

**ҚҰЗЫРЕТТІЛІК БІЛІМ: МОДЕЛЬДЕР,  
ӘДІСТЕР, ТЕХНОЛОГИЯЛАР  
КОМПЕТЕНТНОСТНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ:  
МОДЕЛИ, МЕТОДЫ, ТЕХНОЛОГИИ**

---

кәсіби іс-әрекетінде пайдалану, мазмұндық ерекшеліктерін, сауықтыру міндеттерін шешуде қолдануды білмейтіндіктерін көрсетті.

Қазіргі кезеңде рухани-мәдени өркендеу тәлім-тәрбиелік, сауықтыру, дене шынықтыру, емдеу мүмкіндіктерін зерделеуге үлкен мән беріліп отыр. Өйткені білім алу кезеңдеріне қарай сауықтыру-емдеу біліктілігін жетілдірумен бірге адамгершілік құндылықтардың да оқушылар бойында қалыптасуының өзектілігі арта түсті [5].

Жүйелі жүргізілген тәрбиелік-эксперименттік жұмыстар нәтижелері ұсынылып отырған әдістеменің нәтижелері тиімділігін көрсетіп, оқушыларға дене тәрбиесін беруде қимылдық ойынды сабақтастыра жүргізілсе және оны қалыптастыруда жеке тұлғалық мотивтік, мазмұндық, процессуалдық компоненттерінің дамуы ескерілсе, онда оқу-тәрбиесі оң нәтижеге жететіні сөзсіз.

Педагогикалық эксперимент жұмыстарының нәтижелерін талдау – зерттеудің ғылыми болжамының дұрыстығын дәлелдеп, ұсынылып отырған педагогикалық технологияны қолдану тиімділігінің жоғары екендігін көрсетті.

**Пайдаланылған әдебиеттер тізімі**

1. М.Б. Сапарбаев «Дене тәрбиесі пәнінің мұғалімдеріне үздіксіз педагогикалық білім беру жүйесінің теориясы мен практикасы. п.ғ.д. дисс. Авторефераты» / А., 1993
2. Т.А. Ақпаев, М.І. Адамбекова, Ә.Ж. Тастанов «Оқушылардың дене тәрбиесін қалыптастырудың ілімді және әдістемелік негіздері» / А., 2003
3. К.І. Адамбеков «Оқушылардың дене тәрбиелеудің педагогикалық негізі»/ А., 1995
4. Н.Д. Хмель «Жалпы білім беретін мектептегі педагогикалық процесс» /А., 2002
5. Ә.К. Әбділлаев, Ж.К. Оңалбек «Дене мәдениетінің ілімі және әдістемесі», 2004

УДК 378.172

**ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ**

*Ермакова А.В., 1 курс, психология, Костанайский региональный университет им. А.Байтурсынова*

*Горбунова Н.А., старший преподаватель кафедры теории и практики физической культуры и спорта, Костанайский региональный университет им. А.Байтурсынова*

*Занятия физической культурой благоприятно влияют на умственную работоспособность студентов.*

Физическая культура в вузе это неотъемлемая часть учебного процесса. Уровень умственной и физической работоспособности студентов является важным условием, поскольку молодым людям необходимо обладать набором физических возможностей для ведения активной деятельности. Еще в глубокой древности врачи и философы считали, что быть здоровым невозможно без занятий физической культурой. Древнегреческий философ Платон назвал движение «целительной частью медицины», а писатель и историк Плутарх – «кладовой жизни». Все ли мы делаем для того, чтобы эта кладовая не опустошалась? К сожалению, нет [1].

Многие студенты нашего университета пытаются полностью оградить себя от занятий по физической культуре, думая что чем меньше они подвергаются физическим нагрузкам,

**ҚҰЗЫРЕТТІЛІК БІЛІМ: МОДЕЛЬДЕР,  
ӘДІСТЕР, ТЕХНОЛОГИЯЛАР  
КОМПЕТЕНТНОСТНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ:  
МОДЕЛИ, МЕТОДЫ, ТЕХНОЛОГИИ**

---

тем в большей степени они сохраняют свой физический и энергетический потенциал, а значит по их мнению, сохраняют своё здоровье [2].

Они всеми путями пытаются добыть справки об освобождении занятий по физической культуре и при этом находят поддержку у родителей и некоторых врачей, необоснованно предоставляющих подобные справки. С такой проблемой столкнулся наш вуз. Проходя медицинский осмотр в 2021 году, многие студенты были отнесены к специальности-медицинской группе с диагнозом миопия. Такие медицинские работники руководствуются принципом «лучше перестраховаться», в особенности, если речь идёт о студентах, имеющих даже малейшие отклонения в состоянии здоровья. Это явление имеет место, несмотря на то, что в наш техногенный век книжные полки магазины ломятся от популярных изданий, пропагандирующих здоровый образ жизни и активные занятия физической культурой. Но призывы часто игнорируются определенной частью населения. Поэтому начиная уже со школьного возраста, наблюдаются последствия гиподинамии: практически 50% школьников имеют отклонения в состоянии здоровья [3].

Процесс обучения в вузе становится более насыщенными с наличием стрессовых ситуаций(особенно в период зачётно-экзаменационной сессии) и это не проходит бесследно для организма студентов. Доказано, что двигательная активность приводит к улучшению обменных процессов, повышает её функциональный резерв, активизирует умственную работоспособность, увеличивает объёмом памяти, повышает устойчивость внимания у студентов.

Цель исследования:определить влияние физической культуры на изменения умственной работоспособности студентов. Задачи исследования:

1. Определить изменения показателей умственной работоспособности студентов в течении учебного дня.

2. Определить влияние учебных занятий по физической культуре на умственную работоспособность. Методы исследования:обзор и анализ литературных данных, анкетирование, математическая статистика. Организация исследования:объектом исследования явились студентки КГУ имени А.Байтурсынова, факультетов ВЕТ, ГСФ, ЮР, ФИТ. Под наблюдением находились 85 человек. Данное исследование проводилось в течение 2018-2019 учебных годов. Для изучения динамики умственной работоспособности исследовались: 1. устойчивость внимания студентов при ответах на вопросы по специальным дисциплинам (время, отведенное на ответы – лимитировано: 5 вопросов за 5 минут), 2. объём и точность кратковременной зрительной памяти (воспроизвести по памяти, показанные в течение 20 секунд – 12 двухзначных чисел).

1. Результаты изменения умственной работоспособности в течение учебного дня зависели от конкретных условий контингента занимающихся (таблица 1)

Таблица 1: Изменение умственной работоспособности в процессе учебных занятий под влиянием средств физической культурой, в %

Учебные занятия	Уровень умственной работоспособности	Учебные занятия по физической культуре
1-я пара	98	104
2-я пара	105	107
3-я пара	96	103
4-я пара	92	100

Из таблицы видно, что положительная динамика умственной работоспособности наблюдается на второй паре учебных занятий. На 3 паре зарегистрировано снижение уровня

**ҚҰЗЫРЕТТІЛІК БІЛІМ: МОДЕЛЬДЕР,  
ӘДІСТЕР, ТЕХНОЛОГИЯЛАР  
КОМПЕТЕНТНОСТНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ:  
МОДЕЛИ, МЕТОДЫ, ТЕХНОЛОГИИ**

умственной работоспособности в результате наступившего утомления. На 4 паре проявляются признаки нарастающего утомления и умственная деятельность заметно снижается.

Таблица 2. Показатели объема кратковременной зрительной памяти

Учебные занятия	Показатели кратковременной зрительной памяти ( в единицах)	Учебные занятия по физической культуре
1-я пара	6	7
2-я пара	7	9
3-я пара	6	8
4-я пара	5	6

Полученные результаты исследования показали, что студенты, которые активно занимаются физической культурой, имеют высокий уровень умственной работоспособности на второй паре, а самый низкий на 4 паре, так как к концу 4 пары у многих студентов появляется утомление, и их умственная деятельность быстро снижается. Следует заметить, что показатели зрительной памяти тоже увеличиваются ко второй паре. Таким образом, можно сделать вывод, что регулярные занятия физической культурой являются тем самым универсальным средством, которое может помочь каждому студенту противостоять напряженному ритму жизни, поэтому физическая культура должны стать неотъемлемой частью жизни студентов.

**Список использованной литературы**

1. Н.А. Агаджанян «Адаптация и резервы организма» / М., 2005
2. В.П. Ильинич «Физическая культура студента» / М., 2005
3. В.П. Правосудов «Физическая культура и здоровье» / М., 2007
4. А.Г. Горшков «Физическая культура и здоровый образ жизни студента», 2007

ӘОЖ 77.29.99

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МҰҒАЛІМІНІҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ШЕБЕРЛІГІ – БҰЛ  
ТҰРАҚТЫ ШЫҒАРМАШЫЛЫҚТЫҢ КӨРІНІСІ**

*Закариянов Н.Ж., дене шынықтыру және спорт мамандығының студенті, А.Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университеті*

*Сафарғалиева Г.Н., аға оқытушы, п.ғ.м., дене шынықтыру және спорт теориясы мен практикасы кафедрасы, А.Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университеті*

*Қазіргі заманғы мұғалім білім беру мазмұнының зияткерлік оқыту әдістемесінің жоғары деңгейімен жұмыс жасай отырып, оқушыны білуге, білігі мен дағдысын және өзін-өзі қалыптастыруға көмектесуге тырысады, білім беру мазмұнын жаңарту мен дамытуға қатысу дәрежесін ойлайды. Педагогикалық шеберлік – бұл мұғалімнің жұмысында, оқыту, тәрбиелеу және адам дамуы өнерін үнемі жетілдіруде көрінетін педагогикалық іс-әрекеттің ең жоғары деңгейі.*

Шебер мұғалім болу үшін дене шынықтыру пәнінің мұғалімі мектепте бес-алты жыл жұмыс істеуді қажет етеді. Алайда, кейінгі жылдары оны кәсіби маман ретінде жетілдіру жалғасуда. Дене шынықтыру деңгейінің жасқа байланысты өзгеруіне байланысты дене шынықтыру мұғалімінің іс-әрекетінің құрылымы біршама өзгереді. Оның сабақты басқару, оқу-