

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

4. «Сайт издательства «Macmillan»:официальный сайт», 1999
5. «Интернет-платформа для изучения английского языка: сайт», 2019
6. «Сайт с дополнительными материалами для изучения английского языка: сайт», 2019
7. «Педагогическая библиотека:сайт» / М
8. «Методические материалы, тексты, билеты, книги и учебные пособия по английскому языку:сайт» / М., 2006
9. «Фестиваль «Открытый урок», материалы по английскому языку: сайт» / М., 2017

УДК 796.011

ПАНДЕМИЯ КЕЗІНДЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ МАҢЫЗЫ

Аскарова С.С., 1 курс, журналистика факультеті, А.Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университеті

Белишкіна Г.П., дене шынықтыру және спорт теориясы мен практикасы кафедрасының аға оқытушысы

Қазіргі уақытта COVID-19 пандемиясы бүкіл әлемдегі адамдардың өмірін өзгертті. Жобаның мақсаты: COVID-19 пандемиясы кезінде дене жаттығуларының нұсқалары мен әдістерін зерттеу.

Пандемия – жұқпалы аурудың бүкіл елге, іргелес мемлекеттердің аумағына, кейде әлемнің көптеген елдеріне таралуымен сипатталатын індет (мысалы, тырысқақ, тұмау). Әдетте пандемия дегеніміз-бүкіл халықтың едәуір бөлігіне, бастапқыда бүкіл халыққа әсер ететін жаппай, жалпы сипаттағы ауру. Өзінің ұзақ тарихында Әлем көптеген түрлі індеттерге тап болды: қара шешек-алғашқы шешек пандемиясы IV ғасырда Қытайға, содан кейін Кореяға соққы берді; 737 жылы Жапония халқының 30%-дан астамы шешек ауруынан қайтыс болды; VII-VIII ғасырлардағы араб жаулап алулары шешек Испаниядан Үндістанға дейін таралды; Испан тұмауы шамамен 100 миллион адамды өлтірді, бұл 1910 жылдардың аяғында бүкіл әлем халқының 5% құрады. Бұл пандемия тарихқа ең қорқынышты және, мүмкін, ең жаппай болып кірді. Осылайша, жұқтырғандар арасындағы өлім 3-20% құрады.

Эпидемия Бірінші дүниежүзілік соғыстың соңғы айларында басталды; Оба. Өте тез дамитын ауру қызба, ішкі ағзалардың зақымдануы және тері жараларымен бірге жүреді. Ол жоғары өліммен және жұқпалы дәрежемен сипатталады; тырысқақ. Жедел ішек инфекциясы, құсу, диарея, ішектің зақымдануы және созылмалы дегидратация. Әлемдегі тырысқақ індеттерінің барлық өршуі Үндістандағы Ганга алқабынан басталды. Жылу, лас өзен суы, ол ауыз су, экономикалық, сондай-ақ ұлттық мерекелердің атрибуты болды-мұның бәрі пациенттердің тез өсуіне ықпал етті.

Ең танымал тырысқақ пандемия 1816 жылы басталды. Бір жылдан кейін бүкіл Азия оны жұқтырды; COVID-19-Бетакоронавирус (Betacoronavirus) тұқымынан, 2019 жылдың соңында Қытайда пневмониямен ауыратын науқастарда табылған және бүкіл әлемде кең таралған. 9 жылғы 2020 ақпанда ҚХР Мемлекеттік денсаулық сақтау комитеті қытайлық SARS-CoV-2 коронавирусынан туындаған ауруды Жаңа уақытша атау – NCP (Novel Coronavirus Pneumonia) берді, бұл «коронавирустың жаңа түрінен туындаған пневмония» дегенді білдіреді. 2020 жылдың 11 ақпанында Дүниежүзілік Денсаулық сақтау ұйымы SARS-CoV-2 тудыра-

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

тын аурудың ресми атауын тұжырымдады «Covid-19 коронавирустық инфекциясы» (COrona VIrus Disease 2019) немесе жай ғана «COVID-19».

COVID-19 – бұл адамның тыныс алу жүйесінің ауруларын тудыратын вирус. Осыған байланысты Қытай коронавирусының негізгі клиникалық көріністері – бұл тыныс алу жолдарының айқын қабынуы, қызаруы және ісінуі, бұл асқынған жағдайда пневмонияға, тұншығуға және өлімге әкелуі мүмкін. Симптомдардың арасында: қызба, әлсіздік, жөтел, бас және бұлшықет ауыруы. Covid-19 Тарихи басталуы 2019 жылдың желтоқсан айының ортасы болып саналады. Вухан (Хубей провинциясы, Қытай) этиологиясы белгісіз SARS ауруы пайда болды. 2-10 күндік инкубациялық кезеңге қарамастан, жұқтырған адам аурудың алғашқы белгілері пайда болғанға дейін басқаларға жұқпалы болатыны белгілі болды. Осыған байланысты эпидемиологиялық мақсатта Ухань қаласы мен оның аудандары карантинге жабылды. Кейін карантиндегі қалалардың саны артты. 2020 жылдың 30 қаңтарында ДДҰ жаңа коронавирусты халықаралық маңызы бар төтенше жағдай деп таныды және 2020 жылдың 11 наурызында COVID-19 үшін пандемия мәртебесін анықтады.

Коронавирус біздің күнделікті әдеттерімізді өзгертеді және қазір пандемия мен оқшаулау кезінде өзін қалай ұстау керек деген сұрақ туындайды. Пандемия кезінде адамдар қанша жаттығу жасауы керек (және болмауы керек) туралы бірнеше практикалық кеңестерді қарастырайық. Тым көп және тым аз физикалық белсенділік жаман, ал орташа физикалық белсенділік өте пайдалы. Ғалымдардың зерттеулері жаттығулар дененің иммундық жүйесіне әсер етуі мүмкін екенін көрсетті. Үлкен зерттеу көрсеткендей, аптасына 3 рет жеңіл және орташа жаттығулар 1998 жылы Гонконг тұмауының өршуі кезінде өлім қаупін азайтады. Гонконг ғалымдарының бұл зерттеуі тұмаудың өршуі кезінде қайтыс болған 24.656 ересек қытайлықтарда жүргізілді. Зерттеу көрсеткендей, жаттығу жасамаған немесе тым көп жаттығулар жасамаған адамдар (аптасына 5 күн жаттығу) физикалық белсенділікпен қалыпты айналысатын адамдармен салыстырғанда өлім қаупі жоғары болды.

Сонымен қатар, тышқандарда жүргізілген зерттеулер вирусты жұқтырудан және аурудың дамуынан 2-3 ай бұрын жүргізілген тұрақты физикалық жаттығулар толық және қалыпты салмақ тышқандардағы аурудың ауырлығын және вирустық жүктемені төмендететінін көрсетті. Осылайша, жануарлар мен адамдарға жүргізілген зерттеулердің шектеулі мәліметтері физикалық жаттығулар аптасына 3 күнге дейін, аурудан 2-3 ай бұрын иммундық жүйені вирустық инфекциямен күресуге жақсы дайындайды деп болжайды. Сондай-ақ, зерттеулер Зертханалық тышқандарда, жеңіл немесе орташа жаттығулар вирусты жұқтырғаннан кейін асқинулар мен өлімнен қорғайды, ал физикалық белсенділіктің болмауы немесе тым көп жаттығулар жаман. Коронавирустық пандемия кезінде қанша физикалық жаттығулар денсаулыққа пайдалы болады?

Вирустық инфекциялармен ауыру қаупінің жоғарылауы кезінде физикалық жаттығулар жасау бойынша бірнеше нұсқаулар берілген: аптасына 3 рет жеңіл және орташа жаттығулар жасаңыз (20-45 минут); карантин кезеңінде бұлшықеттеріңіздің күшін арттыруға немесе фитнесіңізді жақсартуға емес, сақтауға тырысыңыз; командалық спорт сияқты жаппай физикалық жаттығулар кезінде физикалық байланыста болмаңыз, бұл сізді басқа адамдардан вирустарға ұшыратуы мүмкін; қолданғаннан кейін спорттық жабдықты жуыңыз және зарарсыздандырыңыз; егер сіз жаттығу залын қолдансаңыз, жақсы желдетіліп, басқа адамдардан аулақ болыңыз; иммундық жүйені нығайту үшін дұрыс тамақтану және жақсы ұйықтау; оптимист болыңыз, бұл пандемия да өтеді. Дәрігерлердің кеңесі бойынша мұны істеудің қажеті жоқ: шаршау жаттығуларымен айналыспаңыз, бұл вирустық инфекциялармен, соның ішінде коронавируспен ауыру қаупін арттырады. Мысал ретінде марафонмен жүгіру, бұл аурудың пайда болу қаупін 2,2%-дан 13% -ға дейін арттырады; егер сізде тұмау немесе суық

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

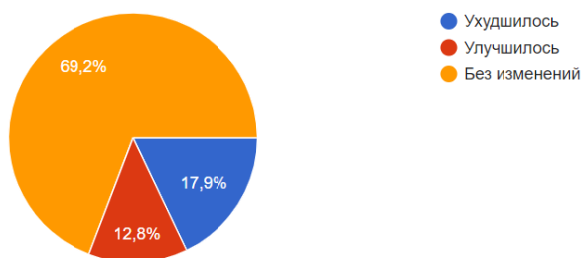
белгілері болса, спортпен шұғылданбаңыз; аптасына 5 күннен артық жаттығу жасамаңыз; тығыз жабық жерлерде жаттығу жасамаңыз; жаттығу кезінде немесе одан кейін көп сұйықтық ішудің қажеті жоқ.

Қорытындылай келе, сіздің шешіміңіз бір жоспармен аяқталмасын. Мәселенің тамыры – көптеген адамдар жүйелі физикалық жаттығулардың маңыздылығын түсінбейді. Мұның бәріпайдалы екенін біледі. Бірақ нақты не және қозғалыс жетіспеушілігінің салдары қандай екенін бәрі бірдей біле бермейді. Сіз айналамызда жаман көңіл-күйде, ұйқысыз, ашуланшақ қанша адам бар екеніне назар аудардыңыз ба? Бұл жағдайдың жиі кездесетін себебі – физикалық белсенділіктің болмауы. Сондықтан жүйке қозғыштығы және созылмалы шаршау. Шынында да, импульстардың жеткіліксіз саны бұлшықеттерден миға өтеді.

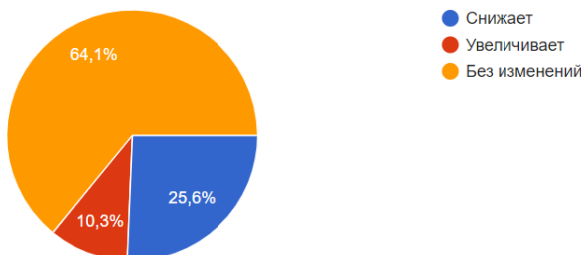
Сонымен қатар, қозғалыстардың болмауы миды тамақтандыратын қан тамырларының тонусына теріс әсер етеді. Коронавирустық пандемиямен күрделенген қазіргі жағдай күрделене түсуде: адамдар спорт залдарына және алаңдарға бару мүмкіндігін азайтты, нәтижесінде әр адамға қажет физикалық белсенділіктің төмендеуі болды. Мәселенің ең тиімді шешімі-физикалық жаттығулар жиынтығы. Қарапайым жаттығуларды орындау арқылы сіз ағзаға ішкі ресурстарды тезірек белсендіруге, тиімді және жемісті жұмыс істеуге және жұмыс істеуге көмектесесіз. Бұл пандемия міндетті түрде аяқталады.

Мен студенттердің арасында сауалнама өткізген болатынымын және сол сауалнаманың нәтижесінде біз адамдардың пандемия кезіндегі жағдайы біршама нәшарлағанын байқай аламыз.

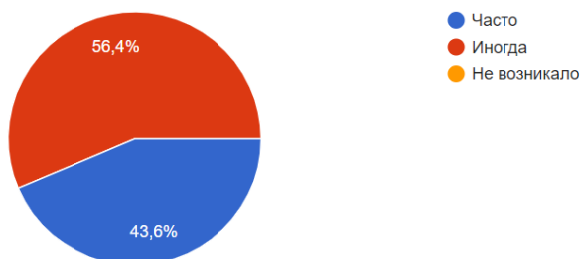
Дене шынықтыру жүйесінің шектелуі сіздің эмоционалды күйіңізге қалай әсер етті?



Дене шынықтыру жүйесінің төмендеуі оқу материалын игеруге қалай әсер етеді?

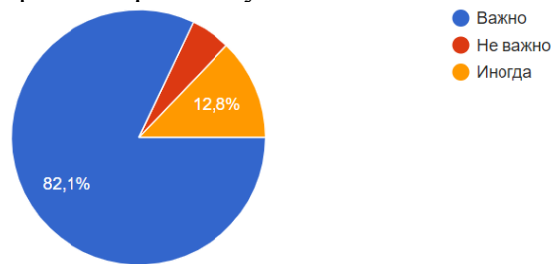


Карантин кезінде дене шынықтырумен және спортпен айналысуға деген ниет қаншалықты жиі болды?

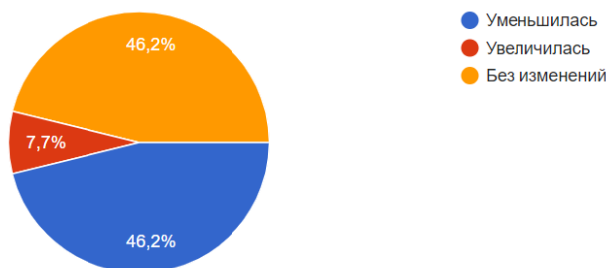


**ҚҰЗЫРЕТТІЛІК БІЛІМ: МОДЕЛЬДЕР,
ӘДІСТЕР, ТЕХНОЛОГИЯЛАР
КОМПЕТЕНТНОСТНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ:
МОДЕЛИ, МЕТОДЫ, ТЕХНОЛОГИИ**

Карантин кезінде спортпен шұғылдану сіздің ойыңызша маңызды ма?



Пандемия кезінде сіздің физикалық белсенділігіңіз қалай өзгерді?



Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Гезер «История повальных болезней. В 2-х частях», 1867
2. Ф.А. Давлетшин, С.О. Соловова, О.Е. Петручук «Пандемии холеры в мире и её профилактика в Российской Федерации»
3. О.Ю. Черясова, М.А. Онищук «Физическая культура и спорт в жизни современного общества»
4. <https://moluch.ru/archive/234/54224/>
5. <https://minzdrav.gov.ru/>
6. <https://medicina.dobro-est.com/koronavirus-2019-ncov-simptomiyi-lechenie-profilaktika.html>
7. <https://koronavirus.center/news/kak-pobedit-sidyachiy-obraz-zhizni-vo-vremya/125161>
8. <https://infourok.ru/uchenicheskij-proekt-zanyatiya-sportom-v-usloviyah-pandemii-4942679.html>

УДК 37.037

**ВОСПИТАНИЕ СРЕДСТВАМИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ИГР
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Егорова Т.С., 4 курс, физическая культура и спорт, Костанайский региональный университет им. А.Байтурсынова

Кифик Н.Ю., к.п.н., ассоциированный профессор кафедры теории и практики физической культуры и спорта, Костанайский региональный университет им. А.Байтурсынова

В работе рассматриваются вопросы воспитания дошкольников посредством игры как ведущей деятельности для детей этого возраста. Наряду с подвижными играми предусматривается включение в программу воспитания дошкольников введение интеллектуальных игр, в том числе игры тогузкумалак. В статье отмечаются познавательные возможности