, в процентном отношении количество школьников, выполнивших учебный норматив на оценку «5», по графику перцентильной шкалы составляет 12%.

Если самые высокие результаты сдачи школьниками данного Президентского теста и учебного нормативе рассматривать через призму значения, соответствующего оценке «5» (т.е. 10 раз), то эти результаты по графику перцентильной шкалы находятся в диапазоне 80-100%, т.е. равняется 20% -м. Поэтому, по нашему мнению, при сдаче школьниками Президентских тестов необходимо реализовывать их внутренние резервы, над чем надо работать на уроках физической культуры.

При решении четвертой задачи мы, основываясь на результатах решения 1,2,3 задач нашего исследования определили предпосылки совершенствования взаимосвязи между учебными нормативами школьной программы и Президентскими тестами для учащихся 9-х классов.

1. По мнению ученых, необходимо дальнейшее совершенствование взаимосвязи Президентских тестов и учебных нормативов.
2. Выявлены следующие закономерности:
 - а) при сдаче учебных нормативов и Президентских тестов, по нашему мнению, имеет место влияние «психологического фактора». Поэтому при сдаче Президентских тестов должны реализовываться внутренние резервы;
 - б) высокие показатели процентного соотношения, сдавших на «5» и «4» являются в качестве фактора эффективной сдачи Президентских тестов.
3. Выявленное соотношение в пределах 20% между значениями результатов сдачи учебных нормативов и Президентских тестов свидетельствует об имеющихся резервах у школьников. Основываясь на вышеотмеченные предпосылки мы разработали пути совершенствования эффективности взаимосвязи между учебными нормативами и Президентскими тестами:
 - а) по каждому показателю приблизить друг к другу значения учебных нормативов и Президентских тестов.
 - б) в содержании документов планирования и их реализации предусмотреть обеспечение кумулятивного эффекта от занятий физической культурой в направлении успешной сдачи учебных нормативов и Президентских тестов.
 - в) совершенствовать самостоятельные занятия физическими упражнениями.

АТЫРАУ ОБЛЫСЫНЫҢ МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ МЕКЕМЕЛЕРІНІҢ СПОРТТЫҚ ИНТЕЛЛЕКТУАЛДЫҚ ЭСТАФЕТА ОЙЫНДАРЫ

*С.С.Жекенов – п.ғ. к., Ұ.А. Нуркешева – ізденуші.
Атырау аймақтық дене тәрбиесін және спортты дамыту орталығы*

Түйінді сөздер: Мектепке дейінгі мекемелер, спорттық – интеллектуалдық эстафета көңіл-күй(эмоционалдық).

Облыстың білім беру саласындағы дене тәрбиесінің жаңа ақпараттық-инновациялық технологияларды енгізу бөлімдерінің бірі (4-5 жас) мектепке дейінгі мекемелер балдарының дене, антрометриялық, психологиялық, ақыл-ой дамуын жетілдіру болып табылады.

Атырау аймақтық дене тәрбиесін және спортты дамыту орталығындағы мектепке дейінгі мекемелер арасында «Болашаққа білімді, дені сау ұрпақ» ұранымен спорттық-интеллектуалды эстафетаның бағдарламасын жасап, 2009 жылдан бері 5-рет облыстық дең-

гейде өткізілді. Бірінші кезең-қала, аудандардың балабақша ішілік, 2- топтық, 3- аудандық (қалалық), 4- облыстық.

Бұл спорттық-интеллектуалды эстафета ойыны баланың биологиялық, зияткерлік, (интеллектуалдық) эмоционалдық, психологиялық денсаулығын нығайту мен дамытуға; дене шынықтыру әдісі арқылы физиологиялық дамуға, ағза бұлшық еттерін, ішкі органдарын, қан айналыс және тыныс жүйесін, ми есін, қимыл-қозғалыс үйлесімдігін, ағза илгіштігін, жылдамдықты дамытуға және балабақшадан мектеп тынысына бейімделуге (адаптация) ықпал етеді. Мысалы: 1-эстафета бойынша спорттық ойыны қимыл-қозғалысқа, илгіштікке, жылдамдыққа үйретсе, ал интеллектуалды ойыны сандар мен әріптер жазылған кубиктарды сырға бойынша орналастыру тәртібімен қояды. Бұндай ойындар баланың ақыл- есін және көру қабілетін бірдей дамытады.

1. Эстафета

Спорттық - 2 топтың, нөмірлі 1-қатысушылары допты алып (иректеліп)орналасқан кеглилер арасымен гимнастикалық скамейкаға дейін жүгіріп келеді де, добын жерге қояды. **Интеллек.** -Жүгіріп келген әрбір қатынасушы санды кубиктерді алып, гимнастикалық скамейканың үстіне рет санымен қояды.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Спорттық - математикалық тапсырманы орындап болған соң, интеллектуалды допты қолына алып, қайта кеглилер арасымен командасына оралады . Командадағы қалған ойыншылар түгелдей жүгіріп осы ретпен тапсырманы қайталайды.

2. Эстафета

Спорттық – гимнастикалық скамейкаға етпетімен жатып, екі қолының көмегімен алға қарай тартылып жылжу арқылы келесі басына жетеді, әрі қарай кубиктер жатқан жерге дейін жүгіріп барады.

Интеллект - сол қанаттағы команда 10 санынан 6-ға дейінгі сандарды, оң қанаттағы команда 5-тен 1-ге дейінгі сандарды тігінен жинайды.

6
7
8
9
10

1
2
3
4
5

Спорттық – тапсырманы орындағаннан кейін командасына жүгіріп оралады.

3. Эстафета

Спорттық - әр қатынасушы матадан жасалған тунельдің ортасымен өтіп, тұрған допты қолдарына алып, санды жасалған кубиктерге дейін жүгіріп барады.

Интеллект – екі саннан құрастырылған есептің қосындысына немесе айырмасына тең санды кубикті тауып, қорытындысына қояды.

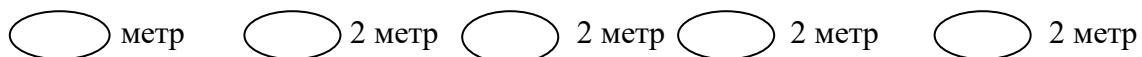
5-4= ; 8-6= ; 9-6= ; 2+2= ; 3+2= ;

3+3= ; 6+1= ; 9-1= ; 5+4= ; 10-10= ;

Спорттық - кері қайтарда допты қолына алып командасына жүгіріп оралады.

4. Эстафета

Спорттық - бір қатарда ара қашықтығы 2 метрден бес жерде орналасқан дөңгелек айналмаларды (гимнастикалық кругті) қатынасушы кезекпен басынан аяғына дейін өткізіп, сонан соң әріп жазылған кубиктерге дейін жүгіріп барады, гимнастикалық скамейканың үстіне тапсырма бойынша берілген сөздің қажетті әріпін қояды.



Интеллект - әрбір бала әріп жазылған кубиктерден тапсырма бойынша бір әріптен **Атырау, Астана, Родина, мектеп, машина, достық, радуга, дәптер** деген сөздерді құрастырады .
Спорттық - командасына жүгіріп қайтады.

5. Эстафета

Спорттық – фитбол шарының үстіне отырып, 5 метр қашықтықтағы допқа дейін алға секіріп, допты қолына алып тор себетке дейін жүгіріп барады.

Интеллект – тапсырма бойынша команданың әр мүшесі жұмсақ ойыншықтан жасалған үй жануарлары және жабайы хайуанаттарды айырып, тор себетке салуы керек.

Спорттық – әр қатынасушы командасына жүгіріп оралады.

6. Эстафета

Спорттық - командалар бір-бірінің белінен ұстап 2 метр сайын қойылған кеглидің арасымен кубиктерге дейін жыланша жүгіріп барады .

Интеллект - әр команда шашылып жатқан кубиктерден төртбұрыш жасайды.

Спорттық – тапсырманы орындағанан кейін кері қарай бір-бірінен ұстап, кеглидің арасымен жыланша жүгіріп, мәреге келеді.

Шара әр баланы жан-жақты дамудың негізгі факторы бола алатындығына сенімді болғандықтан, аймақтық орталық осы жарысқа үлкен көңіл бөліп республикалық деңгейде өткізуге ұсынады.

Ескерту: Жарысқа 5 ұл, 5 қыз баладан қатысады. Командалардың қолдау тобының (группа поддержка) киімі, плакаттары болуы керек

Пайдаланған әдебиеттер

- 1.А. Қ. Кульназаров, С. С. Жекенов –Қазақстан Республикасы дене тәрбиесі және спортты ұйымдастырудың әдістемелік құралы. Алматы, ТОО «Издательство LEM», 2008г. 240 бет
- 2.Л. И. Орехов, А. К. Кульназаров, В. А. Сарокин, Е. Л. Караваева, Основы здорового образ жизни. – Изд. «Арыс» 2007

Резюме

Организация здорового образа жизни детей в дошкольном учреждении.

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

*Ботагариев Т. - Актюбинский региональный государственный университет
имени К.Жубанова*

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

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

Перед работой были поставлены следующие **задачи**:

1. Определить научно-теоретические предпосылки использования информационных технологий в физическом воспитании учащейся молодежи

2. Изучить особенности построения учебного процесса в общеобразовательных школах и высших учебных заведениях гг. Актобе и Атырау и их реализацию.

3. Выявить специфику использования информационных технологий в физическом воспитании студентов вузов и школьников общеобразовательных школ

4. Экспериментально обосновать эффективность использования информационных технологий в учебном процессе по физическому воспитанию в общеобразовательной школе и высшем учебном заведении

Методология и организация исследований.

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

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

-противоречие между необходимостью формирования информационно-коммуникационной физкультурной среды для использования информационных технологий в физическом воспитании учащейся молодежи и недостаточной реализацией этого процесса на практике физического воспитания. Разрабатываемые электронные средства обучения часто реализуются в недостаточной гармоничной взаимосвязи с самим ходом учебного процесса. Для решения этой проблемы необходимо при разработке электронных учебников или других информационных технологий предусмотреть,

чтобы с одной стороны сам ход занятия был соответствующим образом адаптирован для достижения эффекта от использования такого пособия, а само пособие должно поддерживать те режимы обучения, для которых его используют.

- противоречие между необходимостью при реализации информационных технологий в учебный процесс по предмету «физическая культура» повысить эффективность развития физических способностей, двигательных умений и навыков и отсутствием требований к специализированным электронным средствам обучения по основам видов спорта для общеобразовательной школы, которые позволили бы на принципиально новом уровне решать образовательные, оздоровительные, воспитательные и прикладные задачи. Для решения этой проблемы необходимо содержание электронных учебных и других информационных технологий наполнять соответствующими дидактическими средствами, методами, техническими условиями, которые позволили бы акцентировать усилия на этих аспектах.

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

Системный анализ результатов передового опыта специалистов физической культуры, описанного в научно-методической литературе, личный опыт в качестве преподавателей



Рисунок 1 - Концептуальная схема реализации авторской концепции использования информационных технологий в физическом воспитании высшей школы позволил нам разработать авторскую концепцию использования информационных технологий в физическом воспитании учащейся молодежи.

Использование информационных технологий в физическом воспитании учащихся может быть осуществлено при создании в образовательном учреждении (школа, вуз) информационно-коммуникативной физкультурной среды – совокупности условий, способствующих возникновению и развитию процессов учебного информационного взаимодействия между обучаемым (студентом, школьником), преподавателем и

информационными технологиями (программы ЭВМ, электронные учебники), формированию познавательной активности обучаемого (студента, школьника) при условии наполнения компонентов среды предметным содержанием.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Эффективность работы с электронным учебным пособием заключается в следующем:

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

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

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

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

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

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

- разработана взаимосвязанная реализация запланированного материала по предмету «физическая культура» с содержанием электронного учебного пособия;
- минимизация разницы в оценке учителями физической культуры и учащимися выполнения последними техники «низкий старт», что свидетельствует об улучшении технической подготовленности учащихся;
- повышение уровня теоретической, физической и технической подготовленности учащихся;
- изменение мнения о позитивном влиянии внедрения электронного учебного пособия в учебный процесс по предмету «физическая культура» на уровень их физической, теоретической и технической подготовленности.

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

- участники этой среды – преподаватели, студенты, школьники;
- компоненты среды – электронное учебное пособие, информационные технологии (программы ЭВМ, мультимедиа), взаимосвязь информационных технологий с программным материалом, с задачами школьной, вузовской программы; алгоритм работы школьников, студентов с информационными технологиями;
- ожидаемые результаты – для преподавателей – эффективная взаимосвязь теоретического и практического разделов материала; для студентов, школьников – повышение уровня теоретической, физической, технической подготовленности; формирование познавательной активности обучаемых.

Литература

1. Баюров В.И. (2004). Информационные технологии в системе олимпийского образования студенческой молодежи: автореф... канд.. пед. наук: 13.00.04. – Москва.– 24 с.
2. Орлова Ю.А. (2009). Современные информационные технологии как средство повышения подготовки будущих менеджеров в вузах физической культуры: автореф... канд.. пед. наук: 13.00.08. – Волгоград.– 24 с.
3. Митенкова Л.В. (2004). Использование компьютерного комплекса в образовательном процессе по дисциплине «физическая культура»: автореф... канд.. пед. наук: 13.00.04. – Санкт-Петербург.– 23 с.
4. Хока Е.В. (2006). Современные информационные технологии в управлении деятельностью спортивной школы: автореф... канд.. пед. наук: 13.00.04. – Сургут. – 23 с.
- Фролов С.Н. (2007). Диагностика соревновательной деятельности на основе компьютерной методики оценки технико-тактических показателей в водном поло: автореф... канд.. пед. наук: 13.00.04. – Москва. –24 с.
5. Петров П.К. (2004). Система подготовки будущих специалистов физической культуры в условиях информатизации образования: автореф... канд.. пед. наук: 13.00.04. – Ижевск– 24 с.
6. Федоров А.И. (2003). Спортивно-педагогическая информатика: теоретико-методологические аспекты информатизации системы подготовки специалистов по физической культуре и спорту: Монография. – М.: Теория и практика физической культуры. – 448с.

ИННОВАЦИИ И ПЕРЕСТРОЙКА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ В ШКОЛЕ

Жекенов С.С.,- к.п.н., ЗРС, Дюсенбаев Н. С. – соискатель, ЗТР.

Ключевые слова: инновационный, процесс, физическое воспитание.

На современном этапе казахстанского общества трудно представить современную школу или любое другое учебное заведение без предмета «физическая культура». Нет смысла сегодня убеждать кого-либо в том, что педагогический труд учителя физической культуры чрезвычайно важен в деле формирования здорового образа жизни школьника «для обеспечения здорового генофонда, демографического прироста населения, подъема экономики и защиты государства. ...». [1].

Процесс подготовки специалистов в области физической культуры и спорта как раньше, так и теперь имеет большое значение, поскольку именно они формируют физическую культуру личности. Проблема подготовки педагогов относится к категории актуальных, так как в зависимости от конкретно-исторических особенностей, общественно-политической, социально-экономической, духовно-культурной жизни общества, меняется образовательная политика государства, в том числе изменяются требования к системе образования, происходит ее модернизация и, как следствие, меняются требования к профессиональной подготовке учителя (А.Н. Волковский, С.М. Фридман) [2].

Инновационные процессы характерны для любой профессиональной деятельности человека и поэтому естественно становятся предметом изучения, анализа и внедрения. Инновации сами по себе не возникают, они являются результатом научных поисков, передового педагогического опыта отдельных учителей и целых коллективов. Этот процесс не может быть стихийным, он нуждается в корректировке и управлении.

Словарь С.И.Ожегова даёт следующее определение нового: новый - впервые созданный или сделанный, появившийся или возникший недавно, взамен прежнего, вновь открытый, относящийся к ближайшему прошлому или к настоящему времени, недостаточно знакомый, малоизвестный. Ожегов, С.И. Словарь русского языка/ С. И. Ожегов. - М.: 1978. - с.381. Следует заметить, что в толковании термина ничего не говорится о прогрессивности, об эффективности нового.

Понятие “инновация“ в переводе с латинского языка означает “обновление, новшество или изменение“. Это понятие впервые появилось в исследованиях в XIX веке и означало введение некоторых элементов одной культуры в другую. В начале XX века возникла новая область знания, инноватика - наука о нововведениях, в рамках которой стали изучаться закономерности технических нововведений в сфере материального производства. Педагогические инновационные процессы стали предметом специального изучения на Западе примерно с 50-х годов и примерно с конца 80-х годов XX века в нашей стране.

Применительно к педагогическому процессу инновация означает введение нового в цели, содержание, методы и формы обучения и воспитания, организацию совместной деятельности учителя и учащегося. Слостёнин, В. А. Педагогика/ В. А. Слостёнин. - М.: Школа-Пресс, 2000 г.- с. 492.

В соответствии с социально-экономическими особенностями развития современного общества концепция физического воспитания детей и подростков [3] в школе связана с переходом на позиции личностно-ориентированной педагогики и состоит в том, чтобы содействовать формированию всесторонне развитой личности. В частности, это означает, что школьники должны не только овладеть основами личной физической культуры, уметь осуществлять собственную двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, вести здоровый образ, но и ориентироваться на умение формировать потребности и мотивы к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, духовное развитие личности, а для

этого необходимо развивать индивидуальные способности ребенка и создавать условия для их самосовершенствования средствами физической культуры, а также ориентировать школьников на умение самостоятельного поиска необходимой информации.

Перестройка педагогического процесса в физическом воспитании в школе требует совершенствования процесса подготовки специалистов в области физической культуры и спорта. Улучшение подготовки современного учителя физической культуры должно быть ориентировано на овладение различными системами оздоровления и физического воспитания, углубленное изучение возрастной физиологии и психологии, современных педагогических технологий [4].

Решение вопросов, связанных с совершенствованием подготовки специалистов в данной области, позволит повысить качество образования учащихся школ, и, как следствие, обеспечит выпускнику адаптацию на рынке труда в новых социально-экономических условиях, что позволит повысить эффективность обучения школьников, в том числе привив им интерес к формированию навыков самостоятельной работы, к самообразованию [5].

Сегодня считается, что совершенствование системы подготовки специалистов в области физической культуры и спорта может быть обеспечено на основе:

- использования в учебном процессе современных информационных технологий (ИТ) и технических средств;
- поиска новых форм организации занятий;
- разработки специального программно-методического обеспечения.

Многие образовательные учреждения стали уже вводить некоторые новые элементы в свою деятельность. Существует огромное множество нововведений, которые играют огромную роль в существовании и дальнейшем развитии образовательного учреждения. Уже сейчас известно, что образование, полученное в инновационных учебных заведениях, более качественное, чем образование, полученное в традиционных образовательных учреждениях.

Термины «инновации в образовании» и «педагогические инновации» - научно обоснованы, употребляются как синонимы и используются в понятийном аппарате педагогики. Применительно к педагогическому процессу инновация означает *«введение нового в цели, содержание, методы и формы обучения и воспитания, организацию совместной деятельности учителя и учащегося»*.

Сегодня инновации стали частью имиджа в системе жизнедеятельности многих образовательных учреждений и играют огромную роль в существовании и их дальнейшем развитии [6].

Однако практика преобразований столкнулась с серьезным противоречием между имеющейся потребностью в инновациях и реформах и неумением делать это правильно.

Исходя из вышеизложенного мы считаем, что, прежде всего, необходимо определить потребность в нововведениях; собрать полную информацию и провести анализ ситуации; сделать предварительный выбор или самостоятельно разработать нововведения, и только затем уже принимать решения о внедрении в учебный процесс, осуществить само внедрение и его пробное использование. После длительного использования новшества, оно может стать элементом повседневной практики.

Всегда надо помнить, что только использование всей совокупности, теоретических и практических разработок совместно с выработкой единой концепции позволит добиться полного единства в повышении уровня подготовки специалистов в области физической культуры.

Литература

1. Закон Республики Казахстан от 2 декабря 1999 г. №490-1 «О физической культуре и спорте» с изменениями Закона РК от 04.07.03 г. № 471-2
2. Лубышева Л.И., Косихин В.П. Кадровая политика развития инновационных процессов в физкультурном воспитании // Теория и практика физической культуры - 1997. - № 6. - с. 10-15

3. М.Н. Кошаев, Л.И. Орехов, Ж.О. Ильясов .,О мерах по развитию физического воспитания молодежи // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2007. - N 12 (34). - С. 74-77.
4. Кошаев М.Н. Конкуренция в сфере физкультуры и спорта // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2007. - N 11 (33). - С. 47-50.
5. Методические рекомендации по решению проблем организации физического воспитания и спорта Атырауской области С.С.Жекенов, Р.К.Жубаншалиев, С.Д.Махамбетова, У.А.Нурекешова.
6. Внедрение инновационных компьютерных и информационных технологий в развитие физической культуры и спорта. А.К.Кульназаров, М.Н.Кошаев, Т.А.Ботагариев, С.С.Жекенов, А.С.Даулетов.

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ВНЕДРЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ

Отегенов Н.О. - Актюбинский колледж нефти и газа

Проблема исследования определяется противоречиями между, с одной стороны, тем что, традиционные педагогические технологии, применяемые в большинстве вузов, как правило, из-за слабо развитой физкультурно-спортивной инфраструктуры не решают в полной мере проблем оптимизации физической подготовленности, функционального состояния и формирования потребностно-мотивационной сферы студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями. С другой стороны, обязательный курс физического воспитания ограничивает возможность проведения академических занятий чаще двух раз в неделю (4 часа), что требует внедрения инновационных технологий для повышения интенсивности и эффективности воздействия на студентов для поддержания на оптимальном уровне физической и умственной работоспособности в течение всего периода обучения в вузе.

Цель исследования - определить научно-теоретические предпосылки внедрения инновационных технологий по предмету «физическая культура» в вузе.

Результаты исследования. основополагающим тезисом для разработки инновационных технологий является то, что в современных условиях необходимо формирование нового культурно-образовательного мышления в сфере физической культуры, ориентированного на человеческую личность. По мнению Ю.М.Николаева «...в современных условиях у педагога в его деятельности должно быть выработано системное видение педагогического процесса с культурологических позиций, раскрывающих связи физической культуры с духовными и физическими силами личности...» [1, с. 2]. В этой связи в содержании ключевых понятий «физкультурная деятельность», «личная физическая культура», • физкультурное воспитание» акцентировано внимание на культурологическом содержании процесса физического воспитания. В основе всех этих понятий положен принцип единства двигательного, интеллектуального и социально-психологического в процессе формирования физической культуры личности [2]. Направленность данного принципа присутствует и в содержании ценностного потенциала физической культуры и спорта. Этот ценностный потенциал может обогащаться на основе получения индивидами спортивного образования[3].

На настоящий момент все еще остается противоречие между традиционной системой физического воспитания студентов и требованиями, заложенными в стратегии высшего образования Республики Казахстан. Они заключаются в том, что физическая подготовка студентов, направленная на выполнение унифицированных программных зачетных нормативов не достаточна для формирования всей системы ценностей физической культуры, которые представляют собой единство в развитии духовной и физической сфер индивида.

В вузовской типовой программе по физическому воспитанию [4], в принципе, заложены требования к знаниям, умениям и навыкам, которые должны сформироваться у студента на протяжении обучения в вузе. Она предполагает выработку стиля мышления студента. Но в учебном процессе физического воспитания не была создана система формирования мотивационно-ценностного понимания студентами средств физической культуры и ее культурного содержания в формировании личности. Изолированное преподавание теории физического воспитания от других предметов снижает его образовательную значимость и отношение студентов к получению знаний [5]. На передний план выдвигается принцип удовлетворения личных потребностей студентов, отсюда вытекает проблема самоорганизации физического воспитания, лично-центрированного подхода к студентам [6].

Реализация типовой программы по физическому воспитанию студентов предполагает овладение ими на занятиях теоретического и практического материала, что в рамках кредитной системы обучения сильнее актуализируются в виду лимита отведенного расписанием и положением времени на занятие. Поэтому внедрение и активное использование информационных технологий является крайне необходимым для решения этой проблемы [7].

В современных условиях остается актуальной проблемой оптимума двигательной активности [8], так как повышенные требования к получению образования студентами заставляют их больше работать в статическом режиме жизнедеятельности, нежели в динамическом.

В Республике Казахстан предприняты усилия по совершенствованию всех составляющих основ системы физического воспитания студентов (социально-экономических, научно-методических, организационных, программно-нормативных). Но необходима модернизация учебного процесса в вузе по дисциплине «физическая культура» на основе интеграции наиболее продуктивных на данном этапе развития физкультурного образования спортивно ориентированных, здоровьесберегающих, проблемно-модульных технологий обучения [9].

Необходимо четко осознавать переориентацию схемы преподаватель-передача знаний - обучаемый и поменять свой менталитет как преподавателя, так и студента реализации себя в учебно-воспитательном процессе [10]. Нужно переориентировать виды и содержание учебной и профессиональной деятельности в направлении самостоятельного овладения студентами-меющейся информации в целях развития его познавательной деятельности, формирования у него компетенции.

Важно знать приоритетные задачи, которые ставятся перед физическим воспитанием современной молодежи. Нас современном этапе за основу можно взять задачи, разработанные группой ученых России, членов Проблемного научного совета (ПНС) по физической культуре [11]. Это позволит консолидировать усилия участников физкультурной деятельности в направлении отбора имеющихся технологий физического воспитания для их решения.

Для внедрения любой технологии нужна программа, которая должна включать перечень обязательных элементов, позволяющих оценить подготовленность занимающихся, подобрать соответствующую технологию, разработать методический инструментарий его применения [12].

ВЫВОДЫ

Научно-теоретическими предпосылками проблемы внедрения инновационных технологий по предмету «физическая культура» в вузе являются следующие:

1. Противоречие между необходимостью формирования культурологического мышления студентов и преподавателей в области физической культуры и спорта и несформированностью сред ориентированного подхода в физическом воспитании.

2. Противоречие между необходимостью формирования теоретических и практических знаний по физической культуре в направлении гармонического единства телесной и духовной культуры студентов, с одной стороны, и недостаточностью отведенного времени на аудиторные занятия, несформированностью навыков самостоятельной работы студентов.

3. Противоречие между остающимся низким уровнем физической подготовленности, двигательной активности, здоровья студентов, традиционной системой преподавания физической культуры и недостаточным внедрением инновационных технологий, позволяющих оптимизировать уровень признаков физического совершенствования.

Литература

1. Николаев Ю.М. О культуре физической, ее теории и системе физкультурной деятельности//Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 6. - С. 2- 10.
2. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью//Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 6. - С. 10- 15.
3. Синельников О.А., Хасти П.А., Сычев А.В. Спортизация физического воспитания в школе: спортивное образование// // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -2004. - № 6, - С. 22-25.
4. Типовая программа «физическая культура (включая валеологию)» (по всем специальностям и направлениям). - Астана, 2002. - 35 с.
5. Иванов Г.Д. К проблеме прикладной физической культуры // Теория и методика физической культуры -2000, № 2. - С. 28-31.
7. Оськина Е.П., Нарзуллаев С.Б. Самоорганизация в реформе вузовского физического воспитания //Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 9. - С. 45 - 48.
8. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры//Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 8. - С. 55-59.
9. Козлов Д.В., Пономарёв В.В., Близнаевский Л.Г., Стручков В.И. Интегративная технология повышения двигательной активности студентов в процессе физического воспитания в вузе//Вестник ТПГУ. - 2008. - Выпуск 3 (77). - С.79-82.
10. Андриященко Л.Б., Лосева И.В., Орлан И.В. Управление процессом интеграции спортивных и оздоровительных технологий в учебный процесс физкультурного образования студентов////Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 11. - С. 44 - 48.
11. Швайковский А.С., Маджуга А.Г. Самостоятельная работа как способ актуализации ресурсного потенциала личности студентов гуманитарных специальностей в условиях кредитной системы обучения // БШМ - образование - №5 (29) - Алматы, 2006. - С.94-96.
12. Кузин В.В. Научные приоритеты в физическом воспитании и спортивной подготовке и юношества (первые итоги Проблемного научного совета по физической культуре РАО) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1998. - № 2. - С. 2-5.
13. Гайков А.В. Инновационная интерпретация физической культуры и спорта: от проблем к решению //Теория и практика физической культуры, 2001. - №2. - С. 47 - 49.

СОВРЕМЕННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Р.А. Канатбаева, С.А. Мурзагалиева, Ж.Буркитова -студентка 4 курса
Атырауский государственный университет им.Х. Досмухамедова*

Физическая культура – это один из тех предметов, где связь обучения с жизнью используется как стимул самообразования, прививается интерес к заботе о своем здоровье и его сбережению.

Урок физической культуры – основная форма физического воспитания, одной из главных целей учебно-воспитательного процесса – обучение учащихся методам сохранения и укрепления своего здоровья.

Уроки физической культуры включают большой объем теоретического материала, на который выделяется мало часов. Дети не любят слушать правила по технике безопасности, теоретические сведения по предмету, поэтому использование современных информационных технологий позволяет эффективно решать эту проблему. Используя компьютерные технологии, урок становится более интересным, наглядным. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические документы, биографии спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны ученикам непосредственно. Поэтому необходимо использовать различные виды наглядности. Сам факт проведения урока физической культуры в кабинете, оснащенный компьютерной техникой, интригует детей, у них появляется внешняя мотивация. Из внешней мотивации «вырастает» интерес к предмету.

XXI-й век - век высоких информационных и компьютерных технологий. Сегодня современное образование ставит перед педагогом задачу совершенствовать традиционные технологии и находить новые подходы к организации учебно-воспитательного процесса. Исходя из этого, формулируются основные цели современного образования:

- развитие у учащихся самостоятельности и способности к самоорганизации;
- развитие способности к созидательной деятельности, сотрудничеству; воспитание толерантности, терпимости к чужому мнению;
- формирование коммуникативных умений и навыков.

И решением этих целей является применение таких современных педагогических технологий как:

1. Коллективный способ обучения. Реализуем его в парах, тройках, четверках; группах на всех уроках физической культуры, на каждом разделе программного материала. Обучающиеся лучше включаются в работу группы, чем самостоятельно, этот способ дает возможность детям со слабыми физическими данными поработать с наиболее подготовленными детьми, получить высокую отметку. Повышается мотивация к учению и посещению уроков физической культуры.

2. Игровые технологии. Общеизвестно, что основным видом деятельности младшего школьника является игра. Соответственно для успешного развития физических качеств, формирования навыков и умений в выполнении физических упражнений, активизации и совершенствовании основных психических процессов, лежащих в основе двигательной активности младших школьников необходимо как можно шире применять подвижные игры. Как показала практика, применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности в средней и старшей школе.

3. Метод проектов. В большей степени реализуется на уроках физической культуры с обучающимися состоящими в специальной медицинской группы, часто пропускающим уроки детям, часто болеющим детям. Либо детям со слабой физической подготовленностью, которые не могут сделать контрольные нормативы на положительные отметки. Дается тема реферата, доклада, электронной презентации и за определенное время обучающийся должен принести выполненное дома задание.

4. Информационные компьютерные технологии (ИКТ). Уроки физической культуры включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование современных информационных технологий позволит эффективно решить эту проблему. Но не менее важен и тот стимул, который несет в себе процесс подготовки электронной презентации к углубленному изучению предмета. Информационная технология обучения является новой методической системой, позволяющей рассмат-

ривать учащегося не как объект, а как субъект обучения, а компьютер – как средство обучения.

5. Технология активного обучения. Среди активных форм выделяются:

а) Проблемные диспуты и беседы. Сколько детей, столько и вопросов возникает на уроке. На все «Зачем?» и «Почему?» сразу не ответишь, поэтому предлагается всем обдумать этот вопрос, а на следующем уроке обсудить, каждый из детей может высказать свое мнение. Освобожденные от физической нагрузки учащиеся являются главными докладчиками по этим вопросам. Сообщения по теории физической культуры также готовят учащиеся, временно освобожденные от урока, это частично решает проблему сидящих на скамейке; б) Урок-собеседование. Это также теоретический урок, на котором происходит защита сообщений или индивидуальных домашних заданий по определенным вопросам; в) Урок-консультация. Это в основном урок, на котором учитель отвечает на вопросы по самоподготовке, по выполнению каких-либо упражнений или комплексов вместе с учеником подбираются подводящие упражнения общей и специальной физической направленности; г) Урок-соревнование. Соревнования необходимо включать на всех этапах урока и на разных стадиях обучения. Соревновательные моменты на уроке способствуют развитию физических качеств, развитию познавательного интереса, повышает степень эмоционального воздействия, стимулирует активность на уроке.

Применение данных педагогических технологий дает нам возможность подготавливать физически-развитых детей, выставлять команды на различные соревнования, конкурсы, выигрывать, приносить призовые места.

Литература:

1. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. – М.: Народное образование, 1998.
2. «ИТО – Ростов -2010» - Дядюшкина Т.С. Использование информационных технологий на уроках физической культуры.
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М, АРКТИ, 2005.
4. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. – М.: Просвещение, 1999.

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ КЛАССОВ С УЧЕТОМ РЕГИОНАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ

*Утебалиева Г.М., Черкешбаева Г.К., старшие преподаватели,
Кенжалиев Е.- студент 4 курса
Республика Казахстан, город Атырау, АГУ имени Х.Досмухамедова*

Изменившиеся социально-экономические условия населения требуют изучения динамики физической подготовленности, физического развития, заболеваемости школьников регионов. Проблемой исследования является противоречие между необходимостью разработки научно-методических подходов по совершенствованию физического воспитания школьников в регионах в связи с изменившимися за последние годы социально-экономическими условиями жизнедеятельности граждан, и остающимся неадекватным требованиям уровнем физической подготовленности, физического развития и заболеваемости школьников. Целью исследования было определить особенности построения учебного процесса по физическому воспитанию школьников средних классов с учетом региональных факторов. Задачами исследования было определение особенности социально-экономических, климато-географических, экологических условий региона Атырауской области; исследование особенности планирования заня-

тий по предмету «физическая культура» в средних классах школ Атырауской области; выявление уровня физической подготовленности школьников средних классов г.Атырау; разработка методических подходов к построению учебного процесса по предмету «физическая культура» в средних классах с учетом региональных факторов. Методами и организацией исследования был анализ научно-методической литературы, анализ документальных материалов, контрольные испытания, тестирование, методы математической статистики. Исследование осуществлялось на базе Атырауского государственного университета им.Х. Досмухамедова, средних школах № 13, 16 г.Атырау.

К социально - экономическому фактору специалисты [2] относят уровень материальной жизни населения (трудоустроенность, бюджет семьи, зарплата), материально-спортивную базу общеобразовательных школ и т.п. Как известно, республика Казахстан на современном этапе интенсивно развивается по всем направлениям. В связи с этим нами, на примере Атырауской области, сделан анализ динамики социально-экономического положения и экологической ситуации с 2008 года до 2015 года. По сравнению с 2008 годом увеличился естественный прирост населения Атырауской области (на 5,4). Это связано с увеличением показателя рождаемости (на 4,1) и уменьшением смертности (на 1,3). Вырос уровень экономической активности населения (74,1 % против 55,1 %). На 5,7 тысяч человек уменьшилось количество безработных. Денежные доходы семьи возросли на 9518 тысяч тенге. Соответственно выросли денежные расходы на питание (в процентах к доходу) (на 13 %). Выросла покупательная способность доходов населения (со 104,2 до 189,6 %).

Анализ изменения экологической ситуации по Атырауской области за 2008-2015 годы позволил выявить следующее [3]. Состояние окружающей среды в области остается напряженной. Об этом свидетельствуют также экологические параметры. Так, по сравнению с 2008 годом индекс загрязнения атмосферы (ИЗА) повысился на 0,5. Хотя с другой стороны и наблюдается уменьшение выбросов вредных веществ в атмосферу (снижение составило 84,9 тысяч тонн); повышение значений показателя «улавливание вредных веществ» (на 48,8 тысяч тонн), увеличение капитальных вложений на охрану атмосферного воздуха сократились (с 3,4 до 3,9 млн.тенге). Негативная ситуация по экологической ситуации обусловлена интенсивным развитием нефтяной, химической промышленности, наличием предприятий по разработке месторождений углеводородного сырья и полезных ископаемых.

Анализ результатов по изучению уровня физической подготовленности, за периоды с 2008-2015 годы позволяют нам выделить следующие закономерности. В обоих периодах школьники региона отстают в развитии уровня выносливости. Данный факт мы связываем с негативной экологической ситуацией в регионе. Также необходимо отметить, что в обоих периодах показатель «жизненной емкости легких» находится на недостаточном уровне, что является лимитирующим фактором при развитии выносливости.

Относительно улучшившиеся значения в показателях «скоростных», (бег на 60 м, 100 м), скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) в старших классах мы связываем с такими факторами. С одной стороны, это улучшение материального благосостояния граждан республики Казахстан, и в частности, жителей Атырауской области (доходы граждан, уровень экономической активности). С другой стороны, увеличением количества часов на уроки физической культуры в школе (согласно закону о физической культуре республики Казахстан) и, в целом, уделения внимания вопросам физического воспитания школьников.

Изучение и анализ годовых планов-графиков, поурочных планов, планов-конспектов, календарных планов спортивно-массовой работы в школах региона, а также их реализации позволили выявить следующие *особенности планирования урочной и внеурочной работы по физическому воспитанию учащихся*. В последовательности распределения программного материала наблюдались некоторые различия по областям. В Атырауской и Мангистауской областях в первой четверти запланированы легкая атлетика и кроссовая подготовка (12 и 6 часов), во второй – гимнастика и атлетическая гимнастика (10 и 4 часа), в третьей – спортивные игры

(20 часов) и в четвертой – национальные игры (4 часа), кроссовая подготовка и легкая атлетика (по 6 часов соответственно). В школах Актюбинской области в первой четверти сокращены часы по легкой атлетике с добавлением вместо них спортивных игр (18 часов), а национальные игры реализуются во второй и третьей четвертях (по 3 часа). Помимо этого в третьей четверти включена лыжная подготовка. Выявленные подходы по распределению учебного материала в учебном году свидетельствуют об учете климатических особенностей областей, выделении часов в вариативной части на спортивные игры и кроссовую подготовку в рауской и Мангистауской областях, а в Актюбинско области на спортивные игры и лыжную подготовку.

Сравнительный анализ результатов по динамике уровня физической подготовленности школьников в течение учебного года, по динамике уровня усвоения программного материала и отмеченных ранее по планированию учебного материала показал следующее:

В беге на 30 м у девушек во втором полугодии наблюдалось больше положительных сдвигов, чем у юношей, например, в 12, 13 лет 5,19 % и 4,52% против 3,43% и 4,34%. Но в целом, как у юношей, так и у девушек количественные показатели этого улучшения малы, о чем свидетельствуют статистически недостоверные различия между темпами приростов в обоих полугодиях ($p > 0,05$). Аналогичные закономерности обнаружены и в результатах сдачи школьниками учебного норматива «бег 60, 100 м» (соответственно средние и шие классы). С 10 до 12 лет у девушек наблюдался больший темп прироста результата во втором полугодии, чем у юношей. По-видимому, здесь проявляется общая закономерность для развития этого качества у школьников, когда в 10 лет начинается первый «перекрест», то есть результаты девочек начинают опережать аналогичные у мальчиков [1]. Это согласуется и с динамикой развития скоростных качеств (бег на 30 м), где их прирост у юношей отставал по сравнению с другими возрастами, а также по отношению к девушкам данного возраста.

Сопоставление годовых приростов с требованиями учебной программы показало, что они выросли с оценки «удовлетворительно» до «хорошо». Данный факт мы объясняем двумя причинами. Во-первых, негативная динамика развития скоростных качеств (отмечалось выше) привела к понижению реализации их при усвоении программного материала и уменьшению результатов при выполнении соответствующего учебного норматива. Во-вторых, в четвертой четверти программный материал по легкой атлетике запланирован за таким материалом, как «кроссовая подготовка» в период, когда стоит жаркая погода. Это, в свою очередь, приводит к снижению общей работоспособности организма, и он работает на фоне утомления. В ке уровня развития выносливости как у юношей, так и у девушек во всех возрастах (кроме юношей 11 лет) прирост во втором полугодии был выше, чем в первом, и в целом за год. Это связано с тем, что в первом полугодии как у юношей, так и у девушек наблюдается снижение результата в 6-ти минутном беге.

С учетом противоречий в планировании программного материала учителями физической культуры региона нами разработаны методические пути его рационализации, а также методов и форм организации работы по физическому воспитанию. Они заключаются в следующем:

- предусмотрение в применяемом вариативном материале тех средств, которые использовались раньше в разделах программы и не реализующихся в связи отсутствием инвентаря;
- в связи с негативными экологическими условиями составление содержания взаимозаменяемых средств, адекватных друг другу, по решению поставленных задач;
- обоснование применения метода «круговой тренировки» и рационального соотношения форм организации физического воспитания как одного из путей активизации двигательного режима школьников.

В экспериментальных школах региона (СШ № 16, 13 г. Атырау) опорными видами программного материала являлись баскетбол и волейбол (которые проводятся во второй, третьей четвертях, где раньше некоторая доля учебного времени отводилась разделу «Гимнастика»).

По первому направлению нами было предложено на уроках по баскетболу, волейболу несколько увеличить подготовительную часть и включить в её содержание упражнения гимнастического характера. То есть, акцент был сделан на реализацию строевых, общеразвивающих упражнений с игровой направленностью или же для развития разделов опорно-двигательного аппарата, связанных с проявлением их в основной работе. Исходя из результатов, где было отмечено об отставании уровня развития некоторых физических качеств школьников региона от республиканских показателей, недостаточной взаимозаменяемости средств физического воспитания (в связи с погодными условиями и нехваткой инвентаря) и особенностями выбора вариативного материала с акцентом на выполнение требований типовой программы мы попытались разработать структуру и содержание взаимозаменяемости средств и методов с учетом региональных факторов. Как было отмечено, наиболее низкий уровень развития физических качеств школьников всех возрастов региона наблюдался по выносливости. Учитывая это, при планировании мы рекомендовали учителям средства и методы развития общей и скоростной выносливости. Это, на наш взгляд, позволяет формировать у школьников рациональное приспособление внутренних систем организма к работе такого характера, как ритмичность бега, соблюдение необходимой скорости и т.п.

Выводы:

1. При изучении проблемы совершенствования физического воспитания с учетом региональных факторов надо акцентировать внимание на следующие аспекты: особенности социально-экономических, климато-географических, экологических условий, уровня физической подготовленности школьников.

2. В методических подходах по организации учебного процесса можно выделить следующие: развитие с помощью введенных в вариативной части материала физических качеств, предусматриваемых типовой программой по физическому воспитанию, составление содержания взаимозаменяемых средств, адекватных друг другу, по решению поставленных задач; применение активных методов обучения

Литература

1. Бондаревский Е. Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи: Автореф. дис. докт. М., 1983. - 45 с.

2. Кузьмак Б.С., Осинцев А.А. Социально-экономические проблемы физической культуры и спорта. Изд. 2, перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 280 с.

3. Статистические данные по Атырауской области – Атырау, 2008. – 95 с.

ЖАҢА ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ПАЙДАЛАНА ОТЫРЫП, БІЛІМ САПАСЫН АРТТЫРУ

*Ихсанов Х.У. - «Тұлғаны тәрбиелеу және әлеуметтендіру» кафедрасының
аға оқытушысы «Өрлеу» БАҰО Атырау облысы бойынша*

Қазіргі кезде білім беру мекемелерінің алдында тұрған міндеттердің бірі-жас ұрпақтың салауатты өмір сүруге көзқарасын қалыптастыру, олардың денсаулығын сақтауға, қоршағын ортасын таза ұстауға және жоғары сапалы білім алып, сол білімді келешектегі өмірінде на білуге тәрбиелеу. Өмір салты мен денсаулық арасында өзара байланыс салауатты өмір ты ұғымын құрастырады. Салауатты өмір салтын насихаттауда, салауатты өмір сүру мәдениетін қалыптастыру мәселелерін жетілдіретін, осы саладағы басымдылықтарды анықтайтын лым да, өскелең ұрпақты оқыту, тәрбиелеу формалары мен жаңа әдістерді ұстанатын білім де қажет. Мектеп оқушыларының салауатты өмір салтын қалыптастыру туралы алған білімдері болашақ азаматтардың денсаулығын сақтап қалуға берік тірек болады.

Мектеп оқушыларының салауатты өмір сүруге мәдениетін қалыптастыру бұл: Біріншіден, жеке тұлғаның өзін жансыз және жанды табиғи ортамен жан-жақты үйлесім тауып, өз ғұмырын Отаны, елі, отбасы және өзі үшін барынша пайдалы өткізу дағдысын қалыптастыру.

Екіншіден, салауатты өмір салты-ол денсаулықтың үйлесімді дамып, сақталуы мен орнығуын қамтамасыз ету мақсатында денсаулықты нығайтуға бағытталған іс-шараларды жүргізу. Мектептегі оқушы денсаулығын сақтау мен қалыптастырудың басты мақсаты: тұлғаның психологиялық, дене қимыл әрекеттерінің мүмкіндіктерімен жас ерекшеліктерін рiп, гигиеналық ұғымдарды, салауатты өмір салтын уағдамаларын, жеке бас тазалығын жеке түсіндіру. Салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін қандай жағдайларға назар аудару керек? Өмір салты деген не? Бұл жеке адамның тіршілік етуге бағытталған мүмкіндіктерін тыру. Біздіңше, адамның әлеуметтік-психологиялық және биологиялық жақтан салауатты өмір салтын қалыптастыруға мына жағдайлар негіз бола алады:

- белсенді қозғалыс нәтижесінде организмді шынықтыру дене тәрбиесі немесе спортпен шұғылдану;

- физикалық еңбектің гигиеналық талаптарын жүзеге асыру;

- жеке және әлеуметтік гигиеналық талаптарына жүзеге асыру;

- қарым-қатынас және экологиялық мәдениетке жету;

- зиянды әдеттерден аулақ болу.

Сондықтан балаларды жасынан салауатты өмір салтына қалыптастыруға күш салып, зиянды әдеттерден сақтандыруымыз керек. Дене тәрбиесі сабағында жаңа инновациялық технологиялардың тиімділігі жоғары. Білім-қоғамды тұрақтандыратын, рухани мұраны сақтайтын, ұрпақты ұрпаққа сабақтастыратын құрал. Қолда бар мүмкіндікті пайдаланып оқитудың жаңа әдіс-тәсілдерін тиімді қолдану, жаңа технологияны әркімнің өз сабағында пайдалану арқылы оқушы жастарды халықтың дәстүр үрдісінде адамгершілікке, салауатты өмір сүруге баулу дені сау ұрпақ тәрбиелеу дене тәрбиесі пәні мұғалімдерінің басты міндеті. Олай болса, ту мен тәрбиелеудің ой елегінен өтетін әдіс-тәсілдерін, жаңашыл педагогтардың тапқан әдіс-тәсілдерін біліп қана қою жеткіліксіз, оны әркім өз мүмкіндігінше күнделікті сабақта қажет. Дене шынықтыру пәнінің басқа пәндерге қарағанда көптеген ерекшеліктері бар. Мұнда негізінен оқушының қабілеті, бейімділігі баса назарда болуы керек. Дегенмен де оқушыларды бейімдеу, қабілетін дамыту, спортқа деген қызығушылығын арттыру жақсы ымдастырылған сабаққа байланысты. Сондықтан оқушылардың пәнге қызығушылықтарын арттыру, сабақта тақырыпқа байланысты спорт түрлерінің шығу тарихын, спорт түрлері дамыған елдерді спорттың әр саласындағы белгілі спортшылар өмірін алуға болады. Сол себептен мұғалім сабақты тартымды етіп теория мен практиканы ұштастыруда жаңа инновациялық технологиялардың тиімділігі баса назарда болуы қажет. Бұл мұғалім мен оқушы арасындағы қарым-қатынас, сабақты жақсы оқитын, спортқа бейім оқушылармен белсенді жұмыс істеп қана қоймай, барлық баланың дамуы үшін қолайлы ойлар туғызып, қабілеті жеткен жерге дейін еңбек етуін ойластыру тиіс. Барлық оқушылар өз қабілетін ең төменгі жеңіл тапсырмаларды орындаудан бастайды, оларды міндетті түрде толық орындап болғаннан кейін ғана, келесі делі деңгейдегі жаттығуларды орындауға көшіп отырады. Бұл оқушылар арасындағы лестікті және әр оқушының өз қабілетіне, қызметіне сәйкес жоғары деңгейге көтерілуіне толық жағдай жаслады.

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

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

Күтілетін нәтиже – дене тәрбиесі пәніне деген қызығушылықтарының артуы. Оқушы шығармашылығы, өзін-өзі басқаруы, құрметі, эстетикалық талғамыда артып келеді. Мысалы дене шынықтыру сабағында 5-6 сыныптарына сергіту сәтін алатын болсақ, өз тәжірибемде 5-сыныптарға өткізген «Эстафеталық жарыстар» атты сабағымда, алдымен оқушыларға ойғау жасау мақсатында, қазақтың ұлттық ойын түрлеріне тоқталдым, ұлттық ойындар туралы өз түсініктерін сұрай отырып, сабақ барысы кезінде орындатуды жоспарладым. Міне, осы қылы оқушылар сабақтың жарыс түрінде топтық ойын әдісінде болатына көз жеткізеді. Ойлау қабілетін дамыту тұрғысында 6 сыныптар арасында «Көңілді мәре» сайысы оқушылардың ой-қабілетін, жылдамдық ерекшелігін, тез шешім қабылдауына және топтық әрекет жасауына пәндерді байланыстыра отыра

кіріктірілген сабақ көрермендердің көңілінен шықты, сабақта биология, химия, математика, сурет, алғашқы әскери дайындық пен дене шынықтыру пәндерінен құралған ойындар пайдаланылды. Сабақты қызықты өткізу үшін

мультимедиялық проектор арқылы қазақтың ұлттық ойындарының тарихын таныстырып өтіп, жасырылған сұрақтарды табуға машықтандыру, әр топқа

белгіленген ұпай сандарына қарай бағалап отырдым. Кейін сабақ барысын:

«Кім шапшаң?» бөлімі деп алып, бұл бөлімінде оқушылар белгіленген жерге дейін эстафеталық таяқшамен жүгіріп барып, белгілі жеріне жеткен кезде, тақтаға жазылып берілген есептерді шапшаң орындап шығып кейін қайтып келу талабы қойылды. Оқушылардың бұл бөлімде сабаққа деген қызығушылығының артуымен бірге машықтанады, логикалық ойлау қабілеттері артады, қимыл-қозғалыс әрекеті дамиды.

Қорыта айтқанда, алдымен жеке тұлғаның әлеуметтік құзыреттілігін дамытуды керек еттім. Сол арқылы ұжымдық зерттеуге қол жеткіздім, яғни оқушының өзін-өзі басқарудағы әлеуеті артты. Жаңа идеяларды енгізу барысындағы орындалатын міндеттер:

1. Оқушымен қарым-қатынасты қалыптастыру.
2. Оқушының логикалық ойлау қабілетін дамыту.
3. Әр оқушының әрекетін, ұлттық болмысын пайдалануға жұмыстану.
4. Оқушының ұлттық моралының орындалуын қамтамасыз ету.
5. Оқушының санасын, сенімін, көзқарасын, білімін арттыру.

Ең бастысы, оқу үрдісінде міндетті пәндерде оқушылардың теориялық білімін әлеуметтік тұрғыдан қалыптастыруға мән беру керек:

- 1) Әр оқушының білімі, қабілеті қалыптасады.
- 2) Оқушының бойындағы жетістіктері көрінеді.
- 3) Оқушылар қиындықтарды жеңеді, әлеуеті артады.
- 4) Жан-жақты дамуға қол жеткізеді.

Пайдаланған әдебиеттер.

1. Дене мәдениеті-оқушыларды оқыту мен тәрбиелеу жүйесінде. Изденіс-Поиск. 2009ж №2 (2)- Б.262-264
2. Е.Уақбаев Қазақстанда дене тәрбиесі жүйесінің дамуы – Алматы: Санат, 2000ж.
3. «Мектептегі дене шынықтыру» журналы, №2, 2016ж.

ИНТЕГРАЦИЯ СПОРТИВНЫХ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ

*Касымбекова С.И. – д.п.н., профессор, Джамалов Д.Д. – зав.кафедрой,
Кондратенко С.А. – старший преподаватель кафедры
физвоспитания и спорта КазНАУ*

Развертывание реформы физкультурного образования населения Казахстана выдвигает ряд важных вопросов, связанных с эффективной организацией и управлением физической культурой и спортом в учебных заведениях.

Технический прогресс XXI века, в частности механизация и автоматизация, кардинальным образом изменил условия труда человека и его быта. Прежде всего он вызвал к ни такое социально-биологическое явление, которое иногда именуется «гипокенезией», иногда «гиподинамией», а в общем – это существенное уменьшение объема двигательной активности современного человека.

Физическую культуру спорт мы должны продвигать вперед путем комплекса наук – от философии и социологии до физиологии и психологии.

Начнем же с многократно доказанного наукой утверждения, зарубежной и отечественной: физическая подготовленность современного квалифицированного специалиста составляет как неотъемлемую составную часть его профессиональной подготовленности. И это ждение, неопровержимо доказанное на десятках самых разнообразных профессий – от экономиста, проводящего многие часы перед компьютером, до командира пограничной заставы, от менеджера акционерного общества до члена Парламента, от учителя математики в средней школе до главы государства.

Модернизация учебного процесса в нашем КазНАУ по дисциплине «Физическая культура» предусматривает, прежде всего, интеграцию наиболее продуктивных на данном этапе развития физкультурного образования спортивно-ориентированных, здоровьесберегающих проблемно-модульных технологий обучения, на основе релевантной информации о запросах, потребностях и возможностях субъектов образовательного процесса в сфере физической культуры и спорта.

В стратегии индустриально-инновационного развития Республики Казахстан на 2010-2017 годы предусмотрено увеличить производительность труда по сравнению с 2005 годом не менее, чем в 3 раза, в чем видится возрастающая роль выпускников вузов – молодых специалистов и подрастающего поколения.

Установлено, что в настоящее время психофизические и функциональные показатели населения республики, составляющие основу человеческого потенциала, находятся на низком уровне и отстают от ряда передовых стран Европы и мира.

Становится очевидным также, что важной составляющей частью производительного труда, обеспечивающего нужную экономику, является специфическая физическая подготовленность человека, соответствующая требованиям наукоемкого, высокотехнологичного и томатизированного производства, обрекающего человека на малоподвижный, стрессовый раз жизни, ухудшающего и здоровье, и физическую подготовленность.

В этой связи, чтобы образование стало эффективной производительной силой общества, необходима подготовка здоровых, физически развитых и работоспособных специалистов – будущих руководителей производства и организаций, умеющих сочетать индустриально-инновационную экономику с использованием профессионально-прикладной физической культуры.

Это, в свою очередь, может способствовать более эффективной реализации человеческого потенциала.

Под профессионально-прикладной физической подготовкой студентов следует понимать комплекс форм, методов и средств физического воспитания, направленных на успешное освоение избранной специальности и подготовку к высокопроизводительному профессиональному труду.

Ее основные специфические задачи заключаются в том, чтобы обеспечить:

- Развитие физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранной профессиональной деятельности (т.е. способностей, входящих в структуру «профессиональных качеств»);
- Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, которые находят применение в избранной профессии, либо способствуют ее освоению;
- Повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию специфических условий профессиональной деятельности;
- Развитие средствами физической подготовки волевых и других психических качеств.

Современный технический уровень и условия производства от работника в той или иной сфере деятельности требуют не только соответствующей производственной квалификации, высокого образовательного, политического и культурного уровня, но и крепкого здоровья, хорошей общей и специальной физической подготовленности, обеспечить которую можно посредством целенаправленных физических упражнений, носящих профессионально-прикладной характер. Прирост эффективности производительного труда можно получить путем:

1. уменьшения затрат времени на изготовление продукции;
2. снижение потерь рабочего времени;
3. увеличения уровня работоспособности на основе физического развития человека и его здоровья (% бюллетени, % производительности труда);
4. увеличения продолжительности трудовой жизни человека (пенсионеры).

В решении этой проблемы, безусловно, решающее значение имеет здоровье человека, его физические и психические качества, определяющие способность к устойчивой умственной работоспособности, к сохранению внимания, быстроты и точности мышления и движений, способность противостоять воздействию шума, вибрации, загрязненности экологии, перепадов давления, температуры и т.п.

Очевидно, сегодня возникла и обострилась проблема в решении ряда организационно-методических вопросов физического воспитания и профессионально-прикладной физической подготовки:

1. Восстановление учебных форм физического воспитания студентов на всех курсах обучения в вузах.
2. Введение дифференцированного зачета по предмету.
3. Активизация двигательного режима студентов всех курсов.
4. Усиление работы спортивных секций.
5. Программно-методическое и практическое обеспечение ППФП.
6. Организация спортивно-физкультурных мероприятий в период производственных практик.
7. Включение отдельных нормативов президентских тестов в квалификационные характеристики специальностей.
8. Увеличение штатного состава кафедр физвоспитания, упорядочение педагогической нагрузки.

На рисунке 1 представлена организационно-управленческая схема, прогностически повышающая экономическую значимость физического воспитания, которая состоит из трех основных блоков:

- Психофизический и функциональный потенциал выпускника вуза.
- Физкультурное образование.

- Физическая подготовка, включающая президентские тесты физической подготовленности студентов и ППС.

Каждый из перечисленных блоков имеет свою структуру и содержание, нуждающиеся в дальнейшем научно-методическом обосновании.

Считаю, что настало время в процессе обеспечения интеграции образования с производством, выделить достойное место физическому воспитанию, раскрыв его экономическую ценность и производительную силу общества.

Важно, чтобы выпускники вузов освоили необходимый образовательный уровень физической культуры, овладели навыками ее организации в трудовой деятельности, понимали ее социально-экономическую сущность.



Рис.1 Прогностическая экономическая значимость физического воспитания в подготовке современных специалистов

Можно предположить, что именно здоровые и физически подготовленные специалисты, владеющие навыками прикладной физической культуры, будут способствовать обеспечению производительности труда, создающих инновационную экономику.

Следует учитывать не только общепедагогические и специально-педагогические функции вузовского физического воспитания, но и специфические:

- Укрепление здоровья;
- Обеспечение студентам нормального двигательного режима и развитие на этой основе необходимого уровня физических качеств;
- Психологическое развитие и совершенствование основных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, опорно-двигательного аппарата);
- Формирование важнейших профессионально-прикладных физических качеств, необходимых для овладения избранной профессией и в будущем конкретном труде;
- Формирование у студентов устойчивого отношения к физической культуре и здоровому образу жизни в дальнейшем.

Реализация на практике концептуального подхода по усилению социально-экономической значимости физического воспитания (рис.1) будет способствовать, по нашему мнению:

1. Изменению общественного мнения и государственного подхода к физическому воспитанию студентов не только как важному явлению, но и как экономически важному средству интеграции образования с производством в современных отношениях.
2. Обеспечению подготовки профессионально-физически работоспособных специалистов, умеющих использовать целенаправленные физические упражнения в конкретной трудовой деятельности и ее научной организации, может повысить финансово-экономические показатели.
3. Разработке учебных пособий, рекомендаций, спецсеминаров по экономике физической культуры и спорта для ППС и студентов.
4. Формированию научно-прогностического аспекта повышения экономической значимости физической культуры в производственных структурах Республики как одного из доступных массовых средств повышения производительности труда и экономики, формированию здорового образа жизни казахстанского сообщества, его физической культуры.

В Казахском национальном аграрном университете кафедрой «Физвоспитания и спорта» определены основные приоритетные направления:

1. Разработка и обновление учебно-методических материалов;
2. Учебный процесс (академические занятия);
3. Принципы и методы учебно-тренировочных занятий;
4. Основа планирования учебно-тренировочных занятий;
5. Программа подготовки высококвалифицированных спортсменов;
6. Схема управления учебно-тренировочными занятиями;
7. Мониторинг учебного процесса и аудит образовательного процесса;
8. Анализ и улучшение учебного процесса;
9. Научно-исследовательская работа;
10. Повышение квалификации и переподготовка ППС;
11. Улучшение состояния материально-технической базы, в первую очередь объектов, непосредственно связанных с учебным процессом для проведения учебно-тренировочных занятий, совершенствование образовательного процесса на основе использования новых информационных технологий;
12. Повысить кадровый потенциал, методическую систему организации учебного процесса, основанную на национальных, регионально-территориальных, климатических и социокультурных особенностях. ППС кафедры физического воспитания обязывает его лучше работать, ставить перед собой более высокие творческие цели, с новыми интересными и передовыми технологиями повышения качества и эффективности учебного процесса.

Эффективность и мобильность развития системы университетского образования, на наш взгляд, основаны на гармоничном сочетании нормативного и индивидуального подходов в рамках рациональной организованной учебной деятельности. Эффективная форма взаимодействия субъектов образовательного процесса позволяет успешно осваивать предмет «Физическая культура», осуществлять переход от системы административно-командной формы организации образовательного процесса к личностно-ориентированному образованию.

Применение в научно-педагогической практике организации и управления учебным процессом вышеизложенных методологических подходов позволяет провести анализ и разработать стратегию и тактику педагогического управления процессом физкультурного образования студентов.

В процессе наблюдения за период 2013-2016 гг.:

- Выявилось ухудшение морфофункционального развития студенческой молодежи;
- Наблюдаются процессы ретардации подростков (снижение веса и роста: отмечен дефицит веса как у юношей, так и у девушек, выражены астенический тип телосложения и низкие показатели экскурсии грудной клетки);

- Показатели функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма свидетельствуют об их низком уровне тренированности, а следовательно, и низких адаптационных возможностях.

Еще одной отличительной особенностью последних лет является значительное увеличение числа первокурсников, имеющих различные заболевания, характерные для нашего региона.

В ходе занятий физической культурой, и после них, даже при значительно сниженной нагрузке, все чаще стали выявляться случаи дискомфортных состояний у студентов: головокружение, головная боль, тошнота. При осеннем исходном тестировании до 40 % первокурсников не в состоянии даже закончить дистанцию кроссового бега на 1-3 км. У юношей и девушек в различной степени ухудшились величины становой и кистевой силы, результаты в скоростно-силовых нормативах и особенно в видах на выносливость.

В связи с обозначенной проблемой целью нашей кафедры физического воспитания, ее структуры и содержания, на основе интеграции оздоровительных и спортивных технологий, является обеспечение методологии оптимизации процесса физкультурного образования.

Эффективность процесса физкультурного образования студенческой молодежи в университете существенно повысится, если:

- в основу методологии интеграции спортивных и оздоровительных технологий в физкультурное образование студентов положены принципы ее реализации в содержание учебного процесса на основе интеграции и синтеза оздоровительных и спортивных технологий обучения;
- динамично модернизируется программно-нормативное обеспечение дисциплины «физическая культура», оказывающее стимулирующее влияние на формирование здорового стиля жизни студентов;
- применяется дифференцированный подход при составлении рабочих программ, учитывая при этом интегральную оценку на основе рейтинг-контроля физического развития, функционального состояния и физической подготовленности.

Наиболее эффективной системой физкультурного образования студентов представляется система, где максимально гибко сочетаются все существующие модели и формы образования и всем ее участникам (студентам, преподавателям) предоставлены широкие возможности выбора видов, методов, форм деятельности.

Оздоровительная направленность учебного процесса для студентов всех курсов основного отделения, не имеющих хронических заболеваний, носит опосредованный характер. Средства и методы восстановления и повышения функциональных возможностей организма ведутся с учетом заболеваний. Данная концепция положена в основу разработки рабочих программ по боксу, атлетической гимнастике, оздоровительному бегу, борьбе вольной и дзюдо, волейболу, настольному теннису и другим культивируемым в университете видам спорта.

Рациональное сочетание средств ЛФК и занятий видами спорта, совместимыми с профилем заболеваний студентов специального медицинского отделения, позволяет получить не только оздоровительный, но и мотивационный эффект.

В условиях бурного накопления информации, быстрого обновления научных знаний и постоянного совершенствования организационных и технологических процессов особую важность приобретают развитие и совершенствование системы повышения квалификации.

Требования к системе повышения квалификации растут адекватно тем изменениям, которые происходят в соответствующей отрасли или сфере деятельности.

Научно-технический прогресс, социальные и экономические достижения нашего государства расширили диапазон функций и требований, предъявляемых к физической культуре и спорту. Решение задач, стоящих перед нашей кафедрой, в значительной степени зависит от того, насколько эффективно осуществляется подготовка и повышение квалификации физкультурных кадров. Важнейшими компонентами, определяющими ее эффективность, являются науч-

ная обоснованность, содержание и направленность учебных планов и, особенно, учебных программ факультетов повышения квалификации.

В учебных программах Национального научно-практического центра физической культуры Министерства образования и науки Республики Казахстан (ННПЦФК МОН РК) для преподавателей физвоспитания вузов по таким дисциплинам, как теория и методика вида спорта, педагогика и психология высшей школы, медико-биологические основы физического воспитания, материал в основном ориентирован на совершенствование спортивной работы с разрядниками и сборными командами.

Все модели учебной программы ННПЦФК МОН РК в основном сформированы на основе функционального подхода и экспертных оценок, позволяют определить теоретическую и прикладную полноту знаний, необходимых для выполнения определенных функций специалиста. Дифференцированная программа более эффективно воздействует на деятельность специалиста и позволяет гибко, без ущерба качеству, приспосабливать к различным условиям университетского учебного процесса.

Развитие физической культуры и спорта в университете будет осуществляться успешно, если органы государственного и общественного управления, специалисты физкультурно-спортивных объединений и организаций, ученые выберут правильную стратегию действия.

В настоящее время в общественное сознание должны быть возвращены понятия о том, что физическая активность и спорт, особенно для детей и молодежи, - необходимое и важнейшее условие развития ума и тела, что физическая активность и занятия спортом «для себя» улучшают качество жизни, снимают стрессовые состояния, повышают работоспособность.

Назрела объективная необходимость существенных преобразований в сфере физической культуры и спорта на всех государственных уровнях управления. В современных рыночных условиях различные политические силы и официальные органы власти пытаются переосмыслить государственную социальную политику в области защиты и оздоровления нации, направить ее усилия, на решение приоритетных проблем, разработать механизмы, позволяющие наиболее рационально использовать ресурсы, выделяемые на социальные цели. Разработка единого подхода к формированию и улучшению здорового образа жизни населения должна стать одним из приоритетных направлений в государственной политике.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ЗНАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА В СВЯЗИ С ВОЗРАСТНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Абишев А.Р. – кандидат биологических наук., доцент ННПЦФК МОН РК

Тугелбаев Е.Н. – магистр педагогических наук, Казахский национальный педагогический университет им.Абая, Байниязов Б.К. – учитель физической культуры, Еркебаев Б.К.-

учитель физической культуры Кызлординская область, Кармакшинский район, средняя школа №30

Ключевые слова: функциональная деятельность, физическая нагрузка, физическое качество, совершенствованию двигательной функции, художественному воспитанию

Аннотация: подвижные игры с небольшими предметами (малыми мячами, мешочками, палочками, флажками) повышают кожно-тактильную и мышечно-двигательную, чувствительность содействуют совершенствованию двигательной функций рук и пальцев, что особенно необходимо для детей дошкольного возраста и школьников младших классов. Большое образовательное значение имеет знакомства учащихся с народными играми в нашей многонациональной республике. Они знакомят детей с национальной культурой разных народов живущих в нашей стране, с их образами и обычаями.

Введение: Повседневная практика воспитания подрастающего поколения в нашей стране свидетельствует о том, что игра является одним из важных средств формирования у детей и подростков высоких нравственных и физических качеств. Особенно большое место игры занимают в физическом воспитании детей дошкольного и младшего школьного возраста, так как они благоприятствуют комплексному совершенствованию двигательных навыков, нормальному физическому развитию, укреплению и сохранению здоровья.

Гигиеническое и оздоровительное значение подвижных игр

Главным содержанием подвижных игр является разнообразные движения и действия играющих. При правильном руководстве ими, они оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма.

Подвижные игры повышают функциональную деятельность, вовлекают в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела, увеличивают подвижность в суставах.

Особенно ценным в оздоровительном отношении является проведение подвижных игр на открытом воздухе и зимой и летом, так как при движении на открытом воздухе значительно усиливает обмен веществ с увеличением притока кислорода, что благотворно отражается на всем организме.

Под влиянием физических упражнений, применяемых в играх, активизируется все стороны обмена веществ (углеводной, белковой, жировой и минеральной). Мышечная работа стимулирует функции желез внутренней секреции. Такое благоприятное гигиеническое и оздоровительное значение могут иметь подвижные игры только при правильной постановке занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся.

Необходимо учитывать, что подвижные игры ограничивают возможность точного дозирования нагрузки, так как нет возможности заранее предусмотреть действия каждого участника. Постоянно меняющаяся ситуация в игре, высокая эмоциональность взаимодействия исключают возможность программировать содержание упражнений у отдельных участников и точно регулировать нагрузку по величине и направленности.

По этому необходимо следить за тем, чтобы физические нагрузки были оптимальными. При систематических занятиях играми можно применять интенсивные нагрузки с тем, чтобы организм детей постепенно к ним приспособивался.

Игры должны оказывать благотворное влияние на нервную систему занимающихся. Это достигается путем оптимальных нагрузок, а так же такой организацией игры, которая вызывала бы у играющих положительные эмоции. Плохая организация игры, ведущая к отрицательным эмоциям, нарушает нормальный ход нервных процессов, появляется стресс, что вредит здоровью.

Правила в подвижных играх способствует упорядочению взаимодействий участников, устраняют излишнее возбуждение. Четкое объективное судейство, согласно правилам игры, вызывает у игроков положительные эмоции.

Подвижные игры при регулярном их применении помогают выработке динамических стереотипов нервных процессов, что облегчает выполнение движений, делает их более экономными.

Игры на открытом воздухе в летнее и зимнее время (с учетом погоды) способствуют закаливанию детей.

В связи с усиливающимся в наше время потоком информации, увеличением времени на учебных занятиях, сокращением действий, требующих мышечных усилий, снижением двигательной активности, у подрастающего поколения наблюдается гиподинамия.

Широкое использование подвижных игр способствует снижению гиподинамии, так как компенсирует дефицит двигательной активности.

Подвижные игры могут быть активным отдыхом после двигательной умственной деятельности. С этой целью их применяют на переменах в школе, после окончания уроков на площадке

во время прогулки (при продленном дне), дома после прихода из школы и по окончании приготовления уроков.

В младших классах школы желательно проводить игры в виде физкульт пауз во время урока, так как детям 7-8 лет быть в напряжении в течение 45 минут, особенно на последних уроках учебного дня, очень трудно. Короткая подвижная игра с детьми в классе у парт переключают работу нервных центров, сдает возможность отдохнуть (затормозить возбужденные нервные центры) и активизировать мышечную деятельность.

При отставании физического развития у детей необходимо использовать подвижные игры, которые способствуют оздоровлению организма, повышают общий уровень физического развития.

Подвижные игры применяются и в специальных лечебных целях при восстановлении здоровья больных детей в стационарах и санаториях. Этому способствует функциональный и эмоциональный подъем, возникающий детей в процессе игр.

Образовательное значение подвижных игр

Игра есть первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности. В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют свое представление об изображаемых событиях, о жизни. Ребенок, как и взрослый, познает мир в процессе деятельности.

Наши педагоги отмечают большое образовательное значение подвижных игр в подготовке подрастающего поколения к жизни, поскольку ребенок развивается в игре.

Занятия играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями, понятиями.

В руках нашего педагога игры способствуют всестороннему развитию ребенка. Они расширяют круг его представлений, развивают наблюдательность сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать видение, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей его среде.

Образовательное значение имеют игры, родственные по двигательной структуре отдельным видами спорта (спортивным играм, легкой атлетике, гимнастика, борьба, плавания и др). такие игры направлены на совершенствование и закрепление разученных предварительно технических и тактических приемов и навыков того или другого вида спорта.

В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения и быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке в игре.

В подвижных играх очень важно воспитывать правильный стереотип движений, так как потом его трудно будет исправлять.

Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях: на базах отдыха, в походах, на экскурсиях.

Игры на местности способствуют образованию навыков, необходимых туристу, разведчику, следопыту.

Подвижные игры с небольшими предметами (малыми мячами, мешочками, палочками, флажками) повышают кожно-тактильную и мышечно-двигательную, чувствительность содействуют совершенствованию двигательной функций рук и пальцев, что особенно необходимо для детей дошкольного возраста и школьников младших классов.

Большое образовательное значение имеет знакомства учащихся с народными играми в нашей многонациональной республике. Они знакомят детей с национальной культурой разных народов живущих в нашей стране, с их образами и обычаями.

В подвижных играх участником приходится исполнять отдельные роли (водящего, счетчика очков, помощника судьи, судьи, организатора игры и др.). Это способствует развитию у них организаторских навыков и знаний.

Соревнования по подвижным играм знакомят участников с правилами и организацией соревнований. Эти знания и навыки помогают детям самостоятельно проводить соревнования.

Образовательная сторона будет стоять на должной высоте, если педагог, воспитатель, инструктор по спорту будут обращать на это должное внимание.

Воспитательное значение подвижных игр

Великое значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, личности. При чем в подвижных играх физические качества развиваются в комплексе. Большинство подвижных игр требует от участников быстроты (быстрее убежать, догнать, мгновенно реагировать на звуковые, зрительные, тактильные сигналы).

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, требующая от участников быстрого перехода от одних действий к другим, способствует воспитанию ловкости. Игры со скоростно-силовой направленностью воспитывают силу.

Игры с частными повторениями напряженных движений, с непрерывной деятельностью, связанной со значительной затратой сил и энергии, развивают выносливость.

Игры связанные с частым изменением направления движений, способствуют воспитанию гибкости.

Очень велико значение подвижных игр в нравственном воспитании ребенка. Подвижная игра носит коллективный характер, в связи с чем приучает детей к деятельности в коллективе. Игры развивают у детей чувство товарищества, солидарности и ответственности за действия друг друга. Участвуя в коллективной игре, ребенок должен жертвовать своими интересами ради интересов команды: уступить мяч товарищу, находящемуся в лучшем положении, стараться выручить попавшихся в «плен» и т.д.

Чувство солидарности и товарищества воспитываются в играх постепенно. От детей дошкольного и младшего школьного возраста в играх требуются только согласование своих действий с действиями товарищей. Позже появляются игры со взаимовыручкой, помощью товарищу. И, наконец появляются игры с действиями, подчиненными интересами своего коллектива, своей команде.

В игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команде другой. В связи с этим перед играющими возникают самые разнообразные задачи, требующие своевременного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить создавшуюся обстановку, выбрать правильное действие выполнить его. В силу этого игры помогают самопознанию.

Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению «взять себя в руки» после сильного возбуждения, сдерживать свой эгоистические порывы.

Подвижные игры способствуют и художественному воспитанию детей. Первые проявления художественного творчества у детей принимают форму игры. В играх детей, особенно дошкольного и младшего школьного возраста большое место занимает творческое воображение: простая полка может быть и лошадью, и велосипедом, и ружьем и саблей и т.д.п.

Воображение развивается и в ролевых играх, и в организованных подвижных играх с сюжетным содержанием.

Заключение: В игре ребенок обнаруживает все свои личные качества и свойства. Выявление индивидуальных особенностей в процессе игры помогает лучше узнать каждого ребенка и воздействовать на развитие в нужном нам направлении. Ни одна деятельность так ярко и всестороннее не раскрывает характерные черты личность школьника, как игра. Увлеченной игрой, ребенок обнаруживает все стороны своего характера. Часто замкнутый в классе ребенок совершенно по-иному проявляет себя в игре. Все это крайне важно для правильного индивидуального подхода к детям. Подвижные игры способствует совершенствованию тех качеств и навыков, которые необходимы для сдачи норм школьного и Президентского норматива.

Литература

1. Виноградов П.Л. физическая культура. «Мысль», 1990-286 с.

2. Виноградов Г.Н., Кульназаров А.К., Салов В.Ю. «Теория и методика здорового образа жизни» Алматы, 2004, 316 с.
3. «Психология физического воспитания и спорта» М.. ФиС, 1979, 144с.
4. «Подвижные игры», - пособия для институтов физической культуры. М.. ФиС, 1982.- 222с.

Түйін

Мақалада мектепке дейінгі және мектеп жасындағы оқушылармен оданда ересек жас-тарға арналған қозғалыс ойындарының олардың дене құрылысына, тәрбиесіне, сына, гигиеналық, Сауықтыруға арналғандағы туралы түсініктеме берілді.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ НРАВСТВЕННЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ

Хабиров Р., Масатова Н.Б., Хамзина Р.С.

Важным условием успешного социально-экономического развития нашего общества является активизация процесса воспитания нового человека. Для этого необходимо создать возможность укрепления здоровья подрастающего поколения, обеспечить его высокую физическую подготовленность, необходимую для развития как личности, так и общества в условиях рыночной экономики. Проведенные многолетние наблюдения и опыт воспитательной работы выявили наличие тенденции ухудшения физической подготовленности, состояния здоровья детей и подростков в Казахстане. Наметившиеся противоречия вызывают необходимость научного решения данной проблемы и теоретического обоснования двигательного режима для воспитания физических и нравственных качеств учащихся с использованием спортивных игр, а также проверки эффективности этого режима. Причем, следует отметить явную взаимосвязь и взаимозависимость физических качеств личности и развития ее отдельных нравственных черт. Конечно, мы не утверждаем, что существует такая прямая зависимость, но диалектическая зависимость отмечается многими авторами.

В силу сложившихся противоречий между требуемым и реальным уровнями физического воспитания учащихся подросткового возраста, выдвигается проблема выявления педагогических условий, при которых использование спортивных игр будет способствовать совершенствованию физического и нравственного воспитания.

Специфика воспитания физических качеств состоит в том, что осознанная информация становится мотивированным побудителем к выполнению физических упражнений, использованию естественных факторов природы и формированию такого образа жизни, который способствует достижению как личных, так и общественных целей. Конечная цель воспитания физических и нравственных качеств социально детерминирована, определена интересами общества и государства. Поэтому физическое воспитание необходимо считать формой социального воздействия на человека. Игра, располагающая наибольшим воспитательным потенциалом, естественно, может считаться особо значимой формой воспитательного воздействия.

Формирование нравственного облика молодежи происходит под влиянием условий жизни в процессе нравственного воспитания и практической деятельности.

Процесс нравственного воспитания характеризуется целенаправленными педагогическими воздействиями. В этом заключается его сила, и этим определяется решающая роль воспитания и формирования нравственных черт личности.

Воспитательный эффект физкультурной и спортивной работы во многом зависит от того, как она организуется, чем мотивируется, какие рождает взаимоотношения, какие чувства вызывает.

Важно постоянно помнить, что положительный воспитательный эффект физической культуры и спорта возможен лишь при умелом педагогическом использовании их воспитательных возможностей, при творческом подходе к применению средств, способствующих воспитанию ценных качеств личности.

Специфика физического воспитания состоит в том, что осознанная информация становится мотивированным побудителем к выполнению физических упражнений, использованию естественных факторов природы и формированию такого образа жизни, который способствует достижению как личных, так и общественных целей. Конечная цель физического воспитания социально детерминирована, определена интересами общества и государства. Поэтому физическое воспитание можно считать формой социального воздействия на человека. Задачи физического воспитания детей и подростков в разные времена менялись. Однако целью физического воспитания молодежи всегда являлось достижение не спортивных результатов, а высокого уровня здоровья, который необходим для продуктивной в социальном и экономическом отношении жизни.

Действующие в Казахстане государственные программы физического воспитания детей дошкольного возраста, учащихся общеобразовательных школ и ПТУ предусматривают в первую очередь решение оздоровительных задач. В современном обществе основной целью физического воспитания являются охрана и укрепление здоровья, содействие гармоническому развитию «морфофункциональной готовности» человека к выполнению разнообразных социальных функций. Единство целей и задач должно способствовать объединению усилий специалистов в области физического воспитания и профилактической дисциплины.

Ученые США (Гиббсон, Робенсон) считают, что физическое воспитание в школах должно не столько улучшить физическое развитие и физическую подготовленность детей, сколько готовить их к конкурентной борьбе в реальных социальных условиях. Наиболее важными задачами при этом считаются: приобретение учащимися необходимых знаний, овладение определенными двигательными навыками, использование их в повседневной жизни, а также овладение умением самостоятельно поддерживать высокий уровень физической работоспособности, осознание своих двигательных способностей.

Акцентируя внимание на социальной обусловленности цели укрепления здоровья при физическом воспитании молодежи в Казахстане, следует отметить противоречивость в ее реализации. За последние годы спортивная результативность значительно возросла, а показатели здоровья учащихся ухудшились. В данном случае нужно указать на многофакторную обусловленность достижения цели рядом объективных и случайных обстоятельств.

Действующую в настоящее время в Казахстане систему физического воспитания детей и подростков нами условно представлены как совокупность 4 подсистем (видов обучения): основное, дополнительное, факультативное и самостоятельное. Каждая подсистема функционирует самостоятельно, используя определенные средства и специфические формы физического воспитания, но в то же время они тесно взаимодействуют, дополняя друг друга.

Среди большого разнообразия воспитания физических качеств, используемых в целях гармонического развития современного человека, одно из ведущих мест занимают игры, в особенности спортивные игры.

Они относятся к числу самых распространенных и любимых видов физических упражнений у детей и подростков всего мира.

Спортивные игры – особая разновидность нравственного и физического воспитания. В нее входит большое количество игр, каждая из которых составляет самостоятельный вид спорта. Сегодня известно около 100 игр, по которым регулярно проводятся спортивные состязания. Самые популярные из них включены в программу Олимпийских игр. Уже на первых Олимпиадах разыгрывалось звание олимпийских чемпионов в соревнованиях по теннису и гольфу. Сейчас соревнования проводятся по девяти видам игр – футболу, баскетболу, гандболу, волейболу, хоккею, водному поло, хоккею на траве, теннису, настольному теннису.

Популярность спортивных игр объясняется рядом причин. Абсолютное большинство игр исключительно доступны. Для них не требуется дорогостоящий инвентарь, какие то особые места для занятий, а главное – нет необходимости в длительной и предварительной подготовке для участия в соревнованиях.

Игры отличаются особой привлекательностью. Для победы здесь мало одного физического превосходства. Победителем становится тот, кто проявит более высокий интеллект и сумеет найти путь к успеху не только при равенстве сил, но и при преимуществе соперника.

Популярность игр объясняется еще и тем, что они представляют исключительное по глубине и разносторонности влияния средств общей физической подготовки, с помощью которой прекрасно совершенствуются быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, осваиваются такие жизненно важные навыки, как бег, прыжки, метания. Спорт в современном обществе занимает важное место.

Появление современных спортивных игр обусловлено коренными изменениями в материальных условиях жизни, начало которым было положено промышленной революцией XIX в. Введение единых правил дало возможность всем любителям игр встречаться друг с другом в состязаниях. В результате появились зрители, которые с интересом наблюдали за поединком. Таким образом, возник еще один и, пожалуй, главный стимул роста популярности таких соревнований.

Именно тогда было положено начало таких популярных сегодня игр, как футбол, хоккей, теннис, регби. Несколько позже оформились правила соревнований по баскетболу, волейболу и гандболу. По статистике ЮНЕСКО спортивные игры в наши дни стали самым массовым видом спорта.

Таким образом, в современной системе физического воспитания играм принадлежит ведущая роль. Главное их достоинство заключено в особой психологической притягательности и широте применения. Это одновременно и спорт высших достижений, и спортивное развлечение, отличное средство активного отдыха, и конечно, одно из ведущих средств нравственных и физических качеств.

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА

Баймагамбетов А.А. директор городского учебно-практического центра физической культуры и спорта Управления образования города Алматы.

Гимнастика Айкуне была разработана совсем недавно, но она уже доказала свою эффективность. Этот комплекс упражнений рассчитан на лечение и профилактику заболеваний, связанных с позвоночником. Разработал и распространил ее целитель Абай Емши. Тренировки можно проводить дома, поскольку никаких особых тренажеров и другого оборудования не требуется.

Применение гимнастики Айкуне для позвоночника

Несложные упражнения помогают укрепить не только наружные, а и глубокие мышцы спины. Комплекс помогает восстановить мышечный тонус, улучшить кровообращение, а также он является отличной профилактикой развития сколиоза, остеохондроза и грыжи. Казахская гимнастика Айкуне рекомендована при таких заболеваниях: межпозвоночной грыже; стрессе и депрессии; бронхиальной астме; ожирении;энцефалопатии и др.

При регулярных тренировках можно улучшить общее состояние после травм и гибкость, поправить осанку и в целом укрепить иммунитет.

Комплекс упражнений гимнастики Айкуне: Для занятия необходимо взять обычный стул со спинкой. Каких-либо других условий для проведения тренировки нет.

Первое упражнение «Жанос» настраивает позвоночник на работу. Сядьте на стул, стопы расположите параллельно друг к другу на уровне плеч. Расстояние между коленями и стопами должно быть одинаковым. Спина пряма, а руки поместите на коленях. Теперь максимально выгните поясничный отдел позвоночника до ощущения боли и останьтесь в таком положении минимум 3 мин., но лучше всего 10 мин.

Следующее упражнение гимнастики Айкуне для позвоночника называется «Керей». Исходное положение тоже, только теперь необходимо выгибаться не только в поясничном, а и в грудном отделе. Удерживайте спину столько же времени, как и в первом варианте. Благодаря выполнению этого упражнения можно заметить увеличение роста.

Этот упражнение гимнастики Айкуне называется «Егенете оак». Положение опять же не изменяется. Выгибаться тоже нужно в поясничном и грудном отделе, и дополнительно втягивайте живот. Это упражнение обладает очищающим эффектом, а еще оно помогает уменьшить объем талии.

Следующее упражнение «Кипчак». Исходное положение тоже, но только теперь расслабьтесь. Теперь постарайтесь свести лопатки и оставайтесь в таком положении. При этом упражнении дыхание будет затруднено.

Это базовый комплекс важно выполнять под присмотром другого человека, чтобы он мог указывать на ошибки, к примеру, если вы сдвинули ногу, наклонили голову и т.п. Поскольку эффект будет достигнут исключительно при правильном выполнении. Айкуне – гимнастика, дарующая здоровье.

Позвоночник - это основа нашей жизни. Это столп, на котором держится здоровье организма. Чем симметричнее позвоночник - тем лучше функционируют внутренние органы, чем он гибче и подвижнее - тем более лучше работают органы восприятия внешнего мира. Именно поэтому здоровье опорно-двигательной системы - оплот нормального функционирования тела человека.

Айкуне: что это такое? Айкуне - гимнастика для позвоночника, способная вернуть ему гибкость и здоровье. Само название гимнастики дословно перевести сложно, потому как оно имеет глубокий смысл. Его можно выразить приблизительно так «слушай свое тело и двигайся за ним».

Абай Емши, целитель из Казахстана, разработал этот возвращающий к жизни комплекс упражнений. Сам он имел тяжелые травмы после участия в войне в Афганистане. Абай долго искал систему, способную вернуть его к полноценной жизни. Изучал систему исцеления народных костоправов, постепенно слагая знания в одну целостную философию здоровья. Айкуне - гимнастика, которая включает в себя более 1000 упражнений!

Действенность гимнастики айкуне Абай сначала доказал на себе. После стал помогать тысячам людей, желающим вновь жить полноценной жизнью. В 1998 году его признали одним из лучших целителей России. Во многих городах стали открываться центры здоровья, практикующие данный подход к исцелению позвоночника.

Гимнастика воздействует на тело в целом. Так происходит потому, что каждый орган связан с определенным позвонком. Например, первый связан с органами слуха, второй - зрения и так далее. То есть восстанавливая здоровье каждого позвонка в частности и симметричность позвоночника в целом, удастся поправить здоровье человека. Айкуне - гимнастика, способная значительно улучшить кровообращение, приток крови к внутренним органам, укрепить мышечный каркас. Плюс ко всему, иммунная система начинает защищать организм в полную силу.

Такой эффект достигается путем мягкого растягивания мышц. Во время гимнастики практикуется полное психологическое сосредоточение. В работу включаются даже глубокие мышцы, которые в повседневной жизни обычно не используются. Застывшие, хронически напряженные мышцы расслабляются, освобождаются нервные окончания, которые были зажаты.

Если вы хотите быть здоровым, то вам необходимо айкуне. Гимнастика, упражнения которой направлены на восстановление здоровья, подойдет как тем, кто уже имеет серьезные проблемы, так и тем, кто считает, что лучшее лечение - это профилактика.

Самые первые упражнения в состоянии выполнить человек даже с серьезными нарушениями. Уже после второго занятия человек ощущает, как упражнения даются все свободнее, и готов переходить к более сложным. Гимнастика айкуне для позвоночника доступна каждому. С каждым днем управлять своим телом становится все легче и легче.

Противопоказания к выполнению. Как и как каждая система восстановления здоровья, айкуне - не универсально, и есть люди, которым занятия не только не помогут, но и навредят. Начинать практиковать данную гимнастику необходимо после консультации со специалистом и под присмотром тренера. Инструкторы утверждают, что айкуне - гимнастика, не имеющая противопоказаний. Однако здравый смысл и светила медицины подсказывают, что упражнения не стоит выполнять при:

Злокачественных опухолях, особенно в области позвоночника.

Обострении хронических заболеваний. Остром течении инфекционных болезней. Тяжелых расстройствах психики.

Бережный и осознанный подход - главный принцип айкуне. Гимнастика, упражнения которой усложняются по нарастающей, может выполняться 10 минут, а может и час. Все зависит от уровня вашей подготовки и состояния здоровья.

Упражнение 1. Сядьте на стул. Стопы стоят параллельно друг другу, на одной линии с плечами. Медленно выпрямляйте спину. Достигнув максимума, задержитесь в таком положении на 3-4 минуты. С каждым днем увеличивайте время выполнения упражнения.

Упражнение 2. Удерживая ровную спину, медленно и аккуратно прогнитесь в поясничном отделе.

Упражнение 3. Спина прямая. Старайтесь выгнуть грудь максимально вперед. Задержитесь в этой позе. Может ощущаться жжение в позвоночнике.

Упражнение 4. Благодаря выполнению данного упражнения, вы не только укрепите мышечный каркас спины, но и поможете организму освободиться от токсинов, что будет способствовать улучшению работы иммунной системы. Положение, как и в предыдущем упражнении. Спина ровная, грудь тянем вперед, при этом максимально втягиваем живот. Задержитесь в этом положении на 3-4 минуты.

Упражнение 5. Продолжаем удерживать предыдущую позу. Теперь старайтесь максимально сдвинуть лопатки друг к другу. Благодаря этому упражнению вы сможете улучшить кровообращение и повысить тонус кожи.

Упражнение 6. А теперь повторите сведение лопаток, только живот на этот раз расслаблен.

Врачи рекомендуют заниматься своим здоровьем не тогда, когда имеются острые и хронические заболевания, а еще в период здоровья. Гимнастика айкуне - комплекс упражнений, выполняя который, вы обретете здоровье на долгие годы.

Этот вид физической нагрузки помогает избавиться даже от хронических заболеваний, он воздействует не только через тело, но и через психику. Айкуне подразумевает применение нагрузки даже на стопы и пальцы ног. Ее создатель считает, что работать должна каждая клеточка организма.

Упражнения Айкуне не представляют ничего сложного, их может выполнить даже новичок. Сначала нужно выполнить несколько движений на стуле, которые подготавливают тело к более серьезным нагрузкам.

Уже после нескольких сеансов вы почувствуете заметные улучшения. Ваша боль и неприятные ощущения зависят только от вашего восприятия и отношения. Через несколько занятий вы поймете, как управлять телом.

Благодаря упражнениям восстанавливается тонус мышц, они становятся сильнее и выносливее. Также гимнастика Айкуне помогает ускорить кровообращение и усиливает приток крови к

тканям. Упражнения можно использовать в качестве профилактики проблем с позвоночником.

«**Жанос**» - оно подготавливает ваш позвоночник к работе и последующей нагрузке. Вам нужно сесть на стул и расположить стопы параллельно, они должны находиться на уровне ваших плеч. Следите за расстоянием между ними и коленям, оно должно быть одинаковое. Постарайтесь максимально выпрямить спину и задержаться в таком положении на 3-4 минуты. Чем дольше вы сможете так сидеть, тем лучше, постепенно увеличивайте длительность.

«**Керей**» - сядьте точно так же, как и в предыдущем упражнении, и постарайтесь выгнуться не только в позвоночнике, но и в груди. Задержитесь в положении максимально долго, не менее 3-4 минут, вы должны почувствовать легкое жжение в позвоночнике.

«**Егенете Оак**» - сохраняйте все то же положение, при этом задача усложняется, вам придется втягивать живот. На самом деле выполнить его не так просто, как это может показаться в начале. Благодаря такому упражнению вы сможете очистить организм от токсинов и улучшить иммунитет.

«**Кипчак**» - и снова вам не придется менять положение. Его отличие от предыдущих в том, что при его выполнении вам нужно расслабиться и максимально свести друг в другу лопатки. Благодаря ему нормализуется кровообращение, уменьшается количество морщин на лице и повышается тонус кожи.

«**Айкуне**» в переводе с тюркского языка значит «раскрой душу, слушай тело». На полной концентрации человека на внутренних ощущениях, его желании слышать свой организм в совокупности с физическими упражнениями основана гимнастика. В комплексе чередуются статистические и динамические упражнения для мышц, концентрация и релаксация для разума. В гимнастике айкуне комплекс упражнений включает порядка тысячи действий. Кстати, названия упражнениям даны в честь казахских родов и племен. Айкуне не требует предварительной физической подготовки, особой формы одежды и обуви. Начинается гимнастика с элементарных статичных движений, усложняясь с каждым занятием и включая всё большее количество мышц. Каждое действие заставляет слушать и контролировать тело, укрепляет силу воли и духа. Поскольку описать в текстовом варианте такое значительное количество упражнений сложно, более эффективным является посещение курсов. Как правило, двух недель достаточно, чтобы освоить логику занятий и продолжить их выполнение самостоятельно.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНДА ЖАҢАИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫҢ ТИІМДІЛІГІ

Ширджанов Н.Ш. - дене тәрбиесі пәнінің оқытушысы «Бейнеу гуманитарлық-экономикалық колледжі» МКҚК, Маңғыстау облысы, Бейнеу ауданы.

Бүгінгі күндегі басты мәселеміз – білім сапасы десек, осы білім сапасын арттырудың тиімді жолы - білім беру жүйесінде түрлі ақпараттық технологияларды қолдану. Жаңа ақпараттық технологияның негізгі ерекшелігі – бұл студенттерге өз бетімен немесе бірлескен түрде шығармашылық жұмыспен шұғылдануға, ізденуге, өз жұмысының нәтижесін көріп, өз өзіне сын көзбен қарауына және жеткен жетістігінен ләззат алуға мүмкіндік береді. Ол үшін оқытушы өткізетін сабағының түрін дұрыс таңдай білуі қажет. Сабақты сәтті ғы басты мақсат - студенттің сабаққа деген қызығушылығын арттырып, бүгінгі заман талабына сай білім беру. Сабақтың сәтті өтуі біріншіден, оқытушының біліміне, іскерлігіне, тәжірибесіне байланысты болса, екіншіден, сабақ материалына, ал үшіншіден, топтың типіне, тіншіден мұғалім мен студенттің көңіл – күйіне де байланысты. Сабақты тартымды әрі сәтті

өткізе білу оқытушылар қауымынан көп ізденуді, білімділікті, қабілеттілікті және тапқырлықты қажет етеді. Келешек қоғамымыздың мүшелері-жастардың бойында ақпараттық мәдениетті қалыптастыру қоғамның алдында тұрған ең басты міндет. Дене тәрбиесінің әлеуметтік жүйе және қоғамдық құбылыс есебінде дене тәрбиесі жүйесін, оның қалыптасуы мен дамуының негізгі заңдылықтарын, оның қызметі мен құрылымын танып, білудің қажеттілігі білім мен тәрбие талаптарына сәйкес өсіп келе жатқан ұрпақтың дене тәрбиесін қамтамасыз ету үшін керек. Дене тәрбиесі тек колледждегі дене шынықтыру сабағы ғана емес, ол сабақтан тыс, колледжден де тыс денсаулыққа байланысты шаралар жүйесі екенін ескерсек, қазіргі зеңдегі білім беру орындарындағы дене тәрбиесінің жүйесі жастардың денсаулықтарын нығайтумен қоса, тұлға бойындағы биологиялық-психологиялық қажеттіліктердің жан-жақты жетілуіне, өмірге белсенді ұстаным мен ізгілікті қатынастарын дамытуды меңзейді. Мұндай маңызды әдістеме ғылыми және оқу пәні ретінде жетекші рөл атқаратын, дене тәрбиесі саласындағы кәсіптік бағытта болашақ мұғалімдерді дайындауды жүзеге асыратын жоғары оқу орындарындағы оқыту жүйесіне тікелей байланысты. Дене тәрбиесін, жаңа технология мен озат тәжірибені ұлттық және жалпыадамзаттық құндылық қағидаларымен сабақтастыра зерттеу – бүгінгі күн талабынан туындап отырған педагогика ғылымының міндеттерінің бірі. Дене тәрбиесінің мәнін бүгінгі жаңа заман талабына сәйкес қарастыру – бұл адамды өзі өмір сүрген ортаның жемісі ғана емес, сол ортадағы дене мәдениеті, адамгершілік қарым-қатынасы әрекетімен көрінетін субъект деп танылуымен айқындалады. Қоғамның елеулі өзгерістерге түсуі, адамның мақсат-мұраттарына, тұрмыс-тіршілігі мен мінез-құлқына, сондай-ақ өзінің жеке басына да субъект ретінде өзгеріс енгізуде. Оның үстіне қоғамдағы салауаттылық, дене мәдениеті мен рухани құндылықтардың табиғаты, мәні, шығу тегі және атқаратын қызметтері ралы жан-жақты зерттеу, студенттердің дене тәрбиесін салауаттылық дене мәдениеті мәселесімен байланыста қарастыру қажеттігі біздің тақырыбымыздың өзектілігін айқындай түседі.

Елімізде бәсекеге қабілетті білім – білім беру саласының ең басты міндеті болып отыр. Дамудың алдыңғы қатарындағы елдердің білім дәрежесімен теңесу – еліміздің біліми саясатының негізгі көздегені. Дамыған елу елдің қатарына енудің алғышарттарының бірі де осы сапалы да бәсекеге қабілетті білім. Сондықтан да еліміздегі колледждердегі білім берудің ты ұстанымдары мен міндеттері, әрекеттері, жолдары осы мақсатқа орай ұйымдастырылады.

Өзімнің 0103000 «Дене тәрбиесі және спорт» мамандығы, 0103023 «Дене тәрбиесі және спорт пәнінің мұғалімі» біліктілігі бойынша Дтб-71 тобына өткізген «Акробатикалық жаттығулар» атты сабағымда алдымен студенттерге өткен тақырыптарға байланысты сұрақтар бере отырып, бүгінгі жаңа сабақтың қандай тақырыпта өткелі тұрғанын ашып алдым. Сабақ барысында студенттерге жеңілдетілген логикалық сұрақтар беріп, кейін күрделі сұрақтарды тапсырма ретінде бердім. Сұрақтарға байланысты жауабын тапқан студент, сол жерде практикалық түрде орындап көрсетеді. Сабақ кезінде студенттің ішкі позициялық көз қарасы мен бағыты айқын көрініс бере алады. Сонда ғана сабақ нәтижелі болып, білім сапасы артады. Осы бағыттарда әрбір мұғалімнің оқытуға, үйретуге өз тұғырнамасы болуы қажет.

Олар мыналар:

- Әр студенттің білім деңгейін, қабілетін, мүмкіншілігін түсіну;
- Студенттің бойындағы жетістіктері мен кемшіліктерін қабылдау;
- Студенттердің қиындықтарды жеңуге, кемшіліктерден арылуға көмектесу;

Дене шынықтыру пәнінің басқа пәндерге қарағанда көптеген ерекшеліктері бар. Мұнда негізінен студенттің қабілеті, бейімділігі баса назарда болуы керек. Дегенмен де студенттерді бейімдеу, қабілетін дамыту, спортқа деген қызығушылығын арттыру жақсы ұйымдастырылған сабаққа байланысты. Сондықтан студенттердің пәнге қызығушылықтарын арттыру мақсатында сабақта тақырыпқа байланысты спорт түрлерінің шығу тарихын, спорт түрлері дамыған елдерді спорттың әр саласындағы белгілі спортшылар өмірін алуға болады.

Сондықтан да мұғалім сабақты тартымды етіп теория мен практиканы ұштастыруында жаңа инновациялық технологиялардың тиімділігі баса назарда болуы қажет. Бұл мұғалім мен

студент арасындағы қарым-қатынас, сабақты жақсы оқитын, спортқа бейім студенттермен белсенді жұмыс істеп қана қоймай, барлық баланың дамуы үшін қолайлы жақсы ойлар туғызып, қабілеті жеткен жерге дейін еңбек етуін ойластыру. Барлық студенттер өз қабілетін ең төменгі жеңіл тапсырмаларды орындаудан бастайды да, оларды міндетті түрде толық орындап болғаннан кейін ғана, келесі күрделі деңгейдегі жаттығуларды орындауға көшіп отырады. Бұл студенттер арасындағы бәсекелестікті және әр студенттің өз қабілетіне, қызметіне сәйкес жоғары деңгейге көтерілуіне толық жағдай жасалады.

Осылай ойын элементтерін, әдістерін деңгейлеп орындату арқылы студенттердің тапсырмаларды орындауда жинаған ұпайларын «даму мониторингі» кестесіне белгілей отырып, студент біліміне талдау жасап отыру қажет. Өтілетін тақырыптарға байланысты қызықты сергіту ойындарын ойнатудың да сабақ барысының сапасын арттыруға ықпалы көп. Атап айтсам: «Кім шапшаң?», «Көңілді ойындар!», «Мен чемпион!», сонымен қатар қозғалмалы ойындар және ұлттық ойындарды сабақта түрлендіріп өткізуге машықтандыру.

Дене шынықтыру пәнінде жаңа инновациялық технологияларды қолданудың орны орасаң болары хақ. Студенттердің пәнге деген қызығушылығын арттырып, білім сапасын көтеруге сыныптан тыс спорттық шаралардың да маңызы зор. Соның ішінде қазақтың ұлттық ойындары мен қозғалмалы ойындарын, әр түрлі жарыстарын, тоғызқұмалақ, арқан тартыс, аударыспақ сынды ойын түрлерін өткізіп отыру керек. Осындай жұмыстарды жүргізу нәтижесінде оқушылардың белсенділігі артып, спортқа деген бейімділігі қалыптасады. Студенттердің танымдық қабілеттерін артырып, салауатты өмір сүру, адам денсаулығы осы спортқа байланысты екендігін түсінеді. Нәтижесінде студенттердің білім сапасы артып, оқу тоқсандарында жоғары сапаға қол жеткізуге болады.

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

Дене тәрбиесі сабағында сын тұрғысынан ойлау технологиясын тиімді пайдалану. Осы технологияның шығармашылық бөлігін басшылыққа ала отырып, ой толғау жасауға болады. (мыс: дене шынықтыру сабағында сабақты ойын түрінде ұйымдастыру керек) осы арқылы, студенттердің бейімділігін арттыруға болады.

Күтілетін нәтиже - дене тәрбиесі пәніне деген қызығушылықтары артады. Студент шығармашылығы, өзін-өзі басқаруы, құрметі, эстетикалық талғамы артады. Дене шынықтыру сабағында 1-2 курс студенттеріне сергіту сәтін алуға болады. Өз тәжірибемде 1- курс студенттеріне өткізген «Эстафеталық жарыстар» атты сабағымда, алдымен студенттерге ой толғау жасау мақсатында қазақтың ұлттық ойын түрлеріне тоқталуды, ұлттық ойындар туралы өз түсініктерін сұрай отырып, сабақ барысы кезінде орындатуды жоспарладым. Міне, осы арқылы студенттер сабақтың жарыс түрінде топтық ойын әдісінде болатына көз жеткізеді. Сабақты қызықты өткізу үшін мультимедиялық проектор арқылы қазақтың ұлттық ойындарының тарихын таныстырып өтіп, жасырылған сұрақтарды табуға машықтандыру, әр топқа белгіленген ұпай сандарына қарай бағалап отырдым. Кейін сабақ барысын: «Кім шапшаң?» бөлімі деп алып, бұл бөлімінде студенттер белгіленген жерге дейін эстафеталық таяқшамен жүгіріп барып, белгілі жеріне жеткен кезде, тақтаға жазылып берілген есептерді шапшаң орындап шығып кейін қайтып келулері керек. Студенттердің бұл бөлімде сабаққа деген қызығушылығының артуымен бірге, машықтанады, логикалық ойлау қабілеттері артады, қимыл-қозғалыс әрекеті дамиды. Ал деңгейлеп саралап оқыту технологиясын қолдануда, бұдан қандай нәтижелерге қол жеткізуге болады? Сабақ барысында: Алдымен студенттердің «Не?» деген сұрағына: Сабақта шынайылық, оқыту бар екенін көрсету.

Студенттің «Қашан?» деген сұрағына: Сабақтан кейін болатын жағдайды толық анықтатуға көз жеткізу қажет.

Студенттің «Қайда?» деген сұрағына: Студенттердің және ұстаз арасындағы серіктесін анықтап, нәтижеге қол жеткізу қажет.

Қорыта айтқанда, мен алдымен жеке тұлғаның әлеуметтік, құзіреттілігін дамытуды керек еттім. Сол арқылы ұжымдық зерттеуге қол жеткіздім, яғни Студенттердің өзін-өзі басқарудағы әлеуеті артты.

III. Қорытынды

Жаңа идеяларды қолдана отырып, орындалатын жұмыс бағытым;

1. Студенттермен қарым-қатынасты қалыптастыру.
2. Студенттердің логикалық ойлау қабілетін дамыту.
3. Әр студенттердің әрекетін, ұлттық болмысын пайдалануға жұмыстану.
4. Студенттердің ұлттық моралының орындалуын қамтамасыз ету.
5. Студенттердің санасын, сенімін, көзқарасын, білімін арттыру.
6. Студенттердің парасатын, ойлауын қалыптастыра отырып машықтандыру.

Ең бастысы, оқу үрдісінде міндетті пәндерде студенттердің теориялық білімін әлеуметтік тұрғыдан қалыптастыруға мән беру керек.

Жұмысымның нәтижесінде:

- 1) Әр студенттің білімі, қабілеті қалыптасады.
- 2) Студенттің бойындағы жетістіктері көрінеді.
- 3) Студенттер қиындықтарды жеңеді, әлеуеті артады.
- 4) Жан-жақты дамуға қол жеткізеді.

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. Г. Икіманова. Саулық пен сымбат. - Алматы: Қайнар, 1991.
2. «Қазақстан мектебі» журналы, №4, 2006ж.
- 3 Дене мәдениеті – оқушыларды оқыту мен тәрбиелеу жүйесінде. Ізденіс-Поиск. 2009ж. №2(2) -Б.262-264.
4. «Мектептегі дене шынықтыру» журналы, № 2, 2012
5. Е. Уақбаев. Қазақстанда дене тәрбиесі жүйесінің дамуы. - Алматы: Санат, 2000ж.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МАМАНДЫҒЫНЫҢ НЕГІЗГІ МІНДЕТТЕРІ

Пушкуллов Ж.А. - Тараз мемлекеттік педагогикалық институты

Тақырыптың өзектілігі: Дене мәдениеті мен спорт бойынша оқу бағдарламасының мазмұнын таңдаудың әдістемелік негіздері оқытып, үйрету үдерісінің жалпы және арнайы деттерін шешумен байланысты. Бұл қандай да бір спорт түрінің ерекшелігіне байланысты оқу-тәрбие жүйесін ұйымдастыру және жүзеге асыруға дифференциалды жолмен шешу қажеттілігімен байланысты.

Дене мәдениеті мен спорттық білім жүйесінің мақсаты барлық жастағы азаматтардың оқып, үйренуге, өндірістік еңбекке және шығармашылық қызметке дене даярлығын қамтамасыз етуге жағдай жасаудан тұрады.

Зерттеудің мақсаты: Бұл мақсат дене мәдениеті мен спорттың қазіргі заманғы даму сатысында жетілдірудің жалпы және арнайы міндеттерін шешумен жүзеге асады. Білім беру мелеріндегі оқытып, үйрету және тәрбиелеу үдерісінде дене мәдениеті мен спорт жүйесінің негізгі жалпы міндеттеріне мыналар жатады: оқып, үйренушілердің дене сапаларын дамыту және жетілдіру; әрбір оқып, үйренушіге дене мәдениетінің негізгі қолданбалы дағдыларын

меңгерту; мақсатқа лайықтылық, батылдық және шешімшілдік, бастамашылдық және тапқырлық, табандылық және жігерлілік, ұстамдылық және байсалдылық, ұжымшылдық сезімі және өзара жолдастық көмек беру сияқты адамдық қасиеттерге тәрбиелеу; денсаулықты нығайту және ағзаны шынықтыру, қолайсыз қозғаушы күштердің және кәсіби қызмет дайының әсеріне орнықтылықты арттыру.

Зерттеудің нәтижесі: Дене мәдениеті курсының арнайы міндеттері – оқытып, үйретудің мақсаттар мен міндеттерін іске асыруға, бағыттылық оқыту бағдарламасына дененің барлық бөлімдерін кіргізу, олардың әрқайсысын меңгеруге оқу уақытының үйлесімді қатынасын белгілеу, оқу-тәрбие үдерісін жандандыру. Әрбір міндеттің өзінің өзгеше ерекшелігі болады. Бірінші міндет – дене мәдениеті міндеттерінің ішінде басты орынды дене сапаларын дамыту және жетілдіру алады. Төзімділікті, күшті, шапшандықты дамытудың жоғары деңгейінің маңызы жалпыға белгілі және көпшілік мойындаған қағида болып табылады. Қазіргі манғы жағдайда бұл дене сапаларының маңыздылығы тек дәлелденіп қойылған жоқ, сонымен бірге адам ағзасының жалпы тұлғалық жағдайына олардың әсерінің сандық және сапалық сипаттамасы алынған.

Жоғары дене дайындығы деңгейі бар, үлкен дене жүктемелері мен жүйке-психикалық күштенудің әсері жағдайында жан-жақты дамыған адам, тәжірибе бойынша, жұмыс қабілеттілігі, қажуы, жүйке орнықтылығы көрсеткіштері бойынша басқа адамдарға қарағанда едәуір басымдықта болады.

Екінші міндет - дене мәдениетінің негізгі қолданбалы дағдыларын әрбір оқып, үйренушінің меңгеруі жүруде, жүгіруде, секіруде, өзін-өзі қорғау әдістерін орындаудағы әрекетте және қозғалу біліктілігіндегі қалыптасуды қарастырады.

Адамның қозғалыс біліктілігінің бөлшегі ретінде әдістер мен жаттығулар дене және психологиялық сапаларды дамыту және жетілдірудің тиімді құралы болып табылады. Олар экстремальды жағдайларда апаттық-құтқару құралдарын, жеңіл суға сүңгудің (водолаз) жабдықтарымен, киімімен жүзу, сүңгу және басқа судағы және су астындағы әрекеттер, күтпеген жағдайда кедір-бұдырлы, жыртылған жермен жүгіру, қарлы-борасын жағдайында қашықтықты қажет болған жағдайда шаңғымен жүріп өту сияқты арнайы дағдыларды меңгеруге негіз болады.

Суға жүзуді үйрету үдерісі ағзаның қызметтік мүмкіндіктерін арттыру, әсіресе жүрек-қан тамыры және тыныс алу жүйесінің қызметін жақсарту, денсаулықты нығайту және ру мақсатында жеке тұлғаның дене және ерік-жігер сапаларын жетілдіру үшін қолайлы мүмкіндік туғызады.

Шаңғымен жүру негізінен қысы қарлы аудандарда меңгеріледі. Қазіргі таңда кез келген ауа райында роликті шаңғылармен, роликті конькилермен, шаңғымен қозғалу жаттығуларының иммитациялық мүмкіндіктерін орындауға болады.

Үшінші міндет – оқытып, үйрету және тәрбиелеу үдерісінде оқып, үйренушілердің жеке тұлғалық сапаларын қалыптастыру.

Жеке тұлға – адамның психологиялық-әлеуметтік қасиеттерінің негізгі иесі.

«Жеке тұлға» ұғымында жеке адамның қоғам құрамында болатындығы анықталатын белгілері айқындалады.

Мақсатқа ұмтылуға, батылдыққа және шешімшілдікке, бастамашылдыққа және тапқырлыққа, табандылыққа және қажырлылыққа, ұстамдылыққа және сабырлылыққа, ұжымшылдық сезіміне және өзара жолдастық көмектесуге тәрбиелеу өскелең ұрпақтың және азаматтың жеке тұлғасы сипаты мен сапаларын қалыптастырудағы маңызды міндеті болып табылады.

Жоғарыда атап көрсетілген сапаларды дене мәдениеті мен спорт құралдары арқылы дамыту және жетілдірудің іс жүзіндегі мүмкіндіктері адамдардың жеке ерекшеліктерімен алдына қойылған оқу және тәрбиелік міндеттерді шешуі есепке алынып пайдаланылатын найы жаттығулар мен әдістемелік тәсілдерді шұғылдану сабақтарында орындау кезінде ды жүйелі және мақсатты бағытта қолдану жағдайында ғана жүзеге асырылады.

Адамның өзінің даралық қасиеті (индивидуальность) қоғамдық-тарихи мәдениетті дамытудағы іс әрекет пен білім иесі ретінде әрбір адамның тіршілік қызметіндегі дара ерекшеліктері мен алдына қойған оқу және тәрбиелік міндеттерін жүзеге асырудағы өзіне тән қайталанбайтын рухани күйі мен ішкі сезімі болып табылады.

Төртінші міндет- оқу тәрбие үдерісіндегі сауықтыру бағыты. Бұл бірінші кезекте денсаулықты нығайту және ағзаны шынықтыру, қолайсыз жағдайлардың әсеріне орнықтылықты, төзімділікті арттыру және кәсіби қызметтің өзіне тән ерекшелігі болып табылады.

Бұл міндетті шешуде теория мен іс тәжірибені дене мәдениеті мен спорттың үдерісіндегі байланысы принципі өз көрінісін табады.

Кез келген спорттық міндетті шешу тек студенттің денсаулық есебінен ғана емес, керісінше денсаулықты үнемі нығайту және ағзаны шынықтырудағы мақсатты міндеттерді орындау негізінде қамтамасыз етілуі тиіс. Жақсы денсаулық дене мәдениеті мен спортты дұрыс дастырудың басты нәтижелерінің бірі ретінде қарастырылады.

Оқу және кәсіби қызмет үдерісінде пайда болатын әр түрлі бейнедегі қолайсыз қозғаушы күштердің (факторлардың) көптігі, адам ағзасының орнықты төзімділігін арттыру шараларын талап етеді. Мұның негізі, жан-жақты дене даярлығын қажетті деңгейіне жеткізу болып табылады.

Бірқатар жағдайларда жекелеген сыртқы қолайсыз әсер етуші күштердің әсер етуіне ағзаның жоғары төзімділік көрсетуіне жетуі үшін жан-жақты дене даярлығы арнайы құралдар мен денені жаттықтыру әдістерімен толықтырылады.

Студенттің психикалық дамуының қозғаушы күші, оның қабілеттері мен қоршаған ортамен байланысу түрлерінің жеткен даму деңгейінің арасындағы үйлеспеушілік болып табылады.

Дене мәдениеті мен спорт саласындағы арнайы міндеттерді шешу жеке тұлғаның рухани және дене сапаларының қалыптасуы үшін үлкен маңызға ие. Оларды орындау спорттың қандай да бір түрі бойынша спортшыларды дайындаудың қажетті мүмкіндігі болып табылады.

Арнайы міндеттердің жекелеген (тобына) дене дамуында ауытқуы бар және дене даярлығы төмен студенттермен шұғылдану сабақтарын ұйымдастыру міндеттері арнайы қарастырылады. Бұл міндеттерді шешу оқытушыдан медицина саласы мен физиологияның жас тері мен морфологиясынан арнайы білімі болуын талап етеді.

Жеке тұлғаның құрылым негізі, яғни студенттің қызығушылығы мен қажеттілігі, күрделі психикалық құрылымының бағыты оның мінез – құлқын, іс әрекетін, спорттық қызығушылығын анықтайды.

Адамның оқу және кәсіби қызметі жағдайындағы және мінезіндегі мазмұндық айырмашылық дене мәдениеті мен спорттың жалпы және арнайы міндеттерін шешу қажеттілігін айқындайды. Арнайы міндеттерде дене дайындығына нақтылы, ерекше талап қою өз сипатын табады.

Арнайы міндеттерді шешу және оны жүзеге асыру жолдары студенттердің дене және психологиялық дайындықтарын дұрыс ұйымдастыруда негізгі маңызы бар.

Алайда, арнайы міндеттерді анықтау елеулі қиындықтар туындатады, яғни дене даярлығына қойылатын ерекше талаптың сипаты сырт көзге жиі байқалмайды.

Арнайы міндеттерді шешуге қойылатын негізгі талапты бөліп қарау үлкен қиыншылық туғызады, өйткені, әрбір спорт түрі үшін оларды шешудің өзіндік ерекшелігі болады.

Студенттің психикалық дамуы – жеке тұлғаның сапалық біртіндеп дамушы өзгерісі, яғни оның барысында әртүрлі динамикамен жас ерекшелігіне қарай жаңа құрылу қалыптасады. [29;]

Студенттердің дене даярлығына қойылатын ерекше өзгешелігі бар талапты талдау негізінде дене мәдениеті мен спорттың арнайы міндеттерін анықтаудың маңызды мәселесі, терді оқытып, үйрету үдерісінде барынша көп мөлшерде қажетті қозғалыс дағдылары мен не, психологиялық, арнайы сапаларын анықтау болып табылады.

Студенттердің дене даярлығына қойылатын ерекше талап арнайы міндеттерде өз көрінісін табады.

Дене мәдениетінің құралдары мен әдістері арқылы шешілетін арнайы міндеттер мыналар болып табылады:

- оқу аудиторияларындағы аз қозғалыстағы және бір сарынды еңбек немесе сабақ кезіндегі орныққан күш түсуіне төзу қабілеттілігін қалыптастыру;
- төзімділікті, шапшаңдықты және жауап беру және әрекет реакциясының дәлдігі, кеңістікте және уақытқа бағдар жасауды дамыту және жетілдіру;
- дененің үйлесімді салмағын сүйемелдеу;
- ыстыққа, суыққа, температураның ауытқуына ағзаның төзімділігін арттыру;
- батылдықты және шешімшілдікті, ұстамдылық пен сабырлылықты, бастамашылдық пен тапқырлықты, мақсатқа ұмтылушылық пен сезім күші орнықтылығын дамыту;
- жүйке және жүрек-қан тамырлары жүйесіндегі, асқазан-ішек жолдарындағы қызметтік бұзылуды, көздің қажуын, мүсіннің ауытқуын қалпына келтіру.

Арнайы міндеттер дене мәдениетінің барлық тарауларын оқыту бағдарламасына ендіру, жекелеген тақырыптар бойынша шұғылдануға бөлінген оқу уақытының үйлесімді қатынасын белгілеу есебінен жүзеге асырылады.

Арнайы міндеттерді дұрыс анықтаудың негізгі (принципті) мәні бар, өйткені бұл міндеттер оқу тәрбие үдерісінің мазмұны мен бағытына елеулі әсер етеді.

Арнайы міндеттердің сипаттамасы спорт түрінің ерекшеліктерін сапалы ұғынуға қажеттілікпен, олардың әрқайсысының оқытудың мақсаттары мен міндеттеріне қоятын талаптарына байланысты болады.

Мектептерде және кәсіби орта білім беру мекемелерінде мамандық (профиль) бойынша оқытуды енгізумен байланысты оқу үдерісін тиімді арттыратын, оған дараландыру мүмкіндіктерін туғызатын, оқушыларды дайындаудың дифференциялау бағдарламасы дайындалуда.

Дене мәдениетін жетілдірудің маңызды бағыты спорт мектептерінде, мамандандырылған спорт залдарында, спорт үйірмелері сияқты қосымша білім беру жүйелерінде оқытып, үйрету үдерісін даралау болып табылады, яғни олардың әрқайсысында әртүрлі спорт түрлерінің ерекшеліктерін есепке алатын күрделі бөліктерімен (дифференция) оқу бағдарламалары ды.

Бұдан басқа, бөліктермен үйрету және даралау негізінде дене мәдениеті мен спорт бойынша оқытып, үйретуде оқу бағдарламасын қалыптастыру шұғылданушыларға биологиялық, ауа райы географиялық және әлеуметтік қозғаушы күштердің әсерлерін есепке алып жүзеге рылады. Сонымен бірге, бұл қозғаушы күштер оқытып, үйретудің спецификалық міндеттерін анықтап, іске асыруға елеулі әсерін тигізеді.

Оқытып, үйретудің мазмұны, сипаты, жағдайы және студенттерді даярлаудың өзіндік ерекшеліктері болады, яғни оларды оқытып, үйретудің және тәрбиелеудің арнайы бағытын анықтайды. Студенттерді арнайы бағытпен дайындау дегеніміз, қандай да бір спорттың түріне жалпы және жекелеген бейімделу міндеттерін шешудің ең жақсы дәрежесін қамтамасыз тін дене мәдениетін оқытып, үйретудің және тәрбиелеудің формалары мен әдістерін, жүйелі құралдарын іріктеу, таңдау және іс жүзінде қолдану болып табылады.

Қазіргі өскелең өмір талабы жағдайында дене мәдениетіне оқытып, үйрету және тәрбиелеудің арнайы бағыты жайлы мәселелер үлкен теориялық және тәжірибелік маңызға ие болуда.

Ғылыми зерттеу жұмыстарының нәтижелері мен тәжірибе көрсеткендей студенттерді дене мәдениетіне оқытып, үйрету мен тәрбиелеудің арнайы бағытын анықтайтын қозғаушы күштер мыналар болып табылады:

- білім беру үдерісі жүргізілетін орындағы жағдай;
- оқу барысындағы дене жүктемесінің және жүйке-психикалық күштенудің мөлшері мен сипаты;

- ЖОО-дағы оқытудың сапасы және оның студенттердің дене және психикалық жағдайларына әсер етуі;

- оқу топтарын жүйелеп, құру ерекшеліктері;

- кейбір жекелеген ерекшеліктері (білім, біліктілік және дағдыларды меңгеруге ынталану дәрежесі; оқу-спорттық базаның ұзақтығы және бытыраңқы, бөлек-бөлек орналасуымен байланысты және т.б.).

Студенттер күнделікті өздерінің уақыттарының негізгі бөлігін аудиторияларда, спорт ғимараттарында, яғни дымқылдық немесе құрғақтық көрсеткіштер жоғары, ауасы ластанған жерде жаттығумен шұғылдану кезіндегі ұзақ күштену жағдайында өткізеді.

Ағзаға елеулі әсер етуші тітіркендіргіштердің саны, жүктемелер сипаты, оларды жою үшін арнайы шаралар кешенінің әсерімен өзгеруі мүмкін. Мысалы, егер қажу, шаршау, жүйке-психикалық күштенуі пайда болса жеткіліксіз дене белсенділігін қалпына келтіретін, нашар сезім күйін түсіретін, жұмыс қабілеттілігін тез орнына келтіретін және көңіл-күйін көтеретін жаттығулар орындалады. Мұндай оқу бағдарламасында белгіленбеген жаттығулар спорт ойындары, қызмет түрі бойынша қызықты, күлкілі жарыстар түрінде өткізілуі мүмкін.

Дене тәрбиесінің маңызды міндеттерінің бірі әрбір шұғылданушыны дене жаттығуларын орындауға қызықтыру болып табылады. Мұнда оқытушының біліктілігіне, қабілеттілігіне және тәжірибелілігіне, оқу орнының материалдық-техникалық және оқу-спорттық базасына, санитарлық-гигиеналық жағдайына, сабақ өтілетін орынның спорт құрал-жабдықтарымен және спорт қондырғыларымен жарақтандырылуына тікелей байланысты.

Оқу тобының ұжымын ереже бойынша бірдей жастағы шұғылданушылар құрайды. Оқытып, үйрету барысында әрбір шұғылданушының спецификалық ерекшеліктері ескеріледі, спорттық құрал-жабдығынсыз және спорт қондырғыларынсыз да орындалуы мүмкін әртүрлі жаттығулар, әдістер мен әрекеттер меңгеріледі. Студенттердің даярлық деңгейі неғұрлым ғары болса, солғұрлым оқытып, үйрету құралдары мен әдістері де әртүрлі және күрделірек болады.

Қорытынды: Оқытып, үйретудің арнайы бағытын анықтайтын қозғаушы күштер оқу-тәрбие үдерісінің мазмұнына және сипатымен өзара тығыз байланыста. Әрбір оқытушының барынша маңызды міндеті-студенттердің дене тәрбиесінде бұл қозғаушы күштердің барлығы жан-жақты талдануы және есепке алынуы мүмкін. Дене мәдениетіне оқытып, үйрету және тәрбиелеудің арнайы бағыттылығын жүзеге асыру, студенттердің жұмыс қабілеттілігін ру, сонымен бірге сабақ үлгерімін жақсарту үшін барлық құралдар мен әдістерді тиімді далануға мүмкіндік береді. Сондықтан кәсіби қызметін табысты жүргізу үшін оқытушы оқу-тәрбие үдерісінің арнайы бағыттылығын анықтайтын негізгі қозғаушы күштерді ескеру қажет; шұғылданушылардың дене және психологиялық жағдайларына олардың әсер етуі; дене ниетіне оқытып, үйретудің барынша тиімді құралдары мен әдістерін пайдалану. Дене мәдениетіне оқытып, үйрету мен тәрбиелеудің арнайы бағыттылығының міндеттерін шешу денттермен жұмыс жүргізуде оқытушыдан (жаттықтырушы) кәсіби шығармашылық ізденіс және жоғары педагогикалық шеберлікті және арнайы дайындық деңгейін талап етеді.

Әдебиеттер тізімі

1. Еркін Уақбаев. Дене тәрбиесінің негіздері. Алматы «Санат» 2000ж.
2. Е.Ш. Шоңов, Н.О. Байзакова, Қ.Ж. Омаров, А.Ж..Жұмабеков. Дене тәрбиесі сабағында қолданылатын қысқаша терминдік сөздер. Әдістемелік нұсқау. Тараз 2001ж.
3. Тәникеев М, Асарбаев А. Қазақстандағы дене шынықтыру мен спорт тарихы. Оқу құралы. Алматы. 2002ж.
4. М.Н. Кошаев. Дене тәрбиесінің әлеуметтік- экономикалық тиімділігін Алматы 2002ж.
5. С.Ш. Әбенбаев Тәрбие теориясы мен әдістемесі (оқу құралы) Алматы «Дарын» 2004ж.
6. Т.Баимбетов. Дене шынықтыру сабақтарындағы жалпыдамытушы жаттығулар және терминология . Әдістемелік құрал. Алматы. «Қазақ университеті» 2006ж

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

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҚТАРЫНДАҒЫ ҚҰРАЛДАР МЕН ӘДІСТЕР МАЗМҰНЫ

Танаев К. Т.- Тараз мемлекеттік педагогикалық институты

Тақырыптың өзектілігі: Құралдар тек сабақ барысында қолданылып, оның міндеттерін орындауға бағытталған, оқытушы мен оқушының іс-әрекет қимылдарымен олардың түрлерін атаймыз. Әдіс-бұл нақты тапсырмаларды орындау үшін қолданылатын амалдардың қосындысы. Дене тәрбиесі сабақтары тапсырмаларын орындаудың құралдары мен әдістеріне дене жаттығулары мен түрлі ақпарат түрлері жатады. Дене тәрбиесі сабақтарының құралдары мен әдістері ажырамас бірлікте болады.

Барлық жаттығулар қозғалыс құрылымы бойынша айналымдық және айналымдық емес болып бөлінеді. Айналымдық деп, белгілі бір қимыл топтамасы барлық іс-әрекет барысында дерлік түгелдей қайталанып отыратын дене жаттығуларын айтамыз (мысалы, жүгіру, жүру, жүзу, ескек елу, шаңғы тебу, коньки тебу). Айналымдық емес деп қимыл түрлері қайталанбайтын дене жаттығуларын айтамыз (секіру, лақтыру бокс, күрес, ойындар, семсерлесу, т.б.). Аталған әр бөлімдер топтар мен шағын топтарға бөлінеді.

Зерттеудің мақсаты: Бұдан бұрын да айтылғандай дене жаттығуларын негізгі төрт топқа бөлеміз: 1) спорт жаттығулары; 2) гимнастикалық жаттығулар; 3) ойындар; 4) туристік шаралар. Спорт жаттығулары, бұл – дене дайындығы дәрежесімен, қимыл өнерін меңгеруімен, психиканың кей жақтарын дамытумен жарыс пәні ретінде көрінетін қимыл іс-әрекеті. Гимнастикалық жаттығулары еңбек, әскери, спорт және табыну іс-әрекеттері мен солардың үйлесуінен құралады. Ойындар ойыншыларды ролдерге, олардың орындайтын қимыл-қозғалыстарына бөлуді анықтайтын фабуламен сипатталады. Туристік шаралар (серуен, экскурсия, жорық және саяхат) қозғалыстың белсенді құралдарымен елді мекендері аз жерде орындалады.

Зерттеудің нәтижесі: Дене жаттығуларының бұлай болу оқытушы мен оқушының дене тәрбиесі мен спорт сабақтарындағы кез-келген тапсырманы орындау үшін қолданылуы мүмкін. Өзіне тән қимыл іс-әрекеттерін білуі үшін қажет. Алайда дене жаттығуларын аталған топтарға бөлуді оларды жіктеуге талаптану деп қарастыру дұрыс емес, себебі дене тәрбиесінің ешқандай да қимыл құралдарын тек бір ғана топқа жатқызып қоюға болмайды. Дене жаттығуларының көпшілігі дене тәрбиесі мен спорт сабақтарының барлық тапсырмаларын орындауға арналған.

Жаттығу (дене тәрбиесі мен спорт сабақтарының әдісі ретінде) – бұл нақты тапсырмаларды орындауға арналған, (қойылған мақсатқа жету) мақсатты бағытталған белгілі қимыл іс-әрекетінің жүйелі қайталануы.

Олардың мағынасына қарай (үлкен немесе кіші міндеттерді атқару мүмкіндігіне қарай) жаттығуларды (әдістерді) екі топқа бөлеміз: негізгі және көмекші. Негізгі әдістерге дене тәрбиесі мен спорт сабақтарының барлық міндеттерін орындайтын, ал көмекші жаттығуларда дене жаттығуларын үйретуде ғана қолданылатын жаттығулар жатады.

Дене жаттығуларын олардың көмегімен қандай тапсырмалар орындалатынына қарай мынандай топтарға бөлуге болады: 1) реттік; 2) дайындық, 3) жүргізілетін; 4) кіріспе; 5) сымбат; 6) тәрбиелік.

Реттік дене жаттығулары деп - дайындалушыларды ұйымдастыруға, оларды сапқа тұрғызуға арналған жаттығуларды айтамыз. Дайындық дене жаттығулары тірек-қимыл аппараты мен қимыл сапаларын дамыту үшін қолданылады. Дене жаттығуларының бұл

түрі өз ішінде қимыл сапасына, яғни оның әсер ету мүмкіндігіне қарай бірнеше түрге бөлінеді (күшті, тездікті, төзімділікті, т.б. дамытуға арналған жаттығулар). Дайындық жаттығуларына тыныс алу жаттығулары да жатады. Жүргізілетін жаттығулар үйреніп жатқан қимыл туралы бейне қалыптастыру, оның құрылымын меңгеруді жеңілдету қатені дұрыстау тактикалық дағдыны игеру үшін пайдаланылады. Кіріспе жаттығулары белсенді демалыс және сабаққа қызығушылығын арттыру үшін қолданылады. Сымбат жаттығулары дене кемшілігін дұрыстау үшін жүргізіледі. Тәрбиелік жаттығулар көмегімен белгілі бір мінез-құлық сипатына, психикалық процестерге ықпал ету үшін қолданылады (мысалы, батылдыққа шешімталдыққа, аптықпауға, байқампаздыққа, есте ұстау мен зейінге).

Қолдану аясының белгілеріне қарай жаттығу әдістері пайдаланылатын айналымдық және айналымдық емес дене жаттығуларына бөлінеді.

Негізгі әдістер жұмыс сипатына қарай үздіксіз және интервалды болып бөлінеді. Үздіксіз жаттығулар (әдістер) ұзақ уақыт ішінде орташа қарқынмен белгілі бір қимылды орындау арқылы жасалады (мысалы, 800м-ге жүгіруге дайындалған спортшы үшін – 3-5 км-ге біркелкі жылдамдықпен тоқтамай жүгіру). Үздіксіз жаттығулар негізінен айналымдық спорт түрлерінде, сондай-ақ қимыл ұзақтығы белгіленген уақытпен шектелетін айналымдық емес түрлерінде де қолданылады (мысалы, бокста, күресте, спорт ойындарының көпшілігінде). Спорттың айналымдық емес түрлерінде үздіксіз жаттығулар құрылымы бойынша өзгеретін немесе өзгермей орындалатын спорт жаттығуларын бүтіндей немесе оның жеке топтарын демалыссыз орындау арқылы жүзеге асырылады (мысалы, бокстағы қапты ұру топтама жаттығулары, футболшылар мен баскетболшылардың допты алып жүру жаттығулары). Үздіксіз жаттығуларда сабақтан сабаққа жаттығу көлемі бірте-бірте ұлғая береді.

Интервалды жаттығулар қимылдарды үзбей орындауды қарқындылықпен игеріп немесе түрлі ұзақтық пен үзіп-үзіп орындау арқылы құрылады.

Жоғарыда аталған жағдайлардың өзгеруіне қарай бұл әдіс кезекті жаттығулар және қайталау жаттығулары деп екіге бөлінеді.

Кезекті жаттығулар қимылды орындау күшін бірте-бірте өзгерту арқылы (кезекпен) орындалады. Бұл әдіс айналымдық және айналымдық емес спорт түрінде қолданылады, яғни үздіксіз жаттығулармен қатар қолданылады (бокс, күрес, спорт ойындары). Спорттың айналымдық емес түрлерінде кезекті жаттығулар түрлі қарқындағы үздіксіз қимыл түрінде орындалады (өзгермелі).

1. Қашықтықтың көп бөлігі баяу, азы-тез бағындырылады.
2. Қашықтықты тең түрде әрі тез, әрі баяу бағындыру.
3. Қашықтықтың көп бөлігі тез, азы, баяу бағындырылады.
4. Тез бастау қимылды баяулатумен аяқталады, сосын жылдамдық артады, ол қашықтықты тез өтумен аяқталады.
5. Қашықтықты қысқа, бөліктерде баяу өтумен жылдамдықты бірнеше дүркін өзгерту.
6. Жаттыққан қашықтықты тез өтіп, қанша спортшы ырғақты ұстап тұра алады, сосын қалған қашықтық бөлігін баяу аяқтау.

Қайталау жаттығулары бір сабақ барысында белгілі бір қимылды демалыс үзілістерімен орындауға құралады. Бұл әдіс барлық спорт түрі сабақтарында қолданылады. Интервалды әдістің қайталау және кезекті нұсқаулары арасындағы айырмашылық бірінші жағдайда оқушылар демалыстық үзіліс уақытында толығымен дем алмайды (немесе басқа бір қимылдарды орындайды), ал екінші жағдайда-демалыс үшін негізгі жаттығу пайдаланылады, бірақ оның орындалу қарқыны бұнда тез төмендейді (мысалы, жүзуде-еркін жүзу, желаяқтарда-жай жүгіру) Дене жаттығуларының айналымдық емес түрлерінде қайталау әдісі жаттығу пәнінің өзгермеуін нақтылаумен немесе жаттығу пәнін өзгертумен орындалады. Жаттығулар бір сызықпен немесе дәлдеумен орындалады. Дәлдеу әдісінің түрі шеңбер әдісі болып табылады. Қайталау әдісінің бір сызықты түрінде жаттығу спорт

жаттығуының түрлі тәсілдік жүйеліктерін немесе оның тактикалық түрлерін меңгеру үшін түрлі қимыл сапаларын бірізді әсер етуі үшін бір шеңбермен жүргізіледі. Қайталау әдісінің дәлдеу немесе шеңбер нұсқасында жаттығу бірнеше «шеңберде» орындалады. Көптеген зерттеушілердің (С.П. Белиц-Гейман мен Г.Ф. Полевой-теннисте, Ю.В. Куншир-жүзуде, Е.М. Чумаков-күресте) мәліметтері бойынша сызықты әдіске қарағанда дәлдік әдісі тиімді деп есептеледі. Шеңбер әдісі түрлі дене жаттығуларын бағдарланған ретпен және олардың әрқайсысын қарқынды қайталаумен бірізді орындауға құрылған.

Бұнда қимыл сипаты, жаттығудың қарқындылығы мен көлемі сабақ міндетіне байланысты анықталады. Бұл әдіс бойынша жаттығулар қатарына тапсырманы алдын-ала үйреніп және оқушылардың ең жоғарғы мүмкіндіктерін анықтағаннан кейін ғана кірісе алады. 4-6 аптадан соң әр жаттығу бойынша оқушылардың ең жоғарғы мүмкіндіктерін анықтау үшін бақылау жүргізіледі. Тапсырма реті кезеңімен ауысып тұрады.

Үздіксіз, қайталау және кезекті жаттығулар «таза» күйінде бір-бірімен үйлесіп те қолданыла береді. Ең көп тараған үйлесімді қайталау кезекті жаттығулар болып табылады.

Таңдаған спорт түріне, сабақ кезеңі, орындалатын тапсырмалар, оқушылардың жағдайына қарай аталған жаттығу әдістерінің біріне немесе олардың түрлі үйлесімдеріне таңдау жасалады. Олар бір немесе бірнеше аралас сабақтар барысында белгілі бірізділікпен кезектесіп отырады.

Жаттығулардың негізгі әдістері академиялық және ойындық жарыстар түрінде орындалады. Академиялық түр ең бастысы орындалатын жаттығулар түрінде, олардың құрылымдарын қатаң сақтай отырып, оқушы зейінін аударумен сипатталады, ал ойындық (жарыстық) түріне сюжеттік ендіріледі, нақты қимыл тапсырмалары мен оған қол жеткізу көрсеткіштері анықталады. Ойын әдісі дегенде жарыстың ұйымдастырылуын немесе ойынды тура мағынасында түсінген жөн емес ол берілген тапсырмаларды шешуге көмектесетін қосымша екпінді іздеуге бағытталған. Дене жаттығулары бүтіндей және оның жекелеген жүйеліктері оқытылады, ал қимыл сапасын дамытуға арналған жаттығулар жарыс түрінде орындалады. Жарыстар оқытушының немесе оқушылардың өздері ұсынған өндірістік ережелер бойынша орындалады. Бұл әдіс үшін түрлі снарядтар мен ойын жаттығуларының аспаптарын пайдалану сипатына тән. Жарыстық әдіс оқушыға үлкен қимыл. Еркіндігін береді, олардың қызығушылығын арттырады, қимыл түрлерін іздеуде бастама көтеруге мүмкіндік береді. Жаттығуларды үлкен көлемде және үлкен қарқынмен орындауға жол ашып, спорт тәсілдерін тез әрі жетік меңгеруге, ағзаның қызмет мүмкіндіктерін дамытуға жәрдем береді. Бір сайыс сияқты спорт түрлері сабақтарында немесе спорт ойындарында жарыстық әдіс негізгі болып табылады.

Жаттығудың қосымша әдістері тобына мына әдістер жатады: а) «қажет көмек арқылы», ә) «екі жақтан», б) «қимылды бейнелеу арқылы», в) «қимылды көрсету арқылы».

Қажет көмек арқылы жаттығулар әдісі мынандай: оқытушы үйретіп жатқан қимылды орындауда өзі араласады, оқушыларға дене көмегін көрсетеді. Ол қимылды бағыттайды, оқушыны ұстап тұрады, тартады, оның қимылын жылдамдатып, баяулатады, дененің жеке бөліктерінің қалпын дұрыстайды.

«Екі жақтан» жаттығу әдісі оқушыларға ассиметриялы спорт жаттығуларын екі аяқ-қолмен немесе дененің екі жағымен орындауды үйренуге мүмкіндік береді.

Қимылды бейнелеу жаттығулар әдісінің мәні мынада: оқушылар спорт жаттығуларының тәсілдері туралы жүйелі ойлайды, спорт жаттығуларын бүтіндей немесе жекеше бөліктері тәсілдерін, қимылдарын бірізділігін бірнеше дүркін бейнелейді. Оқушылар өз зейінін қимылдың жеке параметрлеріне (ырғағына, екпініне, қимыл жиілігіне) және қимылды орындау уақытында пайда болатын қимыл сезімдеріне аударуы мүмкін. Бұл әдіс спорт жаттығуларының тәсілін меңгеруге, кейде сәйкес қимыл сапасын

дамытуға жәрдем береді. Бұл әдістің жаттығулар түріне белгілі бір дене жаттығуын бірізді орындауды бейнелейтін суреттерді салу болып табылады.

«Қимылды көрсету» жаттығу әдісі оқушылар айқын спорт жаттығуларын қимыл құрылымдары мен жағдайлары қатынасына қарай бейнелейді (мысалы, гимнастикалық таяқты белтемір).

Қорытынды: Дене тәрбиесі мен спорт сабақтарында қолданылатын ақпарат құралдар мен әдістері (жаттығу әдістері сияқты) негізгі және көмекші болып бөлінеді. Негізгілеріне сөз бен бейнелеп көрсету жатады. Сөздің көмегімен дене тәрбиесі мен спорт сабақтарында а) оқушыларды ұйымдастыру; ә) білімді мәлімдеу; б) орындалған жаттығуларды және олардың нәтижелерін талдау мен бағалау; в) көңіл-күй жағдайын реттеу; г) тәрбиелеу міндеттерін оындау қамтамасыз етіледі. Бейнелеп көрсету үйренетін қимылдар туралы нақты мәліметті қысқа уақыт ішінде білуге мүмкіндік береді.

Ақпараттың көмекші құралдары мен әдістеріне қимыл барысындағы дыбыстар қимылдан қалған іздер, бағыт-бағдар, сондай-ақ ақпараттың техникалық құралдары мен әдістері жатады.

Әдебиеттер тізімі

1. С.Ш. Әбенбаев Тәрбие теориясы мен әдістемесі (оқу құралы) Алматы «Дарын» 2004ж.
2. Мектептегі дене шынықтыру. Республикалық ғылыми-әдістемелік журнал. Алматы қаласы. 2004 жылдан 2 айда 1рет шығады, 2005, 2013, 2015ж.
3. Т.Баимбетов. Дене шынықтыру сабақтарындағы жалпыдамытушы жаттығулар және терминология . Әдістемелік құрал. Алматы. «Қазақ университеті» 2006ж
4. Р.Р.Аманбаев. Спорт теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері.(оқу құралы) Алматы 2006ж. ҚС ж ТА.
5. Е.Қ. Уанбаев, Ф.Ж. Уанбаева Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі. Оқу құралы. Өскемен. С.Аманжолов атындағы ШҚМУ баспасы. 2006ж.
6. Ю.Телеуғалиев. Ырғақты гимнастика. Оқу-әдістемелік құрал. Алматы «Жазушы» 2000ж.
7. Т.Байметов. Дене шынықтыру сабақтарындағы жалпыдамушы жаттығулар және терминология әдістемелік құрал. Екінші басым. Алматы. «Қазақ университеті» 2006ж.
8. Ю. Телеуғалиев. Дене тәрбиесі. Оқу -әдістемелік құрал. Алматы «Жазушы» 2006ж.
9. Н.О.Байзақова. Дене тәрбиесі сабақтарындағы ұлттық ойындарды қолданудың әдістемесі. Оқу -әдістемелік құралы. Алматы «Қазақ университеті» 2009ж .

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МЕН СПОРТҚА БОЛАШАҚ МАМАНДАРДЫ ОҚЫТЫП, ҮЙРЕТУДІҢ ӘРТҮРЛІ ӘДІСТЕРІН ПАЙДАЛАНУДЫҢ ПСИХОФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Шилибаев Б.А. - Аймақтық менеджмент академиясының қауымдастырылған профессоры (доцент), Тараз мемлекеттік педагогикалық институты

Тақырыптың өзектілігі: Іс жүзіндегі қызметте дене шынықтыру мен спортты оқытып, үйрету әдістерін жүзеге асыру, шұғылданушы студенттердің дене дайындығы жағдайлары, дене дамуы, денсаулық жағдайы сияқты бірқатар қозғаушы күштерге байланысты болады.

Зерттеудің мақсаты: Дене мүмкіндігі жағдайы мен дене дамуы, студенттердің дене дайындығы мен денсаулық жағдайы көрсеткіштерінің жалпы саны бойынша бағаланады. Дене дамуы - бой, салмақ, кеуде оралымы, бұлшық ет жүйесінің дамуы, сол сияқты өкпенің өмірлік сиымдылығы, кеуде қаңқасының қозғалмалылығы, бұлшық ет күші, икемділік сияқты морфологиялық көрсеткіштерін сипаттайды. Дене дамуының деңгейі сыртқы тексеру және метрлік көрсеткіштерінің мәліметтері бойынша анықталады.

Денсаулық жағдайы адамның барлық органдары мен жүйелерінің дұрыс қызметі, сол сияқты аурудың болмауы, шұғылданушы ағзасындағы морфологиялық өзгерістерге байланысты болады. Бұл мәліметтерді медициналық (диспансерлік) тексеру кезінде анықтауға лады.

Зерттеудің нәтижесі: Студенттердің дене даярлығы әр жақты қозғалыс қабілеті, дене және қолданбалы дағдылардың үйлесімді даму деңгейін алдын ала болжайды.

Дене дайындығы күшті шапшаңдықты, төзімділікті дамытатын дене жаттығуларымен жүйелі шұғылдану әсерінен жетілдіріледі.

Дене жаттығулары шұғылданушылар ағзасының қызметтік жағдайын елеулі жақсартады. Жаттығумен жүйелі шұғылданған студенттердің жүрек-қан тамыр жүйелері әртүрлі жүктемелерде қалыпты сезінеді, қан айналу жүйесі органдарының үнемді жұмысымен сипатталады. Өкпенің арттырылған көлемі қанды оттегімен жақсы қамтамасыздандырады және оның ғаныс қасиетін арттырады, яғни басқа да ағза жүйелері мен органдарының қызметіне қолайлы әсері байқалады.

Дене жаттығулары адам ағзасындағы зат алмасу процесін жақсартады, Сонымен, бұлшық етке негізгі қуат беретін зат болып табылатын гликогеннің мөлшері артады. Гликоген үнемді жұмсалады, ыдырау өнімдерінің тотығуы толық және шапшаң жүреді, зат алмасу өнімдерінің бөлінуі жылдамдайды.

Ағзада басқа да қолайлы процестер жүреді, яғни денсаулықтың нығайтылуына, сол сияқты жалпы және кәсіби жұмыс қабілеттілігін жақсартуға мүмкіндік туғызады.

Жаттығулар дене дамуын жақсартады, денсаулықты нығайтады, және дене жетілуінің негізгі құралы болып табылатын студенттердің жан-жақты дене даярлығы деңгейін арттырады.

Студенттердің жоғары дене даярлығы ақыл-ой қызметін дамытады, оқу пәндерін жақсы меңгеруге мүмкіндік туғызады, қолайсыз қозғаушы күштердің әсеріне ағзаның төзімділігін арттырады.

Студенттердің жоғары деңгейдегі дене даярлығы оларға өз қызметтерін анық, дәл орындауға, дене жүктемелері мен жүйке-психикалық күштенуін жеңуге мүмкіндік жасайды.

Дене даярлығы жақсы студенттер шаршауға, қажуға бой алдырмайды, төзімді болады, оқу материалын тез меңгереді, жақсы оқиды, болашақта жақсы кәсіби маман болады.

Оқу үдерісінде қолданылатын жаңа технологиялық жүйелер студенттердің спорттық бейімділігін қалыптастырудың барынша маңызды және сенімді құралы болып қала береді. Оның сенімділік дәрежесі әдістік, физиологиялық, ұйымдастырушылық және басқа қозғаушы күштердің әсеріне байланысты болады. Сондықтан шұғылданушылардың дене даярлығы дайын белгілі бір дәрежеде сүйемелдеу және жүйелі түрде арттырып отыру маңызды. Бұл дене мүмкіндігі жағдайына, әсіресе нәзік қозғалыс үйлестігін өндіруге оңды әсер ететін ерекше өзгешелігі бар жаттығуларды жүйелі түрде орындау есебінен іске асырылады.

Тренажорлар залында дене күштерін шамадан тыс өсіру аз қозғалмалылықтың төмендеуіне және күштенуге әкеледі, күрделі қозғалыс дағдыларын меңгеруді қиындатады. Спорттық ындар, мысалы баскетбол, волейбол, стол теннисі, суға жүзу, спорттық қозғалысты орындау кезінде жоғары сезімталдықты, үйлесімділікті дамытуға жағдай жасайды.

Оқытып, үйрету және жаттығу нәтижесі ретінде дене жетілдірілуі шұғылданушының морфологиялық ерекшеліктері, қызметтік мүмкіндіктері мен қозғалыс қабілеттерінің кешенді көрсеткіштерімен анықталады. Дене жетілдірілуін қалыптастыру құралдарды, әдістерді дұрыс пайдалану, оқу қызметінің жағдайы және ұйымдастыру, сол сияқты оқытушылардың тықтырушылардың) біліктілігіне, білім беру мекемесінің материалдық қорының мөлшері мен жағдайына байланысты көп қырлы үдеріс болып табылады.

ЖОО білім алу кезеңінде студенттер морфологиялық жағынан елеулі өзгереді, яғни бойы мен салмағы өседі. Бұл жылдарда мектепте қалыптасқан дағдыларын бекітеді және жетілдіреді, өз беттерімен дене жаттығуларымен сапалы түрде шұғылданады.

Бұған дұрыс ұйымдастырылған оқу үдерісі мен демалыс, тамақтану, ұйқы, қалыпты тұрмыстық жағдай, медициналық қамтамасыздандыру мен бақылау, жеке және қоғамдық гигиена ережелерін сақтау, бос уақыт мөлшері, зиянды әдеттерден аулақ болу салауатты өмір бейнесін қалыптастыруға мүмкіндік туғызады.

Алайда денені жетілдіруге қол жеткізудің басты және тиімді құралына сипаты мен қарқындылығы бойынша әртүрлі дене жаттығуларымен жүйелі шұғылдану жатады. Дене жаттығуларымен жүйелі шұғылдану студенттердің дене мүмкіндігі жағдайына, дене дамуына, денсаулық жағдайына және дене даярлығына жан-жақты және терең әсер етеді.

Жаттығудың әсерінен кеуде қаңқасының оралымы, иық және сан бұлшық еттерінің көлемі артады; тері асты май ұлпаларының қалыңдығы азаяды; жарақат алу мүмкіндіктері төмендейді; омыртқа, қол, мойын, аяқ және табан формалары өзгереді; бұлшық еттер білеуленіп ленеді; жүрек, тұлға және сымбат сұлуланып, үйлесімділікте болады. Мына қызметтік кіштері де елеулі жақсарайды: өкпенің өмірлік сыймдылығы мен көлемі кеуде қаңқасының қозғалмалылығы, бұлшық ет күші артады, салмақ тұрақтайды.

Кей жағдайларда дене жаттығулары дене құрылысының туылғаннан және қалыптасқан кемшіліктерін түзетуге мүмкіндік туғызады.

Әсіресе бұған спорттық қозғалыс-қимылдық ойындар, гимнастикамен, жеңіл атлетикамен, шаңғы дайындығымен, жүзумен және спорттың басқа түрлерімен шұғылданулар қолайлы жағдай туғызады.

Бұл міндеттерді шешуде дене мәдениеті мен спортқа оқытып, үйретудің психологиялық – физиологиялық негіздері ерекше рөл ойнайды.

Психология ұзақ уақыттар бойы табиғат және қоғам туралы ғылымдардан бөлек қарастырылған білім саласы болатын. Бұл елеулі шамада психологиялық ғылым өз пәніне идеалистік тұрғыдан қарастырылуынан болды. Ол өзінің алдына адамның ішкі әлемін зерттеу, оның әсерлену, қоршаған ортаның әсерінен байланыссыз ағзаның ішінде туындайтын бастапқы рухани тіршілігіне тән бұл ішкі дүниені ұғынуы міндеттерін қойды.

И.М.Сеченов психологияның табиғат туралы басқа ғылымдардың ішіне қосылуы, яғни оның дүниесі қоршаған ортаның әсер етуі барысында жүретін «психологиялық қызметтерді қалыптастыруды зерттеу дүниесі» ретінде қарастырды.

Кеңес үкіметі кезеңіндегі психологтардың жүргізген жұмыстарындағы психологияның рефлекторлық концепциясы, И.М.Сеченовтың дамытылған материалистік көзқарастары сыртқы құбылыстардан оқшауланған ішкі әлем туралы ғылым болуын доғарды. Адам психикасы ішкі дүниенің ең бастапқы қасиеті ретінде емес тіршілік қызметіндегі ұзақ уақыттар нәтижесі ретінде, яғни оның даму үдерісінде ағза сыртқы ортамен өзара белсенді әрекеттестікте болады, оған бейімделеді және оның дұрыс әлемінде көрінеді. Сыртқы ортаның онды әсер етуі ретінде мен қызметінде пайда болады, яғни оны психикалық деп атауымызға болады. Осындай бейнеде психикалық үдерістер, дене мәдениеті мен спортта ерекше мәні бар объективті зерттеу пәніне айналады. Дене мәдениетіне оқытып, үйрету үдерісінде ерекше мәні бар, ғылым сүйенетін негізгі санаттар (категориялар) мыналар болып табылады: түйсік (сезім), қабылдау (түсіну), ойлау, назар, елестету, сөйлеу.

Түйсік - дене мәдениеті дағдыларын қалыптастыруда маңызды рөл ойнайды. Түйсік - адамның бірінші танымдық қабілеті болып табылады. Түйсік - бұрын сезім органдарына әсер еткен нысандардың бейнелерін көзге елестету түрінде із қалдырады. Аристотель бұл бейнелердің мына үш бағытта бірігетінін атап көрсетті: ұқсастығы, шектес байланыстылығы және қарама-қайшылығы бойынша, сонымен бірге ол байланыстардың негізгі түрлерін, яғни психикалық құбылыстар ассоциациясын бөлді. Түйсік – мидың жүйке орталығын қоздыру және сезім органдарына, олардың нәтижесінде пайда болатын шындықтың жекелеген қасиеттерінің көрінісі. Түрлері бойынша түйсік көру, есіту, дәмін сезу, иіс сезу, түйсіну. Түйсіктің қайсы бірінің сапалық ерекшелігі олардың модальдығы (сөздің шындыққа қатынасы) деп аталады.

Түйсік – сыртқы немесе ішкі ортада пайда болатынын сапалы түрде түсіндіру, бірақ адамның мінез құлқына, іс-әрекетіне әсер ететін, орталық жүйке жүйесінде қайта өңделген елеулі қоздырғыштардың психикалық құбылыстарының ішіндегі ең қарапайымы. Түйсінуге қабілеттілік жүйке жүйесі бар тіршілік иелерінің барлығында болады. Бірақ, әлемді бейнелер түрінде қабылдау қабілеті тек адамда ғана жаратылған. Түйсіктің тіршіліктегі рөлі, сыртқы және ішкі орта жағдайы- ондағы маңызды биологиялық қозғаушы күштер туралы мәліметтерді орталық жүйке жүйесіне дейін жеткізеді. Бұл процесс стимул беретін қоздырғыштар түрінде әртүрлі қуат түрлерін қабылдау және қайта өңдеу үшін туылған күйінен бейімделген адамның сезім органдары немесе талдағыштар (анализаторлар) арқылы жүзеге асады. Қоздырғыштардың әсер етуінің басталуымен және түйсінудің пайда болуы арасында бірқатар уақыт өтеді, бұл латентті (жасырын) кезең, яғни бұл уақытта жүйке импульстарына стимул беру әсерімен тың қайта пайда болу процестері жүреді. Түйсіктің пайда болу нәтижесі – сезімталдықтың пайда болуы.

Дене шынықтыру және спортпен шұғылдану барысында, егер түйсік қажетті және пайдалы жүктемемен сәйкес келетіндей мөлшерленіп, белгіленген болса, олар дұрыс болғаны және арнайы істелінген дене еңбегінен қанағаттану сезімін алады.

Түйсік- жаттығу кезінде алынатын әртүрлі стимул беретін қоздырғыштарға байланысты жекелеген түрлерге бөлінеді. Оларға мыналар жатады: бұлшық ет жүйелерінің жағдайы ақпарат беретін перцептивті түсіну және ішкі органдардан түсетін интероцептивті түйсік, сол сияқты уақыт, үдеу, жалпы соматикалық жағдайы туралы ақпарат әкелетін түйсіктің цификалық түрлері. Сондықтан стимул түрлерінің әртүрлі дене қозғалыстарымен дене мелерін меңгеру барысында белгілі бейнеде уақытпен белгіленген және есепке алынған болуы тиіс. Көп жағдайда спорттық нәтижелер бұған байланысты болады. Биологиялық тің көрініуі ретінде түйсік жаттығуда беріледі. Дене жаттығуларын орындау барысында сікті қабылдайтын және беретін сезім органдарының жұмыстарын уақытша жандандыру тәсілдерін меңгеру маңызды. Бұған қыздырыну, реттелетін тыныс алу, жоғары және төменгі температурада денені ысқылау, биологиялық белсенді нүктелерге массаж жасау және т.б. тады.

Қабылдау – адамның өзін қоршаған әлемде объективті шындық пен бағдардың көрсететілуін қамтамасыз ететін ақпараттарды қабылдау және қайта өңдеп даярлаудың күрделі үдерісі. Затты сезіммен көрудің үлгісі ретінде қабылдауға (түсіну) сезімдік бейнені қалыптастыру, оның ақпараттық мазмұнын, әрекеттің сәйкес келетін мақсатын бөліп қарау, нысанның жекелеген белгілерін айыру, нысанды бүтін ретінде айқындау кіреді.

Қабылдау (түсіну) қандайда бір дене жаттығуларын үйрену барысында жекелеген қозғалыс әрекетін немесе берілген заттың бейнесі түрінде алға шығатын тұтас заттардан немесе құбылыстан алынатын әртүрлі түйсіктерді байыппен түсініп (шешім қабылдау) қорыту болып былады.

Қабылдау талдағыштары (анализаторлары) мына түсіну түрлері бойынша айырмаланады: қабылдау-көру, талдағыш (анализатор)-көру; қабылдау – есіту, талдағыш (анализатор)- есіту; қабылдау – сезіну, талдағыш (анализатор) – есіту; қабылдау – түйсіне қабылдау, талдағыш (анализатор)- бұлшық етпен, терімен.

Қабылдаудың дамуы барлық сезім органдарының жетілуімен, яғни тәжірибенің, білімнің артуымен, зердемен, көзге елестетумен, ойлаумен, назар аударумен, сезіммен және ерік жігермен байланыстарды, күшейтумен қамтамасыз етіледі.

Қабылдаудың орнықтылығы оқытып үйрету және жаттығуды орындау барысында әртүрлі бейнедегі дене қимылдарын есте сақтаудың орнықтылығымен, жылдамдығымен, оларды жекелеген жаттығуларды орындауды қалыптастырумен байланысты.

Ойлау – бұл заттардың мәнін айқындайтын ой, пікірлер (идеялар) қозғалысы, жоғары танымдық үдеріс оның қорытынды нәтижесі бейне емес, яғни кейбір ойлар, пікірлер, ұғымдар.

Бұл өзіне әрекет және бағдарлау-зерттеу, қайта жасау және танымдық сипаттағы операциялар ендірілген жүйені болжалдайтын ерекше бейнедегі теориялық және практикалық қызмет.

Ойлау – адам ұғымының ең жоғарғы сатысы. Ол танымның сезімдік сатысына тікелей қабылдауы мүмкін емес ақиқат әлемнің нысандары, қасиеттері және қатынастары туралы білім алуға мүмкіндік туғызады.

Дене шынықтыру мен спортта әрекетті, оның бір ізді жүйелілігін, күшін, жеке мүмкіндігіне сәйкес сезімдік күштеуін, спорттық шаралардағы, жаттығудағы, жарыстардағы объективті жағдайлар есепке алынуын байыпты саралаусыз жоғары спорттық нәтижеге жету мүмкін емес.

Ойлау заңдары мен формалары логикада, ал оның жүру механизмдері психология мен нейрофизиологияда оқытылады. Кибернетика ерекшелігі адамның дербестігін анықтайтын кейбір ойлау қызметінің үлгілеу міндеттерімен байланысты дүние тануды талдайды. Үлгілеу спорттық әрекеттің жасалынуы және оның нәтижесі туралы алдын ала ойша көзге елестету, спортшының өзінің спорттық қызметін ұйымдастыруының маңызды тәсілі. Ол өзінің жеке мүмкіндіктерімен өз дене дайындығы мүмкіндіктерінің ерекшелігінен шығатын жекелеген дене қозғалыстарын орындауды үлгілей алатын спортшылардың жоғары спорттық нәтижеге жетуінде маңызды рөл ойнайды.

Ойлаудың жәрдемімен жаңа білім туындайды, яғни бұл күнделікті өмірде, сол сияқты спортта бар дәстүрлерді адамның жаңадан жасауы және шығармашылықпен көрсетудің үлгісі. Ойлау- ақиқат жүзінде де, субъективтіде уақыттың сол сәтінде жоқ нәтижені туындатады. Басқа психологиялық процестерден ойлаудың айырмашылығы-міндеттердің санымен және бұл берілген міндеттердің жағдайды белсенді өзгерту жолымен шешілетін проблемалы жағдайлармен байланысты барлық уақытта дерлік байланыста.

Әдетте ойлау теориялық түсінік, теориялық бейне, көрнекілік- бейне және көрнекілік-әрекеттік болып бөлінеді.

Теориялық түсінікті ойлау – бұл студент-спортшы оқу спорттық міндеттерін іске асыру барысында практикалық қызметіндегі тәжірибесімен тікелей байланыссыз, белгілі бір ұғымды басшылыққа алып әрекетті ойында орындауды пайдаланатын ойлаудың түрі. Ол пікірлесу және ойша қорытындылаудың көмегімен спорттық міндеттерді шешудің жолдарын іздейді. Теориялық түсінікті ойлау қандай да бір спорттық қозғалысты немесе жаттығуды орындау бойынша алда тұрған қызмет әрекетін немесе жекелеген бөлек әрекетті алдын ала ұсыну үшін тән.

Қорытынды: Теориялық бейнелі ойлау спорттық міндеттерді шешу үшін пайдаланылатын оның материалымен айырмаланады. Бұл тек ұғым, талқылау немесе ақылмен қорытындылау ғана емес, яғни бейнелер. Олар тікелей зердеден алынып тасталады немесе шығармашылықпен елестету арқылы жаңғыртылады. Қандай да бір жағдайларда еске түсіруі мүмкін, белгілі бір бейне түрінде сипаттамасы бойынша жақсы таныс және есте сақталған спорттық қимыл әрекеттерін орындауға дайындық кезінде спортшы-студенттер мұндай ойлауды пайдаланады. Көрнекі-бейнелік ойлау-терең ойлы адамның өзін қоршаған ақиқатты қабылдауымен тікелей байланысты. Көрнекі-бейнелі ойлы адам ақиқатқа бейім, құштар, ал ойлау үшін қажетті бейнелері оның қысқа уақыттық жедел жадында сақталады. Әдетте көрнекі-бейнелік ойлау қайсібір жаттығуды немесе жекелеген спорттық қозғалысты жаттықтырушының тікелей сетуінен кейін немесе орындау барысында пайда болады.

Көрнекі-әрекеттік ойлау спортшы-студенттердің нақтылы заттармен орындалатын іс жүзіндегі қайта өзгертіліп жасау қызметінде іске асырылады. Дене шынықтыру мен спортта спортшы-студент сөздің көмегімен оқу материалын оқып, зерттейді, оқу-жаттығу сабағы кезіндегі оқытушының тарапынан берілген тапсырмалардың талаптарын меңгереді, бір-бірімен өзара түсіністікте қызмет атқарады және қарым-қатынас нәтижесінде өзіне және қасындағыларға әсер етеді.

Әдебиеттер тізімі:

1. Т.Байметов. Дене шынықтыру сабақтарындағы жалпыдамушы жаттығулар және терминология әдістемелік құрал. Екінші басым. Алматы. «Қазақ университеті» 2006ж.
2. Ю.Телеуғалиев. Дене тәрбиесі. Оқу -әдістемелік құрал. Алматы «Жазушы» 2006ж.
3. Н.О.Байзақова. Дене тәрбиесі сабақтарындағы ұлттық ойындарды қолданудың әдістемесі. Оқу -әдістемелік құралы. Алматы «Қазақ университеті» 2009ж .
4. А.В.Родионов Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. М.: Академический Проект, Фонд «Мир», 2004.
5. Е.Н.Гогунов, Б.Мартьянов. Психология физического воспитания и спорта: Уч. пособие. М., 2000.
6. А.Л. Попов. Спортивная психология: Уч. пос. для физкультурных вузов. М., 1998.
7. А.В. Родионов Практическая психология физической культуры. Махачкала: Юпитер, 2002.

ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНДА БІЛІМДІ ЖЕТІЛДІРУ ҮШІН ҮЗДІКСІЗ БІЛІМ АЛУ ЖҮЙЕСІ

*Шилибаев Б.А. - аймақтық менеджмент академиясының қауымдастырылған
профессоры(доцент),
Тараз мемлекеттік педагогикалық институты*

Тақырыптың өзектілігі: Қандай мамандықты даярламайық, оның негізгі көзі - мектепте берілетін білім сапасы. Білімнің барлық жүйесінің сапасын көтеру үшін облыстардағы мұғалімдер даярлайтын педагогикалық институттарда берілетін білімнің стандарттары бірдей болу үшін олардың өзін тарихи қалыптасқан, кадрлары жетілген ұлттық педагогикалық университетке топтастыру керек. Сонда ғана әлемдік деңгейдің сұранысына сай келетін ұрпақтарды даярлай аламыз.

Жоғары оқу орындарының санын көбейткеннен гөрі, оны бітіретін мамандардың сапасын жақсартқан абзал. Ол үшін ғылымға қабілетті, ой-өрісі дамыған, ынталы, мектепте жүргеннен-ақ соған түсуді армандаған жастарды тарту.

Зерттеудің мақсаты: Тәуелсіздік алған жылдардан бері, қазіргі нарық заманында сапалы білім беру мәселесіне көңіл бөлініп жүр. Классикалық үлгідегі білім жүйесі жаңа инновацияға бағдарланған модельге ауыстырылуда. Болон конвенциясына қол қойғаннан кейін Қазақстанның жоғары оқу орындары білім беру жүйесіне айтарлықтай жаңа өзгерістер енді. Қазір бізде үш сатылы білім алу жүйесі, яғни бакалавр-магистратура-докторантура жүзеге асырылуда.

Зерттеудің нәтижесі: Бізде кеңестік дәуірде қалыптасып калған жоғары оқу орындары жүйелеріндегі кейбір керекті маман даярлауда кеткен қателіктер, біржақтылық экономиканы дамытуда айқын байқалған еді. Сол кездегі мамандар даярлауға қойылатын талаптар ескіріп, егемен ел болғалы Батыс елдеріндегі қалыптасқан жаңа жүйені қабылдауға тура келді. Соның бірі - тестілеу.

Тест тапсырмалары білім алушының тек механикалық тұрғыда ойлануымен ғана шектеліп, оның шығармашылық ойлау қабілетін төмендетеді. Тестілеу шығармашылық ойлауды әлсіретеді. Логикалық ойланатын тапсырмалардың санын көбейту керек, сонда ғана оның сапасы артатын болады. Тек қорытынды тестілеу формасын қалдыру керек.

Жоғары білім алу тек қабілеті жоғары, дарынды, ғылымға бейімі бар ізденушілерге ғана тән болуы тиіс.

Жоғары оқу орындарында білімді жетілдіру үшін үздіксіз білім алу жүйесі ұсынылады. Дүниежүзілік аренада бәсекеге қабілетті зияткерлік қоғам құру үшін білімді жүйелі түрде, ұдайы жетілдіріп тұру қажет. Ол үшін білікті жетілдіру курстарын, ғылыми іссапарларды көбірек ұйымдастырған жөн. Қазақстанда әлемнің басқа жоғары оқу орындарында бәсекеге түсе алатын маман даярлау үшін бірыңғай білім беру кеңістігін құру қажет. Бұл жүйені қамтамасыз ету үшін студенттердің оқу кәсіби шеберлігін анықтайтын жеке оқу траектурасын қалыптастырсақ, бұл бізге әртүрлі пәндерді таңдау және дайындау уақыты жағынан ұтымды болар еді.

Жоғары оқу орындарындағы профессор-оқытушылар құрамының ғылыми атағы барларын кредиттік жүйеге сәйкес қайта даярлау курстарынан өткізіп, ғылыми-зерттеу жұмыстарын жүргізуге тарту қажет. Студенттердің өз бетімен орындайтын өзіндік жұмыстарының сапасын жетілдіретін жоғары деңгейлі тапсырмалар құрастыру керек. Профессор-оқытушылар құрамының шеберлік сатысын шығармашылық іздену қабілеттерін, интеллектуалды әлеуетін жоғарғы деңгейде сәйкестендіру қажет.

Қазіргі нарық заманында бәсекеге қабілетті, интеллектуалды, ғылымға бейімі бар, ел экономикасын жоғары дәрежеге көтеретін, көкірегі ояу, рухы биік, патриоттық сезімі жоғары, ұлтжанды кадрлар дайындау ел алдында тұрған ең көкейкесті мәселелердің бірі.

Жоғары оқу орындарының басшылары мамандар даярлау ісінде экономика дамуының қажеттілігі керек етіп отырған, жаңа әлемдік бағыттағы бәсекелестікке сай келетін кадрларға көңіл бөлуі керек. Басшының міндеті тек қана сол университеттің оқу жүйесін ұйымдастыру ғана емес, соған түскен жастардың мамандығына сай дұрыс білім алуына жағдай жасалынуы қажет. Әрине, бұл бағыт әлі де шешімі табылмаған, міндеті мен мақсаты, құрылымын жете түсіне бермейтін мәселелерді туғызуда.

Біздегі қазіргі көзқарастың барлық салада етек алуына байланысты бұрын даярланған мамандардың жаңа инновациялық технологияларды игеруі үшін орта кәсіптік жүйені дамытқан жөн. Ол біздің ғылымға баруымыз, сапалы өндіріс орындарының тетігін табуымыз үшін өте қажетті.

Жаңартылған орта білім беру мазмұнын сапалы және тиімді түрде жүзеге асыру мұғалімнің кәсіби шеберлігіне тікелей байланысты. Осы орайда ұстаздың өз пәнін жетік білуі оқушылардың бойында командада жұмыс істей білу, технологияларды қолдану, басқа адамдардың пікірімен санаса отырып, ынтымақтастық құру сияқты болашақ маман болуға қажетті дағдыларды дамытуға мүмкіндік беретін педагогикалық қабілетімен нығая түседі. Мұғалімнің кәсіби шеберлігі оқушының мектепте ғана емес, өмірде де табысты болуына ықпал етеді.

Әлемдегі озық мектептердің білім беру жүйелерін талдай келе, ол тіпті білім беру жүйесі жақсы болса да, оқудың алғашқы жылдары біліктілігі сәйкес келмейтін мұғалімдерге тап болған оқушылар жетістікке қол жеткізе алмаған, содан кейінгі жылдары да олардың сол олқылықты жоюға мүмкіндігі жетпей жататынын атап көрсеткен.

Сондықтан мектеп мұғалімінің оқыту сапасын арттыруды басты орынға қоюы өте маңызды. Осы тұрғыдан алғанда мұғалімдердің кәсіби біліктілігін арттыру екі аспектіге шоғырланған: оқыту әдістемесі мен технологиялары, пәннің мазмұны мен бағалау жүйесі. Бұл ретте кәсіби даму формалды біліктілікті арттыру аясынан (бес жылда бір рет) шығып, үздіксіз оқуды көздейтін, тәжірибемен және тәлімгерлікпен бірге жүретін әлдеқайда кең және икемді болғаны абзал.

Жалпы орта білім беретін мектеп мұғалімдерімен жұмыс 2012 жылы «Назарбаев Зияткерлік мектептері» ДББҰ Педагогикалық шеберлік орталығында алғашқы педагогтер деңгейлі бағдарлама бойынша оқудан өткенде басталды. Бағдарлама мазмұны метапәндік сипатта және де пән мазмұны мен оны оқытуды ұйымдастырудың әдіснамалық және тұжырымдамалық тәсілдерін ескере отырып құрылған. Бұл тәсілдер орта білім берудің жаңа стандарттарына және пән бойынша жаңартылған білім беру бағдарламаларына негіз болған.

Сол кезден бастап курс барысында мұғалімдер жаңартылған білім беру бағдарламасын жүзеге асырудың негізгі кілті болып табылатын оқу мен оқыту үдерісін ұйымдастырудағы құндылықтарға бағдарланған, іс-әрекеттік, жеке тұлғаға бағдарланған, сараланған оқыту әдістерімен таныса бастады.

2016 жылы «Назарбаев Зияткерлік мектептері» ДББҰ Педагогикалық шеберлік орталығы педагогтердің кәсіби біліктілігін арттырудың жаңа түрін құрып, мектептерге енгізе бастады. Ол үздіксіз үдеріс сипатында жүріп, төмендегі мәселелерді қамтыды:

Мектептен тыс оқу, пән мазмұны және бағалау жүйесі бойынша, бұл оқу жаңартылған білім беру мазмұны бойынша жұмыс істеу үшін мұғалімдерге қажетті кәсіби дағды мен құзыреттіліктерді дамытуға бағытталған. Біліктілікті арттыру бағдарламасының мазмұны тындаушылардың жаңартылған оқу бағдарламасымен және жоспарлармен, бағалау критерийлерімен және әдістерімен, оқыту мен оқудағы жаңа әдістермен танысуын қамтиды;

Мектепшілік оқу, оқыту әдістемесі мен технологиялары бойынша, яғни бұл мектептің барлық мұғалімдерінің кәсіби біліктілігін жетілдірудің ең тиімді және қолжетімді әдісі болып табылады. Жаңартылған білім беру мазмұнын енгізу кезеңінде кәсіби біліктілікті арттыру жүйесі мектепке мейлінше жақын болуы керек және бұл педагогтердің үздіксіз кәсіби дамуына қол жеткізуге мүмкіндік береді;

Мектепшілік оқудың тағы бір тиімді түрі - тәлімгерлік. Тәжірибелі ұстаздар әріптестеріне тірек бола алады: олар тәжірибесі аздау мұғалімдермен тәжірибе алмасады, сабақты бақылағаннан кейін өз ойларымен бөліседі, әріптестеріне өз тәжірибесін ұғынып, оны жақсартуға және жеке кәсіби даму бағытын құруға көмектеседі. Осы орайда айта кететін мәселе - тәлімгер әріптесінің жұмысын бағаламайды, оларға қолдау көрсетеді.

Әлемдегі ең үздік білім беру жүйелерінде әріптестеріне тәлімгерлік етуге көбірек уақыт бөлу үшін оқыту тәжірибесінде жақсы нәтижеге қол жеткізген мұғалімдердің оқу жүктемесі азайтылады. Белгілі бір уақыт өткен соң осы мұғалім-тәлімгерлерден мектеп басшысы таңдалады.

Онлайн оқу - бұл өз бетінше білім алудың анағұрлым ыңғайлы түрі, яғни пән және бағалау жүйесі бойынша тегін вебинарлар мен онлайн-семинарлар, сол сияқты «НЗМ» ДББҰ-ның sk.nis.edu.kz тұғырнамасындағы жүйелік-әдістемелік кешеннің және ПШО-ның www.cpm.kz әдістемелік кітапханасының тегін ресурстары.

Жүйелік-әдістемелік кешеннің «Сабақ жоспарлау» (әр сабақ бойынша қысқа мерзімді жоспар, таныстырылым, оқылатын тақырып бойынша дыбыстық және бейнежазбалар, оқушыларға арналған үлестірме материалдар, өзін-өзі бағалау және өзара бағалау парақтары) ұсынылған, «Оқу-әдістемелік кешен» - оқулықтардың электронды нұсқалары, мұғалімге арналған нұсқаулық, оқушыларға арналған жұмыс дәптері енгізілген, «Пікірталас алаңы» - онлайн форум аясында тәжірибе алмасуға және идеяларды талқылауға мүмкіндік береді және тағы сол сияқты бөлімдерден тұрады.

Осылайша, педагогтердің кәсіби біліктілігін арттыру жүйесі бір арнаға тоғысады - мұғалім жаңартылған білім беру мазмұнын жүзеге асыруға қажетті барлық біліммен және дағдылармен, түсінікті ресурстармен қамтамасыз етіліп, оған үнемі әдістемелік қолдау көрсетілуі қажет. Жаңартылған білім мазмұнын енгізу үдерісінде табысқа жетудің жалғыз жолы - мұғалімдердің күнделікті жұмысын тұрақты түрде жақсартып отыруға қол жеткізу. Бұл үшін педагогтердің кәсіби дамуына уақыт арнап, күш-қуат, әдістемелік ресурс жұмсау қажеттігі түсінікті.

Қазіргі кезде жаңашыл мұғалім ретінде даму уақыт талабы. Жаңашыл ұстаз ретінде көрініп, заман ағымына сай шәкірттерге мемлекеттік тілді меңгертетін тіл маманы болу үшін жаңа әдістер қолданудың тиімділігі өте зор. ХХІ ғасыр ұстазы бүгінгі күн талабына сай жан-жақты дамыған, терең біліммен қаруланған оқушы тұлғасын сомдау үшін өзі де шеберліктің шыңынан көрінуі тиіс. Қазіргі таңда оқу үрдісінде қазақ тілін оқытуда сан алуан жаңа әдіс-тәсілдер сапалы білім беруде үлкен рөл атқарады. Оқушыларға заман талабына сай сапалы, тиянақты білім беру - мұғалім алдындағы үлкен міндет.

Оқытудың жаңа педагогикалық технологияларын сабаққа енгізу бүгінгі таңда әрбір ұстаздың басты мақсаты болуы шарт. Себебі, елімізге заман талабына сай ойлай алатын, шұғыл шешімдер қабылдай білетін, белсенді, шығармашыл азаматтар қажет. Сабақта тек білімділік мақсаттарды шешіп қоймай, балалардың жеке бастарының қасиеттерін, қабілеттерін дамытудың жолдарын қарастыруда дәстүрлі оқыту мен дамыта оқытудың айырмашылығын салыстыру кестесі арқылы көрсетуге болады. Мұғалім бұл жүйемен жұмыс жасағанда, үнемі оқушы санасында болып жатқан өзгерістерді бақылап, оның дамуын жан-жақты зерттей отырып, өз сабақтарын соған сай өзгертіп отыруы тиіс.

Жаңа заман мұғалімі өз бойындағы барлық жақсы қасиеттерді оқушыларға білім беру мен тәрбиелеуде үйлестіре отырып дарытуы керек. Өз ойларын еркін жеткізе алатын, алған білімдерін өмірде қолдана алатын оқушыларды жетілдіру - ұстаз қолында. Осы мақсаттарға жету үшін әрі қарай жұмыс істеу, шебер мұғалім болу әр педагогтың өзіне байланысты.

Бүгінгі заманның басты ерекшелігі, еліміздегі білім әлемін биікке көтеру болып тұр. Білімі мықты елдің ұрпағы білікті болып, Отанның тұтқасына айналып, тұтас әлемді зерделей алатынын өркениетті елдердің өрелі тірлігінен көрініп отыр. Сондай биікке көтерілу жолында еліміз өзіндік қимыл-қаракетін жасау үстінде. Ниет еткені білім сапасын арттыру, дамыған елдердің қатарына қосылу. Бұл жолда ұлттық ерекшеліктерімізді сақтай отырып, саналы түрде әр істі сараптай алсақ, ХХІ ғасыр бәсекесінде ұтылмаймыз.

Биыл еліміз бойынша жаңа бағдарлама қабылданды. Ол 2016-2019 жылдар ішінде білім беруді және ғылымды өрістетуге арналып отыр. Оны мүлтіксіз жүзеге асыру ісі жүргізілу үстінде. Ақиқатына келсек, тәуелсіздік жылдары білім мен ғылым саласында реформалар аз болған жоқ.

Назарбаев зияткерлік мектептерінің үлгісін бірте-бірте енгізіп білімді бағалаудың жаңа жүйесін қалыптастыру жайы еді. Шынында, оқу желісін әлемдік деңгейге көтеру ісінде Назарбаев зияткерлік мектептеріндегі оң өзгерістер үйренуге тұрарлық. Тек бұл әдемі істі әсірелеп жібермей, ретімен жүргізсек, ел білімінің еңсесі бүгінгіден де биіктей берері сөзсіз.

Қорытынды: Мемлекетімізде жоғары оқу орындарының саны 131-ді құраса, соның 9-ы ұлттық университеттер санатында. Онда оқитын студенттерге мемлекетіміздің әр жыл сайын арнайы гранттар бөліп келеді. Дегенмен, жоғары білімнің негізін ақылы оқу топтарының құрап отырғаны белгілі. Ал әр жыл сайын қолдарына диплом алған жастардың жұмысқа орналасу мәселесі алдымызды орай беретіні де ақиқат. Білім және ғылым министрлігінің мәліметі бойынша, елімізде жоғары оқу орындарын бітіргендердің 50 пайызы ғана алған мамандықтары бойынша еңбек етеді. Елімізде тек педагог кадрларын даярлайтын 89 жоғары оқу орындары, оның 33-і мемлекеттік, 56-сы жекеменшік. Жыл сайын осы оқу орындарын бітірген 30 мыңнан аса түлектің тек 10 мыңнан асасы ғана мектепке мұғалім болады. Интеллектуалды ұлт жобасының тұғырлы басым бағыттарының бірі еліміздің ғылыми әлеуметін арттыру және ғылымды дамыту болып табылады. Соңғы жылдарда еліміздегі ғылымның терең тоқырауға ұшырағаны, ащы да болса ақиқат.

Әлемдік сапа дәрежесі мен инновациялық білім беруге негізделген жаңа үлгідегі интеллектуалды мектептердің мақсаты экономикалық және әлеуметтік өмірдің барлық саласына бәсекеге қабілетті болашақ кадрларын тәрбиелеу болып табылады. Мемлекеттің интеллектуалды әлеуетінің негізі, бәсекеге қабілеттілігінің басты көрсеткіші сапалы білім, сындарлы ғылым. Жоғары оқу орындары жүйесі еліміздегі білікті кадрларды қалыптастыратын және еліміздің интеллектуалды әлеуетін дамытатын орта. Әлемдік өркениет шоғырында ат төбеліндей ең дамыған отыз елдің қатарына ұмтылған тәуелсіз еліміздің бағдарға алған шоқ жұлдызы білім, ғылым және инновация.

Әдебиеттер тізімі

1. Т.С. Сабиров Педагогика институттарында оқу-тәрбие процесін жетілдіру. Алматы «Мектеп» 1985ж.
2. А.Меңжанова. Педагогикалық пәндерді оқыту әдістемесі. Алматы 1996ж.
3. К.Өстеміров., Н.Шәметов., И.Васильев. Кәсіптік педагогика. Алматы. 2006ж.
4. Зинаш Байжанова. Жалпы педагогика. «Таймас» баспа үйі. Алматы. 2008ж.

5. Ш.Х.Құрманалина., Б.Ш.Мұқанова., Ә.У.Ғалымова., Р.К.Ильясова. Педагогика. Оқулық. «Фолиант» Астана. 2007ж.
6. Әбиев Ж.Ә., Бабаев С.Б., Құдиярова А.М. Педагогика. «Дарын» Алматы. 2004ж.

ИННОВАЦИОННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Шарипова Г.К.- Таразский государственный университет им. М.Х.Дулати

Известно, что под инновационной деятельностью понимается деятельность, направленная на реализацию накопленных достижений (знаний, технологий, оборудования) с целью получения новых или дополнительных услуг с новыми качествами. Инновации, в рамках которых развиваются педагогические технологии, сами по себе не возникают, они являются результатом научных поисков, передового педагогического опыта. Этот процесс не может быть стихийным, он нуждается в управлении.

Применительно к педагогическому процессу понятие "инновация" означает введение нового в цели, содержание, методы и формы обучения и воспитания, организацию совместной деятельности учителя и учащегося.

Формирование инновационных технологий предполагает использование определенных критериев, которые позволяют судить об эффективности того или иного нововведения. Основным критерием инноваций является новизна, имеющая равное отношение к оценке, как научных педагогических исследований, так и передового педагогического опыта. Введение оптимальности в систему критериев эффективности инновационных технологий означает затрату сил и средств педагогов и школьников для достижения результатов. Результативность как критерий инновации означает определенную устойчивость положительных результатов в профессиональной деятельности учителей.

На основании анализа научно-методической литературы определены различные направления, разработки научного обоснования и экспериментальной апробации инновационных педагогических технологий основного и дополнительного физкультурного образования школьников. Содержательный признак классификации инновационной деятельности в системе физического воспитания и оздоровления школьников средствами физического воспитания позволяет сформировать следующую классификацию, которая свидетельствует о том, что действуют технологии:

- адаптивной физической культуры;
- здоровьесбережения средствами физического воспитания;
- здоровьесформирования средствами физического воспитания;
- спортизированной физической культуры;
- спортивно-валеологического воспитания;
- формирования спортивной культуры личности;
- комплексного развития физических качеств;
- оздоровительной физической подготовки;
- профилактики вредных привычек;
- обучения основам здорового образа жизни;
- привлечения к активным занятиям физическими упражнениями.

Таким образом, физкультурно-оздоровительные технологии – это способ осуществления разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельности. Это та база, на которой строится так называемая оздоровительная индустрия и физкультурно-оздоровительная работа. Физкультурно-оздоровительные технологии могут осуществляться по самым разным направлени-

ям: шейпинг, аэробика, фитнес, бодибилдинг, калланетик, изотон, а также бег, туризм, плавание как оздоровительные виды спорта, так и прочие виды деятельности, которые используются в досуговой деятельности.

Оздоровляющие системы физических тренировок.

1) Тренировка в ИЗОТОНе Свое название система получила по типу физических упражнений - изотонических (во время подхода мышцы постоянно напряжены).

2) СТРЕТЧИНГ (stretch)- упражнения на растягивание, развития гибкости. СТРЕТЧИНГ оказывает стимулирующее воздействие на кровообращение и циркуляцию лимфы в организме.

3) Профилактика и коррекция осанки, опорно-двигательного аппарата и плоскостопия.

Основы здоровья, образ жизни, оздоровительные привычки закладываются в семье с раннего детства. Воспитать здорового умного ребенка - это не простая задача, решение ее требует знаний, умений, старательности и терпения. Очень важно как можно раньше начать, умело и систематически проводить закаливание, занятие гимнастикой, массаж. Эти действия, вовремя начатые, предотвратят развитие неправильной осанки у ребенка.

Нарушение осанки чаще всего появляется в школьном возрасте, особенно в периоды ускоренного роста скелета детей (периоды вытягивания), но, поскольку сегодняшнее поколение детей много время проводит у телевизора и компьютера, осанка у детей ухудшается уже в дошкольном возрасте. Нарушение осанки - это не болезнь, но ребенок с нарушенной осанкой находится в группе риска по развитию ортопедической патологии позвоночника и стоп, заболеваний органов дыхания, пищеварения, развитию астено-невротических состояний.

Характеристика правильной осанки. Правильность осанки зависит от состояния костей и связок скелета позвоночника и таза, а также от тонуса мышц тела. Позвоночник является основным костным стержнем, удерживающим голову и туловище. Таз служит как бы фундаментом позвоночника. Если мышцы туловища развиты равномерно и тяга мышц сгибателей, уравновешивается тягой мышц разгибателей, то туловище и голова держатся прямо. Для исправления дефектов осанки необходимо принять меры способствующие улучшению физического развития (режим дня, питание, соблюдение гигиенических условий), а также целенаправленное использование средств физического воспитания.

Профилактика опорно-двигательного аппарата. Здоровье позвоночника определяет здоровье всего организма. Малоподвижный образ жизни, различные травмы и растяжения, поднятие тяжестей и неправильное питание приводят к тому, что мышечный корсет ослабевает, разрушаются ткани межпозвоночных дисков, возникают заболевания опорно-двигательного аппарата. Особенно страдают люди, проводящие много времени за компьютером, а к ним сейчас можно отнести основную часть работающего населения, школьников и студентов. В условиях непрерывного воздействия такого количества неблагоприятных факторов огромное значение приобретает профилактика опорно-двигательного аппарата. В качестве основных мер по профилактике заболеваний позвоночника обычно применяются массаж и физические упражнения с предметами.

Плоскостопие. Плоскостопие, возникает в результате ослабления свода стопы и смещения пяточной кости. Это значительно затрудняет передвижение. На начальных стадиях заболевания неприятные ощущения отмечаются только при длительном хождении, особенно при подъеме и ношении тяжестей. Затем деформация стопы приобретает стабильный характер и сопровождается болями не только при хождении, но иногда и в покое. Считается, что плоскостопие - болезнь наследственная. Для ее лечения назначают соответствующую гимнастику и специальную обувь с особыми стельками и каблучком. Однако известно, что ортопедические приемы малоэффективны. Массаж стопы, вибрационные упражнения по Системе здоровья Ниши, водные и воздушные контрастные процедуры, полноценное питание, хождение босиком - вот то, что может приостановить развитие плоскостопия.

Регулярная физическая активность значительно улучшает физическое здоровье, особенно состояние опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем, повышают иммунитет, положительно влияют на общий тонус человека. Образовательная область "физическая культура" призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Литература:

1. С. П. Евсеев, А. Г. Комков, О. М. Шелков Реализация личностно ориентированного подхода в процессе использования инновационных технологий физического воспитания школьников, Физическая культура, Научно-методический журнал №2, 2006г.
2. В.Н.Селуянов, Технология оздоровительной физической культуры, М.: СпортАкадемПресс, 2001г.
3. Ванесса Томпсон, Стретчинг для здоровья и долголетия, Феникс, 2004г.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Кошаев М.Н. – д.п.н. профессор, Аубакиров С.Д. – ЗТР,
Жекенов С.С. – к.п.н., ЗРС*

Ключевые слова: инновационные технологии, информационно-коммуникационные условия, аналитическое обеспечение.

Именно с помощью информационно-коммуникационных технологий становится возможным формирование единой государственной политики в области физической культуры и спорта.

В задачи Национального научно-практического центра развития физической культуры (ННПЦФК) Министерства образования и науки Республики Казахстан, который возглавляет доктор педагогических наук профессор, ЗТР Кошаев Меркежан Нагашбекович, входит информационное обеспечение казахстанских граждан в сфере развития физической культуры и спорта. Технологии, использующие новейшие достижения информатики, помогают наиболее эффективно координировать деятельность органов власти на местах и подведомственных организаций в области физической культуры и спорта. Эти инновационные прорывные технологии в конечном итоге способствуют созданию необходимых организационных, учебно-методических, нормативно-правовых, экономических и иных условий для удовлетворения потребностей жителей республики в физической культуре и спорте, в том числе средствами клубного спорта, спорта в образовательных и иных учреждениях и предприятиях, а также другими формами работы с населением по месту жительства[1,3,4].

Без использования информационно-коммуникационных технологий невозможно налаживать и координировать связи между организациями и учебными заведениями Республики Казахстан, а также внедрять в практику научно обоснованную систему физического воспитания населения и современные методы управления в области физической культуры и спорта. Следует особо выделить такую сферу приложения информационно-коммуникационных технологий, как развитие и координация международных и межрегиональных спортивных связей в рамках компетенции ННПЦФК МОН РК и *Комитета по спорту* Министерства туризма и *спорта Республики Казахстан*. Всестороннее развитие международных спортивных связей и укрепление позиций казахстанского спорта в мире становится одним из приоритетных направлений, учитывая подготовку к 7-м Зимним Азиатским играм 2011 года и другим международным спортивным событиям.

Информационные технологии необходимы для реализации кадровой политики в сфере физической культуры и спорта, для организации подготовки, повышения квалификации, аттестации тренерско-преподавательского состава и руководящих работников[5].

Для информационно-аналитического обеспечения сферы физической культуры и спорта необходима эффективная информационная среда (инфраструктура), обеспечивающая управление процессами и информационными потоками. Традиционные и некоторые другие формы информационного обеспечения оказались совершенно недостаточны для современного этапа, поскольку для достижения практических результатов необходима интеграция организационных, научных, технических и экономических усилий и средств с целью решения проблем в сжатые сроки. Необходимы совершенно новые принципы разработки и организации функционирования информационных систем и процессов, применения информационных технологий и систем в принятии решений на различных уровнях управления.

Значимость происходящих сегодня перемен хорошо осознается многими странами мира. Как сказал в своем интервью газете «Время» Кульназаров Анатолий Кожекенович – д.п.н. профессор, ЗТР, 59-ый действительный член Петровской академии наук и искусств, – «будущее мирового спорта – за новейшими технологиями»

Они осуществляют стратегические вложения в совершенствование процессов управления регионами, городами, в развитие науки, образования, культуры, спорта информационно-коммуникационных технологий, в наращивание информационных ресурсов, формирование информационного общества. Уже много лет «информационное общество» является предметом программных разработок на национальном, международном и региональном уровнях, нацеленных на полноценное использование открывающихся возможностей. В развитых странах приняты документы, подводящие промежуточные итоги развития информационного общества и ставящие новые цели.

В Казахстане, как и во многих странах постсоветского пространства, продолжается взрывной рост в сфере информационно-коммуникационных услуг. Количество пользователей Интернета в Казахстане составило 3,2 млн. человек.

Параллельно с ростом числа пользователей увеличивается и число регистраций доменных имен в казахстанской зоне Интернет.

Для поддержания и развития конкурентоспособности казахстанской сферы ИТ созданы механизмы стимулирования роста отрасли информационных технологий в Казахстане.

По-прежнему актуальной задачей остается мониторинг состояния компьютерной техники и других потребностей во всех учреждениях физической культуры и спорта. В перспективе система информационно-коммуникационных технологий физической культуры и спорта Казахстана должна обеспечить автоматизацию следующих макрофункций, присущих спортивной деятельности и процессам управления отраслью в целом: административно-хозяйственной, финансово-экономической, законодательской, кадровой и контрольной деятельности органов управления; учебно-тренировочных процессов в системе специальной подготовки спортсменов и специалистов; проведения национальных и международных соревнований и других спортивных мероприятий с участием казахстанских спортсменов[4].

Помимо указанных макрофункций, в рамках информационно-коммуникационных технологий физической культуры и спорта должны быть автоматизированы следующие процессы: организация и сопровождение Интернет-представительств спортивных организаций и учреждений всех уровней и различных правовых форм; поддержка протоколов соревнований, обеспечение судейства, формирование текущей информации о ходе спортивных мероприятий; проведение аудио– видеорепортажей со спортивных мероприятий, проведение конференций и брифингов с теле– радиокорреспондентами, репортерами СМИ в аудиториях и на объектах спорта; презентация соревнований в глобальной компьютерной сети Интернет, создание WEB-сайтов соревнований; радио– телевизионные репортажи о спортивных мероприятиях; организация аккредитации и допуска на сооружения должностных лиц, журналистов,

участников и зрителей спортивных мероприятий; доступа к информации согласно полномочиям, противодействие несанкционированному получению различных ресурсов документальной, в том числе архивной аудио– видеоинформации; контроль медицинских параметров организма и выбор оптимальных нагрузок при проведении тренировок одиночных спортсменов и групп; обеспечение персональной аудио– видеосвязи и системы обмена данными пользователей системы в соответствии с их компетенцией; поддержка сигнальных функций систем безопасности и противопожарной безопасности спортивных сооружений.

Литература

1. Орехов Л.И., Кульназаров А.К., Сорокин В.А., Караваева Е.Л. Основы здорового образа жизни: «Арыс». – 2007.
2. Кошаев М.Н., Орехов Л.И., Ильясов Ж.О. О мерах по развитию физического воспитания молодежи//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – N 12 (34). – С. 74-77.
3. Кошаев М.Н. Конкуренция в сфере физкультуры и спорта //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – N 11 (33). – С. 47-50.
4. Жекенов С.С., Жубаншалиев Р.К., Махамбетова С.Д., Нурекешова У.А. Методические рекомендации по решению проблем организации физического воспитания и спорта в Атырауской области.
5. Московченко О.Н. Оптимизация физических нагрузок на основе индивидуальной диагностики адаптивного состояния у занимающихся физической культурой и спортом (с применением компьютерных технологий). – Автореф. дис. докт. пед. наук. – М., 2008.

Түйін

Осы мақалада дене шынықтыру мен спортта ақпараттық технологияны қолдану мәселелері көтеріліп отыр.

ТЕХНОЛОГИЯ ПОВЫШЕНИЯ УМСТВЕННОЙ РАБОТСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Жунусбеков Ж.И. - к.п.н, доцент, ЗТР - Национальный научно-практический центр физической культуры МОН РК, Джамалов Д. – профессор, ЗТР, судья МК (АИБА) – Казахский национальный аграрный университет г. Алматы, Казахстан

Актуальность исследования. Система высшего образования Республики Казахстан, выполняя социальный заказ общества, ставит своей целью подготовку высокообразованных людей и высококвалифицированных специалистов, способных к профессиональному росту и профессиональной мобильности. Наряду со всей совокупностью интеллектуальных и деловых способностей специалиста показателем профессионализма выступает уровень его работоспособности, которая отражает возможности биологической природы человека, служит показателем его дееспособности, а также выражает его социальную сущность, являясь показателем успешности овладения требованиями какой-то конкретной деятельности.

К сожалению, в последнее десятилетие интенсификация процесса обучения в современном вузе, внедрение информационных и компьютерных технологий в учебный процесс создают повышенные нагрузки на организм студентов, что отрицательно сказывается на состоянии их здоровья, функциональной и физической подготовленности, физическом развитии. В результате дефицита двигательной активности снижается умственная работоспособность студентов, а продолжительные эмоциональные перенапряжения ведут к быстрой истощаемости организма .

Актуальность проблемы дефицита двигательной активности обусловлена тем, что в последние годы отмечается тенденция «омоложения» заболеваний. «Недостаточная физическая активность молодежи отрицательно сказывается на физическом состоянии, ведет к нарушению осанки и координации у 45% студентов, у 54,1% учащихся выявлены различные патологии в состоянии здоровья... Только 15-20% молодежи призывного возраста признается годной к несению воинской службы. Наблюдается всплеск таких заболеваний, как туберкулез, болезни сосудов, сердца, ожирение. Тенденция к ухудшению здоровья людей – это результат отрицательного влияния современной цивилизации: неблагоприятная экологическая обстановка, стрессы, неправильное питание, гиподинамия и т.д. [1].

Особое беспокойство среди учёных во всём мире вызывает тот факт, что в наибольшей степени негативные последствия дефицита двигательной активности испытывает на себе учащаяся молодёжь, и прежде всего – студенчество по причине значительного увеличения затрат времени на учебную деятельность. Реальный объем двигательной активности студентов не соответствует биологическим нормам, необходимым для полноценного развития молодого организма. Недостаток двигательной активности – гиподинамия – приводит к перестройке деятельности сердечно-сосудистой системы, наблюдается ухудшение приспособительных механизмов аппарата кровообращения к физической нагрузке, значительно снижается физическая работоспособность, возрастают энергозатраты. Наблюдается также атрофия мышц, уменьшение прочности костей, ухудшение деятельности основных функциональных систем организма. Вынужденное уменьшение объема произвольных движений – гипокинезия – приводит к тому, что в организме снижается микронасосная деятельность мышц, уменьшается работа всех звеньев кровообращения, возникает комплекс различных расстройств в обмене веществ, системе дыхания, ускоряется процесс старения. В результате воздействия гипокинезии сокращается объем мышечной массы, снижается тонус мышц, уменьшается масса и плотность костной ткани, снижается эластичность сухожилий и суставных связок, ухудшается координация. Резкое уменьшение количества сигналов, поступающих от мышц в центральную нервную систему, негативно сказывается на деятельности центральной нервной системы и приводит к снижению умственной работоспособности. Изменения в эндокринной системе способствуют быстрой утомляемости, при выполнении как физической, так и умственной работы, проявлению эмоциональной неустойчивости. При этом, по словам сербского профессора Д. Живковича с соавт. (2009), повседневные морфофункциональные изменения, вызванные дефицитом двигательной активности, заметны не очень, однако отрицательное кумулятивное воздействие гиподинамии и гипокинезии приводит к негативным изменениям в организме.

Идея поиска мотивации к занятиям физической культурой получила широкое распространение среди учёных, работающих на территории СНГ. Однако в нашей стране она по-прежнему остаётся практически нереализованной.

Анализируя представленные в специальной отечественной и зарубежной литературе подходы к решению проблемы дефицита двигательной активности студенческой молодёжи, можно заключить, что в настоящее время просматривается два пути решения проблемы:

- так называемый «западный» путь, в основе которого лежит идея «популяризации» двигательной активности посредством формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом, создания новых модных видов двигательной активности, привлечения новых конкурентоспособных технологий;

- «отечественный» путь, в основе которого лежит идея пересмотра вузовских программ по дисциплине «Физическая культура», однако отсутствует единая линия воплощения этой идеи в жизнь.

Таким образом, проблема дефицита двигательной активности студенческой молодёжи, необходимости разработки и научного обоснования средств и методов профилактики

гиподинамии с помощью физических упражнений является важным научным направлением теории и методики физической культуры [2].

В этой связи необходимо усилить формирование «культуры физического воспитания общества» и мотивационно-ценностного отношения к ней. Уяснить, что самыми доступными и массовыми формами и средствами решения указанных проблем: оздоровление и повышение работоспособности учащейся молодежи, нормального использования свободного времени, отвлечение от наркомании и преступности – является физическое воспитание и спорт.

Выраженное ухудшение состояния здоровья студентов требует поиска новых, действенных средств и методов физического воспитания, укрепляющих физическое и духовное здоровье молодежи, формирующих у них здоровый образ жизни.

За последние годы в Казахстане наблюдается рост общественного интереса к занятиям восточными оздоровительными гимнастками. В полной мере это относится к китайской оздоровительной гимнастике «тайцзи-цюань», которая используется не только для профилактики, но и с целью коррекции уже наступивших отклонений в состоянии здоровья [3,4]. Однако, несмотря на положительное влияние средств китайской оздоровительной гимнастики тайцзи-цюань на организм человека, использование их в качестве эффективных средств физического, психического и нравственного совершенствования все еще не нашло своего должного применения в системе физического воспитания студенческой молодежи.

В то же время преодоление нарушений в состоянии здоровья и деятельности функциональных систем, повышение уровня физической подготовленности и улучшение показателей физического развития и умственной работоспособности студентов вполне возможно при организации систематических, непрерывных и разнообразных форм занятий с использованием средств китайской оздоровительной гимнастики тайцзи-цюань.

Недостаточно исследованными остаются вопросы, освещающие взаимосвязь между физической и умственной работоспособностью, вопросы мотивации физкультурной деятельности, поиск средств, методов формирования физической культуры, адекватных решению задач повышения работоспособности студентов на учебных занятиях.

Объект исследования - процесс физического воспитания студентов в вузе.

Предмет исследования - комплекс психофизических упражнений тайцзи-цюань, как средство повышения работоспособности студентов.

Гипотеза исследования - если на занятиях по физической культуре применять комплекс психофизических упражнений тайцзи-цюань, как нетрадиционный для современного вуза вид двигательной активности, то это окажет положительное влияние на физическую и умственную работоспособность студентов, а также будет способствовать формированию у них положительной мотивации к занятиям физической культурой.

Цель работы - исследовать эффективность комплекса психофизических упражнений тайцзи-цюань, как средства повышения работоспособности студентов на учебных занятиях.

Методы исследования: анализ научной и методической литературы, анкетный опрос, педагогический эксперимент, статическая обработка материалов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. В обобщенном виде работоспособность может быть определена как способность человека развить максимум энергии и, экономно расходуя ее, достичь поставленной цели при качественном выполнении умственной и физической деятельности. Структура работоспособности предусматривает наличие двух взаимосвязанных компонентов - умственной и физической. Среди факторов, влияющих на уровень физической и, как следствие, умственной работоспособности, особое значение уделяется состоянию здоровья, физической подготовленности и двигательной активности [5]. Для эффективного повышения уровня работоспособности также необходимо формирование мотивации физкультурной деятельности. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности отражает активно-положительное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений,

организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенство.

Нетрадиционные виды физической культуры могут выступать эффективным средством мотивации физкультурной деятельности студентов, как на занятиях, так и во внеурочное время. *Гимнастика тайцзи-цюань*, являясь одним из нетрадиционных видов физической культуры, влияет на укрепление здоровья студентов, регулирование их психики, развитие быстроты мышления, повышения реакции, что, в свою очередь, положительно влияет на повышение уровня умственной работоспособности и активности студентов на учебных занятиях.

Изучение литературы, обобщение опыта работы преподавателей, инструкторов по физической культуре и автора данной работы, исследование особенностей восточной оздоровительной системы способствовали *разработке комплекса психофизических упражнений тайцзи-цюань и методики его применения на занятиях по физической культуре.*

Целью использования экспериментального комплекса стала попытка улучшить функциональное состояние организма занимающихся, оптимизировать их психоэмоциональное состояние, повысить работоспособность.

В составлении комплекса использовался комбинированный подбор упражнений, влияние которых было направлено на внутренние органы и функциональные системы испытуемых. Наиболее рациональные и эффективные, в сугубо терапевтическом отношении, движения и приемы, взятые из системы тайцзи-цюань (суставная гимнастика, динамическая медитация под расслабляющей музыки, дыхательное упражнение - цигун), были сведены в единую и целостную систему [6].

В эксперименте принимали участие 116 студентов 1-2 курсов факультета начального образования. По состоянию здоровья участники педагогического эксперимента были отнесены к основной и к специальной медицинским группам. Испытуемые всех групп принадлежали к одной возрастной группе (17-18-лет).

Для проведения эксперимента как основные, так и специальные группы были поделены на экспериментальные и контрольные группы. К *экспериментальным группам* относились 34 студента 1-2 курсов основной медицинской группы (ОМГ) и 24 студента 1-2 курсов специальной медицинской группы (СМГ). *Контрольные группы* составляли 34 студента ОМГ и 24 - СМГ. Исходя из структуры урока, принятой в теории и практике физической культуры, занятия состояли из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Занятия проводились в форме «круговой тренировки». В экспериментальной группе в конце подготовительной части занятия и в основной части - после перехода от «станции» к «станции» выполнялись дыхательные упражнения цигун. Количество упражнений цигун зависело от времени, отводимого на отдых. Этим создавались условия для поддержания организма студентов на соответствующем, а иногда и более высоком функциональном уровне. В заключительной части занятия, после нагрузок, испытуемые выполняли весь комплекс психофизических упражнений тайцзи-цюань (5-7 минут). Выполнение комплекса в этой части занятия позволяло студентам устранять психомоторную и общую напряженность после выполненной нагрузки, снятие в той или иной мере нежелательных побочных эффектов.

Студенты контрольной группы, после выполнения нагрузок, отдыхали пассивно. Экспериментальное обучение проводилось в течение одного учебного года.

Применение разработанного комплекса психофизических упражнений тайцзи-цюань на занятиях по физической культуре оказало положительное воздействие на физическое развитие, физическую подготовленность и физическую работоспособность студентов 1-2 курсов основной и специальной медицинских групп: - об улучшении физического развития свидетельствуют показатели ОГК ($P<0,05$), ЭГК ($P<0,05$), ЖЕЛ ($P<0,01-0,001$);

- положительная динамика наблюдается в результатах физической подготовленности, что

продемонстрировали тесты на выносливость ($P < 0,05$), в сгибании и разгибании рук в упоре лежа ($P < 0,01-0,001$), сгибании туловища из положения лежа ($P < 0,001$), наклон вперед из положения сидя ($P < 0,05-0,01$), ЧСС ($P < 0,001$), проба Штанге ($P < 0,001$), проба Генчи ($P < 0,001$), ЧД ($P < 0,001$); - о повышении уровня физической работоспособности свидетельствуют тесты РWC170 ($P < 0,05-0,01$), МПК ($P < 0,01$). Экспериментальное обучение выявило эффективность комплекса психофизических упражнений тайцзи-цюань, как средства повышения умственной работоспособности, что доказывается достоверным изменением показателей интенсивности и качества ($P < 0,05$), продуктивности и точности умственной работоспособности ($P < 0,05$). Косвенным подтверждением улучшения умственной работоспособности студентов являются показатели успеваемости студентов за период педагогического эксперимента. Так за период педагогического эксперимента средняя оценка успеваемости в экспериментальной группе увеличилась с 3,6 баллов до 3,9 баллов, тогда как в контрольной группе уменьшилась с 3,7 до 3,4 баллов.

Данные *анкетирования* подтверждают заинтересованность студентов в применении на занятиях физической культурой психофизических упражнений тайцзи-цюань. Отмечается развитие устойчивой положительной мотивации к занятиям в течение эксперимента на основе положительных эмоций, чувства удовлетворения и ценностных ориентаций. В результате происходит рост уровня физической подготовленности и работоспособности, появляется устойчивое желание заниматься физическими упражнениями, стремление к физическому совершенствованию. Выполнение психофизических упражнений тайцзи-цюань способствует достоверному увеличению дифференцированной оценки самочувствия, активности и настроения ($P < 0,05$) студентов экспериментальных групп.

Важным показателем эффективности использования оздоровительного комплекса психофизических упражнений тайцзи-цюань выступает уровень восприимчивости к простудным заболеваниям. Оздоровительный эффект экспериментального комплекса также, по нашему мнению, способствовал положительным изменениям в структуре мотивации физкультурной деятельности испытуемых.

Занятия по экспериментальной методике способствовали сокращению простудных заболеваний в экспериментальных группах, что, вероятнее всего, связано с использованием специальных дыхательных упражнений, которые, на наш взгляд, возможно и целесообразно включать в рабочие программы по физической культуре.

Выводы: Комплекс психофизических упражнений тайцзи-цюань может широко использоваться в практике преподавания физической культуры в вузе, общеобразовательных школах, группах здоровья, в студенческих специализированных группах с целью оздоровления и повышения уровня всесторонней физической подготовленности. Это окажет положительное влияние на физическую и умственную работоспособность студентов, на стабилизацию психоэмоционального состояния, а также будет способствовать формированию у них положительной мотивации к занятиям физической культурой.

Литература

1. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2007-2011 годы.
2. Горелов А.А. Об актуальности поиска эффективных средств профилактики дефицита двигательной активности студенческой молодежи//Материалы международной научно-практической конференции « Теория и практика развития массовой физической культуры и спорта высших достижений: тенденции, проблемы и перспективы в свете Послания Главы государства к народу Казахстана от 29 января 2010 года» - Астана, 2010. – С. 6 -10
3. Богачихин М.М. Уроки китайской гимнастики (выпуск 1).- М.: Советский спорт, 1990.- 45с.

4. Коровин О.О. Тайцзи-цюань: стиль Ян/О.О. Коровин.- М.: АСТ; СПб.: Ост, 2006.- 77с.
5. Иванов Г.Д., Кульназаров А.К. Физическое воспитание /Учебник.- Алматы, 2002,- 146с.
6. Жунусбеков Ж.И. Методика проведения тренировочных занятий по тайцзи- цюань //Материалы международной научно-практической конференции «Современные проблемы развития физической культуры и спорта» - Актобе, 2007. С. 60 – 66.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК ПРИОРИТЕТНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ ГОСУДАРСТВА

Кошаев М. – д.п.н. профессор, Жекенов С.С. – к.п.н. ЗРС

Ключевые слова: генофонд, демографическое, профилактика.

Развитие физической культуры и спорта – приоритетное направление социальной политики государства. В условиях социально-экономических и политических преобразований современного Казахстана особое значение приобретают вопросы укрепления физического, духовного здоровья человека и формирования здорового образа жизни.

В Законе Республики Казахстан от 4 июля 2003 года N 471О внесении изменений и дополнений в Закон Республики Казахстан о физической культуре и спорте говорится: «Забота о здоровье народа, особенно подрастающего поколения, является приоритетной задачей для обеспечения здорового генофонда, демографического прироста населения, подъема экономики и защиты государства. ...».[1]

В нашей республике в настоящее время продолжают оставаться очень сложными социально-демографическая ситуация и состояние здоровья населения.

Состояние здоровья и уровень смертности населения отражаются на показателях ожидаемой продолжительности жизни населения, средняя продолжительность жизни населения остается достаточно низкой[2,3].

Особую тревогу вызывает ухудшение здоровья детей и подростков. Впервые врачи столкнулись с проблемой гипертонии юношей-подростков. Сегодняшние дети имеют худшие показатели, чем их сверстники 10-15 лет назад, в росте, окружности грудной клетки, динамометрии. Резко прогрессируют болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью.

Многие юноши и девушки выходят из школы, уже имея 2-3 диагноза болезней. Общая заболеваемость среди 15-17-летних подростков за последние годы растет. При этом количество подростков с болезнями эндокринной системы, расстройствами питания, с психическими расстройствами, заболеваниями костно-мышечной системы, системы кровообращения возросло.

Количество лиц, злоупотребляющих психоактивными веществами, за период от постановки на воинский учет до призыва на военную службу также возросло.

За последние годы резко возросла наркомания среди молодежи. Подавляющее большинство наркоманов составляют лица в возрасте до 30 лет. Заболеваемость наркоманией среди подростков за десятилетие увеличилась. Отмечается снижение среднего возраста начала употребления наркотиков.

Серьезной социальной проблемой является высокая преступность среди молодежи.

Таким образом, в настоящее время в Республике Казахстан назрела ситуация, когда необходимо принимать радикальные меры по качественному улучшению состояния здоровья населения, формированию новых ценностных ориентиров молодежи (включающих неприятие вредных привычек), высокого уровня гражданственности и патриотизма.

Какими возможностями располагает сегодня государство, чтобы в комплексе решить проблемы формирования здорового образа жизни населения? Какова должна быть государственная стратегия действий?

Мировой опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового морально-психологического климата в коллективах и в обществе в целом.

Всемирно признано, что занятия физической культурой и спортом являются превентивным средством поддержания и укрепления здоровья и профилактики различных неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистых, ишемической болезни сердца, диабета, остеопороза, ожирения и т.д.) и вредных привычек (пьянства, табакокурения, токсикомании и т.д.). Причем, как отмечают американские специалисты, использование физической активности и спорта в целях предупреждения заболеваемости требует незначительных дополнительных затрат государства. В то же время потери от преждевременной смерти трудоспособного населения в США оцениваются в 25-30 млрд. долл. в год. А канадские эксперты считают, что прямые и косвенные расходы на лечение заболеваний, связанных с физической пассивностью канадцев, составляют примерно 2,5 млрд. долл. в год.

Понимание того, что будущее любой страны определяется здоровьем членов общества, привело к усилению роли физической культуры и спорта в деятельности по укреплению государства и общества и активному использованию физической культуры и спорта в поддержании и укреплении здоровья населения.

Помимо этого, общемировой тенденцией является колоссальный рост интереса к спорту высших достижений. Данная тенденция отражает фундаментальные сдвиги в современной культуре. Процессы глобализации в определенной степени были стимулированы и развитием современного спорта, особенно олимпийского. Спорт на всех его уровнях – универсальный механизм для самореализации человека, для его самовыражения и развития. Именно поэтому за последние годы место спорта в системе ценностей современной культуры резко возросло [2,3,4,5].

В современном мире наблюдается устойчивая тенденция к повышению социальной роли физической культуры и спорта. Она проявляется в следующем:

- повышение роли государства в развитии физической культуры и спорта;
- широкое использование физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья населения;
- продление активного творческого долголетия людей;
- организация досуговой деятельности и профилактика асоциального поведения молодежи;
- вовлечение в занятия физической культурой и спортом трудоспособного населения;
- использование физической культуры и спорта в социальной и физической адаптации инвалидов, детей-сирот;
- резкое увеличение роста дохода от спортивных зрелищ и спортивной индустрии;
- возрастающий объем спортивного теле – радиовещания и роли телевидения в развитии физической культуры и спорта и формирование здорового образа жизни;
- развитие физкультурно-оздоровительной и спортивной инфраструктуры с учетом интересов и потребностей населения;
- многообразие форм, методов и средств, предлагаемых на рынке физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

В соответствии с общемировой тенденцией и в нашей стране вопросы развития физической культуры и спорта становятся ключевым направлением социальной политики.

Забота о развитии физической культуры и спорта является важнейшей составляющей социальной политики государства, обеспечивающей воплощение в жизнь гуманистических

идеалов, ценностей и норм, дающей широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора[2,5,6].

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Огромный социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо в полной мере использовать на благо процветания нашей Республики Казахстан, поскольку это наименее затратный и наиболее результативный рычаг форсированного морального и физического оздоровления нации.

Самая острая и требующая срочного решения проблема – низкая физическая подготовленность учащихся. Реальный объем двигательной активности учащихся и студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения[2,3,5].

Остается низким уровень вовлеченности в занятия физической культурой и спортом взрослого населения, особенно среди женщин.

Бюджетное финансирование не обеспечивает в полной мере потребностей развития как спорта высших достижений, так и спорта для всех; для инвесторов, готовых вкладывать средства в физическую культуру и спорт, не созданы соответствующие условия.

Недостаточное количество регулярно занимающихся физической культурой и спортом в значительной степени обусловлено практически полным отсутствием пропаганды здорового образа жизни и ценностей физической культуры и спорта в средствах массовой информации, особенно на телевидении.

В целях реализации новых социальных требований к системе физической культуры и спорта необходимо осуществить комплекс первоочередных мер по улучшению физкультурно-спортивной работы и формированию здорового образа жизни населения

Одной из главных функций государства является удовлетворение общих потребностей, в том числе потребностей в здоровом образе жизни и в занятиях физкультурой и спортом.

Сегодня необходимо разработать единую стратегию действий различных министерств и ведомств, общественных организаций, ученых и специалистов. Эта стратегия должна быть направлена на создание максимально благоприятных условий для оздоровления людей в трудовых коллективах, в образовательных учреждениях, по месту жительства, в местах отдыха.

В настоящее время необходимо следующее:

- проработать вопрос о создании инновационных центров, обеспечении их современной аппаратурой и оборудованием;
- разработать программу поэтапного перехода от финансирования научных учреждений к финансированию научно-исследовательских проектов;
- привлечь на конкурсной основе к разработке отраслевых проектов и программ широкий круг квалифицированных ученых и специалистов.

Важной задачей является привлечение молодежи в спортивную науку. Необходимо разработать комплекс мер по стимулированию молодых ученых, работающих в области приоритетных направлений научных исследований по спортивной науке.

Необходимо более активно использовать возможности Интернета в целях привлечения молодежной аудитории к занятиям физической культурой и спортом, формированию здорового образа жизни. В настоящее время количество сайтов спортивной тематики неуклонно возрастает.

Пропагандистские усилия необходимо направить на создание привлекательного имиджа спортивного стиля жизни, моды на занятия спортом в досуговой деятельности. Особое значение средства массовой информации должны придавать раскрытию личности казахстанского спортсмена, его положительного образа [5,9].

Пропаганда физической культуры должна адресоваться непосредственно человеку, убедительно показывать приоритетное значение физической культуры и спорта в воспитании населения, профилактике болезней, продлении активного долголетия, в борьбе с наркоманией, курением, употреблением алкоголя, другими негативными явлениями.

Изменение общественного сознания, возрастание идеалов здорового образа жизни в системе ценностей людей, особенно среди молодежи, должно сопровождаться интенсивным развитием спортивной инфраструктуры.

Литература

1. Закон Республики Казахстан от 2 декабря 1999 г. – №490 (1). «О физической культуре и спорте» с изменениями Закона РК от 04.07.03 г. № 471(2).
2. Основы здорового образа жизни: Л.И.Орехов, А.К.Кульназаров, В.А. Сорокин, Е.Л.Караваева: Арыс. – 2007.
3. Кошаев М.Н., Орехов Л.И., Ильясов Ж.О. О мерах по развитию физического воспитания молодежи//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – N 12 (34). – С. 74-77.
4. Кошаев М.Н. Конкуренция в сфере физкультуры и спорта //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – N 11 (33). – С. 47-50.
5. Жекенов С.С., Жубаншалиев Р.К., Махамбетова С.Д., Нурекешова У.А. Методические рекомендации по решению проблем организации физического воспитания и спорта в Атырауской области.
6. <http://www.weforum.org/pdf/gitr/2009/Rankings.pdf>

Түйін

Бұл мақалада мемлекеттің әлеуметтік саясатының басым бағыты есебінде – дене шынықтыру мен спортты елімізге дамыту мәселелері қарастырылған.

САПАЛЫ БІЛІМ - САНАТТЫ ӨМІР

Бекбергенова Ж.Е.- Магистр

М.Х.Дулати атындағы Тараз мемлекеттік университеті

Тақырыптың өзектілігі: Жақында ғана Қазақстан Республикасының 2020 жылға дейінгі стратегиялық даму жоспарын іске асыру мақсатында Қазақстан Республикасы Президентінің Жарлығымен Қазақстан Республикасында білім беруді дамытудың 2011-2020 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы бекітілді.

Зерттеудің мақсаты: Мемлекеттік бағдарламаның мақсаты – азаматтардың материалдық және рухани әл-ауқатын жақсарту, экономиканы тұрақты дамыту үшін баршаға арналған сапалы білімнің қолжетімділігін қамтамасыз ету арқылы білімнің бәсекеге қабілеттілігін арттыру, адами капиталды дамыту. Осы арқылы еліміз бен жеріміздің болашағы болатын білімді азаматтар тобын молынан қалыптастыру осы бағдарламаның басты көздегені болып, сол қылы көкейіндегі көп түйткілдерге оң бағыт сілтеп отыр. Осы жобаларды іске асыруда Мемлекеттік бағдарламада білім беру жүйесін заңнамалық, инвестициялық, экономикалық және кадрлық жетілдіру жөнінде шаралар қарастырылған.

Зерттеудің нәтижесі: Мемлекеттік бағдарламадағы барлық балаларды мектепке дейінгі тәрбиемен және оқытумен қамтамасыз ету, 12 жылдық білім беру моделін енгізу, техникалық және кәсіптік білімнің экономика талаптарымен өзара байланысы, кәсіптік стандарттар леу, жоғары білімнің сапасын арттыру мәселелері көрініс табуы өте қуанарлық жағдай.

Қазақстанның білім саласындағы жетістіктері талассыз екені анық. ЮНЕСКО мәліметтері бойынша 2009, 2010 жылдары Республикамыз білім дамуының ең жоғарғы индексі (ИРО)

бойынша Жапония, Норвегия, Германиялармен қатар әлемнің үздік төрттігіне енген еді. ИРО мынандай өлшемдер бойынша анықталады: бастауыш білім берумен қамтамасыз ету, ересектердің сауаттылығының деңгейі, гендерлік индекс, 5 сыныпқа дейін оқушылар үлесі.

TIMSS зерттеулерінің нәтижесі көрсеткендей оқушыларымыз 4 сыныптың математикасы бойынша әлемнің бестігіне кірді. (Сингапур, Гонконг, Қытай Тэйбеясы, Жапониядан кейін). Осы жетістіктер 2010 жылғы шілдеде Астанада өткен 51-ші Халықаралық математика олимпиадасында айқын көрініс тапты.

Бұл осы олимпиадаға қатысу бойынша тарихымыздағы ең үлкен нәтиже екенін атап өтуге болады. Жаратылыстану пәні бойынша 11 орынды иелендік.

Жалпы есеп бойынша Қазақстан алдыңғы жетістіктен көрінді. Қазақстан оқушыларының осындай жарқын нәтижесі халықаралық көрсеткіштерімізді елеулі түрде жоғарылатты.

Әлемдік деңгейде бұндай жетістіктерге жетуімізге Білім саласын қаржыландыруды арттыру тенденциясы үлкен рөл атқарғаны айқын. 2000 жылы – білім саласына 103,1 млрд.теңге, 2002 – жылы 118,9 млрд.теңге, 2004 жылы – 195,6 млрд. теңге, 2006 жылы – 331,5 млрд.теңге, 2007 жылы – 480,7 млрд.теңге немесе ЖІӨ 3,7 пайызы, 2008 жылы – 641,1 млрд.теңге немесе ЖІӨ 4 пайызы, 2009 жылы бұл көрсеткіш 746 млрд.теңге немесе ЖІӨ 4 пайызын құрады. Ал 2010 жылғы білім саласына жұмсалған қаржы 797 млрд.теңгеге жетті.

2007 – 2010 жылдарда Қазақстанда мектепке дейінгі мекемелер саны 3004-тен 5192-ге дейін артты.

Бүгінгі таңда балабақшалар саны 7091(2007 жылдан 474-ке көбейді). Олардың ішінде мемлекеттік балабақша – 1807, жекеменшік – 284, шағын орталықтар – 3101 (3 жылдың ішінде бұлардың саны 2 есеге артты). Осындай қарқынмен 40 пайыз балалар мектепке дейінгі біліммен қамтамасыз етіліп отыр.

Бұл саланың деңгейін арттыру мақсатында балаларды мектепке дейінгі тәрбие мен біліммен қамтамасыз ету үшін 2010 – 2014 жылдарға арналған «Балапан» бағдарламасы жұмыс істейді. Бағдарлама мақсатында 2015 жылға дейін 3-6 жастағылардың 70 пайызын және мектепке дейінгі дайындық бойынша 5-6 жастағылардың 100 пайызын қамту көзделген.

Қазақстанда дарынды балалар мектептері жүйесі дамып келеді. Бұндай білім орталықтарының саны қазір 107-ге жетті. Бұлардан өзге үш тілде оқытатын мектептер де пайда болуда. Олардың саны – 33.

Қазақстанның білім жүйесінің бір құрамы – техникалық және кәсіптік білім беру. Бұл салада 882 оқу орны жұмыс істейді. (322 кәсіптік лицей және 560 колледж), олардың 513-і, яғни 58 пайызы мемлекеттік, 548-і, яғни 62 пайызы техникалық профилді, 168, немесе 19,7 пайызы ауылдық мекендерде орналасқан.

Атап айтқанда ,Мемлекеттік бағдарламада көзделген төмендегі 10 бағыттың іске асуы, аталған мәселелер туралы тың серпін әкелетіндігінде дау жоқ. Нақтылап айтқанда:

Білім жүйесін қаржыландыру, білім берудегі менеджмент, педагог мәртебесі, «E-learning» электронды оқыту, мектепке дейінгі тәрбие және оқыту, орта білім, техникалық және кәсіптік білім, жоғары және жоғары оқу орнынан кейінгі білім, өмір бойы оқу, тәрбие жұмысы және жастар саясаты – бұл бағдарламаның нақты көрінісі болып отыр.

Бағдарламаны іске асыруда қаржыландыруды жетілдіру мақсатында мына іс-шаралар қарастырылған:

- Жан басына шаққандағы қаржыландыру әдістемесін әзірлеу және оны білім беру ұйымдарына енгізу;

- Мемлекеттік білім беру жинақтық жүйесін құру арқылы білім беру қызметтерін қаржыландыруды қолдаудың мемлекеттік жүйесін жетілдіру (МБЖЖ) жоспарлануда.

Білім беруді басқаруға қалың жұртшылықты тарту арқылы білім беруді басқарудың жүйесі жетілдірілетін болады. Қоғамның білім беруді басқарудың түрлі деңгейіне қатысуы қоршылық кеңестер түрінде жүзеге асырылады. Корпоративті басқару принциптері жоғары оқу орындарына енгізілді.

Білім жүйесіндегі ұстаздық тәрбиесі және олардың мәртебесін көтеру жағдайы да осы бағдарламаларда кеңінен қарастырылған. Атап айтар болсақ, бұдан кейін педагог мәртебесін көтеру мақсатында педагог қызметкерлерді мемлекеттік қолдау және олардың еңбегін ландыру күшейтілмек. 2015 жылға қарай педагогтердің орташа жалақысы экономикадағы орташа жалақы деңгейіне дейін жетеді, ваучерлік қаржыландыру принципі бойынша тердің барлығы біліктілігін арттырудан өтеді.

Сонымен қатар кәсіби шеберлігі деңгейі бойынша педагогке қойылатын талаптар арттырылатын болады. 2016 жылдан бастап жұмысқа алғаш рет немесе педагог қызметінің неінен кейін қабылданып жатқан педагогтер біліктілігінің деңгейін растау рәсімі енгізілмек. Педагог кадрларды даярлау сапасын бақылау және ынталандыру үшін барлық өңірлерде тәуелсіз аттестаттау агенттіктері құрылады.

Осы арқылы Абай атамыз айтқан:

Ақырын жүріп анық бас,

Еңбегің кетпес далаға.

Ұстаздық еткен жалықпас,

Үйретуден балаға, – деген даналық тағылым іске асырылып, жақсы шәкіртті тәрбиелейтін дана ұстаздар қосынын жасақтауға негіз қаланады.

Қазақстанның 2020 жылға дейін стратегиялық даму жоспары бойынша электрондық оқып-үйрету жүйесі қарастырылған. Бүгінгі таңда Қазақстанда 28 пайыз оқушының ғана компьютері бар және 16 пайыз ғана интернетке шыға алады, бұл дамыған елдердегіден 3 есе аз. Дәл сол уақытта мектептердің 60 пайызы кең жолақты интернетке шыға алмайды, тан оған барлық білім беру ұйымдарын қосу жоспарлануда – бұл электрондық жоспарлау, журналдар, ата-аналарды смс арқылы құлақтандыру, сондай-ақ барлық оқушылар мен ұстаздарды әлемдегі білім беру ресурстарына шығу арқылы қамтамасыз ету. Жалпы алғанда 2010-2011 оқу жылының басында мектептердің 98 пайызы интернетке қосылды, прогресс ауылдық мектептердің 97 пайызына жетті.

2020 жылға қарай үш ауысымдық, апаттық жағдайдағы мектептер толығымен жойылады, оқушылар орнына жетіспеушілігі барынша азаяды. Бағдарлама екі кезеңде іске асырылады. Біріншісі – 2010-2015 жылдар, екіншісі 2011-2020 жылдар. Білім беру жүйесін басқару бұл іске негізінен қоғамды тарту арқылы жетілдіретін болады.

Білім беруші қоғамдық басқару қамқоршылар кеңесі арқылы іске асырылады. Корпоративтік басқару қағидасы ЖОО-ларға ендірілетін болады.

Әрбір ұстаз білімдік ИКТ қолдану сұрақтары бойынша біліктілігін көтеру апталық курстардан өтеді. Мектепке дейінгі және үйрету сферасында қалалық және ауылдық жерде тепке дейінгі оқу және үйретумен толық қамтылады. Бұл мақсатқа жету үшін мектепке дейінгі ұйымдардың баламалық – жекеменшік, отбасылық, ведомстволық, мемлекеттік жүйесі дамымақ. Оқу бағдарламалары жаңартылатын, жоғары білікті мамандар дайындалатын болады, ата-аналарға арналған кеңес беру пункттері құрылады. «Назарбаев – зияткерлік мектептер» жүйесі дамиды, инклюзивтік білім беру жүйесі, кәсіби мектептер жүйесі дамиды. МКШ даму стратегиясы жасалатын болады (ресурстық орталықтар-тіректік мектептер, қашықтан оқыту).

Қорытынды: Кәсіби және техникалық білім беру сферасында Ұлттық және салалық біліктілік шеңберлер негізінде мамандар дайындау құрылымы тәртіпке келтіріледі. Кәсіби стандарттар талабына сәйкес мемлекеттік ТКБ жаңартылатын болады, арнайы пәндер бойынша типтік оқулық бағдарламалар жасалады, бірнеше біліктілік алу үшін модульдік бағдарлама жасалады. Оқушылардың тәжірибелік машығын дамыту үшін оқу жоспарында кәсіби тәжірибенің үлесі көбейтіледі. Бұл үшін жұмыс берушілермен әріптестік есебінен тәжірибе базасы кеңейтіледі. Қазақстандық жоғарғы білім жүйесі бәсекелестікке жарамды болады. Ұлттық кредитациялық органдар Аккредитациялықты агенттіліктің регистріне кіреді (сапа кепілдігінің еуропалық агенттіктер реестрі). Білім мен ғылымның интеграциясы қамтамасыз етіледі, зияткерлік меншік өнімдерін коммерциялау үшін қажетті жағдайлар жасалады, еуропалық

жоғарғы білім аймағына интеграциялау қамтамасыз етіледі. Болонья үдерісі шеңберінде білім беру, ұсыну параметрлері орындалады.

Тәуелсіз Қазақстанның білім саласындағы жарқын жетістіктерінің бірегейі – «Назарбаев Университеті» 2015 жылдан бастап жоғары кәсіби мамандар мен жас ғалымдарды оқытып шығарады. Мемлекеттік бағдарламаны іске асыру барлық азаматтарға сапалы білімнің қолжетімділігін арттыруға жағдай жасау арқылы білім жүйесінің серпінді дамуына ықпалын ді. Осындай бүгінгі заман талабына лайық мемлекеттік бағдарлама халықаралық өлшемдер мен ел үміті үрдісінен шығып отыр. Тәуелсіздік тірегіне айналар жаңа буын күштерін тәрбиелеу мақсатындағы бағдарлама толық іске асса, еліміздің ертеңі нұрлы болашағы даңғылды деп сенеміз. Өйткені, бәсекеге қабілетті білім бәрін жеңеді.

Әдебиеттер тізімі:

1. Т.С. Сабилов Педагогика институттарында оқу-тәрбие процесін жетілдіру. Алматы «Мектеп» 1985ж.
2. А.Меңжанова. Педагогикалық пәндерді оқыту әдістемесі. Алматы 1996ж.
3. К.Өстеміров., Н.Шәметов., И.Васильев. Кәсіптік педагогика. Алматы. 2006ж.
4. Зинаш Байжанова. Жалпы педагогика. «Таймас» баспа үйі. Алматы. 2008ж.
5. Ш.Х.Құрманалина., Б.Ш.Мұқанова., Ә.У.Ғалымова., Р.К.Ильясова. Педагогика. Оқулық. «Фолиант» Астана. 2007ж.
6. Әбиев Ж.Ә., Бабаев С.Б, Құдиярова А.М. Педагогика. «Дарын» Алматы. 2004ж.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Русанов В. П. - Восточно-Казахстанский государственный университет имени С.Аманжолова, Усть-Каменогорск

На фоне социально-экономических преобразований происходящих в школе, физическая культура переживает серьезный кризис. Уровень здоровья подрастающего поколения низок.

Анализ результатов медико-биологических, социологических и психолого педагогических исследований, выполненных учеными и специалистами последние годы показал, что современные школьники характеризуются низкими показателями развития структурных элементов физической культуры: знаний умений и навыков в предметной области «Физическая культура», физического развития и физической подготовленности. Основной причиной сложившейся ситуации является наличие целого ряда противоречий между разными элементами системы физического воспитания:

- сложностью задачи формирования физической культуры личности безуспешными попытками ее решения в рамках учебного времени, отводимого образовательным стандартом в предметной области «Физическая культура»;

- стремлением решить эту задачу через широкое вовлечение школьников самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, уровнем их готовности к физическому самовоспитанию, обусловленной традиционной направленностью практики физического воспитания «преобразование тела» в ущерб формированию духовности;

- индивидуальным своеобразием физкультурно-спортивных интересов и способностей учащихся к одинаковым содержаниям физического и образовательного стандартов учебных программ;

- значительными межиндивидуальными различиями спортивных интересов и двигательных способностей школьников, обучающихся в одном классе и классно-урочной формой организации учебного процесса;

- высокой значимостью соревновательной мотивации и отсутствием для ее удовлетворения посредством урочных и внеурочных форм физической культурой в школе;
- возможностью повысить качество преподавания отдельных разделов учебной программы за счет учета индивидуального своеобразия профессиональной компетентности учителя физической культуры, и отсутствием условий для его реализации;
- содержанием физической культуры личности, как конечной цели физического воспитания школьников, и отсутствием в большинстве своем, условий для её формирования;
- индивидуальным своеобразием уровня и темпов развития двигательных способностей учащихся и одинаковыми нормативными требованиями к их физической подготовленности при оценке успеваемости по предмету «Физическая культура».

Исходя из данного противоречия стратегической задачей развития физической культуры и спорта в Казахстане, на современном этапе, является освоение подрастающим поколением основных ценностей физической культуры, обеспечивающих укрепление физического и нравственного здоровья детей, их умственной и физической работоспособности. Данная задача может быть решена только на основе энергичного и масштабного развертывания инновационных процессов в системах массового физического воспитания и детско-юношеского спорта при использовании глубоко теоретически обоснованных и экспериментально апробированных новейших педагогических технологий, обеспечивающих модернизацию форм и содержания физического воспитания подрастающего поколения Республики Казахстан.

Одним из перспективных направлений совершенствования физического воспитания является применение личностно-ориентированного подхода при определении содержания и структуры физкультурного образования, которое до сих пор не получило должного теоретического и методического обоснования.

В частности недостаточно экспериментальных исследований по совершенствованию организации школьной системы физической культуры, считающей спортивные интересы и индивидуальные особенности физического развития и двигательной подготовленности учащихся.

Таким образом, можно говорить о существовании противоречия между необходимостью реализации спортивной направленности процесса физического воспитания учащейся молодежи, основанного на личностно-ориентированном подходе с одной стороны, и относительной не разработанностью технологических аспектов формирования физической культуры личности школьника.

В связи с этим, целью нашей работы являются теоретические и организационно-методические основы спортизации физического воспитания школьников.

В настоящее время разработаны концептуальные основы спортизации физического воспитания школьников на основе учета индивидуального своеобразия образовательных потребностей и способностей школьников в области физической культуры, предполагающей отказ от унификации содержания Физкультурного образования, создающей условия для относительной свободы выбора содержания образования, средств и методов его усвоения.

Спортизация физического воспитания предполагает разработку: соответствующих его сущности новых образовательных стандартов с устранением жесткого регулирования и стандартизации содержания и объема учебного материала, регламентирующих минимум и максимум учебных часов в интервале от трех до шести при обязательных трехразовых занятиях в неделю; и нормативов физической подготовленности, обоснованно дифференцированных по индивидуальным и типологическим критериям; технологии оценки успешности освоения и актуализации учащимися всего спектра ценностей физической культуры; методов физкультурно-спортивной ориентации на подходящий для каждого учащегося вид спортивной, общепедагогической или оздоровительной тренировки.

С учетом того, что не все учащиеся проявляют интерес к занятиям спортом в вариативную часть общеобразовательной программы по предмету «Физическая культура» предлагается включать два раздела: «физкультурно-оздоровительная деятельность», «спортивно-оздоровительная деятельность».

Кроме того, спортизацию физического воспитания предлагается осуществлять на основе реализации организационно-методических принципов, которые отражают ее инновационную сущность: гармоничности развития личности учащегося, свободы выбора вида спорта; конверсии эффективны технологий спортивной, обще кондиционной и оздоровительной тренировки; объединения учащихся в относительно однородные по интересам и способности учебно-тренировочные группы; активного формирования здоровья; накоплены потенциалы социальной активности и толерантности; единства соревновательной и учебно-тренировочной деятельности.

Таким образом, спортизация процесса физического воспитания позволит, на наш взгляд, повысить уровень физической и функциональной подготовки школьников и обеспечить высокий уровень их учебной активности.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ. КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД В РЕШЕНИИ ЗАДАЧ ФИЗИЧЕСКОГО И ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАМКАХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ДЕТСКОМ ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

*Андреева О.В., В.Б.Исаев, Шестопалов Е.В. - Магнитогорск,
государственный университет*

Начало XXI века в российском образовании отмечено существенными изменениями в задачах, стоящих перед образовательными учреждениями наблюдающее резкое увеличение объема информации, подлежащей изучению в различных учебных заведениях, привело к созданию программы 12-летнего среднего образования.

В этом случае предусматривается начало обучения с 6-летнего возраста. Такой подход предъявляет повышенные требования к физической подготовленности детей.

Формирование структур мозга, активно происходящее в детском возрасте, дает возможности решать многие образовательные и воспитательные задачи. Повышенное внимание к строению тела своего и сверстников, характерное для детей 3-6 лет, дает возможность за счет использования этого интереса формировать у детей представление о красоте, соразмерности пропорций тела, понятие о красоте движений. Для решения этих задач лучше других подходят виды двигательной активности, связанные с воздействием на эстетические чувства зрителей.

Наилучшим образом сопряжение решения задач физического воспитания и развития эстетических представлений оказывается использование физических упражнений из видов спорта, в которых оцениваются и результаты действия и то, каким с точки зрения эстетики, способом он достигнут. Гимнастика, как спортивная, так и художественная, акробатика, синхронное плавание, прыжки в воду, фристайл в горных лыжах, фигурное катание, черлидинг, спортивная «акробатика, парашютный спорт (групповая акробатика) имеют обязательную эстетическую составляющую в оценке. Часть этих видов спорта доступны лишь во взрослом состоянии, другие нуждаются в дорогостоящем оборудовании или потенциально весьма травматичны. Наиболее широко могут применяться упражнения из разряда гимнастических или акробатических.

Разработанная нами «Система упражнений рациональной акробатики» (СУРА) как раз и является результатом многолетних проб в направлении помещения в рамках одного занятия и в ходе выполнения одних и тех же упражнений развития двигательных качеств и эстетического чувства. Данная система (СУРА) не умоляет положительных качеств, и имеющихся и новых разработанных форм (технологий) проведения занятий с дошкольниками. В тоже время настоящая система имеет определенные отличия:

1п. - обучение, закрепление и развития всех естественных движений, плаво вводятся развивающие движения на координацию, ловкость и равновесие.

2п.- рациональное сочетание подводящих акробатических, непосредственно акробатических движений с естественными движениями ходьбой, бегом, прыжками, сгибаниями-прогибаниями, лазанием, ползанием и перекатыванием;

3п.- опосредованное развитие силовых и скоростно-силовых возможностей путем использования различного количества точек опоры тела (5 - 1 точки) при выполнении акробатических и общеразвивающих упражнений, а также использование без опорных движений;

4п.-эстетическое воздействие на основе упражнений акробатики и хореографии, а также составление и выполнение музыкально-акробатических композиций;

5п.- творческое развитие культуры движения путем самостоятельного созидания,занимающимися музыкально-акробатических связей;

6п.- применение занимательной гимнастики, которая включает в себя следующие аспекты:

- дыхательную гимнастику,
- точечный самомассаж,
- ритмическая гимнастика и элементы аэробики,
- гимнастика внимания,
- гимнастика пальчиковая,
- малоподвижные игры на релаксацию.

7п.- использование, так называемой, акробатической гимнастики с мячом (малым и средним) предполагает выполнение акробатических, гимнастических и обще-развивающих упражнений с мячом. Мяч удерживается руками, ногами, коленями и грудью, подбородком и грудью и другими частями тела.

Раскрывая некоторые отличия предлагаемых технологий проведения занятий, не хотелось бы изобретать велосипед в системе воспитания дошкольников, тем не менее считаем, что следует придать более яркую окраску тому, что, казалось бы, лежит на поверхности.

Остановившись на отличии «рациональное сочетание акробатики с естественными движениями» (2 п.) заметим, что естественные движения шаги бега и ходьбы, прыжки на одной -двух ногах, повороты на месте, наклоны- прогибы, полуприседания-приседания, ползание, лазание и т.п. имеет самостоятельное значение. Так же, отдельно существуют упражнения акробатики - перекаты, кувырки, стойки, равновесия, фрагментарные выходы в стойку на руках без фиксации, упоры на руках, перемахи ног с опорой руками через мнимые и небольшие препятствия (опорное перепрыгивание) в различных уровнях – пола,

скамейки, стула с различным положением ног (ноги вместе, врозь, прямые, согнутые). Кроме того, такое преодоление препятствий может выполняться с поворотом, непосредственно в движении, а также в начале или конце упражнения Ключом к соединению естественных движений с упражнениями акробатики являются переходные движения, которые могут состоять из дополнительного шага или подскока, дополнительной опоры (ногой, рукой, плечом, коленом и т.п.), а также необходимого приседания-полуприседания или наклона. В качестве примера представим связку: два шага, кувырок боком, встать. После выполнения двух шагов начинаем переходное движение - полу присед с наклоном вперед, затем идет дополнительная опора руками вперед в сторон}, далее следует последовательный перекат боком через руки, плечо, спин;, (кувырок боком) и переход в присед, затем встать в основную стойку.

Интерес занимающихся к таким «трюкам» рациональной акробатики трудно переоценить. Полученные навыки выполняются с удовольствием и требуют постоянного совершенствования и усложнения.

Далее раскрываем следующее отличие в опосредованном развитии силовых и скоростно-силовых возможностей (3 п.), с использованием различного количества точек опоры при выполнении обще-развивающих, акробатических и возводящих к ним упражнений-движений. Здесь мы предлагаем выполнение вышеперечисленных упражнений на полу (в партере) с опо-

рой руками, ногами и т.д., а также выполнение упражнений в усложненном двух и одноопорном варианте со сменой положений, через без опорное движение (мини-фазой полета), например, прыжок из упора присев (на месте, вперед, в сторону) в упор лежа, полу перевороты по типу «колеса» через опоры рук, перекаты боком, назад, вперед в упоры, равновесия, смена положений ног, вращение ногами вокруг оси тела в приседе через опоры рук. Выполнение упоров на руках или руке, (упор, согнув ноги, горизонтальные упоры на согнутых и прямых руках, с согнутыми и прямыми ногами, упор углом ноги вместе, ноги врозь, стойки на голове, руках, без фиксации положения) особенно при получении первых навыков, вызывает огромный всплеск интереса к данным упражнениям занимающихся. Помимо этого, наличие значительной доли упоров, выполняемых с опорой руками, дает значительные нагрузки на плечевой пояс и в целом на мышечный корсет занимающихся, что вызывает достаточный прирост силовых качеств (относительной силы). Занимающиеся чувствуют, что «управляют» своим телом, как бы «держат его в своих руках», что дает уверенность в своих силах и снимает ощущение слабости.

Эстетическое воздействие на занимающихся средствами акробатики, гимнастики, хореографии и аэробики (4 п.) трудно умалять. Занимающиеся сразу схватывают и выделяют правильность линий тела и сочетания различных угловых характеристик с положениями частей тела (рук, ног, головы, спины, плеч и т.д.). ~ля подчеркивания различия правильного (неправильного), красивого » некрасивого) мы идем от противного, утрируя, показываем движение или позу некрасиво, призывая к выражению реакции занимающихся. Дети, как правило, быстро схватывают, «что такое хорошо, что такое плохо». Упражнения акробатики, упоры, стойки, равновесие, перекаты, кувырки это не только развитие координации, вестибулярного аппарата и ловкости, но и воспитание чувства вкуса движению, чувства прекрасного. Вводя элементы хореографии, приучая к выполнению движений под музыку, соединяя естественные движения с равновесиями, прыжками, поворотами, упорами и т.п., подключая элементы простейших танцевальных движений, составляется музыкально-акробатическая композиция. Предлагаем примерную структуру музыкально-акробатической композиции:

1. несколько шагов ходьбы или бега, их любые разновидности;
 2. повороты, прыжки, наклоны, прогибы с махами ног и движениями рук, то есть общеразвивающие упражнения;
 3. логическое включение элементарных упражнений акробатики (кувырков, перекатов, упоров, стоек и т.д.);
- добавляются хореографические движения: позиции рук, ног, туловища, поклоны, полу наклоны, прыжки, подскоки, равновесия, арабески;
5. завершаем композицию прыжком, позой, равновесием или основной стойкой;
 - б. в качестве музыкального сопровождения используется фортепиано, звукозапись известных популярных детских песен.

На этапе появления навыков выполнения композиций появляется возможность творческого развития культуры движения ребенка, в данном случае занимающимся предлагается сочинить композицию из 3-10 движений, причем предлагается это сделать как можно лучше, изящней и красивее, что постепенно приучает к самоподготовке, творчеству и стремлению к наилучшему исполнению и воспитанию культуры движения.

Сейчас об использовании акробатической гимнастики с мячом (7п). Акробатика с мячом выполняется в различных исходных положениях: стоя, в стойке на коленях или на одном колене, лежа на спине или животе, в упорах и сидя. Следует отметить, что упор делается на передачу мяча от одной части тела к другой: из руки в ноги, из ног в руки, захватывание мяча и выполнение акробатических и общеразвивающих упражнений различными частями тела, например, захват плечом и предплечьем, подколенной ямкой - бедром и голенью, прокатывание по частям тела (сидя перекатить от паха к стопам и обратно, от плеч до кистей и обратно, прокаты-

вание мяча под частями тела, например, сидя под коленями, под тазом, под собой в положении упора лежа и лежа на животе, спине, предварительно приподнявшись). Манипуляции с мячом могут предварять упражнения, выполняться во время движения и после окончания движения, так же акробатическая гимнастика предполагает балансирование мяча различными частями тела, например тыльными поверхностями рук, стоп ног и другими частями тела. В тоже время, применяя смену исходных положений и, балансируя, не терять мяч. Кроме того, рекомендуем в акробатической гимнастике с мячом применять жонглирование, правда, для детей 6 лет и старше. Замечено, что уже после освоения простейших манипуляций с мячом, занимающиеся с удовольствием начинают демонстрировать свои навыки. Акробатическая гимнастика с мячом дает заметный обще-развивающий эффект.

В данной работе мы обозначили общую концепцию в подходе к физическому развитию дошкольников, и считаем, что все это может расширить раздел гимнастики в образовательной программе физического воспитания детей 3-6 лет. Также наши результаты исследования при применении данной системы показали, что рациональная акробатика дает адекватный уровень развития детей, их физических качеств - силы, быстроты, ловкости, гибкости, а также достаточно эффективного эстетического развития занимающихся, не менее эффективно, чем воздействие традиционной физической подготовкой.

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Касымбекова С.И.-д.р.н., профессор, Сирока Л.А.-ст.преподаватель, Кулматова М.-ст. преподаватель Жузбаев Г.Б.- ст.преподаватель Казахского Национального Аграрного Университета.

Аннотация: В статье даны основные направления учебно-практической деятельности студентов на занятиях физической культуры.

Ключевые слова: учебно-практическая деятельность, физкультура.

Качество усвоения учебного материала во многом зависит от того, какой характер носит деятельность студентов. На это обращали внимание многие видные педагоги: Я.А. Коменский требовал, чтобы студент ничего не усваивал без понимания, А. Дистевберг считал, что только те знания, умения и навыки имеют ценности, которые приобретены студентом, К.Д. Ушенский говорил, что учащиеся должны по возможности трудиться самостоятельно, а учителю следует лишь руководить этим самостоятельным трудом, П.Ф. Лесгафт пал против слепого подражания при обучении физическим упражнениям.

Основная деятельность студентов- это учение, т.е. процесс овладения знаниями, умениями и навыками, требующий интеллектуальных, волевых и физических усилий студента и рующий его развитие.

Знания- это факты, сведения, научные теории, законы, понятия, закрепленные в определенной системе в сознании молодежи.

Двигательное умение представляет собой одну из типичных форм реализации двигательных возможностей человека, которая отражает такую степень владений техникой действия, « которая отличается повышенной концентрацией внимания на составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи».

Двигательный навык представляет собой такую степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизированно и действие отличается высокой надежностью.

Основная учебно-практическая деятельность студентов на занятиях физкультуры- выполнение ими различных двигательных действий (физических упражнений), требующих быстрого

сосредоточения внимания, координации движения, мобилизации двигательной памяти, применения творческого мышления и т.п., направленных на решение задач и физического воспитания.

Учебно-практическая деятельность студента на занятия физкультуры

Учебно-практическая деятельность студента на занятия физкультуры				
Восприятие, осмысление и закрепление в памяти учебного материала	Освоение двигательных действий и технико-тактических мер, их вание и ствование на ве приобретенных знаний	Самоконтроль и самооценка в процессе выполнения двигательных действий	Самовоспитание в процессе чения	Выполнение домашних заданий по физкультуре

Учащаяся молодежь овладевает конкретными двигательными умениями и навыками, идя от более низкого к более высокому уровню деятельности. Условно можно выделить следующие уровни:

1. Репродуктивный (минимальный). Студенты учатся копировать действия учителя физической культуры.
 2. Адаптивный (низкий). Студенты как бы принаравливаются к заданию, ищут самостоятельные приемы его выполнения.
 3. Локально-моделирующий знания (средний). Студенты самостоятельно выполняют отдельные упражнения, задания.
 4. Системно-моделирующий знания (высокий). Студенты выполняют операции и задания по всей программе, но в условиях учебной деятельности, т.е. под руководством учителя.
 5. Системно-моделирующий деятельность (высший). Студенты выполняют операции из задания по всей программе в условиях спортивной деятельности, т.е. самостоятельно
- Непосредственное педагогическое воздействие- это совокупность профессиональных действий преподавателя физической культуры на занятиях, направленных на передачу учебной информации в целях обучения двигательным действиям:

- Объяснение учебного материала;
- Показ упражнения (в целом и по частям) ;
- Демонстрация рисунков, плакатов, кинограмм и т.п
- Непосредственная помощь студентам при выполнении двигательных действий;

Слово (объяснение, описание, рассказ) и наглядность играют значительную роль в педагогическом воздействии учителя на учащихся в процессе обучения двигательным действиям . они содействуют созданию представлений и понятий, облегчают восприятие, воспроизведение, понимание, запоминание, служат источником чувственного восприятия, контролируют абстрактное мышление, содействуют развитию активности, сознательности, самостоятельности, интереса, наблюдательности и т.п

Стадии обучения	Методы обучения				
	слово	показ	Слово-показ	Показ-слово	Одновременно слово и показ

Ознакомление	54,0	7,1	20,1	3,2	15,6
Разучивание	56,5	10,5	15,8	1,6	15,6
Совершенствование	75,2	9,2	5,8	1,1	3,7

Слова и показ выполняют в учебном процессе 2 основные функции:

А) передача знаний о структуре двигательного воздействия и его составных элементов;

Б) организация обучения: подготовка студентов к восприятию передаваемых знаний;

организация выполнения упражнения; оценка, организация и поддержание дисциплины на уроке и т.д.

Показ учителем разучиваемого двигательного действия и его элементов способствует созданию у студентов конкретных представлений об изучаемых упражнениях, но не дает еще новых знаний о них. Поэтому демонстрацию техники спортивного упражнения преподаватель обычно сочетает со словесным методом.

По данным Н. И. Шарабакина, словесные и наглядные методы обучения двигательным действиям на занятиях физической культурой используются в следующих соотношениях:

Соотношение слова и показа в процессе обучения двигательным действиям студентов на различных стадиях обучения(%)

Учащиеся основные сведения о двигательных действиях получают из рассказа учителя, а наглядные средства подтверждают или конкретизируют их. Объяснение разучиваемого упражнения подкрепляется его показом, а по возможности и демонстрацией рисунков или кинограмм. При изучении нового двигательного действия обычно сначала объясняют его, а затем с помощью различных приемов подтверждает или уточняет детали. В процессе обучения нового упражнения учитель сначала показывает его, а затем объясняет или одновременно показывает и объясняет.

Соотношение в применении словесных и наглядных методов при обучении студентов различного возраста двигательным действиям выражается в процентных показателях.

В процессе обучения студентов двигательным действиям для передачи знаний о структуре всего упражнения учителя чаще всего используют такие методы, как «слово» и «слово-показ», «показ-слово»

Соотношение слова и показа в процессе обучения двигательным действиям студентов на различных стадиях обучения(%)

Возраст студентов	Методы обучения				
	слово	показ	Слово-показ	Показ-слово	Одновременно слово и показ
17-18	61,1	7,8	13,7	0,4	17,0
19-20	46,8	15,1	21,5	2,8	13,8

Педагогические воздействия учителя направлены на укрепление здоровья молодежи и обеспечение их правильного физического развития, передача студентам соответствующих знаний, формирование умений и навыков, воспитание у них физических качеств и тей, на выработку установки постоянно повышать уровень своей физической подготовки.

Деятельность учителя физической культуры не сводится только к процессу передачи знаний и формированию у студентов двигательных умений и навыков. В процессе обучения он анализирует учебно-практическую деятельность молодежи оценивает ее правильность, исправляет замеченные ошибки и т.п., т.е. осуществляет текущий контроль. Текущий контроль – это совокупность профессиональных действий учителя физической культуры, направленных

на оценку и сверку результатов педагогического воздействия с запланированными и при необходимости оперативное устранение замеченных отклонений от плана, а именно:

- Педагогические наблюдения выполнения двигательных действий;
- Анализ правильности выполнения двигательных действий;
- Своевременная коррекция освоения техники двигательного действия, устранение ошибок, внесение соответствующих изменений в ходе урока;

На этапе контроля ходом обучения преподаватель анализирует и оценивает результаты педагогического процесса, положительные и отрицательные стороны своего труда, выявляет наиболее рациональные пути устранения замеченных недостатков и при необходимости принимает новые профессионально-педагогические решения.

В педагогической деятельности учет и контроль находятся в тесной взаимосвязи друг с другом. Если учет – это работа по получению, обработке и систематизации сведений, выраженных, как правило, количественными показателями, то контроль – это работа по наблюдению и проверке соответствия функционирования объекта принятым управленческим решениям, выраженным главным образом в показателях качественных.

Литература

1. Ломов Б.Ф. Человек в системе управления м: знание, 1987
2. Куписевич Ч. Основы общей дидактики М: высшая школа 1986
3. 3. Щикина Г.И. – роль деятельности в учебном процессе. М:1986

Резюме

В статье рассматриваются различные пути реализации учебно-практической деятельности в физической культуре студентов.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*С.И. Касымбекова – д.п.н., профессор, С. Жекенов – к.п.н., ЗРС,
Достанова Ж. С. - соискатель.*

Ключевые слова : оздоровление, население

В целях реализации задач поставленных в послании Президента страны к народу Казахстана «Казахстан-2030» по развертыванию общественной компании за здоровый образ жизни коллегия Министерства образования, здравоохранения и спорта Республики Казахстан 20 ноября 1998 года приняла программу оздоровления населения Республики Казахстан средствами физической культуры и спорта.

Целенаправленное использование средств физического воспитания для решения задач физического образования и практика обучения и воспитания населения должны учитывать современные социально - экономическое состояние государства, климатические и географические особенности регионов Казахстана, демографические особенности и характер трудовой деятельности населения, а также перспективы физического совершенствования человека.

Основными направлениями оздоровления населения Республики Казахстан средствами физической культуры и спорта является:

- совершенствование дошкольного и школьного базового содержания занятия уровень физической дееспособности. Выполнение детьми дошкольного возраста научно – обоснованного объема двигательной активности 10-12 часов в неделю;

- совершенствование внешкольных форм организации физической культуры, дополняющих содержание фундаментальной части школьных уроков, разработка современных вариантов тренирующих программ для младших групп населения;

- совершенствование системы внеклассных и внеурочных занятий учащейся и студенческой молодежи, поддержка творческой инициативы, самостоятельности и самостоятельности в выборе средств активного отдыха, Учет физиологических особенностей развития подростков, введение отдельного обучения для мальчиков и девочек, начиная с 5 класса. увеличение студенческой и учащейся молодежью объема двигательной активности 8-10 часов в неделю;

- внедрение физической культуры и спорта в систему организации труда и отдыха граждан, уселение оздоровительного содержания занятий по производственной гимнастике, лечебной физкультуре, учет профессиональных возрастных, образовательных особенностей трудящихся в целях рационального использования физических упражнений для продления срока трудовой активности обеспечение условий для выполнения объемов двигательной активности в не рабочее время 3- 4,5 часов в неделю;

- развитие профессионально-прикладных видов спорта в целях профориентации подготовки молодежи и подготовки юношей к службе в армии;

- разработка и внедрение в систему современного физического воспитания основ национальных традиций, связанных с физической культурой, формами активного отдыха, приближая их содержание к требованиям традиционной физической культуры;

- разработка мер по эффективному использованию средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима лиц пожилого и пенсионного возрастов, с целью стимулирования активного долголетия, привлечение нетрудоспособных граждан к занятиям физической культурой;

- создание учебно – методических (объединений служб) для изучения и апробации новаторских идей в области физической культуры и спорта, распространении новых форм организации работы;

- создание в сельской местности центров просвещения, культуры и спорта в системе общеобразовательной школы, дома культуры, спорткомплекса и государственного органа управления физической культурой и спортом;

- создание широкой сети центров здоровья, спортивных клубов, физкультурно – оздоровительных групп, секций, диспансерных и консультативных служб, лечебно- профилактических кабинетов для платных услуг населению;

- внедрение Президентских тестов физической подготовленности населения Республики Казахстан;

- разработка комплекса мер по пропаганде физической культурой и спортом, как важного фактора здорового образа жизни.

Программой оздоровления населения средствами физической культуры и спорта определены задачи физического воспитания населения, начиная с раннего возраста до глубокой старости, которое предусматривает физическое воспитание в семье, учреждениях среднего образования, в общеобразовательных учреждениях, учреждениях высшего профессионального образования, трудовых коллективах, по месту жительства и отдыха населения.

Всемирная Ассамблея здравоохранения на XIII сессии 1997 году поставила перед правительством всех стран основную социальную цель в период до конца XX столетия: достижения людьми планеты такого уровня здоровья, который позволит им вести продуктивный в социальном и экономическом плане образ жизни. Цель оказалась невыполнимой во всемирном масштабе. Нереальной она стала и в нашей стране, поскольку связана с распадом системы здравоохранения Советского Союза. Однако имеются основания полагать, что неудачи, постигшие последнюю Всесоюзную программу здоровья и Программу «здоровье населения Казахстана» были обусловлены не только политическими или экономическими факторами, но и

концептуальными просчетами и методологическими ошибками. Первая причина этих неудач скрыта в истинном значении термина «здоровоохранения», подразумевающим только охрану здоровья народа, что в конечном итоге сводит все программы к предупреждению и лечению болезней. Вторая причина заключается в надеждах на законодательную, правовую и экономическую поддержку государством соответствующих отраслей науки, в области медицины и общественных институтов. Оказалось, что в условиях нестабильности государственных структур практическая реализация любых планов и программ возможна лишь в региональных масштабах, но не во всей стране.

В национальной программе США «Здоровье народа» выделены три подхода к улучшению статуса общественного здоровья, три организующих принципа, следующих друг за другом по степени значимости: 1) обеспечение, «продвижение здоровья»; 2) защита здоровья; 3) филактические медицинские службы. Такие же принципы могли бы оказаться и основой заштанской программы здоровья, но отсутствие должного финансирования из государственного бюджета оставляет шанс их реализации только на муниципальном уровне или даже в дельных учреждениях.

Программа ВОЗ здравоохранения «Здоровье для всех» также предусматривает, что решение всех вопросов, связанных с укреплением здоровья, нужно искать дома, в школе, на предприятиях, то есть там, где люди живут и трудятся. Следовательно, задачу сохранения и развития здоровья приходится ставить в реальных условиях, которые не могут быть улучшены. Кольку прежние надежды населения Казахстана на государственное здравоохранение потеряли всякую целесообразность, а новое отношение к собственному здоровью еще не валась, потребовалась новая система, предусматривающая обучение здоровому образу жизни с элементами самообразования. Создание этой системы нуждается в методологическом и методическом обеспечении на современном научном уровне.

Понятие здоровый образ жизни положено в основу науки валеологии. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность личности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как дуального, так и общественного здоровья.

В основе здорового образа жизни лежат как биологические, так и социальные принципы. К биологическим относятся :

- возрастной образ жизни;
- энергетический образ жизни;
- укрепляющий образ жизни;
- ритмичный образ жизни;
- аскетный образ жизни;

К социальным принципам можно отнести:

- эстетический;
- нравственный;
- волевой;
- самоограничительный.

Реализация этих принципов весьма сложна, часто носит противоречивый характер и не всегда приводит к желаемому результату, что обусловлено прежде всего тем, что в нашем сударстве пока еще не выражена в достаточной степени положительная мотивация здоровья, что здоровье в обществе, в первую очередь в силу низкой культуры, не встало на первое место в иерархии человеческих потребностей. И, очевидно, что самым главным в реализации здоровья должен быть примат человеческой ценности.

По современным представлениям, в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие :

- режим труда отдыха;

- физическая активность, закаливание;
- рациональное питание;
- личная гигиена;
- окружающая среда и здоровье;
- репродуктивное здоровье;
- профилактика вредных привычек.

Большой интерес представляет региональная программа пропаганды здорового образа жизни фонда Сорос, составной частью которой является программа обучения здоровому образу жизни, предназначенная для средних школ стран Центральной и Восточной Европы (руководитель и разработчик программы С. Шапиро) Главной идеей данной программы служит ставление здоровья как «единого целого», состоящего из взаимосвязанных частей. Численно эта идея представлена в виде стилизованного цветка, стебель – стержень которого отражает духовный аспект здоровья, а пять лепестков – соответственно физический, эмоциональный, интеллектуальный, социальный и личностный аспекты.

Под физическим аспектом понимают в первую очередь физиологические процессы, протекающие в организме; под интеллектуальным, то, как усваивается информация, касающаяся здоровья. Эмоциональный аспект означает понимание своих чувств и умение выражать их. Социальный аспект подразумевает осознание.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ КАДРОВ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Саурбекова Г.Л., Воинов В.Е., Рукасов О.Н., Тауасарова Д.А.
Казахский государственный женский педагогический университет*

Формирование педагогических кадров одна из основных задач современных университетов. Подготовка требует от кадров компетентности и высокого профессионализма в современном рынке труда. Современные требования к всесторонне развитой личности специалиста с использованием зарубежной методики обучения.

Учителям ежедневно приходится принимать сложные и важные решения, которые требуют наличия знаний во многих сферах, различного рода суждений и нацелены на решение вопросов: чему каждый ученик должен научиться и каковы его достижения в перспективе. Очевидно, что учителя играют значительную роль в подготовке учеников к меняющемуся миру, в котором им предстоит жить. Так, одним из множества факторов, имеющих существенное влияние на молодых учеников во всем мире, является нарастающая легкость доступа к знаниям, обусловленная широко распространенным использованием инновационных технологий.

В основу структуры предмета заложена критическое мышление студентов является использование творческой активности, развития логического мышления, познавательной деятельности студентов.

Критическое мышление – это способность анализировать информацию с позиции логики и личностно-психологического подхода с тем, чтобы применять полученные результаты, как к стандартным, так и к нестандартным ситуациям, вопросам, проблемам. Это способность ставить новые вопросы, вырабатывать разнообразные аргументы, принимать независимые, продуманные решения.

Цель и задачи исследования. Построение современных программ методики обучения. Цель данной образовательной технологии – развитие мыслительных навыков учащихся, необходимых не только в учёбе, но и в обычной жизни (*умение принимать взвешенные решения, работать с информацией, анализировать различные стороны явлений и др.*).

Формирование самостоятельного, ответственного мышления.

- аргументированное мышление (убедительные доводы позволяют принимать продуманные решения).
- многогранное мышление (проявляется в умении рассматривать явление с разных сторон).
- индивидуальное мышление (формирует личностную культуру работы с информацией).
- социальное мышление (работа осуществляется в парах, группах; основной приём взаимодействия дискуссия).

По результату анкетирования студентов 3-4 курса показало что основа технологии – трёхфазовая структура урока: **вызов, осмысление, рефлексия**.

Основной показатель % :

1. Очень интересно – 95%
2. Интересно – 4 %
3. Не интересно – 1%

Технология развития критического мышления представляет собой целостную систему, формирующую навыки работы с информацией через чтение и письмо. Она представляет собой совокупность разнообразных приёмов, направленных на то, чтобы сначала заинтересовать ученика пробудить в нём исследовательскую, творческую активность, затем предоставить ему условия для осмысления материала и наконец, помочь ему обобщить приобретённые знания.

Технология развития критического мышления (ТРКМ) – это проект сотрудничества учёных, учителей всего мира. Она была предложена в 90-е годы 20 века американскими учёными К.Мереди, Ч.Темпл, Дж.Стил как особая методика обучения, отвечающая на вопрос: как учить мыслить? Различные приёмы, касающиеся работы с информацией, организация работы в классе, группе, предложенные авторами проекта, – это «ключевые слова», работа с различными типами вопросов, активное чтение, графические способы организации материала.

Важным условием является применение данных приёмов в контексте трёхфазового построения урока, полное воспроизведение трёхфазового технологического цикла: *вызов, осмысление, рефлексия*.

Таким образом, данные навыки дали возможность определить основные особенности в критическом мышлении учеников.

Рациональность: стремление найти лучшее объяснение, постановке вопросов вместо поиска категорических ответов, требование и учет любых доказательств, опора на причину, а не на эмоции.

Непредубежденность: оценка всех выводов, рассмотрение и признание множества возможных точек зрения или перспектив, стремление оставаться открытым для альтернативных интерпретаций.

Суждение: Признание степени и значения доказательств, признание уместности и достоинства альтернативных предположений и перспектив.

Дисциплина: Стремление быть точным, всесторонним и исчерпывающим, учет всех имеющихся доказательств и принятие во внимание всех точек зрения.

Самосознание: Осознание субъективности собственных предположений, предубеждений, точек зрения и эмоций.

В целом критическое мыслящие учащиеся активны в процессе постановки вопросов и анализа доказательств, сознательно применяя стратегии для определения значений, они скептически в отношении к визуальным, устным и письменным доказательствам, открыты для новых идей и перспектив.

Выводы. Повышается ответственность за качество собственного образования.

- развиваются навыки работы с текстами любого типа и с большим объёмом информации; овладевают умением интегрировать информацию.
- формируется умение вырабатывать собственное мнение на основе осмысления различного опыта, идей и представлений, строить умозаключения и логические цепи доказательств (развивается системное логическое мышление).

- развиваются творческие и аналитические способности, умения эффективно работать с другими людьми; формируется умение выражать свои мысли ясно, уверенно и корректно по отношению к окружающим.
- технология наиболее эффективна при изучении материала, по которому может быть составлен интересный, познавательный текст.

Литература

1. Программа повышения квалификации педагогических работников РК. Назарбаев интеллектуальная школа, 2015
2. Адамбеков К.И. Педагогические основы физического воспитания учащихся. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора пед.наук. Алматы: АГУ им Абая, 1995-40 бет.
3. Дзатцеева Т.С. «Кейс технологии на уроках Литературы» М; Просвещение 2012
4. Педагогические технологии./Под общей ред. В. С. Кукушина. – М.; Ростов н/Дону, 2004.
5. Селевко Г. К. Альтернативные педагогические технологии. – М., 2005.

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

*Касымбекова С.И.-д.р.н., профессор, Сирока Л.А., Кулматова М., Жузбаев Г.Б.
Казахский Национальный Аграрный университет*

Аннотация: В статье даны основные направления учебно-практической деятельности студентов на занятиях физической культуры.

Ключевые слова: учебно-практическая деятельность, физкультура.

Качество усвоения учебного материала во многом зависит от того, какой характер носит деятельность студентов. На это обращали внимание многие видные педагоги: Я.А. Коменский требовал, чтобы студент ничего не усваивал без понимания, А. Дистевберг считал, что только те знания, умения и навыки имеют ценности, которые приобретены студентом самостоятельно, К.Д. Ушенский говорил, что учащиеся должны по возможности трудиться самостоятельно, а учителю следует лишь руководить этим самостоятельным трудом, П.Ф. Лесгафт пал против слепого подражания при обучении физическим упражнениям. Основная деятельность студентов - это учение, т.е. процесс овладения знаниями, умениями и навыками, требующий интеллектуальных, волевых и физических усилий студента и рующий его развитие.

Знания - это факты, сведения, научные теории, законы, понятия, закрепленные в определенной системе в сознании молодежи.

Двигательное умение представляет собой одну из типичных форм реализации двигательных возможностей человека, которая отражает такую степень владений техникой действия, « которая отличается повышенной концентрацией внимания на составные операции и ными способами решения двигательной задачи».

Двигательный навык представляет собой такую степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизированно и действие отличается высокой надежностью.

Основная учебно-практическая деятельность студентов на занятиях физкультуры - выполнение ими различных двигательных действий (физических упражнений), требующих быстрого сосредоточения внимания, координации движения, мобилизации двигательной памяти, менения творческого мышления и т.п., направленных на решение задач и физического воспитания.

Учебно-практическая деятельность студента на занятия физкультуры

Учебно-практическая деятельность студента на занятия физкультуры				
Восприятие, осмысление и закрепление в памяти учебного материала	Освоение двигательных действий и технико-тактических мер, их вание и ствование на ве приобретенных знаний	Самоконтроль и самооценка в процессе выполнения двигательных действий	Самовоспитание в процессе чения	Выполнение домашних заданий по физкультуре

Учащаяся молодежь овладевает конкретными двугательными умениями и навыками, идя от более низкого к более высокому уровню деятельности. Условно можно выделить следующие уровни:

6. Репродуктивный (минимальный). Студенты учатся копировать действия учителя физической культуры.
 7. Адаптивный (низкий). Студенты как бы приноравливаются к заданию, ищут самостоятельные приемы его выполнения.
 8. Локально-моделирующий знания (средний). Студенты самостоятельно выполняют отдельные упражнения, задания.
 9. Системно-моделирующий знания (высокий). Студенты выполняют операции и задания по всей программе, но в условиях учебной деятельности, т.е. под руководством учителя.
 10. Системно-моделирующий деятельность (высший). Студенты выполняют операции задания по всей программе в условиях спортивной деятельности, т.е. самостоятельно
- Непосредственное педагогическое воздействие- это совокупность профессиональных действий преподавателя физической культуры на занятиях, направленных на передачу учебной информации в целях обучения двигательным действиям:

- Объяснение учебного материала;
- Показ упражнения (в целом и по частям) ;
- Демонстрация рисунков, плакатов, кинограмм и т.п
- Непосредственная помощь студентам при выполнении двигательных действий;

Слово (объяснение, описание, рассказ) и наглядность играют значительную роль в педагогическом воздействии учителя на учащихся в процессе обучения двигательным действиям . они содействуют созданию представлений и понятий, облегчают восприятие, воспроизведение, понимание, запоминание, служат источником чувственного восприятия, контролируют абстрактное мышление, содействуют развитию активности, сознательности, самостоятельности, интереса, наблюдательности и т.п

Слова и показ выполняют в учебном процессе 2 основные функции:

- А) передача знаний о структуре двигательного воздействия и его составных элементов;
- Б) организация обучения: подготовка студентов к восприятию передаваемых знаний; организация выполнения упражнения; оценка, организация и поддержание дисциплины на уроке и т .д.

Показ учителем разучиваемого двигательного действия и его элементов способствует созданию у студентов конкретных представлений об изучаемых упражнениях, но не дает еще полных знаний о них. Поэтому демонстрацию техники спортивного упражнения преподаватель обычно сочетает со словесным методом.

По данным Н. И. Шарабакина, словесные и наглядные методы обучения двигательным действиям на занятиях физической культурой используются в следующих соотношениях:

Соотношение слова и показа в процессе обучения двигательным действиям студентов на различных стадиях обучения(%)

Стадии обучения	Методы обучения				
	слово	показ	Слово-показ	Показ-слово	Одновременно слово и показ
Ознакомление	54,0	7,1	20,1	3,2	15,6
Разучивание	56,5	10,5	15,8	1,6	15,6
Совершенствование	75,2	9,2	5,8	1,1	3,7

Учащиеся основные сведения о двигательных действиях получают из рассказа учителя, а наглядные средства подтверждают или конкретизируют их. Объяснение разучиваемого упражнения подкрепляется его показом, а по возможности и демонстрации рисунков или кинограмм. При изучении нового двигательного действия обычно сначала объясняют его, а затем с помощью различных приемов подтверждает или уточняет детали. В процессе изучения нового упражнения учитель сначала показывает его, а затем объясняет или одновременно показывает и объясняет.

Соотношение в применении словесных и наглядных методов при обучении студентов различного возраста двигательным действиям выражается в процентных показателях. В процессе обучения студентов двигательным действиям для передачи знаний о структуре всего упражнения учителя чаще всего используют такие методы, как «слово» и «слово-показ», «показ-слово»

Соотношение слова и показа в процессе обучения двигательным действиям студентов на различных стадиях обучения(%)

Возраст студентов	Методы обучения				
	слово	показ	Слово-показ	Показ-слово	Одновременно слово и показ
17-18	61,1	7,8	13,7	0,4	17,0
19-20	46,8	15,1	21,5	2,8	13,8

Педагогические воздействия учителя направлены на укрепление здоровья молодежи и обеспечение их правильного физического развития, передача студентам соответствующих знаний, формирование умений и навыков, воспитание у них физических качеств и т.д., на выработку установки постоянно повышать уровень своей физической подготовки. Деятельность учителя физической культуры не сводится только к процессу передачи знаний и формированию у студентов двигательных умений и навыков. В процессе обучения он контролирует учебно-практическую деятельность молодежи оценивает ее правильность, исправляет замеченные ошибки и т.п., т.е. осуществляет текущий контроль. Текущий контроль – это совокупность профессиональных действий учителя физической культуры, направленных на оценку и сверку результатов педагогического воздействия с запланированными и при необходимости оперативное устранение замеченных отклонений от плана, а именно:

- Педагогические наблюдения выполнения двигательных действий;
- Анализ правильности выполнения двигательных действий;
- Своевременная коррекция освоения техники двигательного действия, устранение ошибок, внесение соответствующих изменений в ходе урока;

На этапе контроля ходом обучения преподаватель анализирует и оценивает результаты педагогического процесса, положительные и отрицательные стороны своего труда, выявляет наиболее рациональные пути устранения замеченных недостатков и при необходимости принимает новые профессионально-педагогические решения.

В педагогической деятельности учет и контроль находятся в тесной взаимосвязи друг с другом. Если учет – это работа по получению, обработке и систематизации сведений, выраженных, как правило, в количественных показателях, то контроль – это работа по наблюдению и проверке соответствия функционирования объекта принятым управленческим решениям, выраженным главным образом в показателях качественных.

Литература

4. Ломов Б.Ф. Человек в системе управления М: знание, 1987
5. Куписевич Ч. Основы общей дидактики М: высшая школа 1986
6. 3. Щикина Г.И. – роль деятельности в учебном процессе. М:1986

Резюме

В статье рассматриваются различные пути реализации учебно-практической деятельности в физической культуре студентов.

ИНТЕГРАЦИЯ СПОРТИВНЫХ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ

Касымбекова С.И. – д.п.н., профессор, Джамалов Д.Д., Кондратенко С.А. КазНАУ

Развертывание реформы физкультурного образования населения Казахстана выдвигает ряд важных вопросов, связанных с эффективной организацией и управлением физической культурой и спортом в учебных заведениях.

Технический прогресс XXI века, в частности механизация и автоматизация, кардинальным образом изменил условия труда человека и его быта. Прежде всего он вызвал к жизни такое социально-биологическое явление, которое иногда именуется «гипокенезией», иногда «гиподинамией», а в общем – это существенное уменьшение объема двигательной активности современного человека.

Физическую культуру спорт мы должны продвигать вперед путем комплекса наук – от философии и социологии до физиологии и психологии.

Начнем же с многократно доказанного наукой утверждения, зарубежной и отечественной: физическая подготовленность современного квалифицированного специалиста составляет как неотъемлемую составную часть его профессиональной подготовленности. И это утверждение, неопровержимо доказанное на десятках самых разнообразных профессий – от экономиста, проводящего многие часы перед компьютером, до командира пограничной заставы, от неджера акционерного общества до члена Парламента, от учителя математики в средней школе до главы государства.

Модернизация учебного процесса в нашем КазНАУ по дисциплине «Физическая культура» предусматривает, прежде всего, интеграцию наиболее продуктивных на данном этапе развития физкультурного образования спортивно-ориентированных, здоровьесберегающих проблемно-модульных технологий обучения, на основе релевантной информации о запросах, потребностях и возможностях субъектов образовательного процесса в сфере физической культуры и спорта.

В стратегии индустриально-инновационного развития Республики Казахстан на 2010-2017 годы предусмотрено увеличить производительность труда по сравнению с 2005 годом не менее, чем в 3 раза, в чем видится возрастающая роль выпускников вузов – молодых специалистов и подрастающего поколения.

Установлено, что в настоящее время психофизические и функциональные показатели населения республики, составляющие основу человеческого потенциала, находятся на низком уровне и отстают от ряда передовых стран Европы и мира.

Становится очевидным также, что важной составляющей частью производительного труда, обеспечивающего нужную экономику, является специфическая физическая подготовленность человека, соответствующая требованиям наукоемкого, высокотехнологичного и рыванного производства, обрекающего человека на малоподвижный, стрессовый образ жизни, ухудшающего и здоровье, и физическую подготовленность.

В этой связи, чтобы образование стало эффективной производительной силой общества, необходима подготовка здоровых, физически развитых и работоспособных специалистов – будущих руководителей производства и организаций, умеющих сочетать индустриально-инновационную экономику с использованием профессионально-прикладной физической культуры.

Это, в свою очередь, может способствовать более эффективной реализации человеческого потенциала.

Под профессионально-прикладной физической подготовкой студентов следует понимать комплекс форм, методов и средств физического воспитания, направленных на успешное освоение избранной специальности и подготовку к высокопроизводительному профессиональному труду.

Ее основные специфические задачи заключаются в том, чтобы обеспечить:

- Развитие физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранной профессиональной деятельности (т.е. способностей, входящих в структуру «профессиональных качеств»);
- Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, которые находят применение в избранной профессии, либо способствуют ее освоению;
- Повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию специфических условий профессиональной деятельности;
- Развитие средствами физической подготовки волевых и других психических качеств.

Современный технический уровень и условия производства от работника в той или иной сфере деятельности требуют не только соответствующей производственной квалификации, высокого образовательного, политического и культурного уровня, но и крепкого здоровья, хорошей общей и специальной физической подготовленности, обеспечить которую можно посредством целенаправленных физических упражнений, носящих профессионально-прикладной характер. Прирост эффективности производительного труда можно получить путем:

5. уменьшения затрат времени на изготовление продукции;
6. снижение потерь рабочего времени;
7. увеличения уровня работоспособности на основе физического развития человека и его здоровье (% бюллетени, % производительности труда);
8. увеличения продолжительности трудовой жизни человека (пенсионеры).

В решении этой проблемы, безусловно, решающее значение имеет здоровье человека, его физические и психические качества, определяющие способность к устойчивой умственной работоспособности, к сохранению внимания, быстроты и точности мышления и движений, способность противостоять воздействию шума, вибрации, загрязненности экологии, перепадов давления, температуры и т.п.

Очевидно, сегодня возникла и обострилась проблема в решении ряда организационно-методических вопросов физического воспитания и профессионально-прикладной физической подготовки:

9. Восстановление учебных форм физического воспитания студентов на всех курсах обучения в вузах.
10. Введение дифференцированного зачета по предмету.
11. Активизация двигательного режима студентов всех курсов.
12. Усиление работы спортивных секций.
13. Программно-методическое и практическое обеспечение ППФП.
14. Организация спортивно-физкультурных мероприятий в период производственных практик.
15. Включение отдельных нормативов президентских тестов в квалификационные характеристики специальностей.
16. Увеличение штатного состава кафедр физвоспитания, упорядочение педагогической нагрузки.

На рисунке 1 представлена организационно-управленческая схема, прогностически повышающая экономическую значимость физического воспитания, которая состоит из трех основных блоков:

- Психофизический и функциональный потенциал выпускника вуза.
- Физкультурное образование.
- Физическая подготовка, включающая президентские тесты физической подготовленности студентов и ППС.

Каждый из перечисленных блоков имеет свою структуру и содержание, нуждающиеся в дальнейшем научно-методическом обосновании.

Считаю, что настало время в процессе обеспечения интеграции образования с производством, выделить достойное место физическому воспитанию, раскрыв его экономическую ценность и производительную силу общества.

Важно, чтобы выпускники вузов освоили необходимый образовательный уровень физической культуры, овладели навыками ее организации в трудовой деятельности, понимали ее социально-экономическую сущность.



Рис.1 Прогностическая экономическая значимость физического воспитания в подготовке современных специалистов

Можно предположить, что именно здоровые и физически подготовленные специалисты, владеющие навыками прикладной физической культуры, будут способствовать обеспечению производительности труда, создающих инновационную экономику.

Следует учитывать не только общепедагогические и специально-педагогические функции вузовского физического воспитания, но и специфические:

- Укрепление здоровья;
- Обеспечение студентам нормального двигательного режима и развитие на этой основе необходимого уровня физических качеств;
- Психологическое развитие и совершенствование основных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, опорно-двигательного аппарата);
- Формирование важнейших профессионально-прикладных физических качеств, необходимых для овладения избранной профессией и в будущем конкретном труде;
- Формирование у студентов устойчивого отношения к физической культуре и здоровому образу жизни в дальнейшем.

Реализация на практике концептуального подхода по усилению социально-экономической значимости физического воспитания (рис.1) будет способствовать, по нашему мнению:

5. Изменению общественного мнения и государственного подхода к физическому воспитанию студентов не только как важному явлению, но и как экономически важному средству интеграции образования с производством в современных отношениях.

6. Обеспечению подготовки профессионально-физически работоспособных специалистов, умеющих использовать целенаправленные физические упражнения в конкретной трудовой деятельности и ее научной организации, может повысить финансово-экономические показатели.

7. Разработке учебных пособий, рекомендаций, спецсеминаров по экономике физической культуры и спорта для ППС и студентов.

8. Формированию научно-прогностического аспекта повышения экономической значимости физической культуры в производственных структурах Республики как одного из доступных

массовых средств повышения производительности труда и экономики, формированию здорового образа жизни казахстанского сообщества, его физической культуры.

В Казахском национальном аграрном университете кафедрой «Физвоспитания и спорта» определены основные приоритетные направления:

13. Разработка и обновление учебно-методических материалов;
14. Учебный процесс (академические занятия);
15. Принципы и методы учебно-тренировочных занятий;
16. Основа планирования учебно-тренировочных занятий;
17. Программа подготовки высококвалифицированных спортсменов;
18. Схема управления учебно-тренировочными занятиями;
19. Мониторинг учебного процесса и аудит образовательного процесса;
20. Анализ и улучшение учебного процесса;
21. Научно-исследовательская работа;
22. Повышение квалификации и переподготовка ППС;
23. Улучшение состояния материально-технической базы, в первую очередь объектов, непосредственно связанных с учебным процессом для проведения учебно-тренировочных занятий, совершенствование образовательного процесса на основе использования новых информационных технологий;
24. Повысить кадровый потенциал, методическую систему организации учебного процесса, основанную на национальных, регионально-территориальных, климатических и социокультурных особенностях. ППС кафедры физического воспитания обязывает его лучше работать, ставить перед собой более высокие творческие цели, с новыми интересными и передовыми технологиями повышения качества и эффективности учебного процесса.

Эффективность и мобильность развития системы университетского образования, на наш взгляд, основаны на гармоничном сочетании нормативного и индивидуального подходов в рамках рациональной организованной учебной деятельности. Эффективная форма взаимодействия субъектов образовательного процесса позволяет успешно осваивать предмет «Физическая культура», осуществлять переход от системы административно-командной формы организации образовательного процесса к личностно-ориентированному образованию.

Применение в научно-педагогической практике организации и управления учебным процессом вышеизложенных методологических подходов позволяет провести анализ и разработать стратегию и тактику педагогического управления процессом физкультурного образования студентов.

В процессе наблюдения за период 2013-2016 гг.:

- Выявилось ухудшение морфофункционального развития студенческой молодежи;
- Наблюдаются процессы ретардации подростков (снижение веса и роста: отмечен дефицит веса как у юношей, так и у девушек, выражены астенический тип телосложения и низкие показатели экскурсии грудной клетки);
- Показатели функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма свидетельствуют об их низком уровне тренированности, а следовательно, и низких адаптационных возможностях.

Еще одной отличительной особенностью последних лет является значительное увеличение числа первокурсников, имеющих различные заболевания, характерные для нашего региона.

В ходе занятий физической культурой, и после них, даже при значительно сниженной нагрузке, все чаще стали выявляться случаи дискомфортных состояний у студентов: головокружение, головная боль, тошнота. При осеннем исходном тестировании до 40 % первокурсников не в состоянии даже закончить дистанцию кроссового бега на 1-3 км. У юношей и девушек в различной степени ухудшились величины становой и кистевой силы, результаты в скоростно-силовых нормативах и особенно в видах на выносливость.

В связи с обозначенной проблемой целью нашей кафедры физического воспитания, ее структуры и содержания, на основе интеграции оздоровительных и спортивных технологий, является обеспечение методологии оптимизации процесса физкультурного образования.

Эффективность процесса физкультурного образования студенческой молодежи в университете существенно повысится, если:

- в основу методологии интеграции спортивных и оздоровительных технологий в физкультурное образование студентов положены принципы ее реализации в содержание учебного процесса на основе интеграции и синтеза оздоровительных и спортивных технологий обучения;
- динамично модернизируется программно-нормативное обеспечение дисциплины «физическая культура», оказывающее стимулирующее влияние на формирование здорового стиля жизни студентов;
- применяется дифференцированный подход при составлении рабочих программ, учитывая при этом интегральную оценку на основе рейтинг-контроля физического развития, функционального состояния и физической подготовленности.

Наиболее эффективной системой физкультурного образования студентов представляется система, где максимально гибко сочетаются все существующие модели и формы образования и всем ее участникам (студентам, преподавателям) предоставлены широкие возможности выбора видов, методов, форм деятельности.

Оздоровительная направленность учебного процесса для студентов всех курсов основного отделения, не имеющих хронических заболеваний, носит опосредованный характер. Средства и методы восстановления и повышения функциональных возможностей организма ведутся с учетом заболеваний. Данная концепция положена в основу разработки рабочих программ по боксу, атлетической гимнастике, оздоровительному бегу, борьбе вольной и дзюдо, волейболу, настольному теннису и другим культивируемым в университете видам спорта.

Рациональное сочетание средств ЛФК и занятий видами спорта, совместимыми с профилем заболеваний студентов специального медицинского отделения, позволяет получить не только оздоровительный, но и мотивационный эффект.

В условиях бурного накопления информации, быстрого обновления научных знаний и постоянного совершенствования организационных и технологических процессов особую важность приобретают развитие и совершенствование системы повышения квалификации.

Требования к системе повышения квалификации растут адекватно тем изменениям, которые происходят в соответствующей отрасли или сфере деятельности.

Научно-технический прогресс, социальные и экономические достижения нашего государства расширили диапазон функций и требований, предъявляемых к физической культуре и спорту. Решение задач, стоящих перед нашей кафедрой, в значительной степени зависит от того, насколько эффективно осуществляется подготовка и повышение квалификации физкультурных кадров. Важнейшими компонентами, определяющими ее эффективность, являются научная обоснованность, содержание и направленность учебных планов и, особенно, учебных программ факультетов повышения квалификации.

В учебных программах Национального научно-практического центра физической культуры Министерства образования и науки Республики Казахстан (ННПЦФК МОН РК) для преподавателей физвоспитания вузов по таким дисциплинам, как теория и методика вида спорта, педагогика и психология высшей школы, медико-биологические основы физического воспитания, материал в основном ориентирован на совершенствование спортивной работы с разрядниками и сборными командами.

Все модели учебной программы ННПЦФК МОН РК в основном сформированы на основе функционального подхода и экспертных оценок, позволяют определить теоретическую и прикладную полноту знаний, необходимых для выполнения определенных функций специалиста. Дифференцированная программа более эффективно воздействует на деятельность специали-

ста и позволяет гибко, без ущерба качеству, приспосабливать к различным условиям университетского учебного процесса.

Развитие физической культуры и спорта в университете будет осуществляться успешно, если органы государственного и общественного управления, специалисты физкультурно-спортивных объединений и организаций, ученые выберут правильную стратегию действия.

В настоящее время в общественное сознание должны быть возвращены понятия о том, что физическая активность и спорт, особенно для детей и молодежи, - необходимое и важнейшее условие развития ума и тела, что физическая активность и занятия спортом «для себя» улучшают качество жизни, снимают стрессовые состояния, повышают работоспособность.

Назрела объективная необходимость существенных преобразований в сфере физической культуры и спорта на всех государственных уровнях управления. В современных рыночных условиях различные политические силы и официальные органы власти пытаются переосмыслить государственную социальную политику в области защиты и оздоровления нации, направить ее усилия, на решение приоритетных проблем, разработать механизмы, позволяющие наиболее рационально использовать ресурсы, выделяемые на социальные цели. Разработка единого подхода к формированию и улучшению здорового образа жизни населения должна стать одним из приоритетных направлений в государственной политике.

II. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

ПРОЦЕДУРА ТЕСТИРОВАНИЯ

Иванов А.С.- д.б.н., Сухов С. В. - д.п.н., профессор

Процедура тестирования спортсменов начинается с заполнения протокола обследования, который помимо общих сведений содержит данные спортивного анамнеза. Затем проводятся антропометрические измерения, регистрируются в состоянии покоя показатели: сердечно-сосудистой системы (частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиограмма); функции внешнего дыхания и газового обмена (жизненная емкость легких, минутный объем дыхания, частота дыхания, потребление кислорода); осуществляется забор крови для определения концентрации гемоглобина, мочевины, молочной кислоты, кислотно-щелочного состояния и т.д. В том случае, если программа обследования предусматривает и другие методы (электропунктурная диагностика и др.), то они также проводятся в условиях покоя.

После объяснения спортсмену условий проведения нагрузочного теста начинается его выполнение. Во время и после нагрузочного теста записывается электрокардиограмма, осуществляется забор проб выдыхаемого воздуха, крови, мочи и т.д. Все тестирование занимает 50-70 минут. Нагрузочный тест должен быть приостановлен при жалобах на плохое самочувствие, появлении патологических изменений на ЭКГ, при появлении приступа стенокардии, в случаях значительного повышения артериального давления или понижения его более чем на 25% от исходного; сильной одышки, чувства удушья, большой усталости, тенденции к обмороку; при головокружении, цианозе или выраженной бледности кожи. При отсутствии вышеперечисленных проявлений тестирование выполняется в полном объеме и после него спортсмен должен находиться в лаборатории до нормализации функционального состояния. При хорошем самочувствии и отсутствии жалоб процедура тестирования может считаться завершенной.

**АТЫРАУ МҰНАЙ ЖӘНЕ ГАЗ УНИВЕРСИТЕТІНДЕ ТАЭКВОНДОНЫ
СПОРТТАНДАРЫЛЫҢҒАН ЖҮЙЕМЕН ОҚУ ҮРДЕСІНЕ
ЕНГІЗУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ**

*Мұқитов Қ.С. т.ғ.к., таеквондодан ҚРЕСЖ, Төлегенов Е.Қ. п.ғ.к., профессор,
Кайруллин С.С. АтМГУ*

Жоғарғы оқу орнындарында теориялық маңыздылығы бар жаңашылықтарды оқу үрdesіне енгізу қазіргі таңда ең өзекті мәселелердің бірі.

Оқу үрdesіндегі дәстүрлі дене шынықтыруда жекешеліндіруде оқу үрdesіндегі басты мақсаттарға жету мүмкіншілігі толық емес. Дәстүрлі дене шынықтыруда оқу үрdesінде әр тің ағзасының толық мүмкіншілігін пайдалану жеткіліксіз болып отыр. Студенттің оқуға ген қызығушылығы мен ынтасы жылдан жылға төмендеп барады. Осы барлық жағдай сабақтың жалпы оқу-тәрбие үрdesін төмендігі екенін және дене көрсеткіштері төмен болатынын көрсетіп отыр.

Дене шынықтырудағы қазіргі негізгі бағыттардың бірі оқу сапасының көтеруі негізделіп отыр. Осы мақсатқа жету инновациялық тұрғыда бүкіл дене тәрбиесінің теориялық және эксперименталдық түрде шешіледі. Қазіргі уақытта инновациялық жекешілік бағытталған негізі бар дене шынықтыру саласында әліде толық жетілдірілмей отыр. Сондықтан, спорттандырылған жүйемен ұйымдастырылған оқу үрdesі қазіргі уақытта маңызды бағыттардың бірі.

Спорттандырылған жүйемен оқу үрdesін ұйымдастыру жолдары ғылыми еңбектер кеңінен таралған бағыт.

Жоғарғы оқу орындарында спорттандырылған дене шынықтыру негізгі ерекшеліктер:

- оқу үрdesін ұйымдастыру;
- дене шынықтыруда спорт түрін негіздеу;
- студенттерге спорт түрін таңдау;
- студенттерге бір топтан екінші топқа ауысу мүмкіншілігін беру;
- оқу үрdesін оқу-жаттығу топтарына бөлу;

(Л.А.Асмолова, 2015)

В.К. Бальсевич атап көрсеткендей, дәстүрлі дене тәрбиесі оқу-жаттығуда дене ағзасының толық мүмкіншілігін көрсете алмайды.

С.С. Жекенов ғылыми еңбектерінде көрсеткендей спорттық бағытталған сабақ беру жүйесі адам ағзасының ерекшеліктерін ескере отыруын атап өтті.

Л.И.Лубышева: Жоғарғы спорттық технологияның конверсиялық негізде спорттық бағытталған дене тәрбиесі жаңашылық спорттық сабақ жас буындардың тәрбиелеуде дене шынығуына мүмкіншілігінің көбейуіне, дамыған қоғамның өз елінің белсенді азаматтардың дайындауы болып есептеледі.

Атырау мұнай және газ университетінде дәстүрлі дене шынықтыру оқуымен қатар, таеквондо спорт түрінен спорттандырылған жүйемен оқу үрdesін екінші жыл ұйымдастырылып келеді. Дәстүрлі түрдегі дене шынықтыру сабағымен қатар эксперименталды түрде таеквондо спорт түрімен топтар ұйымдастырылып оқу үрdesіне енгізілді. Екі жыл ұйымдастырылған спорттық бағытталған таеквондо спорт түрі дәстүрлі өтіп келе жатқан дене шынықтыру сабағының десімен салыстыруға мүмкіншілік болды. Сол салыстырмалы түрдегі көрсеткіштерге сүйене отырып белгілі бір нәтижелер болды.

Таеквондо спорт түрімен өткізілген сабақ дәстүрлі түрмен өткізілген сабақпен салыстырғанда қызығушылық 30% жоғары. Таеквондомен өткізілген оқу үрдесі оқу жыл басымен және оқу жыл аяғындағы негізгі көрсеткіштер жоғары. Олар:

1. Жылдамдық көрсеткіштер-18%
2. Икемділік көрсеткіштер-22%
3. Күш көрсеткіштері-16%
4. Шыдамдылық көрсеткіштері-12%

Ал, жалпы эксперименталды дәстүрлі топтардың көрсеткіштерімен және таеквондо спорт түрімен ұйымдастырылған топ көрсеткіштері төмен. Алайда осы екі топтардың салыстырмалы көрсеткіштері айырмашылық аса көп емес. Біздің есебіміз бойынша бұл көрсеткіштердің өсуі немесе төмен болуы әлде де эксперименталды түрде зерттеулерді жалғасын табу керек екенін көрсетіп отыр деп санаймыз.

Дене шынықтыру үрдесінде эксперименталды түрде енгізілген таеквондо спорты сабағының негізгі қортындылары:

1. Студенттердің таеквондо спортымен қызығушылығы дәстүрлі дене шынықтырудың әлде қайда артық.
2. Таеквондо спортының түрімен айналысқан студенттердің дене көрсеткіштерінің сапасы жоғары.
3. Негізгі дене көрсеткіштерінің өсу динамикасы дәстүрлі дене шынықтырудан едәуір жоғары.

Осы қорытындыларға сүйене отырып таеквондо спорт түрін спорттандырылған жүйемен енгізілген сабақ ретінде болашақта молынан пайдалануға болатыны сөзсіз. Осымен қатар басқада спорт түрлері спорттандырылған жүйемен өткізуге болатыны дәлелденіп отыр деп есептеуге болады.

Қолданылған әдебиеттер

1. Бальсевич В.К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты// Теория и практика физической культуры.-2003 №5.-С.19-23
2. Жекенов С.С.Атырауский региональный центр развития физической культуры и спорта. 2013.
3. Асмолова Л.А.Спортизированное физическое воспитание-инновационное направление в системе физической культуры студентов-2015.
4. Лубышева Л.И.Спортивная культура в спортизированном физическом воспитании//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-2009 №4.-С.2-6

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ТӘЖІРИБЕСІНДЕГІ ӨЗІНДІК САБАҚ ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ МАЗМҰНЫ, ТҮРІ ЖӘНЕ ӘДІСТЕМЕСІ

*Төлегенов Е.Қ.- п.ғ.к., профессор, АтМГУ, Карпекова Г., Салменова Ф.Т. –
Х.Досмухамедов атындағы АМУ*

Жалпы білім беретін мектептердің дене тәрбиесі жүйесі мектеп оқушыларының денсаулығын нығайтуға және жұмысқа қабілеттілігін дамытуға, денесінің және қимыл әрекеттерінің дамуының оңтайлы кезеңіне қол жеткізуге бағытталған. Мектеп оқушыларының дене

нің маңызды мәселелері – терең білімділікке негізделген тұрақты дене дағдыларының қалыптасуын саналы түрде игеру, үнемі өзінің денесін шынықтыру, еңбекке қабілеттілігін жетілдіру, күнделікті өзінің күн тәртібін ұйымдастыру дағдыларын және салауатты өмір салтын лыптастыру

Дене тәрбиесі теориясы мен тәжірибесінде өз бетінше сабақтардың мынадай түрлері қалыптасқан:

1. Таңертеңгі гигиеналық жаттығу.
2. Дене шынықтыру минуттары және дене шынықтыру үзілісі.
3. Жалпы дене дайындығы бойынша сабақтар.
4. Шынықтыру сабақтары.
5. Ырғақты гимнастика (қыздар үшін).
6. Ширататын үрдістер.
7. Спорт, қимыл-әрекет және ұлттық ойындар.
8. Демалу, демалыс күндерінің туризмі.

Өз бетінше сабақтарының негізгі құралдарына жататын жалпы дамытушы жаттығулар: жүру, жүгіру, сүзу-малту, ойындар, туризм және т.б.

Дене жаттығуларының оңды ерекшеліктері:

- 1) терең биологиялық және адекваттық;
- 2) әмбебаптық (бұған қимыл-әрекеттің кең диапазоны жатады);
- 3) теріс әсерлердің болмауы (сабақтың тиімді әдісімен дене жүктемесін бөлген жағдайда);
- 4) жастық шектеулері жоқ, ұзақ уақыт қолданылу мүмкіндігі

Дене тәрбиесінде өз бетінше жүргізілетін сабақтарға көп көңіл бөлінген Бұл салада зерттеулер көп жүргізілгенмен, күні бүгінге дейін бұл мәселе шешусіз қалып отыр. Бүгінгі күні дене жаттығулары, оның ішінде дене жаттығуларының ұлттық түрі енгізілген өз бетінше сабақтардың ұйымдастырылуы мен әдістемесіне қоятын талап күшті және оған жүйелі түрде келу керек.

Дене тәрбиесі бойынша мектепте үй тапсырмасының практикаға енгізілгеніне 30 жылдан асты, ғалым С. Қасымбекова атап өткендей ол белгілі бір жүйеде Алайда, осы тақырып төңірегінде барлық әдебиеттерді талдай келе, біз ондай жүйені таба қоймадық. Мәселен, алдыңғы қатардағы педагогикалық тәжірибенің талдануы жарық көретін «Физическая культура, теория и методика физической культуры» журналында оқытушылар қимыл-әрекеттің сапаларын дамыту мақсатында әр түрлі кешенді жаттығулар мен ойындарды пайдаланатыны байқалған, алайда оларда тиісті дене жаттығуларын жүзеге асыруға лайықты өз бетінше сабақтардың жүйесін жоспарлау, құрал-жабдықтарды пайдалану әдісі қалыптаспаған. Сөйтіп, дене тәрбиесінің оқытушысы үй тапсырмасын жасау барысында дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесінің жалпы ережелеріне, өзінің жеке тәжірибесіне сүйенеді. Бұл мектеп оқытушыларынан сауал-жауап алу барысында да анықталған. Олардың жауаптарына қарасақ, практикада үй тапсырмалары жүзеге асып жүргендігін, алайда олардың мазмұны интуциялы түрде өз беттерінше алынатыны да байқалған.

Әдебиеттерді талдау барысында және ауылдық мектептердің оқытушыларының тәжірибесіне қарап, ауыл мектептеріндегі өз бетінше жүргізілетін сабақтардың жүйелілігі жоқтығын байқайсың. Жүйелі әдіс біртіндеп мектеп оқушыларының дене тәрбиесінің оқу кезеңдерінің біртұтас жүйесіне енетін шынықтырудың тұйық жылдық циклының моделін құру қажеттігін көрсетеді.

Т.А. Ботағариев [17, 7 б.] өз еңбегінде мектептегі дене тәрбиесі сабағының сапасын төмендететін алты теріс факторды атап көрсетіп және сабақтың сапасын төмендететін маңызды факторлардың бірі – осы әдістемелік деңгейінің төмендігін басып айтқан болатын. Оған сондай-ақ, барлық оқытушылар ұжымының, оқушылардың, олардың ата-аналарының дене білімінің деңгейінің төмендігін қосуға болады. Дене тәрбиесі сабағы үйретуші қалыпта және білімдік бағыты қалай болса, сонша тәрбиелік мәні де зор болуы керек. Қазіргі заманау оқытушы тек

белгілі бір бағдарламада берілген қимыл-әрекеттердің орындалуын ғана бақыламай, балаларға жеткілікті болатындай дәрежеде үнемі өз бетінше жүргізілетін сабақтардың әдістемесін түсіндіріп отыруы керек. Педагогикалық үрдісте баланы қинамай, уағыздау әдісі арқылы ті дене тәрбиесіне тұрақты мұқтаждықты қалыптастыруға жағдай жасау керек.

Дене тәрбиесінің сабағы оқу-тәрбие жұмысын ұйымдастырудың индуктивті тәсілін пайдалану арқылы құрылады. Сабақтағы дене жүктемесі физиологиялық және гигиеналық нормалардың әсерімен жүзеге асады, олар баланың ой қызметіне кері әсер етпей, керісінше оны күшейте түседі.

Оқу мазмұнының оқушылардың шынайы функционалдық мүмкіндіктерінен ерекше заңдылығы болады. Жастық және жыныстық ерекшеліктері ескерілмей, балалардың дене на қатаң талап қойылған жағдайда қимыл-әрекетті үйретудің тиімділігі төмендейді. Бұл еңбекке қабілеттілігінің төмендеуінен, берілген жаттығуларды орындауға деген ынтаның жойылуынан пайда болады.

Біздің қарастырған әдебиеттерде спорттық жаттығудың принциптеріне бағытталған дене жаттығуларының өз бетінше сабақтары қарастырылмаған. Арнайы тексерулер арқылы үй тапсырмасындағы жаттығулардың мазмұнында белгілі бір стандартты түрде жинақталған жалпы дамытушылық жаттығулары жинақталғанын байқаймыз. Біздің ойымызша, үй тапсырмасына берілген жаттығулардың құрамында кешенді жалпы дамытушылық жаттығулар тобылып, сонымен қатар дайындық және қорытынды жаттығулары да ендірілуі тиіс, сондай-ақ ұлттық ойындардың элементтері де тыс қалмауы керек. Бұл кешендер жалпы білім беретін мектептердің дене тәрбиесі жүйесінде нақты мақсаттарға байланысты пайдаланылуы керек. Оның міндетті түрде мақсат-міндеті, тиімді жағы, көлемі, қарқыны, жаттығулар әдістемесі болуы шарт. Белгілі мақсат-міндеті болған жағдай нақты бір дағдыны орындап, оған қол жеткізуге мүмкіндік болады және жаттығуларды өлшеп, алға басып, озу қағидасы бойынша оқу үдерісі қалыптасқан, яғни негізгі қимыл-әрекеттерді үйренгенге дейінгі арнайы немесе жалпы дене дайындығының базасын қалыптастыру басты мақсатта болады. Оқушылардың қимыл-әрекет дайындығының дене тәрбиесі сабағына дайындығы оның ұйымдастырылуына да, әдістемелік жағына да тиімді әсер етеді.

Дене жаттығуларының өз бетінше сабақтарын ұтымды құру өсіп келе жатқан ағзалардың функционалдық жағдайымен тікелей байланысты. Сондықтан дене жүктемелерін жоспарлап және қолдану барысында оларды қатаң тәртіппен жинақтаған жөн.

Осы мақсатпен педагогикалық, психологиялық-физиологиялық әдістер арқылы әр түрлі сипаттағы ұлттық жаттығуларды және олардың мектеп оқушыларының ағзасына тигізетін рін, жаттығулардың қарқынын және дем алу интервалы мен қарқынын да анықтаған жөн.

Дене жүктемесін нормалау барысында тек жыныстық-жастық ерекшеліктерін ғана ескермеу керек, сонымен қатар әр түрлі қарқындығы жүктемені орындауға бағытталған жас ағзалардың жеке қабілеттілігін ескерген жөн. Адамның дене жүктемесіне тез бейімделіп, оның функционалдық қабілеттілігінің өсіп келе жатқандығын байқаймыз, сондықтан шынықтыру үдерісінің өзін өсіп келе жатқан ағзаның еңбекке қабілеттілігін жетілдіретін сенімді құралы ретінде растыру керек.

Бұлшық ет қызметін жүзеге асыру барысында барлық ағзаның қызметі қатысады, бұл тұста орталық жүйке жүйесімен, яғни жүрек-қан-тамырлар, тыныс алу органдарымен күрделі байланыс қалыптасады.

Дене жүктемесін орындау барысында негізгі үш кезең анықталады: қалыптастыру, яғни қызмет етудің жұмыс деңгейіне ауысу үдерісі; ағзаның оңтайлы жағдайы мен кезең арасындағы шаршау белгілерін сипаттайтын жұмыс кезеңі. Бірқатар авторлар гетерохронизмді әр түрлі функционалдық жағдайдағы қалыптастыру үдерісі ретінде қарайды, бұлар әсіресе ған жасөспірімдерге де қатысты. Қалыптасу кезеңінің дене жаттығуынан кейін созылуы әдебиеттерде қарама-қарсы бағаланады. Зерттеушілердің көпшілігі жасөспірімдердегі стандартты

жүктемелерден кейін қалпына келу жоғары сыныптардағы мектеп оқушыларына қарағанда өте қиын және күрделі болатынын мойындайды.

Мотылянская жедел-жылдам қозғалатын жүктемелерді жүзеге асыру барысында сондай-ақ созылмайтын күш жаттығулары мен статикалық күште (жастық деңгейге сай күшті жетілдіру) 11-14 жастағы жасөспірімдерде қалпына келу ересектерге қарағанда тезірек болатынын байқаған. Тезімділікке арналған ойындар мен жаттығулардан кейін, оның үстіне бірдей ден соң (100, 200, 400 ш. жүгіру) жасөспірімдердің қалпына келу үдерісі ересектерге да ұзақ және өте жай болады.

Тез орындалатын жаттығулардан кейін жасөспірімдердің қалпына келуі бәлендей нәтиже бермейтінін айқындайды. Бұл жаттығуларды бірнеше рет қайталағанда қалпына келу сы ересектер мен жасөспірімдерге қарағанда одан әрі төмендеп кетеді. Олай болса, рімдер ересектерге қарағанда қалпына келу үдерісі тұсында алғашқы шапшаңдықты тұрақты сақтап калу жағынан төмен екені байқалады.

Балалар мен жасөспірімдер арасында дене жүктемелеріне деген қан айналымы мен тыныс алу жүйелері жағынан бейімделу үдерісі белгілі бір циклдық сипаттағы арнайы төзімділікті дамыту барысында жақсара түседі. Оларда жаттығудың жақсарғаны, ЖСЖ-тің сирегені, соғу көлемінің, велоэргометриялық шапшаңдық жүктемесін орындағандағы бір минуттік қан көлемінің қарқындылықты арттыратын гемодинамикалық көрсеткіштерінің артқанын байқалады.

Сөйтіп, осылардың бәрін басты назарға ала отырып мынадай қорытындыға келеміз:

- қалпына келу үдерісі бірқалыпты жүзеге аспайды (жүктемеден кейін қалпына келу тез жүзеге асып, сосын жай сарынға түседі);
- қимыл және вегетативті қызметтердің әр түрлі көрсеткіштері бір уақытта қалпына келмейді;
- жұмысқа қабілеттілікті қалпына келтіру фазалық сипатта (төмендету, шығу, жоғарылау, жұмыс қабілеттілігінің қайта төмендеу фазалары);
- жұмысқа қабілеттілікті қалпына келтіру вегетативтік функцияларды қалпына келтірумен сай келмейді, одан ұлттық дене жаттығулары бар өз бетінше сабақтардың педагогикалық тиімділігі балалар мен жасөспірімдердің ағзаларының дене жүктемелерінің қабылдауға ғытталған анатомиялық-физиологиялық ерекшеліктеріне байланысты болады.

Жасөспірімдердің ағзалары жаңа қызмет түрлеріне тез бейімделеді және жүктемелердің ұзақтығы мен қарқындылығын қатаң сақтағанда ғана олардың белсенділігі арта түседі.

ҚР мектеп оқушыларының дене тәрбиесінің жүйесі тез жетілдіруді қажет етеді. Мектеп оқушыларының дене дайындығының қимыл-әрекеттерінің белсенділігінің төменгі деңгейі ақыл-ой қабілеттілігінің төмендеуіне, тез шаршауға, олардың негізгі қызметі – оқуға кедергі болады. Мектеп оқушыларының ұлттық ойындары мен дене жаттығулары бар өз бетінше жүргізілетін сабақтарын ұйымдастыру нұсқаулардың, өкінішке орай күні бүгінге дейін әдістемелік негізі жеткілікті емес, ал жұмыс тәжірибесі де, әсіресе ауыл мектептерінде бұл та жеткілікті дәрежеде зерттелмеген.

Ұлттық ойындары мен дене жаттығуларына арналған өз бетінше жүргізілетін сабақтарда мынадай негізгі талаптарды орындағанда ғана маңызды нәтижеге қол жеткізуге болады:

- ұлттық қимыл-қимыл ойындары мен дене жаттығуларына арналған өз бетінше сабақтар міндетті түрде оқу бағдарламасының нақты материалдарымен байланысты болу керек;
- өз бетінше сабақтардың негізін тиісті қимыл-әрекетті дамытуға бағытталған жаттығулар құрайды;
- өз бетінше сабақтың тапсырмалары олардың үй жағдайында орындай алуы үшін жеткілікті дәрежеде және жекеленген болуы керек;
- дене жүктемелері нақты жоспарланып отыруы қажет (көлемі және қарқындылығы және әдістемелік ерекшеліктері), ал айналысушылар олардың орындау әдістемесін дұрыс игеруі шарт;

- мектеп оқушыларының функционалдық жағдайының жасқа салыстырмалы өзгерістерін үнемі бақылап отыру керек;
- өз бетінше сабақтар үнемі дәрігерлік-педагогикалық бақылауда және өзін-өзі бақылауға алған жағдайда шынықтырушы сипатта болады. Сөйтіп, мектеп оқушыларының ұлттық мыл-әрекеттерге және дене жаттығуларына бағытталған өз бетінше сабақтарын оқу үдерісімен байланыстырудың маңыздылығы еш күмән келтірмейді, алайда дене тәрбиесі сабағының оқытушысының өз бетінше жүргізетін сабағы да назардан тыс қалмауы керек. Бұл жұмысты нақты және сауатты басқаруға тек жүйелі жұмыс істеу арқылы жетеді, яғни дене тәрбиесі бағында оқытушы оқушыларды қимыл-әрекетке және жоғарыда аталған өз бетінше сабақтарына дайындайды. Егер дене тәрбиесі оқытушылары мен мектеп оқушылары ұлттық қимыл-әрекет ойындары мен дене жаттығуларына арналған өз бетінше сабақтардың әдістемелік қаулықтарымен жабдықталғанда өз бетінше сабақтардың ұйымдастырылуы едеуір дәрежеде жеңілдейді. Бұл мәселелер өкінішке орай, күні бүгінге дейін ғылыми және әдістемелік биеттерден табылмай отыр. Біздің осы бағыттағы қамтыған мәселелеріміз жіберілген тарды жойып, осы мәселелердің шешілуіне өз септігін тигізеді деген ойдамыз.

Қолданылған әдебиеттер

1. Ботагариев Т.А. Особенности организации и проведения казахских национальных подвижных игр на уроках физической культуры и во внеурочное время в общеобразовательной школе: метод. рекомендации. – Алматы, 1996. – 37 с.
2. Адамбеков Қ.І., Қасымбекова С.І. Оқушылардың дене тәрбиесіндегі әлеуметтік педагогикалық негіздері. – Алматы, 1998. – 198 б.
3. Бальсевич В.К., Пьянзин А.П. Организация непрерывного контроля за двигательными функциями организма спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 32.
4. Касымбекова С.И. Физическая работоспособность как количественный показатель здоровья // Теория и методика физической культуры. – 2000. – № 1. – С. 58.

ПРОСТЫЕ ТЕСТЫ ПО ОЦЕНКЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Иванов А.С. - д.б.н., Сухов С. В. - д.п.н., профессор

Проба с приседаниями. После подсчета ЧСС в состоянии покоя обследуемый выполняет 20 приседаний за 30 секунд. Оценка тестирования зависит от выраженности реакции сердца на нагрузку. Если прирост ЧСС не превышает 25% от исходного, то при такой реакции функциональные возможности сердечно-сосудистой системы получают отличную оценку, хорошую - в случае увеличения ЧСС по отношению к уровню покоя на 25-50%, удовлетворительную - от 50 до 75%, а более 75% - плохую. Если после 20 приседаний частота пульса возрастает вдвое, то это означает либо чрезмерную нетренированность сердца, либо заболевание.

Проба с подскоками. В начале теста подсчитывается ЧСС в состоянии покоя. Затем в течение 30 секунд выполняются 60 небольших (на 5-6 см) подскоков. Оценка результатов теста осуществляется также как и при проведении пробы с приседаниями.

В пробе Кушелевского-Зислина (модификация пробы Мартинэ) после 10-минутного отдыха в положении сидя у обследуемого считается пульс и измеряется артериальное давление. После чего он по команде делает 20 глубоких приседаний за 30 секунд (лучше по метрону). Во время приседаний руки необходимо выносить вперед, а при вставании - опускать вниз. При выполнении нагрузки у обследуемого манжетка манометра остается на плече. Проведение этого и всех других тестов, связанных с измерением артериального давления и

подсчета ЧСС существенно упрощается, благодаря использованию полуавтоматических измерителей давления крови и пульса типа Microlife.

После окончания тестовой нагрузки в первые 10 секунд подзывается частота пульса. В течение каждой из последующих четырех минут такой порядок регистрации ЧСС и АД повторяется. Данные заносятся в протокол. Нормальной реакцией на пробу считается повышение пульса и пульсового давления на первой минуте отдыха на 60-80% от исходной величины. Оптимальной реакцией систолического давления является его увеличение на 15-30%, а диастолического давления - уменьшение на 10-35% или неизменность его по сравнению с исходной величиной. При хорошем функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы ЧСС восстанавливается в течение двух минут, систолическое и диастолическое АД - к концу третьей минуты.

Для вычисления показателя качества реакции (ПКР) сердечнососудистой системы на физическую нагрузку используется формула

Кушелевского: $ПКР = (Pa_2 - Pa_1) : (P_2 - P_1)$, где Pa_1 - пульсовое давление до нагрузки, мм рт.ст.; Pa_2 - пульсовое давление после нагрузки, мм рт.ст.; P_1 - пульс до нагрузки, уд/мин; P_2 - пульс после нагрузки, уд/мин. Положительный показатель качества реакции - от 0,5 до 1.

Коэффициент выносливости (КВ) определяется по формуле Кваса:

$$КВ = (ЧСС:ПД) \times 10,$$

где:

КВ - коэффициент выносливости, усл.ед.;

ПД - пульсовое давление.

В норме КВ равен 16 усл.ед. Коэффициент выносливости определяют не только до, но и после нагрузки (приседания в течение 30-60 секунд). Уменьшение КВ свидетельствует о положительной тенденции в развитии функциональных возможностей сердечнососудистой системы спортсмена.

Определение индекса физической работоспособности (ИФР). Первый раз этот тест проводится после дня отдыха на фоне полного восстановления. Это связано с тем, что при оценке результатов измерений индекса физической работоспособности существенное значение имеет его динамика. Процедура теста заключается в следующем. Обследуемый выполняет 15 приседаний в темпе одно приседание в секунду. После этого сразу в течение 10 секунд подсчитывается ЧСС и тут же измеряется артериальное давление. Подсчет частоты сердечных сокращений и измерение артериального давления повторяется в начале второй и третьей минуты восстановления.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У СПОРТСМЕНОВ

А.С. Иванов д.б.н., С. В. Сухов д.п.н., профессор

Исследование функционального состояния системы внешнего дыхания представляет собой важный раздел изучения функционального состояния организма в целом. Такие наблюдения являются «темой углубленного обследования спортсмена и пользуются при оценке влияния на организм отдельной тренировки или их серии. Всесторонняя характеристика функции системы внешнего дыхания включает большое количество показателей. На практике обычно определяют:

- жизненная емкость легких (ЖЕЛ);
- минутный объем дыхания (МОД);
- частота дыхания (ЧД);
- дыхательный объем (ДО);
- максимальная вентиляция легких (МВЛ).

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) - максимальное количество воздуха, которое можно выдохнуть после максимально глубокого вдоха. ЖЕЛ характеризует дыхательную поверхность легких спортсмена, на которой осуществляется газовый обмен между альвеолярным воздухом и кровью. Наибольшие величины ЖЕЛ регистрируются у представителей циклических видов спорта, обладающих высоким уровнем аэробных возможностей. Если у молодого здорового человека, не занимающегося спортом, ЖЕЛ составляет 4-5 л, то у лыжников-гонщиков, пловцов, гребцов она достигает 8 л. Высокая ЖЕЛ обеспечивает условия для экономичной работы дыхательной мускулатуры при резком увеличении вентиляции легких во время интенсивных и длительных физических нагрузках. ЖЕЛ определяется с помощью водяного волюмоспиromетра, а также может быть определена по спирограмме (рис. 4). Современные портативные спирографы осуществляют измерение ЖЕЛ с точностью до 10 мл.

Рис.4. Спирограмма. Легочные объемы.

А - уровень максимального вдоха;

Б - уровень максимального выдоха;

ОЕЛ - общая емкость легких;

ЖЕЛ - жизненная емкость легких;

ОО - остаточный объем;

РО вд. - резервный объем вдоха;

ДО - дыхательный объем;

РО выд. - резервный объем выдоха.

Жизненный индекс (ЖИ) определяется по отношению ЖЕЛ (мл) к массе тела (кг). Этот критерий является одним из информативных показателей *функциональных* возможностей дыхательной системы. У спортсменов ЖИ соответствует 75-80 мл/кг, а у спортсменок - 65-70 мл/кг.

Сила дыхательных мышц. *Существующее* представление о том, что функциональные возможности респираторного аппарата не могут ограничивать работоспособность спортсмена нельзя считать вполне обоснованным. Полученные нами результаты и данные литературы свидетельствуют о том, что работа дыхательной мускулатуры, особенно при продолжительных субмаксимальных и максимальных нагрузках, требует более значительных энергетических затрат, чем считалось раньше. При работе дыхательных, также как и других мышц, обеспечивающих двигательный акт, развиваются процессы утомления, следствием чего является снижение работоспособности. Поэтому измерение силы и выносливости дыхательной мускулатуры у представителей циклических видов спорта целесообразно включать в программу обследования. Процедура измерения силы дыхательных мышц состоит из ее определения на вдохе и выдохе. У спортсменов сила дыхательных мышц во время вдоха соответствует 60-120 мм рт.ст., а у не занимающихся спортом мужчин - 50-80 мм рт.ст. У не занимающихся спортом женщин этот показатель варьирует в пределах 40-70 мм рт.ст., а у спортсменок 50 до 90 мм рт.ст.

Сила, которую развивают дыхательные мышцы во время выдоха, существенно выше, чем во время вдоха и составляет у спортсменов 100-240 мм рт.ст., а у не занимающихся спортом мужчин 80-120 мм рт.ст. У занимающихся и не занимающихся спортом женщин этот показатель варьирует от 80 до 150 и от 60 до 90 мм - соответственно. В случае необходимости используются специальные методы тренировки дыхательной мускулатуры.

Проба Штанге. Обследуемый после 5-7 минут отдыха в положении сидя накладывает носовую зажим. Затем делает полный вдох, выдох и снова вдох на 80-90% от максимальной нагрузки и закрывает рот. Время фиксируется от момента задержки дыхания до ее прекращения. Продолжительность задержки в немалой степени зависит от волевых усилий человека, поэтому различают время чистой задержки и волевой компонент. Начало последнего фиксируется по первому сокращению диафрагмы (колебанию брюшной стенки). У здоровых детей и подростков длительность задержки дыхания на вдохе колеблется в пределах 16-55 секунд.

Здоровые, нетренированные взрослые задерживают дыхание в течение 40-50 секунд, а спортсмены от 60 секунд до 2,5-3 минут и более. Помимо оценки продолжительности задержки дыхания на вдохе, проба Штанге может использоваться и для оценки функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Если ЧСС после задержки дыхания возрастает более чем на 20%, то это является свидетельством недостаточности функции кардиореспираторной системы.

Проба Генчи. Обследуемый после 5-7 минут отдыха в положении сидя накладывает носовой зажим. Затем делает полный выдох, вдох и снова полный выдох, закрывает рот. Время фиксируется от момента задержки дыхания до ее прекращения. Здоровые, нетренированные лица могут задержать дыхание на выдохе в течение 20-30 секунд, а спортсмены - 60-90 секунд.

При хроническом утомлении время задержки дыхания, как на вдохе, так и на выдохе, резко сокращается. Пробы Генчи и Штанге позволяют судить о способности спортсмена переносить гипоксические состояния.

Определение минутного объема дыхания и газового обмена. Определение МОД в состоянии покоя, а также во время функциональных нагрузок осуществляется путем сбора выдыхаемого воздуха за строго фиксированное время в газонепроницаемые мешки Дугласа, изготовленные из пластика дублированного шелком. Используются загубники и дыхательные маски с клапанной системой, создающей минимальное сопротивление на вдохе и выдохе (не более 10-15 мм водного столба при потоке воздуха с объемной скоростью 250 л/мин). Минутный объем дыхания у человека в условиях покоя составляет 6-8 л, а при напряженной физической нагрузке может повышаться в 20-30 раз. Динамика минутного объема дыхания по мере увеличения мощности физической нагрузки используется для определения анаэробного порога у спортсменов.

Продолжительность сбора выдыхаемого воздуха варьирует от нескольких десятков секунд до нескольких десятков минут в зависимости от задач обследования. Газовый состав выдыхаемого воздуха определяют с помощью автоматических или химических газоанализаторов. Результаты этих измерений используются для расчета уровня потребления кислорода и выделения углекислого газа. Показатели газового обмена в условиях полного покоя (утром до подъема) используются для оценки переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Максимальная вентиляция легких (МВЛ). Уровень МВЛ служит интегральным показателем функциональных возможностей респираторного аппарата спортсмена. У высококвалифицированных спортсменов МВЛ может достигать 350 л/мин, а у спортсменок - 250 л/мин. По общепринятой методике определение МВЛ осуществляется путем сбора выдыхаемого воздуха в одну емкость при максимально возможной частоте и глубине дыхания в течение 20-30 секунд. Наша модификация этого метода значительно расширяет диагностические возможности теста МВЛ. Модификация заключается в изменении длительности теста и забора проб выдыхаемого воздуха по фракциям. В процессе 30- или 60-секундного произвольно максимального форсированного дыхания выдыхаемый воздух последовательно поступал в три мешка Дугласа фракциями по 10 и 20 секунд соответственно. Подобный вариант теста позволяет с одной стороны измерять уровень МВЛ в соответствии с общепринятой процедурой, а с другой - оценивать способность обследуемых поддерживать максимальную вентиляцию легких в течение фиксированного промежутка времени. Необходимость такой модификации диктовалась следующими соображениями. В видах спорта на выносливость существенная нагрузка падает на дыхательный аппарат спортсменов. От того, насколько дыхательная мускулатура справляется с функцией длительного поддержания оптимального уровня вентиляции легких, в значительной мере зависит количество поглощаемого кислорода и как следствие физическая работоспособность. Определение объема каждой фракции позволяет установить момент и выраженность снижения МВЛ таким образом установить уровень выносливости дыхательной мускулатуры.

Показана динамика МВЛ у лыжников и лыжниц в процессе пробы, которая проводилась нами во время УКО сборной команды Республики Казахстан. Видно, что не все элитные лыжники в состоянии поддерживать МВЛ неизменном уровне в течение одной минуты. У троих из четырех обследованных лыжников МВЛ в течение минуты более и менее выражено снижается. У лыжниц также наблюдается неоднозначная динамика МВЛ в течении 30-секундного теста. У 2- спортсменов за этот сравнительно небольшой промежуток времени МВЛ довольно ощутимо (на 10-20 л) снижается. У двух лыжниц МВЛ возрастает на 10-20 л на 20 с теста и возвращается к уровню первых 10 с на 30 с теста.

Прямое определение МВЛ, требующее специального оборудования и подготовленного персонала, не всегда доступно. Поэтому в ряде случаев при проведении обследований спортсменов используются расчетные методы определения МВЛ. Однако, как показывают результаты проведенных нами исследований, между фактическими и расчетными (по формулам, приводимым в научно-методической литературе) величинами МВЛ у спортсменов наблюдаются серьезные расхождения. В этой связи нами была разработана формула, которая существенно повышают точность прогноза МВЛ и корректность ее оценки. Согласно этой формуле, уровень должной МВЛ равен произведению эмпирического коэффициента 40 на показатель ЖЕЛ. Данный коэффициент был определен в результате массовых обследований спортсменов различного возраста, специализации и квалификации. На основании этой формулы разработана классификация уровней максимальной вентиляции легких у юных и взрослых спортсменов

Классификация уровней жизненной емкости и максимальной вентиляции легких у 14-15-летних спортсменов

Града ция	Уровень	Жизненная емкость легких, л		Максимальная вентиляция легких, л	
		средняя	диапазон	средняя	диапазон
1	Очень высокий		3,7 и выше		148 и выше
2	Высокий	3,4	3,2-3,6	136,0	128-144
3	Нормальный	3,0	2,9 - 3,1	120,0	116-124
4	Низкий	2,65	2,5 - 2,8	106,0	100- 112
	Очень низкий		2,4 и ниже		96 и ниже

Классификация уровней жизненной емкости и максимальной вентиляции легких у мужчин - представителей циклических видов спорта, таблица 4

Градация	Уровень	Жизненная емкость легких, л		Максимальная вентиляция легких, л	
		средняя	диапазон	средняя	диапазон
1	Очень высокий		6,7 и выше		240 и выше
2	Высокий	6,2	5,8 - 6,6	225	215 - 235
3	Нормальный	5,35	4,9 - 5,7	200	190 - 210
4	Низкий	4,4	4,0 - 4,8	175	165 - 185
5	Очень низкий		3,9 и ниже		160 и ниже

Классификация уровней жизненной емкости и максимальной вентиляции легких у спортсменов

Градация	Уровень	Жизненная емкость легких, л		Максимальная вентиляция легких, л	
		средняя	диапазон	средняя	диапазон
	Очень высокий		4,5и выше		165 и выше
	Высокий	4,1	3,9-4,3	152,5	145-160
	Нормальный	3,6	3,4-3,8	132,5	125-140
	Низкий	3,1	2,9-3,3	112,5	105-120
	Очень низкий		2,8 и ниже		95 и ниже

Комбинированная проба Серкина. Эта проба состоит из трех этапов измерения времени задержки дыхания на вдохе. На первом этапе определяется время задержки дыхания в состоянии покоя. На втором этапе обследуемый в течение 30 секунд выполняет 20 глубоких приседаний, после которых сразу измеряется время задержки дыхания. Третий этап пробы - через минуту после нагрузки фиксируется время задержки дыхания. Результаты пробы оцениваются в соответствии с таблицей 6.

Таблица 6

Влияние дозированной физической нагрузки на продолжительность задержки дыхания у тренированных, нетренированных и лиц, со скрытой недостаточностью кровообращения

Обследуемые	Этапы пробы и продолжительность задержки дыхания, с		
	1	2	3
Тренированные	60и более	30 и более	Более 60
Нетренированные	40-55	15-25	35-55
Лица, со скрытой недостаточностью кровообращения	20-35	12 и менее	24 и менее

МЕТОДИКА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ

Жаксылыкова К.С.- Казахский национальный медицинский университет имени С.Д.Асфендиярова

Важность скоростно-силовой подготовки для квалифицированных юных дзюдоистов вызывает сомнения, так как дальнейший рост уровня технико-тактического мастерства базируется на высоком потенциале его физической подготовленности. В исследованиях Еганова (1), С.Ф. Ионова (2), В.Г. Манолаки (3), А.А. Новикова, А.И. Колесова (4) и др. указывается на то, что поднятие уровня общефизической и специальной скоростно-силовой подготовленности спортсменов происходит за счёт средств самой борьбы, то есть, применяется большое количество разнообразных тренировочных заданий в процессе технико-тактической подготовки. Но, используя только эти средства подготовки нельзя, да, наверное, и невозможно целенаправленно развивать именно те физические качества, которые позволяют дзюдоисту ускорить процесс освоения новых технических действий. В данном случае, если не применять концентрированной углубленной тренировки скоростно-силовой направленности, то в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов не произойдет значительного повышения уровня развития скоростно-силовых качеств. Потому что квалифицированных спортсменов на этапе спортивного совершенствования начинаться происходит уже в какой-то мере стабилизация уровня общефизической и специальной подготовленности. Да к тому же, постоянно поддерживать высокий уровень скоростно-силовых качеств на протяжении всего соревновательного периода нет возможности. Так как процесс планирования подготовки, предшествующий участию в соревнованиях, должен иметь раз периоды отдыха и концентрированные большие по объёму и напряженности нагрузки. Поэтому целенаправленное использование средств скоростно-силовой подготовленности на этапе базовой подготовки соревновательного периода является одним из необходимых принципов тренировочного процесса квалифицированных юных дзюдоистов.

Как известно, процесс подготовки юных спортсменов строится на основе учета возраста гетерохронности развития отдельных функций и систем организма, пола и сенситивных периодов развития двигательных качеств и функциональных возможностей детского организма. Поэтому индивидуальный подход к тренировке должен предусматривать степень биологической зрелости, уровень функционального состояния и физической подготовленности, а также возможность адаптации юного спортсмена к нагрузкам различной направленности объема и интенсивности. В теории юношеского спорта наибольшее количество публикаций за последнее время работам доказывающим, что индивидуальные особенности физической подготовленности юных спортсменов заключаются в высоком уровне развития основных качеств, какими являются специальная выносливость и, как составляющая её, скоростная и силовая выносливость.

Исследования возможностей совершенствования техники с помощью увеличения вариативности и сложности технических действий, а также развития физических качеств весьма многообразны.

При этом используется весь комплекс средств и методов тренировки. Развитие скоростно-силовых способностей во всем диапазоне внешних сопротивлений, деятельности борца, увеличивается при одновременном повышении максимальных быстроты и силы, что характерно для начинающих спортсменов. Сочетание силовых и скоростных компонентов при преимущественном росте показателей максимальных усилий более типично для высококвалифицированных спортсменов. С повышением уровня мастерства обнаруживается тенденция к использованию все более интенсивных и специализированных воздействий. Как отмечает Ю.В. Верхошанским (5), самое лучшее средство специальной скоростно-силовой подготовки само соревновательное упражнение. Но в практике частое его использование связано с большими затратами нервной и физической энергии. В связи с этим в тренировках применяются упражнения, воздействующие с различной степенью на отдельные параметры соревновательного движения. Поэтому необходимо тщательно подбирать средства, учитывающие специфичность и локальность воздействий.

В тренировочной деятельности используются средства с проявлением максимальных для образования координационных связей позволяющих прогрессировать в данном упражнении. В настоящее время существуют три пути развития скоростно-силовых способностей.

1. Совершенствование межмышечной координации.
- 2 Совершенствование внутримышечной координации.
3. Совершенствование собственной реактивности мышц.

Для первого пути используются упражнения, сходные с соревновательными.

Для второго - необходимо задействовать три показателя: оптимальное количество двигательных единиц, высокая, частота импульсации миономоторнейронами, оптимальное синхронизированные всех мотонейронов. То есть необходимо использование упражнений с большими отягощениями. Для третьего способа характерно применение отягощений 7-13 ПМ (повтор; максимума), применяемых в тренировочной деятельности культуристов. Опыт спортивной практики и многочисленные исследования свидетельствуют о том, что наиболее эффективными величинами сопротивления для повышения скоростно-силового потенциала являются спортсмен, который может преодолеть в одном подходе один-три раза, т.е. 1-3 ПМ.

Исследование силовых способностей в борьбе показало, что "взрывные" усилия значительной мере и степени характеризуют спортивное мастерство борца (6).

Таким образом, при всем многообразии силовых проявлений наиболее значительными являются скоростно-силовые возможности, с помощью которых решается одна из основных смысловых задач выполнения высокоэффективных атакующих действий при значительном, сопротивлении соперника.

В процессе подготовки юных борцов чрезвычайно важное значение придается разносторонней физической подготовленности, гармоническому развитию основных двигательных качеств. Чем выше уровень развития двигательных качеств и разносторонняя физическая подготовленность борца, тем большими потенциальными возможностями располагает спортсмен в овладении многообразными и сложными элементами техники тактики.

Литература

- 1.Еганов А. В. и др. Структура показателей спортивного мастерства дзюдоистов/А. Еганов, О. А. Сиротин, В. Н. Коплин, А. И. Курашкин//Спортивная борьба: Ежегодник. 1982.-С. 12-15.
- 2.Ионов С. Ф. Рекомендации по физической подготовке борцов. (Резиновый самбист).//Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1978. - С. 21-26.
- 3.Манолаки В.Г. Методика подготовки дзюдоисток различной квалификации. - СПб.: С Петербургский университет, 1993. - 180 с.
4. Новиков А. А., Колесов А. И. Система подготовки борцов с учетом квалификации возраста //Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1972. - С. 5.
- 5.Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки Теор. и пр. ФК. 1997, № - 2. - С.21-26, 39-^2.
- 6.Андреев В. М., Матвеева З. А., Сытник Б. И., Ратишвили Г. Г. Определение интенсивности тренировочных нагрузок в борьбе дзю-до//Спорт.борьба: Ежегодник. М_ 1974.-С. 13-17.

БОЛАШАҚ СПОРТШЫЛАРДЫ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЯРЛА ҚҰРЫЛЫМЫНДАҒЫ ТӘРБИЕ ҮДЕРІСІ

**Тлеумбетов А.- Қазалы ауданы, Жанқожа батыр ауылындағы
№94 мектептің директоры**

Қазіргі уақытта спортшының жарыс алдындағы дайындығының мазмұны мен сипаты түбірімен өзгерген. Жарысты сәтті өткізу үшін физикалық және тактикалық дайындықтың жоғары деңгейде болуы жеткілікті емес. Қозғалыс, сенсомоторлы дағдылармен қоса интеллектуалды дағдылар және топтық әрекет дағдыларының маңыздылығы артуда. Сондықтан, жарыс алдындағы дайындықта әр түрлі психикалық процесстер мен қалыптар үлкенге ие болуда. Сондай-ақ, психологиялық факторлар мен жарысқа қатысу үшін спортшыны психологиялық дайындаудың рөлі өсуде.

Спорттың әр түрі жарысты сәтті өткізу үшін физикалық және психикалық қасиеттердің белгілі бір қалпын талап етеді, бүгін спортшының физикалық дайындығы жоғары деңгейде болғандықтан, жарыста жеңу үшін шешуші фактор психологиялық дайындық болып табылады. Болашақ чемпиондарды табуға көмектесу, қажетті психикалық қалыптың дамуының алғы шарттарын анықтау – дене шынықтыру пәнінің мұғалімінің негізгі міндеті. Келешектегі әлем чемпиондарын тәрбиелеу ол мектептен басталуы шарт.

Бұл қызметті жүзеге асыру үшін мыналарды іске асыру қажет: жарыс жағдайында психика қызметінің заңдылықтарын зерттеу және жарыстық әрекеттің тұрақтылығы мен лігін арттыратын әдістерді өңдеу; жарыс алдындағы және жарыс жағдайында пайда болатын психикалық қалыпты зерттеу; психопрофилактиканы дамыту, спортшыны шынықтырудың психологиялық жолдарын, әдістерін және тәсілдерін қалыптастыру және психологиялық рақатқа төзімділігін арттыру.

Спортшыны психологиялық дайындау дегеніміз не?

Психологиялық дайындық - спортшыға жарыс кезінде, жарыс жаттығуларын орындау кезінде кездесетін психологиялық қиындықтарды жеңуге тәрбиелейтін педагогикалық үрдісті психологиялық дайындық дейміз.

Психологиялық дайындық процесі екі бөлімнен тұрады:

1. *Жалпы психологиялық дайындық.* Ол спортшыны спортпен жүйелі түрде айналысуға, қиыншылықтарды жеңуге, еңбек сүйгіш азамат ретінде тәрбиелеуге бағытталған.
2. *Арнайы психологиялық дайындық.* Жарысқа қатысуға дайындайтын бұл арнайы дайындық жарыс болар алдындағы кезеңде спортшының спорттық күреске *психикалық дайын күйге түсуіне бағытталған.*

Психикалық дайындыққа батылдық, қайсарлық, ынталылық, табандылық, тәуекелшілік, ұстамдылық секілді жігер, қайрат дайындығы кіреді.

Психологиялық дайындық әр түрлі әдістермен іске асады.

Спортшыны психологиялық даярлау әдістемесінің жалпы принципі ретінде оның санасына және бейсанасына әсер ету алынады. Әдістер мен психологиялық-педагогикалық іс-шаралар адамның ағзасына және мінез-құлқына әсер ету деңгейлерін ескере отырып қолданылуы қажет:

1. Дәрістер мен әңгімелер болашақ спортшыларға психологиялық білім беруге бағытталған. Олардың мазмұны келесі компоненттерді қамтуы қажет: спортқа тән психикалық күйлердің ерекшеліктерін түсіндіру; спецификалық тәсілдерді, мінез-құлықтық актілерді оқыту және т.б. Спортшының санасына әсер етудің негізгі әдісі ретінде **сендіру әдісі** алынатынын есте сақтау қажет.

2. Спортшылардың көзінше басқа адамдармен әңгімелесу. Әңгімелесудің мазмұны жанама түрде спортшыға бағытталған. Аталған жағдайда әсер етудің негізгі әдісі – жанама иландыру.

3. Гетеротренинг (аутогендік жаттығуды оқыту сеансы). Босансу күйінде спортшылар өзін-өзі иландырудың арнайы құрастырылған формулаларын зерттейді және қайталайды.

4. Иландырылған демалыс. Спортшыны тыныштық күйі иландырады, оған дененің жағымды ауырлығын және бұлшық еттегі жылылықты сезінуде толыққанды босаңсу күйіндегі демалыс сендіріледі. Жартылай ұйықтау күйінде ол сөздік формулаларды қабылдайды (қайталамай және қарсылық көрсетпей, күш жұмсамай және зейінін аластатпай). Эсер ету әдісі – иландыру, саналы және бейсаналы деңгейлерге эсер ету.

5. Спортшының жүргізушінің сөзін жоғары қабылдауын сақтаумен иландырылған ұйқы (гипноз). Бейсанаға эсер ету. Әдіс – императивті иландыру.

6. Аутотренинг. Терең босаңсу күйіндегі алдын ала дайындалған немесе зерттелген иландыруды өз бетімен, бөгде адамның көмегінсіз пайдалану. Мақсаты ретінде иландыруды өзін-өзі иландыруға айналдыру, өзін-өзі реттеу механизмдерін жетілдіру алынады. Әдіс – өзін-өзі иландыру.

7. Ойлау және талқылаулар. Бұл иландыруды өзін-өзі иландыруға өзін-өзі сендіру әдісі арқылы алмастыру тәсілдері.

Аталған әдістерді кешенді қолдану, спортшының өзін-өзі реттеу жүйесін жетілдіреді. Әрі қарай (жарыс кезінде) бұл сананың өзін-өзі реттеуші механизмдерінің жұмысын жеңілдетеді, себебі бейсананың жағымсыз әсері төмендейді.

Спортшыларды жалпы психологиялық даярлау құрылымындағы өзін-өзі тәрбиелеу үдерісі.

Егер спортшы өзін-өзі тәрбиелеумен айналыспайтын болса, онда тәрбие үдерісінің тиімділігі төмен болады.

Өзін-өзі тәрбиелеуге баулу немесе ынталандыру, өзін-өзі реттеу тәсілдерін оқыту арқылы жүзеге асырылады. Бірқатар тәсілдер өте қарапайым. Оларды тек есте сақтау және қажетті сәтте қолдану қажет. Бұл өзін-өзі реттеу тәсілдерін өшіру және қайта қосу деп аталады. Мұнда реттеуші функцияны спортшыда қалыптасқан көрініс беретін және оған деген қатынас орындайды. Доминанталы негіз сыртқы әлемнің белгілі объектілеріне шоғырлануда қозудың жаңа негізін құру нәтижесінде азаяды. Қысымның төмендеу тиімділігі бақылау объектісінің тартымдылығынан жоғары болады. Өшіру және қайта қосудың мақсаты, спортшының бағытталған сананы жарақаттаушы жағдайдан алыс ағында ұзақ уақыт ұстауды жүзеге асыруынан құралады. Бұл жағдайда өзін-өзі реттеу тәсілдері спортшының қоршаған материалдық әлемнің көрінісіне негізделеді (сананың негізгі функциясы ретінде көрініс беру алынады).

Өзіндік физикалық «Менінің» көрінісімен байланысты өзін-өзі реттеу тәсілдері болады. Олар біршама дәрежеде арнайы тәсілдерімен толықтырылған:

1. *Мимикалық бұлшық еттердің тонусын бақылау және реттеу.* Бұл тәсіл арнайы жаттығуды талап етеді. Егер аталған тәсілді меңгеру үдерісінде спортшы оны алуан түрлі өмірлік жағдаяттарда тексеретін және бекітетін болса, онда аса тиімді нәтижеге жетуге болады. Өзін-өзі реттеудің бұл тәсілін меңгерудің негізгі критерийлерінің бірі ретінде, өзінің бет-жүзін маска түрінде сезіну қабілеті алынады (бұлшық ет қысымының болмауы).

2. *Спортшылардың бұлшық ет жүйесін бақылау және реттеу.* Психикалық қысым әрдайым оның шамадан тыс көп қысымды туындатады. Бұлшық етті босаңсытудағы жаттығулар сананың бұлшық еттердің белгілі топтарына шоғырлануына ықпал ететін, сөздік өзіндік бұйрықтар, өзін-өзі иландырудың көмегі арқылы жүзеге асырылады.

3. *Қозғалыс пен сөйлеудің жылдамдығын бақылау және реттеу.* Эмоционалды қысым бұлшық еттің жиырылуымен қатар, қозғалыс пен сөйлеудің қалыпты жылдамдығының артуында көрініс береді, мұнда спортшы сабырсызданып, себепсіз асыға бастайды. Бұл жағдайда өзінің күйін басқару сабырсыздықтан құтылуға ұмтылысқа, өзіндік іс-әрекетінің нақты ырғағын орнатуға, асығудың қажеттілігін жоюға әкеледі.

4. *Арнайы тыныс алу жаттығулары.* Бірқалыпты, тең және терең тыныс алу қысымды төмендетуге ықпал етеді. Меңгерілген және жақсы бекітілген ырғақты тыныс алу, эмоционалды қысымды өзіндік реттеудің жоғары тиімді тәсілі болып саналады.

5. *Жаттығу немесе сергіту*. Бұл тәсіл эмоционалды қысымның «шығуына» ықпал етеді. Өзін-өзі реттеу тәсілі ретінде жаттығу немесе сергіту жаттығудың спецификалық формаларында жүзеге асырылады (белгілі жаттығуда толық күш жұмсап орындау).

Өзіндік рухани «Менінің» көрінісімен байланысты өзін-өзі реттеу тәсілдері аса тиімді (сананы өзіне бағыттау). Олар үшін алуан түрлі тәсілдер тән болады:

1. Сюжеттік көріністер мен қиял арқылы аластату. Өткеннің картинасын санада қайта құру және ұстап тұру шеберлігі (тыныштық және сенімділікті сезінумен байланысты) эмоционалды күйлерді өзіндік реттеу үшін өте маңызды.

2. Өзін-өзі иландыру. Спорттық іс-әрекет үдерісінде спортшы өзіне бұйрықтар, кеңестер беріп, өзіне қаратылған өтінішті білдіруі мүмкін (өзін-өзі реттеудің бұл тәсілінің негізіне сөздік формулаларды қолдану принципі алынады).

3 Өзін-өзі сендіру. Бұл өзіндік бір өзгеше психотерапия, мұнда өзін-өзі реттеу өзімен-өзі немесе басқа адаммен әңгімелесуде жүзеге асырылады.

Спортшының өзіндік әлеуметтік «Менінің» көрінісі негізге алынатын өзін-өзі реттеу тәсілдерін айқындау қажет. Олар үшін екі тәсіл тән болады:

1. *Мақсаттарды реттеу*. Бұл мақсатты өзінің мүмкіндіктеріне сәйкес дер кезінде қою, оны эмоционалды қысым күйіне алмастыру, содан кейін уақыты келгенде тағы да өзектілеу шеберлігі, бұл шеберлік көп жылдық спорттық өтілі бар және жарыстарға қатысу тәжірибесі мол спортшыға ғана қолжетімді болады.

2. *Жарыс алдындағы мінез-құлық рәсімі*. Оның негізіне белгілі стереотиптер алынады, соның нәтижесінде оны бұзуға немесе өзгертуге болмайды, әсіресе ірі жарыстарда бұзу дұрыс емес, себебі оны орындау тыныштандырушы фактор болып саналады.

Спортшыларды жарыстарға жалпы психологиялық даярлаудың құрылымындағы жаттығулар.

Спортшыларды жарыстарға психологиялық даярлауды жүзеге асыруда, жарыс жағдайларына бірте-бірте үйренуге мүмкіндік беретін арнайы жаттығуларды жасау барысында қолдану сияқты тәсіл әрекеттік көмек береді.

Шынымен, спортшыны жарыстарға табысты қатысуға психологиялық даярлаудың ең тиімді тәсілі ретінде, жарыстарға қатысу алынады. Бұл қарама-қайшы міндетті шешу үшін, оқу-жаттығу үдерісінде жарыс жағдайларын жүзеге асыру қажет. Жарыс жаттығуларын жаттықтырушылар спортшыларды даярлау барысында жеткілікті жиі және тиімді қолданатыны белгілі: техникалық және физикалық даярлықты жүзеге асыруда, арнайы білімді беруде. Спортшыларды біртұтас жарыс іс-әрекетін орындауға даярлау мақсатында, оқыту мен жаттығудың әдістері болады: баскетболдағы, футболдағы оқу ойындары және т.б.

Бұдан басқа, спортшыларды жарыстарға психологиялық даярлаудың келесі тәсілдерін қолдану қажет:

1) болатын жарыстың шарттары және қарсыластардың ерекшеліктері туралы жеткілікті және сенімді ақпаратты жинау;

2) жаттығу спортшының мүмкіндіктері немесе команданың жарыс алдындағы мүмкіндіктері туралы ақпаратты толықтыру және нақтылау;

3) жарысқа қатысуда мақсатты дұрыс анықтау және құрастыру;

4) жарысқа қатысудың қоғамдық маңызды мотивтерін қалыптастыру;

5) жарыс іс-әрекетін ықтималды бағдарламалау;

6) қиындықтың алуан түрлі дәрежесіндегі жарыс кедергілерімен кездесуге арнайы даярлық (әсіресе, күтпеген) және оларды жоюдағы жаттығулар;

7) мүмкін болар жағымсыз ішкі күйлерді өзіндік реттеу тәсілдерін қарастыру;

8) жарыс алдындағы жүйкелік-психикалық балғындықты сақтау тәсілдерін іріктеу және қолдану, оны жарыс барысында қалпына келтіру.

Біз тек осы даярлықтың бірқатар сәттерін қарастырамыз.

Жарыс алдында спортшының ағзасында күрделі өзгерістер болады, жарыс алдындағы реакцияның негізгі 3 формасы айқындалады.

	Күреске дайындық	Старт алдындағы мазасыздық	Старттық апатия (тежелу)
Физиологиялық көрсеткіштер	Барлық физиологиялық үдерістер бірқалыпты жүреді.	Күшті қозу, өткір вегетативті қозғалыстар (пульстің біршама жиілеуі, терлеу, дәретке отырғысы келу, дірілдеу, аяқ-қолында әлсіздікті сезіну).	Енжар, күшті тежелген қозғалыстар, есінеу.
Психикалық көрсеткіштер	Жеңіл қозу, жарысты шыдамсызданып күту, шоғырлануға оңтайлы қабілеттілік, мінез-құлықтағы өзін-өзі ұстау қабілеті, күшті сезіну.	Ашуланшақтықтың жоғарылауы, бақыланбайтын қозғалыстар, шашыраңқылық, ұмытшақтық, сенімсіз мінез-құлық, асығыстық, негізделмеген асығыстық.	Енжарлық, баяулық, ұяңдық, көңіл-күйдің түсуі, жарыстан бас тартуға тілегі, шаршаңқылық, жұмысты бастай алмау қабілеті.
Жарыс кезіндегі әрекеттер	Тактикалық жоспармен келісілген, ұйымдастырылған жарысқа енгізу, айқын бағдар, жағдайды дәл бақылау, барлық күштер тактикалық түрде әрекетке дұрыс енгізіледі, күтілетін жарыс нәтижесіне жетеді немесе асырылады.	Спортшының іс-әрекеті жартылай ұйымдастырылған: ол «бассыз» күреседі, тактикалық бағытынан, ырғақ сезімінен айырылады, мезгілінен бұрын шаршап қалады, қозғалыс координация-сын меңгермеген, жоғары техникалық талаптарда қателер көбейеді, күшті тұйықтық.	Күш-қуатты күрес жүргізілмейді, еріктің белсенділігі жылдам төмендейді, спортшы өзінің күшін жұмылдыруға қабілетті емес, жарыстан кейін жұм-салмаған күштің қоры қалады, себебі барлық әрекеттер жеткіліксіз сапалық деңгейде орындалады.

Спортшы жарыс дүрбелеңінің және онымен байланысты белгілердің өзін билеп алатынын білуі қажет. Жаттықтырушы әдетте, старт алдындағы реакцияға соңғы күндері және тікелей жарыс алдында әр түрлі іс-шараларға жүгініп, жағымды әсер етуге ұмтылады.

Ерте старт алдындағы жарыс спортшының аталған жарысқа қатысуы туралы хабарламадан басталады. Толғаныс белгілері старттың маңыздылығына байланысты пайда болады. Жарыс туралы пікірдің өзі пульстің жиілеуіне әкеледі, ұйқысыздық пайда болып, тәбет жоғалып, достардың әзіл-қалжыңына күрт реакция байқалуы мүмкін. Спортшы үнемі жарыс туралы ойламауы қажет. Соңғы күндердегі жаттығулар қызықты болып, спортшының өз күшіне сенуіне бағытталуы керек. Басқа іс-шараларға зейінді аударудың үлкен мәні бар (қызықты әдебиет, сүйікті іс).

Старт алдындағы күй жолда және жарыс өтетін орында жарыстарға тікелей дайындықпен байланысты туындайды. Старттық қозу старт берілген сәтте басталады және спортшының арақашықтықты өту уақытында шыңына жетуі мүмкін.

Старт алдындағы күйді реттеуге жаттығулар (сергіту) ықпал етеді. «Старт алдындағы безгек» күшті байқалатын спортшылар, жаттығудан бірқалыпты өтулері керек; кенеттен жасалған жаттығу апатияға бейім спортшыларға қажет.

«Старт алдындағы безгек» симптомдарын білетін спортшы өзінің барлық күшін жинап ала алады және өзін-өзі сендіру (иландыру) көмегі арқылы нәтижелерді жақсартуға қол жеткізе алады: **«МЕН ЖАҚСЫ ЖАТТЫҒАМЫН, СОҢҒЫ ЖАРЫСТАРДЫҢ НӘТИЖЕЛЕРІ ЖАҚСЫ, МЕНІҢ ҚАБЫЛДАУЫМ БІРШАМА ҚОЗУДЫҢ НӘТИЖЕСІНДЕ АРТАДЫ»**. Мұндай өзін-өзі сендіруге салыстырмалы түрде қарапайым жолмен жетуге болады. Өзін-өзі сендірудің (иландырудың) негіздерін терең меңгеру үшін, кеңестің мамандар құрастырған психореттеуші жаттығулардың негіздерімен танысуды ұсынамыз.

Жарыстарға психологиялық даярлықтың қорытынды сатысы ретінде жарысушы жаттығуларды орындауға тікелей даярлық алынады:

1. Бақылау іс-шаралары. Белгілі спорт ұжымында жарыс түрінде өткізіледі (топшілік жарыстар), оларға психологиялық қысымның келесі элементтері тән болады: спорттық бәсекелестік, әрбір спортшының жеңіске ұмтылысы, жарыс рухы, жоғары спорттық нәтижелерді көрсету тілегі және т.б.

Бұл жарыстарға бөгде адамдардың қатысуы маңызды (ата-аналар, таныстар, спортшылардың достары, спорт ұйымдарының басшылары), бұл өз кезегінде іс-шараға қатысушы-спортшылардың көз алдында маңыздылығын арттырады. Сонымен бірге, спорттың аталған түрі үшін дәстүрлі әдеттерді, спорттық күресті жүргізудің ережелерін сақтау жөн.

2. Жолдастық кездесулер. Белгілі спорттық топта басқа спорттық ұжымдардан спортшыларды шақырумен, басқа адамдардың қатысуымен, қатысушы-спортшыларға арналған іс-шаралардың жоғары маңыздылығын қамтамасыз ету мақсатында, барлық ережелер мен рәсімдерді сақтаумен жарыс түрінде өткізіледі (топаралық жарыстар).

3. Психофизикалық жаттығулар. Бұл жаттығулар физикалық қысымның болуында белгілі тактикалық міндеттерді орындаумен сипатталады және спортшының экстремалды жағдайларға бейімделуші мүмкіндіктерін дамытуға және жетілдіруге, сонымен бірге оның ерікті және физикалық сапаларын тәрбиелеуге ықпал етеді.

Психофизикалық жаттығуларды қолдану талап етеді: 1) нақты тактикалық міндетті қою және шешу; 2) физикалық қысымның болуы (психологиялық міндетті шешу үшін «кедергі» ретінде). Мысалы, жеңіл атлетшінің алдына арақашықтықты өтумен байланысты тактикалық міндет қойылады (1/2 – орташа жылдамдықта жүгіру, содан кейін барынша жылдам), мұнда спортшы өзінің салмағын арттыратын арнайы белдік киеді (белдіктің ауырлығы спортшының қаншалықты жаттығуына байланысты болады).

4. Психотехникалық жаттығулар. Олардың негізіне жарысушы сипаттағы техникалық әрекеттердің барыншы дәлдігі жағдайында, белгілі психологиялық міндеттерді орындау алынады.

Бұл жаттығуларды жүзеге асыру төмендегілерді талап етеді: 1) жеткілікті күрделі психологиялық міндеттерді қою және шешу (спортшының шеберлік деңгейіне байланысты); 2) қойылған міндетті шешу үшін негізгі техникалық жарысушы әрекеттерді қолдану. Мысалы, боксшы жаттықтырушының белгісі бойынша белгілі соққыны орындауы қажет (немесе соққылар топтамасын), мұнда спортшының жаттықтырушының белгісіне деген реакциясының жылдамдығы, техникалық әрекетінің жылдамдығы мен дәлдігі бағаланады. Немесе боксшы 10 секунд ішінде соққылардың барынша көп санын беруі керек, мұнда соққылардың техникалық орындалуы, саны және күші бағаланатын болады.

5. Интеллектуалды міндеттер (физикалық қысымсыз және техникалық әрекетсіз). Бұл тәсіл талап етеді: 1) жарысушы жағдаяттардың теориялық сипаттамасын қамтитын арнайы міндеттерді құрастыру (экстремалды); 2) оларды спортшылардың белгілі уақытта шешуі (мерзімі спортшының тәжірибелілігіне байланысты болады); 3) спортшының қабылдаған шешімін әрі қарай талқылау (болжанатын әрекеттердің тиімділігі, ұтымдылығы, оңтайлылығы).

Жоғарғы спорттық көрсеткіштерге жету үшін спортшы көп жылдар бойы 10 жылдан артық мөлшерде үзіліссіз жаттығуы керек, демек, мектеп табалдырығынан басталғаны жөн.

Сонымен, болашақ спорт саласындағы чемпиондарды психологиялық дайындау үшін:

а) Жеткіншектің психикасын жарыс жағдайына бейімдеу.

ә) *Әлемдік деңгейдегі* күшті спортшылардың концентрация, көздеу техникасы, психологиялық дайындығынан мысалдар келтіру. Оқушыларға берілген тапсырма бойынша мәліметтер нақталып, өздеріне ұнаған мысалдарды ортаға салу.

б) *Аутогендік жаттығулар (аутотренинг)*. Аутотренинг жарысқа дейін біраз уақыт бұрын жасалады. Егер жарысқа аз ғана уақыт қалған болса, онда да жақсы нәтиже береді.

Аутогендік жаттығулардың пайда болуы мен енгізілуі неміс психотерапевті Н.Г. Шульцтің есімімен тығыз байланысты. Оның еңбектерінің арқасында барлық елдерде аутогендік жаттығу, ең алдымен ағзадағы әртүрлі невроз және функционалдық бұзылуларды емдеу және алдын алу әдісі ретінде кең тарады. Практикалық тәжірибе көрсеткендей, аутогендік жаттығу психогигиенаның және психопрофилактиканың, сонымен қатар іс-әрекеттің экстремальдік жағдайында адамды басқарудың тиімді әдісі болып табылады. Бұл әдістің психогигиенаның және психопрофилактиканың тиімді құралы ретінде кеңінен таралуы адам өмірі ырғағының жеделдеуі, адамның жүйке жүйесіне ауыртпалықтың өсуімен байланысты. Қазір аутогендік жаттығулар спортшыларды даярлау жүйесіне берік енді, психогигиеналық-эмоционалдық жеңілдету тәсілі ретінде өндіріс ұжымдарында кеңінен қолданылады.

Белгілі кеңес психотерапевті Л.Л. Примак аутогендік жаттығуларда жүйке жүйесінің жағдайына әсер етудің үш негізгі жолдары қолданылады деп жазды. *Бірінші және ең негізгі жол* - дене, бұлшықет және демалу тынысының орталық жүйке жүйесінің ерекшеліктеріне қатысты. Адамның сергектік жағдайы әр уақытта да жеткілікті жоғары бұлшықет тынысын қолдауға байланысты. Аутогендік жаттығулардың бүкіл жүйесінің негізіне басты ғиялық заңдылық жатады. Аутотренингті меңгеру үшін денеміздің бұлшық еттерін толық жеңілдету ыңғайын алдын ала қалыптастыру қажет.

Жүйке жүйесіне әсер етудің *екінші жолы* елестетулердің, сезімдік бейнелердің (көру, есту, тактильдік және т.б) белсенді рөлін қолдануымен байланысты. Сезімдік бейне - бұл адамның психикалық жағдайы мен денсаулығына әсер етудің белсенді құралы. Бұлшық етті жеңілдету жағдайында сезімдік бейнелердің тиімділігі біршама артады, яғни толық босану жағдайына келу. Алда болатын жарысты анық әрі дәл елестету үшін жарыс алаңы туралы толық ақпарат жинау қажет. Егер мүмкіндік болса сол жерге бару керек немесе фотобейне материал арқылы немесе сөзбен жеткізу қажет. Жарыс алаңын көзге елестету арқылы сол жердің жағдайына бой үйретіледі. Одан соң спортшының психологиялық күйіне кері әсер етіп тепе-теңдіктен шығаратын сәттер қағазға түсіріледі. Олар пайда болу мүмкіндігіне және психикаға әсер ету күшіне қарай жіктеледі. Содан соң осы факторларды ескере отырып, олармен жарыс кезінде болғандай етіп ойша бастан өткеріледі. Бұл жүректің жиі соғуына жеткілікті. Бірнеше жаттығудан кейін сіздің жарыс алаңына келуіңіз сіздің жай-күйіңізге ешқандай әсер етпейтінін байқайсыз, жүрегіңіз тыныш соғатын болады. Бұл жағдайға байланысты бейімделу деп айтуға болады, сондықтан келесі пунктке көшеміз: мәселен садақ атуды алайық, бірінші есептік ату және ары қарай. Уақыттың көбі мейлінше мүмкін боларлық факторларға беріледі. Соның бірі – әрине «10»-ға көбірек тию. Егер сіз көңіл-күйіңізді жоғары нәтижеге келтірсеңіз, онда көп оғыңыздың «ондыққа» тию мүмкіндігі артады да, сіз бұған дайын болуыңыз қажет. Жарыс жағдайын модельдеу кезінде ең бастысы сәл ғана қозу пайда болғаны дұрыс, содан соң осы күйде атысты елестетеміз. Жай ғана атысты емес, атап айтқанда дұрыс атудың бұлшық ет сезімін. Бұл жаттығулардың пайдасы мынада, спортшының психикасы жаттығып, одан әрі алдағы жұмысты табысты орындауға бағдарламаланады.

Адам ағзасының психофизиологиялық қызметіндегі естіртіп және ойша айтылатын сөздің реттеушілік және бағдарламалық рөлі *үшінші жол* болып табылады. Ішкі сөйлеудің бұл қасиеті (өзіне-өзі бұйрық беру, өзіне-өзі сөйлесу және т.с.с. түрінде) жаттығулардың тиімділі-

гін арттыру, жарыс кезінде ішкі мүмкіншіліктерді топтастыру үшін спортта көптен бері қолданылады.

Ішкі сөйлеу арқылы спортшы өзін-өзі жаттықтыра алады. Мысал ретінде, Р.С. Шульцтің алты жаттығуы ұсынылады. Бұл жаттығулар жатқан не отырған жағдайда жасалады.

Бірінші жаттығу. Көзді жұмып: «мен мүлде тынышпын», «менің оң қолым мүлде ауыр» деу керек. Бұл жаттығу 1-2 минутке созылады және күніне 2 – 3 рет қайталанады. Бірнеше күннен соң жаттығуды сол қолы мен аяқтарына жасау керек. Жаттығудан соң үш рет буындарды шұғыл бүгіп, қолдың қоспасын жұмып, қатты дем шығарып, көзді ашу керек. Бұл жаттығуды игеруге екі апта уақыт кетеді. Екінші жаттығу денені ауырлатуға ғана емес, аяқ-қол мен бүкіл дененің біртіндеп жылынуына бағытталады. Ұзақтығы екі апта. Үшінші жаттығу жүрек соғуы жиілігін басқаруға арналған. Дене ауырлап, жылынған соң «жүректің бір лыпты соғуын» елестету. Төртінші жаттығу бір қалыпты және іштей тыныс алу қабілетін дырады. Мұның алдында алдыңғы үш жаттығу қайталанады. Бесінші жаттығу – қарынның жылынуын сезіну. Мұнан бұрын төрт жаттығу қайталанады. Алтыншы жаттығуда әуелгі бес жаттығу қайталанады. Алтыншы жаттығуда әуелгі бес жаттығудан соң маңдайдың біраз қындағаны сезіледі. Осы алты жаттығуды игеру 12 аптаға созылады.

Өзін-өзі жаттықтыру әдісі жүрек-қан тамырларымен невроз, есекжем және басқа тері ауруларына қолданылады. Бұл әдіс емтихан, спорт жарыстары алдында, ми мен дене ғанда, психогигиеналық және психопрофилактикалық мақсатта жүргізіледі. Мұндай лар арқылы ауру адам ішкі мүшелерін, вегетативтік жүйке жүйесін, өзінің сезімі мен ойын басқара алады.

Сонымен қатар, спортшыны психологиялық дайындауда бірнеше әдістерді де атап өтуге болады:

- Тиянақты жаттығу әдісі – дене тәрбиесі жаттығулары көмегімен спортшыларды жаттығуға керек психикалық күйге түсіру.

- Психикалық реттеу жаттығуларының әдісі – көңіл-күйді көтеру, көңілдену, қиыншылықтарды жеңуге ойша дайындалу, тактикалық ойлауды дамыту, сыртқы қоршаған ортаны тез сезіну, келешек істелетін жұмыстарға дайындалу, жинақталу және т.б. әдіс-тәсілдер.

- Идеомоторлық жаттығулар әдісі – жаттығуларды ойша қайталау арқылы негізгі қимылдарға бар ықылас зейінін аудару.

- Медитация жасау. Медитация арқылы әрбір адам өзінің ішкі әлеміне қалтқысыз үңіліп, барлық рухани назарын жан дүниесіне бағыттап, санасын өзіндік мазмұнға терең батыра алады. Белгілі бір уақытта медитацияға берілу табандылықты, нақты ынта-ықыласты, біраз мезгілді, осы тәсілге, адамның өзін-өзі басқара алатындығына нақты сенуін талап етеді. Медитациямен осындай ерік күші, жауапкершілігі, төзімділігі күшті жандар жан-жақты айналысып, оның жемісін тата алады. Медитация арқылы адамдар өзін-өзі сендіру техникасын меңгеріп, аутогенді жаттығулармен эмоциялық ауыр жүктерден арылады, сабасына түсіп, миын басқа дабылдардан азат етеді, ақыл-ойын өзін-өзі сендіруге икемді етеді, басын жағымсыз, көңіл күйі мен ойын шатастыратын жайлардан құтқарады, сендіру арқылы ағзада демалыс және тыныштық жағдайын жасап, жүректе, баста болатын ауыртпалықтарды жеңілдетеді. Медитацияға қандай жағдайда да берілуге жол ашық. Әсіресе, оны шабыттанып отырғанда қолданған өте тиімді. Ол жауапты оқиғалар алдында адамды тыныштандыруға, сөйлер дында ойын бір жерге шоғырландыруына, алаңсыз ойланып, толғануына жәрдемдеседі. Өзін-өзі сендіру әсерімен адамдар жігерін нығайтып, шынықтыра түседі, оның іштен ойлаған сөзі шығармашылық күш-қуатының нағыз қолбасшысына айналады. Медитация жаттығулары өмірдегі дұрыс стратегия мен тактиканы таңдау, жүзеге асыру жолындағы алтын тар.

Жаттығулардың максаттары орындалу үшін алдымен мынадай мәселелер шешілуге тиісті:

1. Өзі таңдаған спорт түрінің әдістері мен жаттығу тәсілдерін үйрену.

2. Адам ағзасының мүмкіншілігін жетілдіру жолында алға қойған мақсаттарды орындау.
3. Психиканы кемелдендіру, дұрыс тәрбие алу, мінез-құлықты қалыптастыру, спорт саласындағы озық жетістіктерді үнемі пайдаланып отыру.
4. Ілімге сүйене отырып жаттығуларды пайдалы ұйымдастыра білу.
5. Жаттығулардың тиімділігін арттыру үнемі жақсы бапта болу. Осы мәселелердің жиынтығы жаттығулардың мазмұнын байытады, жоғары көрсеткіштерге жол ашады.

Психологияда спортшыға айтылу қажет сөздер: **Мен СЕНІМДІМІН, Мен БАҚЫЛАЙМЫН, Мен БАТЫЛМЫН** және тағы басқа да өзін өзі жігерлендіретін сөздер бар. Ал қажетсіз сөздер **ҚОРЫҚ-паймын, ТОЛҚЫ-маймын** деген сөздерді айтқан кезде, спортшының санасы, бейсанасы оны ҚОРҚУ, ТОЛҚУ деп қабылдау мүмкін. Мен қорықпаймын, Мен толқымаймын деген секілді болымсыз етістік түрінде жазылған сөздерді мүлдем қолдануға болмайды.

Қорытындылай келе, спортшы қоғамдық орында өзін-өзі ұстауға дағдыланып, тәртіптілікке, ұжымның мүддесін ойлау сезіміне тәрбиеленіп, басқа да жақсы әдеттерді бойына сіңіру керек. Сонымен қатар, спортшылардың сана-сезіміне отаншылдық сана, отаншылдық сезім, отаншылдық іс-әрекет, отаншылдыққа өзін-өзі тәрбиелеу деген ұғымдарды бойларына сіңіру дене шынықтыру пәні мұғалімінің басты міндеттердің біріне кіреді. Жас спортшылардың отансүйгіштігін қалыптастырудағы қазақ балуандарының, қазақтың әлемдік деңгейде көрініп жүрген чемпиондарының ерен ерлігін насихаттап, патриоттық тәрбие негізінде қалыптастыру шарт. Сонымен бірге, жас жеткіншектерді спорттық жоғары нәтижелерге жетуіне жағдай сау ғана емес. Сонымен қатар, спортшы тұлғасын жан-жақты дамыту, оның жалпы және психологиялық мәдениетін көтеру болып табылады. Спорттық жарыстардың алдында спортшылардың психикасын сол үрдіске бейімдеп жаттықтыру және бәсекелестік мәселесінен паз ететіндей нұсқалармен қаруландыру. Жарыс барысында өзін-өзі басқара алатын дәрежеге жеткізу. Сонда ғана жас жеткіншек саналы азамат болып өсетіні ақиқат.

Әдебиеттер

1. Попов А.Л. Спортивная психология / Учебное пособие для физкультурных вузов. – М.: «Флинта», 2000.
2. Бабушкин Г.Д. Проблема психологического обеспечения подготовки спортсменов // Психология и педагогика в средней и высшей школе. – 2007. №2.
3. Сабирова Р.Ш., Жансерикова Д.А., Смағұлова С.А. Дене мәдениеті және спорт психологиясы. - Қарағанды «Санат-Полиграфия», 2005.

ПСИХОМОТОРНЫЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ АСИММЕТРИИ У СПОРТСМЕНОВ

Тлеумбетов А. – Казалинский район, директор СШ №94

Под функциональной асимметрией (ФА) понимается неравенство функций полушарий головного мозга, проявляющееся на моторном, сенсорном и психическом уровнях. При этом моторная (или двигательная), сенсорная и психическая асимметрия взаимосвязаны между собой.

Моторная асимметрия - это совокупность неравенства функций рук, ног, половин туловища и лица в формировании общего двигательного поведения и его выразительности.

Сенсорная асимметрия - это проявление неравенства функций органов чувств. Сенсорная асимметрия в отличие от моторной асимметрии является более постоянной, развиваясь в течение всей жизни, она закрепляется у каждого индивидуума. Считается, что этот вид асимметрии наиболее четко и правильно отражает асимметрию центральных систем. Соответственно органам чувств выделяют асимметрию зрения, слуха, обоняния, осязания, вкуса.

Психическая асимметрия рассматривается в узком и широком смысле. В узком смысле проявляется в организации отражения окружающей действительности, а в широком смысле - в обеспечении целостной нервно-психической деятельности человека. В возрастном аспекте психическая асимметрия является более поздним образованием, чем моторная и сенсорная, что обусловлено развитием лобных долей головного мозга вплоть до 15-16 лет.

ФА спортсменов рассматривается как фактор достижения высоких спортивных результатов. Показано, что влияние ФА зависит от специфики вида спорта. В зависимости от вида спорта ФА является либо положительным, либо отрицательным фактором. Под влиянием спортивной деятельности ФА может усиливаться (например, теннис, волейбол, единоборства, стрелковые виды и др.) или, наоборот, сглаживаться (циклические виды спорта, прыжки в воду, прыжки на батуте и др.)

Индивидуальный профиль асимметрии (ИПА) - это присущее конкретному человеку (спортсмену) сочетание моторной, сенсорной и психической асимметрий. Он может быть односторонним (правосторонним или левосторонним) и смешанным. У большинства людей отмечена правосторонняя асимметрия рук, ног, зрения (по прицельной способности) и слуха и левосторонняя асимметрия функций осязания, обоняния и вкуса.

В целом ФА спортсменов изучается в рамках проблемы реализации *индивидуального подхода* в учебно-тренировочном процессе, формирования индивидуального стиля деятельности и спортивной ориентации и отбора.

Исследование моторной асимметрии предусматривает определение *ведущей* руки и ноги, сенсорной - ведущего глаза, психической - типа полушарной активности головного мозга. ИПА строится на основе полученных данных. Методики и полученные результаты по им фиксируются в протоколе занятия.

Задание 1. Исследование моторных асимметрий

Вводные замечания. Моторные асимметрии присущи всем людям. В циклических видах физических упражнений одинаково задействованы обе стороны тела, обе руки, обе ноги спортсмена. В ациклических видах физических упражнений обычно более активными являются ведущая рука и ведущая нога спортсмена, что важно учитывать в двигательном обучении и спортивной тренировке.

Обозначений асимметрии рук много: праворукость, или правшество; леворукость, или левшество; обоюдоправорукость, или амбидекстрия амбилевия, десноручие, шуеручие, равноручие. Наиболее распространены обозначения: правша, левша, амбидекстр.

Рука — «самый полифункциональный орган двигательной активности».

Рука как орган осязательного восприятия «ближе к глазу, чем к остальной коже... подобно глазу осязание дает представление о пространственной форме объекта» [Ананьев Б. Г., 1960]. Есть данные о различиях правой и левой руки в остроте, быстроте осязательного распознавания разных предметов. Но эти данные не однозначны. Время опознания объектов на ощупь левой рукой является более коротким, чем правой, восприятие фигур левой рукой более точно [Ананьев Б. Г., Веккер А. М., Ломов Б. Ф., Ярмоленко А. Ф., 1959]. У взрослых и подростков левая рука обладает более высокими способностями в тактильном восприятии формы; при очаговом поражении левого полушария мозга пространственный порог тактильного различения повышается на обеих руках, тактильное восприятие нарушается только на правой руке, при поражении правого - пространственный порог различения повышается на обеих руках, тактильное восприятие формы нарушается также на обеих руках [Эрдели А. К., 1979].

Упражнения для определения ведущей руки.

Упражнение «САМООЦЕНКА»

Инструкция: «Какая рука, по вашему мнению, является у вас ведущей, т.е. более активной. Отметьте в протоколе занятия».

Упражнение «АПЛОДИСМЕНТЫ»

Инструкция: «Давайте представим, что мы на концерте и аплодируем выступающим. Ведущей является рука, которая более активна, т.е. ударяет по ладони другой. Если вы держите ладони параллельно, то доминирования не выявлено и по данному тесту вы - амбидекстр».

Упражнение «ПОЗА НАПОЛЕОНА»

Инструкция: «Скрестите руки на груди. Ведущая рука определяется по пальцам, расположенным сверху плеча».

Упражнение «ПЕРЕПЛЕТЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ»

Инструкция: «Поставьте локти на стол, соедините ладони. По команде сплетите пальцы. Ведущая рука определяется по большому пальцу, оказавшемуся сверху, закрывающему другой».

Упражнение «ПОДНИМИТЕ УПАВШУЮ РУЧКУ»

Инструкция: «По команде уроните ручку на пол, а затем поднимите ее. Ведущая рука - это рука, в которой вы держите поднятую ручку».

Упражнение «ДИНАМОМЕТРИЯ»

Инструкция 1: «Возьмите динамометр и поочередно правой и левой рукой выжмите наибольшее усилие. Ведущая рука определяется по лучшему результату».

Инструкция 2: «Возьмите динамометр сначала правой рукой, выжмите усилие, а затем $\frac{1}{2}$ от данного усилия. Аналогичную процедуру выполните левой рукой. Ведущая рука определяется по меньшему отклонению от идеального U_2 усилия. Например, вы правой рукой показали 32, а U_2 усилия - 22: ошибка составила (+5). А левой рукой - 30 и 13: ошибка - (-2). Следовательно, по точности воспроизведения заданного усилия ведущей является левая рука».

Упражнение «РИСУНОК»

Инструкция: «Возьмите в каждую руку по ручке (карандашу). По команде одновременно рисуете правой рукой квадрат, левой - круг. Под фигурами проведите черту и по команде рисуете левой рукой круг, а правой - квадрат. Сравните фигуры, нарисованные правой и левой рукой. Более точные рисунки выполнила ведущая рука. Если точность рисования примерно одинакова, то доминирования не выявлено и по точности движений вы являетесь амбидекстром».

Упражнение «БРОСОК»

Инструкция: «Перед собой вы видите мишень. Каждый выполнит по два броска правой и левой рукой, стараясь попасть этим шариком из пластилина, стоя на линии, расположенной на расстоянии двух метров от мишени. Ведущая рука определяется по более точному попаданию».

Упражнения для определения ведущей ноги.

Важны данные о неравенстве ног по многим функциям. Ноги неравны по силе. На степени этой асимметрии сказывается образ жизни, опыт профессиональной деятельности человека. Этот вопрос актуален в спорте. У юных барьеристов (15–18 лет) сильнейшей оказывается правая нога (сгибатели и разгибатели стопы, голени, бедра), хотя у большинства из них толчковой является левая нога. В отличие от прыгунов и метателей силовая асимметрия ног у барьеристов выражена больше; закрепляется в процессе тренировки в качестве преимущественно удобной правой нога.

М.Г. Бозененков, В.М. Лебедев, Р.Н. Медников (1975) провели интересный педагогический, эксперимент. Мальчиков 9 лет обучали игре в футбол различно в трех группах. В первой обучение велось согласно двигательному «удобству» занимающихся — через ведущую сторону, во второй — через неведущую, в третьей «изучаемые приемы осваивались в каждом занятии обеими ногами посредством равного времени выполнения и количества повторений». Изучались удары внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, прямым подъемом, прием мяча теми же способами и ведение, обводка. Осуществлялся контроль за динамикой тонуса и температуры четырехглавых и икроножных мышц, мышечно-суставной чувствительностью тазобедренных суставов. Результат эксперимента оказался удивительным.

Освоение технических приемов и действий происходило наиболее успешно в первой группе, хуже всего — во второй, а третья группа заняла промежуточное положение. «Весьма существенным... явилось то, что навязанное двигательное обучение через неведущую в моторном отношении сторону привело к замедлению роста испытуемых... освоение технических действий и их реализация осуществляется тем успешнее, чем теснее они увязываются с функциональными особенностями, опора на которые позволяет полнее реализовать двигательные возможности человеческого организма». Видно, что учет асимметрии ног повышает эффективность обучения.

Результаты этого эксперимента и их значение разбираются авторами и в других их сообщениях. В первой группе «регулируемое функциональной асимметрией двигательное поведение получает адекватную возможность его реализации ("подкрепляющее" влияние)», а во второй «непривычно навязанная двигательная программа ("координационный дискомфорт") приводит к подавлению функционально закрепленной доминантности, перераспределению информационных и энергетических потоков, сопровождаемому координационным неудобством и эмоциональным негативизмом» [Лебедев В. М., Медников Р. Н., 1975]. Они рекомендуют: «начальное обучение приемам игры в футбол в возрасте 8–10 лет нужно осуществлять через ведущую по моторике ногу до тех пор, пока ученик не усвоит основные навыки и не станет успешно применять их в игровой обстановке» [Лебедев В. М., Медников Р. Н., 1977].

Упражнение «САМООЦЕНКА»

Инструкция: «Представьте, что к вам катится мяч; какой ногой вы бы его отбили? Эта нога является ведущей (маховой)».

Упражнение «НОГА НА НОГУ»

Инструкция: «Сядьте удобно. По команде примите положение сидя, нога на ногу. Нога сверху - ведущая».

Упражнение «ШАГ ВПЕРЕД»

Инструкция: «Задание выполняется из и.п. стоя. По команде - подъем на носки, и затем перенесите вес тела вперед, делая шаг. Нога, которой вы сделали шаг, является ведущей».

Упражнение «СТУПЕНЬКА»

Инструкция: «Задание выполняется у лестницы. По команде поднимитесь на несколько ступенек вверх. Нога, с которой вы начинали движение, является ведущей (маховой)».

Упражнение «ДЛИНА ШАГА»

Инструкция: «Задание выполняет одновременно несколько человек. Стоя у линии на полу по команде выполните шаг вперед правой ногой. Ваши партнеры определяют длину шага от линии до пяток по сантиметровой ленте (как в прыжках в длину). Теперь то же левой. Ведущая нога определяется по лучшему результату».

Упражнение «ПРЫЖОК В ДЛИНУ ТОЛЧКОМ ОДНОЙ НОГИ»

Инструкция: «Вам следует, не наступая на линию, выполниться прыжок в длину толчком одной ноги. Партнер измеряет длину прыжка по сантиметровой шкале. Для каждой ноги дается по две попытки. Ведущая нога определяется по меньшему среднему значению».

Упражнение «ПРОБА НА РАВНОВЕСИЕ»

Инструкция: «Задание выполняется поочередно в парах. Один принимает и.п. стоя руки вперед с закрытыми глазами. По команде следует поднять правую ногу вперед и сохранить это положение как можно дольше. Отсчет времени ведется мною вслух. Партнер фиксирует время (с) по постановке ноги на пол. Наименьшее время удержания определяет ведущую ногу».

Упражнение «УДАР ПО МЯЧУ»

Инструкция: «Представьте себя футболистом. Перед вами ворота, вы бьете пенальти... разбегаетесь, удар! Какой ногой вы ударили по мячу? - она ведущая при ударе ногой».

Задание 2. Исследование сенсорных асимметрий спортсменов.

Упражнения для определения ведущего глаза и уха.

Вводные замечания. Сенсорные асимметрии характерны для парных дистантных органов чувств человека - глаз и ушей. При этом самооценка *ведущего* глаза и уха часто не совпадает с данными специального обследования. Следует также учитывать, что сенсорная асимметрия по зрению (ведущий глаз) является более значимой, чем асимметрия по слуху, - особенно для обучения стрелков и спортсменов в различных видах единоборств с ациклическим характером двигательной деятельности и необходимостью постоянной концентрации внимания на точности выполняемых двигательных действий (гимнастика, акробатика, прыжки в воду, бокс, фехтование и др.).

С помощью глаз воспринимается 90 % информации (Линдгрэн Н.).

Наиболее важное средство общения человека - речь, обеспечивает слух. Частоты и интенсивности, характерные для речи, находятся в центре зоны слышимости человека: от 20 до 16 000 Гц. Вне слышимости человека оказываются ультразвуковые частоты — более 16 кГц и инфракрасные — менее 20 Гц.

Ниже предлагаются простые приемы для определения ведущего глаза и уха.

Упражнение «САМООЦЕНКА»

Инструкция: «Как вы считаете, какой глаз у вас ведущий?»

«ПРОБА НА ЗРЕНИЕ» (у врача-окулиста).

Инструкция: «Каждый знает, какое у него зрение. Если различий нет, то доминирования глаза по остроте зрения не выявлено. Если один глаз видит лучше другого, он является ведущим по данному показателю. Например, острота зрения правого глаза - 1,0; левого - 0,8; значит, ведущий глаз - правый».

Упражнение «ПРИЦЕЛЬНАЯ СПОСОБНОСТЬ ГЛАЗА»

Инструкция: «Возьмите в руку ручку или карандаш и совместите ее (его) с любой вертикальной линией, например, с краем доски, оконной рамы. Поочередно закройте глаза. Отметьте, с правым или левым закрытым глазом ручка не отклонилась от линии совмещения или отклонилась в меньшей мере. Этот глаз является ведущим».

Упражнение «ПОДМИГИВАНИЕ»

Инструкция: «Упражнение выполняется в парах. Развернитесь лицом друг к другу и по команде подмигните партнеру. Вы подмигнули ведущим глазом».

Упражнение «ТЕЛЕФОННЫЙ РАЗГОВОР»

Инструкция: «Перед вами телефонный аппарат, он звонит. Ответьте абоненту, - к какому уху вы приставили снятую с аппарата телефонную трубку? Попробуйте еще раз, каким ухом вам удобнее слушать?»

Задание 3. Исследование психических асимметрий. Методики определения доминирования правого/левого полушария. Психическая асимметрия имеется в виду в двух планах. В первом она выражает собой неравенство функций полушарий мозга в формировании целостной нервно-психической деятельности.

Моторные и сенсорные процессы человека, по всей вероятности, резко дифференцируются, когда они проявляются в сочетании с психическими процессами.

Психические процессы, зависимые от правого полушария мозга, по существу включают в себя сенсорные асимметрии. В целом они могут обозначаться как психосенсорные процессы. Они составляют основу для одного из двух главных видов познания человека — познания с помощью органов чувств с формированием чувственных образов внешнего мира и самого себя. Такое познание возможно лишь при непосредственном контакте объекта познания с органами чувств. Такому познанию доступно, следовательно, только то, что есть сейчас (в настоящем времени) и здесь (в реальном сейчас пространстве). Постоянно формирующиеся образы осознаются, сопоставляются с образами прошлых восприятий и таким образом идентифицируются объекты внешнего мира и собственного «Я» субъекта.

Второй план определения психической асимметрии и особенно анализа ее сущности, на взгляд авторов, более адекватен, чем первый, и, пожалуй, более перспективен. Под психиче-

ской асимметрией здесь понимается нарушение симметрии собственно психических процессов - психосенсорных и психомоторных или чувственного и абстрактного познаний. Если в уже представленном первом плане они выглядят различными по тому, что первые зависимы от функционирования правого, а вторые - от левого полушария мозга, то во втором плане они предстают различными (вплоть до противоположности друг другу) по времени их формирования. Психосенсорные процессы формируются в настоящем времени при постоянном сопоставлении получаемых сейчас чувственных образов с образами прошлых восприятий субъекта. Развитие психомоторных процессов представляется происходящим в настоящем времени так, что их завершения вероятны только в будущем времени.

МЕТОД САМООЦЕНКИ

Инструкция: «Как вы считаете, какое полушарие у вас ведущее? Если сложно, подумайте, какие предметы в школе вам легче давались: математика, физика или литература, история? Если точные науки, то ведущее - правое полушарие. Если затрудняетесь с ответом, значит явного доминирования нет и, скорее, вы относитесь к смешанному типу».

Задача АРНХЕЙМА

Инструкция: «Представим, что сейчас 3 часа 40 минут. Сколько времени будет через 40 минут? Если вы оперировали цифрами, значит, ведущим является левое полушарие. Если представляли стрелки или электронные часы, то - правое».

Исследование способов запоминания номера телефона.

Инструкция: «Представим, что вы не можете записать номер телефона. Как вы его запоминаете? Если ищете какую-нибудь закономерность в расположении цифр или ассоциацию (например, номер дома - дата рождения и т. п.), то ведущим является левое полушарие, а если представляете, как вы записываете (зрительный образ) или последовательность набора - то правое полушарие».

«ЦИФРЫ И ФИГУРЫ»

Инструкция: «Закройте глаза. Сейчас я покажу вам плакат, на котором что-то изображено. По команде вы открываете глаза, через секунду я плакат убираю, а вы воспроизводите на бумаге первое, что вам бросилось в глаза, на что вы обратили внимание. Ведущим является левое полушарие, если вы записали цифру или цифры, и правое - если сначала обратили внимание на фигуры».

«СТАРУХА И МОЛОДАЯ ЖЕНЩИНА»

Инструкция: «Сейчас я покажу так называемое двойственное изображение. На картинке вы можете увидеть или молодую женщину, или пожилую. Отметьте, что вы увидели сначала. Внимание!.. Если вы сразу увидели молодую даму, значит, в этот момент у вас более активно сработало правое полушарие, если старуху - то левое». В зависимости от размера изображения следует показать его или сразу всем одновременно, или каждой паре испытуемых по отдельности.

Литература

1. Ильин Е.П. Психология спорта. – Питер, 2008. – 352 стр.
2. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И.П. Волкова. - СПб.: Питер, 2002. - 288 с.
3. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. - М., 2010. - 120 с.
4. Журавлёв Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. - М., 2009. - 120 с.
5. Брагина Н. Н., Доброхотова Т. А. Функциональная асимметрия человека. - М.: Медицина, 1988. - 240 с.

ТЕНДЕНЦИИ И ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ ДИСТАНЦИОННОГО УПРАВЛЕНИЯ ОТРАСЛЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА С ПОМОЩЬЮ ИНФО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

*Канагатов И.Б. – к.п.н., профессор, председатель Комитета по делам спорта и физической культуры Министерства культуры и спорта Республики Казахстан,
Жекенов С.С. – к.п.н., ЗРС*

Ключевые слова: дистанционное, управление, коннективность, Web-2.0, физическое воспитание.

Эра компьютеров закончилась, теперь работают не компьютеры, а коммуникации. Появилась сетевая экономика, появилось сетевое образование. [2]. С динамичным внедрением у нас в республике широкополосного доступа сегодня компьютер, не подключенный к Интернету, воспринимается скорее как анахронизм.

Необходимость использования ресурсов и технологий Интернета для целей образования в том числе для дистанционного управления отраслью физической культуры и спорта с помощью инфо - коммуникационных технологий сегодня уже ни у кого не вызывает сомнений. Практический опыт со всей наглядностью демонстрирует, что привлечение Интернета к организации и управлению образованием может привести к значительному повышению его доступности и качества в глобальном масштабе и, как следствие, способствовать росту экономической эффективности образовательных схем.

Лавинообразность в развитии информационных технологий ведет к постоянной гонке за знаниями. Это заключается в том, что специалист постоянно должен учиться, чтобы соответствовать своей квалификации, т.е. он должен находиться в системе образования в течение всей своей профессиональной трудовой деятельности. Все чаще в этой гонке цель - овладение конечным знанием с тем, чтобы применять его на практике размывается и на первое место выходит сам процесс овладения бурно развивающимися информационными технологиями (знания ради знаний), т.е. нет конечной цели - есть только процесс образования ради самого процесса.

Во всех развитых странах мира уже разработаны и действуют более или менее всеобъемлющие программы внедрения Интернета в систему образования. Да и подавляющее большинство развивающихся стран, несмотря на многочисленные трудности, проблемы и препятствия, всеми силами старается не отстать от общего движения к формированию всемирного образовательного сообщества. Например два ведущих вуза Атырауской области АГУ и АИНиГ находятся в активной фазе внедрения дистанционной обучающей системы с использованием Интернета. С этой точки зрения абсолютно понятна важность систематизации и анализа уже имеющихся в мировой практике результатов применения Интернета для нужд различных образовательных сфер, структур и процессов [2].

Особенностью дистанционного управления отраслью физической культуры и спорта является: возможность сопровождать, как отдельные компоненты деятельности комплексного дистанционного управления системой образования так и поддерживать функционирование целостной системы на уровне отдельного образовательного учреждения и системы регионального образования в целом. Достигается за счет интеграции всех систем и подсистем в комплексную систему дистанционного управления системой образования. Система должна быть предназначена для обеспечения сотрудников и руководителей Управления образования средствами мониторинга в режиме реального времени изменений ключевых индикаторов, характеризующих состояние системы образования города и районов, а также механизмами контроля изменений состояния индикаторов за заданные временные интервалы.

Существенный сдвиг в развитии Интернет произошёл с появлением группы сервисов, основанных на активном участии пользователей в формировании контента. Эти сервисы получили название «социальных сервисов» и составили основу современной концепции развития сети Интернет, которая получила название Веб 2.0. Очевидно, что новое поколение веб-сервисов не могло не оказать влияния на образование, в результате чего появился новый термин «Образование 2.0». Под Образованием 2.0 исследователи понимают совокупность таких базовых принципов и основанных на них образовательных систем, которые адекватны цели образования в постиндустриальную эпоху — созданию условий для наиболее полного раскрытия личностного потенциала каждого обучающегося, развития у него личной предприимчивости, навыков самообразования, умения принимать ответственные решения в ситуации выбора. [3, 5, 7].

Деятельность множества людей, получившая популярность за столь непродолжительное время не может быть объяснена исключительно благодаря появлению новых сервисов, причины скорее социологического, культурологического характера, связанные с социальной ситуацией последних лет.

Мудрость толпы [Термин взят из названия книги Д. Шуровьески “The Wisdom of Crowds. Why the many are smarter than the few and how collective wisdom shapes business, economies, societies, and nations” (Мудрость толпы. Почему вместе мы умнее, чем поодиночке, и как коллективный разум формирует бизнес, экономику, общество и государство). На русском языке вышла в 2007 г.]. Большое количество пользователей продукта (сервиса) вне зависимости от своего состава и компетентности в конце концов достигнут большего успеха, чем ограниченное число профессионалов. Примером этого положения является существование «Свободной энциклопедии «Википедия» (русская версия: <http://ru.wikipedia.org/>, англ. вариант: <http://en.wikipedia.org/>). Идея, положенная в основу, — создание Интернет-энциклопедии, которую может редактировать каждый, — изначально была, казалось, обречена: что «энциклопедического» могут создать дилетанты? Но, тем не менее, Википедия, созданная в начале 2001 года, сегодня считается самой крупной в мире энциклопедией, не имеющей аналогов в истории. [3, 5].

Впервые в истории человечества информация сама по себе потеряла ценность. Подтверждением этому свидетельствует экспоненциальный рост интернет-контента во всех областях знаний. Информации так много и ее количество так быстро растет и меняется, что она многократно превышает все представимые когнитивные возможности человека. При этом усилий для ее получения нужно затратить не так уж много. Таким образом, следствием информационной избыточности становятся вопросы верификации найденного, проблемы информационной навигации.

Во-вторых, растет новое поколение людей, которые используют Интернет на новом уровне - как пространство обитания, они воспринимают Интернет как естественное качество жизни. Они не учатся технологическим новинкам, они ими пользуются, работая с большим источником информации одновременно и устанавливая между объектами множество связей [3].

В-третьих, полифония информационных источников начала XXI века (книги, СМИ, телевидение, Интернет) привела к тому, что людей уже не устраивает монологическая модель информационной передачи.

Современные информационные технологии направлены на интенсификацию тех процессов, в которых их применяют. В образовании это выражается в интенсификации передачи и усвоения знаний. Все больший поток информации проходит через субъекты и объекты образовательных процессов. Возникает диспропорция между скоростью, интенсивностью поступления информации и возможностями обработки ее человеческим мозгом [5, 7].

Кроме того, исследования философских и культурологических концепций второй половины XX века и самой истории педагогики показывают, что появление Веб 2.0 - не случайность, а следствие закономерного развития [4,6].

Сама по себе система образования является консервативной. Возникает противоречие между этим консерватизмом и прогрессивным, развивающим воздействием проникающих в эту систему информационных технологий.

Во второй половине XX века педагогическая наука осуществила переход от инструкционизма, который видит процесс обучения как однонаправленную передачу знаний от знающего к незнающему, к конструктивизму. Конструктивизм исходит из того, что обучение - это активный процесс, в ходе которого люди активно конструируют знания на основе собственного опыта. На базе конструктивизма сформировался такой подход к обучению, как конструкционизм. К активной позиции конструктивизма конструкционизм добавляет идею, что люди создают новое знание особенно эффективно, когда они вовлечены в создание продуктов, наделенных личностным смыслом. Это своего рода обучение через исследование.

В контексте развития современного образования исследователи выделяют теорию коннективизма - один из подходов в области искусственного интеллекта, нейробиологии, психологии и философии разума. Главный принцип коннективизма состоит в предположении, что ментальные явления могут быть описаны сетями из взаимосвязанных простых элементов [1, 4].

Коннективизм - это теория о том, как происходит обучение в эпоху цифровых технологий. Он основывается на теориях хаоса, сети, сложности и самоорганизации. Коннективизм исходит из того, что решения принимаются на основе быстро меняющихся оснований. Новые знания постоянно приобретаются человеком, и жизненно важно различать разницу между важными и неважными знаниями. Исходной точкой для коннективизма является личность. Личное знание составляет сеть, которая поддерживает развитие организации, которая, в свою очередь, поддерживает развитие сети и через развитие сети - обучение отдельных участников. [4, 5].

При анализе и философском осмыслении роли и места информационных технологий в образовании можно выявить следующие проблемы [7].

Процессы интенсификации развития информационных технологий опережают внедрение их в образование. Это, в частности, происходит из-за того, что значительно больше времени требуется для освоения технологий преподавателями, для создания методик их применения. Эти тенденции не позволяют нам говорить об «опережающем знании», тезис о котором был не так давно провозглашен.

Эти и многие другие проблемы и противоречия, в том числе и субъективные, психологические («человеческий фактор») позволяют сделать заключение о том, что внедрение информационных технологий не может идти революционными темпами. Здесь не происходит скачка - простое увеличение числа средств новых информационных технологий в сфере образования не приведет к качественным изменениям в самих образовательных процессах. Поэтому, как считают специалисты, необходимо сконцентрировать все усилия на создание передовых методик применения уже существующих информационных технологий с тем, чтобы их использование принесло качественные изменения в современном образовании, в процессах обучения и управления образованием.

Литература

1. Использование Интернет-технологий в современном образовательном процессе. Новые возможности в обучении. - Спб.: РЦОКОиИТ, 2008.

2. Внедрение инновационных компьютерных и информационных технологий в развитие физической культуры и спорта. А.К.Кульназаров, М.Н.Кошаев, Т.А.Ботагариев, С.С.Жекенов, А.С.Даулетов.
3. Ээльмаа Ю.В. Образовательные возможности Веб 2.0. Веб 2.0-сервисы Интернета — новые формы коллективного педагогического взаимодействия – СПб, РЦОКОиИТ, 2008.
4. Полат Е.С., Петров А.Е. Теория коннективизма в зарубежной дидактике // Информатика и образование. - 2008. - №11. - с. 8-12.
5. Ээльмаа Ю.В., Смирнова З.Ю. Сайт как инструмент реализации информационной политики школы // Информационная политика образовательного учреждения — СПб, РЦОКОиИТ, 2008. — С. 59-97.
6. Наумов А. Образование 2.0 стучится в дверь... откроем? // Компьютерра. — 25.11.2008.
7. Ээльмаа Ю.В. Создание школьного сайта как управленческая проблема // XVII конференция-выставка «Информационные технологии в образовании»: сборник трудов участников конференции. Часть V. — М.: «БИТ про», 2007. — С. 90-92.

КОМПЬЮТЕРНОЕ И ИМИТАЦИОННОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

*Канагатов И.Б. – к.п.н., профессор, председатель Комитета по делам спорта
и физической культуры Министерства культуры и спорта Республики Казахстан,
Жекенов С.С. – к.п.н., ЗРС*

Ключевые слова: оптимизация, моделирование, психо-физиологические показатели.

Введение. Еще в 1982 г. Х. Тунг и А. Гупта привели следующее яркое сравнение, иллюстрирующее высокие темпы развития СВТ: «Если бы за последние 25 лет авиационная промышленность развивалась столь же стремительно, как и вычислительная техника, то Боинг–767 можно было бы приобрести сегодня за 500 долл. и облететь на нем земной шар за 20 мин., израсходовав при этом 19 л горючего».

Эти слова, сказанные почти тридцать лет назад, в настоящее время справедливы как никогда. Их в полной мере можно применить и к использованию информационных технологий в решении задач, специфических для физической культуры и спорта.

Не секрет, что оснащенность вычислительной техникой различных учреждений физической культуры и спорта на начало 90-х гг. была весьма низкой. Об этом косвенно свидетельствует количество публикаций, представленных различными организациями по теме «Использование информационных технологий в физической культуре и спорте».

Благодаря использованию вычислительной техники и привлечению квалифицированных специалистов, кафедрами физвоспитания технических вузов был решен ряд проблем, связанных с оптимизацией процесса физического воспитания студентов.

Несмотря на увеличение парка персональных компьютеров, количество публикаций за последнее десятилетие (2000–2010 гг.) увеличилось ненамного. Это, однако, вовсе не означает снижения интереса к данной тематике. По-видимому, это связано со сложностью специфических для ФКиС проблем, а также с трудностями, возникающими при разработке прикладных программ.

Прогнозирование спортивной специализации студентов на основе имитационного моделирования.

Известно, что в ходе многолетних занятий избранным видом спорта постепенно складывается динамическая специализированная структура психических процессов, психических состояний и спортивно важных психических свойств личности спортсмена, которая и обеспечивает результативность его деятельности. На определенных этапах подготовки спортсменов эта

специализированная структура может выступать в качестве модели при спортивном прогнозировании, управлении подготовленностью спортсмена, психологическом сопровождении спортивной деятельности. Модельные характеристики спортсменов нашли широкое распространение при отборе и комплектовании спортивных коллективов, на начальных этапах подготовки, при формировании национальных команд. Напомним, что спортивный отбор – это система организационно-методических мероприятий, включающих педагогические, психологические, социологические и медико-биологические исследования, на основе которых выявляют способных детей, подростков и юношей для специализации в определенном виде спорта или в группе видов спорта[33].

Известно, что комплексный спортивный отбор включает несколько этапов. На первом этапе преподаватели и тренеры наиболее часто используют антропометрические и функциональные характеристики. В различных видах спорта разработаны свои маркеры, которые обладают прогностическими значениями в плавании, баскетболе, гимнастике, борьбе и т.д. Психические функции и психофизиологические показатели оцениваются на более поздних этапах спортивного отбора. Роль психофизиологических показателей повышается с ростом спортивной квалификации.

Физическое воспитание в вузах, реализуемое по спортивному принципу, и занятия в студенческих сборных командах достаточно часто позволяют находить талантливых спортсменов, которые за время обучения в вузе проходят путь от новичка до спортсмена высокой квалификации, поэтому проблема отбора с учетом психофизиологических показателей весьма актуальна. Имитационное моделирование может служить эффективным средством индивидуального прогнозирования спортивной специализации студентов[31].

Таким образом, во-первых, спортивная специализация предполагает различную структуру психофизиологических показателей человека;

во-вторых, имитационное моделирование специализированной структуры психических процессов, психических состояний и спортивно важных психических свойств личности спортсмена (психофизиологические показатели) можно эффективно использовать при спортивном отборе для прогноза спортивной специализации;

в-третьих, математические модели могут использоваться для управления подготовленностью спортсменов в изучаемых видах спорта, при этом возможен учет взаимокompенсации психофизиологических показателей у представителей этих видов спорта, а также установление границ компенсации.

Литература

1. Жекенов С.С., Жубаншалиев Р.К., Махамбетова С.Д., Нурекешова Методические рекомендации по решению проблем организации физического воспитания и спорта Атырауской области.
2. <http://www.weforum.org/pdf/gitr/2009/Rankings.pdf>
3. Шестаков М.П. *Искусственный интеллект в спортивной науке XXI века* // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 7. – С. 8-13.
4. Горанько М.И., Кульназаров А.К., Канагатов Е.Б. Президентские тесты физической подготовленности – основа оздоровления населения РК//аль-Фараби. – Алматы, 1997.
5. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе//Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 60-63.
6. Волков В.Ю. Компьютеры в образовании студентов (физическая культура): Учебное пособие. – СПб.: СПбГТУ, 1997.– 76 с.

Түйін

Осы мақалада жаттығу барысында компьютерлік және имитациялық үлгілеуді қолдану мәселелері қарастырылып отыр.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ В ПРЕПОДАВАНИИ КУРСА «ГИМНАСТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ»

Испулова Р. Н. - Западно-Казахстанский университет им.М. Утемисова.

Перед преподавателями стоит задача - повысить качество подготовки выпускаемых специалистов в области физической культуры и спорта. Решение этой сложной задачи требует широкого фронта работ, связанного с совершенствованием учебного плана, пересмотром программ, созданием учебников (в том числе учебников нового поколения) и учебных пособий, подбором и подготовкой преподавателей, методической и технической оснащённостью занятий по всем предметам, материальным обеспечением, отбором поступающих на специальность, улучшением руководства и контроля.

Особое значение имеет повышение качества преподавания всех дисциплин. Совершенствование системы подготовки специалистов требует внедрение новых средств, методов и форм ведения учебного процесса.

Для улучшения профессионально-педагогической подготовки студентов особое место занимает проблема совершенствования методик преподавания спортивно-педагогических дисциплин, в частности, дисциплины - «гимнастика с методикой преподавания».

В условиях совершенствования системы образования важное значение имеет применение инноваций в образовательном процессе. Под образовательными инновациями подразумевается новизна, существенным образом изменяющая результаты образовательного процесса, создающая усовершенствованные образовательные, дидактические, воспитательные системы; содержание образования; образовательные, педагогические технологии; методы, формы, средства развития личности, организации обучения и воспитания.

Одним из принципов инновационности является внесение постоянных изменений в учебный¹ процесс, тем самым, улучшая качество получаемого образования.

Применение инноваций обеспечит возрастание профессионального мастерства преподавателей, повысит уровень учебных достижений студентов и их творческий потенциал.

В курсе программы «Гимнастика с методикой преподавания» используются различные методы преподавания.

Широко используются эвристический и исследовательский метод. Используют метод аналогий, который предполагает творческую деятельность студентов, к чему мы и стремимся. Исследовательский метод широко пользуется при проведении занятий по самостоятельной работе студентов и самостоятельной работе под руководством преподавателя. Студентам предъявляется познавательная задача, которую они решают самостоятельно. Например, на занятиях по гимнастике даются задания по составлению различных комплексов физических упражнений, задания по подбору подводящих упражнений при обучении какому-либо элементу на любом гимнастическом снаряде. Таким образом мы развиваем творческие способности ваших студентов. Компетентностный подход требует широкого применения методов выработки учебных умений и накопления опыта учебной деятельности. Прежде всего это упражнения, в зависимости от целей и задач, которые ставятся преподавателем и диктуются логикой предмета; применяются упражнения устные, моторные, письменные, графические.

В качестве устных упражнений на занятиях часто используется фронтальный опрос. При прохождении большого раздела материала проводятся письменные упражнения.

Используется метод «временная работа в группах», где студент выступает в нескольких ролях, что является важнейшим элементом по компетентностному подходу.

Студенты, обучающиеся по специальности «физическая культура и спорт», часто бывают в командировках. Поэтому используются создание ситуации успеха, создание цепочки

ситуации по нарастающей сложности. Всё обучение способствует формированию у студентов понимание личностной значимости учения, необходимость для будущей профессии и жизни.

Большая роль принадлежит использованию активных методов. Одними из таких методов являются методы программированного обучения, к которым относятся задания, задачи-ситуации. Например, составить дидактические материалы для программированного контроля знаний и самоконтроля знаний по различным разделам программы (строевые упражнения, акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах, упражнения в равновесии и т.д.).

К группе активных методов, применяемых на занятиях по гимнастике относятся интерактивные методы, такие как, беседа, дискуссии (аргументированное столкновение мнений, обмен мнениями), «мозговой штурм» (активный поиск ответов с помощью догадок, идей, гипотез, ассоциаций), «круглый стол», «деловая игра», конкурсы практического выполнения двигательных действий, тренинги, работы в группах, подгруппах, игры, сказка-терапии и другие.

Широко используются на спортивно-педагогической дисциплине диагностические методы - это педагогические тесты, тесты спортивных достижений и др.

На занятиях гимнастики применяются и традиционные методы, такие как игровые методы.

На каждом занятии применяются практические методы: метод строго регламентированного упражнения, метод разучивания по частям, - он применяется главным образом при разучивании сложных двигательных действий, включающих в себя несколько относительно самостоятельных фаз; принудительно-облегчающий метод; метод частично регламентированного упражнения; игровой: соревновательный. К традиционным методам можно отнести методы наглядного восприятия: показ, демонстрация (плакатов, рисунков, предметных пособий, звуковая и световая сигнализация, использование технических средств: аудио, видеотехники.

Используя словесные методы преподаватель руководит всем процессом обучения и поведения, при этом используются две функции слова: смысловая и эмоциональная. Смысловая функция слова лежит в основе правильного решения проблемы терминологии в гимнастике (термины должны быть показательными, точными, понятными, краткими).

Такое деление методов преподавания курса «гимнастика с методикой преподавания» условное. Преподаватель активно и творчески их комбинирует, применяет комплексный подход, что будет способствовать наибольшей эффективности.

Важное место в преподавании курса должно уделяться интерактивным методам.

Оценки знаний проводятся с помощью методов контроля и диагностики эффективности учебно-познавательной деятельности.

Повседневное наблюдение за учебной работой студентов включает в себя контроль за посещаемостью занятий, контроль за ведением тетрадей, активность на занятиях. К методом контроля относится устный опрос, который проводится в различных формах, в виде фронтального опроса, выставления поурочного балла.

Письменный опрос осуществляется после окончания большого раздела материала, например «Методика обучения опорным прыжкам»(гимнастика) и др. Контрольная работа проводится в виде микротестирования на занятиях по 10-12 тестов с проверкой результатов и анализом ошибок. Также преподавателями осуществляются проверки домашних заданий в виде проверки миниконспектов, отчётов и др.

Знание основ инновационной педагогики, теории и практики инновационного менеджмента поможет осуществить эффективный переход к кредитной системе обучения.

Литература

1. Ашмарин Теория и методики физического воспитания. М.: Просвещение, 1990.

2. Даниленко Л.И. Управление процессом инновационной деятельности в системе общего среднего образования. Менеджмент в образовании. Информационно-методический вестник РИПК СО. Алматы, №1 2003 (28)
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. СПб., 1999.
4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. М.: Туманит. Изд. Центр ВЛА-ДОС, 2000.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ БАД СПОРТСМЕНАМИ РАЗЛИЧНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Сухов С. В. д.б.н., Иванов А.С. д.п.н.,

Назначение биологически активных добавок (БАД) позволяет сохранить здоровье спортсменов и способствует достижению высоких спортивных результатов [1,2]. Применение БАД безвредно, дает возможность сократить фармакологическую поддержку спортсменов и, кроме того, они обладают широким спектром целебных и защитных свойств [3]. Хотя БАД широко используются для повышения физической работоспособности, восстановления после интенсивных физических нагрузок, их влияние на эти процессы остается до настоящего времени недостаточно изученным. В большинстве опубликованных работ изучалась эффективность применения одной добавки, тогда как в элитном спорте, как правило, одновременно назначается комплекс БАД, обладающих несколькими уровнями и механизмами действия, оказывающими прямой и опосредованный эффект на различные функции организма. Необходимо отметить, что спортсменам можно назначать только те БАД, которые прошли специальные испытания в оснащенных современным оборудованием лабораториях, и была доказана их эффективность на спортсменах - добровольцах.

Материал и методы. Электропунктурная диагностика проводилась с помощью электропунктурой диагностической системы, представляющей собой аппаратно-программный комплекс. Исследовались общепринятыми методами функция внешнего дыхания (ЖЕЛ, МВД), сердечно-сосудистой системы (ЧСС, АД, ЭКГ), определялись максимальное потребление кислорода (МПК), анаэробный порог (АП) по концентрации лактата в крови, изучалась физическая работоспособность (PWC130, 150, 170 и макс.) с помощью велоэргометра "Эргорейсер" фирмы Kettler (ФРГ). Определялись кислотно-основное состояние крови (КОС) на автоматическом микроанализаторе AVL-995 (Австрия), концентрация молочной кислоты в крови лактометром фирмы RocheDiagnostics (ФРГ) в покое и после каждой ступени трехступенчатой физической нагрузки малой, субмаксимальной и максимальной яра мощности. Анализ крови проводился на автоматическом гематологическом HUMACOUNT (ФРГ).

В исследовании приняли участие представители четырех групп видоедов (спортивные игры, единоборства, виды спорта на выносливость и скоростно-силовые на возраст 16-18 лет, спортивной квалификации - 1 разряд и КМС. Виды спорта: баскетбол, водное поло, дзюдо, бокс, велоспорт, легкая атлетика, гребля на байдарках и каноэ. Спортсмены были разделены на две однородные группы, которые тренировались по единой программе и питались в одной столовой. В состав опытной группы вошли 40 спортсменов, в состав контрольной группы - 41 спортсмен. После проведения обследования спортсменам вошедшим в опытную группу, в течение 8 недель назначались комплексы БАД. Претраш БАД-питания учитывала специфику видов спорта. Применявшиеся БАД государственную регистрацию, внесены в государственный реестр, разрешен их ввоз на территорию Республики Казахстан и оборот. Все БАД имели сертификат, подтверждающий отсутствие в них веществ, запрещенных Всемирным антидопинговым кодексом. Через 8 нед. проводилось повторное обследование спортсменов опытной и контрольной групп. 1?

Результаты и обсуждение. В опытной группе в целом наблюдалось увеличение физической работоспособности, хотя оно и не достигало необходимого уровня значительно* МПК повысилось с $55,39 \pm 1,70$ до $57,68 \pm 1,59$ мл/мин/кг, отмечалось повышение эффективности: легочной вентиляции, о чем свидетельствует снижение вентиляционного эквивалента (ВЭ) $38,5 \pm 0,6$ до $35,5 \pm 0,7$ л/л. Коэффициент полезного действия (КПД) - интегральный показатель отражающий эффективность метаболизма в мышцах. В опытной группе при нагрузке мал: аэробной мощности данный показатель изменился незначительно, а при нагрузке субмаксимальной и максимальной аэробной мощности увеличился при втором обследовании : сравнению с первым обследованием достоверно с $23,4 \pm 0,3\%$ до $25,0 \pm 0,2\%$ и с $23,4 \pm 0,4\%$ до $25,3 \pm 0,3\%$, соответственно. Также отмечалось увеличение кислородного пульса при нагрузках субмаксимальной и максимальной аэробной мощности с $16,2 \pm 0,5$ до $17,2 \pm 0,5$ мл/уд и с $18,5 \pm 0,6$ до $20 \pm 0,6$ мл/уд. В контрольной группе физическая работоспособность, КПД, ВЭ кислородный пульс остались на прежнем уровне, и отмечалось незначительное снижение МПК с $55,91 \pm 1,95$ до $53,37 \pm 1,73$ мл/мин/кг. В группе «спортивные игры» физическая работоспособность в опытной группе повысилась при всех пульсовых режимах, включая максимальный пульс. МПК до назначения комплексов БАД составило $52,24 \pm 1,27$ мл/мин/кг.а после их приема - $55,09 \pm 1,25$ мл/мин/кг. При этом вес спортсменов увеличился за 8 недель в среднем на 2 кг. Аналогичная картина наблюдалась и в группах «единоборства» и «скоростно-силовые виды спорта». В группе видов спорта «выносливость» исходные показатели физической работоспособности и МПК были самыми высокими из всех 4-х обследованных. В группу «выносливость» вошли представители легкой атлетики и велосипедисты. МПК группе в целом составило $66,69 \pm 3,19$ мл/мин/кг, а у велосипедистов - $73,09 \pm 1,99$ мл/мин/кг. Физическая работоспособность при максимальной ЧСС у велосипедистов в целом во время первого обследования составила $34,0 \pm 0,56$ кгм/мин/кг. В опытной группе велосипедистов на БАД она равнялась $32,54 \pm 0,61$, после приема - $34,36 \pm 0,52$ кгм/мин/кг. В контрольной велосипедистов $35,53 \pm 0,40$ и $33,09 \pm 0,43$ кгм/мин/кг, соответственно. В целом в опытной группе «выносливость» после приема БАД физическая работоспособность повысилась при ЧСС 130, 150, 170 уд/мин и максимальной ЧСС. МПК увеличилось с 4095 ± 257 мл/мин до 4347 ± 223 В контрольной группе «выносливость» показатели физической работоспособности не съ, а МПК несколько снизилось.

Сдвигом в сторону ацидоза в опытной группе при втором обследовании при нагрузке сальной аэробной мощности был менее выражен по сравнению с первым обследованием $T23=0.009$ и $7,20 \pm 0,009$ усл.ед., соответственно). Также наблюдался и меньший дефицит оснований при втором обследовании по сравнению с первым (ВБ $-12,1 \pm 0,56$ и $-15,1$ ммоль/л, соответственно). Стандартный бикарбонат при первом обследовании (рН $4.15 \pm 0,31$, при втором обследовании - $15,26 \pm 0,34$ ммоль/л. В контрольной группе; КОС при втором обследовании по сравнению с первым выявлено не было.

Уровень анаэробного порога (АП) тесно связан с физической выносливостью [4]. При высоких аэробных возможностях во время выполнения физической работы в большей .происходит окисление СЖК, что, в свою очередь, приводит к снижению потребления глюкозы [5]. В опытной группе в целом отмечалось увеличение АП при втором и (АП в % от макс. ЧСС до приема БАД - $80,8 \pm 1,1\%$, после приема - $84,8 \pm 0,8\%$). рольной группе изменений АП не наблюдалось ($83,8 \pm 1,8\%$ и $82,5 \pm 1,5\%$, соответственно), гт; рассматривать каждую опытную группу видов спорта отдельно, то достоверное ~~не~~ АП после 8 недельной тренировки отмечалось у спортсменов, тренирующихся в единоборствах и скоростно-силовых видах спорта. В частности в последней : он составил $78,1 \pm 1,5\%$ при первом обследовании и $85,5 \pm 1,1\%$ при втором ~:зании ($P < 0,05$). АП заметно не изменился в группе «спортивные игры». У спортсменов, принимавших БАД, в группах по видам спорта АП остался неизменным.

3 опытной группе количество эритроцитов после приема БАД увеличилось с $4,80 \pm 0,06$ \wedge РДТ= 0.05×10^{12} ($P < 0,05$), количество гемоглобина с $137,7 \pm 1,57$ до $145,3 \pm 1,28$ г/л. В то же в

контрольной группе количество эритроцитов не изменилось, а гемоглобина несколько усилилось (с $137,1 \pm 1,74$ до $132,4 \pm 1,63$ г/л.). При электропунктурном обследовании было установлено, что в опытной группе приема БАД количество спортсменов с I типом реакции не изменилось. Этот тип реакции является оптимальным и вследствие этого прием БАД не оказал заметного воздействия на функциональное состояние спортсменов. Количество спортсменов со II типом реакции увеличилось с 6 до 13, а с III типом реакции уменьшилось на 2. После приема комплексов БАД ни у одного спортсмена не отмечалось IV типа реакции (при первом обследовании этот тип реакции, наименее благоприятный, наблюдался у 5 спортсменов). В контрольной группе количество спортсменов с IV типом реакции не изменилось, с III типом реакции увеличилось на 3, а с I и II типами реакции уменьшилось. В опытной группе показатели «сумма кВ. меридианов сердца и легких», «сумма к БАТ меридианов нервной и эндокринной систем» коэффициент верх/низ увеличились достоверно. В контрольной группе имелись тенденции увеличению изучавшихся показателей, но достоверных изменений выявлено не было.

Таким образом, можно сделать вывод, что прием комплексов БАД оказал положительное влияние на функциональное состояние, физическую работоспособность и аэробные возможности спортсменов различной специализации.

Литература

1. Juhn M. S. Popular sports supplements and ergogenic aids // Sports Med. - №12.-P. 921-939.
2. Maughan R. J., King D. S., Lea T. Dietary supplements // J Sports Sci. -Vol. 22,- P.95-113.
3. Berglund B. A., Torstveit M. K. Nutritional supplements in Norwegian elite athletes-impact of international ranking and advisors // Scand. J. Med. Sci. Sports. - 2003. - №13. — P. 135-144.
4. Метаболизм в процессе физической деятельности / Под ред. М. Харгривса. - Киев. Олимпийская литература. 1998. - 286 с.
5. Hargreaves M., Kiens B., Richter E.A. Effect of increased plasma free fatty acid concentrations on muscle metabolism in exercising men // J. Appl. Physiol. - 1995. - Vol. 78. - P. 288-292.

ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ

*Айрапетьянц Л. Р. - Узбекский Государственный институт физической культуры,
Ташкент*

Спортивно-методические технологии планирования подготовки спортсменов высшей квалификации в больших (олимпийском четырехлетии) и годовых циклах периодах и этапах (мезоциклах) в конечном итоге имеют методическое преломление и в построении спортивной тренировки в микроциклах, тренировочном дне и отдельном тренировочном занятии.

Традиционно микроцикл состоит из нескольких тренировочных дней, которые составляют относительно самостоятельный, повторяющийся фрагмент учебно-тренировочного процесса спортсменов. Они чаще всего охватывают недельный срок и планируются с учетом режима их трудовой и учебной деятельности. Обычно выделяют:

- собственно тренировочные микроциклы (решаются задачи общей и специальной подготовки);
- подводные микроциклы (частично моделируются соревновательная обстановка, проводятся контрольные соревнования, прикидки и др.);
- соревновательные микроциклы;
- восстановительные микроциклы (с целью - восстановить частично утраченную на соревнованиях работоспособность).

При планировании тренировочных нагрузок в микроциклах подготовки необходимо учитывать специфический характер формирования специальной подготовленности спортсменов, динамики развития физических качеств и двигательных способностей, функциональных возможностей в различных видах двигательной (спортивной) деятельности.

1. Мощность и ритм трофических и физиологических процессов в организме спортсмена в течение 1-2 недель тренировки характеризуется 4-7-дневным подъемом интенсивности обменных процессов и улучшением двигательных возможностей, которые затем сменяются таким же 4-7-дневным снижением этих показателей.

2. Использование тренировочных занятий избирательной направленности с разнообразной программой позволяет увеличить суммарную величину нагрузки в микроцикле на 15-25% по сравнению с однообразной программой.

3. После занятий с большими нагрузками, направленными на совершенствование скоростных и скоростно-силовых возможностей спортсменов:

- скоростные качества восстанавливаются через 42-72 часа;
- аэробная работоспособность восстанавливается примерно через сутки;
- анаэробная - через 10-14 часов.

4. После больших анаэробных нагрузок:

- быстрее всего восстанавливается аэробная работоспособность (через 8-12 часов);
- скоростные возможности - через 24-32 часа;
- анаэробные функции - через 48-60 часов.

5. После больших нагрузок аэробного характера:

- сначала восстанавливаются скоростные качества (через 7-10 часов);
- затем анаэробная работоспособность (через 36-40 часов);
- аэробные возможности - через 60-78 часов.

Из этого следует, что при планировании тренировочных нагрузок в микроциклах, а также в тренировочном дне и отдельном тренировочном занятии необходимо учитывать тот факт, что существуют вполне определенные сочетания нагрузок различной направленности, усиливающие срочный и кумулятивный тренировочный эффекты. Последние обеспечиваются компонентами нагрузки:

1. Время выполнения (продолжительность) упражнения,
2. Интенсивность упражнения (мощность работы, скорость).
3. Число повторений тренировочных упражнений.
4. Продолжительность интервалов отдыха.
5. Характер отдыха в паузах (интервалах) между упражнениями.

Имея в виду направленность применяемых упражнений на совершенствование различных биоэнергетических механизмов, тренировочные нагрузки характеризуются следующим образом (таблица 1).

Зоны интенсивности тренировочных нагрузок

Таблица 1

Зоны	Метаболическая направленность	Критерии оценки	
		Лактат, ммоль/л	ЧСС, уд/мин

Восстановительная	Стимуляция обменных процессов (аэробный режим работы)	1-3	110-130
Поддерживающая	Поддержание аэробного обмена на достигнутом уровне (зона «1ea<3у 31ale»)»	3-4	130-150
Развивающая 1	Аэробно-анаэробные механизмы	4-8	150-175
Развивающая 2	Анаэробные и гликолитические процессы	8-12	175-180
Соревновательная	Анаэробные алактатные и гликолитические процессы	Свыше 12	Свыше 180

В таблице 2 показано влияние различных компонентов тренировочных нагрузок на развитие основных энергетических процессов, обеспечивающих эффективную мышечную деятельность спортсменов

Положительные сочетания тренировочных нагрузок

Таблица 2

Тренировочный эффект (преимущественная мобилизация энергетических процессов)	Последовательность нагрузок в тренировке
1. Анаэробные механизмы	1.Аэробные нагрузки 2.Анаэробные нагрузки
1.1. Алактатные	1 . Аэробные нагрузки 2. Анаэробные (алактатные) нагрузки
1.2. Лактатные	1 . Аэробные нагрузки 2. Анаэробные (лактатные) нагрузки
	1.. Аэробные нагрузки 2. Алактатные нагрузки 3.Лактатные нагрузки
	1.Алактатные нагрузки 2.Лактатные нагрузки
	1.Аэробные нагрузки 2.Лактатные нагрузки
2. Анаэробно-аэробные механизмы	1.Аэробные нагрузки 2.Лактатные нагрузки
3. Аэробные механизмы	1 . Алактатные нагрузки 2. Аэробные нагрузки
	1. Гликолитические нагрузки 2. Аэробные нагрузки
	1.Алактатные нагрузки 2.Гликолитические нагрузки 3.Аэробные нагрузки
	1.Алактатные нагрузки 2.Гликолитические нагрузки 3.Аэробные нагрузки

Экспериментально установлено, что другие варианты последовательности сочетания тренировочных нагрузок, в лучшем случае, нейтральны в плане формирования выраженного тренировочного эффекта, чаще их эффект носит негативный характер.

Показанные в таблице 3 взаимосочетания тренировочных нагрузок различной направленности необходимо учитывать и при планировании отдельного тренировочного занятия.

При этом, варьируя компоненты физической нагрузки, можно целенаправленно воздействовать на конкретную функцию организма, мобилизовать необходимые процессы энергообеспечения напряженной мышечной деятельности, вызвать практически любую степень и направленность ответных реакций тем самым обеспечить желаемый тренировочный эффект. Это справедливо в отношении развития как физических качеств, так и двигательных способностей спортсменов, о чем свидетельствуют данные таблиц 2 и 3.

Тренировочная интенсивность, % от максимальной	Продолжительность интервалов отдыха	Тренировочный эффект (воздействие на развитие физических качеств)
91-100	Полные (до восстановления)	Совершенствование скоростных способностей
91-100	Неполные	Совершенствование скоростных способностей и развитие специальной выносливости
91-100	Короткие(сокращенные)	Развитие специальной выносливости

Таким образом, показанные выше спортивно-методические технологии планирования подготовки спортсменов высшей квалификации, периодизация их спортивной тренировки в больших (олимпийских) и годичных циклах, периодах, этапах (мезоциклах), микроциклах, тренировочном дне и отдельном тренировочном занятии позволят специалистам-тренерам эффективно построить тренировочный процесс с целью достижения высших спортивных результатов и завоевания побед и призовых мест на главных (кульминационных) соревнованиях - Играх XXIX I лимпиады-2008 в Пекине.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Абдукеримов С., Абдукаримова А. Таразский институт МКТУ им. А. Ясави

Когда хотят подчеркнуть особую потребность в чем-либо, обычно говорят: "Нужно, как воздух..." Кислород, который составляет 21% воздуха, является обязательным участником обмена веществ, совершаемого в клетках и тканях нашего тела. В результате окислительных процессов происходит освобождение значительного количества тепловой энергии, необходимой для жизнедеятельности организма, а также образование продуктов распада, и в первую очередь углекислого газа, который в определенных дозах должен быть выделен из организма. Таким образом, одновременно с поступлением кислорода должно быть обеспечено удаление избытка углекислого газа и некоторого количества тепла. Эти важные для организма функции выполняются с участием органов дыхания.

Основными показателями, характеризующими функцию дыхательной системы - легочную вентиляцию - являются: частота дыхания в минуту, глубина дыхания (дыхательный объем), минутный объем дыхания, максимальная вентиляция легких, а также жизненная емкость легких и составляющие ее компоненты - дыхательный, дополнительный и резервный воздух.

Частота дыхания у здорового человека колеблется в широких пределах и равняется примерно 11-18 раз в минуту. Частота дыхания в покое зависит от возраста, пола человека, его профессии, от того, в каком положении находится его тело и ряда других факторов. При полном покое частота дыхания в положении лежа уменьшается, в положении сидя увеличивается, а в положении стоя увеличивается еще больше. У тренированных людей и спортсменов частота дыхания значительно реже, чем у остальных, и равняется 6- 8 раз в минуту.

Глубина дыхания - это количество воздуха, которое человек может вдохнуть и выдохнуть в спокойном состоянии за один дыхательный цикл. Средние величины глубины дыхания у здоровых людей в состоянии покоя колеблются в пределах 400 - 800 мл. Дыхательный объем индивидуально различен и зависит от пола, возраста, положения тела человека, его телосложения и других факторов. Установлено, что с возрастом этот объем постепенно уменьшается, у мужчин он больше, чем у женщин, в положении стоя больше, чем сидя. Нормальный дыхательный объем при достаточной частоте дыхания поддерживает на должном уровне парциальное давление кислорода в альвеолярном воздухе, что обеспечивает в свою очередь, нормальный газообмен в легких.

Минутный объем дыхания (МОД) - это количество воздуха, которое вентилируется через легкие при спокойном дыхании в течение минуты. МОД тесно связан с частотой и глубиной дыхания. При равномерном дыхании МОД представляет собой произведение глубины дыхания на частоту. Величина МОД зависит от потребности организма в кислороде и эффективности использования вентилируемого воздуха, по ней можно также судить об уровне поглощения организмом кислорода. МОД у здоровых людей в покое колеблется в пределах от 3,5 до 10 л., составляя в среднем 6 л.

Максимальная вентиляция легких (МВЛ) - это максимальное количество воздуха, которое может быть провентилировано легкими за одну минуту. МВЛ наиболее полно характеризует функциональную способность аппарата внешнего дыхания. Величины МВЛ по разным оценкам колеблется в весьма значительных пределах 75 - 170 л у мужчин и 65-150 л у женщин.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) - это объем воздуха, который человек может максимально выдохнуть после максимального вдоха. ЖЕЛ представляет собой сумму дыхательного, дополнительного и резервного воздуха. О дыхательном воздухе мы уже говорили, его объем в среднем 500 мл. Дополнительный воздух - это максимальное количество воздуха, которое можно дополнительно вдохнуть после обычного вдоха. Этот объем - определяет способность легочной ткани к добавочному расширению, его объем 1500-1800 мл. Резервный воздух - это максимальное количество воздуха, которое можно дополнительно выдохнуть после обычного выдоха, Резервный воздух поддерживает легочную ткань в определенной степени растяжении и вместе с остаточным воздухом не позволяет легким спадаться, его объем 1500-1800 мл.

Величина ЖЕЛ индивидуально для каждого человека и варьирует в довольно широких пределах, составляя у мужчин 3500 - 4500 мл, у женщин 3000- 3500мл. На величину ЖЕЛ большое влияние оказывает степень тренированности организма в том или ином виде спорта.

Во время движений у многих людей нарушается дыхание, оно становится поверхностным, учащенным, и очень скоро у них появляется одышка. Чтобы такого не случилось, нужна соответствующая тренировка. Сочетание активных движений с дыхательными упражнениями поддерживают эластичность легочной ткани, увеличивает подвижность эластичность легочной клетки, тем самым значительно увеличивая ее резервные возможности, а также способствует тренировке дыхательных мышц, повышая их работоспособность.

Гимнастика дыхания, как любое физическое упражнение создает тигельную нагрузку на организм. А это способствует раскрытию дополнительного количества легочных альвеол, находившихся до того в спавшемся состоянии. Повышается количество забираемого воздуха, улучшается вентиляция легких, усиливается работа сердца, и в связи с этим ускоряется скорость кровотока в крови, увеличивается количество эритроцитов и подвиж кислорода к ин-

тенсивно работающим клеткам и тканям, выделяется избыток углекислого газа и тепла, образующихся при окислении питательных веществ.

Все эти изменения возникают только в результате систематических тренировок. Регулярные занятия способствуют развитию и укреплению тех свойств организма, которые защищают его от вредных воздействий, помогает лучше приспособиться к постоянно меняющимся условиям внешней среды и физическим нагрузкам.

Особое внимание в комплексах дыхательной гимнастики уделяется развитию и совершенствованию диафрагмального дыхания. Ведь именно экскурсия диафрагмы создает условия для содружественной работы органов дыхания и кровообращения, способствует повышению тонуса кровеносных сосудов, в частности вен, улучшая отток крови от ног и туловища к сердцу. Увеличивающаяся в результате постоянных тренировок подвижность диафрагмы способствует более полному расширению грудной клетки, что создает условия для большего забора воздуха, способствуя тем самым оптимальному снабжению организма кислородом.

Заниматься дыхательной гимнастикой можно в любом возрасте. Надо лишь учитывать свое физическое состояние при дозировке нагрузок. Приступая к занятиям дыхательной гимнастикой, рекомендуем придерживаться следующих правил:

- занятия проводите на свежем воздухе или хорошо проветренном помещении;
- одежда должна соответствовать погоде, но не стеснять движений; занимайтесь регулярно, выполняя упражнения в той последовательности, которая предлагается;
- строго следите за правильностью дыхания;
- нагрузку выбирайте исходя из своего самочувствия;
- если надо, снизьте нагрузку, уменьшив число выполняемых упражнений и количество повторений;
- заканчивайте занятия водными процедурами.

Заведите дневник самоконтроля, в котором 1-2 раза в неделю фиксируйте такие показатели: самочувствие, сон, аппетит, вес, частота дыхания, ЖЕЛ, пульс до начала занятий и после их окончания.

Арсенал средств, обеспечивающих высокий уровень физического состояния, разнообразен: утренняя зарядка, спортивные игры и т. д.

Наиболее привычными и доступным средством поддержания жизненного тонуса является ходьба. Недаром в старину ее считали "ключом жизненной силы" и говорили, что ходок ездки долговечнее. Для тренировки дыхания при ходьбе можно использовать время, когда вы добываетесь до работы или возвращаетесь домой после трудового дня, а также во время прогулок по улице или в лесу.

Поставив дыхание при ходьбе, можно перейти на легкий бег, который, как ходьбу, легко дозировать по интенсивности и продолжительности.

Не следует гнаться сразу за скоростью и дальностью бега, главное - научиться правильно дышать. Справедливо утверждение, что человек бежит не столько ногами, сколько легкими и сердцем. Вот поэтому нагрузки надо увеличивать постепенно.

Перед тем как приступить к занятиям, измерьте пульс. Это необходимо для правильного определения ритма дыхания. Например, пульс 60-80 ударов в минуту, т.е. количество ударов четкое, то при движении вдох распределяется на 4-6 шагов и также выдох. Если пульс нечетный, 61-81 удар, то вдох и выдох распределяется на 3-7 шагов. Ритм дыхания надо обязательно приспособить к ритму движения для возможно более полного и полезного функционирования дыхательной системы. Вдох делается через нос, выдох - ртом, спокойно, без толчков, губы при этом сложены дудочкой для создания некоторого сопротивления выдыхаемой воздушной струе.

Разминку начинаем с медленной ходьбы и постепенно переходим на легкий бег - по самочувствию. Сразу основное внимание уделяем выработке правильного дыхания. На 4-6 (3-7) шагов, в зависимости от пульса, делаем вдох через нос преимущественно через диафрагму.

Это создает условие для полного заполнения воздухом нижних долей легких. На следующие 4-6 (3-7) шагов задерживаем дыхание и на следующие 6-8 (5-9) шагов - выдох через рот.

Время на разминку 10 мин., из них 3 мин. - медленная ходьба с ускорением и 4 мин.- легкий бег или ускоренная ходьба. После этого сразу же измеряем пульс, он не должен превышать "контрольной зоны", которая и будет служить для вас ориентиром величины нагрузки. Последние 3 мин. - спокойная ходьба. В конце ее снова измерьте пульс - он должен вернуться к начальной величине. Это измерение даст вам представление о способности вашего организма к восстановлению после нагрузки. По мере тренированности время восстановления должно сокращаться.

Задержка воздуха в легких нужна не только для фиксации дыхания, но и для того, чтобы выработать навык устойчивости грудной клетки и диафрагмы в моменты наибольшего растяжения, что, в частности, благоприятно влияет на функционирование гортани и резонаторов, всего речевого аппарата и дыхательной системы в целом.

В процессе занятий следует обращать внимание и на то, чтобы частота сердечных сокращений и частота пульса не превышали так называемую контрольную зоны". Ее нижний предел равен 70% максимальной частоты вашего пульса, а верхний 85%. Определить свою "контрольную зону" можно путем несложного расчета: из числа 220 вычитается число прожитых вами лет. Полученную разницу умножают на вышеприведенные проценты и получают необходимые параметры частоты пульса в пределах "контрольной зоны". Например, вам 30 лет, тогда результат будет выглядеть так: $220-30=190$; 85% от 190-161; 70% от 190= 133. Следовательно, верхний предел вашей контрольной зоны" равен 161 удару, нижний - 133 ударам.

ОСОБЕННОСТИ ВЫРАБАТЫВАНИЯ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ МАЛОЙ, СУБМАКСИМАЛЬНОЙ И МАКСИМАЛЬНОЙ АЭРОБНОЙ МОЩНОСТИ

Иванов А.С., Акимова О.Г., Маженов С.Т.

Казахская академия спорта и туризма,

Национальный научно-практический центр физической культуры

Несмотря на многолетнюю историю исследований переходных состояний при мышечной работе человека интерес к этой проблеме не ослабевает. Более того, в связи с резким обострением конкуренции на международной спортивной арене специалисты и ученые многих стран мира занимаются разработкой вопросов повышения эффективности использования

двигательного и функционального потенциала спортсменов и обоснованием оптимальных схем реализации определенных преимуществ, которые создают новые знания в области физиологических механизмов адаптации спортсменов к физическим нагрузкам различной метаболической мощности. Одним из резервов в этом отношении является обоснование тренировочных и соревновательных режимов спортивной деятельности с учетом специфики процессов вработывания, формирования устойчивого состояния, развития утомления и восстановительных реакций, как в процессе мышечной работы, так и после нее. До сих пор ощущается недостаток исследований в области физиологии переходных процессов, многие их детали досконально не изучены, публикуемые сведения, как правило, имеют фрагментарный и противоречивый, подчас, взаимоисключающий характер.

Постепенное нарастание работоспособности, улучшение продуктивности физического "туда получило название периода вработывания [1]. Вработывание при мышечной работе представляет сложнейший биологический процесс, при котором органы и системы переходят от состояния относительного покоя к активному, деятельному состоянию. Еще И.П.Павлов отмечал, что вработывание, как "основной принцип физиологической жизни", играет важную

роль в любой трудовой деятельности человека. Обращается внимание на то, что переходный процесс от покоя к устойчивому уровню функционирования организма во время мышечной работы отличается исключительной сложностью и динамизмом [2]. Надежность функционирования организма во многом зависит от организации переходного режима и устойчивого состояния [3].

В период выработки преодолевается инертность, прежде всего вегетативных акций и в результате организм переключается на качественно новый уровень функционирования. По времени достижения устойчивого рабочего состояния судят о мобилизационных способностях человека. Ускорение или замедление этого процесса оказывает существенное влияние на эффективность мышечной работы [4, 5]. Физиологические затраты на мышечную нагрузку в период вработки значительно превосходят затраты устойчивого состояния работы [6]. Из анализа литературы следует, что на скорость вработки оказывают влияние не только факторы экзогенного, но и эндогенного происхождения. Изучение регуляции 1-ежного дыхания при переходе от покоя к физическим нагрузкам относится к важной проблеме спортивной медицины, а также профессионального отбора [7].

Утверждают, что длительность периода вработки находится в обратной зависимости от интенсивности (мощности) упражнения [1]. У подростков переход на рабочий уровень протекает быстрее, чем у пожилых лиц и стариков [7].

Для характеристики скорости вработки принято определять время начальной фазы функциональной реакции. В качестве критерия этой стадии переходного процесса от состояния к устойчивому рабочему состоянию служит продолжительность полупериода полуреакции) вработки (время половины переходного процесса). Практически все исследователи отмечают, что наибольшей скоростью вработки отличается частота сердечных сокращений.

В последнее время для характеристики скорости переходного процесса от состояния покоя к устойчивому рабочему состоянию используется понятие начальной функциональной реакции, которая определяется как быстрой, так и медленной составляющей. В частности разветвления реакции дыхательной системы на физическую нагрузку определяется нейрогенными факторами, обусловленными с началом двигательных действий, так и стимуляцией, опосредованной гуморальными воздействиями, обусловленными активизацией ретикулицизма [4, 9]. Показано, что удельный вес быстрой компоненты тем выше, чем ниже «интенсивность нагрузки и чем выше частота движений [4]. У быстрой составляющей общей реакции дни на физическую нагрузку очень низка задержка - от 0,45 до 2,5 с и полностью она разворачивается в первые 4-5 с. Для количественной оценки начальной функциональной реакции служит время, в течение которого реакция достигает половины своего устойчивого чего уровня (постоянная времени - T_{50}). Время половины переходного процесса по вентиляции легких можно использовать для характеристики регуляции дыхания в ответ на нагрузку [7].

Несмотря на то, что существует довольно много работ по экспериментальному исследованию реакции внешнего дыхания в условиях физической нагрузки, представленные в них факты относительно динамики переходных процессов довольно противоречивы [7]. Одни исследователи отмечают увеличение времени половины переходного процесса в ответ на увеличение мощности физической нагрузки [4], другие получили данные, согласно которым T_{50} зависит от тренированности человека, но при увеличении мощности нагрузки испытывает сложную динамику. По мере повышения интенсивности мышечной работы продолжительность T_{50} возрастает, но при достижении критического уровня процесс вработки ускоряется и T_{50} уменьшается [7].

Из анализа данных литературы следует, что полупериод процесса вработки по показателям функции сердечно-сосудистой системы, внешнего дыхания и газового обмена отличается гетерохронностью [4]. Особенно это заметно у нетренированных людей. Так, если у них при нагрузке, аэробная мощность которой соответствует 60-65% МПК, время переходного

го процесса T_{50} для ЧСС составляло $28,4 \pm 1,8$ с, то для потребления кислорода $33,1 \pm 1,6$ с, выделения углекислого газа $44,9 \pm 2,9$ с, МОД $46,8 \pm 2,1$ с, то у спортсменов высокой квалификации эти показатели равны $13,9 \pm 1,1$; $25,9 \pm 1,4$; $28,1 \pm 1,7$ и $26,6 \pm 1,2$ с соответственно [4]. Другими словами при повышении тренированности человека гетерохронность вработывания к мышечной работе различных функций уменьшается. В целом у тренированных к данной работе лиц процесс вработывания протекает быстрее [1, 11].

Анализ литературы свидетельствует о существенных разногласиях по поводу оценки скорости вработывания при выполнении физических нагрузок различной метаболической мощности. Этот период тем больше, чем интенсивнее работа [12]. Согласно другой точке зрения, чем выше интенсивность (мощность) выполняемой работы, тем быстрее происходит начальное усиление функций организма, непосредственно связанных с её выполнением. Поэтому длительность периода вработывания находится в обратной зависимости от интенсивности (мощности) упражнения [1].

Процессы вработывания изучаются не только при относительно продолжительных (5-10 минут), но и кратковременных максимальных напряжениях, продолжительностью 60 с. Показано, что индивидуальные отличия полупериода реакции по показателям потребления кислорода, выделения углекислого газа, вентиляции легких и частоты сердечных сокращений достоверно влияют на динамику мощности максимальной 60-секундной нагрузки. Выявляется отрицательная связь между продолжительностью полупериода реакции функциональных показателей в первую минуту нагрузки и способностью гребцов поддерживать мощность работы в остальной части 6-минутного нагрузочного теста. В этом отношении показатель полуреакции обладает прогностической ценностью.

Таким образом, изучение начальных реакций и в том числе определение начальной кинетики кардиореспираторной системы при нагрузке максимальной аэробной мощности относится к информативному диагностическому приему. Следовательно, критерии вработывания имеют не только познавательное, но и важное диагностическое, то есть практическое значение.

Показана принципиальная возможность влиять на начальную кинетику адаптации кардиореспираторной системы к мышечной нагрузке тренировочными средствами специальной направленности, а также внутренировочными воздействиями [9]. В первую очередь это касается разминки и предварительных возбуждающих упражнений, практикуемых спортсменами, когда они сознательно ставят себя в более благоприятные условия физической деятельности с точки зрения функций дыхания и кровообращения [13].

В наших исследованиях изучалось влияние мощности мышечной нагрузки на скорость вработывания функций кардиореспираторной системы при велоэргометрических нагрузках возрастающей метаболической мощности.

Методы исследований. Под наблюдением находилось восемь молодых, здоровых мужчин (возраст $21,9 \pm 0,99$ лет, масса тела $71,2 \pm 2,38$ кг, рост $179 \pm 2,2$ см), шестеро из которых являлись лыжниками-гонщиками высокой квалификации. С помощью комплекса приборов и оборудования Эрго-Спиро (Швейцария) в состоянии покоя и непрерывно во время етрузок на велоэргометре осуществляли запись электрокардиограммы, определяли артериальное давление, минутный объем дыхания (МОД), потребление кислорода, включая и максимальное (МПК) и выделение углекислого газа. Спортсмены выполняли нагрузки малой ($102,5 \pm 2,5$ Вт), субмаксимальной ($202,5 \pm 7$ Вт), и максимальной (294 ± 12 Вт) аэробной мощности. "Продолжительность первых двух нагрузок составляла 10-, а третьей - 5 минут. На основе анализа полученных результатов (по 10-секундным интервалам) рассчитывали время первой (Быстрой) и второй (медленной) фаз вработывания, определяли длительность устойчивого; состояния и дрейфа показателей кардиореспираторной системы.

Результаты исследований. *Частота сердечных сокращений (ЧСС).* Анализ полученных данных свидетельствует, что время половины переходного процесса (T_{50}) для ЧСС в:

время нагрузки малой аэробной мощности ($102,5 \pm 2,5$ Вт; $42,8 \pm 4,9\%$ МПК) составило в среднем $16,5 \pm 2,07$ с ($9,9-23,4$ с). Во время нагрузки субмаксимальной аэробной мощности $12,5 = 7$ Вт; $71,3 \pm 5,3\%$) T_{50} для ЧСС увеличилось до $25,7 \pm 2,54$ с ($15,5-36$ с), а при нагрузке максимальной аэробной мощности (294 ± 12 Вт; 100% МПК) время половины переходного яхпесса сохранилось на уровне субмаксимальной нагрузки и составило в среднем $26,1 \pm 3,86$ с **15-44** с).

Вторая (медленная) фаза вработывания для ЧСС при нагрузках малой, субмаксимальной и максимальной аэробной мощности составляла $66 \pm 8,08$; $168,6 \pm 6,76$ с соответственно. При нагрузке субмаксимальной аэробной мощности продолжительность медленной фазы вработывания возросла до $86,8 \pm 12,9$ с, а при максимальной - до $168,6 \pm 6,76$ с. В результате время вработывания по мере повышения мощности нагрузок существенно возросло.

Минутный объем дыхания (МОД). Результаты исследований показали, что g^* : продолжительность половины переходного процесса для минутного объема дыхания $v = -l$ период работы возросло по мере увеличения мощности нагрузки. Так, если при нагрузке малой аэробной мощности это время составляло $31,1 \pm 2,3$ с ($21,5-39$ с), то при субмаксимальной - $47,2 \pm 2,3$ с ($35-61$ с), а при максимальной - $76,6 \pm 3,46$ с ($65-90$ с). Продолжительность второй (медленной) стадии вработывания также постепенно возрастала по мере увеличения аэробной мощности нагрузки от малой ($103,9 \pm 6,81$ с) до $127,4 \pm 11,8$ и $157,1 \pm 8,86$ с при нагрузках субмаксимальной и максимальной аэробной мощности соответственно. Следовательно, общее время достижения устойчивого рабочего состояния по мере повышения мощности аэробной нагрузки существенно увеличивалось.

Потребление кислорода. При общей тенденции увеличения времени на полный период вработывания по потреблению кислорода, выраженность его различия уровня между нагрузками малой, субмаксимальной и максимальной аэробной мощности оказалась намного, чем для первых двух показателей кардиореспираторной системы - ЧСС и МОД. В частности, если время половины переходного процесса при нагрузке малой аэробной мощности для потребления кислорода составляло $33 \pm 5,15$ с ($21-57,5$ с), то при нагрузках субмаксимальной и максимальной аэробной мощности это время равнялось $37,4 \pm 0,95$ с ($34-43$) * $-5,6 = 1,58$ с ($39,5-53$ с) соответственно. Полный цикл вработывания завершался при нагрузках малой, субмаксимальной и максимальной аэробной мощности спустя $121,8 \pm 7,29$ с; $157,1 \pm 6,98$ с и $182,8 \pm 18,34$ с соответственно. Следовательно, общее время вработывания возросло, главным образом, за счет ее второй стадии.

Таким образом, результаты проведенных исследований показали, что время достижения устойчивого рабочего состояния при нагрузках малой, субмаксимальной и максимальной аэробной мощности возрастает по мере повышения интенсивности мышечной работы. Наибольшей скоростью вработывания при субмаксимальных нагрузках отличается ЧСС, но максимальной нагрузке между общим временем вработывания по ЧСС и потреблению кислорода различия не наблюдается. Медленнее всего процесс вработывания происходит по показателю вентиляции легких.

Литература

1. Коц Я.М. Спортивная физиология. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 240 с.
2. Гусякова В.И., Зима А.Г. Особенности вработывания функции внешнего дыхания спортсменов при мышечной работе умеренной мощности в условиях высокогорья. Вработывание и разминка спортсменов в горных условиях. - Алма-Ата, 1979. - С. 6-13.
3. Алипов Д. А., Зайцева Н.Д. Влияние условий высокогорья Тянь-Шаня на функциональные резервы спортсменов // Особенности тренировки спортсменов в условиях высокогорья и среднегорья. Сборник научных статей. - Фрунзе, 1987. - С. 5-14.
4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровье, 1990. - 200

5. Мищенко В.С., Лысенко Е.Н., Томяк Т. Влияние вызванного утомлением снижения кинетики реакций аэробного обеспечения на специальную работоспособность квалифицированных спортсменов // IX Международный научный Конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех». - Киев, 2005. - С. 698.
6. Михайлов В.В., Панов Г.М. Тренировка конькобежца-многоборца. М.: Физкультура и спорт, 1975. - 230 с.
7. Винницкая Р.С., Быховская И.М., Коганова Н.А., Натасон М.Г. Динамика регуляции легочной вентиляции при переходе от покоя к нагрузкам разной мощности // Бюллетень экспериментальной биологии и медицины. - М.: Медицина, 1979, № 8. - С. 131-133.
8. Данько Ю.И. Очерки физиологии физических упражнений. М.: Медицина, 1974. - 255с.
9. Виноградов В.Е. Различия реализации аэробного потенциала, связанные с индивидуальными особенностями начальной кинетики потребления кислорода квалифицированных спортсменов // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: Материалы VIII Международного научного конгресса. - Алматы: КазАСТ, 2004, т. 2. - С. 23-24.
10. Бреслав И.С., Иванов А.С. Дыхание и работоспособность человека в горных условиях. - Алма-Ата: Гылым, 1990. - 184 с.
11. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.
12. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 232 с.
13. Шеррер Ж. Физиология труда. Эргономия. - Москва: Медицина, 1973. - 496 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПРИ СПЕЦИФИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ У СПОРТСМЕНОВ

Иванов А.С.- д.б.н., Сухов С. В- д.п.н.

Определение физической работоспособности посредством велоэргономического теста является одной из обязательных процедур при проведении обследований спортсменов. Однако результаты такого тестирования не всегда соответствуют уровню работоспособности спортсменов в естественных условиях их тренировочной и соревновательной деятельности. Поэтому был предложен вариант теста PWC_{170} , в процессе которого использовались специальные нагрузки, применяемые в естественных условиях спортивной деятельности. Специфические тесты позволяют судить не только об общей физической работоспособности, но и о том, насколько эффективно используются функциональные возможности организма, то есть об экономичности специальной мышечной работы. Специфические тесты имеют некоторые ограничения, связанные преимущественно с трудностями стандартизации условий их проведения. Так, результаты обследования спортсменов в известной степени зависят от внешних условий проведения теста, как например, от скольжения лыж или коньков, аэродинамического сопротивления при езде на велосипеде. Поэтому корректная оценка работоспособности в естественных условиях деятельности может быть получена лишь при неоднократных, систематических наблюдениях, строгом выполнении требований предъявляемых к методике тестирования.

Для определения физической работоспособности в естественных условиях спортивной деятельности необходимо строго придерживаться следующих правил:

1. Тест должен проводиться без предварительной разминки.
2. Скорость прохождения дистанции (мощность нагрузки) должна поддерживаться относительно постоянной.

3. Длительность каждой нагрузки должна быть не менее 5 мин, что является необходимым условием завершения процесса вработывания и достижения стабильного режима ЧСС.

4. Интервал между нагрузками должен составлять 5 мин.

5. Мощность (скорость бега, езды на велосипеде, плавания и т.д.) первой и второй нагрузки должна быть такой, чтобы ЧСС достигала 110-130 и 160-170 уд/мин соответственно,

6. Для получения сравнимых результатов тест со специальными нагрузками необходимо проводить при одинаковых условиях окружающей среды и использовании одного и того же спортивного инвентаря.

В основе теоретического обоснования теста PWC_{170c} использованием специфических нагрузок лежат те же аргументы, которые приводились и при обосновании лабораторного теста. В частности, речь идет о линейном характере зависимости между мощностью нагрузки и ЧСС до 170 уд/мин. Измеряя ЧСС при двух специфических нагрузках (например, малой и субмаксимальной аэробной мощности) можно путем линейной экстраполяции определить ЧСС при любой интенсивности специальной мышечной нагрузки к соответствующей мощности (или скорости бега, езды на велосипед и т.д.) нагрузки, при которой ЧСС достигает 170 уд/мин.

При проведении теста, например, во время легкоатлетического бега, бега на лыжах, на коньках, езде на велосипеде точно фиксируется пройденное расстояние, время и ЧСС в конце нагрузки. Определение ЧСС необходимо осуществлять в момент нагрузок (например, с помощью портативного кардиотестера), что существенно повышает точность пробы.

Расчет скорости передвижения при ЧСС 170 уд/мин осуществляется по формуле:

$PWC_{170} = (V) = v_1 + (V_2 - v_1) \cdot \frac{f_1 - f_2}{f_1 - 170}$ где: $PWC_{170}(V)$ - физическая работоспособность, выражаемая в величинах скорости передвижения (м/с) при ЧСС 170 уд/мин; V_1 - V_2 - скорость передвижения во время первой и второй нагрузок, м/с; f_1 - f_2 - ЧСС во время первой и второй физических нагрузок уд/мин.

Тест Новакки

Этот тест используется для оценки максимальной работоспособности. Для его проведения необходим велоэргометр и секундомер. Мощность первой ступени велоэргометрической нагрузки соответствует произведению массы тела на 1 Вт., то есть для спортсмена массой тела 70 кг мощность первой нагрузки составляет 70 Вт. Через каждые две минуты работы ее мощность возрастает на величину, равную произведению массы тела на Вт (то есть составляет 2Вт/кг) и так далее вплоть «до отказа» у спортсменов и массы тела у нетренированных лиц. По тесту Новакки разработаны классификационные нормативы, позволяющие давать дифференцированную оценку работоспособности у нетренированных людей и у спортсменов.

Определение максимального потребления кислорода

В основе современных представлений о максимальном потреблении кислорода лежит выдвинутая А.Хиллом еще в 1927 г. концепция об этом показателе как о количественной мере аэробной мощности. Сущность данной концепции, не потерявшей актуальности и в наши дни, состоит в том, что предельная мощность физической нагрузки определяется максимальной скоростью, с которой организм способен поглощать кислород для обеспечения энергией своих мышц. Следовательно, чем выше МПК, тем выше мощность переносимой мышечной нагрузки. Последнее подтверждается высокой корреляцией между уровнем МПК и достижениями представителей циклических видов спорта (беги плавание на длинные дистанции, велогонки на шоссе, лыжные гонки и т.д.).

Тест МПК применяется не только в спортивной медицине, но и используется при обследовании больных с патологией органов дыхания и кровообращения. Не случайно определение МПК рекомендуется Всемирной мирной организацией здравоохранения в качестве одного из наиболее надежных тестов дееспособности человека.

Пожалуй, не будет большим преувеличением признать, что нет подобного теста, который можно сравнить с тестом МПК по универсальности и широте его применения, для каче-

ственной и количественной характеристики функциональных возможностей человека. Максимальное потребление кислорода называют “золотым стандартом” для оценки возможностей аэробных процессов, обеспечивающих выполнение субмаксимальных и максимальных физических нагрузок (Таймазов В.А., Марьянович А.Т, 2002).

Максимальное потребление кислорода обычно определяют во время непрерывной или дискретной велоэргометрической нагрузки ступенчато-возрастающей мощности до отказа. Прямая зависимость между мощностью нагрузки и потреблением кислорода наблюдается не беспредельно, а лишь до определенной мощности работы, называемой критической, сверх которой происходит стабилизация потребления O_2 , то есть достигается МПК.

Определение максимального потребления кислорода.

Дополнительными критериями достижения МПК служат показатели ЧСС (не менее 98% от индивидуальной максимальной частоты пульса), дыхательного коэффициента (1,0-1,15), содержание молочной кислоты в крови (9-10 ммоль/л).

Трудности прямого измерения МПК вызвали необходимость разработки расчетного метода его определения. Обычно для предсказания МПК используются результаты теста PWC_{170} .

По данным наших исследований довольно высокой надежностью обладает формула расчета МПК по тесту PWC_{170} , предложенная В.Л. Карпманом с соавт. (1988) $MПК = 1.7 PWC(170) + 1240$, где : МПК – максимальное потребление кислорода, мл/мин. $PWC(170)$ – физическая работоспособность, кг/мин.

В таблице 10 приводятся данные об уровне МПК и его значимости для различных видов спорта (таблица 11). Самое высокое максимальное потребление кислорода среди мужчин - 94 мл/кг х-мин. 1 было зарегистрировано у чемпиона Норвегии по лыжным гонкам, а среди женщин - у лыжницы из России, у которой МПК достигло 74 мл/кг х-мин. 1.

Максимальное потребление кислорода (мл/кг х мин*¹) у представителей различных видов спорта таблица 10

Вид спорта	(Карпман В.Л. и соавт. Волков Н.И., Уилмор Дж., 2000)	Собственные данные (мужчины)		
		_____	_____	(женщины)
	мужчины	женщины	мужчины	женщины
Бег на средние дистанции	72+1	63+1	76.0+1.3	61.1+3.1
Велогонки(шоссе)	74+2	62+4	74.7+1.1	-
Бег на длинные дистанции	74+1	63+1	-	-
Современное пятиборье	71+1	-	59.9+1.6	50.6+1.4
Плавание	70+2	59+2	-	-
Борьба греко-римского стиля	60+1	-	52.0+0.9	-
Футбол	57+1	-	53.3(1.5)	-
Лыжные гонки	77+3	61+3	69.5+3.3	64.5+2.0
Бег на коньках	75+1	57+2	63.5+1.1	53.0+2
Хоккей	60+2	50+1	-	50.6+1.4
Горнолыжный спорт	58+2	51+2	52.8+1.0	45+1
Альпинизм	-	-	56.0+1.6	-
Фигурное катание	62+2	-	50.8+1.7	45.1+1.5

Прыжки на лыжах с трамплина	60+2	-	59.1+1.6	
-----------------------------	------	---	----------	--

Таблица 11

Высокорелевантные	Релевантные	Низкорелевантные
Бег на дистанциях от 400 м до марафона	Горнолыжный спорт	Прыжки
Спортивное ориентирование	Борьба	Метания
Плавание от 100 м и более	Игровые виды спорта (большинство)	Тяжелая атлетика
Лыжные гонки	Фигурное катание	Стрельба
Гребля	Теннис	Конный спорт
Велоспорт	Парусный спорт	Стрельба из лука
Конькобежный спорт		Бобслей
Бокс		Спринт

ЗАКОНОМЕРНОСТИ И ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

*Тулеуова Д. Б. - старший преподаватель, Волынский Г. - студент 3 курса
Атырауский государственный университет им. Х. Досмухамедова*

Одну из важнейших методических основ теории и практики спорта составляет учение об адаптации человека к физическим нагрузкам. Именно через адаптацию можно достичь решение конкретных медико-биологических и педагогических задач, связанных с сохранением здоровья и повышением работоспособности в процессе систематических мышечных напряжений.

В физиологическом отношении адаптация к мышечной деятельности является системным ответом организма, направленным на достижение высокой тренированности и минимизацию физиологической цены за это. Адаптацию к физическим нагрузкам следует рассматривать как динамический процесс, в основе которого лежит формирование новой программы реагирования, а сами приспособительные изменения, их динамика и физиологические механизмы определяются состоянием и соотношением внешних и внутренних условий деятельности. [1,3,2]

При определении адаптации следует учитывать что она понимается и как процесс, и как результат:

- адаптация используется для обозначения процесса, при котором организм приспосабливается к факторам внешней и внутренней среды.
- адаптация применяется для обозначения относительного равновесия, которое устанавливается между организмом и средой;
- под адаптацией - результат приспособительного процесса. [2,9].

Проявление адаптации в спорте исключительно многообразны. В тренировке приходится сталкиваться с адаптацией к физическим нагрузкам самой различной направленности, координационной сложности, интенсивности и продолжительности, использованием широчай-

шего арсенала упражнений, направленных на развитие физических качеств, совершенствование технико-тактического мастерства, психических функций.

Физиологические факторы при долговременной адаптации обязательно сопровождаются следующими процессами:

- а) перестройкой регуляторных механизмов,
- б) мобилизацией и использованием физиологических резервов,
- в) формированием специальной функциональной системы адаптации к конкретной трудовой (спортивной) деятельности человека [12].

Эти три физиологические реакции являются главными и основными составляющими процесса адаптации, а общебиологическая закономерность таких приспособительных перестроек относится к любой деятельности человека [14].

Особенностью адаптации в спорте, в отличие от многих других сфер человеческой деятельности, характеризующихся необходимостью приспособления к экстремальным условиям, является многоступенчатость адаптации к усложняющимся условиям внешней среды. Действительно, каждый очередной этап многолетнего спортивного совершенствования, тренировочный год или отдельный макроцикл, каждые соревнования всевозрастающего масштаба ставят перед спортсменом необходимость преодоления очередного адаптационного скачка, диалектического отрицания ранее достигнутого уровня адаптационных реакций. Это предъявляет особые требования к человеческому организму

Адаптивные перестройки - динамический процесс, поэтому в динамике приспособительных изменений у спортсменов целесообразно выделять несколько стадий. Различают четыре стадии (преадаптации, адаптированности, дизадаптации и реадаптации), каждой из которых присущи свои функционально-структурные изменения и регуляторно-энергетические механизмы. Применительно к общей системе адаптации такие стадии, очевидно, свойственны людям в процессе приспособления к любым условиям деятельности. [11,8].

У спортсменов в стадии преадаптации (физиологического напряжения организма) преобладают процессы возбуждения в коре головного мозга, возрастают функции гипофиза и коры надпочечников, увеличиваются показатели вегетативных систем и уровень обмена веществ; спортивная работоспособность неустойчива. На эндокринном фоне преобладают продукция катехоламинов и глюкокортикоидов, которые играют ведущую роль в адаптивных сдвигах углеводного обмена. Одновременно эти гормоны повышают активность гормоночувствительной липазы жировой ткани. [5].

Взросший жиромобилизующий эффект подготавливает следующую метаболическую фазу приспособительных изменений - фазу усиления липидного обмена, что соответствует преимущественно стадии адаптированности организма. Физиологическую основу этой стадии составляет вновь установившийся уровень функционирования различных органов и систем для поддержания гомеостаза в конкретных условиях деятельности. Определяемые в это время функциональные показатели в состоянии покоя не выходят за рамки физиологических колебаний, а работоспособность спортсменов стабильна и даже повышается. Следовательно, в процессе долговременной адаптации спортсменов к физическим нагрузкам гормоны играют ведущую роль в механизмах переключения энергетического обмена с углеводного типа на жировой. При этом, если катехоламины подготавливают такое переключение, то глюкокортикоиды его реализуют. [5,7]

При длительном воздействии на организм интенсивных и больших по объему тренировочных и соревновательных нагрузок или недостаточном отдыхе между ними может происходить нарушение нейроэндокринной регуляции, перенапряжение адаптационных механизмов и включение компенсаторных реакций, а также уменьшение содержания катехоламинов и глюкокортикоидов и снижение уровня энергетического обмена. В результате этого в организме спортсменов могут возникать различные нарушения, характеризующие наступление третьего периода адаптационных изменений - стадии дизадаптации. В это время наблюдаются не-

благоприятно направленные изменения функций организма, существенное снижение общей и специальной работоспособности спортсменов и их адаптивных возможностей, а также развитие преморбидных состояний и профессионально обусловленных заболеваний. [4,6]

После длительного перерыва в систематических тренировках или их окончательного прекращения возникает стадия реадаптации, которая характеризуется приобретением некоторых исходных свойств и качеств организма. Физиологический смысл этой стадии - снижение уровня тренированности и возвращение отдельных показателей функций организма к исходным значениям. Можно полагать, что спортсменам, систематически тренировавшимся многие годы и оставляющим большой спорт, требуются специальные, научно обоснованные оздоровительные мероприятия для возвращения организма к нормальной жизнедеятельности. [5]

Высочайший уровень приспособления функциональных систем организма в ответ на продолжительные, интенсивные и разнообразные раздражители может быть сохранен лишь при наличии напряженных поддерживающих нагрузок. И здесь возникает проблема поиска такой системы нагрузок, которая обеспечила бы поддержание достигнутого уровня адаптации и одновременно не вызвала бы истощения и изнашивания структур организма, ответственных за адаптацию. Феногенетические особенности конкретных индивидуумов далеко не всегда позволяют решить эту задачу лишь путем удержания достигнутого уровня адаптации. Возникает сложнейшая проблема поиска методических решений, которые позволили бы сохранить высокий конечный результат при угасании отдельных компонентов адаптации за счет сохранившихся резервов и совершенствования других. [15]

Одной из особенностей адаптации является то, что в начале целенаправленной тренировки она протекает более интенсивно. По мере роста возможностей спортсмена темпы адаптации существенно снижаются. Прирост результата становится все менее ощутимым. Усилия, необходимые для обеспечения положительных сдвигов в результатах, требуются все более значительные. Таким образом, повышение функционального резерва, характерное для спортсменов высокого класса, связано и с сужением спектра упражнений, объемов и интенсивностей нагрузок, которые могут стимулировать дальнейшую адаптацию. Чем квалифицированней спортсмен, тем уже границы той функциональной активности, которая может еще привести к росту степени адаптации. Поэтому неизбежным следствием погони за результатом является дальнейший рост объемов работы, интенсивности, специализированности процесса подготовки.

Соответственно, слишком высокая специализированность, объемы и интенсивность на ранних этапах многолетней подготовки могут привести к сужению зоны возможностей роста спортсмена на более поздних этапах подготовки. Это может являться причиной потери ряда талантливых спортсменов - юношей и юниоров.

Одной из особенностей адаптации является ее неравномерность в связи с динамикой прироста стимулов: объемов тренировочной и соревновательной работы, интенсивности нагрузок и т. д. На ранних этапах многолетней подготовки повышение степени адаптации может быть обеспечено достаточно равномерным ростом нагрузок, на более поздних этапах чаще необходим скачкообразный прирост различных параметров нагрузок.

С целью поддержания достигнутого уровня адаптации применяют поддерживающие нагрузки. Прекращение стимулирующих воздействий, тренировок ведет к деадаптации, которая развивается тем быстрее, чем короче был период адаптации. Прекращение тренировок у кикбоксеров в переходном периоде не должно длиться более 1,5 - 2 месяцев.

Особо длительные периоды отсутствия тренировок недуг к трудностям в достижении необходимой степени адаптации, отрицательно сказываются на запланированных результатах. Слишком затянувшийся период больших нагрузок может привести к нарушениям в работе органов и систем жизнеобеспечения патологического характера. Поэтому необходим систематический медицинский контроль.

Следует отметить также, что в ходе подготовки и участия в соревнованиях высокомотивированные спортсмены могут приходить в особые состояния психики, для которых характерно снятие или снижение некоторых естественных барьеров и защитных реакций. В этих состояниях спортсмен может достаточно долго пренебрегать болью, голодом, усталостью как защитными реакциями организма в ответ на воздействия извне, превышающие адаптационные возможности. Соответственно, возрастает вероятность патологических изменений. [15]

Таким образом, рассматривая адаптацию как физиологическую основу тренированности, необходимо подчеркнуть ряд перспективных положений, имеющих существенное значение для физиологии спорта: установление количественных критериев функций организма для различных стадий адаптации, определения показателей функционального состояния организма в процессе адаптации в сочетании показателями психической деятельности и физической работоспособности спортсменов, выявление значимости афферентных систем в выработке новых приспособительных двигательных умений и навыков, принятие во внимание универсальности адаптационных влияний нервной системы в процессе приспособления к физическим нагрузкам. Решение этих задач, которые уже сейчас являются весьма актуальной практической проблемой, во многом будет способствовать сохранению здоровья и поддержанию высокой работоспособности спортсменов в различных условиях их деятельности.[10]

Литература

1. Анохин П. К. Принципиальные основы общей теории функциональных систем. - М.: Медицина, 1971. - 143 с.
2. Казначеев В. П. Современные аспекты адаптации. - Новосибирск: Наука, 1980. - 192 с.
3. Киселев Л. В. Системный подход к оценке адаптации в спорте. Красноярск, 1986.-184 с.
4. Медведев В. И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов. - Л.: Наука, 1982. - 104 с.
5. Насонкин О. С. Физиология центральных и периферических механизмов адаптации в условиях спортивного стресса // Управление движением: Матер. 1-й всерос. конф. - Великие Луки: ВЛГАФК, 2006, с. 67.
6. Павлов С. Е., Кузнецова Т. Н., Афонякин И. В. Современная теория адаптации и опыт использования ее основных положений в подготовке пловцов // Теория и практика физ. культуры. 2001, № 2, с. 32-37.
7. Платонов В. Н. Адаптация в спорте. - Киев: Здоровье, 1988. - 216 с.
8. Пшенникова М. Г. Адаптация к физическим нагрузкам // Физиология адаптационных процессов. - М.: Наука, 1986, с. 124.
9. Солодков А. С. Физиологические резервы организма и спорт // Спортсмен-подводник. 1982, № 67, с.16-21.
10. Солодков А. С. Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам. - Л.: ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1998. - 38 с.
11. Солодков А. С. Адаптация в спорте: теоретические и прикладные аспекты // Теория и практика физ. культуры. 1990, № 5, с. 3-6.
12. Солодков А. С. Адаптация к мышечной деятельности - механизмы и закономерности // Физиология в высших учебных заведениях России и СНГ. - СПб.: 1998, с. 75-80.
13. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта: Учеб. пос. - СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. - 232 с.
14. Солодков А. С. Адаптация в спорте: состояние, проблемы, перспективы // Физиология человека. 2000. Т. 26, № 6, с. 87-93.
15. А.Солодков. Проблема адаптации в спорте: состояние и перспективы развития. Санкт-Петербург, Россия

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕВОЧЕК КОРЕННОЙ НАЦИОНАЛЬНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

*Сакаев Б.А. – профессор, ЗТРК, КазНПУ им. Абая, Абишев А.Р. – доцент., к.б.н, ННПЦФК МОН РК, Андарбаев О. – доцент, ЗТРК КазНУ им. Аль-Фараби
Дуйсенбаев Т. –председатель спортклуба им. Аль-Фараби*

Введение. Проблема возрастного становления анатомо-антропологических показателей, характеризующих рост и развитие подрастающего поколения в различных этнотерриториальных, профессиональных и спортивных групп населения продолжает на современном этапе оставаться одной из важнейших задач для решения и выполнения Указа Президента Республики Казахстан «О государственной программе развития массового спорта в Республике Казахстан». Представляется актуальным выяснение влияния физических нагрузок при целенаправленной двигательной деятельности на организм человека, особенно резервные возможности пластического и энергетического обеспечения функции организма, существенно важных для гармонического развития органов и систем человека, повышения его физических качеств.

Изучение вопросов двигательной активности молодого поколения представляет интерес для большого круга исследований: медиков, биологов, педагогов, так как важно, как будет выглядеть завтра потенциальный резерв человеческого общества.

Укрепление здоровья и физического развития населения Республики Казахстан - это дело большой государственной значимости. Сохранение суверенитета Республики Казахстан, ее экономический потенциал в значительной степени определяется физическим и нравственным здоровьем нации. Морфофункциональные характеристики детей в экологически неблагоприятных условиях слабо изучены. Либо в отдельных регионах проводились подобные исследования, причем не учитывались разные возрастные, половые, этнические группы детей.

Стандарты физического развития детей школьного возраста в Туркестанском регионе не полностью разработаны, хотя эти показатели имеют важное значение для определения здоровья детей Южно - Казахстанской области Республики Казахстан. В связи с этим представляется целесообразным изучение анатомо-антропологических особенностей детей с различным двигательным режимами.

Анализ и динамика становления анатомо-антропологических показателей у детей девочек коренной национальности, имеющих различный двигательный режим, позволил выявить ряд существенных закономерностей.

Задача исследования состояла не только в том, чтобы показать динамику становления анатомо-антропологических показателей у детей коренной национальности, но и выделить так называемые периоды их развития, т.е. время максимальных приростов признаков.

Наши данные, характеризующие скорости роста тотальных размеров тела, не расходятся с имеющимися данными литературы. Различие в том, чтобы после максимального прироста резкое падение скорости роста признаков физического развития не происходит, скорость роста остается средней.

Поэтому мы анализировали абсолютные и относительные морфологические показатели физического развития годовых приростов у школьниц занимающихся спортом коренной национальности, двигательный режим которых выше, по сравнению с не занимающихся спортом.

В качестве относительных величин использованы отношения (в %) годового прироста признака к величине его к предшествующему году.

Скорость роста длины тела начиная с 9 лет до 12 лет стабильно 4,01%, 4,13%, 4,34%, 4,72%.

Это можно заменить с меньшим увеличением до 12 лет, а затем начиная с 13 лет оно уменьшается постепенно. В 13 лет 3,65%, 14лет 2,00%, 15лет 1,47% и в самый максимальный прирост наблюдается в возрасте 12 лет, а наименьший в 17 лет.

Масса тела. Скорость роста массы тела начиная с 9 лет (9,80%) увеличивается, как и длина тела, до 12 лет и составляет 13,63%, а потом уменьшается к 13 годам до 16лет 2,46%, а начиная с 17лет увеличивается до 4,10%.

Обхват груди окружности грудной клетки в этом параметре начиная с 9 лет - 2,10%, потом увеличивается к 10 годам - 5,15%, затем уменьшается к 11 годам - 4,15%, потом к 12 годам увеличивается до 5,73% в 13 лет идет уменьшение.

В 14 лет достигается максимальный прирост в этом параметре - 5,76% и ,начиная с 15 лет, постепенно уменьшается к 17 годам до 0,48%.

Длина корпуса. Начиная с 9лет длина корпуса увеличивается. Она составляет в 9 лет 1,75% и до 13 лет она составляет 4,16% -это самый максимальный прирост, а потом, начиная с 14 до 17 лет снижается и составляет 0,88%.

Длина туловища. Начиная с 9лет до 10 лет дина туловища равна 3,21% и 3,56%, а потом с 11 лет уменьшается до 1,76%, а в 12 лет немного увеличивается до 2,22%, самый максимальный рост в 13 лет достигает прирост до 6,67%, потом постепенно снижается и в 17лет он показывает 1,24%.

Таким образом, в основном максимальный прирост тотальных размеров приходится в возрасте 12,13лет. Здесь длина, масса, окружность грудной клетки достигает в 12 лет максимальный прирост и составляет 6,95см. 4,72%, 5,14см. 13,63%,3,86 см.5,73%, а для длины корпуса и туловища максимальный прирост достигается к 13 годам и составляет 2,97см.4,16% и 3,21см. 6,67%.

Так же можно отметить специфические изменения годичных приростов длины тела, массы тела, обхвата грудной клетки, длины корпуса и длины туловищаимеющие неодинаковые величины.

Для длины тела прирост колеблется в пределах от 0,56% до 4,72%, для массы тела от 2,46% до 13,63%,окружность грудной клетки от 0,33% до5,73%, длины корпуса от 0,88% до 4,16% ,длины туловища от 0,86% до 6,67% (таблица №1).

Скорости роста тотальных размеров тела и девочек коренной национальности занимающихся спортом 8-17лет

Таблица №1

Возраст в годах	Признаки	Средняя величина	Величина годичного прироста		Суммарный прирост в %	
			Абсолютный в кг.см	Относительный в %	Абсолютный в кг.см	Относительный в %
1	2	3	4	5	6	7

7-8	Длина тела (см)	123,65				
8-9		128,81	5,16	4,01		
9-10		134,36	5,55	4,13		
10-11		140,45	6,09	4,34		
11-12		147,41	6,95	4,72		
12-13		153,00	5,59	3,65		
13-14		156,13	3,13	2,00		
14-15		158,46	2,33	1,47		
15-16		159,42	0,96	0,61		
16-17			160,32	0,90	0,56	36,67
7-8	Масса тела в (кг.)	22,47				
8-9		24,91	2,44	9,80		
9-10		28,17	3,26	11,57		
10-11		32,55	4,38	13,46		
11-12		37,69	5,14	13,63		
12-13		42,41	4,72	11,14		
13-14		45,46	5,04	6,70		
14-15		48,22	2,76	5,72		
15-16		49,43	1,21	2,46		
16-17			51,55	2,11	4,10	31,06
7-8	Окружность грудной клетки (ОГК)	56,60				
8-9		57-81	1,21	2,10		
9-10		60,95	3,14	5,15		
10-11		63,59	2,64	4,15		
11-12		67,45	3,86	5,73		
12-13		69,07	1,62	2,34		
13-14		73,29	4,22	5,76		
14-15		75,75	2,46	3,25		
15-16		76,00	0,25	0,33		
16-17			76,38	0,36	0,48	1976
7-8	Длина корпуса (см)	60,83				
8-9		61,91	1,08	1,75		
9-10		63,02	1,12	1,77		
10-11		65,61	2,59	3,95		
11-12		68,32	2,70	3,96		
12-13		71-29	2,97	4,16		
13-14		72,96	1,67	2,29		
14-15		74,03	1,07	1,44		
15-16		74,90	0,88	1,17		
16-17			75,57	0,67	0,88	14,74

На основании полученных данных можно полагать, что становление морфологических особенностей у детей занимающихся спортом имеет различный характер, заключающийся в изменении скоростей роста по годам. Наибольшая скорость роста для преобладающего большинства

Проверенные нами исследования позволяют более глубоко понять влияние занятий физической культурой и спортом на физическую подготовленность подростков на возрастную динамику их размеров тела, силу мышц и так далее.

По итогам обследования динамики становления анатомо-антропологических показателей у детей - девочек коренной национальности, имеющих различный двигательный режим, позволил выявить ряд существенных закономерностей.

Выводы:

1. Двигательный режим разной направленности влияет на скорость роста размеров тела как по величине, так и по времени наступления максимальных приростов, У детей занимающихся спортом максимальная скорость роста для большинства анатомо-антропологических признаков приходится в 12 летнем возрасте.

2. У девочек занимающихся спортом характерны более выраженные мышечные, костные компоненты веса тела но с низким жировым компонентом, что характеризует гармоничность их роста и развития.

3. Морфологический самотип девочек занимающихся спортом характеризуется длинным туловищем и большим охватом груди, что в сочетании с весом тела более выражен в сравни с показателями у не занимающихся спортом.

Литература

1. Указ Президента Республики Казахстан от 19 декабря 1996 года «О государственной программе развития массового спорта в Республике Казахстан на 1996-2000 годы».

2. Камалова Р.Т. Влияние социально-гигиенических факторов условие жизни детей школьного возраста уровень их физического развития. Гигиена и санитария 2001г. №6- с.65-68

3. Никитюк Б.А. В кн. морфология человека. Из-во МГУ. 1983г. с.34-35

4. Кирина Л.Е. Анатомо-антропологическая характеристика детей казахской национальности с различной организацией двигательного режима./Дисс. Канд.мед.наук Семипалатинск.1984-132с.

МЕТОДЫ ОБСЛЕДОВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Иванов А.С. д.б.н., Сухов С. В. д.п.н., профессор

Обследование спортсмена необходимо начинать с оценки состояния здоровья. В случае выявления заболевания проводятся необходимые лечебные мероприятия и такие спортсмены отстраняются от тестирования. Это связано с тем, что практически все обследования спортсменов предусматривают выполнение нагрузочных тестов, включая и максимальные, поэтому проведение такого тестирования противопоказано человеку с нарушениями в состоянии здоровья. Постоянный контроль за состоянием здоровья спортсмена необходим, поскольку подготовка к соревнованиям и участие в них сопряжены с предельными физическими и психологическими нагрузками, что может стать причиной функциональных нарушений и заболеваний. Включение в процесс тестирования (помимо тестов работоспособности) специальных медицинских методов диагностики позволяет установить нарушения, которые невозможно выявить при обычном обследовании. Программы обследования спортсменов составляются с учетом специфики вида спорта, этапа тренировки, пола, возраста испытуемого и т.д. Тестирование имеет исключительно важное значение для тренера и спортсмена. Его результаты позволяют выявить сильные и слабые стороны подготовки спортсмена и разработать индивидуальный тренировочный план.

Тестом называется измерение или испытание, проводимое для определения состояния или способностей человека. Требования к организму спортсмена зависят от вида спорта и в боль-

шинстве случаев определяются несколькими показателями функциональных возможностей, которые можно установить только в лабораторных условиях и объективно оценить их влияние на работоспособность. Однократное тестирование дает возможность получить информацию, представляющую большой интерес для спортсмена и тренера, однако очень важно проводить обследования в динамике, что позволяет осуществлять более точную оценку эффективности тренировочных программ.

Заключительным этапом обследования является обсуждение его результатов специалистами с тренером. В процессе этого обсуждения тренер не только получает заключение и рекомендации по каждому спортсмену, но и углубляет свои знания по медикобиологическим аспектам контроля, что помогают ему принимать адекватные решения по коррекции очередного этапа тренировки.

Эффективность тестирования зависит от многих условий. Тесты, включаемые в программу обследования спортсменов, должны максимально отражать специфику данного вида спорта, быть обоснованными и надежными. Обоснованность теста определяется тем, насколько точно его результаты характеризуют свойство или качество спортсмена, на оценку которого направлено проведение этого теста. Тест является надежным, если его результаты воспроизводимы при тестировании одних и тех же спортсменов в одинаковых условиях. Одним из условий проведения тестов является соблюдение строго установленных правил, то есть стандартизация тестовых процедур. В частности к ним относятся рекомендации по проведению разминки, порядка тестирования, продолжительности отдыха между отдельными нагрузками, температуры, влажности воздуха, стандартного набора приборов и оборудования и др. Кроме того, при подготовке к тестированию обязательно учитываются тренировочные нагрузки, предшествовавшие обследованию, принимается во внимание самочувствие спортсмена, его сон накануне тестирования, перенесенные травмы и болезни, использование лекарственных препаратов.

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Дюсембаев Н.С. ЗТРК

Ключевые слова: спорт, инновация, спортивная наука, студенческий спорт, высшие достижения.

Слово “**инновация**” в переводе с латинского означает обновление, новизна, изменение.

Теория и практика физической культуры вплотную связаны с инновационной деятельностью. Это разработка новой концепции физического воспитания профессиональных спортсменов, создание обновленной системы подготовки, переход от архаичных методик к передовым методам сопровождения деятельности спортсменов на всех этапах. Всякое высшее достижение спортсмена имеет не только его личное значение, но и становится общенациональным достоянием, так как рекорды и победы на крупнейших международных состязаниях вносят свой вклад в поддержании и укреплении авторитета страны на международной арене. На сегодняшний день существует 4 вида спортивных школ: Детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ), Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва (СДЮСШОР), Центры подготовки олимпийского резерва (ЦПОР), Школа высшего спортивного мастерства (ШВСМ). Вся система работ школ направлена именно на основную цель - подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса!

Мероприятия по массовому школьному, студенческому спорту проводятся согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий Национального научно-практического центра физической культуры МОН РК в областях региональными центрами физической культуры и спорта управления образования. Проведение зимних, летних спартакиад школьни-

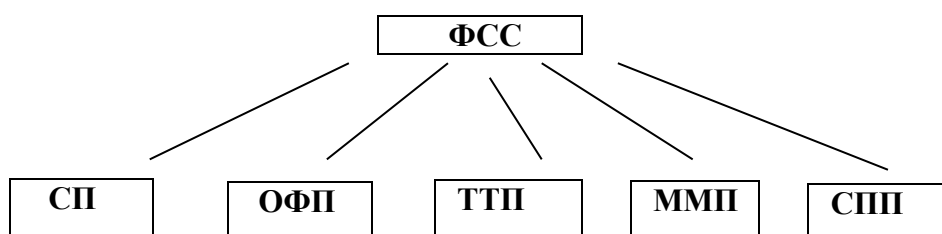
ков и учащихся колледжей с охватом до 50 видов спорта, школьных лиг по 3 возрастам (футбол, баскетбол, волейбол и гандбол), "Былғары доп" по возрастам и т.д. дают возможность на ранней стадий выявлять одаренных в спорте детей, которые в дальнейшем формируют основной состав национальных, олимпийских сборных команд Республики Казахстан.

Тому подтверждение Атырауские спортсмены: Ибрагимов Р., Есдаулетов Б., Нуркина Л., Чилманов А. в 2002г. были победителями Первой Республиканской Спартакиады школьников и учащихся колледжей, в последующие годы они становились чемпионами РК, Азии, призерами Мира, Чилманов Арман завоевал бронзовую медаль Пекинской Олимпиады.

При подготовке высококлассных спортсменов Международного класса, как Назгул Тажигулова, Сауле Сардарова, Арман Чилманов, Батырбек Есдаулетов мы тренера определяли функциональное состояние наших спортсменов исходя из замеров АД, пульсометрий ЖЕЛа. Нарастивали скоростную-силовую выносливость, прохождением специальных нагрузочных линий по ОФП, СП, ТТП и т.д.

на мониторе Вы видите таблицу подведения функционального состояния спортсмена.

Функциональное Состояние Спортсмена



1. **Специальная подготовка (СП)**
2. **Общefизическая подготовка (ОФП)**
3. **Тактико-техническая подготовка (ТТП)**
4. **Морально-психологическая подготовка (МПП)**
5. **Скоростная –силовая подготовка (ССП)**

Я исхожу из собственной тренерской практики. Все эти компоненты надо развивать равномерно, чтобы подвести спортсмена, говоря на быденном языке "к пику формы" в соревновательный период.

Развитие спорта высших достижении взаимосвязано с развитием массового школьного, студенческого спорта. В г.Атырау при горono с 2016 года функционируют 2 Детско-юношеские клубы физической подготовки (ДЮКФП) "БАРЫС" и "УЛАН". Они проводят свою работу непосредственно на спортивных базах в 56-и общеобразовательных школах города, после проведения внутришкольных, городских соревнования победители участвуют в областных спортивно-массовых мероприятиях регионального центра.

В Махамбетском районе при районо ДЮКФП охватывает все 17 школ района. ДЮКФП спортивно-массовые мероприятия, секционные занятия по видам спорта, школьного туризма, военно-спортивным играм среди школьников и т.д. проводят согласно календарного плана Атырауского регионального центра физической культуры и спорта при Управлений образования Атырауской области, с последующим участием на Республиканских, Международных соревнованиях среди школьников и учащихся колледжей.

Спортивно-массовые мероприятия, секционные занятия среди студентов и т.д. в Атырауской области проводят Студенческие спортивные клубы при Атырауском Государственном Университете им.Х.Досмухамедова и Атырауском Университете нефти и газа.

Развитие студенческого спорта-одно из важных направлений социальной политики, целью которого является устойчивое духовное и физическое развитие молодежи через ин-

теграцию образования, спорта и культуры. И безусловно, мы должны сделать все, чтобы наши планы в сфере студенческого спорта в ближайшие годы и на перспективу были реализованы.

Сегодня повышается роль высшей школы как социального института, формирующего не только компетентного специалиста, но и полноценную, здоровую личность. Высшее образование признается в качестве приоритетного направления в развитии студента во всем многообразии жизненных ситуаций. Немаловажную роль в процессе становления молодого человека принадлежит образованию в сфере физической культуры и спорта, в процессе которого происходит овладение специальными знаниями и способами их рационального применения для совершенствования.

Развитие спорта во всем мире привело к возникновению и развитию множества отдельных видов спорта, которых в настоящее время более 200. Наиболее распространённые виды спорта включены в программу летних и зимних Олимпийских игр. Поэтому в теории спорта в основном используются «Олимпийская классификация видов спорта». Эта классификация основана на учете основных закономерностей соревновательной и тренировочной деятельности в различных видах спорта, а также довольно - таки схожей спецификой нескольких видов спорта. В этой классификации виды спорта подразделяются на шесть групп.

Олимпийская квалификация

1. группа - *циклические виды спорта* (беговые дисциплины легкой атлетики, плавание, гребля, велоспорт, лыжный, конькобежный спорт и т.д.)

2. группа - *скоростно-силовые виды спорта* (легкоатлетические виды спорта, метание, спринтерские номера программы в различных видах спорта)

3. группа - *сложнокоординационные виды спорта* (спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду и др.)

4. группа - *единоборства* (все виды борьбы и бокса).

5. группа - *спортивные игры* (футбол, хоккей, волейбол и т. д.).

6. группа - *многоборья* (лыжное двоеборье, легкоатлетическое десятиборье, современное пятиборье и т. д.).

Главная и конечная цель для любой спортивной школы – подготовка мастеров высокого класса. Без государственной поддержки качественная подготовка спортсменов такого класса невозможна.

Как сказал академик Анатолий Кожекенович Кульназаров ” Будущее мирового спорта-за новейшими технологиями”.

Необходимо открыть :

1. Республиканский научно-исследовательский институт при Министерстве культуры и спорта с филиалами в областных центрах;
2. При Министерстве культуры и спорта Республиканскую высшую школу тренеров;
3. Областные научно-практические медико-спортивные диспансеры для подготовки высококлассных спортсменов.
4. Создать республиканские, областные, районные Комплексные научные группы (КНГ).

Литература

1. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000, 2004.
2. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1977.3. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М., 1986

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ УРОВНИ ПРИ ОЦЕНКЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ С УЧЕТОМ ЧСС

Иванов А.С. д.б.н., Сухов С. В. д.п.н.

При оценке работоспособности и степени адаптации спортсменов к нагрузкам целесообразно дифференцировать четыре энергетических уровня, которые соответствуют четырем кардиоритмам: 130, 150, 170 уд/ мин и максимальной ЧСС, при которой организм выходит на уровень МПК.

При первом энергетическом уровне PWC не превышает 40% аэробного максимума, а потребление O_2 составляет меньше 50% от МПК. Однако работа сердца даже при этом энергетическом уровне является напряженной. Хотя ритм его составляет примерно 66% от максимума, систолический объем (СО) достигает 90% от максимального. В итоге кровообращение включается на 60% от максимального минутного объема кровообращения (МОК). Длительные нагрузки при ЧСС 130 ударов могут повышать выносливость сердца. Зачастую при этом энергетическом уровне спортсмены бывают слабо тренированы.

Второй энергетический уровень характерен потреблением O_2 58-62% от МПК, а PWC составляет 55% аэробного максимума. Сила сокращения сердца (СО) достигает 95%, ЧСС - 76%, МОК - 73% максимального значения. При первых двух уровнях основную роль в генерировании АТФ играет дыхательное фосфорилирование, однако наблюдается слабая активация легочной вентиляции: МОД включается только на 32% (при 130 ударах сердца) и на 45% (при 150 уд/мин) от рабочего максимума.

При третьем энергетическом уровне потребление O_2 составляет 73-76% МПК, а PWC - 71% от аэробного максимума. Метаболическая активность находится выше АП, поэтому ресинтез АТФ 5% происходит за счет гликолиза. Если нагрузка требует потребления O_2 75-79% от МПК, то концентрация лактата равняется 4-6 ммоль/л. Работа при 170 ударах сердца осуществляется в условиях эффективного кровообращения, поскольку сердце сокращается с максимальной силой, но не с предельной частотой.

Последняя на 15% ниже своего максимума. Из этого следует, что физические нагрузки при 170 ударах сердца хорошо тренируют производительность, выносливость сердца. Однако тренировка вентиляционной функции легких в этом энергетическом режиме является недостаточной, поскольку МОД включается только на 57% от аэробного максимума.

Четвертый энергетический уровень характеризуется максимально увеличением кислородтранспортной функции организма и аэробного ресинтеза АТФ. Одновременно активно включается гликолиз, поэтому содержание лактата превышает 9 ммоль/л.

При переходе от третьего к четвертому энергетическому уровню отдельные функции увеличивают активность по-разному. Если мощность нагрузки повышается на 40%, то потребление кислорода при этом растет только на 31%, хотя вентиляция легких усиливается на 74%. Производительность кровообращения способна подняться лишь на 15% за счет ускорения ритма сокращения сердца, поскольку СО достиг максимума уже в третьем энергетическом уровне.

Если наблюдается чрезмерное усиление вентиляции при четвертом энергетическом уровне, то при этом происходит существенное увеличение расхода кислорода на работу дыхательных мышц.

Для повышения экономичности работы дыхательной мускулатуры используются специальные тренажеры.

Обычно при первых двух энергетических уровнях нагрузки выполняются в условиях нормального кислотно-щелочного состояния крови. При третьем пульсовом режиме, как правило, происходит заметное смещение КЩС в сторону ацидоза. По нашим данным у представителей видов спорта на выносливость при ЧСС около 170 уд/мин наблюдается компенсированный метаболический ацидоз, при котором уровень рН снижается до 7,30-7,25 усл. ед. При

нагрузке в режиме МПК развивается декомпенсированный метаболический ацидоз: рН ниже 7,25 усл.ед.

Производительность работы спортсменов при разных энергетических уровнях.

Надежным критерием тренированности спортсменов, их работоспособности и адаптации к нагрузкам различного энергетического уровня служат показатели производительности работы. Здесь определяется приход кислорода на единицу работы, доля аэробного и анаэробного компонента в ресинтезе АТФ Интегральной оценкой является коэффициент полезного действия (КПД). Хорошие величины КПД у спортсменов при первом энергетическом уровне - 26-28% (130 ударов сердца), при втором - 26-27% при третьем - 25-26% (150,170 ударов), при четвертом - 24-25%.

Классификация зон физической работоспособности для оценки тренированности

Нами разработана классификация зон РВС для оценки физического состояния человека, его кардиореспираторной производительности и здоровья. Существующие таблицы не позволяют давать комплексную оценку функциональной адаптации и физической работоспособности при различных кардиоритмах. Целесообразность разработки новой оценочной таблицы диктовалась необходимостью устанавливать уровень адаптации спортсменов к мышечной работе различной интенсивности на основе количественной и качественной оценки. Одновременно можно рассчитать уровень потребления кислорода при ЧСС 130, 150, 170 уд/мин! процентах от МПК. Всего выделено семь зон от высокой до очень плохой РВС (таблица 7).

Оценочная таблица физической работоспособности при различной частоте сердечных сокращений и аэробных возможностях

№ Зоны			Удары сердца в минуту	МПК,
--------	--	--	-----------------------	------

PWC	Название зоны PWC	Града-ция	130	150	170	макси-мальный ритм	мл/мин X кг
PWC мужчин, кгм/мин X кг-1							
1	Очень высокая	более	15,5	20,1	25	33	71,0
2	Отличная	более	14,1	18,0	22	29	63,1
3	Хорошая	более	11,64	15,4	19	25	54,1
4	Средняя	более	10,42	14,0	17,5	23	49,6
5	Пониженная	менее	10,42	14,0	17,5	23	49,6
6	Плохая	менее	9,3	12,8	16	21	45,2
7	Очень плохая	менее	7,84	11,0	14	18	40,2
8	Для всех зон потреб-ления кислорода в % от МПК		47	62	76	100	
9	P\Л/С женщины, кгм/мин x кг ¹						
10	Очень высокая	более	12,0	16,67	22	29	63,4
11	Отличная	более	9,68	14,3	19	25	55,3
1	Хорошая	более	8,46	12,3	16,5	21	48,7
2	Средняя	более	7,3	10,7	14,5	18,5	43,3
3	Пониженная	менее	7,3	10,7	14,5	18,5	43,3
4	Плохая	менее	6,5	9,65	13	17	39,8
5	Очень плохая	менее	5,74	8,74	11,5	15	36,8
6	Для всех зон потреб-ления кислорода в % от МПК		48	61	73	100	

В классификации также дается максимальное потребление кислорода в зависимости от работоспособности человека, поскольку последняя зависит от энергетических возможностей человека. Показатель МПК в таблице 7 соответствует возрасту 16-25 лет. Для лиц моложе 16 и старше 25 лет. Норма МПК определяется путем умножения величины на поправочный коэффициент.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ НАГРУЗОЧНЫХ ТЕСТОВ, ПРИМЕНЯЕМЫХ ПРИ ОБСЛЕДОВАНИИ СПОРТСМЕНОВ

Иванов А.С. д.б.н., Сухов С. В. д.п.н.

При диагностике функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и аэробной производительности используются две закономерности. Согласно первой из них при повышении мощности физической нагрузки ЧСС, МОК и потребление кислорода увеличиваются. В диапазоне ЧСС от 120 до 170-180 уд/мин между величина нагрузки и ЧСС, а также

МОК, O_2 -потреблением существует прямая, близкая к линейной зависимость. Вторая закономерность обуславливается развитием экономизации, которая связана с тем, что по мере тренировки организм приобретает способность выполнять нагрузку с меньшими физиологическими тратами. Учет этих закономерностей имеет практическое значение. В частности, на основании зависимости «мощность нагрузки - ЧСС» можно измерить физиологическую стоимость отдельных упражнений, установить мощность нагрузки на уровне анаэробного порога.

Типы тестовых нагрузок. Характер тестовых нагрузок зависит от цели и задач обследования спортсменов. Для изучения реакций организма на физическую работу используют нагрузки определенной (стандартной) мощности и продолжительности, а для определения работоспособности применяют, главным образом, нагрузки нарастающей мощности до отказа.

Мощность стандартных нагрузок подбирают таким образом, чтобы она с одной стороны, была достаточно напряженной, а с другой выполнимой в тех условиях, которые предусматриваются программой исследований. Обычно ее мощность составляет 60-70% от максимальной, а продолжительность - не менее 5 минут, чтобы зарегистрировать функциональные показатели в устойчивом состоянии после вработывания, т.е. на 4-5-й минуте работы. У спортсменов обычно скорость вработывания выше, чем у незанимающихся спортом, и поэтому выход на «плато», т.е. на сравнительно стабильный рабочий уровень функционирования у них завершается к концу второй минуты нагрузки, что позволяет (в необходимых случаях) сократить у них время стандартного теста до 3 минут.

С целью определения работоспособности применяют два типа нагрузочных тестов: максимальные и субмаксимальные. Первые используются преимущественно в физиологии спорта, а тесты с субмаксимальной нагрузкой пригодны практически для всех категорий населения, включая и лиц с отклонениями в состоянии здоровья (например, сердечно-сосудистые больные), у которых обычно физическая нагрузка во время теста не превышает 70-75% от индивидуального максимума.

Понятие физической работоспособности подразумевает способность человека к выполнению мышечной работы высокой интенсивности и длительности без снижения ее интенсивности. Очень часто для оценки уровня работоспособности прибегают к определению максимального потребления кислорода, физической работоспособности при ЧСС 170 уд/мин ($P\backslash J/C_{170}$) и анаэробного порога (АП). На чем основана уверенность в правомерности этих тестов для суждения о работоспособности человека? Прежде всего, на том, что результаты этих тестов совпадают с уровнем работоспособности в условиях реальной трудовой, спортивной или иной деятельности, связанной с необходимостью значительного физического напряжения и высоких энергетических затрат.

Для представителей большинства видов спорта оценка общей физической работоспособности имеет важное значение. Однако, кроме понятия «общая физическая работоспособность», критериями которой является PWC_{170} и МПК, существует понятие о специальной работоспособности. Если первое понятие отражает работоспособность человека в целом, то второе характеризует его работоспособность в какой-либо узкой специализации трудовой и спортивной деятельности. Поэтому могут быть серьезные расхождения в оценках общей и специальной работоспособности. Так, человек может иметь сравнительно слабую общую физическую подготовку, но специальную - очень высокую. Не вдаваясь в детали довольно непростой проблемы о соотношении общей и специальной физической подготовки, отметим, однако, что процессы, связанные с адаптацией к каким-либо узким видам трудовой или спортивной деятельности, всегда протекают значительно эффективнее на фоне хорошей общефизической работоспособности.

Нагрузочное тестирование юных спортсменов. Хотя принципы нагрузочного тестирования детей и подростков не отличаются от взрослых спортсменов, однако без учета особенностей физиологии и патологии растущего организма результаты подобного рода испытаний в ряде случаев могут оказаться не вполне корректными. Основные отличия функциональной

адаптации к мышечной работе детского от взрослого организма состоят в следующем. Во-первых у детей сравнительно низкий диапазон резервных возможностей организма. Во-вторых, у детей относительно невысокая эффективность мышечной работы, то есть затраты на единицу мощности нагрузки у них выше, чем у взрослых. В-третьих, для детей характерен невысокий уровень развития механизмов анаэробного метаболизма, которые определяют работоспособность в упражнениях с предельным временем выполнения от 30 с до 3 мин. При проведении нагрузочных тестов, связанных, например, с отбором детей в ДЮСШ, необходимо учитывать особенности отдельных периодов развития растущего организма. В практике спортивной медицины принято следующее деление детей по возрастным группам: дошкольная группа; 7-11 лет - младшая группа; 12-15 лет – средняя группа; 16-18 лет - старшая группа.

К числу наиболее информативных, а в методическом отношении одним из самых сложных для определения, является показатель максимального потребления кислорода у детей. При определении МПК у детей и подростков кроме мер предосторожности, соблюдение некоторых требуется во время максимальных тестов у взрослых, особую осторожность необходимо проявлять при тестировании детей, предрасположенных к бронхоспазму. К ним относятся дети с бронхиальной астмой и хроническими бронхитами, у которых выполнение напряженной мышечной работы аэробной мощностью около 80% МПК может провоцировать развитие «нагрузочного бронхоспазма» (Карпманисовт., 1988).

Принимая во внимание трудности методического характера, а также возможные осложнения, которые могут сопровождать определение максимального потребления кислорода, в отдельных случаях целесообразно использовать субмаксимальные нагрузочные тесты. У детей, также как у взрослых, надежным и информативным является тест РWC-170. При этом необходимо иметь в виду что при тестировании детей и подростков с целью определена РWC₁₇₀ нельзя ограничиваться измерением ЧСС при однократной физической нагрузке, поскольку при таком подходе не учитывается разная степень инвариантности реакций системы кровообращения в состоянии покоя и при нагрузках, а также нелинейный характер зависимости между ЧСС и приростом интенсивности работы при небольших величинах мощности нагрузки. Для получения корректных результатов этого теста у детей необходимо выполнить последовательно две нагрузки на велоэргометре.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН И ПУТИ ИХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

**Ботагариев Т.А. - доктор педагогических наук, профессор Западно-Казахстанский
государственный университет им М. Утемисова, Республика Казахстан**

Как известно, с распадом СССР в образовавшихся республиках СНГ, в том числе и Казахстане, начался процесс создания национальной модели системы физического воспитания. Наряду с имеющимися национальными традициями в каждой республике необходим: изучаемые проблемы рассматривать через призму развития их в мире.

В начале 80-х годов Л.П.Матвеевым [1] были обозначены направления проблематики физической культуры и спорта. Среди них он выделил следующие: а) концепция оптимального: объема и режима двигательной активности основных возрастных контингентов населения; б) проблематика теории и методики тренировки в массовом спорте; в) целостная концепция использования факторов физической культуры в системе научной организации труда; г) проблематика рационального использования факторов физической культуры в условиях закономерностей развития физической культуры и спорта, разработка на этой основе перспективного проекта качественного совершенствования системы физического воспитания и всех соци-

ально значимых форм физической культуры в полном соответствии с основными линиями общесоциального прогресса.

Наряду с этим в СССР научные исследования по физической культуре и спорту' в соответствии со сводным перспективным планом проводились по четырем крупным направлениям: массовый спорт, спорт высших достижений, система физического воспитания, физическое воспитание взрослого населения.

А.К.Кульназаров [2] акцентирует внимание на необходимости координации научных исследований с ориентацией на приоритетные их направления.

Цель исследования - на основе анализа диссертационных работ, выполненных в Республике Казахстан и странах СНГ, определить особенности современного состояния научных исследований по физической культуре и спорту в Республике Казахстан и пути их совершенствования.

Методы исследования: библиографический поиск, теоретический анализ и обобщение данных документальных источников, контент-анализ, педагогическое наблюдение систематизация.

Результаты исследования. При анализе диссертационных работ нами был выбран следующий подход. Анализу подверглись диссертации, защищенные в период с принятия независимости Республики Казахстан. Это мы связываем с тем, что диссертательность выбранной тематики исследований авторами была обоснована насущной потребностью:-: фактического состояния направлений формирующейся системы физического воспитания населения Республики Казахстан.

По Казахстану с принятием независимости на сегодняшний день защищено более 130 диссертаций, среди них 16 докторских диссертаций. По докторским диссертациям их распределение выглядит следующим образом.

Спорту высших достижений посвящено пять работ. Андрияшин И.Ф. [3] посвятил свою работу комплексной оценке психолого-педагогической подготовки спортсменов.

И.П. Сивохин [4] рассмотрел вопросы управления подготовкой тяжелоатлетов высокой квалификации. Г.М. Сарсекеев [5] обосновал научно-педагогические основы координационной подготовки акробатов. Ж.А.Усин [6] раскрыл алгоритмы повышения спортивного мастерства борцов вольного стиля.

Проблемам школьного физического воспитания посвящены 4 работы. К.И. Адамбеков [7] обосновал педагогические основы физического воспитания учащихся. В работе

Т. Ботагариева [8] рассмотрено научно-педагогическое обоснование совершенствования физического воспитания школьников с учетом региональных условий. Концептуальные основы формирования физической культуры учащейся молодежи обосновала С.И.Касымбекова [9].

А.С.Имангалиев [10] акцентировал в своей работе проблемы развития педагогической валеологии в системе оздоровительной физической культуры. Проблемы истории развития физической культуры Республики Казахстан изучили М.Т.Таникеев [11], Б.М.Доскараев [12]; туризма - В.Н.Вуколов [13], А.Н.Макагонов [14]; массового спорта - С.И.Хаустов [15]; физического воспитания в среднеспециальных учебных заведениях - Е.Л.Караваева [16]; экономики физической культуры и спорта - М.Н.Кошаев [17].

Среди кандидатских диссертаций исследования осуществлены в следующих направлениях: спорт высших достижений (лыжные гонки, тяжелая атлетика, марафон, дзюдо, хоккей с шайбой, биатлон, греко-римская, вольная борьба, футбол, баскетбол, волейбол); физическое воспитание студентов вузов, адаптивная физическая культура, школьное физическое воспитание, совершенствование юношеского спорта.

Сравнительный анализ выполненных в странах СНГ диссертаций [18,19] и Республике Казахстан диссертационных исследований позволил нам определить приоритетные направления исследований. Они представлены в таблице 1

Таблица 1 - Приоритетные направления исследований, проведенных в Республике Казахстан и странах СНГ

Направление исследования	Исследования в России	Исследования в Казахстане
Концепция спартианского движения	В.И.Столяров [20]	Е.Сейсенбеков[21]
концепция личностно-ориентированного образования	В.С.Якимович[22]	Е.В.Бронский[23]
спортивно ориентированного физического воспитания	Л.Н.Прогонюк [24]	С.С.Жекенов[25]
концепция здорового образа жизни	В.Ю.Сапов [26]	Г.Д.Алимжанова[27], А.С.Имангалиев[10], С.И.Касымбекова[11]

Анализ проведенных исследований в Республике Казахстан показывает, что проблемы физической культуры и спорта нашли отражение в работах отечественных исследователей; Так, реализацию концепции спортивного движения в общеобразовательных школах Республики Казахстан научно обосновал Е.К.Сейсенбеков [21]. Внедрению концепции личностно-ориентированного образования посвящена работа Е.В.Вронского [23]. С.С.Жеке:-: [25] внедрил в школах Атырауской области концепцию спортивно ориентированного:: физического воспитания (на примере вида спорта таэквондо).

ВЫВОДЫ:

1. По сравнению со странами СНГ в Казахстане не исследуются проблемы физического воспитания взрослого населения (старше 30 лет);
- 2.Требуется дальнейшая интеграция в исследованиях уровня здоровья, физической подготовленности, физического развития населения ;
- 3.Необходима координация научных изысканий по разработке общей стратегии концепции развития физической культуры и спорта в странах СНГ.

Литература

1. Матвеев Л.П. К уточнению центральной категории теории физической культуры //В кн Очерки по теории физической культуры: Труды ученых соц. стран/ Под общ. Ред Л.П.Матвеева - М.: Физкультура и спорт, 1984. - С.97-114.
- 2.Кульназаров А.К. Итоги деятельности РГПИ «Национальный научно-практически?: центр..физической культуры» за 2001 год // Вестник физической культуры. - 2001. - №
- 3.Андрущишин И.Ф. Комплексная система психолого-педагогической подготовь' спортсменов: автореф... канд. пед. наук: 13.00.04. - Алматы :КазАСТ, 2009. -43 с.
4. Сивохин И.П. Управление подготовкой тяжелоатлетов высокой квалификации на основе комплексного контроля тренировочной деятельности: автореф. ...докт. пед. наук 13.00.04. - Алматы :КазАСТ, 2009. - 45 с.
- 5.Сарсекеев Г.М. Научно-педагогические основы координационной подготовки акробатов: автореф. докт. пед. наук: 13.00.04. - Алматы :КазАСТ, 2010. - 44 с.
- 5.Усин Ж. А. Алгоритмы повышения спортивного мастерства борцов вольного стиля автореф. докт. пед. наук: 13.00.04. - Алматы :КазАСТ, 2007. - 43 с.
- 7.Адамбеков К.И. Педагогические основы физического воспитания учащихся: автореф... докт. пед. наук: 13.00.04. - Алматы, 1995. - 38 с.
- 8.Ботагариев Т.А. Научно-педагогическое обоснование совершенствования этического воспитания школьников с учетом региональных условий: автореф... докт. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 2001. - 52 с.

9. Касымбекова С. И. Научно-педагогические основы формирования физической культуры учащейся молодежи: автореф... докт. пед. наук: 13.00.04. - Алматы, 2002. - 45 с.
10. Имангалиев А. С. Развитие педагогической валеологии в системе оздоровительной этической культуры старшеклассников: автореф... докт. пед. наук: 13.00.04. - Алматы, 1999. - 44 с.
11. Таникеев М. Т. ¹ 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. - 44 с.
12. Доскараев Б. М. Историко-педагогические основы становления и развития системы этической культуры в Казахстане: автореф... докт. пед. наук: 13.00.04. - Алматы, 2009. - 43 с.
13. Вуколов В. Н. Теория и практика подготовки специалистов туристской индустрии в высших учебных заведениях: автореф... докт. пед. наук: 13.00.04. - Алматы, 1999. - 45 с.
14. Макогонов А. Н. Оптимизация двигательной деятельности туристов в горной и пустынной местности: автореф... докт. пед. наук: 13.00.04. - Алматы, 2003. - 42 с.
15. Хаустов С. И. Силовая подготовка-фактор гармонического развития человека: автореф... докт. пед. наук: 13.00.04. - Алматы, 2010. - 44 с.
16. Караваева Е. Л. Научно-методическое обеспечение физического воспитания учащейся молодежи в средних и высших профессиональных учебных заведениях: автореф... докт. пед. наук: 13.00.04. - Алматы, 2008. - 44 с.
17. Кошаев М. Н. Совершенствование социально-экономических отношений в сфере физической культуры и спорта в Республике Казахстан в рыночных условиях: автореф... докт. пед. наук: 13.00.04. - Алматы, 2009. - 42 с.
18. Основные направления научных исследований и тематика докторских диссертаций диссертационных работ в сфере физической культуры и спорта / Авт.-сост.: В.Н. Баранов, З.К. Гчеловская. - М.: Советский спорт, 2005. - 92 с.
19. Пронин С.А. Анализ документального потока диссертаций по проблемам физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 6. - С.
20. Столяров В.И. Концепция спартианского движения. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2001. - № 1. - С. 4-11.
21. Сейсенбеков Е.К. Научно-методическое обоснование внедрения новых организационных форм физического воспитания школьников: автореф... канд. пед. наук - Алматы: КазАСТ, 2006. - 23 с.
22. Якимович В.С. Проектирование системы физического воспитания на основе личностно ориентированного образования // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2002. - № 1. - С. 58-61
23. Вронский Е.В. Повышение оздоровительной эффективности уроков физической культуры школьников посредством их личностно-ориентированной образовательной направленности: автореф... канд. пед. наук: 13.00.04. - Алматы: КазАСТ, 2008. - 23 с.
24. Прогонюк Л.Н. Освоение технологий спортизированного физического воспитания в общеобразовательной школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка - 2000. - № 4. - С. 12-15.
25. Жекенов С.С. Особенности реализации спортизированного физического воспитания в общеобразовательных школах Республики Казахстан (на примере Атырауской области): автореф... канд. пед. наук: 13.00.04. - Алматы, 2010. - 24 с.
26. Сапов В.Ю. Теоретические и методические основы формирования здорового образа жизни учащейся молодежи средствами физической культуры: автореф докт. пед. наук: 04.- СПб: Санкт-Петербургская академия физической культуры и спорта им. П.Ф. Лесгафта, 2001. - 13.00.04,- 55 с.
27. Алимжанова Т.Д. Концепция формирования здорового образа жизни школьников. - Алматы, 2001,- 20 с.

ПРОСТЫЕ ТЕСТЫ ПО ОЦЕНКЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СЕРДЕЧНО - СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Иванов А.С.-доктор биол. наук, профессор, Сухов С.В.-доктор медицинских наук

Проба с приседаниями. После подсчета ЧСС в состоянии покоя обследуемый выполняет 20 приседаний за 30 секунд. Оценка тестирования зависит от выраженности реакции сердца на нагрузку. Если прирост ЧСС не превышает 25% от исходного, то при такой реакции функциональные возможности сердечно-сосудистой системы получают отличную оценку, хорошую - в случае увеличения ЧСС по отношению к уровню покоя на 25-50%, удовлетворительную - от 50 до 75%, а более 75% - плохую. Если после 20 приседаний частота пульса возрастает вдвое, то это означает либо чрезмерную детренированность сердца, либо заболевание.

Проба с подскоками. В начале теста подсчитывается ЧСС в состоянии покоя. Затем в течение 30 секунд выполняются 60 небольших (на 5-6 см) подскоков. Оценка результатов теста осуществляется также как и при проведении пробы с приседаниями.

В пробе Кушелевского-Зислина (модификация пробы Мартинэ) после 10-минутного отдыха в положении сидя у обследуемого считается пульс и измеряется артериальное давление. После чего он по команде делает 20 глубоких приседаний за 30 секунд (лучше по метроному). Во время приседаний руки необходимо выносить вперед, а при вставании - опускать вниз. При выполнении нагрузки у обследуемого манжетка манометра остается на плече. Проведение этого и всех других тестов, связанных с измерением артериального давления и подсчета ЧСС существенно упрощается, благодаря использованию полуавтоматических измерителей давления крови и пульса типа Microlife.

После окончания тестовой нагрузки в первые 10 секунд подзывается частота пульса. В течение каждой из последующих четырех минут такой порядок регистрации ЧСС и АД повторяется. Данные заносятся в протокол. Нормальной реакцией на пробу считается повышение пульса и пульсового давления на первой минуте отдыха на 60-80% от исходной величины. Оптимальной реакцией систолического давления является его увеличение на 15-30%, а диастолического давления - уменьшение на 10-35% или неизменность его по сравнению с исходной величиной. При хорошем функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы ЧСС восстанавливается в течение двух минут, систолическое и диастолическое АД - к концу третьей минуты.

Для вычисления показателя качества реакции (ПКР) сердечнососудистой системы на физическую нагрузку используется формула

Кушелевского: $ПКР = (P_{a2} - P_a) : (P_2 - P_1)$, где P_a - пульсовое давление до нагрузки, мм рт.ст.; P_{a2} - пульсовое давление после нагрузки, мм рт.ст.; P_1 - пульс до нагрузки, уд/мин; P_2 - пульс после нагрузки, уд/мин. Положительный показатель качества реакции - от 0,5 до 1.

Коэффициент выносливости (КВ) определяется по формуле Кваса:

$КВ = (ЧСС:ПД) \times 10$, где: КВ - коэффициент выносливости, усл.ед.; ПД - пульсовое давление.

В норме КВ равен 16 усл.ед. Коэффициент выносливости определяют не только до, но и после нагрузки (приседания в течение 30-60 секунд). Уменьшение КВ свидетельствует о положительной тенденции в развитии функциональных возможностей сердечнососудистой системы спортсмена.

Определение индекса физической работоспособности (ИФР). Первый раз этот тест проводится после дня отдыха на фоне полного восстановления. Это связано с тем, что при оценке результатов измерений индекса физической работоспособности существенное значение имеет его динамика. Процедура теста заключается в следующем. Обследуемый выполняет 15 присе-

даний в темпе одно приседание в секунду. После этого сразу в течение 10 секунд подсчитывается ЧСС и тут же измеряется артериальное давление. Подсчет частоты сердечных сокращений и измерение артериального давления повторяется в начале второй и третьей минуты восстановления.

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Касенов А. И.

Как было показано выше, в соревновательной схватке борцов отражены закономерности соотношения всех сторон подготовки двигательной деятельности, в которой развивается единоборство. При этом установлено, что степень воздействия технико-тактической подготовки является ведущей в создании и реализации тактико-технических структур тактико-технических действий. Однако, другим фактором, влияющим на эффективность структуры действий борца, является специальная физическая и функциональная подготовка борца.

В предварительном исследовании показана высокая значимость скоростно-силовой выносливости в спортивной борьбе казакша-курес. Двигательные действия, выполняемые в начале или в конце соревновательного поединка, предъявляют разные требования к специальной физической подготовленности спортсменов. Если факторы тактико-технической и специальной физической подготовленности дополняют друг друга и способствуют реализации каждого элемента структуры атакующих действий, то надежность достигнуть высоких результатов. В случае разрыва единства тактико-технической и специальной физической подготовленности, в ходе соревновательного поединка происходит согласование в выполнении узловых элементов структуры тактико-технических действий, фактически это будет выражаться в срыве целостного выполнения структуры и приведет к возможности управлять ходом соревновательной борьбы.

Для создания условий совершенствований специально-физической и тактико-технической подготовленности борцов, в педагогическом эксперименте был применен сопряженный метод организации тренировочных занятий. На этапах, моделирующих базовый и специальный этапы подготовки, дневная тренировка имела преимущественную направленность на специальную физическую подготовку, а вечерняя тренировка - тактико-техническое совершенствование на ковре. Программирование средств скоростно-силовой подготовки осуществлялось на основе разработанных средств, которые используются в спортивной борьбе <казакша-курес.

Состав и кодировка средств скоростно-силовой направленности:

1. Рывок штанги с весом 70% (серии).
2. Рывок штанги с максимальным весом.
3. Подъем штанги на грудь с весом 70% (серии).
4. Подъем штанги на грудь с максимальным весом.
5. Рывок штанги с увеличением до максимума и уменьшением до исходного.
6. Подъем штанги на грудь с увеличением до максимума и уменьшением до минимума.
7. Подъем штанги лежа на доске 70?Л (серии).
8. Подъем штанги лежа на доске с максимальным весом.
9. Лежа на «коне-козле» на бедрах сгибание и разгибание туловища (блины, гири).
10. Подскоки из полуприседа со штангой на плечах 40-50%.
11. Приседания со штангой 50-100%.
12. Тяга штанги на предплечьях до уровня подбородка ..с 60-70% с максимальной скоростью.
13. Тяга штанги на предплечьях с максимальным весом.

- 14.Сжим штанги лежа, широким хватом 70% (серии)."
- 15.Сжим штанги лежа, широким хватом с максимальным весом.
16. Отжимания их упора на гимнастических скамейках.
- 17.Подъем по канату без ног - 2 раза, без отдыха.
- 18.Подъем по канату без ног, на время.
- 19.Подтягивания на перекладине.
- 20.Выход силой в упор на перекладине.
- 21.Скручивание штанги из положения упора.
- 22.Станок для штанги - с разной высоты подъем штанги с максимальной скоростью 70% серии).
23. Станок для штанги - выталкивание штанги ногами.

Для записи программы скоростно-силовой тренировки были приняты следующие обозначения - рывок штанги с весом 70%'от максимального веса, выполняется шесть раз подряд, затем отдых 3 минуты и так пять серий. Запись этого задания следующая: 1-70%/6 5 [136. с 24].

Программа скоростно-силовых тренировок в недельном цикле, представленном на рисунок 14 (модель базового этапа подготовки), была разработана и апробирована в педагогическом эксперименте.

Программа скоростно-силовых тренировочных занятий в недельном цикле

1-я тренировка (понедельник)

16-70% /6x3 (3); + 3-70% /6x3 (3); + 7-70% /5x4; + 14-70%/8x2 (3); + 10-40%/20x3 (5); 9-(5-25 кг)/15x3.

3-я тренировка (вторник)

15-70% /5x2 (3), + 2-(90-100%)/3-1x4 (5); 4- 3-(80-100%)/4x2 (5); + 4-(90-100%У(4~1)x4 (5) + 12- (60-70%)/5x3 (5)+ 15-(95-100%)/(4-1)x4 (5) + 13—(80-100%)/(4-1)x4н-11-80%/10x2.

3-я тренировка(четверг)

1-70%/6x5 (3) + 7-70%о/6x4 (3) + 3-70;/4x3 (3) + 9-(5-25 кг)/20*3 (5) + 1(М0%/20x4(5)+ 12-60%/6x4.

3-я тренировка(пятница)

1-70%/5x2 (3)+2-(90-100%)/(3-1)x4(5)+3-70°/о/4x2(3) + 4-{90-100%)/(3-1)x4 (5) + 14-70%/10x1 (3) + 15-(90-100%)/(3-1)x4 (5) + 7-70%/5x1 (3) + 8-(#-100%)/(3-1)x4 (5) + 13-(90-100%)/(3-1)x4 (5) + 11-(90-100%)/(4-1)x3.

Как отмечалось выше, скоростно-силовые тренировки проводились утром, а вечерние тренировки проводились на ковре, по программе целевых заданий совершенствования структуры тактико-технических действий. Программы утренних тренировок выбирались таким образом, чтобы организм спортсмена успевал восстановиться. Контроль за уровнем восстановительных процессов осуществлялся при помощи пробы Руффье, которая проводилась перед каждой вечерней тренировкой. Всего, в ходе педагогического эксперимента, была проведено 36 измерений (таблица 1).

Таблица 1

Динамика пробы Руффье в недельном цикле подготовки, (экспериментальная группа п=15)

Дни недели	Проба Руффье (уел.ед.)	
	Хер.	±а
Понедельник	5,3	1,25
Вторник	7,75	1,9
Четверг	6,08	2,3
Пятница	6,9	1,33

Интерпретируя данные, представленные в таблице 1, следует отметить, что время восстановления между дневной и вечерней тренировкой оказалось достаточным, чтобы не вызывать от-

рицательных явлений и не снижать уровень резервных возможностей сердечнососудистой системы.

Сопряженность средств скоростно-силовой и тактико-технической подготовки в одно¹, тренировочном дне, позволило значительно повысить трансформацию, развиваемых физических качеств, в специальную подготовленность борцов. Такая технология организаций предсоревновательной подготовки создала предпосылки к эффективному совершенствованию: всех основных элементов структуры атакующих действий. Причем, при такой сопряженности средств создаются предпосылки к оптимальному единству уровня специальной физической тактико-технической подготовленности, что решение целевых задач по обеспечен[^]: эффективности выполнения всех элементов структуры атакующих действий проходило бы: психологической напряженности или неуверенности в выполнении поставленной целевой установки.

Литература

1. Платонов В. Н. Современная спортивная тренировка. - Киев: Здоровье, 1980 - 336с.
2. Набатникова М. **Я** - Специальная выносливость спортсмена. - М.: физкультура и спорт. 1982 -261с.

МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ

А.С. Иванов д.б.н., С. В. Сухов д.п.н. профессор

До оценки функционального состояния проводится внешний осмотр и антропометрические измерения спортсменов (масса тела, рост, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени, мышечная сила и т.д.).

Метод индексов. Индексы физического развития - это показатели соотношения отдельных антропометрических признаков, выраженных в математических формулах. Разные индексы включают разное число признаков: простые - два признака, сложные - больше. В связи с простотой определения и достаточной наглядностью метод индексов используется очень широко. Однако относится к индексам надо осторожно, так как они дают лишь ориентировочную оценку отдельных показателей физического развития.

Ортостатическая проба служит для оценки реакции человека на переход из горизонтального положения в вертикальное. Результаты этой пробы имеют важное значение для гимнастов, акробатов, прыгунов на батуте, фигуристов и т.д. Ортостатическая устойчивость является одним из условий их эффективной тренировочной и соревновательной деятельности.

Классификация нагрузок по ЧСС (Годик М.А., 1988)

Интенсивность нагрузки: ЧСС, уд/мин до 130

Малая

Умеренная

Средняя

Большая

Максимальная

131-150

151-165

166-180

более 180

Максимальная ЧСС (МЧСС). Тест по определению максимальной ЧСС связан с выполнением максимальной нагрузки. Обязательное условие такого тестирования заключается в том, что продолжительность физической нагрузки в режиме около и максимальной аэробной мощности должна составлять не менее 3-5 минут. Учет индивидуального уровня МЧСС у

спортсмена позволяет тренеру более точно дозировать, тренировочные нагрузки. Максимальный уровень ЧСС можно определить не только в лабораторных, но и в естественных условиях спортивной группировки с помощью кардиотестера.

Определение артериального давления. Измеряется артериальное давление с помощью сфигмоманометров и сфигмотонометров различной конструкции, включая автоматические и полуавтоматические модификации. Уровень артериального давления зависит от целого ряда факторов: количества и вязкости крови, поступающей в сосудистую систему в единицу времени, емкости сосудистой системы, интенсивности оттока крови, упругого напряжения стенок артериальных сосудов и т.д. Между минутным объемом крови и периферическим сопротивлением должно быть всегда точное соответствие. Чем больше минутный объем, тем меньше должно быть периферическое сопротивление. Артериальное давление характеризуется следующими показателями: диастолическое (минимальное) артериальное давление, среднее динамическое давление, конечное систолическое давление (максимальное), боковое систолическое, пульсовое давление. Конечное систолическое и боковое систолическое давление различаются на величину гемодинамического удара.

Артериальное давление у спортсменов в состоянии мышечного покоя должно находиться в пределах общепринятой нормы. При интенсивной физической нагрузке артериальное давление может возрастать до 220-240 мм рт.ст. По характеру восстановления артериального давления после кратковременных интенсивных нагрузок различают пять типов реакции на нее (нормотонический, дистонический, гипертонический, гипотонический, ступенчатый).

У спортсменов гипертонические состояния встречаются чаще, чем у лиц, не занимающихся спортом, и зависят от вида спорта. Например, у штангистов повышение АД регистрируется в 21 % случаев, у футболистов - в 16%, у конькобежцев - в 14%. Артериальная гипотония у спортсменов по данным разных авторов встречается в 10-16% случаев и у женщин в два раза чаще, чем у мужчин.

С ростом спортивного мастерства и стажа частота гипотонических состояний возрастает. «Гипотония высокой тренированности» относится к физиологической форме гипотонии. Патологические формы гипотоний выявляются у 38% спортсменов с артериальной гипотонией. Артериальная гипотония может развиваться вследствие физического переутомления.

Определение минутного объема кровообращения. К важнейшим показателям состояния и функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы относятся минутный объем кровообращения (или сердечный выброс) и систолический объем (СО) крови. С помощью этих показателей объективно оценивается производительность сердца как насоса и скорость циркуляции крови в организме. Определение минутного объема кровообращения (МОК) спортсменов имеет особое значение, поскольку функциональные возможности аппарата кровообращения являются лимитирующим звеном в системе транспорта кислорода. Существует большое число методов для измерения МОК и СО, но лишь немногие из них

могут использоваться в спортивной физиологии и медицине. Это связано с тем, что помимо общих требований к методам исследований, касающихся их точности, воспроизводимости, надежности, нетравматичности, они должны позволять исследовать функцию кровообращения не только в покое, но и при физических нагрузках, включая и максимальные. Этим условиям отвечает метод возвратного дыхания CO_2 на основе принципа Фика, согласно которому объем крови, протекающий за данный промежуток времени, равен количеству поглощенного кислорода (или выделенного углекислого газа), деленному на разницу содержания кислорода (или диоксида углерода) в артериальной и венозной крови. В соответствии с принципом Фика определяется объем выдыхаемого углекислого газа по методу Дугласа-Холдена, а концентрация диоксида углерода в артериальной крови измеряется прямым методом или принимается равной его содержанию, в альвеолярном воздухе, которое регистрируется с помощью малоинерционного газоанализатора CO_2 .

С методической точки зрения наибольшие трудности представляет определение содержания двуоксида углерода в смешанной венозной крови. Для расчета содержания углекислого газа в венозной крови используется процедура возвратного дыхания смесью углекислого газа (около 5%) и кислорода. После глубокого выдоха обследуемый делает вдох из эластичного мешка емкостью 4-5 л, заполненного смесью углекислого газа и кислорода. В течение последующих 20-25 с осуществляется возвратное дыхание. С каждым выдохом содержание диоксида углерода в мешке для возвратного дыхания экспоненциально возрастает и приближается к его концентрации в венозной крови. Момент выравнивания напряжении CO_2 , в легких и венозной крови сравнительно просто предсказывается, если известна динамика прироста концентрации диоксида углерода в системе «легкие - мешок». Эта методика позволяет получить все переменные величины для расчета минутного объема кровообращения. С помощью метода возвратного дыхания определены максимальные величины сердечного выброса и систолического объема, которые у нетренированных людей составляют 14-16 л/мин, у тренированных - 20-25 л/мин и у элитных спортсменов, представителей видов спорта на выносливость, максимальный МОК достигает 40 л/мин и более.

В настоящее время метод определения сердечного выброса путем возвратного дыхания получил признание и широкое распространение во всем мире, а фирмой [^]едег (ФРГ) начат серийный выпуск комплекса *приборов для измерения МОК* этим способом.

Электрокардиография. К основным особенностям ЭКГ у спортсменов можно отнести такие признаки, которые встречаются у них часто и не связаны с какими-либо отклонениями в состоянии здоровья, самочувствия и спортивной результативности. Обычно они встречаются у элитных спортсменов, тренирующихся на выносливость. Такими признаками можно считать брадикардию (снижение ЧСС менее 60 ударов в мин), сглаженный зубец Р, увеличение вольтажа QRS-комплекса (признак гипертрофии левого желудочка), не полная блокада правой ножки пучка Гиса (часто не истинная блокада, а замедление проводимости в правом желудочке), несколько повышенные зубцы Т, некоторое удлинение интервала QT. У юных спортсменов могут наблюдаться отрицательные зубцы Т в отведениях М6.

Анализ электрокардиограммы, записанной во время мышечной работы, позволяет выявить характер зависимости ЧСС от мощности нагрузки, установить нарушения сердечного ритма, проводимости, возбудимости. Электрокардиография при физической нагрузке обладает высокой информативностью в отношении диагностики ишемической болезни сердца. ЭКГ используется также для проведения контроля за эффективностью реабилитационных мероприятий, оценки функционального состояния сердца, характера его адаптации к физическим нагрузкам у начинающих заниматься физическими упражнениями и у спортсменов на различных этапах их подготовки.

При анализе электрокардиограммы, записанной во время выполнения физической нагрузки, амплитуду и длительность отдельных элементов ЭКГ определяют на основе тех же принципов, что и обработке ЭКГ покоя. Некоторые особенности в анализ ЭКГ вносит увеличение частоты сердечного ритма до 160-170 уд/мин и более, когда зубец Т наслаивается на последующий предсердный зубец Р. В этом случае для определения электрической систолы необходимо продолжить нисходящее колено зубца Т до пересечения с изоэлектрической линией, точка пересечения с которой является моментом окончания зубца Т. Изменения ЭКГ расценивают как физиологические, если при повышении мощности нагрузки исходит пропорциональное увеличение ЧСС, укорачиваются интервалы PQQT, повышается амплитуда зубцов Р и V. При хорошей адаптации к физической нагрузке при записи ЭКГ во время нее амплитуда зубца Т либо сохраняется, либо немного повышается. Если обследуемый плохо переносит данную нагрузку, амплитуда зубца Т начинает уменьшаться.

Как известно, систематические тренировки и соревнования происходят на фоне неполного восстановления, поэтому среди спортсменов высокого класса всегда существует опасность перетренировки. Если нагрузка превышает уровень подготовленности спортсмена, в сердеч-

ной мышце развиваются нарушения кровообращения и неблагоприятные биохимические сдвиги, которые приводят к нарушениям ритма, проводимости, депрессии сегмента ST и т.д.

При проведении углубленных комплексных обследований спортсменов в наше время используются 12-канальные электрокардиографы с жидкокристаллическим дисплеем, с программой автоматической интерпретации и архивации результатов (рис.3).

Рис.3. Запись электрокардиограммы у спортсмена.

Фазовый анализ сердечного цикла

Методы фазового анализа основаны на вычислении продолжительности фаз и периодов сердечного сокращения и анализе их временных соотношении. Существует ряд кардиологических методик, с помощью которых проводится фазовый анализ сердечного цикла. Наиболее точными являются методы прямой хронокардиометрии. Эти методы связаны с необходимостью катетеризации и пункции сердца с целью реакции динамики внутрисердечного давления и давления крови в магистральных сосудах или регистрации размеров сердечных полостей и магистральных сосудов. Для фазового анализа используются также непрямые методы, с помощью которых регистрируются различные проявления сердечно-сосудистой кинематики: эхокардия, реокардиография, динамокардиография и др. Достаточно точным, простым и безопасным является поликардиографический метод изучения фазовой структуры сердечного цикла, который проводится на основе синхронной записи ЭКГ, фонокардиограммы и пульса сонной артерии.

Эта методика позволяет определять длительность фаз и периодов системы левого желудочка сердца.

Эхокардиография. Ультразвуковое обследование сердца спортсменов проводится путем эхокардиографии (или ультразвуковой кардиографии) и доплеркардиографии, которая позволяет определять движение крови. Метод эхокардиографии основан на принципе отражения ультразвука от поверхности раздела сред с различными акустическими свойствами. Эхокардиография позволяет определить ряд важных физиологических показателей. К ним относятся размеры полостей сердца в систолу и диастолу, толщина стенок желудочков и межжелудочковой перегородки, скорость сокращения и расслабления миокарда, а также состояние клапанов сердца и аорты. Значение эхокардиографии в спорте состоит в том, что этот метод существенно углубляет оценку морфофункциональных особенностей сердца спортсменов, позволяет выявить степень выраженности физиологической гипертрофии миокарда и расширения объема полостей сердца, установить патологические изменения сердечно-сосудистой системы.

Расчетные показатели кровообращения. В качестве расчетных показателей кровообращения служат кислородный пульс (O_2 -пульс), систолический объем (CO), артерио-венозная разность (ABP- O_2).

Кислородный пульс рассчитывается по формуле:

$$O_2\text{-пульс (мл/уд)} = V O_2 \text{ (мл/мин)} : \text{ЧСС (уд/мин)}$$

Если известна величина МОК, то систолический объем определяется по формуле:

$$CO \text{ (мл/уд)} = \text{МОК (мл/мин)} : \text{ЧСС (уд/мин)}$$

Артериовенозная разность определяется по формуле: $ABP-O_2$, (мл/л) = $V O_2$ (мл/мин) : МОК (л).

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФУТБОЛЕ

С.С. Жубанов, Г.Т. Салменова

Введение. На современном этапе актуальным является разработка информационных технологий, которые применяются для обработки данных в организации футбольных сорев-

нований и для эффективной организации тренировочного процесса. Так уровень развития современного футбола достиг такого уровня, который можно совершенствовать с помощью внедрения информационных технологий.

Цель работы – определить основные современные технологии в футболе.

Задачи работы: 1. Охарактеризовать современные информационные технологии в футболе. 2. Определить взаимосвязь информационных технологий в футболе с задачами подготовки спортсменов.

Методы исследования. Для решения поставленных задач применялся метод анализа литературных источников.

Результаты исследования и их обсуждение. Для обработки данных в организации футбольных соревнований применяются следующие информационные технологии [1].

Технология Brazucasam — мяч со встроенными камерами. В отличие от обычного мяча, Brazucasam оснащён шестью встроенными видеокameraми. Представленная ИТ расширит возможности просмотра матчей, ведь раньше не было ничего похожего на эту технологию. Если сейчас телезрители могут следить за матчем только со стороны игрока, то благодаря ИТ Brazucasam зритель сможет увидеть игру со стороны футбольного снаряда.

Информационная технология GoalControl подразумевает установку четырнадцати камер по периметру поля, которые отслеживают положение мяча во время игры. И когда мяч полностью пересекает линию ворот, система отправляет сообщение об этом судье на экран «умных» часов, расположенных у него на запястье. Использование данной технологии не подразумевает дополнительного пересмотра спорного эпизода матча, что не замедлит динамику футбольного матча, то есть не уменьшит зрелищность.

Для эффективной реализации тренировочного процесса применяются следующие информационные технологии. Компания Adidas несколько лет назад выпустила информационную технологию miCoach, подразумевающая поставку специальной игровой формы с множеством датчиков всем командам из этого чемпионата, подтверждает успешность ИТ miCoach. Показания датчиков предоставляют возможность отслеживания физического состояния игрока во время матча, и тренерский штаб команды будет точно знать, кого заменить и в какой момент времени.

ИТ — Умная футбольная форма Under Armour E39. Представленная технология также является разработкой компанией Adidas, однако подобные технологии развивают и другие компании. Умная футбольная форма схожа с представленной ранее технологией, и они конкурируют между собой. Форма оснащена датчиками, которые измеряют важнейшие процессы жизнедеятельности организма спортсмена. Эта ИТ позволяет, пусть не точно, прогнозировать действия игрока на футбольном матче или же на тренировке исходя из показаний датчика о физическом состоянии. Тренер может воспользоваться этой технологией прямо на скамейке запасных с помощью iPad или iPhone.

Информационные технологии, используемые при фиксировании офсайда. Для создания такой ИТ нужны датчики для каждого игрока команды, при чём для одной команды один вид датчиков, для соперника — другой. Датчики необходимы для распознавания игроков команд. Также датчик должен быть встроен в мяч, но уже совсем другого типа. Датчики срабатывают в том случае, если атакующий игрок оказался ближе к воротам последнего игрока защищающейся команды и, если мяч пришёл от игрока атакующей команды. Необходимо взаимодействие между датчиками, иначе успехом создание такой технологии не увенчается. Взаимодействие заключается в том, что датчик мяча должен определять какая команда владеет мячом. Перед матчем при использовании такой ИТ необходимо настраивать датчики, то есть указывать какая половина поля закреплена за каждой из команд. Такие настройки придется производить каждый тайм. Также стоит учитывать, что действие датчика для атакующей команды начинается только на «чужой» половине поля, то есть когда игрок стоит на своей половине поля и его одноклубник отдает ему пас при условии, что игрок, получающий пас, сто-

ит дальше последнего игрока защищающейся команды, то в этом случае офсайд не фиксируется. Передача информации может быть реализована с помощью технологии, подобной ИТ «умных» часов, то есть в случае офсайда судье на экран приходит оповещение о положении вне игры.

В.С.Левиным [2] разработана технология компьютерно-диагностической оценки пространственно-временных характеристик футболистов в процессе командно-игровой деятельности. Суть данной технологии заключается в следующем. С наивысшей точки над футбольным полем две цифровые видеокамеры (Л/С 011-0V500e) снимали футбольный матч. Изображение отснятого матча автоматически переводится в формат ГИС «Футбол». Одним из модулей в этом программном комплексе является «Автокореллятор» для «сшивки» фотопланов. В данном проекте «Автокореллятор» используется для полуавтоматического распознавания движения игроков. На экране монитора спортсмены отображаются на футбольном поле (в его границах) в виде точек, с указанными внутри номерами игроков. По этим данным строится мультимедийный фильм, который автоматически связывается с видеофильмом матча. Это позволяет в любой момент остановить фильм и наблюдать положение игроков на футбольном поле. Такая возможность методики позволяет тренерам команды рассматривать во времени и пространстве различные ситуации, возникающие во время футбольного матча. Регистрировались следующие показатели двигательной активности футболистов: чистое время игры(общеконандное, индивидуальное); максимальная скорость передвижения (м/с); характеристика количества скоростных передвижений; хронометраж пространственно-временных характеристик (атака-оборона); простой; ходьба (до 1 м/с); бег трусцой (1,1-2,4 м/с); бег умеренной мощности (2,5-4,0 м/с). В целом, за игру футболист пробегает от 9 до 13 км. Суммарный объем двигательной деятельности игроков команды составляет 100-120 км. В рамках проблемы моделирования тренировочных нагрузок, адекватных интенсивности игровых передвижений футболистов, можно заключить, что для нападающих основной режим воздействий должен быть направлен на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств; для защитников и полузащитников - на развитие специальной выносливости; и комплексное совершенствование двигательных способностей. Такое выделение режимов тренировочных нагрузок довольно условно, но в системе дифференцированной подготовки необходимо учитывать специфику проявления ДА в соревнованиях.

В.В.Роженцовым, В.Е.Афоньшениным [3] разработана компьютерная технология для применения в технико-тактической подготовке футболистов. Предлагаемая технология технико-тактической подготовки в игровых видах спорта реализуется на игровом поле с управляемой светодинамической подсветкой, при помощи которой задают световые зоны. Изменение положения, формы и площади световых зон задают аппаратно-программным комплексом.

Световые зоны или их часть, выделенные заданным цветом, являются запрещенными для нахождения спортсмена, неподвижны или перемещаются. Сочетания заданного количества неподвижных и перемещающихся с одинаковой или различной скоростью световых зон по игровому полю моделируют игровые ситуации. Перемещающиеся световые зоны целенаправленно препятствуют передвижению спортсмена, имитируют противодействующих игроков-соперников.

В зависимости от подготовленности спортсмена тренер выбирает программу, задающую режим тренировки и уровень ее сложности. Для начинающих спортсменов количество запрещенных зон минимально, одна или несколько световых зон неподвижны, другие перемещаются с заданной скоростью без изменения формы и площади.

Для более подготовленных спортсменов положение, форму и площадь запрещенных зон меняют непредсказуемо. Скорости перемещения световых зон задают равными скоростям передвижения реальных игроков-соперников.

Спортсмен оценивает смоделированную игровую ситуацию, соизмеряет свои технические и скоростные возможности с динамикой перемещения и трансформацией запрещенных

световых зон, прогнозирует развитие смоделированной игровой ситуации, находит рациональный маршрут и передвигается по нему со спортивным снарядом в свободную зону или посылает спортивный снаряд через свободную зону в условную зону поражения соперника или своему партнеру. Попадание спортсмена или спортивного снаряда в запрещенную световую зону при тренировке фиксируют и, если предусмотрено выбранной программой, подают световой и/или звуковой сигнал.

По количеству попаданий спортсмена или спортивного снаряда в запрещенную световую зону, по способности оценивать смоделированную игровую ситуацию и прогнозировать ее развитие, по умению использовать свои технические и тактические навыки судят о технико-тактической подготовленности спортсмена.

Как известно, применение информационных технологий должно быть взаимосвязано с задачами подготовки. В таблице 1 представлены основные современные технологии и задачи, для решения которых они могут быть применены.

Таблица 1 Взаимосвязь технологий с задачами подготовки

Наименование технологии	Где может быть применена	Задачи подготовки
Технология Brazucasam	для определения офсайдов и голов в спорных ситуациях	Моделирование офсайдов
MICOACH	определять оптимальный состав команды в связи с показаниями датчиков о физических состояниях игроков	составление индивидуального графика тренировок в связи с текущим физическим состоянием игрока
компьютерные технологии для определения пространственно-временных характеристик футболистов	наблюдение положения игроков на футбольном поле. рассмотрение во времени и пространстве различных ситуаций, возникающих во время футбольного матча	моделирование тренировочных нагрузок, адекватных интенсивности игровых передвижений футболистов
Применение компьютерных технологий в технико-тактической подготовке спортсменов	При тактической подготовке футболистов в моделируемых условиях на игровом поле с управляемой светодинамической подсветкой	моделирование игровой ситуации и прогнозирование ее развития

Выводы

1. На современном этапе развития футбола разработаны информационные технологии, которые позволяют тренеру моделировать тренировочный процесс футболистов, а судьям более объективно судить соревнования.

2. Данные технологии необходимо связывать с задачами подготовки футболистов.

Литература

1. Куклин В. В., Дерябин А. И. Информационные технологии, которые могут изменить современный футбол // Молодежный научный форум: технические и математические науки. - № 12 (19) . – М, 2014. – С. 11-13.

2. Левин В.С. Технология компьютерно-диагностической оценки пространственно-временных характеристик футболистов в процессе командно-игровой деятельности // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура - 2005. - Выпуск № 4. - С. 261-263.

3. Роженцов В.В., Афоньшин В.Е. Технология технико-тактической подготовки в игровых видах спорта // NB: Кибернетика и программирование. — 2014. - № 3. - С.103-109.

ЗАКОНОМЕРНОСТИ И ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

*Тулеева Д.Б., Атырауский государственный университет
им. Х. Досмухамедова, Республика Казахстан, город Атырау*

Одну из важнейших методических основ теории и практики спорта составляет учение об адаптации человека к физическим нагрузкам. Именно через адаптацию можно достичь решение конкретных медико-биологических и педагогических задач, связанных с сохранением здоровья и повышением работоспособности в процессе систематических мышечных напряжений.

В физиологическом отношении адаптация к мышечной деятельности является системным ответом организма, направленным на достижение высокой тренированности и минимизацию физиологической цены за это. Адаптацию к физическим нагрузкам следует рассматривать как динамический процесс, в основе которого лежит формирование новой программы реагирования, а сами приспособительные изменения, их динамика и физиологические механизмы определяются состоянием и соотношением внешних и внутренних условий деятельности. [1,3,2]

При определении адаптации следует учитывать что она понимается и как процесс, и как результат:

- адаптация используется для обозначения процесса, при котором организм приспосабливается к факторам внешней и внутренней среды.
- адаптация применяется для обозначения относительного равновесия, которое устанавливается между организмом и средой;
- под адаптацией - результат приспособительного процесса. [2,9].

Проявление адаптации в спорте исключительно многообразны. В тренировке приходится сталкиваться с адаптацией к физическим нагрузкам самой различной направленности, координационной сложности, интенсивности и продолжительности, использованием широчайшего арсенала упражнений, направленных на развитие физических качеств, совершенствование технико-тактического мастерства, психических функций.

Физиологические факторы при долговременной адаптации обязательно сопровождаются следующими процессами:

- а) перестройкой регуляторных механизмов,
- б) мобилизацией и использованием физиологических резервов,
- в) формированием специальной функциональной системы адаптации к конкретной трудовой (спортивной) деятельности человека [12].

Эти три физиологические реакции являются главными и основными составляющими процесса адаптации, а общебиологическая закономерность таких приспособительных перестроек относится к любой деятельности человека [14].

Особенностью адаптации в спорте, в отличие от многих других сфер человеческой деятельности, характеризующихся необходимостью приспособления к экстремальным условиям, является многоступенчатость адаптации к усложняющимся условиям внешней среды. Дей-

ствительно, каждый очередной этап многолетнего спортивного совершенствования, тренировочный год или отдельный макроцикл, каждые соревнования всевозрастающего масштаба ставят перед спортсменом необходимость преодоления очередного адаптационного скачка, диалектического отрицания ранее достигнутого уровня адаптационных реакций. Это предъявляет особые требования к человеческому организму

Адаптивные перестройки - динамический процесс, поэтому в динамике приспособительных изменений у спортсменов целесообразно выделять несколько стадий. Различают четыре стадии (преадаптации, адаптированности, дизадаптации и реадаптации), каждой из которых присущи свои функционально-структурные изменения и регуляторно-энергетические механизмы. Применительно к общей системе адаптации такие стадии, очевидно, свойственны людям в процессе приспособления к любым условиям деятельности. [11,8].

У спортсменов в стадии преадаптации (физиологического напряжения организма) преобладают процессы возбуждения в коре головного мозга, возрастают функции гипофиза и коры надпочечников, увеличиваются показатели вегетативных систем и уровень обмена веществ; спортивная работоспособность неустойчива. На эндокринном фоне преобладают продукция катехоламинов и глюкокортикоидов, которые играют ведущую роль в адаптивных сдвигах углеводного обмена. Одновременно эти гормоны повышают активность гормоночувствительной липазы жировой ткани. [5].

Взросший жиромобилизующий эффект подготавливает следующую метаболическую фазу приспособительных изменений - фазу усиления липидного обмена, что соответствует преимущественно стадии адаптированности организма. Физиологическую основу этой стадии составляет вновь установившийся уровень функционирования различных органов и систем для поддержания гомеостаза в конкретных условиях деятельности. Определяемые в это время функциональные показатели в состоянии покоя не выходят за рамки физиологических колебаний, а работоспособность спортсменов стабильна и даже повышается. Следовательно, в процессе долговременной адаптации спортсменов к физическим нагрузкам гормоны играют ведущую роль в механизмах переключения энергетического обмена с углеводного типа на жировой. При этом, если катехоламины подготавливают такое переключение, то глюкокортикоиды его реализуют. [5,7]

При длительном воздействии на организм интенсивных и больших по объему тренировочных и соревновательных нагрузок или недостаточном отдыхе между ними может происходить нарушение нейроэндокринной регуляции, перенапряжение адаптационных механизмов и включение компенсаторных реакций, а также уменьшение содержания катехоламинов и глюкокортикоидов и снижение уровня энергетического обмена. В результате этого в организме спортсменов могут возникать различные нарушения, характеризующие наступление третьего периода адаптационных изменений - стадии дизадаптации. В это время наблюдаются неблагоприятно направленные изменения функций организма, существенное снижение общей и специальной работоспособности спортсменов и их адаптивных возможностей, а также развитие преморбидных состояний и профессионально обусловленных заболеваний. [4,6]

После длительного перерыва в систематических тренировках или их окончательного прекращения возникает стадия реадаптации, которая характеризуется приобретением некоторых исходных свойств и качеств организма. Физиологический смысл этой стадии - снижение уровня тренированности и возвращение отдельных показателей функций организма к исходным значениям. Можно полагать, что спортсменам, систематически тренировавшимся многие годы и оставляющим большой спорт, требуются специальные, научно обоснованные оздоровительные мероприятия для возвращения организма к нормальной жизнедеятельности. [5]

Высочайший уровень приспособления функциональных систем организма в ответ на продолжительные, интенсивные и разнообразные раздражители может быть сохранен лишь при наличии напряженных поддерживающих нагрузок. И здесь возникает проблема поиска такой системы нагрузок, которая обеспечила бы поддержание достигнутого уровня адаптации

и одновременно не вызвала бы истощения и изнашивания структур организма, ответственных за адаптацию. Феногенетические особенности конкретных индивидуумов далеко не всегда позволяют решить эту задачу лишь путем удержания достигнутого уровня адаптации. Возникает сложнейшая проблема поиска методических решений, которые позволили бы сохранить высокий конечный результат при угасании отдельных компонентов адаптации за счет сохранившихся резервов и совершенствования других. [15]

Одной из особенностей адаптации является то, что в начале целенаправленной тренировки она протекает более интенсивно. По мере роста возможностей спортсмена темпы адаптации существенно снижаются. Прирост результата становится все менее ощутимым. Усилия, необходимые для обеспечения положительных сдвигов в результатах, требуются все более значительные. Таким образом, повышение функционального резерва, характерное для спортсменов высокого класса, связано и с сужением спектра упражнений, объемов и интенсивностей нагрузок, которые могут стимулировать дальнейшую адаптацию. Чем квалифицированней спортсмен, тем уже границы той функциональной активности, которая может еще привести к росту степени адаптации. Поэтому неизбежным следствием погони за результатом является дальнейший рост объемов работы, интенсивности, специализированности процесса подготовки.

Соответственно, слишком высокая специализированность, объемы и интенсивность на ранних этапах многолетней подготовки могут привести к сужению зоны возможностей роста спортсмена на более поздних этапах подготовки. Это может являться причиной потери ряда талантливых спортсменов - юношей и юниоров.

Одной из особенностей адаптации является ее неравномерность в связи с динамикой прироста стимулов: объемов тренировочной и соревновательной работы, интенсивности нагрузок и т. д. На ранних этапах многолетней подготовки повышение степени адаптации может быть обеспечено достаточно равномерным ростом нагрузок, на более поздних этапах чаще необходим скачкообразный прирост различных параметров нагрузок.

С целью поддержания достигнутого уровня адаптации применяют поддерживающие нагрузки. Прекращение стимулирующих воздействий, тренировок ведет к деадаптации, которая развивается тем быстрее, чем короче был период адаптации. Прекращение тренировок у кикбоксеров в переходном периоде не должно длиться более 1,5 - 2 месяцев.

Особо длительные периоды отсутствия тренировок недуг к трудностям в достижении необходимой степени адаптации, отрицательно сказываются на запланированных результатах. Слишком затянувшийся период больших нагрузок может привести к нарушениям в работе органов и систем жизнеобеспечения патологического характера. Поэтому необходим систематический медицинский контроль.

Следует отметить также, что в ходе подготовки и участия в соревнованиях высокомотивированные спортсмены могут приходиться в особые состояния психики, для которых характерно снятие или снижение некоторых естественных барьеров и защитных реакций. В этих состояниях спортсмен может достаточно долго пренебрегать болью, голодом, усталостью как защитными реакциями организма в ответ на воздействия извне, превышающие адаптационные возможности. Соответственно, возрастает вероятность патологических изменений. [15]

Таким образом, рассматривая адаптацию как физиологическую основу тренированности, необходимо подчеркнуть ряд перспективных положений, имеющих существенное значение для физиологии спорта: установление количественных критериев функций организма для различных стадий адаптации, определения показателей функционального состояния организма в процессе адаптации в сочетании показателями психической деятельности и физической работоспособности спортсменов, выявление значимости афферентных систем в выработке новых приспособительных двигательных умений и навыков, принятие во внимание универсальности адаптационных влияний нервной системы в процессе приспособления к физическим нагрузкам. Решение этих задач, которые уже сейчас являются весьма актуальной практической про-

блемой, во многом будет способствовать сохранению здоровья и поддержанию высокой работоспособности спортсменов в различных условиях их деятельности.[10]

Литература

1. Анохин П. К. Принципиальные основы общей теории функциональных систем. - М.: Медицина, 1971. - 143 с.
2. Казначеев В. П. Современные аспекты адаптации. - Новосибирск: Наука, 1980. - 192 с.
3. Киселев Л. В. Системный подход к оценке адаптации в спорте. Красноярск, 1986 - 184 с.
4. Медведев В. И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов. - Л.: Наука, 1982. - 104 с.
5. Насонкин О. С. Физиология центральных и периферических механизмов адаптации в условиях спортивного стресса // Управление движением: Матер. 1-й всерос. конф. - Великие Луки: ВЛГАФК, 2006, с. 67.
6. Павлов С. Е., Кузнецова Т. Н., Афонякин И. В. Современная теория адаптации и опыт использования ее основных положений в подготовке пловцов // Теория и практика физ. культуры. 2001, № 2, с. 32-37.
7. Платонов В. Н. Адаптация в спорте. - Киев: Здоровье, 1988. - 216 с.
8. Пшенникова М. Г. Адаптация к физическим нагрузкам // Физиология адаптационных процессов. - М.: Наука, 1986, с. 124.
9. Солодков А. С. Физиологические резервы организма и спорт // Спортсмен-подводник. 1982, № 67, с.16-21.
10. Солодков А. С. Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам. - Л.: ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1998. - 38 с.
11. Солодков А. С. Адаптация в спорте: теоретические и прикладные аспекты // Теория и практика физ. культуры. 1990, № 5, с. 3-6.
12. Солодков А. С. Адаптация к мышечной деятельности - механизмы и закономерности // Физиология в высших учебных заведениях России и СНГ. - СПб.: 1998, с. 75-80.
13. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта: Учеб. пос. - СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. - 232 с.
14. Солодков А. С. Адаптация в спорте: состояние, проблемы, перспективы // Физиология человека. 2000. Т. 26, № 6, с. 87-93.
15. А.Солодков Проблема адаптации в спорте: состояние и перспективы развития. Санкт-Петербург, Россия

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ «РЕГУЛЯРНЫХ» ЧЕМПИОНАТОВ СРЕДИ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ГОРОДА АТЫРАУ

*Тулегенов Е.К. - к.п.н. профессор АУНГ,
Тулегенов Р.К. - учитель физической культуры СШ №12 г.Атырау,
Карпекова Г.С.- преподаватель АГУ им.Х.Досмухамедова,
Салменова Г.Т. - преподаватель АГУ им.Х.Досмухамедова*

Проведение спортивно-массовых мероприятий играет большую воспитательную роль среди учащихся как средних, так и высших учебных заведений. Важнейшую роль в организации и проведении спортивных мероприятий играет правильно и последовательно выработанный регламент соревнования. В организации при подготовке таких спортивных мероприятий возникает необходимость заранее продуманный календарь, количество команд участниц, системное построение последовательности игр, непрерывность игр в сочетании очередности игр слабых команд с сильными командами.

В г.Атырау в течение последних пяти лет регулярно по баскетболу проводится так называемая «Школьная лига». В течение этих лет накопился определенный опыт в организации и проведение таких соревнований на регулярной основе.

Проведение таких соревнований бесспорно имеет огромную воспитательную и соревновательную основу. Так как эти игры проводятся по системе «осень-весна» фактически участник весь учебный год занят в свободное от учебы время (соревнования проводятся по воскресениям), и у него нет времени на безделье.

Спортивную основу в проведении таких «регулярных» соревнованиях по системе «осень-весна» составляет регулярность, систематичность и последовательность соревновательного периода. При проведении соревнований по такой системе повышается легитимность результатов, равномерная загруженность спортсменов – участников и зрелищность и привлекательность соревнований. При организации и проведения таких спортивных мероприятий немаловажную роль играет правильно составленный регламент. Учитываются возрастные или ранжировка по классам, то есть с учетом равенства команд.

В мировой практике аналогичные соревнования проводятся фактически по всем игровым видам спорта среди профессиональных, любительских, студенческих команд на различных уровнях и масштабах. Мировой опыт проведения регулярных первенств или лиг в течение определенного сезона показывает, что подобные соревнования очень популярны. С учетом такой практики проведения таких соревнований на регулярной основе в течение длительного периода мы начали проводить школьные и студенческие лиги по баскетболу. Начав школьную лигу сезона 2012-2013 года, мы имеем определенные наработки по организации и проведения соревнования такого масштаба. Помимо организационно-зрелищно составляющего, также провели исследовательскую работу.

По нашим исследованиям за пятилетний период проведения школьной и студенческой лиги по баскетболу сделаны определенный уровень работы. Взяв за основу технико-тактические действия как игроков, так и как командопределяли процентность показателей: процентность попадания бросков мячом в корзину, точность передачи мяча и количество потерь мяча за игру. Показатели:

Таблица № 1

№	Наименование команд	Процентность попадания мяча в корзину (средний показатель за сезон)		Процентность точности передачи мяча (средний показатель за сезон)		Количество потерь мяча за игру (средний показатель за сезон)	
		2012г-2013г	2015г-2016г	2012г-2013г	2015г-2016г	2012г-2013г	2015г-2016г
1.	сш.№ 19	32,01%	35,2%	43,42%	48,27%	28,2	22,5
2.	сш.№ 34	24,12%	26,9%	38,12%	44,62%	38,4	31,5
3.	сш.№ 22	20,18%	27,6%	30,49%	35,26%	32,2	27,3
4.	сш.№ 16	20,15%	27,12%	40,77%	45,62%	34,8	25,1
5.	сш.№ 31	18,13%	22,4%	28,23%	33,45%	40,8	32,3
6.	сш. пос. Доссор	18,35%	23,12%	27,34%	34,58%	42,4	32,3
7.	сш. пос. Аккистау	17,28%	23,99%	28,12%	35,86%	41,8	30,5
8.	сш.№ 2	30,12%	34,41%	33,45%	42,56%	35,1	29,6

По результатам исследования мы пришли к выводу, что по мере проведения школьной лиги результаты по техническим действиям игроков команды имеет определенный рост по этим

показателям (таблица № 1). Технические действия игроков команд имеют стойкую тенденцию роста. Так показатели точности бросков среди 8-ми команд составили прирост за сезон 2015-2016 год по сравнению с сезоном 2012-2013 год в среднем -5,05%, а показатели по точности передачи мяча составили -6,28%. А потери мяча понизились на 7,8 количество передач.

По итогам данных пришли к выводу, что проведения регулярных соревнований в течение длительного периода (сезона) дает возможность подтвердить необходимость частого проведения таких соревнований не только по баскетболу, но и по другим игровым видам спорта. Повышения уровня мастерства спортсмена прямо зависит не только от тренировочных занятий, но и от участия в таких соревнованиях.

Литература:

1. Закон Республики Казахстан «О физической культуре и спорта» от 3 июля 2014 г.
2. Ю.Зайцев «Понятия, признаки и виды спортивных регламентов» М., 2013 г.
3. Масимов З.П. «Организация физкультурно-спортивных соревнований в высших образовательных учреждениях» Журнал «Концент» – 2015 г. Т.22, с. 47-49.
4. Маргулис М.А. «Нормотворчество корпоративных объединений в области спорта». Дис. канд. юр. наук.

III. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НАЧАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ, ШКОЛЬНОГО И СТУДЕНЧЕСКОГО ТУРИЗМА

«ТЕХНОЛОГИИ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

Сагандыкова О.А.- заведомо социально-культурных программ, Областной центр проведения школьных олимпиад и внешкольных мероприятий (Жамбылская область, Республика Казахстан)

Сегодня, в условиях постоянного нарастания международной напряжённости, усиления факторов религиозного экстремизма и надвигающегося экономического кризиса, наше государство вынуждено оперативно реагировать на эти угрозы. Не случайно в октябре 2011 года Президент Республики Казахстан подписал Военную доктрину нашей страны, в феврале 2012 года парламент принял Закон «О воинской службе и статусе военнослужащих», а 21 мая 2012 года правительство утвердило Программу всеобщего военного обучения граждан.

В деле же подготовки подрастающего поколения граждан нашей страны с каждым годом всё более важным направлением формирования мировоззрения молодёжи является её военно-патриотическое воспитание. Актуальность и востребованность именно военно-патриотического воспитания как специфического направления воспитания значительно возросли как следствие сложной военно-политической обстановки в мире и вокруг Казахстана, появления новых угроз национальной и военной безопасности, возможности возникновения вооружённых конфликтов, так и в силу значительного возрастания значения подготовки к военной службе молодежи допризывного возраста, вызванного резким сокращением её продолжительности до одного года. Все попытки найти другую альтернативу патриотическому воспитанию оказались безуспешными и бесперспективными.

Поэтому сегодня срочно разрабатывается Концепция военно-патриотического воспитания граждан, представляющая собой современное понимание военно-патриотического воспитания как одного из приоритетных направлений деятельности государственных институтов и общества. Концепция должна стать систематизированным и последовательным изложением основ

военно-патриотического воспитания граждан в современных условиях с учётом опыта и достижения прошлого, реалий и проблемы сегодняшнего дня, тенденций развития важнейших сфер в жизни общества.

В связи с разработкой этой Концепции и хотелось бы поделиться практическим опытом военно-патриотического воспитания молодёжи Тараза.

В общем смысле, **технология** – это совокупность форм, методов, приемов и средств, применяемых в какой-либо деятельности.

Педагогическая технология понимается как содержательная техника последовательной реализации учебно-воспитательного процесса.

Технологии военно-патриотического воспитания – это совокупность форм, методов, приемов и средств воспроизведения теоретически обоснованного процесса военно-патриотического воспитания, позволяющего достигать поставленные цели.

Педагогический инструментарий технологий военно-патриотического воспитания представляет собой совокупность форм, методов, приемов и средств педагогического взаимодействия субъектов и объектов данного процесса.

Немного о самих школах военной направленности... В бывшем Дворце пионеров (сегодня он называется областной Центр проведения школьных олимпиад и внешкольных мероприятий) в 2000 году была основана первая в Казахстане школа военно-патриотического воспитания «Барсы Тараза». Идея оказалась настолько успешной, что в своё время «Барсы» стали победителями международных соревнований в Кыргызстане и Беларуси. Затем для детей 12-14 лет – в качестве как бы младшей группы «Барсов» – был создан военно-спортивный клуб «Уланы», а потом к работе в этом направлении присоединилась и детская «Полицейская академия». Их общие цели – воспитание патриотизма, формирования у подростков верности Родине, готовности к служению Отечеству и его вооружённой защите, противодействие проявлениям политического и религиозного экстремизма в молодёжной среде, физическое развитие ребят и девочек, воспитание дисциплины и ответственности, усиление моральных и духовных ценностей в воспитании полноценных граждан общества.

Если в руки случайному человеку попадёт учебная программа подготовки курсантов «Барсов Тараза», он не поймёт, кого именно там готовят – военных, альпинистов, диверсантов, спасателей, компьютерщиков, медиков или ещё кого-то. Потому что «барсов» учат армейским уставам и строевой подготовке, устройству автоматов, пистолетов, пулемётов, винтовок, гранат, мин и самодельных взрывных устройств, знакомству с оружием массового поражения и информационным войнам, рукопашному бою (и обороне, и нападению) и топографии, десантно-штурмовой и компьютерной подготовке, горно-егерской и разведывательно-диверсионной подготовке, медико-санитарии и основам юриспруденции. Естественно, мальчишкам и даже некоторым девочкам, изнывающим от скуотищи школьных предметов, «барсовская» «теория» представляется захватывающе-романтической.

Но в том-то всё и дело, что одной только «теорией» «Барсы Тараза» никогда не ограничивались. Потому что «барсы» – это не столько теория, сколько самая что ни есть практика. Всё, что записано в учебной программе, стараются выполнять. Поэтому и автомат разобрать могут, и от нападения отбиться, и карту прочитать, и на скалу по верёвке забраться, и ссадину обработать. Не меньше четырёх раз в год наши «Барсы» отправляются на два дня в свой выездной полевой палаточный лагерь, в горы. Где упражняются в туристическом многоборье (преодоление препятствий, навесные переправы, разведение костра, подготовка укрытий и ночлега), ориентировании на местности (работа с картой и компасом, определение расстояний и высоты), использовании альпинистской техники, заготовке дров, разведении костра, приготовлении горячей пищи, а потом вдоволь стреляют из пневматических винтовок по мишеням.

Это – напряжённая двухлетняя учёба.

Но есть в жизни курсантов «Барсов Тараза», «Уланов» и «Полицейской академии» и яркие моменты, которые во внеучебной деятельности на сухом педагогическом языке называются эффективными формами организации работы по патриотическому воспитанию.

Под **формами патриотического воспитания** понимается организационная сторона этого вида управляемой педагогической деятельности, раскрывающая определенные состав и группировку воспитуемых, структуру воспитательных мероприятий, место и ность их проведения. Разнообразные формы работы по патриотическому воспитанию можно объединить в три группы, взяв за основу количественный критерий:

фронтальные (массовые);

групповые (коллективные);

индивидуальные.

Учебный год начинается с того, что официально именуется «посвящением в курсанты». На плацу, в торжественной форме, после недели строевых репетиций под оркестр, юноши и девушки торжественно обещают самоотверженно служить своему Отечеству, быть честными и справедливыми товарищами, воспитывать в себе лучшие человеческие качества, следовать девизу курсантов «Долг! Честь! Отечество! Польза!», а потом проходят торжественным парадом перед своими товарищами, учителями и родителями.

Кстати, такой же парад под сопровождение военного оркестра у «Барсов Тараза» и «Полицейской академии» был 8 мая нынешнего года в таразском доме престарелых № 2. Прошли показательные выступления по рукопашному бою, второкурсники показывали яркие моменты занятий по строевой и огневой подготовке. Старики растрогались до слёз. Поздравили и тамошних участников войны, их осталось только 5 человек, самой старшей из них – 92 года. Ветеранам подарили корзины с фруктами и верблюжьей одеяла.

А в апреле ежегодно курсанты военно-патриотической школы «Барсы Тараза» и «Полицейской академии» торжественно принимают свои обязательства. Хотя, конечно, эти ребята и девушки – не военные и не полицейские, но между собой они называют эту торжественную церемонию «присягой».

Осенью у «Барсов Тараза» появилось совсем уж замечательное оружие. В город пришёл «LaserWar» – то есть «лазерная война». Помните старый добрый «пейнтбол», при котором в схватке команда на команду «убивали» друг друга с помощью шариков с краской? Так вот теперь для «поражения» противника используется лазерный луч или импульс инфракрасного света. Что совершило настоящую революцию в корпоративных играх, поскольку не надо тратить на форму и краски, поражающий луч не оставляет синяков, и теперь эта воинственная забава совершенно безопасна даже для детей. Во многих странах «LaserWar» уже используется даже для тренировок спецназа.

И вот в парке «Женис» мирные старички и старушки с любопытством смотрели на подростковые «войнушки» с применением самого что ни есть высокотехнологического оружия. В боевой игре приняли участие подростки из городских школ, а также «Барсы Тараза» и «Полицейская академия». Условия были достаточно жёсткими: невысокие укрытия из автомобильных покрышек, всего 20 «пуль» на стрелка, засчитывается попадание только в голову (на фуражке тогда загорается красный индикатор «убит») – и вперед!..

Силы оказались явно неравными. «Барсы», с их хорошей военно-спортивной и отчасти даже тактической подготовкой, легко одержали победу над всеми своими противниками, «убивая» их пачками в каждой схватке. А потом съездили на аналогичные республиканские соревнования в Алматы и заняли там второе место. Так известное на весь Казахстан военно-патриотическое объединение вновь продемонстрировало свою силу. Показательным является тот момент, что организатор клуба «LaserWar» -выпускник школы «Барсы Тараза», и теперь сам является преподавателем по огневой подготовке, простите, лазерной.

Опыт таразских военно-патриотических школ – успешный пример воспитания патриотически настроенного молодого поколения казахстанцев, которое не на словах, а на деле получает хо-

рошую и разностороннюю подготовку к служению Родине. И если кто-то думает, что военно-патриотическое воспитание молодёжи заключается в том, чтобы засадить эту самую молодёжь за парты и вдалбливать им лекции о том, как надо Родину любить, то он глубоко ошибается. Никакие лекции не заменят подростку ощущения тяжести автомата Калашникова, запаха дыма от сваренной на костре каши и гордости от участия в торжественном параде.

Резюме

Процесс военно-патриотического воспитания учащихся в современных условиях является весьма противоречивым и неоднозначным. В статье обобщается опыт военно-патриотической работы в рамках отдельно взятого центра дополнительного образования.

Түйіндеме

Қазіргі уақытта оқушыларға әскери-патриоттық тәрбие беру үдерісі тым қарама-қайшы және жүйесіз болып табылады. Мақалада жеке алынған қосымша білім беру орталығы шеңберіндегі әскери-патриоттық жұмыстың тәжірибесі талдап қорытылған.

ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ О ПРОВЕДЕНИИ ТУРИСТИЧЕСКОГО СЛЕТА

Утегенов А.Т. - директор станций юных туристов, Атырауская область

Вопрос укрепления здоровья детей - один из приоритетных во внутренней политике нашего государства. Насколько здоровы сегодня будут наши дети, настолько работоспособно будет наше общество в будущем.

Серьезной нагрузкой на детский организм является школа. Статистика говорит о серьезном ухудшении здоровья школьников за время их учебы. Причины, приводящие к этим негативным результатам, разные, и все они хорошо известны. Одним из существенных, если не главным негативным фактором, является чрезмерная нервная и стрессовая нагрузка на детский организм. Нет секрета в том, что значительная часть детей не в состоянии освоить школьный материал по многим предметам.

На мой взгляд, психологическую перегрузку детей, помимо доступной и сбалансированной учебной программы, могли бы ослабить различные формы внеклассной работы. Важно, чтобы в них активно участвовали не только традиционно лучшие и способные ученики, но и те, кто не блистает на учебном поприще.

В нашем районе проводится много интересных и ярких внеклассных мероприятий. Но в рейтинге самых желанных многие годы лидером является общешкольный туристический слет.

Проведение слета традиционно планируется на середину сентября, на период «бабьего лета», когда природа встречает нас яркими красками «золотой осени». Отличительной особенностью этого мероприятия является высокая активность учащихся.

За несколько недель до слета в школах района, вывешиваются условия проведения туристического слета: обозначены многочисленные вопросы для подготовки по истории родного края, топографии, по краеведению. Руководители кружков обучают детей с веревочками в руках вязать туристические узлы. Во время занятий, взгляды в компас, ребята на практике узнают, что такое азимут. За несколько дней до слета руководители кружка распределяются по местам судейства, проводится инструктаж, определяется круг их обязанностей.

И вот в назначенный день собираются ученики. Построение, рапорт главному судье соревнований, бодрые слова напутствия. Здесь начинается первый этап – проверка обязательного группового и личного снаряжения. Судьи пунктуально проверяют всё: от командного тента от дождя до костровых рукавиц. Выборочно проверяется обязательное личное снаряжение: КМЛ (кружка, миска, ложка). На контрольном пункте проверяется умение работать с компасом, определяются три азимута.

Выполнив задания, капитан получает топографическую карту местности, на которой с помощью булавки надо обозначить места последующих контрольных пунктов. Поскольку маршрут проходит по заметной дороге, не имеет смысла его маркировать. На след. КП проверяются знания топографии, а также сдаётся топографическая карта. Здесь оценивается правильность нанесённых знаков.

Через полчаса пути КП «Туристические узлы». Четыре участника каждой команды демонстрируют свои умения вязать восемь самых распространённых туристических узлов.

Здесь на фоне яркого осеннего леса проводится конкурс туристической песни. На весь лес раздаются детские голоса про «костер» и, конечно, радостный восторг детей. Далее следует построение, доклад главному судье, который, напомнив правила поведения на турслёте, отправляет команды к своим бивакам. А так же мы включили в программу «туристических навыков» экологическую операцию, предполагающую очистку данной местности от бытового мусора. Начиная с седьмого каждому классу доверяется приготовление пищи на костре. Учащимся 5-6 классов рекомендуется обходиться бутербродами и чаем из термосов. Многие годы м классы идут на турслёт в сопровождении своими руководителями, которым разрешено проводить костровые работы.

Едва прибывает команда на поляну слёта, как шесть самых ловких и сильных ребят готовятся к соревнованиям по туристической технике (полосе препятствий). Современные соревнования по этому виду предполагают использование специального туристического снаряжения: страховочных систем, карабинов, верёвок и другого.

Качественная работа детей с этим снаряжением требует достаточно глубокого и длительного обучения, что в условиях обычной школы более чем сложно.

Поэтому мы ограничиваемся туристическими формами, участие в которых не требует специального обучения. С установки палатки и начинается этот яростный бой с препятствиями и со временем. Врыты в землю пеньки – это «кочки болота». Старый канат служит переправой-маятником, где каждый может почувствовать себя Тарзаном. «Мышеловка» так называется этап где участники натянутой над землей веревки, заставляет демонстрировать своё умение ползать. Спуски и подъёмы спортивным способом по верёвкам в не большой овраг увлекают ребят. Одним из самых запоминающихся препятствий является «параллельные перила» и «бабочка» - две натянутые между деревьями веревки, соединенные в центре карабина. Понимая определенную степень риска безопасность прохождения этих препятствий мы доверяем самым надёжным и ответственным судьям, которые страхуют участников. Но самым серьёзным фактором, обеспечивающим безопасность, являются соревновательные условия – штрафные секунды и минуты. Вся команда демонстрирует свою собранность при транспортировке «пострадавшего». И наконец - долгожданный костёр.

Съедена невероятно аппетитная на свежем воздухе пища, потушен и залит костёр, на своё место уложен дёрн, чистое место сдано судьям - и подведена итоги и награждения.

Несомненен и оздоровительный аспект занятий, поскольку они проходят на свежем воздухе, закаливая организм ребёнка. Раздел «краеведение» учит детей любить свой край, возрождать национальные традиции, сохранять флору и фауну. Заниматься по данной программе создаёт благоприятные условия для интеллектуального и духовного воспитания личности ребёнка, развития познавательной активности и творческой самореализации воспитанника.

И пусть не все в состоянии понять законы физики и математики, а кто-то никак не может запомнить все правила и законы нашей знаний. Но если школа поможет будущему гражданину открыть свои способности и таланты, мы поможем сформировать личность, здоровую нравственно и физически. И тогда, может быть, и появится «школа радости», о которой мечтают все.

РАЗВИТИЕ РАДИОСПОРТА В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

**Сон А. М. - учитель технологии КГУ «Средняя школа № 31 отдела образования
акимата города Тараз»**

Введение. В целях развития здоровой, духовно – нравственной личности, профилактики правонарушений в нашей школе по авторским программам работают кружки «Клуб горно – пешеходного туризма «Форсаж»» и «Школьная коллективная радиостанция».

Радиоспорт и горный туризм являются военно - прикладными видами спорта, которые в полной мере отвечают требованиям, как развитие физической выносливости, смелости, твердости характера, необходимые защитнику Родины.

Школьная коллективная радиостанция

Школьная коллективная радиостанция UN7TWA начала работать с 8 февраля 2011 года, за время работы учащиеся кружка установили радиосвязь со многими странами, являются призерами многих клубных соревнований, Чемпионатов Республики Казахстан, Чемпионатов России и Украины.

Радиолюбительская связь – это радиосвязь на коротких волнах в специально отведенных диапазонах является одним из интереснейших увлечений многих радиолюбителей, которых называют коротковолновиками. Этому увлечению посвящают свой досуг более трех миллионов человек во всех уголках нашей планеты.

В настоящее время с развитием образовательной среды все актуальнее становится развитие физических, духовно-нравственных, творческих способностей. Занятия на школьной радиостанции, как и все технические виды спорта, не только дает технические знания в определенной области науки и техники, но и воспитывает в человеке дисциплинированность, чувство ответственности и развивает творческий потенциал.

Целью занятий в первую очередь является: формирование основных знаний и умений в области радиотехники, подготовка к практической деятельности в условиях широкого использования радиосвязи.

На теоретических занятиях учащиеся изучают радиотехнику, радиопеленгацию, азбуку Морзе, английский язык, радиолюбительский код. На практических занятиях учащиеся отрабатывают знания полученные на теоретических занятиях.

Отработка радиолюбительских дипломов. Нахождение и установление двухсторонней связи с определенной радиостанцией.

Соревнования по радиосвязи. Целью соревнований является установление двухсторонней связи, с большим числом корреспондентов, за определенное время. Связь проводится телеграфией, телефоном и пакетная радиосвязь с использованием компьютера.

Требуются знания по радиотехнике, иностранному языку. Необходимо знать азбуку Морзе, английский язык, радиолюбительский код.

Спортивная радиопеленгация («Охота на лис») – это поиск спрятанных и хорошо замаскированных радиостанций, специальными пеленгаторами «Лес», «Алтай» или им подобными.

Соревнования проводятся на диапазоне 3,5 МГц и 144 – 146 МГц. Трасса поиска «лисы» может проходить на любой пересеченной местности. Согласно правилам проведения соревнования трассы поиска могут включать в себя отдельные участки шоссейных или грунтовых дорог, но не более 15% от всей дистанции.

Требуются знания по топографии, радиотехнике.

Скоростная радиотелеграфия. Для повышения спортивного мастерства и выполнение разрядных нормативов проводятся соревнования радиоспортсменов по приему и передаче радиограмм. Они заключаются в приеме и передаче буквенных и цифровых радиограмм с различными скоростями. Объем каждой радиограммы 50 групп.

Передача радиограмм производится на простом или полуавтоматическом ключе.

Заключение:Полученные в процессе занятий короткими волнами знания радиооператора и специалиста по приемно - передающей аппаратуре и антенным устройствам полезны и для мирного труда, и для службы в Вооруженных Силах.

Литература:

1. Баранов А.А. «Юный радиоспорстмен», М., «Просвещение», 1985 г.
2. Борисов В. Г. «Юный радиолюбитель», Т., «Мехнат», 1987 г.
3. Васильченко М. Е. «Радиолюбительская телемеханика», Москва, «Радио и связь», 1986 г.
4. Казанский И. В. «Как стать коротковолновиком», М., ДОСААФ, 1972 г.
5. Степанов Б. Г. «Справочник коротковолновика», М., ДОСААФ, 1986 г.
6. Степанов Б. Г. «Любительская радиосвязь на КВ», М., «Радио и связь», 1991 г

МЕКТЕПТЕ ӘСКЕРИ ҚОЛДАНБАЛЫ СПОРТТЫ ДАМУ ЖОЛДАРЫ

Утегенов Н. Т. - Атырау облысы, Құрманғазы ауданы, Абай атындағы жалпы орта мектебі БӘД оқытушы-ұйымдастырушы

Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә. Назарбаев «Қазақстан жолы-2050: «Бір мақсат, бір мүдде, бір болашақ» Қазақстан халқына Жолдауында жаңа жүйекұраушылік Ел» құндылығын жалпыұлттық патриоттық идеясы ретінде ұсынды.

Оның құрылымдық құрамдастары ретінде тәуелсіздік, ұлттық тұтастық, тұрақтылық, толеранттылық, қоғамдық келісім, аумақтық тұтастық, егемендік, теңдік анықталды.

Мемлекеттік саясаттың іргелі негізін құрайтын жоғарыда аталған басымдықтар бүгінгі таңда тәрбие процесін қазіргі қазақстандық қоғам дамуының негізгі стратегиялық және басым міндеттерінің бірі ретінде көрсетеді.

«Мәңгілік Ел» жалпыұлттық идеясын өмірде іске асырудың іргетасы мектепте қалануы тиіс. Білім беру ұйымдарында тәрбие жұмысы мақсатты түрде жүргізілуі тиіс, оқытудың тәрбиелік құрамдасын күшейту қажет.

Жаһандану және ақпараттандыру процестері, көші-қонның өсуі, әртүрлі мәдениеттер тасымалдаушыларымен түрлі деңгейде халықаралық байланыстың артуы, бірыңғай әлемдік экономикалық, ақпараттық, мәдени, білім беру кеңістігін қалыптастыру білім алушы тұлғасын мәдениетаралық қатынастар субъектісі ретінде тәрбиелеу жұмысын күшейтуді талап етеді.

Уақыттың жаңа сын-тегеуріндері мен тәуекелдері көпмәдениетті тәрбие мәселесі және білім беру ұйымдарының жұмысында мәдениетаралық, этносаралық қатынастарды күшейту өзекті әрі маңызды болады.

Еліміз Қазақстан-2030 стратегиясын мерзімінен бұрын жүзеге асырып, егемен дамуының 25 жыл аралығында әлемнің дамыған 50 елі қатарына енгенін, 2050 стратегиясын, «100 нақты қадам: баршаға арналған қазіргі заманғы мемлекет» Ұлт жоспарын жүзеге асыра бастағанын түсіндіре отырып, әрбір оқушының бойында өз Отаны үшін мақтаныш сезімін қалыптастыру қажет.

Ең басты мақсат халықтар бірлігін және барлық қазақстандықтарды «Мәңгілік Ел» құндылықтары төңірегіне шоғырландыруды одан әрі дамыту: Қазақстанның Тәуелсіздіктің 25 жыл аралығындағы жетістіктері мен табыстарын көрсету; қазақстандық қоғамның одан әрі табысты дамуын біріктіретін түйіні болатын «Мәңгілік Ел» жалпыұлттық патриоттық сын және оның құндылықтарын алға бастыру; бірегейлік пен бірлікті нығайту; елі үшін таныш сезімін нығайту; еліміздік барлық азаматтарын мемлекеттің басты стратегиялық міндетін – әлемнің дамыған 30 елінің қатарына енуін іске асыру болуы тиіс.

Патриотизм - адамдардың өз Отанына деген сүйспеншілігі мен адалдығын көрсететін сезім. Ол адамның өз Отанын күшті де айбынды етіп, гүлдендіруге ұмтылумен сипатталады, қандай да бір қастандық әрекеттерден Отанын қорғауға дайын болуын білдіреді. Патриотизм сезімі - өз халқының әлеуметтік, мәдени жеңістері үшін мақтану, оның жауынгерлік және еңбек дәстүрлеріне ұқыптылықпен қарау. Патриотизм, сондай-ақ туған жерге, ата-бабасының отанына құштарлық сияқты терең перзенттік махаббатты да білдіреді.

Қоғамның топтасуының басты бағыттарының бірі-қазақстандық патриотизмге тәрбиелеу идеясы болуы тиіс. Шынайы патриотизмді қалыптастыру- жеке тұлғаның нақ саяси тұрғыда өзін-өзі нақты айқындауы деген сөз. Оны Мемлекет Туына, Елтаңбасына,Әнұранына құрметпен қарауға, заңға бағыну, үкіметті сайлауға тәрбиелеуден бастау керек.Әрбір адам баласы жасынан: “Қазақстан- менің Отаным, ол мен үшін жауапты болғаны сияқты,менде ол үшін жауаптымын” деген қарапайым ойды санасына сіңіруі керек.

Осыған байланысты мектепте «Әскери қолданбалы спорт» үйірмесін өткізуді қолға алып отырмын.Бұл үйірмені ашқандағы мақсатым:

•Өскелең жас ұрпаққа өз отанын қорғаудың маңыздылығын ұғындыра отырып, Тәуелсіз мемлекетіміз Қазақстан Республикасына шын берілген патриоттарды тәрбиелеу;

•Спорт жөнінен шыңдалған, шымыр, қайратты, дені сау жастарды даярлау;

•Жастарды Қарулы Күштер қатарындағы қызметке даярлау;

•Қазақстандық патриотизм, интернационализм бағытында тәрбиелеу;

Өз отанын сүйген ұрпақ тәрбиелеу білім беру мекемелеріндегі әскери-патриоттық жұмыстың басты өзегі болуы керек. Өйткені кез келген егеменді мемлекет сияқты Қазақстан өзінің қорғаныс қабілетін сақтауды маңызды мемлекеттік міндеттердің және бүкіл халықтың ісі деп санайды.

Үйірме бағдарламасын сабақ үрдісінде және сыныптан тыс уақытта деп екіге бөле отырып, бүгінгі жаңартылған білім беру мазмұнын меңгерген «Мәңгілік Ел» жалпы ұлттық идеясын ұстанған ұрпақ тәрбиеленеді.

БӘД сабағында жастарды отанды қорғауға даярлау арқылы жас азаматтың патриоттық танымдары мен мінездерін қалыптастыра отырып, әскери түрлі ауыр және сан қырлы үрдіс тәсілдерін үйрете отырып, тактикалық дайындық және далалық оқу-жаттығуларымен, атыс, саптық дайындықтарды меңгеруге үйретемін.

«Отанды сүю от басынан басталады», отансүйгіштік қасиетті қалыптастыруда отбасы тәрбиесінің маңызы зор. Патриот, ержүрек адамды, табанды күрескерлерді тәрбиелеудің негізі мектепте қаланады.

Дене шынықтыру сабағында балалардың салауатты өмір салтын ұстанған дені сау ұрпақ болып өсуіне мән бере білуіміз керек. Бұл сабақта гимнастика, дала жарысы, жеңіл атлетика, спорттық ойындар, саптағы жаттығулар, ұлттық ойындарды ұйымдастыру қолға алынады.

Патриоттық тәрбие тәрбиенің барлық бағыттарымен бірге жүзеге асырылады. Қазіргі жалпы білім беретін мектептер өмірінде болып жатқан бетбұрыстардың ішінде оқыту тының біршама өзгеруіне сай тәрбие технологиясын да жаңа ұстанымдар еруге тиіс. Толық қанды педагогикалық үрдісті іске қосып, шәкірттануды жолға қою үшін оқыта отырып тәрбиелеу, тәрбиелей жүріп білім беру ұстанымдарын жүзеге асыруды басшылыққа алғанымыз орынды. Абай «білімдіден шыққан сөз, талыптыға болсын кез» дегенде «көкірегінде көзі бар» «жүрегі- айна, көңілі – ояу» жастарға арнайды, яғни тәрбие мен оқудың жігін ашпайды, олардың тиімділігі екі жаққа да ұстаздарға да, шәкірттерге де бірдей ортақ екендігін көрсетеді.

Сыныптан тыс уақытта балаларды жас ерекшелігіне қарай «Жас саяхатшы» 4-6 сыныптар, «Жас жауынгер» әскери-патриоттық клубы 7-9сыныптар үшін, «Әскери қолданбалы спорт» 10-11 сыныптар үшін үш кезеңге бөле отырып, дәріс беремін.

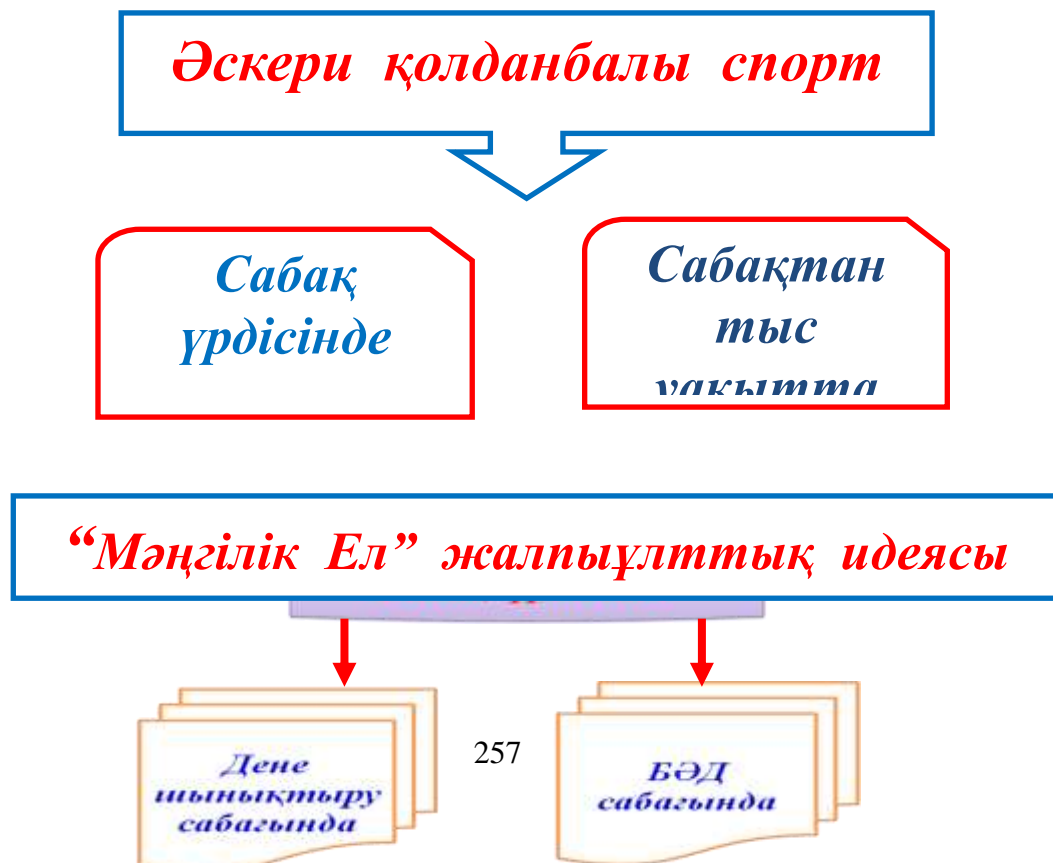
«Жас саяхатшы» туристер үйірмесі «Өлкетану» және «Спорттық туризм» бағыты бойынша бірнеше жобаларға бөлінеді. Өз туған өлкесінің шежіресі мен тарихынан, өз өлкесіндегі шаруашылығынан, экологиялық жағдайынан мағлұматтар алады. Мұражайға саяхат жасай отырып, өздері де елге танымал тұлғалардың өмірінен, 120 жыл толған мектеп рихынан мәліметтер жинақтайды. Сонымен қатар спорттық бағдарлану, жаяу жорық, вело жорық, туристік техника бөлімдеріне бөлінеді.

«Жас жауынгер» әскери-патриоттық клубы мүшелері еліміздегі хабар ошарсыз кеткен Ұлы Отан соғысы ардагерлерінің өмірі жайлы, сарғайған солдат хаттары туралы дерек көздерін іздестіреді. Тыл ардагерлерімен, Ауған, Тәжік соғысы ардагерлерімен, аудандық қорғаныс бөлімі қызметкерлерімен, әскери оқу орындарда оқып жатқан курсанттармен сулер ұйымдастырады. «Алау», «Сарбаз», «Жасұлан» әскери жарыстарға, «Патриот» тартының өз мәнінде өтуіне ат салысып, белсенділік танытады.

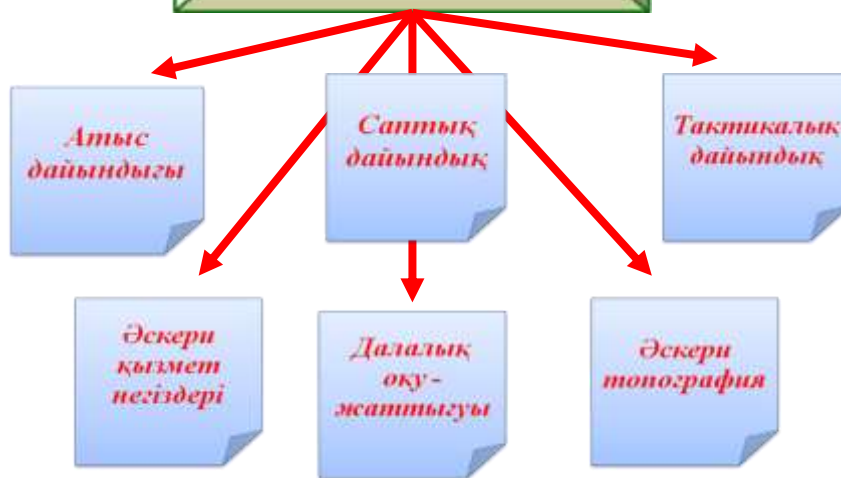
«Әскери қолданбалы спорт» үйірмесінде жасөспірімдерді еліне деген сүйіспеншілікке, ұлттық армия сапасында адал қызмет атқаруға, азаматтық, адамгершілік қасиеттерді бойына сіңіруге баулиды. Бұл үйірмеде автоматты бөлшектеу және жинау, қорғаныс киімдерін кию, бірыңғай кедергілер жолағынан өту, дала жарысы, саптық дайындық, алғашқы медициналық көмек көрсету, дене шынықтыру даярлығы түрінен сабақтар өткізіледі. Бала әрдайым өмірге қызыға қарайды, бәрін үйренгісі келеді, еліне керекті азамат болып өскісі келеді. Отанды қорғау - әрбір азаматтың парызы. Елімізде Отанның қорғаушысы болуды армандайтын ұлдар мен қыздар білім алуда екендігін айта кету керек. Олар Қазақстан тарихын тереңдетіп оқиды, алғашқы әскери дайындық сабағына аса бір ынтамен қатысып, болашаққа тәуелсіз еліміздің мақтан тұтар аяулы ұлдары – Бауыржан Момышұлы, Талғат Бигелдинов, Тоқтар Әубіәкіров сынды халқының құрметті азаматы болуды армандайды.

Осындай жүргізілген үйірме сабақтары жас өреннің бойына Қазақстандық патриотизм мен интернационализмді, Отанға, Қарулы күштерге деген сүйіспеншілік, әскери борышын азаматтық санамен өз борышы деп ұғына білген тұлғаны қалыптастырады.

Жастарды патриоттық тәрбиелеуге, әскери-қолданбалы спорт түрлерін дәріптеу және жастармен дене шынықтыру спорт жұмыстарын күшейтуге, Қазақстан Республикасы Қарулы күштер қатарындағы қызмет мәртебесін көтеруге, спорттық шеберлікті көтеру және салауатты өмір салтын насихаттауға, сонымен қатар оқушылардың дене даярлығының деңгейін көтеру бойынша әскерге дейінгі жастағы жастарды білім ұйымдарына тартуға бағытталады



БӘД сабағында



Дене шынықтыру сабағында





*«Әскери қолданбалы спорт» үйірмесі
10 – 11 сыныптар*

*Бірыңғай кедергілер
жолынан өту*

Спорттық бағдарлану

*Пневматикалық
мылтықтан ату*

Сантық дайындық

*Зардап шеккендерге
алғашқы медициналық
көмек*

*Автоматты
бөліктеу және
жынау*

Дала жарысы (кросс)

*Арнайы қорғаныс
киімдерін кию*

*Дене шынықтыру
даярлығы*



ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

Амангалиева Д.З., соискатель Кусагалиева А.Х.

Современный период развития казахстанского образования – это время серьезных перемен, в том числе в содержании образовательного процесса, внеурочной деятельности. Изменения в нашем обществе вызвали изменения и в социальном заказе на образование.

В своем Послании народу Казахстана Лидер нации призвал общество «вооружиться вечными качествами – усердием, трудолюбием и целеустремленностью, которые помогут нам устоять и принести нашей Родине достойное будущее». При этом нормой жизни государства и нации должны стать дух патриотизма и традиций, дух единства и состязательности. Поэтому особое внимание должно быть обращено на формирование и развитие личности, обладающей качествами гражданина - патриота Родины, способного успешно выполнять гражданские обязанности в мирное и военное время.

На достижение этой цели ориентирована работа всего педагогического коллектива нашей школы-интерната. Реализация данного направления предусматривает выполнение следующих задач:

1. Пропаганда отечественной истории и культуры;
2. Разработка и внедрение элементов и форм героико-патриотического воспитания.
3. Развитие системы взаимосвязей армии и воспитанников школы-интерната;
4. Знакомство воспитанников с историей города и страны, формирование уважительного, бережного отношения к памятникам и мемориалам, создание ситуации сопереживания, в ходе которых воспитанники «прикасаются» к подвигу.

Мы считаем, что проблемы, связанные с воспитанием гражданского самосознания и высокой духовности детей и молодежи, не решить отдельными акциями и мероприятиями, нуж-

на продуманная система, обеспечивающая слаженную деятельность педагогов, семьи, общест-венности, других социальных институтов, нацеленная на социализацию ребенка.

Наиболее адекватными с точки зрения становления гражданских компетентностей и гу-манистических демократических ценностей являются интерактивные методы, которые пред-полагают взаимодействие и сотрудничество всех участников образовательного процесса в процессе решения учебных и практических задач (дебаты и дискуссии, ролевые игры, соци-альные проекты, коллективные решения творческих задач и др.). Именно активные и интерак-тивные методы создают необходимые условия как для становления и совершенствования компетентностей через включение воспитанников в осмысленное проживание и переживание индивидуальной и коллективной деятельности, так и для накопления опыта гражданской дея-тельности.

Главным направлением деятельности считаем социальное взаимодействие с социокуль-турными, образовательными учреждениями района, в рамках которого воспитанники приоб-ретают опыт взаимодействия с другими микросоциумами, обогащая тем самым свой внутрен-ний мир, приобретая навыки коммуникации, определяя свое место в окружающем мире. По-чему речь идёт не о простом взаимодействии, а именно социальном? Социальная компетент-ность — это способность человека эффективно решать проблемы (и индивидуальные, и соци-альные) в процессе взаимодействия с социумом. Исследователи выделяют ряд качеств, овла-дение которыми позволит развивать социальную компетентность: толерантность, коммуника-бельность, умение работать в команде и креативность, а также самостоятельность, понимаемая как владение алгоритмами проектной деятельности.

- Социальное взаимодействие с ветеранами ВОВ, ветеранами труда.
- Социальное взаимодействие с сотрудниками КНБ, МЧС.
- Социальное взаимодействие с краеведческим музеем.
- Социальное взаимодействие с работниками здравоохранения.
- С военнослужащими - выпускниками школы.

Реализация военно-патриотического воспитания осуществляется через внеклассное меро-приятия. Как показывает опыт, успех военно-патриотической работы, прежде всего, зависит от высокого идейно-политического смысла и общественно полезной направленности меро-приятий. Важное значение имеет правильный выбор наиболее эффективных форм и методов военно-патриотической работы во внеурочное время. К методам формирования сознания личности относятся убеждение, внушение, беседы, лекции, дискуссии, метод примера. Свой-ства методов: постановка школьников в позицию полноправного участника процесса, т.е. он не объект для применения данных методов, а сам принимает активное участие в их использо-вании.

На мероприятиях ученики знакомятся с историей государственной символики страны, го-рода. Организуются встречи с ветеранами войны и труда. Так на встрече с ВОВ руководи-телем клуба «Фронтовичка» Захаровой А.А. воспитанники не только узнали о тяжелом бре-мени военного времени, но и показали себя в смотре военно-патриотической песни. В День открытых дверей состоялась встреча работниками КНБ, познакомились с жизнью воин-ского подразделения № 2016 г. Атырау.

Классные руководители проводили классные часы: «Есть такая профессия - Родину за-щищать!», «Я-будущий защитник своей Родины!», «Воины-интернационалисты», «Никто не забыт, ничто не забыто», акции «Письмо солдату», «Вахта памяти». На уроках русской и казахской литературы используются примеры героического прошлого нашего народа, у школьников воспитывается любовь к Вооружённым Силам РК. Кроме этого были организо-ваны: встреча с военнослужащими в/ч 5546, волонтерская акция «Тропа к ветерану», просмотр кинофильмов о Великой Отечественной войне и других знаковых исторических событиях ис-тории нашего государства, военно-спортивный эстафетный конкурс, посвященный 145- ле-

тию Кажимукана Мунайпасова, легкоатлетическая эстафета, посвященная Дню Победы, интерактивные игры.

Ученики школы-интерната участвуют в следующих проектах: творческие (сценарий видеофильма «Аллея памяти», программы праздника к 7 мая, статьи в школьную газету «Кулыншак», информационные (сбор информации о личностях, сыгравших большую роль в истории государства,); практико-ориентированные (проект экспозиции школьного музея воинской славы, проект закона, справочный материал, дизайн воинской формы и снаряжения).

В заключении хотелось бы сказать, что наша работа, работа всего педагогического коллектива школы по военно-патриотическому воспитанию требует дальнейшего совершенствования, углубления по всем направлениям, главный итог которой, каждый ученик - патриот, надёжный будущий защитник Родины! Профессия - Родину защищать навсегда останется для всех поколений казахстанцев социально значимой, исполненной высокого, благородного смысла. Задача военно-патриотического воспитания подрастающего поколения сегодня в числе приоритетных, но одно дело заявить о ней во всеуслышание и совсем другое - осмыслить её и предпринять конкретные шаги.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ВОЕННО- ПАТРИОТИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОСРЕДСТВОМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Моцеев В.В., Абдулхасанов А.И.

Кызылординский государственный университет имени Коркыт-Ата

Чувство патриотизма, как форма переживания человеком своего отношения к Отечеству, является одним из наиболее глубоких, закреплённых веками чувств, которое выражается в потребности достойного служения Родине, составляет духовно-нравственную основу развития личности [1]. Факторы становления будущего воина (призывника), включенного в образовательный процесс, определяются психолого-педагогическими условиями и совокупностью действующих сил внутреннего развития, изменяющего индивидуальное самосознание. В результате, у него появляется возможность самостоятельного освоения новых социальных ценностей, раскрытия своих интеллектуальных способностей. В процессе совместной деятельности учителя и учащихся происходит овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются качества, необходимые для будущего воина.

Проведённые нами исследования [2,3 и др.] говорят о необходимости совершенствования военно-патриотического и физического воспитания в общеобразовательных школах. Предлагаемая нами образовательная программа «Жас улан» («Молодой гвардеец») включается в учебный процесс с целью формирования патриотизма допризывной учащейся молодёжи. Таким образом, **цель программы** - сформировать у подрастающего поколения гражданственность, патриотизм, глубокое уважение к историческому и культурному прошлому Казахстана, используя формы и средства физического воспитания.

Задачи программы:

1. Воспитать гордость за свою страну, уважение к Вооружённым Силам, их боевым традициям, военной профессии.
2. Воспитать гуманное отношение к соотечественникам.
3. Сформировать у молодёжи социальную активность.
4. Подготовить юношей к службе в Вооружённых Силах Республики Казахстан.

Направления деятельности:

1. Социально-патриотическое. Направлено на активизацию духовно-нравственной и культурно-исторической преемственности поколений, формирование активной жизненной позиции, проявление чувств благородства и сострадания, проявление заботы о людях пожилого возраста.

2. Военно-патриотическое. Ориентировано на формирование у молодёжи высокого патриотического сознания, идей служения отечеству, способности к его вооруженной защите, изучение военной истории, воинских традиций,

3. Героико-патриотическое. Составная часть патриотического воспитания, ориентированная на пропаганду героических профессий, а также знаменательных героических и исторических дат нашей истории, воспитание чувства гордости к героическим деяниям предков и к их традициям.

4. Спортивно-патриотическое. Направлено на развитие моральных и волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в процессе занятий физической культурой и спортом, приобретение опыта служения Отчеству и готовности к защите Родины.

Содержание программы:

1. Знакомство с историческим и культурным прошлым Казахстана - организация лектория «Мы гордимся нашей историей и клянёмся её продолжать».

2. Просмотр и обсуждение кинофильмов о войне и службе в армии.

3. Экскурсии в музеи.

4. Выпуск стенгазет, фотомонтажей, встречи с ветеранами и участниками боевых действий в мирное время.

5. Организация и проведение праздников:

- Дня защитника Отечества;

- Дня Победы.

6. Работа с ветеранами ВОВ:

- сбор сведений о ветеранах;

- организация помощи;

- поздравления к праздникам.

7. Установление шефских связей с военкоматами и воинской частью:

- экскурсия в воинскую часть;

- организация концертов для солдат и офицеров части;

- организация кружков по подготовке к службе в армии (спортивные, военно-прикладные).

8. Поисковая работа:

- анкетирование участников ВОВ и оформление материалов для «Уголка Славы»;

- знакомство с родственниками учеников, являвшихся участниками военных действий.

9. Проведение военно-спортивных соревнований:

- соревнования к военным праздникам;

- участие и подготовка к соревнованиям.

До и после апробации данной программы «Жас улан» мы провели опрос среди учащихся контрольной и опытной групп, в котором содержались вопросы отношения учащихся к службе в армии. На вопрос «Желаете ли Вы служить в рядах ВС РК?», до эксперимента положительно ответили 2 учащихся контрольной группы (6,9 %), отрицательно - 27 учащихся (93,1 %); после эксперимента положительно ответили 8 человек (27,6 %), отрицательно - 21 человек (72,4 %). До апробации программы на этот же вопрос в опытной группе положительно ответили 2 человека (6,3%), отрицательно - 30 человек (93,7%); после эксперимента положительно ответили 28 учащихся (87,50 %), отрицательно - 4 учащихся (12,50 %). На вопрос «В случае нападения врага на наше Отечество, готовы ли Вы рисковать жизнью, как это было в годы

Великой Отечественной войны?»), до эксперимента положительно ответили 7 человек (24,1%), отрицательно 22 (75,9 %) учащихся контрольной группы; после апробации программы положительно ответили 10 человек (34,5 %), отрицательно 19 человек (65,5 %). До апробации программы положительно ответили на данный вопрос 7 человек (22 %), отрицательно 25 (78 %) учащихся опытной группы, после апробации программы положительно ответили 25 учащихся (78,1 %), отрицательно 7 учащихся (21,9 %) данной группы.

Таким образом, подводя итог вышесказанному, можно сказать, что предложенный нами вариант программы подготовки допризывной учащейся молодёжи оказался более адаптивен и интересен испытуемому контингенту по сравнению с традиционной программой.

Литература

1. Азаров Е.И. Военно-патриотическое воспитание молодёжи на вооружённых традициях казахского народа // Труды региональной научно-практической конференции «Проблемы территориальной обороны и мобилизационной готовности региона». - Кызылорда, 2006. - С.22-24.
2. Моцеев В.В., Турспенбетова С.Т., Маханова Н.Б. Военно-патриотическое воспитание допризывной учащейся молодёжи // Материалы междунар. науч.практ. конф. - Кызылорда, 2008. - С. 248-252.
3. Моцеев В.В., Абдулхасанов А.И., Горанько М.И. Состояние физической с подготовки юношей допризывного возраста // Материалы междунар. науч.-практ.конф. - Кызылорда, 2008. - С. 252-253.

РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНОГО ТУРИЗМА В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

Сон А.М. - учитель технологии КГУ «Средняя школа № 31 отдела образования акимата города Тараз»

Клуб горно – пешеходного туризма «Форсаж»

Кружок начал работать с сентября 2009 года. Первоначально состоял из одной команды (5 человек). В настоящее время в кружке занимаются более 30 учащихся. Учащиеся постоянные призеры городских, областных соревнований по технике горно – пешеходного туризма и скалолазанию. Призеры Молодежного чемпионата Республики Казахстан по скалолазанию на естественном рельефе.

В апреле 2011 года в школе был открыт учебно – тренировочный скалодром, изготовленный собственными силами.

Горно – пешеходный туризм служит важным средством гармонического развития, укрепления здоровья, воспитания современного человека активным членом общества. Туризм как общественно-социальное явление призван охранять и укреплять здоровье людей, обеспечивать содержательный досуг населения. В том же плане важность туризма как одного из наиболее массовых и доступных средств физического совершенствования людей на современном этапе развития общества.

Подобное внимание к туризму не случайно. Использование туризма как активного средства воспитания личности позволяет позитивно влиять на формирование жизненно необходимых человеку умений и навыков, совершенствование его двигательных способностей, развитие морально-волевых и интеллектуальных качеств.

Воспитательные, образовательные, оздоровительные и спортивные задачи в туризме относятся к категории общих задач, т. е. их решение осуществляется в тесном единстве и не зависит от возраста и степени специальной физической подготовленности занимающихся. Во время похода **воспитательная задача** решается непосредственно воздействием на каждого участника со стороны коллектива, т. е. происходит формирование чувства коллективизма,

подчинение личностных интересов общественным; кроме того, длительность передвижения в походных условиях, постепенное повышение физических нагрузок воспитывают выносливость и волевые качества человека.

Одновременно с воспитательной задачей в походе решается и **образовательная** - закрепление знаний по краеведению, природоведению, топографии, полученных занимающимися до похода, т. е. в данном случае теория подкрепляется практикой. В походных условиях также совершенствуются знания по методике формирования двигательных умений и навыков.

Оздоровительная задача решается посредством правильно организованного графика прохождения маршрута с соблюдением оптимального режима физических нагрузок и активного отдыха, использования благотворного воздействия природных факторов на все функции организма, соблюдения правил личной и общественной гигиены. Периодические занятия туризмом человека, приобщенного к физической культуре, в значительной мере способствуют поддержанию его организма на достаточно высоком уровне физической подготовленности.

На теоретических занятиях учащиеся изучают топонимы, работу с компасом и картой, географию, первую медицинскую помощь, узлы. Практические занятия проходят в виде тренировок по общефизической подготовке, тактике прохождения туристической трассы и тактике скалолазания. Соревнования проходят в виде этапов:

Медицинская подготовка. Рассказать о медикаментозных препаратах и их применении. Должны уметь оказывать первую медицинскую помощь при: переломах, ушибах, ожогах, обморожениях, укусах змей и насекомых, переноске пострадавшего.

Альпинистские узлы. Рассказать о типах веревок и их применении. Должны рассказать о применяемых узлах и связать веревки одинакового и разного диаметра разными узлами.

Установка палатки. Команде необходимо поставить и собрать палатку на растяжках за минимальное время. Рекорд поставленный командой «Форсаж» в 2011 году - 10 секунд.

Топография. Учащиеся должны на карте рассказать обозначения топографических знаков и определить азимут по компасу.

За каждый неправильный ответ начисляются штрафные баллы.

Трасса. Учащиеся проходят трассу состоящую из нескольких переправ: по верхней веревке, маятник, по нижней веревке, по бревну. по камням, подъем и спуск по скале, переноска пострадавшего. Время прохождения трассы засчитывается по последнему участнику пришедшему на финиш. За срыв каждого члена команды начисляется штрафное время. Длина трассы составляет 1,5 – 2 км. Каждый участник комплектуется снаряжением: страховым устройством, карабинами, спусковыми и подъемными устройствами, репшнурами, каской, перчатками. За потерю снаряжения начисляется штрафное время.

Соревнования по скалолазанию. Разделяются на 2 этапа: скорость и трудность. В теплое время года (апрель - октябрь) соревнования проходят на естественном рельефе в горных ущельях. В холодное время на школьном скалодроме.

Соревнования на скорость. На старте запускаются сразу два участника (каждый по своей дорожке), после прохождения трассы участники меняются дорожками. Участники должны на скорость пройти обозначенную трассу. За срыв участник снимается с дорожки. Страховка верхняя. На скальном участке обязательно применяется каска.

Соревнования на трудность. На старте запускается один участник. Участник проходит обозначенную трассу за определенное время. Трасса засчитывается если участник прошел не менее 50% трассы. На этом этапе применяется самостраховка, для младшей группы может применяться верхняя страховка. На скальном участке обязательно применяется каска.

Заключение: Занятия туризмом нельзя рассматривать как кратковременное развлечение, как самоцель для удовлетворения прежде всего личных интересов человека, в отрыве от умственного, трудового, нравственного и эстетического воспитания. Полученные знания и умения можно применять и для подготовки горно-егерского состава Вооруженных сил.

Литература

1. Антонович И.И «Спортивное скалолазание», М., «ФиС», 1978
2. Байковский Ю.В «Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм)», М., «Вилад», 1996
3. Аппенянский А.И. «Физическая тренировка в туризме», М., «ФиС», 1989.
4. Байковский Ю.В. «Основы спортивной тренировки в горных видах спорта», М., «ФиС», 1996
5. «Программа подготовки кадров в спортивном туризме (базовый уровень)», «Русский турист», № 7, 2001.
6. Ганопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование», М., «ФиС», 1987.
7. Кашевник Б.Л. «Примеры и средства страховки с использованием альпинистской веревки», М.: ЦРИБ «Турист», 1989
8. Пиратинский А.Е «Подготовка скалолаза», М., «ФиС», 1987
9. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. «Спортивно-оздоровительный туризм», М., «Советский спорт», 2002.

ВЛИЯНИЕ ТУРИСТСКОГО ГОРНОГО ПОХОДА НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ г. АЛМАТЫ

С.Т. Маженов, М.И. Иргебаев, Н.А. Карнаух, Н.В. Кутергина
Казахская академия спорта и туризма, Национальный научно-практический центр физической культуры

К наиболее доступным и в то же время эффективным средством стимуляции здоровья молодого поколения относится рациональное использование факторов окружающей среды, к которым относятся горные условия. Студенчество является интеллектуальным потенциалом нации, который будет определять научно-технический прогресс общества. Изучение СОСТОЯНИЯ здоровья молодежи и поиск путей его профилактики является особенно актуальными в настоящей работе определялись функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, показатели физического развития и физическая работоспособность до и после 7-дневного туристского горного похода, который рассматривался в качестве средства компенсации дефицита двигательной активности и повышения физической работоспособности студентов вузов г. Алматы.

Под наблюдением находились 19 студентов (11 юношей и 8 девушек), Казахской академии спорта и туризма, Казахского Национального университета им. Аль-Фараби, Казахского Национального педагогического университета им. Абая, у которых регистрировались антропометрические показатели, а при помощи велоэргометрического где определялась физическая работоспособность (ФР) при ЧСС 130, 150, 170 уд/мин [1]. Частоту сердечных сокращений (ЧСС) подсчитывали при помощи кардиотестера фирмы «Kettler» Жизненную емкость легких (ЖЕЛ) определяли с помощью волюмоспирометра. Студенты приняли участие в туристском походе первой категории сложности. Протяженность маршрута – 86км, продолжительность семь суток. Наивысшая точка маршрута - 3848 м над уровнем моря (перевал врезал Молодежный), нижняя точка - 750 м (г. Алматы). Комплексное обследование групп проводилось дважды: до и после похода [2].

Как свидетельствует анализ данных таблиц 1 и 2, после туристского похода уменьшилась частота сердечных сокращений в покое у юношей на 14%, а у девушек на 3%, снизилось артериальное давление (систолическое и диастолическое), как у юношей так и у девушек. Масса тела осталась без изменений. После похода у всех студентов увеличилась ЖЕЛ. Следовательно, многодневный поход в горы оказывает положительное влияние на функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы человека.

Снежение ЧСС в покое, артериального давления, повышение жизненной емкости легких рассматриваются как показатели повышения адаптационных возможностей организма [3].

Данные, представленные на рисунке 1, свидетельствуют о заметном положительном влиянии похода в горы на ФР при всех режимах ЧСС у юношей и девушек. Так, прирост ФР при частоте сердечных сокращений 130 уд/мин, составил 47 и 101% соответственно по отношению к данным до похода в горы. В меньшей мере положительный эффект проявился при ЧСС 150 уд/мин, у юношей и девушек 35 и 83 % соответственно.

Таблица 1 - Показатели физического развития и функционального состояния сердечно-сосудистой системы до и после горного похода первой категории у студентов факультетов туризма вузов г. Алматы (n=11)

Показатели биометрии	Возраст лет	ЧСС, уд/мин	АД, мм рт. ст.		Масса тела, кг	Рост, см	Массо-ростовой индекс, кг/см	Жел, мл	Жизненный индекс, мл/кг
			Сист.	диаст					
До похода в горы									
X	19,3	83,5	135,2	84,6	66,6	174,4	380,1	4413,6	67,0
M(x)	0,22	4,01	4,41	3,27		2,14	19,25	238,95	2,74
S	0,73	13,31	14,61	10,85	12,91	7,11	63,83	792,49	9,08
C%	3,7	15,9	10,8	12,8	19,4	4,0	16,7	17,9	13,5
После походы в горы									
X	19,4	71,6	133,7	80,45	66,75	1751	379,5	4509,1	68,1
M(x)	0,25	2,89	4,06	2,50	3,87	2,26	18,8	266,44	2,80
S	0,82	9,58	13,47	8,30	12,82	7,48	62,33	883,69	9,28
C%	4,2	13,3	10,1	10,3	19,2	4,2	16,4	19,5	13,6

Очень высоким, хотя и менее выраженным оказался прирост ФР при ЧСС 170 уд/ мин составивший у студентов и студенток 27 и 62% соответственно.

Столь значительное повышение физической работоспособности является следствием существенного повышения адаптационных возможностей организма, в результате сочетанного влияния гипоксической и двигательной гипоксии [4].

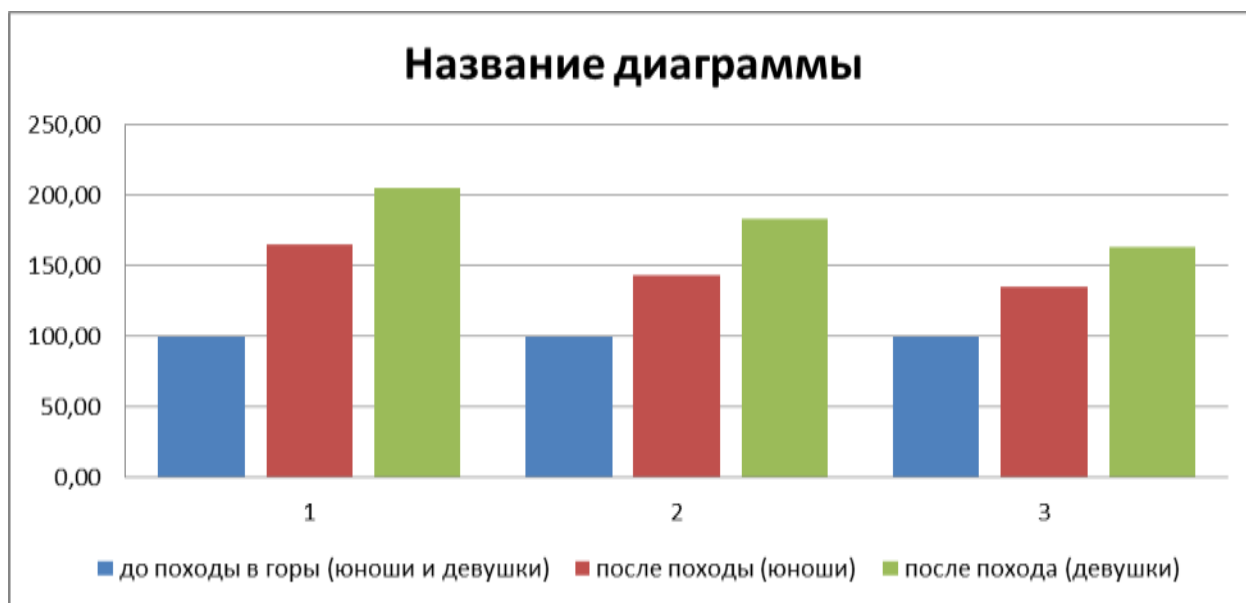
Таблица 2 - Показатели физического развития и функционального состояния сердечно-сосудистой системы до и после горного похода первой категории у студенток факультетов туризма вузов г. Алматы (n=8)

Показатели биометрии	Возраст, лет	ЧСС, уд/мин	АД, ммрт.ст.		Масса тела, кг	Рост, см	массо-ростовой индекс, 7см	ЖЕЛ, мл	Жизненный индекс мл/кг
			сист	диаст					
До похода в горы									
X	19,5	83,5	135,2	84,6	55,1	161,9	380,1	4413,6	67,0
	0,40	3,26	3,99	3,29	1,97	1,74	11,20	99,89	1,21
S	1,13	9,22	11,27	9,30	5,58	4,91	31,69	282,5	3,43
c%	5,7	11,6	9,1	11,5	10,1	3,0	9,3	8,5	5,6
После похода в горы									
X	19,7	76,4	118,8	76	54,2	161,9	334,6	3443,8	63,6
TM(x)	0,39	3,43	3,42	2,28	1,89	1,64	10,74	124,80	1,68
S	1,12	9,64	9,66	6,44	5,35	4,64	30,39	352,98	4,75
c%	5,6	12,6	8,1	8,4	9,8	2,8	9,0	10,2	7,4

Вместе с тем нельзя не отметить, что столь значительный прирост ФР мог быть связан с очень низкой исходной работоспособностью студентов и студенток. Анализ результатов исследований свидетельствует о том, что у большинства студентов уровень ФР при всех режимах ЧСС до похода в горы, соответствовал шестой и седьмой, то есть плохой и очень плохой зоне работоспособности по классификации А.Г. Зимы и А.С. Иванова (1979).

Молодые мужчины и девушки обладающие таким уровнем ФР, относятся к лицам с пониженным здоровьем. После горного похода оценка физической работоспособности (при всех режимах ЧСС) поднялась у юношей на три ступени и достигла средней зоны, а у девушек на одну ступень, то есть перешла в шестую зону по указанной выше классификации.

Таким образом, результаты проведенных исследований позволяют сделать заключение, что организация активного отдыха в форме многодневного похода в горы, являясь доступным средством оптимизации двигательной активности студентов, обеспечивает значительный оздоровительный и стимулирующий эффект, судя по повышению функциональных: возможностей организма и физической работоспособности. Поэтому эта форма активного должна широко использоваться в качестве эффективного средства стимуляции энных возможностей и физической работоспособности организма среди студентов.



- до похода в горы (юноши и девушки); в - после похода (юноши); □ - после похода (девушки)
 Рисунок 1 - Физическая работоспособность при ЧСС 130 (1), 150 (2), 170 (3) уд/мин до и после 7-дневного туристского похода в горы у студентов вузов г.Алматы (за 100% приняты данные, полученные до похода в горы)

Литература

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. М. Физкультура и спорт, 1990. - 192 с.
2. Карпин В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. - М. ФиС, 1988. - 208 с.
3. Зима А.Г. Адаптация сердца к физическим нагрузкам и работоспособность. Учебное пособие. - Ата: КазИФК, 1985. - 84 с.
4. Амосов Н.М. Преодоление старости. - М.: Будь здоров! 1996. - 190 с.

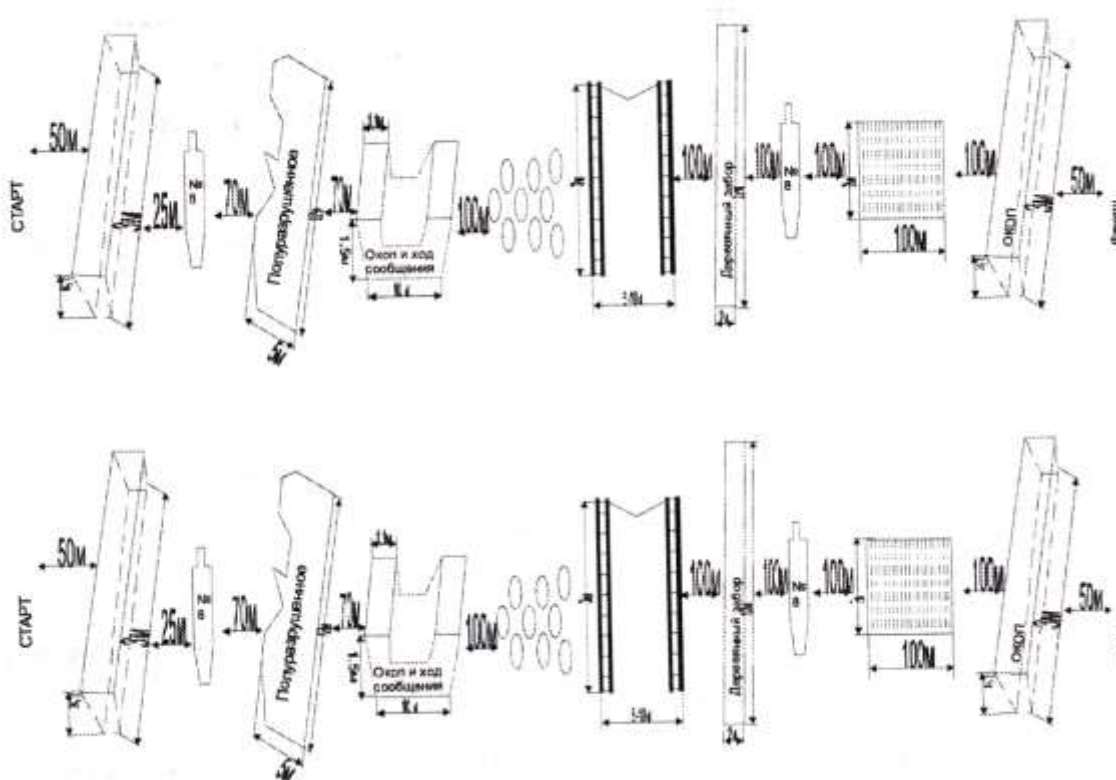
ВОЕННО-ПРИКЛАДНАЯ ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ

Абубакиров К.А., - гвардии подполковник, Жумагулов А.М., - гвардии подполковник, Бурнаев З.Р. - к.п.н., профессор, майор в/ч 25744, Военный институт МО РК

С момента принятия конституционного закона Республики Казахстан «О государственной Республике Казахстан» (16.12.1991г.), в котором было впервые определено, что Казахстан в целях охраны своей независимости и территориальной целостности имеет право на создание своих собственных Вооруженных Сил, проблемы обеспечения военной безопасности страны стали задачей самого Казахстана. Острая необходимость обеспечения военной безопасности страны в условиях изменений современной военно-политической обстановки связанных с появлением ряда новых дестабилизирующих факторов в геополитической региональной сфере, выдвигает особые требования к системе военной подготовки и определяет актуальность проблемы подготовки высокопрофессиональных военнослужащих Вооружен Сил Республики Казахстан [1,2].

Войсковая часть 25744 по результатам боевого состязания заняла 2 место Вооруженным Силам Республики Казахстан. В распоряжок дня командованием внесены определенные изме-

нения, проведен ряд других мероприятий. Для дальнейшего повышение физической подготовленности одним из мероприятий является устройство военно-прикладной полосы препятствий на полигоне «Оймаша». Рисунок 1 - Военно-прикладная полоса препятствий



По указанию командира части под руководством старшего лейтенанта Шайкенова А.Б. фактически из подручного материала, построена полоса препятствий. Для создания элемент; соревновательности ее проходят одновременно двое военнослужащих. После старта воин из окопа метает гранаты в ростовую мишень, затем преодолевает полуразрушенное здание, затем подземный ход. Далее, по кочкам добегают до каната, установленного на высоте 2 метра от земли, преодолев 10 метровый канат он метает ножи в цель. Потом он по-пластунски преодолев 50 метров добегают до окопа, где фиксируется финиш. В целом военнослужащий преодолевает 15000 метров. По плану гвардии подполковника Абубакирова К.А. также планировалось устройство водной преграды, шириной 10 метров, но в процессе устройстве военно-прикладной полосы препятствий от нее пришлось отказаться, ввиду сложности ее изготовления и эксплуатации.

Таким образом, в войсковой части 25744 созданы все условия для подготовки высокопрофессиональных защитников Республики Казахстан.

Литература

1. Тауланов С.С. Профессионально-ценностное ориентирование будущих офицеров в процессе обучения военной педагогике в условиях информатизации образования: автореф. ... докт. пед. наук: 13.00.08. - Алматы, 2005. - 40с.
2. Крюков В.О., Климаш Н.Д., Бурнаев З.Р. К вопросу о повышении уровня специальной физической подготовки курсантов военных вузов РК // Вестник физической культуры, Алматы.2009, №1(17).-С.42-44.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ТУРИЗМОМ

Камысбаева Д.К., Мекемова Д.А *магистр педагогики и психологии, В15МАТ-3, Таразский государственный университет имени М.Х.Дулати*

Обеспечение безопасности участников туристских походов- важнейшая задача в комплексе мероприятий по организации, подготовке и проведению похода, а профилактика несчастных случаев по праву занимает ведущее положение в числе основных разделов работы по туризму.

В спортивном туризме решение образовательных, воспитательных, спортивно-оздоровительных задач, эффективность которых в значительной мере определяется эффективностью подготовки группы к походу, прежде всего направлено на обеспечение безопасности туристов. Безопасность на маршруте обеспечивается в подготовительном периоде всеми мероприятиями, включенными в сетевой график. Другими словами, и подготовка участников (физическая, техническая, психологическая, тактическая, специальная), и маршрутная работа группы (все аспекты которой требуют, безусловно, соответствия опыта и подготовленности участников условиям района, характеру маршрута, календарному плану похода), и комплекс мероприятий по организации и материально-техническому обеспечению похода (соответствующие условиям его проведения финансирование, снаряжение, одежда, обувь, питание, медикаменты) - все это единый комплекс обеспечения успеха похода и безопасности его участников.

Значение реального опыта туристской группы, ее физической, технической, тактической, психологической подготовленности к прохождению конкретного маршрута (и в конкретном классификационно-географическом районе) в обеспечении безопасности участников похода хорошо известно. Собственно говоря, вся маршрутная работа, прежде всего, сводится к решению одного из основополагающих компонентов безопасности туристов, а именно - к классификационному ее обеспечению. Однако недостатков и несовершенства в работе по профилактике травматизма и несчастных случаев еще много. Этот вопрос едва ли не наиболее острый из всех проблемных вопросов спортивного туризма.

Анализ несчастных случаев в туризме позволяет следующим образом классифицировать основные факторы, объективные и субъективные, определяющие причины их возникновения.

Непосредственными причинами несчастных случаев могут стать:

- обвалы камней, снежных карнизов, льда; сход снежных лавин;
- селевые потоки;
- трещины в ледниках;
- быстрое течение горных рек, пороги, шиверы, гряды, завалы, водовороты, полыньи на реках, болота;
- низкая температура воздуха, ветер, солнечная радиация, атмосферные осадки, молния;
- разреженность воздуха на больших высотах;
- темнота, отсутствие видимости;
- ядовитые животные и растения.

Непосредственные причины несчастных случаев, вызываемых природными факторами, представляют опасность прежде всего при неправильных действиях самих участников похода.

К этим действиям относят:

- сброс одним из туристов камней на расположенных ниже по склону;
- подрезание снега при траверсе склона, вызывающее лавину;
- длительное пребывание на больших высотах (горная болезнь) и движение в высокогорной зоне по снежным склонам без защитных очков (ожог глаз - "снежная слепота"); движение по закрытым ледникам без организации страховки (падение в трещину); движение в условиях плохой видимости без сохранения малых интервалов; выбор места для учебных занятий (и

соревнований) на предварительно неподготовленном участке, на участке с крутыми склонами, на реке со слишком сильным течением, в лавино- и камнепадоопасной зоне; применение недоброкачественного (дефектного) снаряжения: старых веревок, ледорубов с треснутым древком, лодок с непрочной обшивкой; отсутствие надежной, правильно организованной страховки при переправе через горные реки, опрокидывание лодки, наплыв плота на камень; взрыв примуса, опрокидывание посуды с горячей пищей, чрезмерно долгое пребывание на солнце (ожоги); употребление в пищу недоброкачественных продуктов или ядовитых растений (отравление).

Причины, способствующие возникновению несчастного случая, подразделяют на три группы.

К первой группе относят причины, вызванные недостаточным контролем со стороны проводящих, выпускающих и контрольных организаций к опыту и подготовленности группы, к маршруту, качеству картографического материала, снаряжению, питанию, медицинскому обеспечению группы.

Ко второй группе относят причины, вызванные недостаточной (для данного маршрута) технической, тактической и физической подготовленностью самих участников похода.

К третьей группе должны быть отнесены: слабая психологическая, в том числе морально-волевая, подготовка участников похода, особенно ярко проявляющаяся в сложных ситуациях и способствующая усугублению аварийной обстановки в группе; психологическая несовместимость между некоторыми участниками похода; слабая дисциплина в группе, отсутствие авторитета у руководителя похода. Полное решение комплексной задачи обеспечения безопасности участников туристских походов состоит в реализации ряда мероприятий - спортивно-технических, материально-технических и учебно-воспитательных.

Спортивно-техническое обеспечение маршрута формируется на основе спортивно-классификационного обоснования маршрута и его материально-технического обеспечения. Спортивно-классификационное обоснование маршрута - комплексная задача, включающая два основных компонента: классификационный и тактический.

Классификационное обеспечение безопасности туристов не только ведущая составная часть системы обеспечения безопасности в туризме, но и центральный вопрос всей системы спортивного туризма. Это положение классификации туристских маршрутов достаточно отчетливо прослеживается на схеме системного анализа классификационного обеспечения безопасности и программирования обучения. Важным результатом системного анализа значения классификационного компонента в обеспечении безопасности участников туристских походов является вывод о том, что только два компонента из рассмотренных на схеме (организационно-методический и материально-технический) самостоятельно влияют на безопасность: все остальные в той или иной степени связаны с классификационными задачами.

Решение проблемы классификационного обеспечения безопасности находится не только в ведении соответствующих комиссий, но и во всей учебно-воспитательной работе, в привитии туристам с их первых шагов высокой спортивно-технической культуры, творческого подхода к методически сложным проблемам туристской классификации, стремление к неустанному расширению знаний, в том числе естественно-географических.

Предлагаемые сроки проведения походов достаточно широки и существенно превышают как классификационные требования к продолжительности походов, так и реальные возможности участников в смысле их отпускного времени. Следовательно, собственно сроки данного похода группа определяет с учетом установленных временных границ, возможностей участников в отношении сроков их очередных отпусков, а также в соответствии с ясным представлением группы об ожидаемых ею условиях погоды, состояния снега, уровня воды в реке. Цель введения сроков походов - забота о безопасности туристов, конкретно проявляемая в установлении оптимально безопасных границ времени нормального похода. Однако "оптимум безопасности" не есть "максимум безопасности". В пределах установленных сроков,

имеющих продолжительность от 3 до 6 и более месяцев, колебания погоды и других физико-географических факторов столь велики, что само использование понятия "оптимальный" (лучший) носит несколько вольный характер и означает, что данный период можно считать вполне приемлемым, а остальное время - совсем плохим.

Поскольку речь идет о довольно больших периодах времени, которые для высокогорных районов определены в интервалах до 4,5 месяца, нетрудно понять, что выбор сроков похода становится отнюдь не пустой формальностью.

Комплектование туристской группы - задача сложная. Рассмотрим два наиболее существенных аспекта ее: квалификационные требования к руководителю и участникам спортивного похода, а также решение комплекса социально-психологических вопросов.

Правилами допускается включение в состав группы до 1/3 новичков для участия в походах II категории сложности по всем видам туризма, до 1/3 туристов с опытом похода I категории сложности для участия в походах III категории ("правило 30 процентов"). Для участия в горных и лыжных походах III категории сложности и в походах IV категории по всем видам туризма "правило 30 процентов" исключено.

"Правило 30 процентов" допускает: участие в пешеходном походе туристов с опытом лыжных или горных походов на одну категорию сложности ниже, в лыжном походе - с опытом пешеходных или горных походов на одну категорию сложности выше, в горном походе - с опытом пешеходных или лыжных походов той же категории сложности, но с соответствующим "перевальным опытом". "Перевальный опыт" определяется не только качеством (категорией трудности) пройденного ранее перевала, но и количеством таких перевалов. Количественный состав туристских групп, определяемый "Правилами", для походов I и II категорий сложности - не менее 4 человек, для всех остальных категорий - не менее 6 человек, причем для походов по маршрутам III и выше категорий сложности он не должен превышать 12 человек (для водных походов - 20 человек). Ограничение по нижнему пределу введено в "Правила" с целью (если возникает необходимость) более действенной помощи пострадавшему и более успешной организации его транспортировки, а по верхнему пределу - для улучшения управляемости группой на маршруте. Оптимальный состав группы в зависимости от характера маршрута, технико-тактических задач преодоления наиболее сложных препятствий и т. п. - 8-10 человек. Такая группа способна решать любые задачи, управляема, легко распределяет общественный груз, способна обеспечить поисково-спасательные работы своими силами.

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ СПОРТИЗИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

*Жекенов С.С.,- к.п.н., ЗРС, Дюсенбаев Н.С.-соискатель, ЗТР.,
Елеуов Н.М. – соискатель, Атырауский региональный центр развития
физической культуры и спорта*

Ключевые слова: спортизирование, сенситивные, морфологические.

Одним из разделов развития физической культуры и спорта является спортизированное физическое воспитание (СФВ) в общеобразовательных школах Республики Казахстан.

Спортизированное физическое воспитание (обновление формы и содержания физического воспитания) состоит в том, что обучающиеся занимаются в тренировочных группах спортивной гимнастики, волейбола, баскетбола, настольного тенниса, спортивных единоборств, лыжного спорта, в группах общей физической подготовки. Занятия вынесены за сетку часов учебного расписания и проводятся 3 раза в неделю через день по 2 учебных часа.

Внедрение спортизированного физического воспитания предусматривает последовательное этапное развитие процесса обновления содержательной и организационной структуры физического воспитания.

Учащихся 9-х классов средних школ необходимо предварительно готовить к новой форме организации физического воспитания. В начале учебного года один из уроков физической культуры проводится с постепенным наращиванием объемов тренирующих режимов в основной части занятия. На этом этапе знакомят с элементами выбранного вида спорта.

В 10-12 классах учащиеся согласно поданному заявлению на имя директора школы переходят заниматься в спортивные учебно-тренировочные группы. Не изъявившие желания занимаются в спортивных группах общефизической подготовки (ОФП)

С учётом физиологии человека, то есть сенситивные периоды, так как с 6 лет необходимо давать упражнения на гибкость, с 8-9 лет должны давать упражнения на скорость и ловкость, с 11-12 лет на развитие выносливости и только с 15 лет давать упражнения на силу.

У школьников 15-16 лет создаются морфологические и функциональные предпосылки для овладения практически любым видом движений. Однако в этот период необходимо более дифференцированно подходить к величине физической нагрузки в зависимости от степени половой зрелости подростка. С учетом раздельного обучения юношей и девушек за счёт объединения однородных типологических 10-12 классов в учебно-тренировочные группы в соответствии с интересами, потребностями и способностями учащихся.

В более раннем возрасте идёт общая подготовка и спортивная ориентация, в этом возрасте незначительная, т.е. даются только отдельные элементы специализации. К тому же у учащихся старших классов более выраженная мотивация заниматься каким-либо видом спорта, но это не отменяет возможности организовать спортизированное физическое воспитание и в младших классах.

Годовой объем часов спортизированного физического воспитания (СФВ)

№ п/п	Части подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка	66
3	Специальная физическая подготовка	38
4	Технико-тактическая, психологическая подготовка	112
5	Подготовка к соревнованиям	16
6	Контрольные и переходные нормативы	4
7	Всего часов	240

Занятия проводятся в учебно-тренировочных группах (10-12 классах) и вынесены за сетку часов учебного расписания три раза в неделю через день по 2 часа, всего 6 часов в неделю. Оплата преподавателю спортизированного физического воспитания производится за счёт 3-х часов уроков физической культуры однородных типологических 10-12 классов, объединенных в учебно-тренировочные группы для раздельного обучения юношей и девушек.

На современном этапе развития системы физического воспитания школьников Республики Казахстан цель и задачи ее определены в различных правительственных документах, государственном стандарте по предмету «Физическая культура».

Так, в «Государственной программе развития физической культуры и спорта Республики Казахстан на 2007-2011 годы» отмечается, что «совершенствовать внешкольные формы организации физической культуры, дополняющие содержание уроков физического воспитания в общеобразовательной школе, путем создания юношеских клубов; рекомендовать общеобразова-

тельным школам создание специализированных классов по видам спорта с продленным днем обучения и углубленным учебно-тренировочным процессом». Государственный стандарт по предмету «физическая культура» в качестве цели этого предмета определяет «укрепление здоровья, формирование знаний, жизненно важных

двигательных умений и навыков, гармоничное развитие личности в соответствии с задачами нравственного, трудового и эстетического воспитания». По определению И.И. Перевезена, цель физического воспитания учащихся современной школы - это формирование высокого уровня индивидуальной, личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни посредством регулярных занятий физическими упражнениями и спортом.

Анализ имеющихся исследований по вопросам внедрения спортизированного физического воспитания свидетельствует о наличии нескольких его составляющих: изучение уровня развития признаков физического совершенства; эффективность дополнительных тренировочных уроков физической культуры; педагогическая технология спортивной ориентации детей; социальные и психологические аспекты совершенствования физической активности детей; программно-методическое обеспечение учебного процесса по физической культуре учащихся; личностно-ориентированное физическое воспитание, признание приоритета самооценности человека; уточнение цели и задач физического воспитания школьников в ракурсе современного состояния мировой практики его развития; оптимальное сочетание различных форм организации физическое воспитания школьников; контроль за физической подготовленностью; совершенствование физического воспитания школьников с учетом региональных условий; мотивация к занятиям физической культурой; самостоятельные занятия учащихся физическими упражнениями; анализ программ по физической культуре; оптимизация развития физических качеств и освоения двигательных действий; планирование учебной работы по физическому воспитанию школьников.

Хотя в исследованиях специалистов обосновано научно-методическое обеспечение отмеченных выше составляющих, на наш взгляд, на современном этапе требуют своего дальнейшего изучения следующие вопросы:

- а) изучение развития программно - нормативных основ системы физического воспитания школьников;
- б) исследование признаков физического совершенства школьников и факторов, их определяющих;
- в) определение современных концептуальных подходов в контексте совершенствования процесса физического воспитания школьников;
- г) выявление состояния реализации базовой и вариативной части программы по физическому воспитанию в старших классах общеобразовательных школ;
- д) изучение особенностей мотивированности учащихся старших классов к занятиям физической культурой и спортом;
- е) разработка технологии внедрения спортизированного физического воспитания в общеобразовательных школах.

Акцентирование внимания на отмеченные составляющие предмета нашего исследования связано с обобщением передового опыта ведущих специалистов физической культуры и спорта, так и собственного опыта в качестве руководителя Атырауского регионального центра развития физической культуры и спорта. С принятием независимости Республики Казахстан и переходом на республиканскую типовую программу по физическому воспитанию в общеобразовательных школах Атырауской области специалистами физической культуры были предложены различные пути наполнения содержания вариативной части программного материала, направленной на совершенствование физического воспитания школьников. Так, Т.А.Ботагариевым была разработана и внедрена в практику комплексная региональная программа физического совершенствования школьников, основанная на взаимосвязанном уча-

стии всех участников физкультурной деятельности (учителя физической культуры, учителя-предметники, студенты, школьники, директора общеобразовательных школ, методисты физического воспитания институтов повышения квалификации). На современном этапе развития процесса физического воспитания школьников наблюдается тенденция широкого внедрения в вариативную часть восточных единоборств и других видов спорта. На наш взгляд, необходимо рациональное, научно обоснованное включение этих видов спорта во взаимосвязи с другими элементами учебно-воспитательного процесса в рамках требований, предъявляемым государственным стандартом по предмету «Физическая культура».

Как отмечает В.К. Бальсевич, традиционный урок физической культуры в рамках школьного расписания не дает того тренировочного эффекта, который позволяет оптимально развивать физические качества учащихся.

В связи с вышеотмеченным, необходим научный поиск подходов по оптимизации организации и реализации инновационных технологий, обеспечивающий решение задачи повышения оздоровительного эффекта занятий, уровня функциональной, физической подготовленности, физического развития учащихся.

Выводы. В общеобразовательных школах Казахстана нужно провести организационно-методическую работу по подготовке и переходу на систему спортизированного физического воспитания с учетом отмеченных в работе основных его элементов

Литература

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 19-23.
2. Прогонюк Л.Н. Освоение технологий спортизированного физического воспитания в общеобразовательной школе // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. - 2000. - №4. - С. 12-15.
3. Лубышева Л.И. Спортивная культура в спортизированном физическом воспитании // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2004. - №4. - С. 2-6.
4. Фонарев Д.В., Ложкин В.Л., Панфилова Е.А. Психологический анализ процесса адаптации учащихся к физическим нагрузкам в спортивном ориентированном физическом воспитании // Физическая культура. - воспитание, образование, тренировка - 2004. - №4. - С. 13-16.

Түйін

Қазақстан Республикасының мектептерінде спорттық бағыттағы дене тәрбиесін енгізудің ғылыми - алғы шарттары.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОЗДРАВЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Касымбекова С.И. – д.п.н., профессор, Жекенов С.С. – к.п.н., ЗРС,
Достанова Ж. С. - соискатель.**

Ключевые слова : оздоровление, население

В целях реализации задач поставленных в послании Президента страны к народу Казахстана «Казахстан-2030» по развертыванию общественной компании за здоровый образ жизни коллегия Министерства образования, здравоохранения и спорта Республики Казахстан 20 ноября 1998 года приняла программу оздоровления населения Республики Казахстан средствами физической культуры и спорта.

Целенаправленное использование средств физического воспитания для решения задач физического образования и практика обучения и воспитания населения должны учитывать современные социально - экономическое состояние государства, климатические и географические особенности регионов Казахстана, демографические особенности и характер трудовой деятельности населения, а также перспективы физического совершенствования человека.

Основными направлениями оздоровления населения Республики Казахстан средствами физической культуры и спорта является:

- совершенствование дошкольного и школьного базового содержания занятия уровень физической дееспособности. Выполнение детьми дошкольного возраста научно – обоснованного объема двигательной активности 10-12 часов в неделю;

- совершенствование внешкольных форм организации физической культуры, дополняющих содержание фундаментальной части школьных уроков, разработка современных вариантов тренирующих программ для младших групп населения;

- совершенствование системы внеклассных и внеурочных занятий учащейся и студенческой молодежи, поддержка творческой инициативы, самостоятельности и самодеятельности в выборе средств активного отдыха, Учет физиологических особенностей развития подростков, введение раздельного обучения для мальчиков и девочек, начиная с 5 класса. Выполнение студенческой и учащейся молодежью объема двигательной активности 8-10 часов в неделю;

- внедрение физической культуры и спорта в систему организации труда и отдыха граждан, уселение оздоровительного содержания занятий по производственной гимнастике, лечебной физкультуре, учет профессиональных возрастных, образовательных особенностей трудящихся в целях рационального использования физических упражнений для продления срока трудовой активности обеспечение условий для выполнения объемов двигательной активности в не рабочее время 3- 4,5 часов в неделю;

- развитие профессионально-прикладных видов спорта в целях профориентации подготовки молодежи и подготовки юношей к службе в армии;

- разработка и внедрение в систему современного физического воспитания основ национальных традиций, связанных с физической культурой, формами активного отдыха, а также их содержание к требованиям традиционной физической культуры;

- разработка мер по эффективному использованию средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима лиц пожилого и пенсионного возрастов, с целью стимулирования активного долголетия, привлечение нетрудоспособных граждан к занятиям физической культурой;

- создание учебно – методических (объединений служб) для изучения и апробации новаторских идей в области физической культуры и спорта, распространении новых форм организации работы;

- создание в сельской местности центров просвещения, культуры и спорта в системе общеобразовательной школы, дома культуры, спорткомплекса и государственного органа управления физической культурой и спортом;

- создание широкой сети центров здоровья, спортивных клубов, физкультурно – оздоровительных групп, секций, диспансерных и консультативных служб, лечебно- профилактических кабинетов для платных услуг населению;

- внедрение Президентских тестов физической подготовленности населения Республики Казахстан;

- разработка комплекса мер по пропаганде физической культурой и спортом, как важного фактора здорового образа жизни.

Программой оздоровления населения средствами физической культуры и спорта определены задачи физического воспитания населения, начиная с раннего возраста до глубокой старости, которое предусматривает физическое воспитание в семье, учреждениях дошкольно-

го образования, в общеобразовательных учреждениях, учреждениях высшего профессионального образования, трудовых коллективах, по месту жительства и отдыха населения.

Всемирная Ассамблея здравоохранения на XIII сессии 1997 году поставила перед правительством всех стран основную социальную цель в период до конца XX столетия: достижения людьми планеты такого уровня здоровья, который позволит им вести продуктивный в социальном и экономическом плане образ жизни. Цель оказалась невыполнимой во всемирном масштабе. Нереальной она стала и в нашей стране, поскольку связана с распадом системы здравоохранения Советского Союза. Однако имеются основания полагать, что неудачи, постигшие последнюю Всесоюзную программу здоровья и Программу «здоровье населения Казахстана» были обусловлены не только политическими или экономическими факторами, но и концептуальными просчетами и методологическими ошибками. Первая причина этих неудач скрыта в истинном значении термина «здравоохранения», подразумевающим только охрану здоровья народа, что в конечном итоге сводит все программы к предупреждению и лечению болезней. Вторая причина заключается в надеждах на законодательную, правовую и экономическую поддержку государством соответствующих отраслей науки, в области медицины и общественных институтов. Оказалось, что в условиях нестабильности структур практическая реализация любых планов и программ возможна лишь в отдельных масштабах, но не во всей стране.

В национальной программе США «Здоровье народа» выделены три подхода к улучшению статуса общественного здоровья, три организующих принципа, следующих друг за другом по степени значимости: 1) обеспечение, «продвижение здоровья»; 2) защита здоровья; 3) профилактические медицинские службы. Такие же принципы могли бы оказаться и основой Казахской программы здоровья, но отсутствие должного финансирования из государственного бюджета оставляет шанс их реализации только на муниципальном уровне или даже в отдельных учреждениях.

Программа ВОЗ здравоохранения «Здоровье для всех» также предусматривает, что решение всех вопросов, связанных с укреплением здоровья, нужно искать дома, в школе, на предприятиях, то есть там, где люди живут и трудятся. Следовательно, задачи сохранения и развития здоровья приходится ставить в реальных условиях, которые не могут быть улучшены. Поскольку прежние надежды населения Казахстана на государственное здравоохранение потеряли всякую целесообразность, а новое отношение к собственному здоровью еще не сформировалась, потребовалась новая система, предусматривающая обучение здоровому образу жизни с элементами самообразования. Создание этой системы нуждается в четком и методическом обеспечении на современном научном уровне.

Понятие здоровый образ жизни положено в основу науки валеологии. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, творческих и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ценность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

В основе здорового образа жизни лежат как биологические, так и социальные принципы. К биологическим относятся :

- возрастной образ жизни;
- энергетический образ жизни;
- укрепляющий образ жизни;
- ритмичный образ жизни;
- аскетный образ жизни;

К социальным принципам можно отнести:

- эстетический;
- нравственный;

- волевой;
- самоограничительный.

Реализация этих принципов весьма сложна, часто носит противоречивый характер и не всегда приводит к желаемому результату, что обусловлено прежде всего тем, что в нашем сударстве пока еще не выражена в достаточной степени положительная мотивация здоровья, что здоровье в обществе, в первую очередь в силу низкой культуры, не встало на первое место в иерархии человеческих потребностей. И, очевидно, что самым главным в реализации ровья должен быть примат человеческой ценности.

По современным представлениям, в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие :

- режим труда отдыха;
- физическая активность, закаливание;
- рациональное питание;
- личная гигиена;
- окружающая среда и здоровье;
- репродуктивное здоровье;
- профилактика вредных привычек.

Большой интерес представляет региональная программа пропаганды здорового образ жизни фонда Соросб составной частью которой является программа обучению здоровому образ жизниб предназначенная для средних школ стран Центральной и Восточной Европы дитель и разработчик программы С. Шапиро) Главной идеей данной программы служит представление здоровья как «единого целого», состоящего из взаимосвязанных частей. чески эта идея представлена в виде стилизованного цветка, стебель – стержень которого отражает духовный аспект здоровья, а пять лепестков – соответственно физический, эмоциональный, интеллектуальный, социальный и личностный аспекты.

Под физическим аспектом понимают в первую очередь физиологические процессы, протекающие в организме; под интеллектуальным, то, как усваивается информация, касающаяся здоровья. Эмоциональный аспект означает понимание своих чувств и умение выражать их. Социальный аспект подразумевает осознание

МОЛОДЕЖНЫЙ АВИАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ГОРОДА ТАРАЗ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)

Кисиль А.Н.

Авиационный патриотический клуб ОО «МАЦ» создан в октябре 2001 года на базе в/ч 14157. Инициаторы создания – офицеры запаса, прошедшие службу в Афганистане и других «горячих точках», а также ветераны Гражданской авиации АО Международный аэропорт «Аулие-Ата». Юноши и девушки получили возможность заниматься авиационным спортом (парашютным и парапланерным) на профессиональной основе. Кроме того, с помощью пилотов и инженеров в/ч 14157, изучать конструкции вертолета МИ-8т. Это дало возможность провести качественную подготовку кандидатов в высшие учебные заведения Сил Воздушной Обороны и Гражданской авиации. В 2002-м году авиационному центру было оказано высокое доверие, организация и выполнение прыжков с парашютом перед Президентом Республики Казахстан Н.А. Назарбаевым на праздновании юбилея г.Тараз, «Тараз-2000».

В 2003 году авиационный центр переформлен в самостоятельное юридическое лицо и выполняет, согласно Устава ОО «МАЦ», три задачи: возрождение спортивной авиации, подготовка резерва для Военно-воздушных Сил и Гражданской авиации, максимальный охват юношей и

девушек. Исходя из твердого принципа, что только патриот Отечества может стать настоящим воином, мы уделяем патриотическому воспитанию курсантов, так по авиационной традиции называются наши воспитанники, постоянное внимание. Как пример для подражания и нравственный ориентир, мы опираемся на подвиг героев Великой Отечественной войны и воинов-интернационалистов, выполнявших воинский долг в Афганистане. 12 февраля 2004 года в ряды курсантов, по согласию с матерями и вдовами погибших, навечно зачислены: Герой Советского Союза майор Гайнутдинов В.К., капитан Санников Ю. А., старший лейтенант Абишев Н.В., старший лейтенант Байдачный В.П., старший сержант Шасаидов Т.Ш. 8 мая 2010 г. в списки авиацентра навечно зачислен майор Юсупов В.А. Вертолетчик прошедший Афганистан, Чернобыль. Преподавал в авиацентре штурманскую подготовку в 2002- 2004 годах. Умер от полученных доз радиации.

В настоящий момент авиацентр базируется на территории аэропорта «Аулие-Ата». Курсанты изучают самолет АН-2, как базовый самолет. Благодаря сотрудничеству с руководством Федерации воздухоплавания РК, курсанты имеют возможность летать на тепловых аэростатах.

Занимается молодежь города Тараз, пригородных поселков, Жамбылского и Байзакского района. 80% курсантов из неполных семей, что накладывает определенный отпечаток на нашу работу.

В 2010 году авиацентром проведены патриотические акции областного и городского масштаба. Наиболее знаковые:

- Мероприятия, посвященные годовщине вывода советских войск из Афганистана
- Полеты Памяти женщин-пилотов, погибших в годы Великой Отечественной войны
- Мероприятия, посвященные Дню Победы
- Торжественный выпуск курсантов авиацентра
- Трехдневный учебный сбор на пограничной заставе КНБ РК
- Торжественные полеты курсантов, посвященные Дню Конституции РК
- Слет призывной молодежи г. Тараз
- Марш-бросок по горной местности, посвященный дню ВДВ
- Участие в республиканских патриотических мероприятиях «Щит Отечества 2010» в г.Караганда и «Улан 2010» г. Костанай
- Горный выход, с выполнением полетов и маршброска, посвященные Победе Красной Армии под Москвой, подвигу воинов-панфиловцев. Все мероприятия проводились с обязательным участием ветеранов войны в Афганистане и освещались в средствах массовой информации, в том числе и электронных, (Казахстан -1, «Хабар», областное телевидение).

В Актюбинский военный авиационный институт направлены и прошли обучение: Акболтаев Дастан, Наминов Алексей, Сидоренко Михаил, Раимкулов Алибек, Анвар Таспаев, Дамир Третьяков, Аношкин Александр, Мусанов Зарип, Афанасьев Алексей, Кондратюк Геннадий, Иманалиев Медет, Зубаиров Сергей, Заправдин Игорь, Арбеков Николай, Чубачук Юрий.

Закончили обучение в военных академиях в Российской Федерации: Исаков Улугбек, Калоиди Константин, Кадылбеков Ислам. В Республике Беларусь –Чужеев Даулет. В качестве офицера спецназа служит Асанали Каирбек.

В Академии Гражданской авиации обучаются: Муромцев Савелий, Анафина Юлия, Кердеали Кенес, Альжанова Аида, Айткалиев Бахыт.

Наш авиационный центр является авиационно-спортивной, патриотической организацией под методическим руководством Ассоциации легкой авиации РК (АЛА РК) Федерации парашютного спорта и Федерации парапланерного спорта при АЛА РК. Кроме того, мы работаем в тесном контакте с Региональным командованием войсками «Юг», Департаментом по делам обороны Жамбылской области, Управлением по делам обороны г. Тараз.

В авиационном центре изучают следующие учебные дисциплины: Аэродинамика, парашютная подготовка, военная топография, основы выживания в ЧС, строевая подготовка, физическая подготовка (дополнительно – горная подготовка, рукопашный бой – обязательно), основы конструкции самолета.

В начале 2014 года Палата предпринимателей Жамбылской области решила взять шефство над этим общественным объединением. В мае 2014 года жамбылские бизнесмены преподнесли молодым курсантам подарок - новый парашют.

Авиационный центр активно участвовал в мероприятиях по празднованию 70-летия Победы и проводил плановые теоретические и практические занятия, учебные полеты на парашюте. Акцент также ставился на подготовку к поступлению в военные Академии юношей, заканчивающие курс обучения в авиационном центре и девушек в Академию Гражданской авиации.

А в 2016 году Молодежному авиационному центру исполнилось 15 лет!

Более тысячи молодых людей, а если быть точным 1200 выпускников, за последние 15 лет прошли обучение в Молодежном авиационном центре (МАЦ).

За годы существования авиационного центра 280 учащихся стали парашютистами третьего разряда. Четыре человека вошли в сборную команду Казахстана по парашютному многоборью. Более 300 молодых людей стали спортсменами-парашютистами. Тридцать воспитанников авиационного центра окончили авиационные военные вузы Казахстана и других стран СНГ. Шесть девушек, выпускниц МАЦ, а это: Полина Павлова, Айгерим Молдашева, Анафина Юлия, Евгения Гончарова, Лариса Белогорцева, Дина Толешева сейчас водят самолеты гражданской авиации. Руководство аэропорта, где проходят занятия, предоставило курсантам МАЦ возможность заниматься в кабинах самолетов ТУ-154 и АН-2.

На встречу, посвященную празднованию 15-летия молодежного авиационного центра (МАЦ), собрались его выпускники, нынешние воспитанники, родители, ветераны войны в Афганистане и люди, которые все эти годы поддерживали начинания и радовались успехам ребят.

Практически все выпускники не свернули с выбранного пути, окончили высшие авиационные вузы Казахстана, а также Российской Федерации, и сегодня работают в лучших авиационных компаниях. Мы гордимся и теми, кто выбрал военное дело. Наши воспитанники, несмотря на ограниченное время, приехали вместе со своими семьями отметить такое значимое для всех нас событие. А те, кто сейчас за тысячи километров, тоже не забывают свои родные пенаты, мы принимаем поздравления по телефону.

Среди почетных гостей была гордость и легенда авиационного центра – бывшая воспитанница МАЦ, а ныне пилот авиалайнера «Боинг» Айгерим Молдашева. Она стала первой девушкой в Казахстане, которая смогла поступить в Академию гражданской авиации, успешно ее окончить и получить допуск к управлению воздушным судном. На юбилей авиационного центра Айгерим приехала со своим супругом и маленьким сыном.

- Я всегда с теплом вспоминаю время, когда была просто курсанткой авиационного центра. Анатолий Николаевич смог «заразить» меня небом, повлиял на мой выбор. Неизвестно, в какой сфере была бы я сегодня. Очень люблю свою профессию. Хочу пожелать нынешним курсантам МАЦ не сдаваться, идти вперед, если выбрали душой это дело, авиационному центру - процветания, - сказала Айгерим Молдашева.

На встречу с друзьями вместе со своей семьей приехал и один из первых выпускников авиационного центра Савелий Муромцев. Сегодня он работает пилотом в авиакомпании города Петропавловска. Выпускник Академии гражданской авиации Александр Сычев, который также присутствовал на празднике, управляет самолетом Ан-2 отряда санавиации ТОО «Тараз Жана Элем».

Руководитель по подготовке авиационного персонала авиакомпании «Тараз Жана Элем» Мурат Умурзаков, который в течение восьми лет преподавал основы аэродинамики и

навигации в авиационном центре, отметил, что благодаря полученным знаниям и навыкам, ребята без труда поступают в авиационные высшие учебные заведения.

ПЕДОГОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОФИЦЕРА

*Кулатаев К.А. – преподаватель, Жекенов С.С – к.п.н., ЗРС,
Елеуов Н. М. – соискатель, Бегеишов Ж.Ж.- соискатель*

Ключевые слова : педагогическая культура, офицер.

Можно хорошо знать свою военную специальность и в то же время не уметь передать знания и опыт другим. Перед молодым преподавателем, принявший взвод, возникает много вопросов. Он думает о том, как лучше провести занятия, добиться, чтобы курсанты с сом овладевали знаниями и навыками.

«... Среди командиров, - отмечает Маршал Советского Союза Р. Я. Малиновский, - наблюдается растущий интерес к изучению педагогики и психологии. Эти запросы надо стараться удовлетворить...» [1]. Требование к педагогической подготовке офицера возрастают с каждым днем. Сложная техника требует и более совершенной методики передачи знаний и навыков. Вся жизнь и быт в институте прививают курсантам педагогические навыки и умения.

В последнее время значительно усилилась пропаганда педагогической культуры офицеров играют учебно- методические сборы, а также инструкторско- методические занятия при районном УДО (управление по делам обороны). Основное их назначение – подготовить офицеров к решению предстоящих задач обучения, повысить их знания и навыки, познакомиться с правильной организацией и методикой учебно – воспитательной работы. Иногда в план сбора включается проверка знаний, выполнение зачетных упражнений (нормативов) по физической, огневой и специальной подготовке. Очень важно, чтобы офицеры видели на сборах образцовый порядок, тщательную подготовку руководителей к занятиям, творческий подход к ним и воспитанию.

Показные и инструкторско- методические занятия обычно проводятся по отдельным, наиболее сложным темам боевой подготовки. Главная их цель – оказать помощь преподавателям НВП в подготовке к очередным занятиям.

Среди большого разнообразия форм повышения педагогической культуры офицера ведущая роль принадлежит самостоятельной работе. Мало прослушать хорошую лекцию, надо самому прочитать статью, учебник, книгу, подумать, критически оценить свою работу. Каждый офицер – преподаватель обязан систематически и настойчиво пополнять свои педагогические знания.

Вспомним Маршала Советского Союза Михаил Николаевича Тухачевского. Он постоянно стремился наполнять свои знания из всех доступных для него областей науки и культуры, великолепно играл на скрипке, квалифицированно и увлекательно часами мог рассказывать о достоинствах, об истории создания непревзойденных полотен Рембрандта, Тициана, Рубенса и других.

Особо надо остановиться на таком элементе педагогической культуры офицера, как такт. Тактичность играет большую роль в отношениях между людьми. Не случайно в воинских тавах подчеркивается, что командир должен быть вежлив, внимателен, справедлив и требователен к подчиненным, вникать в их нужды и запросы.

Одним из важнейших компонентов высокой нравственной культуры является такт. Такт – это такая форма нравственных поступков, которая в противоречивых ситуациях общения обеспечивает уважительное, благородное отношение к окружающим, не допускает ущемления чьего- либо достоинства. Такт – это чувство меры в нравственных отноше-

ниях людей, умение видеть границу, за которой может последить неловкость, обида, натянутость. В такте выражается способность человека поддерживать доброжелательность, чуткость, внимание, заботу о личности. Народная мудрость суть такта выразила словами: «На людях будь не приметлив, а приветлив»

Умение человека соблюдать такт в любых ситуациях и есть тактичность. Тактичное поведение полностью обуславливается требованиями воинских уставов. Сюда относится и отношение к начальникам и старшим, бережное отношение к чести и достоинству своего воинского звания. Тактичность выражается и в том, что в нестандартных ситуациях, требующих творческого подхода, принятия необычного решения, воин всегда исходит из правила: нужно помочь человеку выйти из неловкого положения, когда он растерян, не усугубляя какой – то его неточный шаг. А. П. Чехов в рассказе « Дом с мезонином» писал, что по – настоящему культурным является не тот, кто не пролил соус на скатерть, а тот кто не заметил, кто это сделал другой... Такт – это всегда скромность. Воин, обладающий скромностью, не признает за собой никаких исключительных достоинств или особых прав.

Наличие у себя определенных положительных качеств он считает обычным, обязательным, само собой разумеющимся. Скромность не терпит позерства, рисовки, разязности и пошлости. Быть скромным – это быть самим собой. Быть, а не казаться. Скромным человек наиболее способен к проявлению такта, вежливости и уважения к окружающим.

К. Д. Ушинский говорил, что в работе воспитателя «должна царствовать серьезность, допускающая шутку, но не превращающая всего дела в шутку, ласковость без приторности, справедливость без придирчивости, доброта без слабости, порядок без педантизма и , главное, постоянная разумая деятельность». Он подчеркивал, что с каким бы старанием воспитатель ни изучал педагогику, но если не будитобладать тактом, он никогда не станет настоящим педагогом – воспитателем. [3].

А. С. Макаренко одним из самых существенных признаков такта считал искренность воспитателя в подходе к коллективу и каждому воспитателя, его мировоззрением, жизненным опытом и педагогической культурой. В такте соединяются забота о человеке и требовательность к нему. Надо уметь так разговаривать с человеком, чтобы в каждом слове он чувствовал непреклонную убежденность, доверие к нему и сильную волю. Не подыгрываться, не вать своей точки зрения, а убеждать словом примером, опытом, требовательностью[4].

Важной психологической основой такта является умение понимать внутренний мир, запросы и стремления подчиненных, давать объективную оценку достигнутых результатов, умение сдерживать себя, действовать спокойно, рассудительно.

Открытое, резкое осуждение недостойного поступка, нисколько не противоречит подленному такту. Важно, чтобы оно проявлялось не в антипедагогических формах, не в крике и гани, а было выдержанных и выражало заботу о воине, твердую волю и уверенность, что тот сделает для себя правильные выводы. Грубость, раздражительность, окрики, невнимание к человеку, формальный подход вляется показателем не силы, а слабости офицера. тельность предполагает твердость воли и высокий уровень культуры офицера. В сочитании с выдержкой и таком она является важнейшим условием укрепления воинской дисциплины [5].

Офицер всегда должен быть справедливым, проявляет внимание и заботу о всех курсантах – и о тех, кто идет впереди, и о тех кто останет. В деле воспитания не может быть сынков и пасынков.

Для офицера совершенно необходимы не только твердые познания в военном деле, но и такие качества, как умение руководить подчиненными, обучать и воспитывать их, обеспечивать крепкую дисциплину и исполнительность, добиваться сознательного повиновения.

Обязанность каждого офицера – воспитывать в себе такт, умение выслушивать людей, по чаще говорить с ними, как равный с равным, понимать их думы, чаяния настроения. питание тактичности, как черты характера, неразрывно связано с формированием всего духовного облика офицера. Только на основе повышения идейной закалки, военной подготовки

и общей культуры может быть успешно решена эта задача. Велика тут роль и старших начальников, офицерской общественности.

Сам офицер многое может сделать для воспитания в себе тактичности. «... Надо каждодневно, - указывает Маршал Советского Союза Р. Я. Малиновский, - учиться обращению с людьми, не забывать никогда о критике, самокритике, самовоспитании....» [6]. Без самовоспитания офицер не имеет морального права воспитывать других

Борьба за повышение такта есть борьба за повышение военной и педагогической культуры офицера. Это одна из задач, от успешного решения которой во многом зависят качество вой подготовки, уровень дисциплины и учебы.

Литература

1. Журнал «Коммунист Вооруженных Сил», 1961. - №20.- С. 13.
2. А. Г. Базанов. Педагогика. Москва. : воениздат, 1964.
3. К. Д. Ушинский. Соч. т.6.- С. 259.
4. Журнал «Коммунист Вооруженных Сил», 1962. - №11.- С. 4.
5. Д. В. Волкогонов. Беседы о воинской этике. – М. : Ордена «Знак Почета» издательство ДОСААФ СССР, 1977. 43 с.
6. А. М. Васелевский. О дисциплине и воинском воспитании. Москва: военное издательство, 1987. – 54 с.

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИИ АЭРОБНЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ МОЛОДЕЖИ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА

*Сливкина Н.В., Саттыклышов Б.С., Хасин В.Б.,
Исмагамбетова Л.Ж. - КазГМА, Астана*

Общеизвестно, что психологическое состояние индивидуума влияет на способность организма адаптироваться в обществе, быть адекватным его требованиям, во многом определяет особенности межличностного общения людей. А для будущих защитников Отечества оно должно стать и критерием допуска для получения оружия.

Целью наших исследований явилась оценка влияния регулярных занятий физическими оздоровительными упражнениями аэробной направленности на психологическое состояние допризывников.

В обследовании участвовали 100 подростков 15 лет из числа которых были сформированы контрольная и опытная группы по 50 человек каждая, однородные по возрастному составу, психофизическому состоянию. Формирование опытной группы проходило исключительно на добровольной основе. Допризывники, составившие опытную группу регулярно - 5 раз в неделю - занимались бегом по тренировочной программе (Соорер, 1989). Наряду с беговыми нагрузками школьники опытной группы выполняли общеукрепляющие упражнения индивидуально подобранные процедуры закаливания. Контроль за изменением функциональных показателей на фоне оздоровительных мероприятий проводился каждые полгода.

У 12% подростков в контрольной группе и 10% в опытной показатели лжи превышали норму. 33,3% человек в контрольной группе имели высокую агрессивность, в опытной группе высокие значения этого показателя выявлены у 30% человек. 16,6% подростков в контрольной группе и 18% человек в опытной группе имели высокие показатели враждебности. Физическая агрессия была повышена и в контрольной и в опытной группах у 16,6% человек. Показатели косвенной агрессии превышали норму в контрольной группе у 26% человек, в опытной группе у 24%. Раздражительность была повышена в контрольной группе у 22% человек, в опытной

у 20%. Высокие показатели негативизма были в контрольной группе у 38,8% человек, в опытной группе у 40,0% обследованных. У 22,2% подростков в контрольной и 20% подростков в опытной группах

выявлена повышенная обидчивость. У 4,0% подростков в опытной группе имелось превышение нормы показателей вербальной агрессии. 27,7% человек в контрольной и 26,0% человек в опытной группах имели повышенное чувство вины. Высокая тревожность была обнаружена в контрольной группе у 34,0% человек, в опытной у 40,0%.

Обследование подростков в динамике на фоне регулярных занятий физической культурой и закаливанием показало, что у 10% подростков в контрольной группе и 1 человека (2%) в опытной показатели лжи превышали норму.

30,0% человек в контрольной группе имели высокую агрессивность, а в опытной группе высокие значения этого показателя выявлены у 28% человек. Существенных изменений в показателях физической и косвенной агрессии не было. Раздражительность была повышена в контрольной группе у 26% человек, в опытной у 10%. Высокие показатели негативизма были в контрольной группе у 46% человек, в опытной группе у 36,0%. Что касается обидчивости, то ее значения были повышены у 24,0% подростков в контрольной, в то время, как в опытной группе только у 14% человек. Высокая тревожность была обнаружена в контрольной группе у 38,0% человек, в опытной у 18,0%.

Таким образом, анализ полученных результатов психологического тестирования показал, что среди обследованных школьников-старшеклассников в контрольной группе 8% человек и в опытной 10% человек являлись психологически здоровыми личностями. У 70,0% подростков в контрольной и 74,0% человек в опытной группах выявлена социальная дезадаптация. 14% подростков в контрольной группе и 8% человек в опытной группе имели повышенный нейротизм.

У 12% школьников в контрольной группе и 10% человек в опытной группе имела место демонстративность. У 64% обследуемых в контрольной и 70% в опытной группе обнаружено сочетание отклонений по ряду психологических показателей.

Динамическое наблюдение за данным контингентом показало, что в контрольной группе имеется тенденция к росту раздражительности, обиды, а также показателей физической и косвенной агрессии. В тоже время, в опытной группе данные показатели существенно не изменились, тогда как показатели лжи и тревожности снизились в опытной группе. Это еще раз свидетельствует о благоприятном влиянии регулярных занятий физическими оздоровительными упражнениями на психоэмоциональный статус занимающихся.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МЕН СПОРТТЫ ДАМЫТУДЫҢ МАҢЫЗЫ

**Қайыпчаев Б. - Жамбыл облысы әкімдігі, Білім басқармасының
«Ғылыми-тәжірибелік дене шынықтыру орталығының» директоры**

Дене тәрбиесі бұл денсаулықты нығайту, денені дамыту, еңбек ету мен әскери қызметке денені дайындау үшін пайдаланылатын адам мен қоғамның жалпы мәдениетінің бір бөлігі. Дене тәрбиесі мазмұнының негізін қозғалыс қызметін тиімді пайдалану, жас ұрпақтың және

ересектердің еңбек етуге жарамдылығын дамытуға бағытталған құралдар мен әдістерді даярлаудағы қоғам жетістіктерінің жиынтығы құрайды. Мәдениеттің бұл түрі адамның рухани дамуын әлеуметтендіруге көмектесетіндіктен де, жалпы адамзат үшін мәдени мәнге ие, құндылықтарды қалыптастыратын болғандықтан да адамгершілік бағытқа ие. Қазіргі адамның түсінуінше, қоғам мен жеке адамның мәдениеті дене мәдениетінің дамуынсызды бола алмайды.

Қазіргі уақытта дене шынықтыру қызметін қолданудағы кездесіп жүрген проблемалар, оның жағдайы жаңа экономикалық қатынастар жағдайларындағы республиканың дамуының нақты талаптарына сәйкес келмеуінен болып отыр. Бұл дене тәрбиесінің қазіргі қажеттілігі мен оны дамытудың нақты жағдайларының арасындағы қарама-қайшылықтардың нәтижесі болып табылады. Дене шынықтыру жұмысындағы жеке кездесетін мәселелер жұмыс пен демалыс орындарындағы, оны басқаратын ұйымдық құрылымдағы қарама-қайшылықтан тұрады.

Сонымен бірге, дене тәрбиесі еңбек, тұрмыс, бос уақытта мәдениетті жетілдіру секілді, бос уақытты тиімді пайдалану, зиянды әдеттерден құтылу, оңтайлы тамақтану қажеттілігін жете түсіну секілді көкейтесті практикалық міндеттерді шешуге көмектеседі. Ол организмнің мен жұмыс істеу заңдылықтарын жеңіл түсінуді қамтамасыз етеді, адам денесінің дамуы кілерді жойып және адамның мінез-құлқында, қазіргі салтқа, қарқынға және өмір сапасына сәйкес келетін, жаңа әдеттер мен дағдыларды қалыптастыруға себепші болады. Нәтижесінде, дене мәдениеті өмірдің қазіргі салтында жеке адамның немесе жеке халықтың ғана емес, дай-ақ тұтас қоғам мәдениетінің көрсеткіші болып табылады. Қоғам дамуының тарихында, қозғалыстың жаппай азаюы, халық денсаулығының жағдайын нашарлата, қозғалысқа деген қажеттілікті арттырып және сонымен бірге, оларды қабылдау мүмкіндігін шектейтін, біздің бүгінгі күндеріміз секілді дене тәрбиесі ешқашан да адамзатқа соншалықты қажет болып көрген жоқ. Сондықтан да осындай өте қуатты және әр уақытта үлкен нәтижелілікпен ныла бермейтін, денсаулықтың дем берушісі есебіндегі дене шынықтыру құралдарының әлеуетті мүмкіндіктерін айқындау бүгінгі күні ерекше маңызға ие болып отыр.

Сонда «дене шынықтыру» терминінен нені түсінеміз? Біз «дене шынықтыру» - бұл адамдарда болатын табиғи маңызды нәрселерді, бәрінен бұрын олардың тәнге қатыстыларын адамның игілігіне айналдыру, табиғатпен қарым-қатынас жасауда үйлесімділікке қол жеткізу, дене және психикалық, табиғи және әлеуметтік қатынастар арасындағы өзара байланысты тайландыру мақсатында адам организмнің қызметін мәдениеттендіру деп түсінеміз. Сөйтіп, қоғамда биологиялық және рухани белсенділіктің қажетті деңгейі, денсаулық жағдайы үшін жауапкершілік қалыптасады, әлеуметтік және биологиялық байланыс айқын көрінеді, ал адамның өзі қоғам дамуының басты мақсаты болып қала береді. Дене тәрбиесінің ең маңызды белгілері денені және рухани тұрғыдан өзін жетілдірудегі еркін әрекет болып табылады. Адамның денесін жетілдіруі, оның көмегімен әлеуметтік қызмет жүзеге асатын тетіктердің қызметін атқарады. Бұл ретте, адамның биологиялық мәнділігі оның өзінде, ал әлеуметтік мәнділігі одан тыс – қоғамдық қатынастар жүйесінде болады. Сөйтіп, біздің пікіріміз бойынша, дене шынықтыру процесі – бұл ерекше жаттығулар арқылы адамның биологиялық және рухани табиғатын үнемі жетілдіріп отыру.

Қоғамда дене шынықтыруды мақсатты пайдаланудың ең тиімді түрі дене тәрбиесі болып табылады. Ол адамның дене қасиеттерін, оның қозғалыс іскерліктері мен дағдыларын дамыту жөніндегі ұйымдасқан педагогикалық процесті білдіреді. Адам дене тәрбиесі арқылы

сыртқы ортамен, оның факторларымен (уақыт, кеңістік, гравитация, инерция) байланыс жасай өз организмінің мүмкіндігін кеңейтеді. Осының бәрін адам қоғамның әлеуметтік талаптары мен техникалық ілгерілеушілігін түсіне, саналы түрде орындайды.

Табиғаттың жаратылыс күштері, гигиена факторлары дене тәрбиесінің жанама құралдары болып табылады. Олардың жәрдемімен негізгі құралдар толық және жақсы пайдаланылады, шұғылданушыларға дене жаттығуларының тиімді әсер етуі үшін жағдай жасалады, сабақ ойдағыдай өткізіледі. Дене тәрбиесінің негізгі және жанама құралдары бірлікте, тықта қолданылады. Алайда, табиғаттың жаратылыс күштері мен гигиеналық факторлар, мысалы, гигиеналық немесе емдеу міндеттерін шешуде дербес маңызға ие бола алады.

Дене жаттығулары адамның белсенді қызметімен байланысты болуы, оларға тән белгі болып табылады. Өйткені дене жаттығулары күйзелу, ойлау жұмысы, қимыл-қозғалыс туралы түсінік секілді көптеген психикалық процестермен байланысты болғандықтан мақсатты және саналы әрекеттерді білдіреді, сезіну мен қызығушылықты, ерік пен мінезді дамытады, сөйтіп, дене жаттығулары адам денесінің дамуына ғана емес, оны рухани дамытуға да қызмет етеді. Сондықтан дене жаттығуларын, адамның дене және психикалық қызметінің бірлігі көрініс беретін іс-әрекет есебінде қарастыру керек. Олар организмге ғана емес, сондай-ақ жаттығуды орындаушының жеке тұлғасына да әсер етеді.

Дене жаттығулары қоғамдық тәжірибемен өте тығыз байланысқан, өйткені олар қоғамның өмір сүруіне материалдық жағдайларды жасауға ат салысады және адамдарды дене және рухани тұрғыдан дамыта отырып, оларды еңбек пен өзге де іс-әрекеттерге дайындауға қызмет етеді. Қоғам дамуының шамасына қарай, дене жаттығуларының сипатына түрліше ғамдық құбылыстардың әсері тиді. Сөйтіп, әскери істің жетілуімен және оның қажеттілігінің өзгеруімен қолданбалы дене жаттығуларының сипаты да өзгеріске ұшырады. Техниканың жаңа түрлерінің туындауы дене жаттығуларының жаңа түрлерінің (автомотоспорт, ұшақ спорты, түрлі нысаналарға тигізу және т.б.) пайда болуына себеп болды.

Әр халық әлеуметтік-экономикалық жағдайларға байланысты дене жаттығуларын жасап шығарды, олар дене тәрбиесінің халықтық жүйесінің негізін құрады. Бұл жаттығулар дене қасиеттерін дамыту үшін ғана емес, сондай-ақ орнықтылықты, ерікті қалыптастыруға да пайдаланылды, географиялық орта мен табиғи жағдай оның мазмұнына, құрылымына әсер етті. Сонымен бірге, спорттың ұлттық түрлері қарапайымдылығымен ерекшеленеді, олар тұрғындардың мәдениеті және тұрмысымен тығыз байланысты, көп жағдайда қатып қалған ережелер бойынша да өткізіле бермейді және күрделі құрылыстар және қымбат жабдықтар мен керек-жарақты қажет етпейді. Бұл ретте олардың бірінші ерекшелігін атап өткен жөн, халықтық дене жаттығулары ұжым болып орындау жағдайларында қолданылады, олар жеке халықтардың қабылданған мінез-құлық нормаларына сәйкес шұғылданушының жеке тұлғасына әсер етеді. Екінші ерекшелігі – спорттың ұлттық түрлері ашық жерлерде өткізіледі, мұның өзі олардың сауықтыру бағытын күшейтеді. Сондықтан да дене шынықтыру мен спорттың халықтық-ұлттық түрлерін әлеуметтік немесе демографиялық топтардың өзіндік мәдениеті есебінде растырған жөн.

Дене шынықтырудың маңызы ауыр жұмыстағы адамдарды робот және киборгтармен алмастыратын, өндірістік процестерді автоматтандыру қолмен және жартылай қолмен рылатын жұмыстарды ығыстыратын, ғылыми-техникалық төңкеріс кезеңінде, қазіргі уақытта ерекше артуда. Сонымен бірге, автоматтандыру адамдардың еңбегін түбегейлі жеңілдетсе де, жан-жақты және үйлесімді дамыған адамды қажет етеді. Зерттеулер көрсеткендей, бұл еңбек

бөлінісіне автоматтандыру енгізген өзгерістердің нәтижесінде болып отыр. Яғни, технологиялық процестің өзі дағдыланған жұмыс орнымен, жатталған операциялармен, белгілі бір үйреншікті станоктармен жұмысшының байланысын үзіп, оның ізденісті әрекетінің карасын едәуір кеңейтеді.

Компьютерленген, автоматтандырылған өндірістерде дене күшін жұмсау өте елеулі түрде қысқаруда. Онда оператордың жұмысы шапшаңдықпен және дәлдікпен салыстырғанда күш бағынышты жағдайда болатын еттер жүйесінің шебер үйлесімділігімен байланысты. дірісті автоматтандыру жағдайларындағы аспаптардың дәл және жылдам көрсетуіндегі реакцияларда функциялардың жоғары қозғалғыштығы, ұзақ уақыт және қауырт зейін қою көп қайтара жоғарылайды. Мұның бәрі денсаулық жағдайы жақсы болғанда, дененің үйлесімді дамуында, ет жүйесінің жаттыққандығында ғана мүмкін болмақ, адамның сыртқы мінез-құлқындағы, қоршаған ортамен байланысындағы оның атқаратын рөлі тіпті зор. Сөйтіп, өндірісті автоматтандыру денесі жан-жақты дамыған қызметкердің қажеттілігін туындатады. Және қоғамда адамдарды жаңа өндіріске, дене тұрғысынан, дайындайтын, дене шынықтырудан бөтен өзге балама жоқ. Ақырында дене шынықтыру қоғам дамуының қажеттілігі үшін керек болады.

Сонымен бірге, қызметкерден көп білімді талап ететін, өндірісті автоматтандыру еңбектің өзге түріне ауысу үшін алғышарттарды дайындайды, себебі іс-әрекеті, қызметі бұрынғыдан да гөрі дербес және белсенді бола бастайды. Алдайда, автоматтандырылған өндіріс, сонымен бірге, білімнен бөтен де, қозғалыс дағдыларының үлкен көлемін меңгеруді рады, оның дамуы үшін негіз дене тәрбиесі және спортпен шұғылдану барысында қаланады. Денесі жан-жақты дамыған адам, осы тарихи кезеңде, толық және аяқталған автоматтандыруды қалайда жүзеге асырудың шарты есебінде көрінеді. Бұл ретте өндірістің осы тәсілінің териалдық-техникалық негізі мен оған қатысты қызметкердің арасында белгілі бір байланыс бар. Адамның қоғамдық бейнесі мен оның қажеттілігі еңбек жүйесіне байланысты өзгеріп отырады. Демек, қоғамдық өмірдің құбылысы есебіндегі дене тәрбиесінің ілгерілеуі, да, қоғамдағы өндірістің тәсілімен анықталады. Қоғамның алдағы уақытта да қарқынды дамуында, техникалық ілгерілеу деңгейінің жоғарылауында жан-жақты дамыған қызметкерге қажеттіліктің болатындығы табиғи нәрсе; жеке адамның жан-жақты дамуы үшін материалдық және мәдени жағдайлар да өзгеріске ұшырайды.

Ежелден келе жатқан қарама-қайшылықты жою ісінде, ақыл-ой және дене еңбегінің арасындағы елеулі айырмашылықтарды жоюда, сондай-ақ сол мамандық не кәсіпке өмір бойы байлануын жоюда дене шынықтыруға орасан зор міндеттер жүктеледі. Еңбектің ақыл-ой және дене еңбегі деп бөлінуі оның бөлінуінің барлық түрлерін сарқа пайдаланбайды. Сондай-ақ рухани еңбектің бөлінуі де бар. Жемісті еңбек оқумен, ғылыммен, өнермен қатар жүреді. Бірақ жеке адамның жан-жақты дамуы ақыл-ой және дене еңбегінің бірігуін ғана білдіріп қоймайды, сонымен бірге еңбектің сипатын, мамандықты өзгертуді де қарастырады. Еңбектің денеге қатысты қасиеті – күш, шыдамдылық, ептілік, жылдамдық, сондай-ақ дене тәрбиесі барысында дамыған, түрлі қозғалыс дағдылары ауысу қабілетіне ие және қызметтің өзге де түрлерінде, сонымен қатар еңбек қызметінде пайдаланылуы мүмкін.

Ақыл-ой және дене еңбегі арасындағы елеулі айырмашылықтарды жоюға себепші болатын, оқытуды өнімді еңбекпен ұштастыратын, өзге бір маңызды факторды талдағанда, да да дене тәрбиесі өндірістік оқудың маңызды факторы болып табылады. Дене шынықтырумен шұғылданбайтындарға қарағанда дене шынықтырумен және спортпен шұғылданушылар

кәсіби қимыл-қозғалыстарды жылдам және жеңіл меңгереді, жұмыстың керекті ырғағына жылдам қосылады, үйлесімді және шыдамды болып келетіндігін ғылым мен тәжірибе дәлелдеп отыр.

Дене шынықтырудың дамуының жоғары түрі бола отырып, спорт – дененің мүмкіндік нәтижелерін пайдалануға, қозғалыс қызметіндегі адам организмінің қор мүмкіндіктерін ашуға негізделген, дене тәрбиесінің мамандандырылған процесі. Спортқа ойындық, жарыстық және тәрбиелік сипат тән. Алайда, спорттың ойындық сипаты қайсыбір заттармен іс-әрекет жасауды тіпті де білдірмейді, өйткені қазіргі ғылым ойынды еркін таңдаумен байланысты үлгі біндегі бейімделу қызметі есебінде түсіндіреді. Спорт ерекше сипат пен мазмұндағы ойындарды ұсынады, себебі онда адам өзгеріске ұшырайды, өйткені дене жаттығулары жеке адам мен организмді қайта өзгерте, оның әлеуметтік және биологиялық табиғатына бағытты әсер етеді. Спорт ойын есебінде адамның қозғаушы импульсі сыртта емес, оның өзінде болатын әрекеттің шиеленісті түрін білдіреді.

Сонымен бірге спорт – бұл ерекше сипат пен мазмұндағы ойын. Ойын қызметі, жалпы түсінікте дүниені өзгерте алмайды, оны қайта құра алмайды, ол тек осы өзгерістерге дық қана. Адамның практикалық қызметі шынайы ортаны өзгертуге бағытталған. Дегенмен де спортта адамның өзгеріске ұшырауы жүріп жатады, өйткені олар орындайтын дене лары, организм мен жеке тұлғаны қайта құратын, оның жеке табиғатына бағытталған.

Қоғам үшін ең керектісі, тұрғындардың әр түрлі топтарының сұранысын қанағаттандыратын, дамуға, тұрмыс пен еңбек қызметі үшін қажетті дене қасиеттері мен қозғалыс дыларын жетілдіруге және сақтауға көмектесетін бұқаралық спорт болып табылады. лық спорт: балалықтан – қартайған шаққа дейін және белсенді қозғалыс қызметінің нәтиже-сінде жеке адамды жетілдіру мен организмін жаңғыртуға әсер ететін ықтимал едәуір діктерге ие болғандықтан кез келген жастағы адамдар оған қол жеткізе алады. Оған нудан ләззат алатын, тиімді демалыс үшін пайдаланылатын спорт түрлері кіреді. Мұнда түрткі болатын себеп спорттық қызметтің өзінің мазмұны, ал спорттың осы түрінің негізгі белгісі оның сол мақсатқа бағытталуы болып табылады. Бұл жағдайдағы жеңіс басты себеп бола майды, бірақ жеке адамның қалыптасуын көрсетеді. Әуелі өзін-өзі, сосын өзгелерді жеңе, әр адам жеңімпаз бола алады.

Дене тәрбиесінің міндеттерін жүзеге асырудағы қазіргі көзқараста жеке адамды дене және рухани жағынан жетілдіруге құнды бағыттарды тәрбиелеу, жасы мен жынысын ескере дене жаттығуларымен шұғылданудың әсерлі себептері мен қажеттілігін қалыптастыру, раль және ерік қасиеттерін тәрбиелеу, гуманистік көзқарасты қалыптастыру мен қарым-қатынас жасау тәжірибесіне ие болу секілді маңызды компоненттер шындығында қалыс қалу-да. Дененің жұмыс қабілеттілігінің жоғары деңгейі мен денсаулық жағдайын; болашақ өмірде дербес шұғылдануына көмек көрсету үшін оқушылардың алған білімдерін, іскерліктері мен дағдыларын ізденіспен қолдану тәсілдері қалыптастырылмайды.

Сонымен бірге, дене тәрбиесінің дамуындағы кейбір жағымсыз құбылыстар бізді толғандырып келеді. Тоқырау жылдары дене шынықтыру мен спорттың мәнінің, оның ішінде осы саланың мамандары тарапынан да түсініктерінің өзгеруіне әкелді. Олар жастарды леудегі рухани-адамгершілік тәрбиенің алатын негізгі орны жөніндегі талаптарға қалай болса, солай қарады. Мамандардың көпшілігі бүгінгі күні де оқу-жаттығу барысындағы адамгершілік тәрбиені екінші кезектегі іс деп қарайды. Олар тәрбиенің мақсатын тар шеңбердегі міндеттер арқылы шешкісі келеді. Бұл әлбетте, дене тәрбиесінің басқару ұйымдары тарапынан

ылатын талаптың жеткіліксіздігінен ғана емес, сондай-ақ бәрінен бұрын, оларды тікелей өткізетін адамдардың тәрбие жұмысы саласындағы кәсіби дайындығының нашарлығы нәтижесінде болып жатады. Спорт – бұл адамды қалыптастырудың көмекші құралы екендігі дау туғызбайды. Спортқа құштарлық аясы тар мақсатқа айналған жағдайда, тәжірибе көрсеткендей, ғымсыз зардаптар туындауы мүмкін.

Дене тәрбиесі жүйесіндегі кемшіліктердің туындауына себепші болатын себептердің бірі – ғылыми зерттеулер мен ғылыми-әдістемелік қамтудың қазіргі жағдайы.

Ғылыми еңбектерді, практикалық мәселелерді талдау мен түсіну, дене мен жандүниенің кейбір дамуын, өзара іс-қимылдарды қарастыру нақты рухани-адамгершілік пен дене тәрбиесінің дамуындағы әлеуметтік-экономикалық қажеттілік арасындағы ерекше қайшылықтар және адам өмірі мен қоғамдағы оның алатын орнын бағаламау олардың дамуын басты кідіртетін сәт болып табылады деп қорытынды жасауға болады.

Дене шынықтыру – спорттық жаттығулар жеке тұлғаның маңызды адамгершілік белгісі болатын ұжымшылдық секілділерді тәрбиелеуге тиімді әсер ететіндігін көптеген зерттеулер дәлелдеп отыр. Мұны өзінен-өзі айқын байқалатын ұжымдық қызмет болып табылатындығын іске қызығушылығы бойынша жақын адамдардың, онда да көңіл-күйдің көтеріңкі, қысылып-қымтырылмай, еркіндік жағдайындағы олардың сұранысы, қажеттілігі жүзеге асатындығынан байқамаймыз. Бұған қазірде де бар, сондай-ақ бұрын болған көптеген спорттық командалар мүшелерінің берік және ұзақ жылдарға созылған достықтарының мысалы дәлел бола алады.

Дене шынықтырудың маңыздылығы

<p>Дене шынықтыру- дың лығы</p>	Зиянды әдеттерге иммунитетті қалыптастыру
	Үйлесімді дамыған адамды қалыптастыру құралдары
	Белсенді өмірлік көзқарасты қалыптастыру
	Адамның жоғары моральдық қасиеттерін қалыптастыру
	Жеке адамның адамгершілік белгілерін тәрбиелеу (ұжымдық, жекелік)
	Еңбек тәртібін қалыптастыру
	Ерік жинақылығын, зейінді жинақтау біліктілігін тәрбиелеу

Дене жаттығуларымен шұғылдануда, командалық ойындарда, жарыстар барысында жинақталатын адамдағы ерік жинақылығын, зейін аударуды тәрбиелейтін, жоғары рухани құндылық болып табылатын жұмыс тәртібін қалыптастыруда дене тәрбиесінің атқаратын қызметі зор. Адамдар бәсеке сәтінде күйзеле, спорттық жарыстарды бақылай адамгершілік тәрбиенің барысына қосылып кетеді. Қарсыласына мейірбанды көзқарасты, жанкештілікті,

бәсекенің ақыр аяғына дейін күресуге ұмтылысты, жоғары сезімді олар қолдайды, ал қажырсыздықты, абырой, ар-намыстан айрылуды қош көрмейді.

Тәжірибе көрсеткендей, адамдардың шынығуы мен дене жаттығуларымен шұғылдануының арқасында зиянды әдеттерге, оның ішінде маскүнемдік пен темекі шегушілікке өзіндік иммунитет қалыптасады. Мысалы, жүргішістердің барлық клубы – бұл темекі шекпейтіндер мен естілердің клубы. Сөйтіп, дене шынықтыру мен спорт адами тәрбиенің тиімділігіне, адамдардың, әсіресе, жастардың мәдениетін қалыптастыруға жан-жақты және жеткілікті әсер етеді.

Сонымен бірге, дене тәрбиесінің дамуындағы кейбір жағымсыз құбылыстар бізді толғандырып келеді. Тоқырау жылдары дене шынықтыру мен спорттың мәнінің, оның ішінде осы саланың кейбір мамандары тарапынан да түсініктерінің өзгеруіне әкелді. Олар жастарды тәрбиелеудегі рухани-адамгершілік тәрбиенің негізгі алатын орны жөніндегі талаптарға қалай болса солай қарады. Мамандардың көпшілігі бүгінгі күні де адамгершілік тәрбиені екінші кезектегі іс деп қарайды. Олар тәрбиенің мақсатын тар шеңбердегі міндеттер арқылы шешкісі келеді. Бұл әлбетте, дене тәрбиесінің басқару ұйымдары тарапынан қойылатын талаптың кіліксіздігінен ғана емес, сондай-ақ бәрінен бұрын, оларды тікелей өткізетін адамдардың тәрбие жұмысы саласындағы кәсіби дайындығының жеткіліксіздігі нәтижесінде болып жатады. Спорт – бұл адамды қалыптастырудың құралы екендігі дау туғызбайды. Спортқа құштарлық аясы тар мақсатқа айналған жағдайда, тәжірибе көрсеткендей, жағымсыз зардаптар туындауы мүмкін.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

- 1.Стамкулов М.Т. Роль социализации личности в подготовке специалистов физической культуры // Сборник научных трудов «Научный прогресс на рубеже тысячелетий» - 67029. Уральск, 2010. – С.76-84.
- 2.Тайжанов С., Кошаев М.Н., Адамбеков М.И., Мухтаров С. Балаларда қозғалыс функциясын қалыптастыру // Вестник физической культуры. – 2004. – № 1. – С. 79-83.
- 3.Балахметов К.Б. Подготовку спортивной смены – на новый уровень. – Алма-Ата: Казахстан, 1979. – С.184-187.
- 4.Буркитбаев А.Б. Воспитательные аспекты казахских национальных видов спорта и народных игр: монография. – Алматы, 1990. – 230 с.
- 5.Кульназаров А.К. Физкультурное движение Республики Казахстан. – Алматы: ТОО «Полиграфсервис», 1998. – 186 с.
- 6.Байтлеу Р. Профилактика алкоголизма и наркомании у молодежи средствами физического воспитания и спорта // Вестник физической культуры, 2008, №1. – С.98 - 102.
- 7.Байтлеу Р. Профилактика правонарушений и вредных привычек среди молодежи средствами физического воспитания и спорта // Теория и методика физической культуры, 2008, №2.- С.92-98.
8. Сулейманов И.И. Системное исследование конфликтных ситуаций в спорте: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Л., 1982. – 21 с.

ИЗМЕНЕНИЕ РАСПОРЯДКА ДНЯ В ЦЕЛЯХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

**Абубакиров К.А., - гвардии подполковник, Жумагулов А.М., - гвардии подполковник,
Бурнаев З.Р. -к.п.н., профессор, майор, в/ч 25744, Военный институт МО РК**

В условиях современной геополитической обстановки угроза прямой военной агрессии против Казахстана в ближайшей перспективе маловероятна. Республика Казахстан последовательно выступает за создание такой системы международных отношений, когда ее военной силы будет минимизировано и ее функции будут сведены к задаче сдерживания военных конфликтов. Однако, Казахстан, находясь в центре одного из самых богатых стратегическими ресурсами регионов, привлекает сегодня пристальное внимание со стороны многих «великих держав», что несет в себе скрытую потенциальную угрозу обострения противоречий на различной почве, нагнетания военно-политической обстановки, возникновения конфликтов и попыток их разрешения силовыми способами. Для сохранения государственного суверенитета и неприкосновенности территории Республики Казахстан ее Вооруженные Силы должны быть способны адекватно отвечать существующим вызовам и угрозам в мире и регионе. Данная задача поставлена Вооруженным Силам Верховным Главнокомандующим и обусловлена существующей в Центрально-азиатском регионе геополитической обстановкой [1].

В Вооруженных Силах Казахстана общепринято, что утренняя физическая зарядка проводится после подъема до завтрака. В бригаде морской пехоты (войсковая часть 25744) в порядок дня командиром части - гвардии подполковником Абубакировым К.А. внесены изменения. Так, физическая зарядка проводится в части после завтрака, когда организм военнослужащего более подготовлен к выполнению физических нагрузок. Кроме того, перед приемом пищи (обед и ужин) в спортивном городке военнослужащие срочной сдают 5 раз комплексное силовое упражнение (КСУ).

Проведение данных мероприятий, на наш взгляд, сыграло определенную роль в том, что вал часть по результатам боевого состязания заняла 2 место по Вооруженным Силам Республики Казахстан.

Таким образом, совершенствование физической и боевой подготовок военнослужащих Вооруженных Сил Республики Казахстан в различных условиях является фундаментальной и прикладной научной проблемой. Оптимизация их физической подготовленности в обычных и усложненных условиях окружающей среды тесно связана с вопросами создания необходимых повышений физических нагрузок с точки зрения повышения работоспособности и укрепления здоровья. В этом направлении в бригаде морской пехоты создаются все условия.

Литература

1.Шлейко М.Е. Развитие теории огневого поражения противника в общевойсковой I (бою): автореф. ... докт. военных наук: 20.01.02. -Щучинск, 2009. -42с

СОРЕВНОВАНИЯ «АЙБЫН» С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ВОЕННО-ПРИКЛАДНОГО ВИДА СПОРТА

**Н.М.Елеуов, Салихов Ж.Т. – соискатель, Калиев С.К. – соискатель,
Досанов М.Б. – соискатель**

Ключевые слова. Военно-прикладные виды спорта, патриотическое воспитание.

Цель. Подготовка учащихся к службе в армии и развитие чувства патриотизма, дисциплинированности, воспитание единого сплоченного коллектива, привлечение к здоровому образу жизни, подготовка к преодолению трудностей, выработка навыков действия в экстремальных ситуациях, умение оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему.

Введение. Военно-прикладные виды спорта собирательное название упражнений, их сочетаний, взятых из отдельных видов спорта (лёгкой атлетики, плавания, лыжного и др.) и имеющих военно-прикладное значение, которые способствуют развитию качеств и навыков, необходимых для различных воинских специальностей.

В Республике Казахстан патриотическое воспитание молодежи всегда являлось приоритетным направлением в организации воспитательной работы. Патриотическое воспитание представляет собой систематическую и целенаправленную деятельность органов государственной власти, системы образования по формированию у граждан высокого патриотического сознания, чувство верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины.

Составной частью патриотического воспитания является воспитание, направленное на формирование готовности юношей к военной службе как особому виду государственной службы. Оно характеризуется специфической направленностью, глубоким пониманием гражданином своей роли и места в служении Отечеству, высокой личной ответственностью за выполнение требований военной службы.

Военно-прикладным видам спорта присущи основные черты любых видов спорта: познавательный характер и разнообразие целей, активности действий, высокая эмоциональность, жизнерадостность. Но вместе с тем военно-прикладные виды спорта имеет свои характерные признаки и особенности. К ним следует, прежде всего, отнести: наличие элементов героики и боевой романтики и ярко выраженную военно-прикладную направленность знаний.

К участию в соревнованиях по военно-прикладным видам спорта допускаются члены военно-патриотических клубов, годные по состоянию здоровья. Каждая команда, участвующая в соревнованиях, должна иметь единую военную и спортивную форму одежды.

Состав команды: 11 учащихся (7 юношей + 4 девушки). Команда принимает участие во всех этапах соревнования, в подтягивании на перекладине и в перетягивании каната принимают участие только юноши, в комплексном силовом упражнении только девушки, в наложение первичной повязки -2 девушек.

Этапы соревнований:

1. Стрельба из пневматической винтовки. Дальность до цели 10 метров, мишень

№ 8, количество боеприпасов 13 (3 пробных + 10 зачетных), положение для стрельбы лежа с руки, время на стрельбу не ограничено.

2. Неполная разборка и сборка АК-74. По команде «К выполнению норматива № 12 приступить» спортсмен выполняет норматив последовательно: отсоединяет магазин; проверяет оружие на разряженность; вынимает пенал, отделяет шомпол; отделяет дульный тормоз; отделяет крышку ствольной коробки; отделяет возвратный механизм; отделяет затворную раму с затвором; отделяет затвор от затворной рамы; отделяет газовую трубку со ствольной накладкой. После выполнения норматива идет доклад «Готов». По готовности спортсмена подается команда «К выполнению норматива

№ 13 приступить». По данной команде последовательно; присоединяет газовую трубку со ствольной накладкой; присоединяет затвор к затворной раме; присоединяет затворную раму с затвором; присоединяет возвратный механизм; присоединяет крышку ствольной коробки; производит контрольный спуск и ставит на предохранитель; присоединяет дульный тормоз; присоединяет шомпол; вставляет пенал; присоединяет магазин. После выполнения норматива обучаемый докладывает «Готов». Места распределяются по минимальному времени выполнения нормативов №№ 12 и 13

3. Подтягивание на перекладине. Упражнение выполняется: вис, хватом сверху, сгибая руки подтянутся, разгибая руки опустится в вис. Положение вис фиксируется, при подтягивании подбородок должен быть выше перекладины. Запрещается делать раскачивающие движения, замахи, хлестовые движения. Положение ног прямые, пятки вместе. Места распределяются по большому количеству выполненных подтягиваний.

4. Одевание общевойскового защитного комплекта в виде плаща (РХБЗ норматив № 4). Участники соревнования стоят на одной линии, средства защиты при них. По команде «Плащ в рукава, чулки, перчатки надеть», «Газы» обучаемые надевают защитные чулки, защитные плащи в рукава, противогазы, защитные перчатки. Места распределяются по минимальному времени выполнения норматива. За каждую ошибку добавляется 15 секунд.

5. Метание гранаты на точность. Цель ростовая фигура (мишень № 8), установленная в обозначенном габарите (с кругами: 1-й круг (центральный) радиусом 0,5 м; 2-й – 1 м; 3-й – 1,5 м). Первый круг изготавливается из металла, устанавливается заподлицо с землей и окрашивается в белый цвет. Остальные круги размечаются линиями шириной 5 см. Линия разметки входит в размер меньшего круга. Дальность до цели 15 метров, количество гранат: 2 (учебная Ф-1), положение для метания - стоя из окопа со ступеньки. Оценка: «5» - попасть в центральный круг, «4» - в средний круг, «3» - во внешний круг, «0» - не попасть в габарит.

6. Перетягивание каната. На отведенной для соревнования площадке чертится одна центральная линия, которая должна быть перпендикулярна направлению движения каната. Не разрешается иметь на обуви металлический носок или металлические пластины. Не допускается наличие шипов и гвоздей, выступающих из подошвы или пяток обуви. Состав команды - 10 человек. Ни один из участников не должен захватывать канат в пределах длины, ограниченной зелеными метками. На канате не должно быть узлов или петель. В начале перетягивания канат должен быть туго натянут, центральная метка на нем должна находиться над центральной линией, размеченной на месте проведения соревнований. Каждому участнику разрешается удерживать канат обеими руками, захватывая его обычным образом, т. е. ладони обеих рук должны быть повернуты вверх, а канат должен находиться между телом и плечом. Любой другой захват, препятствующий освобождению движению каната, является тормозом и рассматривается как нарушение правил.

Замыкающий член команды захватывает канат руками обычным образом, а конец каната пропускает через подмышечную впадину, далее - через спину, противоположное плечо и зажимает в другой подмышечной впадине.

Канат должен постоянно находиться в положении натяжения.

Команда дисквалифицируется при получении трех предупреждений, связанных с нарушением правил, в одном перетягивании. Нарушение, допущенное одним участником, считается нарушением правил командой.

Запрещается:

намеренно садиться на землю (пол) или медленно вставать после непреднамеренного падения; касаться земли, какой либо частью тела, помимо ступней ног; выполнять любой захват каната, противоречащий правилам; делать любые выемки в земле до команды «Натянуть канат»; выходить за пределы поверхности, на которой проводится соревнование. Соревнование по перетягиванию каната между двумя командами проводится до двух побед одной команды. Перед первым перетягиванием производится жеребьевка с использованием монеты для выбора концов каната. Перед вторым перетягиванием команды меняются местами. Если необходимо третье перетягивание, выбор концов вновь определяется путем жеребьевки.

Перетягивание считается выигранным, если одна из команд переместила канат на требуемое расстояние, указанное метками, или если дисквалифицирована другая команда. Лучшей, считается командой с наименьшим временем на выигрыш. Процесс перетягивания каната обслуживают трое судей: старший судья и двое боковых судей.

7. Комплексное силовое упражнение (КСУ-17). В комплекс упражнения входит подъем туловища из положения лежа на спине и сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Условия выполнения каждого упражнения определено в соответствующих разделах. Время на выполнение каждого упражнения 30 секунд. Упражнение выполняется непрерывно в течении 1 минуты. Первенство определяется по большему количеству выполненных подъемов и сгибаний, засчитанных судьями.

8. Наложение первичной повязки. Раненный и исполнитель лежат. Время, затраченное на обнажение раны, не учитывается (допускается бинтование поверх обмундирования). перевязочный материал и другие средства оказания первой медицинской помощи (жгуты, шины) находятся в руках исполнителя или рядом с ним. Время отсчитывается с момента начала разворачивания перевязочного материала до закрепления повязки (булавкой или концами надорванной ленты бинта).

Время выполнения увеличивается на 15 секунд при: повязка наложена слабо (сползает) или при ее наложении образуются «карманы», складки; повязка не закреплена или закреплена узлом над раной. Места распределяются по минимальному времени выполнения норматива, при одинаковом времени между этими участниками проводится дополнительное соревнование.

В командных зачетах за занятое 1 место команде начисляется 10 баллов, за 2 место - 9 баллов, за 3 место - 8 баллов, за 4 место - 7 баллов, за 5 место - 6 баллов, за 6 место - 5 баллов, за 7 место — 4 балла, за 8 место - 3 балла, за 9 место - 2 балла, за 10 место - 1 балл в общий зачет. Командные места соревнований по военно-прикладным видам спорта определяются по наименьшей сумме мест, занятых во всех видах соревнований отдельно по категориям участников. В случае равенства очков у двух и более команд, места между ними определяются по наибольшему количеству занятых первых, вторых, третьих, и т.д. мест в отдельных видах соревнований.

Заключение: Военно-прикладные виды спорта способствуют подготовке учащихся к службе в армии и развивают чувство патриотизма, а так же способствуют развитию у учащихся высоких нравственных чувств, моральных качеств. Чувства имеют большое значение для развития всех сторон личности подростка. Исключительна их роль в развитии познавательной деятельности.

Литература

1. Валеев Р.А., Зайцев А.А., Зайцева В.Ф. Военно-патриотическая работа с подростками в молодежных организациях России // Проблемы воспитания патриотизма. - Вологда. ВИРО, 2004 г.
2. Васютин Ю.С. Военно-патриотическое воспитание: теория, опыт. - М.: Издательство Мысль, 1984 г.
3. Гаврилов Ф.К., Кожин Г.А. Военно-спортивные игры - М.: Изд-во ДОСААФ, 1996 г.
4. Каунас А.Я. Сборник статей. Начальная военная подготовка и военно-патриотическое воспитание. - М.: «Швиеса», 1976 г.
5. Лукашов П.Д. Военно-спортивные игры на местности. Пособие для учителей. - М.: Просвещение, 1978 г.
6. «Об утверждении нормативов по физической подготовке в Вооруженных Силах Республики Казахстан» Приказ Министра обороны Республики Казахстан от 5 мая 2014 года № 195.

«ЧТОБЫ ПОМНИЛИ ...» ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ ПОИСКОВОЙ РАБОТЫ

Саяндыкова О.А. - заведомо социально-культурных программ, Областной центр проведения школьных олимпиад и внешкольных мероприятий (Жамбылская область, Республика Казахстан)

Сегодня я бы хотела поделиться опытом поисковой работы и увековечения памяти погибших во время Великой Отечественной войны. Методические разработки ведущих поисковых объединений России подразделяют поисковую работу на три вида: документальный поиск, поисковая работа методом опроса населения и поисковая работа на местности (полевые работы). В тылу, на территории Казахстана, военных сражений не происходило. А значит, нам

остаются только один метод поиска родственников погибших во время войны в эвакуогоспиталях и захороненных на территории Казахстана – электронный.

Историческая справка. 22 августа 2012 года вступило в силу СОГЛАШЕНИЕ об увековечении памяти о мужестве и героизме народов государств-участников Содружества Независимых Государств в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов.

В статье 1 данного Соглашения четко дается формулировка поисковой работы. Это форма увековечения памяти путем выявления неучтенных воинских захоронений и непогребенных останков погибших или пропавших без вести при защите Отечества для последующего их захоронения, а также установление имен погибших и пропавших без вести для увековечения их памяти.

Статья 2 данного Соглашения гласит, что Стороны должны осуществлять мероприятия по сохранению памяти о погибших военнослужащих, содержанию и обустройству воинских захоронений и воинских памятников; продолжать поисковую работу, организовывать освещение фактов о бессмертном подвиге народов государств-участников СНГ в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов.

В том же году оборонное ведомство Российской Федерации передало Министерству обороны Республики Казахстан электронный банк данных погибших и пропавших без вести в период Великой Отечественной войны военнослужащих, призванных со всех уголков нашего государства. Это своего рода достойный памятник воинам, погибшим и пропавшим без вести при защите нашей Родины.

База данных содержит информацию о звании погибшего, части, в которой он служил, дате и причине смерти (убит, умер от ран, пропал без вести) по которым можно узнать и о месте захоронения.

Электронный мемориал содержит сведения о свыше 587.000 казахстанцев и размещен на официальном сайте Министерства обороны Республики Казахстан (mod.gov.kz).

История моей семьи

Ознакомившись с законодательной базой, добровольцы военно-патриотических клубов областного Центра школьников приступили к документальному поиску данных погибших во время войны и похороненных в нашем городе. Сначала необходимо было донести сам принцип поиска солдат. Для этого курсанты вводили данные своих дедов и прадедов. Радости юношей и девушек не передать, ведь они только с рассказов родителей знали о подвиге своих родных. А тут официальные данные! Я также решила выяснить базу о своих дедах. Розого Николая нашла сразу. А с поиском данных деда Сагандыкова Жузбая оказалось не так просто.

Мой дед, Сагандыков Жузбай (1900-1971), житель поселка Буденого Чиназского р-на Узбекистан, за отличные показатели по сбору хлопка был награжден поездкой в Москву на ВДНХ. 22 июня он был на экскурсии в выставочных залах ВДНХ, откуда его и забрали на фронт. Он успел прослужить полгода и его отозвали обратно в Янгиюльский район Ташкентской области, собирать хлопок. На фронт нужны были бинты, одежда. В электронном мемориале Казахстана его нет, потому что после войны Янгиюльский район отошел Узбекистану. В базе данных Янгиюльского РВК его тоже нет, на фронт его забрали с Москвы. Я обратилась к модераторам сайта «Мемориал» Узбекистана, с просьбой разместить информацию о моем деде.

Когда первые эмоции поисковой работы отступили, мы начали поиск наших солдат.

Поиск

Хочу заметить, что все мероприятия республиканского, областного и городского масштабов военно-патриотического направления, как правило, начинаются с митинга на кладбище в 5-м микрорайоне. Именно туда в 1979 году перезахоронили с кладбища района железнодорожного вокзала погибших солдат времен Великой Отечественной войны. На примере героического подвига погибших бойцов у курсантов нашего города воспитывается преданность своей Родине и готовность к ее защите, пропагандируется историческое прошлое нашей страны, геро-

ическое наследие и боевые традиции Вооруженных сил РК. Курсанты военно-патриотических клубов отдадут долг памяти, читая клятву на право ношения тельняшки.

Историческая справка. В годы Великой Отечественной войны в СССР было развернуто более 5 тысяч военно-медицинских учреждений. Всего в годы Великой Отечественной войны на территории Казахстана было 155 эвакуационных госпиталей на 59.465 коек. Из общего числа функционировавших в Казахстане эвакуационных госпиталей 44,5% были местного формирования, 55,5% – прибывшие в порядке эвакуации. На 24 железнодорожных узлах были организованы санитарно-контрольные пункты, а на крупных станциях созданы здравпункты. По особому заданию правительства во всех 14 областях и в г. Алма-Ате за короткий срок оперативно была развернута мощная сеть эвакуационных госпиталей. Это были многопрофильные учреждения, действовавшие на обширной территории Казахстана все четыре года войны.

В декабре 1941 года в Казахстан с Северного Кавказа прибыло 20 эвакуационных госпиталей на 9150 коек, которые были размещены следующим образом: в Алма-Атинской области – 2 госпиталя на 400 коек, в Актюбинской – 1 на 500, Акмолинской – 2 на 1400, Гурьевской – 1 на 200, Джамбулской – 3 на 1200, Восточно-Казахстанской – 2 на 800, Кзыл-Ординской – 3 на 1800, Кустанайской – 2 на 750, Павлодарской – 1 на 800 и в Южно-Казахстанской -1 на 400 коек.

Раненых размещали в госпитале на железнодорожном вокзале (сейчас это 24 школа-гимназия). Умерших от ранений, хоронили тут же на кладбище. В 1979 году происходит перезахоронение солдат. По официальным данным нам известно о захоронении 11 человек (по неофициальным, больше 200).

Чтобы не терять зря время, мы обратилась за помощью к опытным поисковикам Казахстана. А именно, к актюбинской поисковой группе "Зов памяти" и его руководителю Асылбеку Исмурзину. Он посоветовал обратиться к волонтерам Общероссийской организации "ПОИСК", зайти на сайты «СОЛДАТ.RU», «МЕМОРИАЛ». А также к руководителю ОО «Парыз» Т.Рыскуловского р-на, с. Каменка Али Беккулы Алиевичу. На сегодняшний день благодаря его работе, увековечены имена 246 жамбылцев, по Ленинграду он уточнил места гибели 1100 бойцов из Жамбылской области. Ведет поиск защитников Брестской крепости, а это 120 человек из нашей области.

Добровольцы-поисковики СНГ

Поисковая деятельность в архивах в первую очередь заключается в сборе материалов для поисковой работы и уточнении сведений о судьбе военнослужащих. На наш запрос первый волонтер-поисковик из г. Радужный, Россия, Михаил Бунаев выслал документы (учетную карточку воинского захоронения, список умерших в эвакуационном госпитале № 3986 за время с 1941 по 1943 год), и прислал вот такое приглашение «Добрый вечер Казахстан!!! Получил от Вас письмо на розыск родственников бойцов РККА умерших от ран у вас в госпитале... Вы не против, если мы откроем тему на сайте "Солдат"... так по России будет легче найти... С уважением, Михаил». Тему открыли и сейчас на сайте есть форум «Захоронение в Казахстане. Поиск родственников».

Всем поисковикам-добровольцам того сайта были разосланы запросы. С учетной карточкой воинского захоронения поиск намного упростился. Хотя, по некоторым солдатам были неполные данные или противоречивые, и поиск родных стал невозможен.

11 солдат

Например, **Сержант Гельман** (в других источниках – Гольман) Иосиф Ефимович, «местожительства неизвестно, так как поступил в бессознательном состоянии», в графе «родственники» написано «сведений нет».

Политрук Рыкова Агафья Степановна, была призвана с Краснодарского крайвоенкомата. «Адрес семьи» значится село Яблоновец. В другом отчете значится адрес: Карачаевский автономный округ, город Микоян-Шашар. По обоим адресам пришел отрицательный ответ.

Рядовой Осколков Яков Данилович. Призван с Мóлотовского РВК, Молотовской области. Поиск продолжается.

Сержант Новожилов Иван Кузьмич (В других документах Новиков). Призван с Шуйского РВК Ивановской области. Поиск продолжается.

Сержант Горшков Сергей Егорович. Призван: Дзержинский РВК Новосибирская обл., г. Новосибирск. В военкомате устно заверили, что учетные карточки не сохранились и какие-либо данные о месте жительства бойца установить практически невозможно, но все же данные переписали и попросили перезвонить позже.

А вот судьбы солдат, чьих родственников удалось разыскать.

Красноармеец Карцев Григорий Антонович. Призван: Свободинский РВК Курская обл. Свободинский р-н. Найдена его внучка, Гладких Галина Анатольевна. Она проживает там же, в Золотухинском районе, в Будановке. Связь была очень плохая, но удалось услышать, что про дедушку ничего не знает, лишь то, что погиб. Фотографии у нее нет. Администрация продолжает розыск родных, потому что у нашего бойца было четверо детей. Возможно, что более старшие и сохранили воспоминания.

Рядовой Заморий Алексей Захарович. Призван с Никопольского РВК Днепропетровской области. Пришел ответ от волонтера-поисковика с **Украины, из Донецкой области.** «Здравствуй, Казахстан! Территориально мы находимся в Донбассе. У нас обстановка, как в 42-м году. Я знаю, что в Днепропетровской есть большой отряд поисковиков, свяжитесь с ними. На Украине сложная обстановка с русскими и советским прошлым, так что будьте готовы нарваться на «истинного украинца». От меня огромное Вам спасибо за то, что храните память нашей общей победы в Великой Отечественной войне! Память предков!»

Политрук Коновальчиков Леонид Григорьевич. Призван с г. Рогачев, Гомельская область, Белорусь. Помочь в поиске родственников отозвался Дмитрий Бриштен, добровольец-поисковик. Вот что ему ответили в редакции местной газеты.

«Уважаемый Дмитрий Бриштен! На страницах районной газеты «Свободное слово» была размещена информация, присланная Ольгой Сагандыковой из города Тараз (Казахстан), об уроженце г.Рогачева Леониде Коновальчикове. В редакцию обратилась его родственница - Любовь Константиновна Иваненко. Она сообщила, что информация о Леониде Коновальчикове, его смерти в госпитале Тараза и захоронении на местном кладбище им известна. По словам Любови Иваненко, эта тема поднималась года три-четыре назад. Один из рогачевцев, проживающий в Казахстане, написал родственникам и даже прислал плакат с могилками и памятниками. В заключение Любовь Иваненко от имени всех родных попросила передать Ольге Сагандыковой искренние слова благодарности за их труд, внимание и светлую память!». В свою очередь, были высланы редакции газеты наши фотографии о мероприятиях.

Рядовой Цветков Федор Иванович. Призван: Ржевский РВК Калининской области. В 1988 году дочь Цветкова Федора Ивановича подавала запрос на розыск сведений об отце. При этом был указан ее адрес: Калининская область, город Ржев, улица Карла Маркса 45/6, кв. 5. Документы на ее запрос найдены в ОБД. Удалось найти в Ржеве внуку нашего бойца Цветкова Федора Ивановича. Мой звонок для Марины не был неожиданностью. Она уже знала, уже ей сообщили бывшие соседи по дому, где они жили ранее, что их ищут, что это какое-то известие, связанное с войной. И все равно, то волнение, с которым внучка все восприняла, оно передавалось в каждой ее фразе, в каждом ее вопросе.

- А мы ведь ходили в военкомат, спрашивали, по какой причине наш ищут, может, что о дедушке стало известно?- торопливо мне говорила внучка, - мы ведь так и не знаем, что с ним случилось, где погиб, в какой стороне. Не было нам никаких известий! Я сообщила Марине о цели розыска, а, главное, она записала, где похоронен ее дед, когда он умер.

- Да, продолжала Марина Ивановна Прокошева, знаю, что после войны моя мама, искала отца, писала. Но так мы ничего и не узнали. А теперь вот, оказывается, похоронен мой дед в Казахстане. Пойду к маме на могилку, расскажу все ...

Красноармеец Бабаков Андрей Григорьевич. Призван: Ипатовский РВК Ипатовский р-н, Орджоникидзевский край. В Ставропольском крае, в Ипатово, живет сын нашего бойца. Бабаков Михаил Андреевич, 1941 года рождения. Созвонились, информацию о захоронении сообщили по телефону.

Рядовой Ерофеев Илья Ефимович. Призван: Исакиинский РВК Куйбышевской области. Установили услугу «Соседи СНГ» на мобильном телефоне. Позвонила сыну одного из наших бойцов. Владимир Ильич (ему сейчас 80 лет) разговаривал сначала очень настороженно. Его успокоили и объяснили, что каждую весну наши курсанты ходят на могилы, убирают их, приносят цветы. Ерофеев Владимир Ильич расплакался на одном конце провода, а я разревелась на другом. Когда ему сообщили, что все хорошо, что за могилой ухаживают, хотят отчитать-ся о добрых делах, то он, судя по голосу, совсем успокоился.

75 солдат

В процессе поиска сталкиваешься с различными людьми, происходят самые неожиданные встречи и события. Так, благодаря журналисту Выборновой Галине, мы познакомились с директором кладбища. Он внимательно выслушал нашу историю и задает вопрос, а почему мы забываем про захоронение 75 солдат в глубине кладбища. Это была настоящая неожиданность! С 2001 года мы регулярно посещаем кладбище, проводим массовые мероприятия и вдруг, совсем рядом захоронение еще 75 солдат Великой Отечественной! Радость была преждевременной. Архивы сгорели. Никаких данных по захоронению нет. Все, что мы смогли сделать, это очистить периметр от травы и мусора к майским праздникам. Напротив желтых табличек с цифрами Кадырханом установлена мемориальная доска «Здесь захоронены воины Великой Отечественной войны 1941-1945». Данное захоронение находится под его добровольным контролем и уходом с 1978-79 года. Информацию о захоронении он получил от Ларисы Шукиной, председателя Совета ветеранов г. Тараз, с которой он познакомился в 1978 году.

Виктор Аронович Герцвольф

Вот еще одна история... Больше двух лет назад, благодаря Форуму «Захоронение в Казахстане. Поиск родственников» на российском сайте «Солдат», **Виктор Аронович Герцвольф** из Новосибирска узнал, что в Жамбылской области работает волонтерская группа школьников по поиску родственников воинов, скончавшихся в Джамбуле от ран во время Великой Отечественной войны. Более полугода мы вели активную переписку и поиск архивных документов о любой информации об отце Ароне Герцвольф. В конце мая прошлого года Виктор Аронович принимает решение о приезде в наш город.

Программа 5 дней пребывания была очень насыщенной. В первое утро он побывал на таразском кладбище, где, как мы надеемся, нашел последнее пристанище его отец. Показали захоронение 11 официально похороненных солдат и 75 на краю кладбища. Обошли весь так называемый еврейский квадрат. Ведь о месте захоронения отца Виктора Ароновича ничего не известно. Далее, была организована встреча с курсантами военно-патриотических школ областного центра школьников. Проведена экскурсия по городу Тараз. Посещены исторические памятники караван-сарай Торткуль, музей Карахана. Проведена этно-экскурсия по петроглифам в ущелье Малый Карасай. Так, первый день, начавшийся в 6 утра на кладбище, завершился поздно вечером историческим экскурсом по нашему городу.

Второй день сразу был запланирован на посещение областного музея, с целью получения любой информации периода 1942-1944 года. Были приглашены методисты и экскурсоводы данного периода, журналисты. Историю семьи Виктора Ароновича записали и обещали разместить полученную информацию на стендах музея. Замечательно, что в послевоенные годы на месте захоронения была делегация из города Пермь. Делегация прибыла на перезахоронение 11 солдат с кладбища на ЖД-вокзале. Они привезли капсулу земли российской и подарили ее нашему музею. После обширного интервью, мы проехали в гимназию № 24, где во время войны размещался военный госпиталь. В нем хирургом работал отец Виктора Ароновича.

Был совершен обмен фотографиями, письмами того времени. Виктор Аронович оставил памятную запись в книге Почетных гостей.

Мать Виктора Ароновича работала в детском доме Серафимовича село Сарыкемер (тогда Михайловка). С самой зимы велись переговоры с представителями местной власти о встрече нашего получается земляка. Огромную помощь оказала в проведении встречи Салтанат Байтелеева. Виктор Аронович очень ждал эту поездку. Ведь он впервые после войны осознанно увидит сарай, в котором прошли первые годы его жизни.

«Всё, что я знаю о смерти отца Герцвольфа Арона Самойловича, - со слов мамы Герцвольф-Занан Иды Исаевны, - рассказывает Виктор Аронович. - Они оба были врачами и были эвакуированы в начале 42-го года с Северного Кавказа, из города Орджоникидзе, вместе с детьми, в Михайловку (сейчас село Сарыкемер - райцентр Байзакского района Жамбылской области). Мама рассказывала, что они с отцом некоторое время вместе ездили на санитарном поезде, вывозившем раненых с фронта, а с конца 42-го года перестала выезжать, так как забеременела мною. Она до и после родов работала в Михайловке в детском доме имени Серафимовича. А отец продолжал, будучи врачом районной больницы в той же Михайловке, выезжать на санитарном поезде. Я не уверен, что отец служил по мобилизации военврачом и имел воинское звание. Скорее всего, его привлекали к этим выездам как специалиста. У него было два высших медицинских образования и практика хирурга, невропатолога и терапевта».

«Вот на этой фотографии персонал районной больницы в селе Михайловка Свердловского (в то время) района Джамбульской области. Предположительно это 1943 - 1944 годы. Отец сидит в центре в докторской шапочке. На этом снимке дети с мамой - трое родных, а двое - это племянники отца Грея (Грина) и Гриша Маргулисы. Это потрясающий случай. Их отец в конце 41-го погиб, а мама, приходившаяся родной сестрой нашего отца - Анна, от тифа умерла. И детей одних, без взрослых, эвакуировали в Казахстан. А мама, работая в детском доме, участвовала в работе комиссии в детском приёмнике-распределителе. И вот представьте себе - какая судьба! - мама на них чудом наткнулась и забрала к себе. Мы жили одной семьёй, сначала в Михайловке, до июля 45-го, а потом в Туле, до осени 47-го года. Самые трудные военные и послевоенные годы мама одна нас пятерых поднимала. Потом Грею и Гришу забрала их родная тётя Фрида, вторая сестра нашего отца, фронтовичка, демобилизованная из армии в 47-м. Первое моё воспоминание из детства - как рыдали, обнявшись, две женщины, сидя за круглым столом со скатертью, которую часом позже я залил чернилами...», - вспоминает Виктор Аронович.

Сначала мы нашли адрес, по которому проживала семья Герцвольф. Ворота открыл молодой юноша и провел нас к тому сараю. По описаниям все совпадало: низкий фундамент и местонахождение рядом с домом. Сделав ряд снимков, мы поехали на встречу с местными властями и Ассамблеей народов Казахстана Байзакского района. На встречу также были приглашены ветераны войны и даже мужчина, который воспитывался в пятидесятые годы в детском доме Серафимовича. Встреча была теплой, искренней, позитивной. Далее вся делегация посетила местный музей. И уже в музее Виктор Аронович рассказал обстоятельства смерти своего отца.

«В 1944 году во время такого выезда на санитарном поезде Арон Герцвольф попал под бомбёжку, получил множественные осколочные ранения правого лёгкого. После ремонта поезда и путей его на этом же поезде привезли в Джамбул.

Отец умер у мамы на руках в госпитале Джамбула от общего абсцесса, - продолжает Виктор Аронович. - Когда маме сообщили о ранении отца, то она, получив обязательное в военное время разрешение и оставив детей на попечение приютившей нас казахской семьи, выехала в Джамбул. Она провела возле отца разрешённое время, и он умер в её присутствии, но похоронить его не смогла, так как хоронили тогда в братских могилах. Она попросила, чтобы его похоронили отдельно. Ей пообещали, и она срочно возвратилась в Михайловку, где я был при смерти, а остальные четверо детей просто болели. Каким-то чудом меня удалось спасти

от страшного обезвоживания. Мама говорила, что вылечил меня от неподдававшейся никаким лекарствам болезни один казах обыкновенной дыней. После мама съездила в Джамбул и узнала, что отца всё же похоронили в общем захоронении».

Сохранилось еще здание столовой детского дома, и ряд фотографий были сделаны там. В Тараз мы ехали молча. Уж много воспоминаний, информации, пожеланий навалилось на Виктора Ароновича.

Была неожиданной встреча в Доме дружбы. Инициатором и организатором встречи с Виктором Ароновичем выступила председатель общественного объединения Жамбылской области «Еврейский культурный центр «Шибат цион» Корнилина Людмила Григорьевна. Центр был организован в 1998 году. Встреча ожидалась многообещающей, ведь Виктор Аронович приехал найти захоронение отца. Я уже выше писала, что в процессе поисковой работы удивительным образом притягиваются люди, которые иногда просто одним словом помогают в поиске информации.

Так случилось и на этот раз. Поймите наше удивление, когда мы, помимо председателя еврейской общины Людмилы Григорьевны, увидели польскую делегацию организаторов самого большого музея под открытым небом периода II Мировой войны из г. Гданьска, Польша, в составе: Дмитрий Пантьо, Вальдемар Ковальски, Доменик Ягоджински. На встречу также пришли представители всех национальных центров. То есть больше тридцати человек внимательно слушали историю семьи Виктора Ароновича. Представители польской делегации записали на видео рассказ еврейской семьи из Орджоникидзе. Удивительная встреча! Встретилось столько единомышленников Казахстана, Польши, России! Ведь в нашем деле важна духовная поддержка. Далее, все делегации проехали в 5 м-н на кладбище, чтобы еще раз посетить захоронения военного периода.

В феврале 2017 года пришел ответ из Подольска (из Центрального архива Минобороны). По всем базам данных о военнослужащих никаких сведений об отце Виктора Ароновича нет. Документы эвакогоспиталя №3986 к ним не поступали. Были высланы документы, которые у нас уже есть, списки умерших в период с 1942 по 1943 год. Эвакогоспиталь №3986 из Джамбула был реэвакуирован в Одессу в декабре 1944 года и просуществовал там до конца 1945 года. Будем теперь обращаться в архив города Одессы, может там найдем хоть какую-нибудь информацию.

Братья Щелочковы

Еще одна удивительная встреча. Наши земляки Владимир и Павел Щелочковы давно заняты поиском захоронения своего деда. Он лежал в госпитале на ЖД-вокзале и умер от ран в 1944 году. Общее дело объединило мужчин. Была заказана панихида по усопшим воинам, отец Петр Абрамов провел панихиду прямо на кладбище, обойдя захоронение 11 солдат и 75 в конце кладбища. После панихиды братья Щелочковы и Виктор Аронович встретились за круглым столом, чтобы узнать истории своих семей. По приезду домой в Новосибирск, Виктор Аронович сочинил стихотворение об этой встрече.

«Низкий поклон и искреннейшая благодарность за отзывчивость и благородное дело!», - поблагодарил Виктор Аронович всех участников поиска.

75 БЕЗЫМЯННЫХ

В.А. Щелочкову

В земле Джамбула мой отец
И дед твой тоже в ней.
С тех пор, как смолк стук их сердец,
Прошло немало дней.

Немало дней, немало лет
Земля секрет хранит, –

Где мой отец и где твой дед
Под холмиком лежит?..

Три ряда – в каждом двадцать пять
Под цифрами холмов.
Любой из них я б мог считать
И ты б, конечно, мог

Приютом вечным и родным, –
Ты – деда, я – отца.
Да, тем последним, дорогим,
Где смолкли их сердца.

Немало лет, немало дней...
Все семьдесят и пять –
Холмов дороже и родней
На свете не сыскать.

И где б ни жили, до конца
И лет, и дней своих,
Мы чтим, – ты – деда, я – отца, –
И свято помним их.

У безымянных тех могил
Мы будем поминать
Кого Господь здесь приютил, –
Всех семьдесят и пять.

По горькой выпьем мы за всех
И за своих нальём...
И грех забвенья, тяжкий грех,
Мы памятью убьём.

Литература

- 1."Соглашение об увековечении памяти о мужестве и героизме народов государств-участников Содружества Независимых Государств в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов" (Заклучено в г.Душанбе 03.09.2011).
- 2.«Тыловые эвакуогоспитали Казахстана и Республик Средней Азии» Марияш Жакупова (2005).

СПАРТАКИАДА КАК ОСНОВА ДОСТИЖЕНИЯ МАСТЕРСТВА ЮНЫХ ДАРОВАНИЙ

Жекенов С.С. -к.п.н., ЗРС, Жубаншалиев Р.К.

Ключевые слова: Спартакиада школьников, спортизированное физическое воспитание, здоровый образ жизни.

Школьное физическое воспитание и спорт обеспечивают формирование и совершенствование физического, нравственного, духовного здоровья детей и подростков. Современные задачи, стоящие перед образованием Республики Казахстан, выдвигают новые требования к системе физического воспитания в общеобразовательной школе (обязательные занятия) и, соответственно, к системе дополнительного образования (спортизированное физическое воспитание) - занятия по выбору и интересу. Проведение различных школьных соревнований, комплексных спортивно-массовых мероприятий (спартакиада, лига школьников, «Былгарыдоп» и т.д.) включает в себя пропаганду здорового образа жизни, активизацию двигательной деятельности среди учащихся, вовлечение детей и юношей в занятия спортом.

Спартакиада школьников - это важный фактор для дальнейшего развития массового спорта, это проба сил будущих чемпионов, открытие спортивных звезд. Любая спартакиада, будь она областного или республиканского масштаба, собирает вокруг себя лучших из лучших спортсменов, прошедших сквозь сито отбора внутришкольных, кустовых, районных (городских) спартакиад.

Самым массовым и ответственным этапом просмотра и отбора юных спортсменов является внутришкольная спартакиада. Проведение внутришкольных спартакиад способствуют развитию у каждого ребенка интереса и потребности к спортивным занятиям, формирует понятие о ценности здорового образа жизни. Каждый класс на добровольных началах, исходя из своих возможностей, может участвовать в любом виде из соревнований и в любом их количестве, предусмотренном программой спартакиады. При этом ставится цель активизировать процесс внеклассной спортивно-массовой работы, обеспечить массовое приобщение школьников к занятиям спортом совместно с тренерами ДЮСШ, детских юношеских клубов физической подготовки, спортклубов. Однако не все директора учебных учреждений осознают положительную роль столь грандиозного по своей значимости мероприятия. Именно здесь раскрывается уровень творческих проявлений педагогического коллектива школы. Большой груз ответственности должен быть перенесен на первых руководителей. Это может произойти только в том случае, если основные итоги спартакиады будут поставлены в тесную взаимосвязь с общей оценкой труда школьной администрации.

Проведение региональным центром развития физической культуры и спорта управления образования Атырауской области различных спортивно-массовых мероприятий, согласно плану Национального научно-практического центра физической культуры МОН РК, в дальнейшем дает возможность укомплектовывать сборные команды Республики по видам спорта среди взрослых, т.е. от массовости к мастерству. Например, победители областной и Всеказахстанской спартакиады школьников и учащихся колледжей по видам спорта последующие годы стали чемпионами и призерами Олимпийских игр, Азии и Мира:

1. Таеквондо	Чилманов Арман	2002 г. 2006 г. 2008 г.	Победитель 1 областной и Всеказахстанской спартакиады, Чемпион Азии среди мужчин, Бронзовый призер Пекинской Олимпиады
2. Таеквондо	Нуркина Лия	2002 г. 2003 г. 2008 г.	Победительница 1 областной и Всеказахстанской спартакиады. Бронзовый призер Чемпионата Мира, участница Пекинской олимпиады
3. Самбо	Кошкаров Бисембай	2002 г. 2003 г.	Победитель 1- областной и Всеказахстанской спартакиады Чемпион Мира среди юниоров
4. Дзюдо	Ибрагимов	2002 г.	Победитель 1 областной и

	Ренат		Всеказахстанской Спартакиады
		2002 г.	Победитель Международных Юношеских Игр Стран СНГ и Балтий
		2005 г.	Чемпион Мира среди юниоров
		2008 г.	Участник Пекинской Олимпиады
		2012 г.	Участник Лондонской Олимпиады

Занятые места спортсменами по видам спорта определяют в первую очередь степень профессиональной пригодности тренеров-преподавателей, инструкторов-методистов, завучей, директоров детско-юношеских спортивных школ, учителей физвоспитания. Возобновление школьных спартакиад, систематическое проведение соревнований различного уровня среди учащихся и подростков положительным образом сказывается на их здоровье, на достижении высоких спортивных результатов.

Түйін

Мектепспортыжәнеденетәрбиесі - жас ұрпақты тәрбиелеудің факторы.

Литература

1. Вестник физической культуры ННПЦФК МОН РК. — №1. — 2001. — №2. — 2002. - №1. - 2005.
2. Жекенов С.С., Жубаншалиев Р.К., Махамбетова С.Д., Нурекешева У.А. Организация физического воспитания и спорта // Методические рекомендации. — 2005.
3. Жекенов С.С., Жубаншалиев Р.К., Махамбетова С.Д., Нурекешева У.А. Методические рекомендации по решению проблем организации физического воспитания и спорта Атырауской области. — 2007.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА СОСТОЯНИЕ ОСНОВНЫХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА ДОПРИЗЫВНИКОВ

Сливкина Н.В., Хасин В.Б. КазГМА, г.Астана

Состояние здоровья подростков и молодежи допризывного возраста остается на сегодняшний день проблемой многих государств, в том числе и Республики Казахстан. Поэтому особенно актуальным становится поиск путей сохранения укрепления физического и психического здоровья подростков и молодежи.

Целью наших исследований являлась оценка влияния средств физической культуры на состояние основных функциональных систем организма допризывников.

С этой целью нами были обследованы 420 подростков допризывного возраста (15 лет), из числа которых были сформированы контрольная и опытная группы по 50 человек каждая, однородные по возрастному составу, психофизическому состоянию. Формирование опытной группы проходило исключительно на добровольной основе.

Допризывники, составившие опытную группу регулярно - 5 раз в неделю - занимались бегом по тренировочной программе (Соорер, 1989). Исходные нагрузки дозировались в зависимости от физического состояния индивидуума, его физической подготовленности. Наряду с беговыми нагрузками школьники опытной группы выполняли общеукрепляющие упражнения

и индивидуально избранные процедуры закаливания. Контроль за изменением функциональных показателей на фоне оздоровительных мероприятий проводился каждые полгода. В динамике 1.5 лет достоверных различий в массе и длине тела в рольной и опытной группах выявлено не было (таблица 1).

группа	Длина тела (см)	Масса тела (кг)		
	в начале исследования	в конце исследования	в начале исследования	в конце исследования
контрольная	174,36±0,78	175,83±0,72	59,05±1,2	61,61±1,2
опытная	172,52±0, 87	174,3±0, 83	57,37±1, 06	59,0±0, 98

Примечание: * - $p<0,05$; ** - $p<0,01$; *** - $p<0,005$

Показатель весо-ростового индекса также не имел достоверных различий, но сыта прослежена тенденция его улучшения на 10% в обеих группах. В динамике наблюдалось увеличение силового индекса в контрольной группе на 10% ($p<0,1$), в опытной группе на 18% ($p<0,001$). Также в опытной группе наблюдалось достоверное увеличение среднего значения ЖЕЛ, которое составило 3

826±74,76 мл($p<0,01$). В контрольной группе также имело место увеличение средней ЖЕЛ до 3756±68,22 мл, однако достоверных различий с исходными данными выявлено не было ($p<0,5$). В динамике 1,5 лет мы наблюдали тенденцию к снижению храненного индекса в контрольной группе в 28% случаев (61,94±1,19 мл/кг), в опытной группе отмечена тенденция к увеличению жизненного индекса у 46% обследованных (65,07±0,95 мл/кг).

Анализ показателей артериального давления, полученных на I этапе исследования не выявил существенных различий в контрольной и опытной группах: АД сист.- 114,8±1,6 и 113,3±2,15 мм.рт.ст., АД диаст. - 74±1,6 мм.рт.ст. и 71,9±1,5 мм.рт.ст. ($p>0,5$), соответственно. В динамике в опытной группе АД существенно не изменилось: АД сист. - 115,7 ($p>0,5$), АД диаст. - 75,9 мм.рт.ст. ($p<0,5$); в контрольной группе наблюдалось увеличение АД систолического до 121,5 мм.рт.ст. ($p<0,01$), диастолического до 76,3 мм.рт.ст. ($p<0,05$).

При уменьшении ЧСС в исходном состоянии можно в определенной мере говорить о состоянии экономизации работы органов и систем. Исходная ЧСС была сравнительно одинаковой в контрольной и опытной группах: 85,43±1,9 и 83,16±1,97($p>0,5$), соответственно. В динамике исследований достоверно снижается ЧСС в опытной группе до 77,8±1,6 ($p<0,05$), что свидетельствует о совершенствовании функционирования сердечно-сосудистой системы под влиянием регулярных физических нагрузок. Изменения ЧСС в контрольной группе малозначительны 84,95±1,69 ($p>0,5$).

В динамике 1,5 лет в контрольной группе наблюдалось ухудшение показателя индекса коронарного кровообращения, значение которого составило 105,39±2,54 ($p<0,01$), в опытной группе на фоне регулярных физических нагрузок аэробного характера имело место улучшение индекса коронарного кровообращения в 52% случаев. О функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы можно также судить по темпам снижения времени восстановления ЧСС после физических нагрузок. В динамике наблюдалось увеличение времени восстановления ЧСС после выполнения пробы Мартине в контрольной группе до 126,4±6,83 ($p<0,01$). В опытной группе отмечалось достоверное уменьшение времени восстановления ЧСС в 58% случаев до 6,68±3,8 ($p<0,01$). Более быстрое восстановление ЧСС и меньшее ее цифровое значение говорят о лучшей адаптации организма к физическим нагрузкам.

Таким образом, обследование контрольной и опытной групп выявило в 96% случаев низкие показатели индекса коронарного кровообращения и силового индекса, а также их сочетание с низкими значениями жизненного индекса. Динамическое наблюдение за данным контингентом показало дальнейшее ухудшение показателей сердечно-сосудистой системы в контрольной группе. В тоже время в опытной группе на фоне регулярных занятий физическими упражнениями аэробного характера значительно улучшились показатели индекса коронарного кровообращения ($87,82 \pm 2,11$) и функционального тестирования ($76,68 \pm 3,8$). Достоверно улучшились показатели силового индекса ($63,0 \pm 1,84$) и прослежена тенденция к улучшению жизненного индекса ($65,07 \pm 0,95$ мл/кг).

Ретроспективный анализ так же показал, что опытной группе значительно снизилась заболеваемость простудными заболеваниями (на 14%) в осенний и весенний периоды. I

Учитывая то обстоятельство, что не были исследованы факторы:

- рацион питания,
- жилищные условия,
- обстановка в семье,
- школьные факторы риска (психоэмоциональная нагрузка),

можно утверждать, что систематические занятия физическими упражнениями аэробного характера (ходьба, бег, марш-броски) являют эффективным средством сохранения и улучшения здоровья молодежи допризывного возраста.

ЗДОРОВЬЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

*Касымбекова С.И. - д.п.н., профессор, Мухтаров С.М. - соискатель,
Жекенов С.С. - соискатель*

Ключевые слова: здоровье учащихся, физическое воспитание

Основными тенденциями изменений показателей здоровья детского населения являются:

намечающееся снижение младенческой смертности и увеличение ожидаемой продолжительности жизни;

- стабилизация на высоком уровне показателей общей заболеваемости детей, особенно в первые 3 года жизни;

5. преобладание в структуре заболеваемости детей дошкольного возраста болезней органов дыхания, костомышечной системы и соединительной ткани;

6. увеличение в структуре заболеваемости учащихся общеобразовательных школ процента болезней нервной системы и органов чувств, психических расстройств, нарушений обмена веществ и иммунитета;

7. замедление темпа соматической акселерации и рост числа детей и подростков с дисгармоническим развитием вследствие избыточного жира отделения. Здоровье детей и подростков формируется под влиянием ряда факторов. По мнению Г.И. Царегородцева (1987) здоровье человека более чем на 50% зависит от образа жизни, на 15-20% .от окружающей среды* и столько- же - от наследственности И системы здравоохранения. Можно спорить и не соглашаться с цифровыми величинами, но отрицать воздействие социальных условий нельзя. Применительно к детям и подросткам обусловленность здоровья социальными условиями становится *еще* большей. Ведущими формирующими факторами оказываются режим дня, экология, внутренняя среда помещений, организация физического воспитания», медико-санитарная помощь и.т.д. Даже наследственность, которая, казалось бы, не зависит от социально-экономических условий, на самом деле аккумулирует их воздействие по принципу эволюционной эстафеты (Рисунок 1)



Рисунок 1

Следовательно, основной путь укрепления здоровья детей и подростков - создание благоприятных социально-экономических условий. В 9 комплексе этих факторов особая роль принадлежит физическому воспитанию.

Концепция укрепления здоровья средствами физического воспитания может быть сформулирована на основании приведенных выше результатов научных исследований и обобщена передового опыта санитарных врачей и педиатров по оздоровлению коллективов. Эта концепция предполагает:

8. повышение при рациональном физическом воспитании неспецифической устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды, а, следовательно, снижение заболеваемости;
9. стимулирование процесса роста и гармоническое развитие, благоприятно отражающейся в созревании и функциональном совершенствовании ведущих систем организма, повышении его биологической надежности;
10. совершенствование реакций терморегуляции и закаливание организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
11. своевременное формирование двигательного анализатора и развитие резервных возможностей организма, т.е. повышение физической работоспособности;
12. нормализацию деятельности отдельных органов и функциональных систем, а также коррекцию врожденных или приобретенных дефектов физического развития, повышение тонуса коры большого мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

Однако физическое воспитание оказывает разностороннее благоприятное влияние на организм только в том случае, если оно осуществляется на научной основе. Необходима коренная перестройка существующей системы физического воспитания детей и подростков. Такая перестройка должна осуществляться путем совершенствования государственных программ физического воспитания с корректировкой, направленной на достижение конечной цели. Системный анализ влияния физического воспитания на здоровье детей представлен на рисунке.

Рисунок 2 - Системный анализ влияния физического воспитания на здоровье



Оценки эффективности используемых средств физического

Формирование здоровья ребенка как динамический процесс и категория биосоциальная управляемость, т.е. на него можно целенаправленно воздействовать средствами физического воспитания и достигать определенного эффекта. Стремясь к этому, необходимо для каждого индивидуума в зависимости от возраста, пола, исходного уровня состояния здоровья и физической работоспособности систематически использовать оптимальные по продолжительности средства физического воспитания. Затем, прослеживая эффективность их воздействия на организм, вносить коррективы в программы физического воспитания, достигая конечной цели, т.е. улучшения здоровья как на уровне индивидуума, так и на уровне популяции.

Литература

1. Антропова М.В. Режим дня, работоспособность и состояние здоровья школьников - М.: Педагогика, 1974г.
2. Андреасян А.М. Влияние духовной культуры на ф/к. В кн.: Научные основы подъема массовости и эффективности физической культуры и спорта. Л., 1982 г.

Түйін

Дене тәрбиесі, егер ол ғылыми негізде жүзеге асырылса ғана ағзаға жан-жақты жағымды әсер етеді. Балалар мен жеткішектердің дене тәрбиесінің қазіргі жүйесін түбірімен қайта өзгерту керек.

ДОШКОЛЬНОЕ ФИЗВОСПИТАНИЕ

*Жекенов С.С. – к.п.н., ЗРС, Дюсенбаев Н.С.- соискатель, ЗТР,
Елеуов Н.М.- соискатель.*

Ключевые слова: дошкольники, физическое воспитание, "асык", "малик", городки, тогызку-малак, шашки и шахматы

Обязательной формой физического воспитания детей раннего возраста являются массаж, пассивные физические упражнения. Эти процедуры проводятся в виде индивидуальных занятий первоначально старшей медицинской сестрой детской поликлиники, а затем родителями. Назначает их врач при ежемесячном осмотре ребенка. На первом году жизни "организатором" физического воспитания ребенка будет его мать. Методика массажа новорожденного проста. Следует только уяснить, что наиболее физиологичным для ребенка данного возраста является легкое поглаживание. Массаж у здорового ребенка дополняется растиранием, разминанием и похлопыванием, ежедневными комплексами гимнастических упражнений.

Программа физического воспитания детей дошкольного возраста, посещающих детский сад широка и разнообразна. Она предусматривает различные организационные формы занятий физическими упражнениями и закаливания: гимнастику, подвижные игры на прогулке, физические упражнения, закаливание воздухом, обтирание и обливание водой, солнечные ванны.

Одним из методов закаливания как детского, так и взрослого организма является прогулка босиком по различным ландшафтам земной поверхности (каменистой, травяной, песчаной, глиняной и т.д.) Данный метод закаливания улучшает работоспособ-

ность всех органов человеческого организма, кровообращение, укрепляет все группы мышц, костную систему, улучшает эмоциональное состояние и т.д.

Немаловажную роль в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста играет применение **аутотренинга**, как в морально-психологическом, так и физиологическом плане. 15-20 минутный аутотренинг можно проводить в бодрствующее время детей, желательно в сопровождении магнитофонной записи под звуки шума прибоя морской волны с голосами морских чаек, гагар и т.д. или лесного покоя с щебетанием, с трелей лесных птиц, также можно проводить в сопровождении спокойной, плавной классической музыки. Главное, чтобы ребенок ощутил себя в единственном лице на берегу реки, моря, озера, в лесу в расслабленном спокойном состоянии полностью “оторванный” от пространства и времени, от посторонних мыслей и вошел в абсолютное спокойное состояние, приближенное к “раю”.

Во время аутотренинга педагог детского сада, под такт записи магнитофонной музыки негромким, спокойным голосом дает установку детям закрыть глаза и в произвольной форме произносит в единственном лице текст аутотренинга, при этом дети должны быть в лежащем положении на спине или сидеть на удобном стуле с откинутой головой назад в расслабленном положении.

Примерный текст аутотренинга :

Я лежу на песчаном берегу моря. Тело мое расслабленное

Ручки, ножки мои расслаблены,

Веки мои тя-же-ле-ют, тя-же-ле-ют, спа-а-а-ть,

Спа-а-а-ать, спа-а-а-ать,

Мне хо-ро-шо-о-о-о, хо-ро-шо-о-о-о, хо-ро-шо-о-о-о.

Я слышу плеск вол-ны-ы, мне хо-ро-шо. Мне хо-ро-шо.

Я вижу чистое голу-бое не-бо

Я от-ды-ха-ю-ю. Я от-ды-ха-ю-ю. Я в ра-ю-ю-ю.

Я вижу в не-бе па-ря-щих п-ти-ц,

Я в ра-ю-ю-ю. Мне хо-ро-шо-о-о. Я в ра-ю-ю-ю.

Я слышу плеск вол-ны-ы. Вол-ны-ы.

Я слышу звуки крика пт-и-и-ц, пт-и-и-ц.

Мне хо-ро-шо-о-о. Я про-сы-па-юсь. Я про-сы-па-юсь. Я проснулся.

Я проснулся. Я встаю. Я встаю. Мне хо-ро-шо-о-о. Мне хо-ро-шо-о.

После аутотренинга, чтобы вести ребенка в нормальное состояние надо попросить детей ладонями рук протереть лицо. Пальчиками рук несколько раз слегка нажать на носик, протереть одновременно брови в сторону висков. Сделать несколько физических упражнений. Потянуться руками вверх над головой, становясь на носочки ног. Вращение тазом влево, вправо несколько раз, при этом руки на бедрах, ноги на ширине плеч.

С раннего дошкольного возраста необходимо дать детям навыки и знания по национальным и настольным играм: “асык”, “малик”, “городки”, “тогызкумалак”, “шашки и шахматы”. Разучивать простые плавные элементы движения восточных единоборств, упражнения на развития дыхания, для развития координации движения, ходьба по веревке, трубе, лежащей на земле или по спортивному бревну, находящейся на высоте не выше 30 см.

До утренней гимнастики рекомендуем для поднятия эмоционального состояния детей и понижения раздражительности, агрессивности провести **мини аутотренинг**.

Педагог просит детей открыть широко ротик до предела и при этом кричать. При таком расположении рта ребенка, будет слышен специфический тихий звук.

Немаловажную роль в физическом воспитании ребенка играет применение простых элементарных навыков **медитаций** для обогащения духовного мира детей, жизненной мудрости, подсознательной философией при котором одновременно происходит, как бы массаж ренных органов ребенка.

Ниже представляется типовая программа **”Физическая культура в детском саду”**предусматривающая несколько видов и форм занятий физическими упражнениями для детей с 3 до 6 лет.

Таблица- Физическая культура в детском саду

Вид обучения	Форма занятий	Возрастные группы		
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет
Обязательное	Занятие физкультурой	3- раза в неделю 15-20 мин, 20-25 мин.		25-30 мин
		Ежедневно 5-6 мин., 6-8 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 1-2 раза в месяц 20-30 минут 2 раза в год до 60 мин. 1 раз в квартал	8-10 мин 25-30 мин Ежедневно 30-45 мин 3 раза в год
Дополнительное	Физкультурно-оздоровительные занятия: а)утренняя гимнастика б)подвижные игры на прогулке в)физкультминутки обучение во время активного отдыха: а) физкульт.досуг б)физкульт.праздник в)день здоровья	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Самообучение	Спонтанные занятия Домашние занятия: а) утренняя гимнастика б) подвижные игры	Ежедневно	Ежедневно	До 90 мин

Дети дошкольного возраста склонны к фантазированию, позволяющему им легче представлять себе различные двигательные действия. Поэтому рекомендуется значительное число упражнений приближать к играм или проводить в форме игры. Игры можно проводить в форме эстафет и желательно что бы дети были разбиты на команды. В процессе игры ребенка воспитываются такие качества, как коллективизм, чувство ответственности перед своими сверстниками и т.д., выплескиванию положительных эмоций. Специфика физического воспитания детей дошкольного возраста состоит в том, что в нем преобладают изучение естественных локомоций и знакомство с основами техники элементарных движений. В связи с этим в программу обучения включается ходьба, бег, балансирование и подвижные игры.

Не маловажную роль в комплексном умственном и физическом развитии детского организма (3-5 года), играют такие игры в которых преобладают элементы построения слов из кубиков с буквами, с цифрами. Такие игры целесообразно проводить в форме эстафет. Ребенок, беря кубик с нужной буквой с рисунком на эту букву, ставит его в порядке очередности, возвращаясь за следующим и т.д., это позволяет вырабатывать у ребенка одновременно **мозговую и визирную память**. Именно в этом возрасте приобретенные навыки в форме спортивно-интеллектуальной игры развивают бугорчатую серую массу нейронов, называемая корой головного мозга, которая в последующие годы жизни ребенка служит основой развития памяти, сознания, интеллекта, мыслительные процессы и сенсорные восприятия. Надо отметить, что ребенок с развитой моторной мозговой памятью наряду с усвоением общеобразовательных предметов склонен к изучению европейских языков (английский, французский, немецкий и т.д.) с визирной к азиатским (японский, китайский и т.д.). Ребенок владеющий мозговой-визирной моторной памятью в быту называют одаренным ребенком или вундеркиндом. С 4-летнего возраста воспитатели могут обучать ребенка элементам игры в шашки, в 5 лет игры шахматы. Все это в совокупности создают основу для дальнейшего усвоения сложных двигательных умений и умственных навыков, которые будут ему встречаться в начальных классах не только на уроках физкультуры, но и по другим общеобразовательным предметам.

Есть еще одна очень важная сторона физического воспитания - **закаливание**. Научно доказано, что закаленные дети значительно реже болеют гриппом, ангиной, катаром верхних дыхательных путей, чем не закаленные. Воздушные и солнечные ванны и водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание) предохраняют организм от различных заболеваний, особенно простудных. Одной из форм втягивания детей в процесс физвоспитания с раннего возраста является **утренняя гимнастика**. Утренняя гимнастика, физические упражнения, выполняемые утром после сна способствуют ускоренному переходу организма ребенка к бодрому работоспособному состоянию. Во время сна центральная нервная система находится в состоянии своеобразного отдыха от дневной активности. При этом снижается интенсивность физиологических процессов в организме. После пробуждения возбудимость центральной нервной системы и функциональная активность различных органов постепенно повышается, но процесс этот может быть довольно длительным, что сказывается на работоспособности, которая остается сниженной по сравнению с обычной и на самочувствии: ребенок ощущает сонливость, вялость, порой проявляет беспричинную раздражительность. Выполнение физических упражнений вызывает потоки нервных импульсов от работающих мышц, суставов и приводит центральную нервную систему в активное, деятельное состояние. Соответственно активизируется и работа внутренних органов, обеспечивая человеку высокую работоспособность, давая ему ощутимый прилив бодрости. После активного ночного сна, с целью предотвращения резких нагрузок на позвоночник, суставы, на мышцы тела, на артериальное давление необходимо приучить начало утренней зарядки делать в постели не вставая с кровати.

В первую очередь ребенок лежа на спине должен: прокрутить в круговом вращательном движении во внутреннюю и наружную стороны кисти рук и стопы ног, для смягчения шейного позвоночника протереть руками шею: сделать несколько медленных поворотов головой в лево, право, вперед, доставая подбородком грудной клетки, назад до предела, сделать по несколько раз вращательных движений: проделать ногами сгибательные и разгибательные движения в коленных суставах "велосипед": под разным углом постепенно преподносить в сторону головы соединенные носочки ног.

Лежа на животе: правую ногу не прогибаясь заносить в левую сторону и наоборот, сделать несколько прогибов, откидывая голову назад до предела и т.д. Только после этого можно вставать с кровати и продолжить утреннюю зарядку. Данные рекомендаций полезны для здоровья в любом возрасте.

Утреннюю гимнастику с детьми желательно проводить на свежем воздухе, если это не возможно, например, в городе, то занятия необходимо проводить в хорошо проветренном помещении, при температуре воздуха 16-17°С. При занятиях можно использовать готовые комплексы упражнений, а можно составлять их самостоятельно. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы детского организма.

Примерная схема комплекса утренней гимнастики должно быть такова :

а) потягивание;

б) ходьба (на месте или движении);

в) упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса;

г) упражнения для мышц туловища и живота;

д) упражнения для мышц ног (приседания и прыжки);

е) упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук (махи), выпады вперед, в стороны ;

ж) упражнения силового характера;

з) упражнения на расслабление

и) дыхательные упражнения

Түйін

Мектепке дейінгі жастағы балабақшаға баратын балалардың ден тәрбиесі бағдарламалары мол әрі жан-жақты. Массаж, дене-күш жаттығулары балалардың жас кезіндегі дене тәрбиесінің міндетті түрі бар.

ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫ

*Есбергенов Ж. Е. Жамбыл облысы әкімдігі білім басқармасын
«Ғылыми-тәжірибелік дене шынықтыру орталығының» әдіскері*

Қай халықтың болмасын, оның ұлттық ойындарының белгілі бір мақсаты мен әлеуметтік-психологиялық тұрғыдан ерекше қасиеттері болады. Сондықтан халық арасында қалыптасқан ойындар туралы сипаттамалық жинақтар, деректер және құжаттар - дұрыс зерттеу мен талдауды қажет етеді.

Ұлттық дәстүрлі халық ойындарының ел арасындағы беделі, тарихи қоғамдағы алатын орны және болашақ ұрпақты өсірудегі қажеттілігі, оның шығу тарихы туралы ғылыми тұрғыдан бізге дейінгі ғалымдар да көп ізденді. Осы мәселеге байланысты зерттелген ғылыми еңбектерді біз хронологиялық шектігіне қарай бірнеше топқа бөліп қарастырамыз.

1. Орыстың отарлау саясаты кезеңіндегі алғашқы орыс әскери шенеуніктері мен миссионерлерінің көшпенділер хақындағы зерттеу жұмыстары;

2. Кеңес заманы кезеңіндегі Орта Азия және Қазақстан халықтарының ұлттық ойындары туралы жазылған ғылыми еңбектер;

3. Мектеп жасына дейінгі балаларды дене шынықтыруға баулу әдістерін педагогикалық сипаттағы бағыт-бағдарлама тұрғысынан зерттелген жинақтар.

4. Тәуелсіз егеменді елдер кезеңіндегі (1992 жылдан бүгінге дейін) аталған тақырыпқа қатысты ізденістер.

Алғашқы топтама еңбектің тарихнамалық тізгінін Ә. Диваевтың еңбегін талдаудан бастайық. Ол өзінің «Игры киргизских детей» атты еңбегінде тарихта алғаш рет қазақтың ұлттық ойындарын үш топқа бөліп қарастырады.

Ә. Диваев алғашқы топтағы ойын түріне рулық-қауымдық құрылыс кезеңінде өмірге келген ойындарды, екінші топтамадағы дәстүрлі ойындарға қозғалыс ойындарын, үшінші топқа –

спорттық ойын түрлерін жатқызады. Изденуші этнографтың дәлелдеуінше, халық ойындары балалардың іс-әрекетін, қимыл-қозғалысын дамытумен қатар денсаулығын шыңдауда тездетуші үрдіс әрекетін атқарады. Ә.Диваев: «Как киргизы развлекают детей» деген мақаласында: «бала бас бармағын көтеріп оған пайғамбарымыз не дейді деп көк аспанға қарап, құдай тәңірінен рұқсат сұраған», - дей келіп, «Бес саусақ» ойыны мен саусақ атауларын алға тартады және аталған мақалада саусақ пен қимыл-қозғалыс жасау әрекеті негізінде баланы тәрбиелеп, шынықтырудың үлкен даналық философиялық мағынасы жатқандығы сөз етіледі. Қазақ балаларының ұлттық ойынына тоқталғандардың бірі – орыс ғалымы А.Алекторов. Мәселен, оның «О рождении и воспитании детей киргизов, правилах и власти родителей» (Орынбор, 1891) атты еңбегін атауға болады. Автор бұл еңбегінде көшпенді қазақ халқының өмір сүру салтындағы баланың дүниеге келген сәтінен бастап өсу динамикасына дейін ұлттық ойын мен қимыл-қозғалыс әрекетінің алатын орны және балғындардың денсаулығы мен дене мүшесінің қалыптасып дамуындағы жеке халық ойындарының қажетті жақтарын ашып көрсетеді.

Қазақтың белгілі ғалым ағартушылары А.Құнанбаев, Ш.Уәлиханов, Ы.Алтынсарин халық ойындарының балаларға білім берудегі тәрбиелік мәнін жоғары бағалап, өткен ұрпақтың дәстүрі мен алтын құрметтеп, адамдардың ойы мен іс-әрекетін танып түсінуде жастардың эстетикалық, адамгершілік ой талабының өсуіне оның атқаратын қызметін жоғары бағаласа, М.Жұмабаев ойындарды халық мәдениетінің бастау алар қайнар көзі, ойлау қабілетінің өсу қажеттілігі, тілдің, дене шынықтыру тәрбиесінің негізгі элементі деп тұжырымдайды.

Ұлттық ойындар халық тәрбиесінің дәстүрлі табиғатының жалғасы. Ежелден дәстүрлі ойындарда халықтың өмір сүру әдісі, тұрмыс-тіршілік еңбегі, ұлттық дәстүрлері, батырлық-батылдық туралы түсінігі, адалдыққа, күштілікке ұмтылуы, шыдамдылық, т.б. құндылықтарға мән берілуі – халық данышпандығының белгісі.

XX ғасырдың басында өмір сүрген этнограф М.Гуннер қазақтың ұлттық ойындарын былайша жіктейді:

1. Жалпы ойындар;
2. Қарсыласу мен күресу сипатындағы ойындар;
3. Ашық алаңқайдағы ойындар;
4. Қыс мезгіліндегі ойындар;
5. Демалыс ойындары;
6. Ат үстіндегі ойындар;
7. Аттракциондық-көрініс ойындар.

Қазақтың ұлттық қозғалыс ойындарын спорттық ойындардан ажыратып, алғаш рет бөліп қараған ғалым М.Гуннер қазақ ойындарына топтамалық жіктеу жасай отырып, ұлттық ойындарды оқу үрдісінде пайдалануға ұсыныс жасайды.

Көкпар - көкпарда «Дода және жеке тартыс» аталатын екі түрлі әдіс қазақ арасында көп қолданылады. Екеуінде де ат пен жігіт сынға түседі. Қазір көп жерде дода тартыс қана ойналып жүр. Жеке тартыс әдісі ұмытылған не іске қосылмаған. Көкпардың бұл түрі көрерменді қызыққа бөлейтін әдіс. Жеке тартыстың шарты бойынша қарсылыстар өз тобынан екі-екіден тартыскерлер шығарады. Сайланған төрт жігіт өздерінің қайрат-күшін елге танытады. Тартылатын серкені бір бала өңгеріп алып, алдын ала сарапшылар белгілеген бір жарым шақырымдай жерге апарып тастайды. Тартысқа шыққан жігіттер серкеге барғаннан кейін таласатармаса тұрып, жерден іліп алу амалын жасайды. Қайсысы бұрын іліп алса, тақымына басып, қарсыласына ырық бермеуге тырысады. Ол да жармасып, бос сирақты тақымға басып, тартыса бастайды. Серіктері жолдастарын жебейді. Қайсысы көкпарды жұлып алса, серігіне береді. Ол топқа қарай ала қашады. Қарсыласы қуалайды. Жетіп ұстаса, қайта тартысады. Сөйтесөйте көрерменге жақындайды. Осы арада көкпарды жұлып алған жігіт тез қимылдап, қарсылас топқа апарып тастайды. Ал аты ұшқыр , жүйрік жігіттер түптегі тартыста-ақ лақ қолына

тисе, жеткізбей кетуі мүмкін. Көкпар тартуға араласа алмайтын қарттар, балалар көкпаршы жігіттердің осы ойынынан ләззат алады. Жүйрік атпен мықты жігіттің қайратына сүйсінеді. Біраздан кейін серкенің терісі жыртылып, сүйегі сөгіле бастайдыда, ел жапа-тармағай тартысқа кіріседі. Бұл дода деп аталады. Мұнда да мықты жігіттермен жақсы ат көзге түседі. Мықты жігіттер жүйрік атты жігіттерге топтан көкпарды шығарып береді. Олар ала қашып, ерекше бір жақсылығы бар үйге апарып тастайды. Салт бойынша ол үй жаңа көкпар береді. Осыдан арғы көкпардың бәрі дода әдісімен өтеді.

Аударыспақ – салт аттылардың бірін-бірі ер үстінен аударып алу сайысы. Бұл ойынға қайрат-күші мол, батыл да төзімді, шапшаң қимылдап, ат құлағында ойнай білетін жігіттер қатысады. Ежелгі заманнан келе жатқан бұл ойын жаугершілік кезінде найза ұстап, қылыш шабатын жауынгерге қажетті қасиеттерді қалыптастырған. Аударыспақ кәзіргі кезде де шопандар тойында, мерекелерде спорт ойынның бір түрі ретінде көрсетіліп жүр.

Қыз қуу ойыны бір тегіс, жұмсақ топырақты жазық жерде өткізіледі. Мәренің қашықтығы 300 метрдей, ені 30-40 метрдей жер болуы шарт. Ойын өтетін алаңнан қарама-қарсы жағында, бұрылыста жалауша қадалған бақылау пункті болады. Қыз бен жігіттен екі-екіден жұптар жасақталады. Сөре желісінде қыз жігіттен 15 метрдей алда тұрады. Төрешінің белгісі бойынша ойыншылар бір мезетте сөреден шаба жөнеледі. Ойынның шарты бойынша қыз бұрылысқа бірінші болып жетуі керек. Егер жігіт бұрылысқа дейін қызды қуып жетсе, жеңімпаз ретінде қызды құшақтап, сүюге міндетті. Ал жігіт оған үлгермей қалса, бұрылыстан қайта шапқанда қыз көрермендердің гулеп қостауы үстінде шабандоз жігітті қамшының астына алады. Екеуі де осы жарыс үстінде өздерінің тапқырлығын, сынаптай сырғыған ептілікті, шабандоздық шеберлікті таныты білулері керек.

Күрес - қазақ халқымен бірге жасасып келе жатқан, ұзақ тарихы бар ойын. Адамның жеке күш-қайраты сынға салынады. Бұл тұста ел жастарды «Күш – атасын танымас» деп қайрайды. Бұл күштілерді даракылыққа итермелеу емес. Жігіттер сайыс майданына түскен кіммен болса да тайсалмай күресуге тиіс. Қарсыласқысы келгеннен аянбау керек. Күрес қазақ арасында күні бүгінге дейін сақталып келеді. Халық оның тәлімдік маңызына ерекше көңіл бөліп, дәріптеген.

Алтыбақан – қатысушылар санына шек қойылмайды. Алтыбақан далада, алаңда, алаңқайда көбіне көктем, жаз кештерінде өтеді. Алтыбақанды әзірлеу және ойын шарты: тербелетін тұғыр жасау үшін ұзындығы 3,5-4 метрлік алты бақан және үш мықты арқан керек. Алты бақан әрқайсысы үш-үштен мосы тәрізді етіліп ара қашықтығы 50-70 сантиметрге жерге төбелері түйістіріліп орнықтырылады да оған көлденең арқалық ағаш байланады. Ал үш арқанның ұшын сол көлденең арқалыққа бекітеді. Арқанның ұзындауы аяқ тиреуге, қалған қысқалау екеуі – отыруға бейімделеді. Әдетте қыздар мен бозбалалар жұп-жұп болып, алма-кезек ауысып тербеледі де әуелете ән шырқайды. Қалған ойыншылар өз кезектері келгенше әнге қосылып, көңілді күлкі, шат думан түннің біруағына дейін созылды.

Тоғызқұмалақ – жарыстың жеке кісілік, жеке командалық және командалық түрлері бар. Тоғызқұмалақты арнайы ағаштан жасалған төрт бұрышты тақтада ойнайды. Тақтаның екі қатарға тоғыз-тоғыздан ойылған сопақша келген ұясы (оны кіші отау деп те атайды), әрқатар үшін бір-бірден жасалған екі қазан (үлкен отау) болады. Олар екі түске ақ пен қараға боялады. Әр ойыншыға 81-ден екі ойыншыға 162 құмалақ (оның бұршақ, жүгері дәні болуы мүмкін) беріледі. Олар әр ұяға 9-дан орналастырылады. Тоғыз құмалақты тақтада немесе қалың қағазға ұялар мен қазанның кескінін сызып та ойнайды. Тіпті болмаған жағдайда ұяларды жерден қазып та ойнай береді. Әр ұяның 1-ден 9-ға дейін өзінің реттік саны болады, олар сол-

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

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

Ұлт-ойындары адамдардың шындықпен өрілген алыс күнлерін меңзейтін, болмыстың өзінен туындайтын және соны жастардың танып-біліуімен, түсінуіне арналған ақыл-ой, қиялының өрелі өрісі, яғни ол жарқын күбе – күнгі адам тұрмысының көрінісі. Сондықтан адамның өзі, оның тұрмыс-тіршілігі қандай шындық болса, ол жасаған ойын да сондай болмыс шындығы. Ұлт ойындары, сайып келгенде, адам қиялы, фантазиясы арқылы өмір шындығын адам санасында түрленіп, қайта тууы болып табылады. Өйтені, ойын дегеніміз адамның еңбек тәжірибесінің сол ойын арқылы қайталануы. Сонымен түйіндеп айтарымыз, қазақтың ұлттық ойындарының басқа халықтардың ұлттық ойындарынан айырмашылығы - оның шығу, пайда болу тегінің ерекшелігіне байланысты белгілі бір тәрбиелік мақсат бірлігінде.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

1. Е.Сағындықов: «Қазақтың ұлт ойындары тақырыпқа өте бай және әр алуан болады»
2. Тітенаев Б. Дибасев халық ойындарының тәрбиелік маңызы жайында. «Қазақстан мектебі»
3. М.Балғымбаевтың «Қазақтың ұлттық спорт ойыны түрлері» (Алматы, 1985)

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ: «ОБУЧЕНИЕ ЗДОРОВЬЮ» В ПРОЦЕССЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ И

ТРЕНИРОВОК СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ

Косырева И.И.- Таразский Государственный Университет им.М.Х.Дулати

Важнейшей формой «обучение здоровью» является организация вне учебной работы. Внеучебная работа со студентами многообразна, разнонаправлена, и является необходимым звеном в воспитании многогранной личности, в ее образовании и ранней профессиональной ориентации.

Ориентирование - вид спорта, который к олимпийскому девизу «Быстрее, выше, сильнее!» добавил четвертый принцип – «умнее!» - и тем самым привлек в свои ряды многочисленных поклонников. В нашей ВУЗЕ это сравнительно молодой вид спорта, который насчитывает не более десяти лет, однако за это время получил заслуженное признание среди студентов. Это стало возможно с приходом в ряды преподавателей вуза Джуманбекова Марата – мастер спорта СССР и РК, судья Высшей национальной категории, тренер Высшей категории. На базе вуза имеется спортивно-оздоровительный лагерь, где проводятся тренировки по спортивному ориентированию.

Ориентирование объединяет в себе аудиторные занятия и увлекательные игры и тренировки на свежем воздухе, формирует исследовательские способности и умение самостоятельно принимать решения, увлекает азартным соперничеством. Условия проведения тренировок и соревнований при различных погодных условиях формируют устойчивость к дискомфорту. Гармонизируют отношения человека с окружающей средой.

Целью спортивной тренировки в секции спортивное ориентирование является достижение максимального возможного для данного спортсмена уровня подготовленности к соревнованиям.

Тренировка в секции спортивное ориентирование включает:

- физическую подготовку (совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма – сердечно-сосудистой, дыхательной и т.д.);
- техническую подготовку (освоение техники передвижений и техники ориентирования);
- тактическую подготовку (принятие правильных решений);
- психологическая подготовка (достижение необходимого уровня специальной психической подготовленности к соревнованиям);
- интеллектуальную подготовку;
- морально-волевую подготовку.

То есть в процессе тренировки перед спортсменами стоит задача приобретения теоретических знаний и практического опыта для успешной соревновательной деятельности. Эффективная реализация этой задачи возможна только в совокупности с повышением интеллектуального уровня юного спортсмена. Поэтому в системе подготовке ориентировщиков особое внимание я уделяю интеллектуальной подготовке.

Состояние спортивной формы воспитанников определяется не только физической подготовленностью, но и грамотным, своевременным использованием технических приемов, быстрой оценкой характера местности, а также ситуаций, складывающихся на дистанции, правильной реакцией на действия соперников, выбором и поддержанием оптимальной скорости бега.

В процессе занятий в секции спортивное ориентирование создаются предпосылки для развития силы воли, упорства, самостоятельности и инициативности. Ведь с самого первого занятия спортсмены учатся ставить цель – «как можно быстрее и лучше других пройти дистанцию в условиях незнакомой местности и постоянно меняющейся обстановки», а главное –

выполнить это самостоятельно, т.к. тренера на дистанции рядом с ним нет. Очень важно, чтобы решение принятое спортсменом было правильным.

На тренировке и во время соревнований процесс любой тактической задачи начинается с оценки ситуации. Оценить ситуацию – значит рассмотреть все факторы, влияющие на решение задачи, проанализировать их значение.

В каждой ситуации присутствуют постоянно действующие факторы, например качество карты, уровень технической подготовки юного спортсмена, так и временные факторы, определяющие особенности данной, конкретной ситуации, например, ориентир, у которого стоит знак КП, промежуточные ориентиры, действия соперника в районе КП.

В работе используются средства спортивной тренировки. Основными средствами спортивной тренировки в секции являются физические и технические упражнения. Их можно разделить на три основные группы:

- обще подготовительные;
- специально-подготовительные;
- соревновательные упражнения.

Общеподготовительные упражнения нацелены на всестороннее гармоническое развитие спортсмена и совершенствование необходимых ориентировщику физических способностей.

В качестве общеподготовительных использую упражнения из других видов спорта (легкой атлетики, спортивных игр, гимнастики ит.д.). Это упражнения для развития силы различных мышечных групп (отжимания, подтягивания, прыжки, и т.д.), упражнения для развития быстроты (подвижные игры, эстафеты), упражнения для воспитания координационных способностей (элементы спортивной гимнастики, различные полосы препятствий и т.д.).

Специально-подготовительные упражнения служат отработке на местности отдельных элементов техники ориентирования: действия на старте, действия на КП, передвижение по линейным ориентирам, бег по азимуту и т.д., а также упражнения, позволяющие совершенствовать технику передвижений (упражнения, выполняемые с картой и компасом на разнохарактерной местности).

К числу специально-подготовительных упражнений относятся также имитационные упражнения.

Соревновательные упражнения – это участие во всевозможных соревнованиях.

В процессе своей работы используются следующие методы:

- метод строго регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Метод строго регламентированного упражнения разделяется на две группы:

- 1) методы, позволяющие освоить технику передвижений и технику ориентирования;
- 2) методы, направленные на развитие физических качеств, необходимых спортсмену

для достижения высоких спортивных результатов.

Первую группу методов можно также разделить на две группы:

- метод разучивания упражнения целиком, когда спортсмен выполняет какое-либо действие от начала до конца. Этот метод я применяю при разучивании простых элементов техники ориентирования и техники передвижений;
- метод разучивания упражнения по частям, когда упражнение разбивают на части, каждую часть разучивают отдельно, а затем соединяют части в единое упражнение. (Например, при изучении техники снятия азимута на компас можно разделить на несколько составляющих: 1. соединение линейкой компаса двух точек; 2. выкручивание колбы; 3. вынос руки перед грудью).

Методы направленные на развитие физических качеств, в свою очередь разделяются на:

- непрерывные равномерные (пробегание тренировочных дистанций без остановок и изменения скорости);

· непрерывные переменные (пробегание тренировочных дистанций без остановок, но с изменяющейся скоростью);

· интервальные методы (закljučаются в выполнении серии упражнений одинаковой или разной продолжительности с постоянной или переменной интенсивностью и строго установленными или произвольными паузами – интервалами отдыха).

На тренировке с помощью спортивных и подвижных игр используются игровые методы. Игры способствуют развитию различных физических качеств. Беговые эстафеты развивают быстроту, длительная игра в футбол или баскетбол способствует развитию общей выносливости. Использую на тренировках специальные эстафеты для развития ловкости и координации движений. Разнообразие движений в спортивных и подвижных играх позволяет укрепить связочный аппарат суставов нижних конечностей и существенно расширить двигательный опыт юных спортсменов. Включая в тренировочный план игровые моменты, делаю тренировочный процесс разнообразным и менее утомительным. При помощи различных игр осуществляю контроль за усвоением пройденного материала, совершенствую отдельные элементы техники.

Соревновательный метод тренировок подразумевает участие в специально организованных соревнованиях.

Спортивные соревнования являются важной частью годичного цикла подготовки. Они дают возможность не только оценить эффективность проделанной работы, но и оказывают существенное тренирующее воздействие на физические качества и психические возможности спортсмена-ориентировщика. Одним из главных условий соревновательной системы подготовки является чёткое дифференцирование соревнований по тем задачам, которые они решают:

- подготовительные,- тренировочные соревнования(целью ставлю отработку технических и тактических элементов ориентирования);
- подводящие;
- контрольные соревнования (в которых проверяю возможности занимающихся, выявляю уровень их подготовленности, эффективность прошедшего этапа подготовки. На основе результатов, показанных воспитанниками, разрабатываются планы дальнейших тренировок);
- отборочные и основные.

Если в других видах спорта основным регулирующим фактором является цель выступления, то в спортивном ориентировании, исходя из особенностей соревновательной деятельности, предпочтительно дифференцировать их ещё и по технической сложности.

Литература:

1. Алешин В.М, Серебренников А.В. Туристская топография. -М, 1985.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. — М., 1983.
3. Алешин В.М., Калиткин Н. Соревнования по спортивному ориентированию.— М., 1971.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. — М., 1992.
5. Богатое С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование. -М., 1982.
6. Ганьшин В.Н. Простейшие измерения на местности. — М., 1973.
7. Истомин П.И. Туристская деятельность школьников: вопросы теории и методики. — М., 1987.
8. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. — М., 1990.
9. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. -М., 1995.
10. Костылев В.В. Размышления о процессе ориентирования. — М., 1994.

ШЫҒЫС ӘСКЕРИ ӨНЕРІ СПОРТШЫЛАРЫНЫҢ КӨПЖЫЛДЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ ТЕХНОЛОГИЯСЫ

Жүнісбеков Ж.Ы. – п.ғ.к., доцент, ҚЕСЖ, ҚР ҰДТҒПО
Құлназаров А.Қ. - п.ғ.д., профессор, ҚР ҰДТҒПО
Тәукейұлы С. – м.ғ.к., профессор, Абай атындағы ҚазҰПУ

Кіріспе. Әлемдік спорттағы жетістіктердің қарқынды өсуі спортшыларды дайыдаудың ұйымдастыру түрлерін, құралдары мен әдістерін тұрақты жетілдіріп отыруды талап етеді. Зіргі спорттың деңгейі спорттық нәтижелердің өсуінің негізгі факторлары жаңа технологиялар мен қазіргі ғылыми ізденістер болатындай дамудың сатысына жетті [Т.М. Досмұхамбетов, 2006]. Мамандардың назары мықты спортшылардың жаттығу әдістерін жетілдіруге ғана емес, сондай-ақ ұлттық құрама командалардың спорттық ізбасарларын дайындау мен оларды іріктеудің тиімділігіне аударылуда [В.П. Филин, Н.А. Фомин, 1980; В.Н. Платонов, 1986; А.Қ. Құлназаров, 1991; Қ.К. Закирьянов, 2006 және басқалар].

ҚР Білім және ғылым министрлігі 2001 жылдың 10 қыркүйегінде бекіткен «2001-2008 жылдар аралығында ҚР-да спорттық ізбасарларды даярлау жүйесін жетілдірудің» Республикалық мақсатты кешенді бағдарламасы халықаралық жарыстар мен Олимпиадалық ойындарда ойдағыдай өнер көрсетуі үшін спорт түрлері бойынша ҚР құрама командаларының дайындау мақсатында ЖОО-ның студенттерінен, колледж оқушыларынан спорттағы дарындыларды сапалы түрде іріктеу қажеттігін қарастырады.

Халықаралық аренада жоғары спорттық нәтижелерге жету іріктеу мен бастапқы спорттық дайындықтан бастап таеквондошылардың спорттық жетілуінің барлық сатыларындағы даярлықтың тиімдірек құралдары мен әдістерін тұрақты түрде ғылыми тұрғыдан ді талап етеді. Алайда, жекпе-жектердің спорттық бағдарламаларында ертерек мамандану қарастырылмаған, бұның өзі жоғары шеберліктегі спортшыларды дайындау мерзімінің созылуына әкеп соғады. Бұл дайындықты әр жаттықтырушы-оқытушы өзінің жеке тәжірибесі мен жаңалықты алғашқы ашушы деңгейіндегі сезінуіне сүйене отырып, әдетте, ғылыми-әдістемелік ұсыныстарды ескермей жүзеге асырады. Бұл спортшыларды іріктеу мен оның бастапқы дайындығының тиімділігін елеулі түрде төмендетеді [А. Botkin, 1998; А.А. нов, 1999; Б.Н. Болдырев, 2003; В.И. Лях, А.В. Вишняков, 2007 және басқалар].

Қазіргі уақытта осы мәселе бойынша ғылыми-әдістемелік еңбектер өте аз және спорттық жекпе-жектің бағдарламаларында балаларды дайындаудың методологиясы мен әдістемесі жеткіліксіз негізделген, бұл жас спортшылардың негізгі дене қасиеттері мен қозғалыс терін анықтау тиімділігін едәуір төмендетеді. Жаттықтырушылар өз жұмыстарында негізгі зейінді осы күрестің рухани-адамгершілік бөлігін пайдаланбай, тек күш пен техниканы құрайтындарға ғана аударады. Үйретудің осылай қалыптасқан жүйесі негізінде мектептер мен спорттық секциялардан, өздерінің заңға сәйкес келмейтін әрекеттерімен қоғамға зиян келтіретін, нағыз құқық бұзушылар шығады [А.А. Долин, Г.В. Попов, 1990; С.Г. Махметов, П.Ф. тушак, 1991; А.М. Горбылев, 2002; Б.Н. Болдырев, 2003; Сон Дук Сунг, Кларк Роберт Дж., 2004; Н.Г. Михальченкова, 2007; Г. Беннет, 2007 және басқалар].

Жоғарыда айтылғандарға байланысты төмендегідей мәселе туындайды: шығыс жекпе-жектерінің олимпиадалық түрі таеквондоның тиімді даму қажеттілігі мен кең таралуына рамастан спорттық ізбасарларды бастапқы дайындау ғылыми-әдістемелік тұрғыдан жеткіліксіз қамтылған. Бастапқы кезеңнен бастап оқу-жаттығу барысында таеквондошыларды даярлаудың тиімді құралдарын, әдістерін пайдаланудың объективтік қажеттілігі мен жас дошылардың бастапқы спорттық дайындығының ғылыми негізделген әдістерінің дігі арасындағы туылған қарама-қайшылықты шешу қазіргі заманның талабы, осының өзі зерттеудің маңызды екендігін көрсетіп отыр.

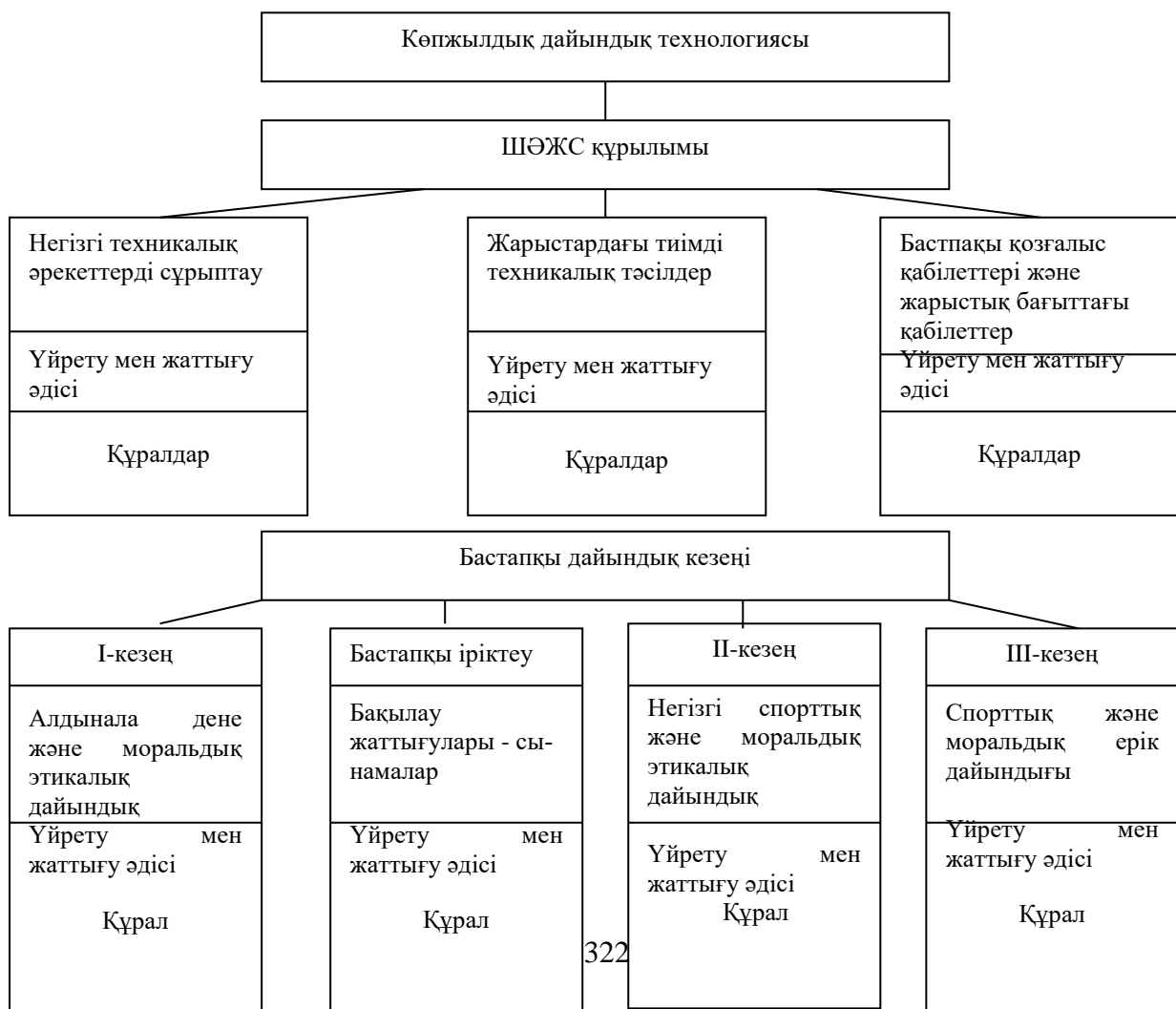
Зерттеу мақсаты – шығыс әскери жекпе-жек спортшылары дайындығының технологиясын анықтау.

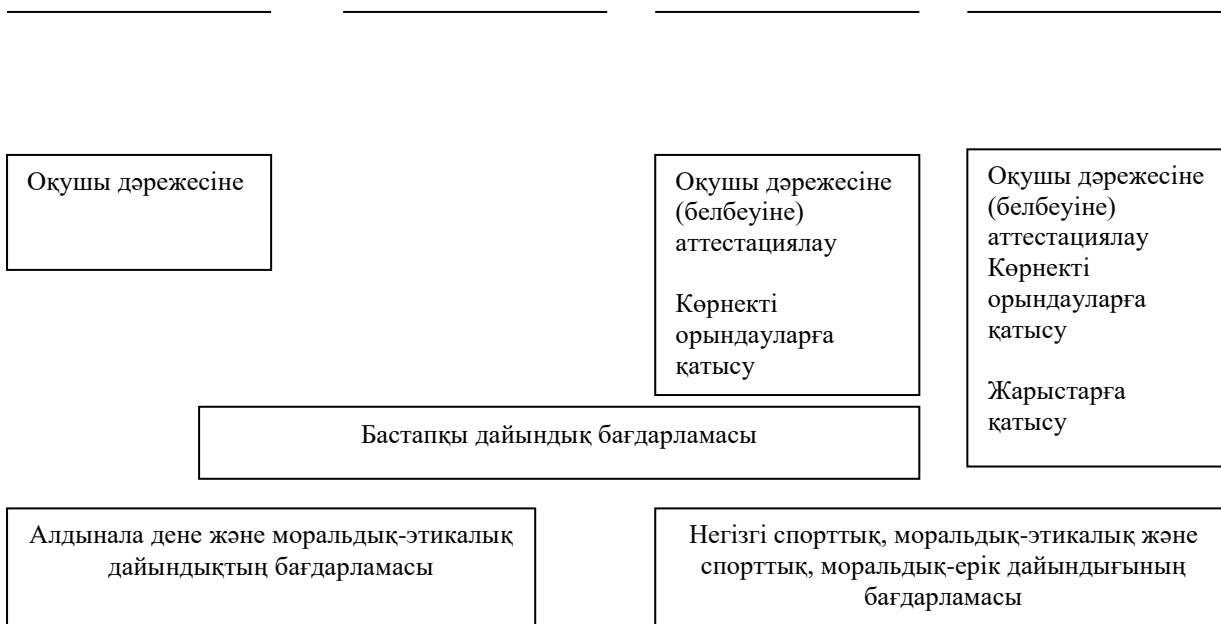
Зерттеу әдістері. Зерттеліп жатқан мәселелер бойынша әдебиеттерді талдау, жеке әңгімелесу, педагогикалық бақылау және сараптау.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау.

Ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау мен ғылыми-практикалық конференцияларда сауалнама жүргізу жолымен ШӘЖС бойынша жаттықтырушылардың тәжірибесін жинақтап қорыту, жеке әңгімелесу, пікірсайысқа қатысу, сондай-ақ бейне түсірушілердің нәтижелерін, спортшылардың оқу-жаттығу барысы мен олардың жарыстық қызметін педагогикалық тұрғыдан бақылауды талдау нәтижесінде жас спортшылардың морфологиялық, жас ерекшеліктерін және қозғалыс қабілеттерін есептей отырып, олардың көпжылдық дайындығының гиясы анықталады. Бұл бізге спорттық дайындық технологиясын құрайтын төмендегілерді анықтауға мүмкіндік берді (1-сурет): а) жекпе-жектің құрылымы мен оның негізінде таеквондодағы, іс-әрекеттер мен негізгі тәсілдерінің сұрыпталуы және олардың желісі (кестесі) құрастырылады; ә) спортшылардың жарыстық қызметтегі тиімді тәсілдері анықталады; б) тшылардың басты қозғалыс қабілеттері мен спортшының бәсекелесушілік қабілеттерін дамытатын, таңдап алынған жарыстық бағыттағы қабілеттер анықталып және сонымен бірге тылған қозғалыс қабілеттерін дамытудың құралдары мен бастапқы іріктеудің, бақылаудың сынағы болып табылатын жаттығулардың кешені дайындалды;

в) спортшы – жас өспірімдердің қозғалыс қабілеттерінің даму деңгейін бағалау үшін ұсынылған сынамалар бойынша бағалау межесі дайындалады; г) көпжылдық рухани және нені жетілдіру жүйесіндегі бастапқы дайындықтың мазмұны мен кезеңдері; д) спортшылардың техникалық-тактикалық дайындығымен бірге олардың бірмезгілдегі рухани-адами тәрбиесі; е) ерте





1 -сурет. ШӘЖС көпжылдық дайындық технологиясының құрылымы

мамандануды есептей отырып спортшылардың алдын ала және бастапқы дайындығының бағдарламасы дайындалады.

Арнайы әдебиеттерде және дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі жөніндегі еңбектерде жарыстық қызметтің құрылымы мен техникалық жаттығу қызметіне педагогикалық та, сондай-ақ дәрігерлік бақылау тәсілдері де белгіленеді [1; 2; 3 және басқалар].

Педагогикалық бақылаудың нәтижелерін және оқу-жаттығу барысының, жаттығу және бақылау ұстасуларының бейне материалдарын талдау, сондай-ақ 2006 жылдан 2014 жылға дейінгі түрлі деңгейдегі республикалық және халықаралық жарыстардағы шайқастарды ліше шеберліктегі 174 спортшының қатысуымен 87 жекпе-жекті) талдау төмендегілерді анықтауға мүмкіндік берді: 1) жекпе-жектің құрылымын және оның желісін; 2) негізгі техникалық тәсілдерді, іс-әрекеттерді және оның желісін сұрыптауды; 3) техникалық тәсілдердің атауларын сұрыптауды; 4) спортшылардың жарыстық қызметіндегі ең көп пайдаланылатын калық тәсілдерді.

Біз таеквондодағы жекпе-жектің құрылымын жекпе-жек уақытындағы қарсыласқа қатысты спортшы денесінің қалпын есептеуде негіздедік. Шығыс әскери жекпе-жек қоянқолтық ұрыс және қашықтан шайқасу деп бөлінеді. Қоянқолтық ұрысқа қорғаныс әрекеттері мен шабуылдау іс-қимылдары енеді. Қорғаныс әрекеттері қолдармен тосқауыл жасаудың жәрдеммен, «степте» ауысу – аятардың, жаптару – кеуденің көмегімен жүзеге асады. Шабуыл әрекеттері қол және аяқтармен соққы жасау тәсілдерінен тұрады. Қолдармен және аяқтармен буылдау іс-әрекеттері спортшының ерекшеліктері мен ұрыс жағдайына байланысты түрліше тәсілдермен орындалып және түрліше сипатқа ие болатын соққыларды өзіне біріктіреді.

Қашықтан ұрысу қорғаныс әрекеттері мен шабуылдау қимылдарынан тұрады. Алыс қашықтықта көп жағдайда аяқпен, орта қашықтықта – қолдармен және аяқтармен орындалатын тәсілдер пайдаланылады. Қолдармен қорғану әрекеттеріне тосқауыл қою жатады. ШӘЖС жоғарыдан, төменнен, дененің ішіне (кеудеге, ішке) және сырттан жасалатын соққылардан спортшыны қорғайтын тосқауылдар пайдаланылады. Спортшының ерекшелігіне және ұрыс жағдайына байланысты олар түрліше тәсілдермен орындалуы және түрліше сипатқа ие болуы мүмкін. Кеудемен қорғану әрекеттері жалтарудың, бұғудың, бұрылудың түрліше рында көбірек пайдаланылады. Аралықтағы шабуылдау әрекеттері өзіне қол және аяқтармен соққы жасау тәсілдерін біріктіреді. Қолдармен және аяқтармен соққы жасау техникасы ұрыс жағдайы және спортшының

ерекшеліктеріне байланысты түрліше тәсілдермен орындалады және әр түрлі сипатқа ие.

Қорытынды. Шығыс жекпе-жектерінің қалған түрлерінен таеквондоның ерекше белгісі көп жағдайда тактиканың ерекшелігін көрсететін аяқпен соққы жасаудың түрлі тәсілдері лып табылады. Спортшының таеквондодағы жарыстық қызметінің құрылымындағы аяқпен жұмыс жасаудың (90% соққы) басым болуының өзі жауынгерлік өнердің көпшілігінен оны бөлек, айырып көрсетеді. Құрастырылған құрылым спортшы денесінің қалпына қатысты пе-жектің сипатын көрсетеді, мұның өзі өз кезегінде таеквондодағы пайдаланылатын барлық техникалық-тактикалық іс-әрекеттердің нұсқалары мен тәсілдерін, айла-әрекеттерін, техникасының түрлерін, әрекеттердің кеңістіктегі мәнін, үлгісін оның кез келген түрінде құрастыру, үйрету бағдарламасын дайындау, педагогикалық бақылаудың мазмұнын қоса есептегендегі, спортшылардың техникалық-тактикалық дайындығының әдістемелік негізін қалыптастыру техникалық қимылдардың сұрыпталуын пайдалануға сүйенеді.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.-М:Физкультура и спорт,1991-543с.
2. Жунусбеков Ж.И. Спортивная подготовка учащейся молодежи средствами восточных единоборств: учебное пособие. Под науч. руководством и общ. ред. Г.Д.Иванова. - Алматы: ННЦФК, 2005. - 89 с.
3. Иванов А.С., Сухов С.В. Комплексный контроль в системе подготовки спортсменов (медико-биологические аспекты). – Алматы, 2004. – 144 с.

Содержание

1. Внедрение инновационных технологий в современную систему физического воспитания и спорта школьной и студенческой молодежи Республики Казахстан. Кульназаров А.К.	4
I. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ	9
2. К вопросу о теоретических основах и моделях превентивно-коррекционной профессиональной физической культуры студентов. Буров А.Э., Мамбетов Н.М., Свищ И.А.	9
3. Заманауи мұғалімнің үш тілді білім беруге ауысу шарттарының инновациялық қызметі. Рамашов Н.Р.	14
4. Внедрение в учебный процесс типовой программы по лечебной физической культуре для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Сыздыкова С.Ж.	17
5. Опыт формирования модульных образовательных программ на основе компетентностного подхода по специальности «Физическая культура и спорт» в Атырауском государственном университете имени Х.Досмухамедова. Жандауова Э.Д. Мурзағалиева С.А., Сапаров Е.	19
6. Специфика инновационных педагогических технологий в области физической культуры и спорта. Ботағариев Т.А.	23
7. Дене тәрбиесі және спорт мамандығы оқытушыларды мен студенттерінің инновациялық педагогикалық ой пікіріне салыстырмалы сипаттама. Аралбаев А.С.	28
8. Организация адаптивного физического воспитания студентов специальных медицинских групп. Сыздыкова С.Ж.	30
9. Инновация физического воспитания учащейся молодежи. Кошаев М.Н., Жекенов С.С., Дюсенбаев Н.С.	32
10. Бесперывное физкультурное образование: проблемы, перспективы. Поляничко М.В., Жекенов С.С.	34
11. Инновационная структура и содержание ценностного отношения студентов к физическому воспитанию. Таиров Ю.А.	38
12. Моделирование современной подготовки физкультурных кадров с использованием инновационных технологий. Ковш Н.Л.	41
13. Педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста. Абишев А.Р., Дауленбаев М.Т., Ашимханов Г.Р., Тугелбаев Е.Н., Садыбаева Г.Р.	44
14. Концептуальная модель системы комплексов автоматизированных дидактических средств в физическом воспитании. Асмолова Л.А.	48
15. Современные инновационные подходы по формированию здорового образа жизни учащейся молодежи. Жекенов С.С., Дюсенбаев Н.С., Асанов Ж. К.	50
16. Современные технологии в физическом воспитании учащихся. Касымбекова С.И., Мухтаров С.А., Жекенов С.С.	53
17. Спортизация как вектор физического воспитания учащейся молодежи. Жекенов С.С., Нуркешова У. А.	57
18. Инновационные направления развития системы физического воспитания детей дошкольного возраста. Камбарова А.	59
19. Спортивно-интеллектуальные эстафеты дошкольников. Жекенов С.С., Чилманов А.К., Достанова Ж.С.	60
20. Роль креативности в процессе физического воспитания учащейся молодежи.	
21. Кульназаров А.К., Жекенов С.С., Дюсенбаев Н.С.	64
22. Атырау облысы 1-10 сынып мектеп оқушыларының спорттық-интеллектуалдық эстафета ойындары. Жекенов С.С., Нуркешева Ұ.А.	67

23. Дене тәрбиесі мен спорт. Касымбекова С. И., Мұхтаров С., Жекенов С.С.	70
24. Педагогические алгоритмы спортивно-ориентированного физического воспитания дошкольников. Шарманова С.Б., Федоров Л.И.	71
25. Особенности взаимосвязи между учебными нормами школьной программы по физическому воспитанию и Президентским тестам физической подготовленности. Ботагариев Т.А., Шоканов Р.А.	73
26. Атырау облысының мектепке дейінгі мекемелерінің спорттық интеллектуалдық эстафета ойындары. Жекенов С.С., Нуркешева Ұ.А.	76
27. Опыт использования электронного учебного пособия «Физическая культура» в общеобразовательной школе и ВУЗе. Ботагариев Т.А.	78
28. Инновации и перестройка педагогического процесса в физическом воспитании в школе. Жекенов С.С., Дюсенбаев Н.С.	83
29. Научно-теоритические предпосылки внедрения инновационных технологии по предмету «Физическая культура» в ВУЗе. Отегенов Н.О.	85
30. Современные педагогические технологии на уроках физической культуры. Канатбаева Р.А., Мурзагалиева С.А., Буркитова Ж.	87
31. Особенности построения учебного процесса по физическому воспитанию школьников средних классов с учетом региональных факторов. Утебалиева Г.М., Черкешбаева Г.К., Кенжалиев Е.	89
32. Жаңа инновациялық технологияларды пайдалана отырып, білім сапасын арттыру. Ихсанов Х.У.	92
33. Интеграция спортивных и оздоровительных технологий в учебном процессе физического образования студентов. Касымбекова С.И., Джамалов Д.Д., Кондратенко С.А.	95
34. Педагогические знания подвижных игр и их характеристика в связи с возрастными особенностями детей и подростков. Абишев А.Р., Тугелбаев Е.Н., Байниязов Б.К., Еркебаев Б.К.	100
35. Спортивные игры как средство воспитания нравственных и физических качеств учащихся. Хабиров Р., Масатова Н.Б., Хамзина Р.С.	104
36. Лечебная гимнастика. Баймагамбетов А.А.	106
37. Дене тәрбиесі сабағында жаңаинновациялық технологиялардың тиімділігі. Ширджанов Н.Ш.	109
38. Дене тәрбиесі мамандығының негізгі міндеттері. Пушкулов Ж.А.	112
39. Дене тәрбиесі сабақтарындағы құралдар мен әдістер мазмұны. Танаев К.Т.	117
40. Дене шынықтыру мен спортқа болашақ мамандарды оқытып, үйретудің әртүрлі әдістерін пайдаланудың психофизиологиялық ерекшелітері. Шилибаев Б.А.	120
41. Жоғары оқу орындарында білімді жетілдіру үшін үздіксіз білім алу жүйесі. Шилибаев Б.А.	125
42. Инновационные направления развития физического воспитания школьников. Шарипова Г.К.	129
43. Основные направления применения информационных технологий физической культуры и спорта. Кошаев М.Н., Аубакиров С.Д., Жекенов С.С.	131
44. Технология повышения умственной работоспособности студентов на учебных занятиях. Жунусбеков Ж.И., Джамалов Д.	139
45. Развитие физической культуры и спорта как приоритетное направление социальной политики государства. Кошаев М.Н., Жекенов С.С.	138
46. Сапалы білім – санатты өмір. Бекбергенова Ж.Е.	141
47. Теоретические и организационно-методические основы спортизации физического воспитания школьников. Русанов В. П.	144

48.	Теория и методика спортивной тренировки, комплексный подход в решении задач физического и эстетического воспитания в рамках занятия по физической культуре в детском дошкольном учреждении. Андреева О.В., В.Б.Исаев, Шестопалов Е.В.	146
49.	Учебно-практическая деятельность студентов на занятиях физической культуры. Касымбекова С.И., Сирока Л.А., Кулматова М., Жузбаев Г.Б.	149
50.	Основные направления оздоровления населения средствами физической культуры. Касымбекова С.И., Жекенов С.С., Достанова Ж. С.	152
51.	Инновационные технологии в подготовке кадров учителя физической культуры. Саурбекова Г.Л., Воинов В.Е., Рукасов О.Н., Тауасарова Д.А.	155
52.	Учебно-практическая деятельность студентов на занятиях физической культуры. Касымбекова С.И., Сирока Л.А.	157
53.	Интеграция спортивных и оздоровительных технологий в учебном процессе физического образования студентов. Касымбекова С.И., Джамалов Д.Д., Кондратенко С.А.	160
II. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ166		
1.	Процедура тестирования. Сухов С.В.	166
2.	АУНГ да таэвондоны спорттандырылынған жүйемен оқу үрдесіне енгізу ерекшеліктері. Мукитов К.С.	167
3.	Дене тәрбиесінің теориясы мен тәжірибесіндегі өзіндік сабақ және жаттығуларының мазмұны, түрі және әдістемесі. Тулегенов Е.К., Карпекова Г., Салменова Ғ.Т.	168
4.	Простые тесты по оценке функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Иванов А.С., Сухов С.В.	172
5.	Методы исследования дыхательной системы у спортсменов. Иванов А.С., Сухов С.В.	173
6.	Методика скоростно-силовой подготовки юных борцов. Жаксылыкова К.С.	178
7.	Болашақ спортшыларды психологиялық даярлау құрылымындағы тәрбие үрдесі. Глеумбетов А.	180
8.	Психомоторные функциональные асимметрии у спортсменов. Глеумбетов А.	187
9.	Тенденции и проблемы внедрения дистанционного управления отраслью физической культуры и спорта с помощью инфо-коммуникационных технологий. Канагатов И.Б., Жекенов С.С.	193
10.	Компьютерное и имитационное моделирование тренировочного процесса. Канагатов И.Б., Жекенов С.С.	196
11.	Использование инновационных методов обучения в преподавании курса «Гимнастика с методикой преподавания». Испулова Р. Н.	198
12.	Эффективность применения комплексов БАД спортсменами различной специализации. Сухов С.В., Иванов А.С.	200
13.	Особенности планирования подготовки спортсменов высшей квалификации на разных этапах подготовки. Айрапетьянц Л. Р.	202

14. Теория и методика спортивной подготовки, методика проведения самостоятельных занятий по дыхательной гимнастике. Абдукеримов С., Абдукаримова А205
15. Особенности выработки кардиореспираторной системы спортсменов при физических нагрузках малой, субмаксимальной и максимальной аэробной мощности. Иванов А.С., Акимова О.Г., Маженов С.Т.208
16. Определение физической работоспособности при специфических нагрузках у спортсменов. Иванов А.С., Сухов С. В.212
17. Закономерности и проблемы адаптации спортсменов к физическим нагрузкам. Тулеуова Д.Б., Волинский Г.215
18. Динамика физического развития девочек коренной национальности занимающихся спортом. Сакаев Б.А., Абишев А.Р., Андарбаев О., Дуйсенбаев Т.219
19. Методы обследования спортсменов. Иванов А.С., Сухов С. В.222
20. Теория и практика физической культуры и спорта. Дюсембаев Н.С.223
21. Энергетические уровни при оценке работоспособности с учетом ЧСС. Иванов А.С., Сухов С. В.226
22. Физиологическое обоснование нагрузочных тестов, применяемых при обследовании спортсменов. Иванов А.С., Сухов С. В.228
23. Современное состояние научных исследований по физической культуре и спорту в Республике Казахстан и пути их совершенствования. Ботагариев Т.А.230
24. Простые тесты по оценке функциональных возможностей сердечно – сосудистой системы. Иванов А.С., Сухов С. В.234
25. Организация тренировочных занятий скоростно-силовой направленности. Касенов А. И.235
26. Методы оценки функционального состояния спортсменов. Иванов А.С., Сухов С. В.237
27. Инновационные технологии в футболе. Жубанов С.С., Салменова Г.Т.240
28. Закономерности и проблемы адаптации спортсменов к физическим нагрузкам. Тулеуова Д.Б.244
29. Организация и проведения "регулярных" чемпионатов среди учебных заведений г.Атырау. Тулегенов Е.К., Тулегенов Р.К., Карпекова Г.С., Салменова Г.Т.247
- III. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НАЧАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ, ШКОЛЬНОГО И СТУДЕНЧЕСКОГО ТУРИЗМА249**
1. Технологии военно-патриотического воспитания. Сагандыкова О.А.249
2. Из опыта работы проведения туристического слета. Утегенов А.Т.252
3. Развитие радиоспорта в школе. Сон А.М.254
4. Мектепте әскери қолданбалы спортты дамыту жолдары. Утегенов Н.Т.255

5. Военно-патриотическое воспитание школьников. Амангалиева Д.З., Кусагалиева А.Х.
.....261
6. Обеспечение взаимосвязи военно-патриотического и физического воспитания посредством реализации программы патриотического воспитания в условиях общеобразовательной школы. Мошеев В.В., Абдулхасанов А.И.263
7. Развитие школьного туризма в средней школе. Сон А.М.
.....265
8. Влияние туристского горного похода на физическую работоспособность студентов ВУЗов г. Алматы. Маженов С.Т., Иргебаев М.И., Карнаух Н.А., Кутергина Н.В.
.....267
9. Военно-прикладная полоса препятствий. Абубакиров К.А., Жумагулов А.М.,
Бурнаев З.Р.270
10. Обеспечение безопасности при занятиях туризмом. Қамысбаева Д.К., Мекемова Д.А
.....272
11. Особенности реализации спортизированного физического воспитания в общеобразовательных школах Республики Казахстан. Жекенов С.С., Дюсенбаев Н.С.,
Елеуов Н.М. 274
12. Основные направления оздоровления населения средствами физической культуры. Касымбекова С.И., Жекенов С.С., Достанова Ж. С.
..... 277
13. Молодежный авиационный центр города Тараза. Кисиль А.Н.
.....280
14. Педагогическая культура офицера. Кулатаев К.А., Жекенов С. С., Елеуов Н.М.,
Бегешов Ж.Ж.283
15. Влияние регулярных занятия аэробными физическими упражнениями на психологическое состояние молодежи допризывного возраста. Сливкина Н.В.,
Саттыклышов Б.С., Хасин В.Б., Исмагамбетова Л.Ж. 285
16. Дене тәрбиесі мен спортты дамытудың маңызы. Қайыпчаев Б.
..... 287
17. Изменение распорядка дня в целях совершенствования физической подготовленности военнослужащих. Абубакиров К.А., Жумагулов А.М., Бурнаев З.Р.
..... 293
18. Соревнования «Айбын» с использованием элементов военно-прикладного вида спорта. Елеуов Н.М., Салихов Ж.Т., Калиев С.К., Досанов М.Б.
..... 294
19. «Чтобы помнили» опыт организации поисковой работы. Сагандыкова О.А.
..... 297
20. Спартакиада как основа достижения мастерства юных дарований. Жекенов С.С.,
Жубаншалиев Р.К. 304
21. Влияние физических нагрузок аэробной направленности на состояние основных функциональных систем организма допризывников. Сливкина Н.В., Хасин В.Б.
..... 306
22. Здоровье учащейся молодежи. Касымбекова С.И., Мухтаров С.М., Жекенов С.С.... 308

23. Дошкольное физвоспитание. Жекенов С.С., Дюсенбаев Н.С., Елеуов Н.М.
.....311
24. Қазақтың ұлттық ойындары. Есбергенов Ж. Е.
.....315
25. Формирование физических качеств студентов: «Обучению здоровью» в процес-
се специальных занятия и тренировок спортивным ориентированием. Косырева И.И.
.....318
26. Шығыс әскери өнері спортшыларының көпжылдық дайындығының технологи-
ясы. Жүнісбеков Ж.Ы., Құлназаров А.Қ., Тәукейұлы С.
.....321