

зования». Заседание прошло по теме «Использование инновационных форм и методов обучения». На мероприятие рассматривались вопросы: организация сопровождения проектной деятельности в учебном процессе колледжа; интерактивные технологии как средство повышения эффективности учебной подготовки студентов; интеграция образовательных инноваций и практики с учетом международного опыта при подготовке студентов строительных специальностей, а также интерактивные формы и приемы на принципах реализации элементов полиязычного обучения.

Подобного рода мероприятия способствуют определению траектории развития профессиональных компетенций педагогов, обобщению и распространению передового педагогического опыта и оказанию методической помощи в работе педагогов. А главное – это повысит качество кадрового потенциала и всего образовательного процесса колледжей. Сегодня организации тиПО находятся на этапе перемен и это коснется всех сфер их деятельности. Так Продолжается работа по внедрению новых подходов в обучении, способствующих развитию практических навыков и умений по применению балльно-рейтинговой буквенной системы оценки учебных достижений обучающихся; формированию и совершенствованию профессиональных компетенций педагогов по проектированию и разработке образовательных программ на основе профессиональных стандартов. Профессиональное развитие педагогических работников обеспечит условия для повышения качества преподавания, что, несомненно, повысит конкурентоспособность выпускников системы ТиПО [4].

#### **Список литературы:**

1. «Об утверждении Государственной программы развития образования и науки Республики Казахстан на 2020 – 2025 годы». Постановление Правительства Республики Казахстан от 27 декабря 2019 года № 988.

2. Инструктивно-методические рекомендации по организации учебного процесса в учебных заведениях технического и профессионального, послесреднего образования к началу 2020-2021 учебного года от 31.08.2020 года.

3. Методические рекомендации по использованию системы критериального оценивания учебных достижений учащихся всех уровней. Сборник методических рекомендаций. – Астана: НАО имени И. Алтынсарина, 2015. – 507 с.

4. Правила организации и проведения курсов повышения квалификации педагогических кадров, утвержденных приказом Министра образования и науки Республики Казахстан от 28 января 2016 года № 95 (с изменениями от 9 апреля 2020 года №137).

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ОРГАНИЗМ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Фритц Олег Викторович,*  
учитель физической культуры,  
КГУ «Зуевская общеобразовательная школа»,  
Костанайская область, Алтынсаринский район, п.Зуевка

#### **Аннотация**

Өзектілігі. Бұл тақырыптың өзектілігі мектеп жасындағы балалардың дене шынықтыру сабағы процесінде дене күйін анықтай алатындығында.

Мақсаты. Әр түрлі спорт түрлерінен мектеп оқушыларына арналған дене шынықтыру жаттығуларының түрлерін анықтаңыз.

**Түйінді сөздер:** дене шынықтыру; дене жаттығулары; оқыту; жаттығу; спорт; белсенділік.

#### **Аннотация**

Актуальность данной темы состоит в том, чтобы дети школьного возраста умели определить свое физическое состояние в процессе уроков физической культуры.

Цель: Определить виды физических нагрузок на детей школьного возраста в различных видах спорта.

**Ключевые слова:** физическая культура; физические упражнения; обучение; зарядка; спорт; активность.

#### **Abstract**

**Relevance:** The relevance of this topic is that school-age children should be able to determine their physical condition in the course of physical education lessons.

**Goal:** The goal is to determine the types of physical activity for school-age children in various sports.

**Keywords:** physical education; physical exercises; training; exercise; sports; activity.

Здоровье есть высочайшее богатство человека!  
Гиппократ.

Проблема здоровья детей, как потенциального будущего страны, сегодня приобрела особую остроту. Формирование здорового образа жизни определено как одно из основных стратегических направлений. Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Правительство РК приняло политику формирования ЗОЖ как действенный инструмент в реализации долгосрочной стратегии «Казахстан- 2030». Закономерно возросло внимание к здоровью школьников, так как только 10% выпускников можно считать здоровыми. Одна из основных причин заболеваемости школьников- недостаточная двигательная активность. Отсутствие рациональных физических нагрузок в первую очередь сказывается на развитии таких болезней, как ожирение, диабет, неврозы, нарушение осанки, плоскостопие. Снижаются функциональные резервы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, устойчивость к различного рода инфекциям, простудным заболеваниям, нервно- психическим стрессам.

Для того чтобы получить должный оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями, необходимо выполнять регламентированные по структуре и дозе физические нагрузки. Другими словами, учитель физической культуры должен точно знать, что, как и сколько делать. Нагрузка в физической культуре и спорте понимается как воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Можно выделить три основные цели, для достижения которых выполняется физическая нагрузка. Это – достижение спортивного результата, укрепление здоровья, подготовка к какой-либо деятельности. В соответствии с этими целями можно выделить спортивную, оздоровительную и прикладную физическую подготовку. Они существенно отличаются по структуре и величине (причём отмечается тенденция к дальнейшему расхождению между нагрузками большого, особенно профессионального спорта и оздоровительной физкультуры). Каждая из перечисленных нагрузок в свою очередь подразделяется на тренировочные, соревновательные и контрольные.

Тренировочные нагрузки применяются для достижения и поддержания тренированности (спортивной формы). Это необходимо в спорте для достижения заданного результата, а в физическом воспитании- нормативного уровня физической подготовленности и должной двигательной активности.

Соревновательные нагрузки используются в различных физкультурных праздниках, эстафетах и т.д. Благоприятный эмоциональный настрой соревнований способствует формированию интереса и мотивации в выполнении физических нагрузок, воспитанию установки и потребности в систематических занятиях физической культурой. В спорте соревновательные нагрузки- одно из основных средств подготовки спортсменов и главный критерий эффективности тренировочного процесса.

Контрольные нагрузки проводятся в форме тестов (контрольных испытаний) для оценки уровня двигательных действий. В физическом воспитании контрольные нагрузки выполняются преимущественно для оценки динамики физической подготовленности школьников, сопоставления фактических и нормативных показателей. В спорте – для отбора спортсменов, для контроля за динамикой подготовленности.

Развитие и поддержание двигательных качеств учащихся осуществляется на уро-

ках физической культуры, во время самостоятельных тренировок, на тренировках в спортивных кружках и секциях, в клубах, в туристических походах и т.д. Эффективность этих занятий в достижении и поддержании нормативного уровня физической подготовленности во многом определяется рациональной структурой и нормированием нагрузок. Должные параметры нагрузок, которые необходимо выполнить на каждом уроке физкультуры для развития основных двигательных качеств до нормативного уровня необходимо затратить около 40 мин, а для их поддержания на нормативном уровне около 30 мин. Однако, столько времени практически выделить невозможно, так как на уроке, помимо развития двигательных качеств, должны решаться и другие задачи. Поэтому на уроке физкультуры могут быть использованы определённые методические приёмы, дающие как бы дополнительно резервы времени. Силовые нагрузки в развивающем объёме можно выполнить преимущественно на уроках по разделу гимнастики, а в поддерживающих объёмах – на занятиях, посвящённых лёгкой атлетике, спортивным и подвижным играм. Нагрузка на скоростно-силовые качества на занятиях лёгкой атлетикой, в играх может способствовать развитию выносливости при условии достаточно высокой средней ЧСС (выше 120 уд/мин) и ловкости при сложно-координационных движениях. Выполнение нагрузок с учётом этих положений позволяет достигнуть положительной динамики по всем качествам за 20- 25 мин, а остальное время урока можно использовать для решения других задач. В качестве примера приведём в хронологическом порядке структуру и нормирование нагрузок на уроке физической культуры по разделу лёгкой атлетики в 5 классе (таблица 1).

Таблица 1.

Части урока	Планируемый эффект	Средства	Метод выполнения	Интенсивность	Объём, мин
Подготовительная	Разминка суставов, развитие гибкости	Упражнения основной гимнастики в ходьбе с возрастающей амплитудой	Фронтальный, непрерывный	ЧСС 110-120 уд/мин, движения в суставах с постепенно возрастающей амплитудой	4
	Разминка аэробная, развитие выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств	Бег с ускорениями и сложными прыжками с поворотами, с движениями рук, типа бросков по кольцу и метаний	Фронтальный, непрерывный	ЧСС 150-160 уд/мин	6
	Поддержание силы рук	Сгибание- разгибание рук в упоре	Повторно-серийный	110-120 уд/мин ПМ 8- 12 ПМ 8- 12	2 серии с интервалом 20 с; 1,5
	Поддержание силы спины	Парные упражнения с подъёмом партнёра на спину	Повторно-серийный		
	Поддержание силы брюшного пресса	Подъём из положения лёжа в сед		ПМ 15- 20	2 серии с интервалом 20 с; 1,5

Основная Часть	Обучение прыжкам в длину, развитие прыгучести	Прыжки в длину с места, с разбега, с выпрыгиванием	Групповой, повторный	ЧСС 110-120 уд/мин, прыжки на околопредельную и предельную длину	15
Заключ. Часть	Развитие скоростных качеств, ловкости, выносливости	Эстафеты, бег скоростной, челночный бег и с препятствиями	Групповой, повторный, соревновательный	150-160 уд/мин	10
	Постепенное восстановление после нагрузки	Ходьба, упражнения на расслабление и дыхательные	Фронтальный	90-100 уд/мин	5

Таким образом, на уроке эффективно развивались такие качества, как выносливость, ловкость, скоростно-силовые качества, и поддерживался уровень силы основных мышечных групп, а также осваивался программный материал по лёгкой атлетике. Следовательно, объём физических нагрузок на организм школьников играет важнейшую роль в физическом воспитании и в частности на уроках физической культуры!

#### Список литературы:

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. – М.: КноРус, 2020. 448 с.
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. – М.: КноРус, 2020. 256 с.
3. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – М.: Юрайт, 2019. 192 с.
4. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. – М.: КноРус, 2020. 312 с.

### ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ КОЛЛЕДЖ-СТУДЕНТ-ПРОИЗВОДСТВО

*Фурсанов Владимир Петрович,*  
 мастер производственного обучения,  
 КГКП «Костанайский индустриально-педагогический колледж»  
 Управления образования акимата Костанайской области, г.Костанай

#### Аннотация

Мақалада заманауи жоғары білікті мамандарды даярлау процесінде сапалы өзгерістерді қарастыратын Өндірістік бағдарламаны енгізуге негізделген Қостанай индустриалды-педагогикалық колледжіндегі заманауи білім беруді дамыту қарастырылады. Жаңа стандарттарға сәйкес бұл процесс Қазақстан Республикасы экономикасының инновациялық дамуы жағдайында өңірлік еңбек нарығының талаптарына сәйкес келуге бағытталған.

**Түйінді сөздер:** маман, бәсекеге қабілеттілік, нарық, экономика, инновациялар.

#### Аннотация

В статье рассматривается современное развитие образования в Костанайском индустриально-педагогическом колледже базирующееся на внедрении производственной программы, которые предусматривают качественные изменения в процессе подготовки современных высококвалифицированных специалистов. В соответствии с новыми стандартами этот процесс направлен на соответствие требованиям регионального рынка труда в условиях инновационного развития экономики Республики Казахстан.

**Ключевые слова:** специалист, конкурентоспособность, рынок, экономика, инновации.