

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

массажа и бань. Также методы ЛФК. На контрольном этапе было проведено повторное исследование количества травм боксеров, которая подтвердила эффективность внедренной методики. Количество ссадин и ушибов сократилось с 69 до 26, учитывая, что количество боев осталось таким же, лишь у некоторых спортсменов незначительно сократилось. Количество рассечений бровей также уменьшилось с 26 до 18. Травмы носа были найдены у 7 человек в сравнении с 14 на констатирующем. Вывихов большого пальца и сотрясений головного мозга не выявлено. 1 травма челюсти. И травмы кисти сократились в 3 раза.

Таким образом, исследовательская гипотеза подтвердилась и обозначила необходимость комплексной работы по профилактике травматизма боксеров с использованием комплекса психологических, педагогических и медико-биологических методов.

Список использованных источников

1. Е.Г. Динниц «О мерах предупреждения травм боксеров» / М., 1959
2. «Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения», 2003
3. М.И. Романенко «Бокс», 1978
4. П.Макмаон «Спортивная травма. Диагностика и лечение» / М., 2011

ОӘЖ 77.29.99

**МЕКТЕПТЕГІ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ПӘНІНІҢ
САУЫҚТЫРУ ӘСЕРІН АРТТЫРУ ЖОЛДАРЫ**

Егізбай А.М., 4 курс, дене шынықтыру және спорт мамандығы, А.Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университеті

Жумекенова Д.Е., аға оқытушы, г.ғ.м., дене шынықтыру және спорт теориясы мен практикасы кафедрасы, А.Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университеті

Мақалада қазіргі таңдағы мектептегі балалардың дене тәрбиесі пәні арқылы салауатты өмір салтын ұстануға, дене қуаты қасиеттерін тәрбиелеуде сауықтыру әсерін арттыру жолдары көрсетілген. Дене шынықтыру сабақтарында оқушылардың қызығушылықтары, тілектерін ескере отырып, денсаулыққа табиғи жолмен қол жеткізу қарастырылған.

Дене тәрбиесі мен спорт сабақтары адамның ақыл-ой, ерік және көңіл-күй аясын, оның эстетикалық ұғымдары мен қажеттіліктерін қалыптастыруға әсер етеді. Дене тәрбиесі мен спорт сабақтарының ақыл – ойға нысандық әсер ету жақтары, дене еңбегі бір-бірімен бірлікте және өзара байланыста болады. Физикалық жаттығуларды орындай отырып, адам жаңа сезімдер, жағымды эмоциялар әлеміне енеді, жақсы көңіл-күйге, көңілділікке ие болады, күш-қуат сезінеді. Біздің алдымызда дене шынықтыру сабақтарында және оқушының өзіндік жұмысында қолданылатын дәстүрлі және дәстүрлі емес құралдар мен әдістердің көмегімен оқушылардың қызығушылықтарын, тілектерін ескере отырып, денсаулыққа табиғи жолмен қол жеткізу мақсаты тұр. Қозғалтқыш жеткіліксіздігі мүлдем байқалмайды және көбінесе тіпті жайлылық сезімімен бірге жүреді. Қозғалыс белсенділігінің жетіспеушілігімен дененің суыққа және қоздырғыштардың әсеріне төзімділігі төмендейді. Отырықшы өмір салтын жүргізетін адамдар көбінесе қозғалыс және қан айналымы органдарының ауруларынан зардап шегеді [1].

Тамақтанудың бұзылуы және салаутты өмір салтымен бірге мотор белсенділігінің төмендеуі тіндерде майдың жиналуына байланысты артық салмақтың пайда болуына әкеледі. Ақыл-ой еңбегі бар адамдарда бұлшықет белсенділігі ми қыртысында оң импульстар ағымы-

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

ның күшін тудыратыны және қазіргі уақытта белгілі бір белсенділікке енген оның аймақтарының жұмысын жақсартатыны дәлелденді. Еңбек, спорт, дене шынықтыру әр адамның денсаулығы үшін өте маңызды. Негізгі және орта мектепте сауықтыру бағытында дене шынықтыру сабақтарын мақсатты түрде өткізу оқушылардың аурушандығын төмендетуге, оларда жүйелі түрде өзін-өзі жаттығу жасау әдетін қалыптастыруға мүмкіндік береді, салауатты өмір салтымен танысу арқылы жеке тұлғаның дене шынықтыруын қалыптастыруға кең мүмкіндіктер жасайды.

Педагогикалық жүйені оңтайландыру барлығына дене шынықтыру негіздеріне бірдей қол жетімділікті түсіндіруден, балалардың қабілеттерін барынша ашудан тұрады. Педагогикалық процесті қозғалыс және физикалық қабілеттері әртүрлі деңгейдегі балаларға арналған кең және икемді оқыту әдістері мен құралдарын қолданатындай етіп құру керек. Ол үшін оқыту мен тәрбиелеуге жеке көзқарас өнерін меңгеру, әртүрлі оқу-әдістемелік материалға ие болу, оқу және сыныптан тыс жұмыстардың әртүрлі нысандары мен әдістерін қолдану қажет. Педагогикалық процесті ізгілендіру оқушы мен мұғалімнің жеке ерекшеліктерін ескеруді қамтиды. Дене қасиеттерін тәрбиелеу оқушылардың дене тәрбиесінде маңызды орын алады. Мектеп жасындағы балаларда физикалық қасиеттерді тәрбиелеу жұмысының бағыты жалпы орта білім беретін мектеп оқушыларына арналған дене шынықтыру бойынша мемлекеттік бағдарламамен анықталған, ол моториканы қалыптастыруға арналған әр бөлімде физикалық қасиеттерді – күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті тәрбиелеуге арналған материалдарды қарастырады [2].

Осылайша, физикалық қасиеттердің дамуы ағзаның ішкі табиғаты мен сыртқы өмір сүру жағдайларының өзара әрекеттесу процесінің бір түрі болып табылады, онда әр түрлі әлеуметтік-экологиялық факторлардың жасына байланысты даму кезеңдеріне байланысты тұқым қуалайтын физикалық қабілеттер баланың физикалық қасиеттеріне енеді, осылайша оның физикалық дайындығын анықтайды. Балалық шақтағы қозғалыс белсенділігі ми қыртысының барлық аймақтарының функционалды дамуына ықпал ететіндігі дәлелденді, бұл физикалық даму деңгейінің жоғарылауымен, денсаулықты нығайтумен және жалпы өнімділіктің жоғарылауымен бірге оқушылардың ақыл-ой қабілетінің жоғарылауына әкеледі.

Әр жаста жеке бастың қозғалыс қабілетін дамытуға ерекше назар аудару керек, өйткені әртүрлі физикалық қасиеттерді дамытудың ең қолайлы кезеңдері болады. Жас ұрпақтың дене тәрбиесінің маңызды проблемаларының қатарына оқушылардың дене шынықтыруын одан әрі жетілдіру мүмкіндіктерін ашатын проблемалар жатады. Оқушылардың физикалық дайындығын және олардың моторикасын жақсартуға: дене шынықтыру сабағының тиімділігін арттыру; баланың мектептегі уақытын ұтымды пайдалану; сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастыру (үйірмелер, денсаулық топтары); сабақтың дербес түрлерін енгізу [3].

Жоғарыда аталған бағыттарды неғұрлым ұтымды және тиімді жүзеге асыру үшін, орта мектеп жағдайында, олардың физиологиялық және биохимиялық негіздерінің моторикалық қасиеттерінің теориялық негіздерімен және балалар денесінің жас ерекшеліктерімен танысу қажет. Мектеп жасындағы балаларда физикалық қасиеттерді ұйымдасқан түрде тәрбиелеу сабақтарда, дене шынықтыру жаттығуларында және күн тәртібінде дене шынықтыруды қолданудың әртүрлі нысандары жүйесінде (дене шынықтыру үзілістері және т.б.) жүзеге асырылуы мүмкін. Мектептегі дене шынықтыру сабағының қатысушылардың денесіне физиологиялық әсері оқу жұмысының сипатына және сабақтың міндеттеріне байланысты. Төменгі сыныптардағы дене шынықтыру сабақтарында жүру, жүгіру, секіру, лақтыру өмірлік дағдыларын қалыптастыруды қамтамасыз ету, дұрыс қалып пен бұлшықет сезімдерін талдауға үйрету қажет. Күрделі емес жаттығуларды біртұтас оқыту әдісі бөлінгенге қарағанда ұтымды.

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

Дене дамуының үйлесімділігіне жасына сәйкес физикалық қасиеттерді тәрбиелеу арқылы қол жеткізіледі. Орташа жүгіру жылдамдығы тек 10 жасқа қарай айтарлықтай артады, бірақ осы жасқа қарай қадамдардың жиілігін жоғарылату арқылы жылдамдықты арттыру үшін қолайлы жағдайлар жасалады. Жас балалар қысқа мерзімді жылдамдық жаттығуларына көбірек бейімделген. 7-11 жасында секіру, акробатикалық жаттығулар, қондырғылардағы динамикалық жаттығулар кеңінен қолданылады [4].

Импульстің жоғарылауы баланың функционалды жағдайының көрсеткіштері ретінде байқалады, импульстің жиілігі физикалық белсенділікпен байланысты болмаса да, эмоционалды шиеленістермен едәуір артуы мүмкін екенін ескеру қажет. Дене жаттығуларының оқушының денесіне әсерін неғұрлым шынайы бағалау мектеп оқушыларын кешенді медициналық-физиологиялық тексеру арқылы жүзеге асырылуы мүмкін. Мектеп оқушыларының дене тәрбиесі сабақтарында қимылдық ойындар жеке сайыс элементтерін пайдалану туралы теориялық пайымдауларымыз, оны дамыту мүмкіндіктері мен әдістемелік жұмыстар жүйесі – оның нәтижелілігін педагогикалық эксперимент негізінде тексеруді талап етеді. Сол себепті мынадай міндеттерді шешуіміз қажет болды: педагогикалық зерттеу әдістерін пайдалана отырып, оқушылардың қимыл қозғалыс ойындары туралы қаншалықты деңгейде хабардар екенін және білімдерін анықтау; дене тәрбиесі сабақтарында қимылдық ойындарды дамыту мүмкіндіктерін анықтау; ұсынылып отырған әдістемелік жұмыстардың тиімділігін дәлелдеу.

Жоғарыда көрсетілген міндеттерді шешу мақсатында анықтаушы эксперимент үш бағытта жүргізілді:

1. Оқушылардың дене қимылы жөнінде білімдері тексерілді.
2. Оқушылардың ұлттық ойындар мен қимыл-қозғалыс жаттығуларына деген қызығушылықтарын арттыру және оған әсер ететін факторлар анықталды.
3. Сауықтыру және ауруды емдеудегі, яғни медициналық, сонымен қатар психологиялық мәні мен мазмұнын түсіну деңгейі тексерілді.

Бірінші бағыт бойынша оқушылар ұлттық ойындар және қимыл-қозғалыс жаттығулары жөнінде мағлұмат, білімдері анкеталық сұрақтарға жауабы арқылы анықталды. Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, оқушылардың 67%-ның қимылдық ойындар туралы мағлұматтары жоқ, 32%-ның халық арасында кеңінен таралған ұлттық ойындар мен ұлттық қимыл-қозғалыстары туралы білімі толымсыз, 42%-ын ұлттық ойындар қызықтырмайды, дене тәрбиесінде пайдасы бар деп жауап бергендер 10%, пайдасы жоқ - 35%, мүмкін дегендер 55% болды.

Оқушылардың 37%-і ұлттық ойындарды білмейді және оны көңіл көтеру немесе бастауыш буында мектеп оқушыларына арналған деп есептейді. Өздері қатысып жүрген дене тәрбиесі сабағында ұлттық ойындар мен ұлттық әуен, жаттығулардың пайдалануы мардымсыз дегендер 69%-ы құрады. Жан-жақты дамуға әсері бар дегендер 33%, ал ұлттық сезімді дамытуға әсері бар деушілер 75%-ы көрсетті. Оның сауықтыру, емдеудегі мүмкіндіктерін білмейтіндер – 67%, ал олардың сауықтыру міндеттерін шешудегі мәні бағалайтындар – 23% болды. Оқушылардың ұлттық ойындар мен ұлт қимыл-қозғалыс жаттығуларына деген қызығушылықтарын арттыру және оған әсер ететін факторларды анықтау мақсатында, 1-11 сынып оқушыларының маңызды қасиеттерін қандай дәрежеде екендігін анықтау үшін зерттеу жұмыстары жүргізіледі.

Сауалнама, әңгімелесу, тест, бақылау әдістерін қолдану арқылы оқушылардың қимылдық ойындар оның мәні мен мазмұны, сауықтыру, емдеу міндеттерін шешудегі орны т.б. білімдері мен біліктілігі анықталды. Анықтау барысында оқушылардың көп бөлігі қимылдық ойындарға қызығушылығы көрсетті, олардың бұл дәстүр түрінде қазіргі уақытта көпшіліктің аса назар аударуының басты себептерін білетінін, ағзаға дұрыс ықпалын түсінгенімен, оны

**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». Всё 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,